

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНЫЙ ЦЕНТР НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»
(АНПО «ДВЦНО»)
Академический колледж
(АК)
Психолого-педагогический центр
(ППЦ)**

«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель ЦРУСО

Луценко О.С. Луценко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор АНПО «ДВЦНО»

С.В. Ширшикова



«СОГЛАСОВАНО»

Директор АК

Смагина Л.А. Смагина

**Дополнительная профессиональная программа
«Профилактика эмоционального выгорания. Инструменты самопомощи и
саморазвития»**

Составил:

Специалист ППЦ АК АНПО «ДВЦНО»

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to O. A. Makedonskaya.

/Македонская О. А./

Срок реализации: бессрочно

Категория учащихся: учителя-логопеды, учителя-дефектологи, учителя, воспитатели.

Утверждена и введена в действие приказом № 112-10/18 от 26.10 2018 г.

г. Владивосток
2018 г.

Содержание:

Пояснительная записка	3
Содержание программы	5
Учебно-тематический план	6
Материально-техническое обеспечение программы	6
Список литературы	6
Контрольно-измерительные материалы	7

1. Пояснительная записка

В настоящее время в России интенсивно развивается практика образования, которая изменяет образовательные условия и образовательную среду так, чтобы любой человек, с любыми отличиями в здоровье или развитии смог получить образование, являющееся одним из основных и неотъемлемых условий успешной социализации, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Коренные социально-экономические преобразования в стране, активизация социальной политики в направлении демократизации и гуманизации общества, развитие национальной системы образования обуславливают поиски путей совершенствования организации, содержания и методик обучения и воспитания лиц, имеющих ограниченные возможности здоровья, в том числе, и тяжелые расстройства речи и коммуникации.

Законодательно это нашло отражение в Конституции Российской Федерации, Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», в Федеральном законе «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», в Федеральном законе «Об образовании лиц с ограниченными возможностями здоровья в специальном образовании», «Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы», утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 5 февраля 2015 г.

В связи с этим, на сегодняшний день возникает высокая потребность в педагогических кадрах, способных осуществлять консультативно-диагностическую, профилактическую, культурно-просветительскую, коррекционную, социально-реабилитационную работу с детьми и взрослыми, имеющими речевые и коммуникативные нарушения, а также их семьями.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для её реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Стрессогенность заложена уже в самой природе педагогического труда. Переход современной школы на личностно - ориентированные модели образования обуславливает повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в воспитательном процессе. В практике образовательных учреждений возникает проблема профессиональной деформации как отражения личностных противоречий между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывающих достаточно устойчивые отрицательные психические состояния, проявляющиеся в перенапряжении и переутомлении, что приводит к формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности, возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Представленный курс направлен на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия.

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Приказом Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
 - Локальными актами АНПОО «ДВЦНО»
- и регламентирует порядок разработки и реализации рабочих программ педагогов по дополнительному образованию.

Цель учебной дисциплины – создание условий для профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

Основные задачи дисциплины:

- 1 Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствиях стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.
- 2 Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.
- 3 Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения:

Форма обучения:

Программа реализуется с помощью лекций и практических работ, а также самостоятельной работы слушателей курсов повышения квалификации.

Программа ориентируется на развитие профессионально-личностных компетенций, являясь дополнительной к основной образовательной программе высшего образования направления подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование, квалификация (степень) – бакалавр (Приказ «Об утверждении федерального образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование (уровень бакалавриата) от 01.10.2015 № 1087).

Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы слушатель должен приобрести следующие знания и умения:

1. Сформировать понятие о здоровом жизненном стиле, высокофункциональных стратегиях поведения и жизненных ресурсах, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов.
2. Овладеть и практически применить полученную информацию о действиях стрессогенных факторов и их последствиях.
3. Осознать и развивать имеющиеся личностные ресурсы, способствующие формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

должен знать:

- о действиях стрессогенных факторов и последствиях стресса
- о путях преодоления стрессовых факторов

должен уметь:

- осознавать свои личностные особенности и ресурсы
- использовать инструменты самопомощи и самоподдержки

должен овладеть:

- навыками саморегуляции
- навыками самоанализа, эффективного планирования
- навыками самооценки профессиональной деятельности и поведения

Категория слушателей: учителя-логопеды, учителя-дефектологи, учителя, воспитатели.

