



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИНЖЕНЕРНО-ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 777»
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНА
педагогическим советом
ГБОУ «Инженерно-
технологическая школа
№ 777» Санкт-Петербурга
« 11 » 09 2021 г.
протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ
«Инженерно-
технологическая школа
№ 777» Санкт-Петербурга
В.В. Князев
приказ от « 24 » 09 2021 г.
№ 0109 -од



**Психолого-педагогическая программа
сопровождения и профессионально-личностного
развития педагогов «Перезагрузка»**

Срок реализации программы 1 года (продолжительная)

Автор программы:
Петрухин Владимир Викторович
педагог-психолог высшей категории

Вид программы. Описание проблемной ситуации, на решение которой она направлена

Различные аспекты организации и содержания психологического сопровождения длительное время были сосредоточены на приоритетном контексте смысловых значений этого понятия применительно к работе с детьми. Однако эффективность этой работы, прежде всего, определяется профессиональной позицией педагогов, возможностями реализации содержательного потенциала обучения, воспитания, развития, коррекции и социализации, опосредованной через личность учителя. Это обуславливает необходимость поиска и актуализации путей приложения методологии сопровождения к проблемному полю профессионально-личностного развития учителя, связанному с его субъектностью как способностью «...к самодетерминированному, самоуправляемому, самоконтролируемому поведению и действию, способностью встать в практическое отношение к миру, сделать свою деятельность и самого себя предметом анализа и изменения¹».

Указанное позволяет утверждать актуальность и необходимость поиска эффективной модели психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов. В этой связи нами разработаны и апробированы в 2020-2021 учебном году элементы психолого-педагогической программы «Перезагрузка», направленной на организацию психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов. Основу программы составляет разработка Р.В.Демьянчук, Е.В.Меттус, А.В. Литвина, ГБОУ «Академическая Гимназия №56», г. Санкт-Петербург (программа «Диалог»).

1. Обоснование актуальности и уникальности программы «Перезагрузка»

На протяжении всей педагогической деятельности и на «входе», и в процессе профессионального роста представление о профессии и своей роли в школе видоизменяется. В некоторых случаях происходит серьезная профессиональная деформация, которая, безусловно, отражается на психологическом, эмоциональном и физическом здоровье педагога. Особенно актуальным это является сегодня, когда педагоги подвергаются колоссальному напряжению в условиях многозадачности и необходимости соблюдать регламенты здоровьесбережения в период пандемии. Такое напряжение в ситуации неопределенности лишь усиливает проявление признаков профессиональной деформации - авторитарности, педагогической индифферентности, монологизма, усталости, ...информационной перегрузки. Профессиональная деформация педагога - это тот вызов, который требует от нас новых подходов к здоровьесбережению.

Проанализировав возможные форматы сотрудничества с педагогами, мы получили запрос на создание площадки для осуществления профессионального роста и взаимодействия педагогов со специалистами ППМС – центра ГБОУ «ИТШ №777» Санкт-Петербурга, такой как педагогический клуб «Перезагрузка».

Клуб «Перезагрузка» - это свободная творческая группа педагогов, ежемесячные встречи на актуальные темы, обсуждение и решение важных проблем, освоение приемов самовосстановления.

¹ Е.И. Исаев., В.И. Слободчиков. Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах.»: Издательство ПСТГУ; Москва; 2013

Научные, методологические и методические основания программы

Базовым научным и методологическим основанием программы является антропологическая концепция профессионально-личностного развития педагогов, предложенная С.Н. Костроминой, Р.В. Демьянчуком (2016). Исходным положением концепции является идея о том, что в основе профессионально-личностного развития лежит комплекс психологических противоречий между личностью и профессией, разрешаемых посредством процесса трансцендирования «Я» субъекта (трансформации самости личности из «Я» актуального в «Я» желаемое («Я» необходимое) в соответствии с требованиями, предъявляемыми профессией и актуальными условиями реализации себя в профессии. Центральным механизмом этого процесса является сопряжение личностного и профессионального психологических полей, результатом которого могут стать или адаптация личности к условиям педагогической деятельности, или развитие личности в профессии (согласно модели Л.М. Митиной). Трансцендирование имеет нелинейный характер, позволяющий, тем не менее, выделить два основных этапа - профессионально-личностного становления и профессионально-личностного развития педагога, для каждого из которых характерны определённые психологические особенности. Эти особенности, в свою очередь, требуют непрерывного психологического сопровождения, направленного как на создание благоприятных условий для развития педагогов (и, следовательно, обеспечения эффективности и повышения психологической безопасности образовательного процесса), так и на профилактику возможных рисков, связанных с формированием признаков профессионального дистресса, эмоционального выгорания и профессиональной деформации личности педагога.

