

муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
профессионального образования «Научно-методический центр»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДПО «НМЦ»

_____ Л.М. Копейкина

**Профилактика профессионального (эмоционального)
выгорания классных руководителей**

*Дополнительная профессиональная программа
(программа повышения квалификации)*

ОБСУЖДЕНО

на педагогическом совете

протокол № 2 от «26» августа 2022 г.

Составители:

Ю. А. Шухлова,

педагог-психолог

Ленинск-Кузнецкий 2022

ОБЛАСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ

Дополнительная профессиональная программа (программа повышения квалификации) «Профилактика профессионального (эмоционального) выгорания классных руководителей СОШ» разработана в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки».
3. Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 04.10.2018) "Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования".

Актуальность и практическая значимость данной программы обусловлена:

- высоким уровнем эмоционального выгорания (ЭВ) различных участников (педагогов, обучающихся, родителей, административных работников) образовательного процесса (особенно в современной ситуации общественного развития) по данным многочисленных научных исследований. По результатам всероссийского исследования программы «Я Учитель» У 75% опрошенных есть ярко выраженные симптомы выгорания, а 38% находятся в его острой фазе — то есть выгорание ощутимо влияет на их качество жизни и способность работать. (Фокина И.В., 2018; Цатурян М.О., Завьялова Я.В., 2021; Бойко В.В., 2003 и др.);
- отсутствием образовательных курсов профилактической направленности в системе высшего педагогического образования;
- небольшим объемом программ, посвященных эмоциональному выгоранию участников образовательного процесса, в системе дополнительного профессионального образования педагогов;

- слабой доступностью психологической помощи в рамках образовательной организации в силу высокой загруженности специалистов службы сопровождения.

Эмоциональное выгорание является существенным фактором многих других проблем, которые способны существенно снижать эффективность как деятельности (педагогической, учебной), так и общения участников образовательного процесса (в сторону снижения продуктивного взаимодействия и роста конфликтности).

Более того эмоциональное выгорание может быть «заразным» и распространяться не только в кругах педагогического состава, но и затрагивать образовательный процесс и его участников.

Таким образом, данная программа направлена на устранение психолого-педагогических дефицитов педагогических работников, связанных с оценкой и устранением проявлений эмоционального выгорания как у себя (в аспекте самопомощи), так и других участников образовательного процесса (в аспекте помощи другим).

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Цель: совершенствование профессиональных компетенций слушателей, способствующих изучению основ в сфере профилактики эмоционального выгорания (теоретический обзор, профилактика, коррекция).

Задачи:

1. Ознакомить классных руководителей с теоретическими основами эмоционального выгорания;
2. Проанализировать вместе с педагогами способы преодоления эмоционального выгорания через ресурсы и саморегуляции;
3. Выявить психосоматические проявления эмоционального выгорания у педагогов;
4. Научить классных руководителей применять технологии профилактики эмоционального выгорания;

5. Научить классных руководителей находить ресурсы для преодоления проблем эмоционального выгорания.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов	Общая трудоемко	В том числе		Форма контроля
		всего, час	лекции	практ. занятия	
1	Организационный вопросы. Введение в тему «профилактика профессионального (эмоционального) выгорания».	0,5	0,5		
2	Теоретический обзор профессионального (эмоционального) выгорания.	7	7		
2.1	Эссе «Как я могу справляться с профессиональным (эмоциональным) выгоранием самостоятельно».	0,5	0,5		Зачет
3	Практический обзор в форме тренинга интегративный подход в работе: тренинг, теория, диалог, личный опыт обучающихся, диагностика).	7	2	5	
4	Подведение итогов. Зачет: программа тренинга для педагогов / Подготовка публикации.	2		2	Зачет
	Всего	18			