Требования к образованию слушателей: высшее профессиональное образование (бакалавриат, магистратура, специалитет).

Трудоемкость обучения

Программа рассчитана на 16 часов, из них лекционных – 2 часа, практических – 6 часов, самостоятельная работа – 8 часов.

Сфера применения слушателями полученных/усовершенствованных компетенций (лично-профессиональных компетенций): планирование и анализ собственной педагогической деятельности, рефлексивные умения – способность к самопознанию, самооценка профессиональной деятельности и профессионального поведения, самоактуализация;

Документ, выдаваемый после завершения обучения: удостоверение о повышении квалификации.

2. Содержание программы

Программа содержит следующие модули:

Модуль 1. Проблемы психического здоровья, понятие эмоционального выгорания (4 часа).

Тема 1. Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками. Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью (2 часа).

Содержание Темы 1. Определение своего отношения к профессии, вычленение проблемности, «перекосов» в распределении психической энергии. Анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью. Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов проф. деятельности, направлений роста.

Самостоятельная работа (2 часа)

Анализ литературных источников по изучаемой теме, тестирование и анализ результатов

Модуль 2. Практикум по профилактике эмоционального выгорания (10 часов).

Тема 1. Техники релаксации (2 часа).

Содержание Темы 1. Практики освобождения от негативной психической энергии (дневник чувств и эмоций, утренние страницы). Практики релаксации, визуализации, аутотренинга, дыхательные практики

Тема 2. Поиск внутреннего ресурса. (2 часа).

Содержание Темы 2. Практики «сферы жизни», актуальные цели, арт-терапевтические техники (мандалатерапия).

Тема 3. Общение – неотъемлемая часть профессиональной деятельности педагога (2 часа).

Содержание Темы 3. Профессиональное общение. Навыки бесконфликтного общения. Элементы ораторского мастерства. Коммуникативные игры. Самопрезентация.

Самостоятельная работа (4 часа)

Апробация техник саморегуляции (на выбор) в течении недели, анализ, отчёт.

Ведение дневника чувств и эмоций, ведение утренних страниц

Итоговая аттестация (2 часа) – в форме зачета (самопрезентация)

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование тем, параграфов	Всего часов	В том числе			Контроль знаний (кол-во часов)
			Лекции	Практические и семинарские занятия	Самостоятельная работа	
Модуль 1. Проблемы психического здоровья, понятие эмоционального выгорания		4	2	-	2	
1	Тема 1. Знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками. Анализ проявления признаков выгорания, выделение	4	2	-	2	

	источников неудовлетворения профессиональной деятельностью					
Модуль 2. Практикум по профилактике эмоционального выгорания		10	-	6	4	
1	Тема 1. Техники релаксации	4	-	2	2	
2	Тема 2. Поиск внутреннего ресурса.	4	-	2	2	
3	Тема 3. Общение – неотъемлемая часть профессиональной деятельности педагога	2	-	2	-	
Итоговая аттестация		2				2
ИТОГО		16	2	6	6	2

4. Материально-техническое обеспечение программы

Мультимедийное оборудование (персональный компьютер, проектор, пульт управления, доска).

Аудитория, парты, стулья.