М. Ruef и соавторы указывают: на поведение педагогов влияют психологические, экологические, учебные факторы, что требует психологической поддержки. Основными ее условиями авторы считают изменения факторов окружения в классах, повышение предсказуемости в организации профессиональной деятельности, чёткое планирование, предоставление учителю большей самостоятельности в принятии связанных с профессиональной деятельностью решений, адаптацию к его возможностям расписания уроков, позитивную оценку его деятельности, совершенствование профессиональных навыков. Педагоги, особенно более опытные, выражают высокую степень готовности эту поддержку принимать. При этом важно, чтобы педагоги получали помощь в определении своих проблем – где, когда, как и почему проблема сложилась (вследствие фрустрации, скуки, избыточного контроля и т.д.). На основании этой информации и должна быть предложена стратегия психологической поддержки с изменением факторов среды. Важно также понять цель поведения педагога, что может способствовать изменению неэффективного поведения на новую (более эффективную) модель, которая обеспечивает достижение той же цели. В организации поддержки важно ориентироваться на индивидуальные потребности учителя, поскольку многие педагоги бывают разочарованы теми действиями, которые предпринимаются без учёта их запросов. Отметим, что данные представления контекстуально соответствуют методологии антропологического подхода, ориентирующего на моделирование психологической поддержки исходя из индивидуально-личностного потенциала учителя.

Т.В. Черникова определяет психологическую поддержку как способ профессионального общения в процессе проживания неопределённого, трудного или опасного периода жизни с целью укрепления жизненной позиции и стойкости, восстановления базового доверия как соответствия окружающему миру на основе укрепления эмоционально-волевого равновесия, информированности и адекватного социального поведения.

Несмотря на определённую близость значений, более предпочтительным нам представляется термин «сопровождение», так как термин «поддержка» семантически ближе к ситуативному контексту. Хотя О.С. Литовченко трактует сопровождение педагогов как особый вид помощи, предназначенный для содействия в решении возникающих проблем, или в их

предупреждении в условиях образовательного процесса, в рамках которой осуществляется диагностика, психологическое консультирование и развитие компетентности педагога.

На наш взгляд, сопровождение, прежде всего, подразумевает пролонгированный во времени, системный процесс. Более того, И.П. Соловьёва утверждает, что объектом сопровождения являются не только учащиеся или педагоги, но и педагогические коллективы, социальные среды и др. Эта позиция сближает организационный и содержательный аспекты сопровождения, которые мы считаем тесно взаимосвязанными и антропологически ориентированными, так как его сущностью является создание оптимальных условий для раскрытия потенциала личности.

В последние годы, как полагает С.А. Ускова, сопровождение стало рассматриваться как особый вид педагогического процесса, отличающийся особым смыслом, сущность и своеобразие которого связано с оказанием помощи различным участникам образовательного процесса в саморазвитии и осуществлении самостоятельных действий, что содержательно также соответствует логике антропологического подхода.

Утверждая, что феномен профессионально-личностного становления и развития педагогов заключается во взаимообусловленности, взаимопроникновении и взаимовлиянии одновременно протекающих процессов профессионального самоопределения, самореализации и социализации, А.В. Батаршев, И.С. Макарьев формулируют смысл психолого-педагогического сопровождения: движение вместе с изменяющейся личностью, своевременное указание профессиональных перспектив, психологическая и педагогическая помощь и поддержка в выборе путей развития, помощь в преодолении трудностей профессиональной деятельности.

В одном из них профессионально-личностное развитие является интегрированной категорией, значение которой может подчёркивать появление у личности в условиях профессиональной деятельности психических новообразований, отражающих сближение Я-образа и образа эталона личности профессионала, сопровождающегося формированием образа «Я» как субъекта профессиональной деятельности.

В другом значении нами предлагается вариант рассмотрения понятия профессионально-личностного развития как процесса направленного воздействия на формирующегося профессионала, которое характеризуется интенцией стимулирования становления профессионального самосознания и профессионально-значимых качеств.