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общая трудоемкост всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	Игры, тренинг	
1.	Раздел 1. Организационный вопросы. Введение в тему «профилактика профессионального (эмоционального) выгорания».	0,5	0,5		
2.	Раздел 2. Теоретический обзор темы профессионального (эмоционального) выгорания.	7	7		
2.1.	Понятие. Теория стресса. История развития (концепция). Симптомы. Статистика. Причины. Фазы формирования. Следствия ЭВ. Факты. Упражнение «Стена опыта». Рефлексия и ОС.	2	2		
2.2	Психосоматические последствия ЭВ. Алекситимия как невозможность распознавать эмоции. Упражнение «Мусорное ведро». Упражнение «Колесо баланса». Рефлексия и ОС.	2	2		
2.3	Внутренние ресурсы: эмоциональный интеллект и жизнестойкость. Компоненты ЭИ. Упражнение «Цветочная полянка», Упражнение «Мой список удовольствий». Рефлексия и ОС.	2	2		
	Эссе «Как я могу справиться с профессиональным (эмоциональным) выгоранием самостоятельно».	0,5	0,5		Зачет
3.	Раздел 3. Практический обзор в форме тренинга интегративный подход в работе: тренинг, теория, диалог, личный опыт обучающихся, диагностика.	8	3	7	
3.1	Введение в инструменты предупреждения профессионального (эмоционального) выгорания (рассчитано на несколько занятий): Системное мышление. Упражнение «Передача». Рефлексия и ОС.	1	0,5	0,5	
3.2	Матрица Эйзенхауэра. Метод 20 идей. Применение знаний на практике. Упражнение «Пять добрых слов». Упражнение «Мои предпочтения». Рефлексия и ОС.	3,5	1	2,5	

№	Наименование разделов и тем	Общая трудое мкост всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	Игры, тренинг	
3.3	Тайм-Менеджмент (метод помодора); Арт-терапия (коллаж). Техника «МАК». «Упражнение «Подарок». Упражнение «Да». Рефлексия и ОС.	3,5	1	2,5	
	Подведение итогов. Зачет: программа тренинга для педагогов / Подготовка публикации.	2		2	Зачет
	Итого	18			

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Общая трудоемкость программы составляет 18 часов.

Календарный учебный график определяется планом работы МБОУ ДПО «НМЦ».

Категория слушателей: классные руководители школ.

Режим обучения: 2 часа в месяц

Форма обучения: очная.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ РАЗДЕЛОВ

Раздел 1. Организационный вопросы. Введение в тему «профилактика профессионального (эмоционального) выгорания (0,5 ч.).

План работы на учебный год, описание алгоритма работы. Инструктаж по проведению тренинговых мероприятий. Выявление потребности изучения проблематики и профилактики профессионального (эмоционального) выгорания у педагогов. Введение в тему программы. Вопросы-ответы.

Раздел 2. Теоретический обзор темы профессионального (эмоционального) выгорания (7 ч.).

Теоретический компонент: Понятие. Теория стресса. История развития (концепция). Симптомы. Статистика. Причины. Фазы формирования ЭВ. Исполнительность как фактор профессионального здоровья. Следствия ЭВ. Факты. Психосоматические последствия ЭВ. Алекситимия как невозможность распознавать эмоции. Внутренние ресурсы: эмоциональный интеллект и личностный потенциал (самодетерминация личности). Взаимосвязь жизнестойкости и ЭВ у педагогов общеобразовательных школ. Компоненты ЭИ. Кейсы.

Практический компонент: Техника «МАК». Упражнение «Стена опыта», «Колесо баланса», «Мусорное ведро», «Цветочная полянка», «Мой список удовольствий». Обмен опытом. Обратная связь и рефлексия.

Раздел 3. Практический обзор в форме тренинга интегративный подход в работе: тренинг, теория, диалог, личный опыт обучающихся, диагностика (8 ч.).

Теоретический компонент: Введение в инструменты предупреждения профессионального (эмоционального) выгорания: системное мышление; матрица Эйзенхауэра; метод 20 идей; тайм-менеджмент (метод помодора). МАК. Кейсы.