Бумага для ведения работы по данной программе, цветные карандаши, памятки, бланки для тестов

5. Основная литература:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.. Информационно-издательский дом «Филин», 1996 г.
2. Глозман Ж.М. Общение и здоровье личности. – М., Академия. 2002. -- 210с.
3. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М.. «Просвещение», 1989 г.
4. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития / Издательство: Москва – Издательский центр «Академия», - 2004. — с.256.
5. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., «Просвещение» 1986 г.
6. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания., Спб, «Речь», 2006 г.
7. Солдатова Г. У., Шайгерова Л. А., Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. - М.: АСТ, 2000 г.
8. Тигронян Р. А. “Стресс и его значение для организма”, Волгоград, 1995г.
9. Клаус Фопель “Психологические группы”, М.: Генезис, 2000 г.
10. М. И. Чистякова. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1993 г.
11. Шевцова И. В. Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста / СПб, «Речь», 2007. – 244с.

Дополнительная литература (печатные и электронные издания)

1. Джулия Кэмерон, Путь художника / Издательство Leivebook, - 2018, с.172
2. Калакуцкая А.А. Психологические методы коррекции заикания. – М.: В.Секачев, 2015. - 92с.
3. Лечебные и магические мандалы. Орнаменты шести тысячелетий открытые заново: пер. с нем. – М.: АСТ: Астрель, 2010. - 205 с.
4. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. Вопросы психологии № 6. 1987 г.

5. Некрасова Ю.Б. Лечение творчеством./под ред. Карповой Н.Л. – М.: Смысл, 2006.- 223с.
6. Ронлинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал № 3. 2002 г.
7. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. М., «ИТОН», 1997 г.
8. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / Издательство: Москва – Метафора, - 2006. – с.368

6. Контрольно-измерительные материалы

В соответствии с учебным планом предусматривается выполнение практических работ по каждому модулю программы повышения квалификации, формы которого определены в тематике и описании практических занятий.

Выполнение работ предполагает наличие у обучающегося умений и навыков, позволяющих повысить уровень компетентности по проблемам профилактики эмоционального выгорания, стратегий преодоления стресса, а также самостоятельно выбрать наиболее подходящие способы саморегуляции и самопомощи. Умение проанализировать собственное психоэмоциональное состояние для преодоления кризисных ситуаций, сохранения собственного психического здоровья, и дальнейшего личностного развития также свидетельствует об усвоении теоретических знаний и практических навыков модуля.

Итоговая аттестация осуществляется в форме зачета, на котором слушатели представляют самопрезентацию, отражающую положительный профессиональный имидж.

Тесты для самоанализа

Опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко)

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли Вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли Вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли Вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит Вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараетесь ли Вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмёте на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, всё ваше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	Последнее время Вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли Вы перебиваете других, дополняете высказывания?	1	2	3	4
10	Страдаете ли Вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли Вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна Вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У Вас возникают проблемы с сердечной	1	2	3	4

	деятельностью?				
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли Вы барабаните пальцами по столу, а сидя – покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли Вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что Вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли Вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Вводные замечания

Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.
До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

31-45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же. постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45-60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы честолюбивы и мечтаете о карьере. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни может быть приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Всё утечет как вода сквозь пальцы. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, вызванный мелочами. не пытайтесь всегда добить максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофёр, который жмёт одновременно на газ, и на тормоз. Поменяйте свой жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб.; Питер, 2009. – 336 с.: - (Серия практикум)

Диагностика способности учителя к саморазвитию (I часть) и преодолению барьеров педагогической деятельности (II часть).

Цель: выявить способности учителя к саморазвитию.

Инструкция: определите по 5-балльной системе выраженность способности учителя к саморазвитию.

5 баллов — утверждение полностью соответствует действительности;

4 балла — скорее соответствует, чем нет;

3 балла — и да, и нет;

2 балла — скорее не соответствует;

1 балл — не соответствует.

I часть

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я занимаюсь своим профессиональным развитием и имею положительные результаты.
13. Мне доставляет удовольствие, когда я получаю что-то новое.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно бы отнесся к моему продвижению на службе.

Обработка результатов

75— 55 баллов — активное развитие;

54 — 36 баллов — отсутствует сложившаяся система саморазвития, ориентация на развитие сильно зависит от условий; 35 — 15 — остановившееся развитие.