Механизмом реализации указанной интенции и является сопровождение. Необходимо отметить актуальность понимания сопровождения не только в контексте обеспечения направленного извне воздействия на развивающуюся в профессиональном поле личность педагога, но и в контексте его роли и значимости в обеспечении благоприятного течения процесса трансцендирования, связанного с внутренними психологическими аспектами - как спонтанно протекающими, так и потенцируемыми мотивационной энергией самоопределения и саморазвития. Таким образом, направленность сопровождения может рассматриваться в двухвекторном виде. Первый вектор представляет собой субъект-объектную ориентацию (где в роли объекта выступает развивающийся педагог, а субъекта - педагог-психолог, руководители образовательной организации, члены педагогического коллектива, обладающие уровнем компетентности педагога-наставника). Этот вектор может трактоваться как отношения академического характера (по Т.В. Черниковой, 2004), описываемые формулой «Я обладаю информацией и готов объяснить Вам то, что Вас волнует» (стр. 59). Вторым вектором - субъект-субъектная ориентация (на уровне взаимодействия внутри педагогического коллектива, когда через создание благоприятных условий внутри системы отношений обеспечивается содействие механизму сопряжения личностного и профессионального). Представляет собой отношения

технологического характера (по Т.В. Черниковой, 2004), отписываемые формулой «Я помогу Вам измениться, если Вы этого хотите» (стр. 59).

Таким образом, психологическое сопровождение и профессионально-личностное развития педагогов не может рассматриваться только как узкоспециализированная психологическая задача, а требует конструирования психологической системы отношений на уровне всего учреждения.

В этой связи основными блоками модели психологического сопровождения и профессионально-личностного развития становятся:

- 1) организация условий для обеспечения профессионально-личностного развития педагогов (организационно-педагогический блок);
- 2) технология (программа) психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов (психолого-педагогический блок).

Психолого-педагогический блок, учитывая задачи психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов, является блоком основных процессов сопровождения, а организационно-педагогический – вспомогательных (создающих благоприятные условия как для профессионально-личностного развития педагогов, так и для решения задач психологического сопровождения этого развития) (рис. 1).

К сожалению, профессионально-личностное развитие педагогов сопряжено с проявлением ряда негативных психологических феноменов: профессионального дистресса, эмоционального выгорания, профессиональной деформации личности, что также требует программного психологического подхода к обеспечению условий для минимизации подобных рисков.

Нами предложена и апробирована программа (технология) психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов, которая соответствует ряду актуальных, на наш взгляд, условий:

- 1) экономичности (не требует значительных временных и иных ресурсных затрат как со стороны образовательной организации в целом, так и со стороны педагога-психолога);
- 2) доступности (не требует специальной дополнительной подготовки педагога-психолога в институционализированных условиях повышения квалификации);
- 3) гибкости (предоставляет возможность насыщать различные процессы сопровождения актуальными для конкретных условий работы целевыми установками, использовать различные методы и приёмы работы в зависимости от необходимости и уровня квалификации педагога-психолога);
- 4) психологической безопасности (строится на аксиологической основе сопровождения, исключая директивность и базирующейся на рекомендательном характере; учитывает специфику антропологического подхода, ориентирующего личность на актуализацию самопознания, самоопределения, самосознания, самоактуализации и самореализации).

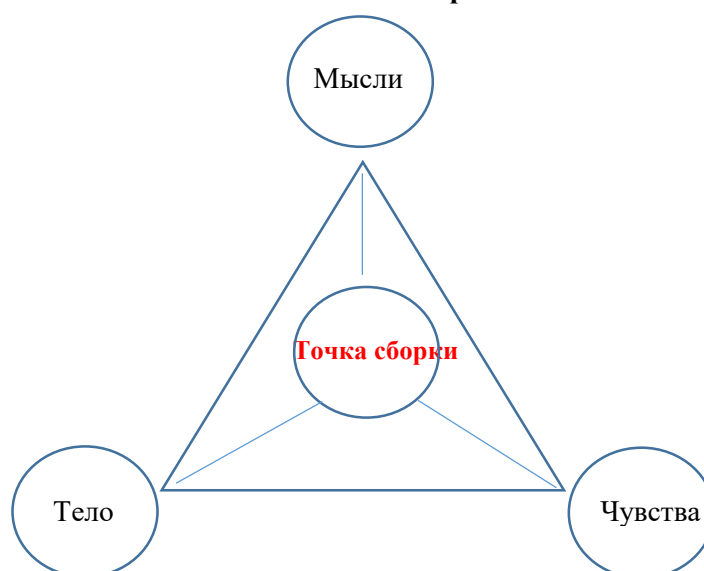
Содержание программы сопровождения включает в себя три модуля (Схема «Точка сборки»):

Модуль №1. Достижение мышечного расслабления, разрядки, благоприятное воздействие на физическое состояние педагога.