Практический компонент: Арт-терапия как эффективное средство профилактики эмоционального выгорания. Использование техники «МАК» как описание своих чувств. Диагностика по параметрам: алекситимия, эмоциональный интеллект, эмоциональное выгорание. Практические упражнения на закрепление инструментов предупреждения ЭВ. Упражнения: «Подарок», «Да», «Передача», «Мои предпочтения», Упражнение «Пять добрых слов». Обмен опытом. Обратная связь и рефлексия.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с планом образовательных услуг, учебным планом и планом работы МБОУ ДПО «НМЦ» на месяц. В программу включены два раздела.

Расписание занятий формируется с учетом формы и сроков обучения, основных видов учебной деятельности, предусмотренных программой.

Расписанием предусмотрены аудиторные (лекционные и практические) тематические занятия. Кроме того, предполагается проведение индивидуальных и групповых консультаций по подготовке к зачетам по разделам.

В процессе изучения раздела слушатель овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми для осуществления профилактики профессионального (эмоционального) выгорания для себя и поддержки окружающих.

Знания, предусмотренные разделом, приобретаются на лекционных занятиях, в процессе самостоятельной работы со слушателями со всевозможными источниками информации. Формирование и развитие конкретных умений и навыков происходит в деятельности, когда слушатель находится в ситуации необходимости решать конкретные задачи.

Теоретическая подготовка предполагает знакомство с основами, принципами, факторами, моделями профессионального (эмоционального) выгорания. Знакомство с внутренними ресурсами и возможностями предупреждать возникновение профессионального (эмоционального) выгорания за счет знания инструментов борьбы с таким состоянием.

Для успешного овладения теоретическими знаниями, предусмотренными образовательной программой, слушателю необходимо четко планировать свою собственную деятельность по систематическому

овладению знаниями, используя методы и приемы самоорганизации и самообразования.

В процессе повышения квалификации слушателю необходимо использовать Интернет-ресурсы. По каждому разделу Программы необходимо использовать предлагаемые преподавателем, учебно-методические и научные источники.

Материально-техническая база реализации Программы представлена аудиторным фондом, оснащенным мультимедийными средствами, мебелью. Лекционные занятия проводятся в форме информационной, теоретической лекции, лекции-визуализации (презентации).

Практические занятия предполагают решение типовых задач, ситуационных задач моделированию управленческих ситуаций, проектирование, тренинг и др.

Кадровое обеспечение Программы осуществляется педагогом - психологом, имеющий диплом «Клинического психолога».

Методика преподавания ориентирована на использование мультимедиа, оргтехники, интерактивный характер обучения.

Раздел 1. Теоретический обзор профессионального (эмоционального) выгорания.

1. Астахова А. Н. Сущность феномена «Эмоционального выгорания» // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни – 2018 – С. 121 – 126.

2. Бойко О. В. Психосоматические расстройства в процессе профессиональной деятельности педагога // Гуманитарный вестник – 2020 – № 11. – С. 41 – 46.

3. Володина Т.В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ // Современные проблемы науки и образования – 2011 – № 6. – С. 259.