II часть

Цель: выявить факторы, стимулирующие и препятствующие обучению, развитию, саморазвитию учителей в школе.

Инструкция: оцените по 5-балльной системе факторы, стимулирующие и препятствующие вашему обучению и развитию:

5 баллов — да (препятствуют или стимулируют);

4 балла — скорее да, чем нет;

3 балла — и да, и нет;

2 балла — скорее нет;

1 балл — нет.

Препятствующие факторы

1. Собственная инерция.
2. Разочарование в результате имевшихся ранее неудач.
3. Отсутствие поддержки и помощи в этом вопросе со стороны руководителей.
4. Враждебность окружающих (зависть, ревность), их плохое восприятие перемен во мне и мое стремление к новому.
5. Неадекватная обратная связь с членами коллектива и руководителями. Т. е. отсутствие объективной информации о себе.
6. Состояние здоровья.
7. Недостаток времени.
8. Ограниченные ресурсы, стесненные жизненные обстоятельства.

Стимулирующие факторы

1. Школьная методическая работа.
2. Обучение на курсах.
3. Пример и влияние коллег.
4. Пример и влияние руководителей.
5. Организация труда в школе.
6. Внимание к этой проблеме руководителей.
7. Доверие.
8. Новизна деятельности, условий работы и возможность экспериментировать.
9. Занятия самообразованием.
10. Интерес к работе.
11. Возрастающая ответственность.
12. Возможность получить признание в коллективе.

Обработка данных микроисследования

Для каждой категории педагогов по группам препятствующих и стимулирующих факторов подсчитывается средний балл по каждому фактору. Затем эти факторы ранжируются.

Пример. В группу учителей из категории «Активное саморазвитие» попало десять человек, из них семь человек оценили препятствующий фактор «Состояние здоровья» на 4 балла, два человека — на 2 балла, один — на 1 балл. Это составило средний балл, равный 3,3. А, например, препятствующий фактор «Недостаток времени» имеет средний балл, равный 4,1. Следовательно, фактор «Недостаток времени» по рангу выше фактора «Состояние здоровья», поэтому педагоги с активной позицией саморазвития по рангу выше ставят фактор «Недостаток времени». Аналогичным образом делают выводы по всем факторам (препятствующим и стимулирующим) по всем группам педагогов.

Практические задания для самостоятельной апробации *(на выбор 1 или 2, 3, 4 или 5)*

1. Ведение дневника чувств и эмоций (в течение недели)
2. Утренние страницы (Джеймс Кэмерон «Путь художника» (в течение недели)
3. Расслабление по будильнику (Алина Калакуцкая «Психологические методы коррекции заикания»)
4. Дыхательные практики
5. Релаксация/ медитация
6. Действия в течение дня, направленные на повышение уровня личной энергии

Критерии оценивания:

По результатам представления и защиты комплекса выставляется отметка по двухбалльной системе («зачтено», «не зачтено»).

Отметку «зачтено» заслуживает обучающийся, который:

- творчески подошел к выполнению работы;
- самостоятельно и полностью использует знания программного материала;
- правильно и аккуратно выполняется задания;
- умело использует дополнительную литературу и личный профессиональный опыт.

Студент самостоятельно выбирает вид самостоятельной работы в зависимости от объема нагрузки на данный вид деятельности. Это могут быть доклады, рефераты, электронные продукты, практикумы и пр., за которые выставляется оценка за количество и качество выполненной работы, а также за реализацию соответствующей компетенции по данной дисциплине.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

В рабочую программу _____

(название программы)

Вносятся с « _____ » _____ 20 ____ г. следующие дополнения и изменения:

№ п/п	Прежняя редакция	Новая редакция

Руководитель программы

Македонская О. А.

(инициалы, фамилия)

(подпись)

В рабочую программу _____

(название программы)

Вносятся с « _____ » _____ 20 ____ г. следующие дополнения и изменения:

№ п/п	Прежняя редакция	Новая редакция

Руководитель программы

Македонская О. А.

(инициалы, фамилия)

(подпись)