Модуль

Схема «Точка сборки»

№2.



Рациональный, цель которого помочь педагогу переосмыслить задачи своей профессиональной деятельности.

Модуль №3. Достижение эмоционального баланса, формирование позитивного образа здоровой личности педагога.

Цели и задачи

Цель программы: обеспечение психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов на этапах профессионально-личностного становления и профессионально-личностной зрелости в условиях инженерно-технологической школы.

Задачи программы:

1. На этапе профессионально-личностного становления:

- поддержка во вхождении педагога в профессию, связанная с работой по повышению устойчивости к физическим и психологическим нагрузкам, переходу от приоритета академических знаний к требованиям практической деятельности;
- психологическое сопровождение формирования долгосрочной адаптации к условиям профессиональной деятельности;
- содействие достижению оптимального соотношения стремления к вертикальной карьере и необходимости высоких энергозатрат на профессиональное самосовершенствование в условиях «горизонтального» профессионального развития;
- предупреждение и коррекция психологических кризисов профессионально-личностного становления (проявляющихся острым переживанием своей несостоятельности в профессии и психологического «тупика» в самоактуализации, которые мы наиболее часто отмечаем по достижении 3-5 летнего стажа непрерывной педагогической деятельности);
- предупреждение и коррекция связанных с предыдущим фактором формирующихся признаков эмоционального выгорания и профессионального дистресса.

2. На этапе профессионально-личностной зрелости:

- работа по предотвращению профессиональной деформации с формированием выраженной ригидности и социальной интроверсии, сопровождающейся проявлению своеобразных психологических комплексов «все могу», «лучше знаю»;
- актуализация коммуникативной компетентности во взаимодействии со всеми участниками образовательного процесса, но, прежде всего, с коллегами;
- профилактика развития экзистенциальных кризисов (прежде всего, кризиса смысла профессиональной деятельности);
- актуализация видения жизненной перспективы.

Описание участников программы

Участниками программы являются педагоги и классные руководители 1-11-х классов ГБОУ «ИТШ №777» Санкт-Петербурга.

Организаторы программы: педагоги-психологи, социальный педагог, учитель-логопед ППМС-центра ГБОУ «ИТШ №777» Санкт-Петербурга, организаторы воспитательного отдела, привлеченные специалисты (медицинские работники, детские психоневрологи и т.п.).

Основные методы и формы работы

Основным методом работы являются практико-ориентированные занятия с элементами тренинга, в ходе которых создаются условия для личностного развития участников.

Основные формы работы: беседы, мини-лекция (информирование), дискуссии, «мозговой штурм», отреагирование эмоций, анализ жизненных и педагогических ситуаций (кейсов), осмысление причинно-следственных связей и жизненных событий, психогимнастические упражнения.

При выборе вспомогательных форм и методов работы необходимо учитывать следующее:

- для обучения «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»;
- наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность»;
- привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизненного опыта) должен соответствовать ситуации, особенностям группы и находить отклик в жизненном опыте участников.

Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы:

- требования к ведущему (специалисту, реализующего программу): ведущий (педагог-психолог, педагог) программы должен знать и разделять морально-нравственные нормы и принципы профессиональной этики, уметь работать с группой, иметь достаточно полное представление об обсуждаемых вопросах. Ведущему необходимо владеть навыками проведения групповых дискуссий, владеть навыками активного слушания, акцентирования, структурирования, создания благоприятного психологического пространства в группе, выстраивания субъект-субъектных отношений с участниками.

- требования к материально-технической оснащенности: в помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг, индивидуальные рабочие места, локации (для групповой работы).