4. Деревянченко В. С. Эмоциональный интеллект как фактор преодоления профессионального стресса и выгорания педагогов // Вестник омского университета – 2021 – № 4. – С. 57-66.
5. Дикая Л. Г. Личностный потенциал и эмоциональное выгорание педагога // Человек. Сообщество. Управление – 2012. – С. 75-88.
6. Еркинбекова М. А. Профессиональное выгорание педагогов // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения – 2012 – № 25-2. – С. 233-238.
7. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика. Справочник практического психолога [Текст] / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 992 с.
8. Правдина Л. Р. Экзистенциальная исполненность как фактор профессионального здоровья // Л. Р. Правдина, О. С. Васильева, Э. В. Гаус. // Инженерный вестник Дона – 2015 – № 3 (37). – С. 187.
9. Русина С. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания у психологов средствами арт-терапии // С.А. Русина, А.А. Майорова // Актуальные вопросы педагогики и психологии образования – 2021. – С. 55-61.
10. Скалацкая Е. А. Синдром эмоционального выгорания учителя как результат длительного профессионального стресса // Вестник современных исследований – 2018 – № 12.1 (27) – С. 214-215.
11. Хакус Е. А. Арт-терапия как эффективное средство профилактики эмоционального выгорания у педагогов образовательных организаций // Е. А. Хакус, О.Е. Никуленкова О.Е. // Научный вестник государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Невинномысский государственный гуманитарно-технический институт» - 2021 – № 4 – С. 67-71.
12. Чутко Л. С. Синдром эмоционального выгорания [Текст] / Чутко Л. С., Козина Н.В. М.: МЕДпресс-информ, 2013. – 256 с.
13. Ширинская Н. Е. Эмоциональный интеллект как сдерживающий фактор развития синдрома эмоционального выгорания // Н. Е. Ширинская,

А.Р. Гайнанова, И. А. Пухов. // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии – 2013 – № 35-2. – С. 92-98.

Раздел 2. Практический обзор в форме тренинга интегративный подход в работе: тренинг, теория, диалог, личный опыт обучающихся, диагностика.

1. Горбачев А.Г. Тайм-менеджмент. Время руководителя 24 +2 [Текст] / А. Г. Горбачев. - М.: Издательский дом «ДМК-пресс», 2007. - 128 с.
2. Сидорова Н. А. Тайм-менеджмент [Текст] / Н. А. Сидорова, Е. Б. Анисинкова. - М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К^о», 2008. - 220 с.

Интернет-ресурсы

1. Исследование: более 75 процентов учителей в России испытывают симптомы профессионального выгорания. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://pedsovet.org/article/issledovanie-bolee-75-procentov-ucitelej-v-rossii-ispytyvaut-simptomy-professionalnogo-vygorania> , свободный
2. Метод «Двадцати идей». [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://mentormlm.biz/ru/%d0%bc%d0%b5%d1%82%d0%be%d0%b4-20-%d0%b8%d0%b4%d0%b5%d0%b9-%d0%be%d1%82-%d0%b1%d1%80%d0%b0%d0%b9%d0%b0%bd%d0%b0-%d1%82%d1%80%d0%b5%d0%b9%d1%81%d0%b8/>, свободный
3. Метод Помидора. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.unisender.com/ru/blog/sovety/pomodoro-metod-i-tehnika-tajm-menedzhmenta/>, свободный.
4. Никитина Е.В. Феномен жизнестойкости: концепция, современные исследования [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://academicjournal.ru/images/PDF/2017/Academy-4-19.pdf/fenomen-zhiznestojkosti.pdf>, свободный.

5. Семь упражнений для развития эмоционального интеллекта. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://happymonday.ua/ru/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>, свободный.

6. Системное мышление. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.scrum.org/resources/blog/sistemnoe-myshlenie-epizod-no0-cto-takoe-sistemnoe-myshlenie-i-pochemu-mne-dolzno>, свободный.

7. Сорок пять игр для укрепления команды, позволяющие улучшить общение в коллективе и сформировать чувство локтя. [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://asana.com/ru/resources/team-building-games>, свободный.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Промежуточная аттестация организуется в форме:

- эссе на тему «Как я могу предупредить профессиональное (эмоциональное) выгорание в жизни/работе» (Зачет №1)
- самостоятельная письменная работа: создание программы тренинга для педагогов (Зачет №2)
- написание научной статьи где субъектом изучения будет педагог школы на предмет эмоционального выгорания в учебной среде (Как альтернатива, Зачет №2).

Промежуточную аттестацию осуществляет педагог-психолог.