Основные принципы программы «Перезагрузка»

Принципы психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов представляют собой экстраполяцию применительно к цели и задачам нашего исследования методологических ориентиров сложившейся в практике отечественного образования теории сопровождения (Е.И. Казакова, Л.М. Шипицына, М.А. Иваненко и др.). Несмотря на то, что эти ориентиры сформированы применительно к практике работы с детьми, нам представляется, что они приложимы (в модификации) к практике работы и с педагогами, так как объединены общим контекстом образования (в первом случае – образования личности ребёнка в условиях обучения, воспитания, развития, коррекции и социализации, во втором – «образования» личности педагога в условия профессионально-личностного развития). К числу важнейших из них мы относим следующие:

1. Принцип субъектности. Принцип ориентирует сопровождение профессионально-личностного развития педагогов, прежде всего, на раскрытие субъектности в процессе сопряжения профессионального и личностного психологических полей. Система сопровождения профессионально-личностного развития должна обеспечивать такие условия,

которые способствуют профессиональному самоопределению в широком поле педагогической деятельности, когда, выступая в роли субъекта развития, педагог получает максимальные возможности для осознания себя в ней, выбора личных приоритетов и путей их достижения.

2. Принцип комплексности. Подразумевает систему условий для профессионально-личностного развития педагогов, включающую как организационные, так и психологические. В согласование с принципом субъектности - использование таких методов работы с педагогом, которые не столько направляют его профессионально-личностное развитие, сколько предоставляют возможности для его реализации в соответствии со способностями и склонностями конкретного педагога. Несомненно, что этот принцип определяет и вариативность методов и приемов сопровождения, повышающую вероятность эффективного взаимодействия сопровождающих со сложной системой отношений личности сопровождаемых.





3. Принцип непрерывности. Обеспечение процесса профессионально-личностного развития педагогов не может быть дискретным - как во времени, так и в содержании. Целостная система сопровождения должна обеспечивать всесторонние условия для успешного решения его задач личностью, затрагивающие все области и основные аспекты трудовой деятельности. Реализовываться как последовательная программа слаженных действий.

4. Принцип автономизации. Подразумевает обеспечение условий и предоставление возможностей для самостоятельной деятельности педагогов - прежде всего, в различных ролях (как специалиста и как руководителя – линейного, функционального, проектного лидера), что направлено на содействие профессиональному самоопределению и дальнейшему раскрытию принципа субъектности.

Программа психологического сопровождения профессионально-личностного развития педагогов базируется на методологии процессного подхода (рис. 1, 2). В числе основных процессов сопровождения мы предлагаем рассматривать базовую и динамическую диагностику; информирование; консультирование; обучение и развитие; психологическое сопровождение образовательного процесса. Каждый из этих процессов закономерно предполагает целевое назначение и приоритетные методы.



Рис. 1. Процессная модель сопровождения профессионально-личностного развития педагогов.

Процессы сопровождения		Целевое назначение		Приоритетные методы
Базовая и динамическая диагностика		наблюдение, беседа, экспериментально-психологический метод		
	Определение значимых психологических показателей, определяющих необходимость и актуальные направления реализации психологического сопровождения; мониторинг динамики этих показателей под влиянием используемых методов работы с педагогами			
Информирование		ознакомление педагогов с проявлениями и закономерностями формирования профессионально обусловленных психологических проблем		лекции, семинары, круглые столы
Консультирование	консультативная поддержка педагогов по актуальным психологическим проблемам, проявляющимся как в контексте профессиональной деятельности, так и вне этого контекста	недирективное консультирование		
Обучение и развитие	обучение педагогов навыкам совладающего поведения с повышением уровня адаптации и адаптивности к условиям профессиональной деятельности	тренинги, лекции, семинары, мастер-классы и др.		
Психологическое сопровождение образовательного процесса	профессиональная психологическая поддержка в обеспечении образовательного процесса	Организационные формы: консультирование, психолого-педагогический консилиум,		

		педагогический совет и др.	
--	--	-------------------------------	--

Рис.2. Процессы технологии психологического сопровождения педагогов

Диагностический пакет программы представлен следующими методиками:

Цель: изучить способность педагогов к творческому саморазвитию в процессе инновационной деятельности в условиях инженерно-технического образования, отработать эффективные модели взаимодействия педагогов с родителями и школьниками (разных возрастов), организовать межличностное сотрудничество, оценивать и в последующем корректировать уровень эмоционального выгорания.

- Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко);
- Методика измерения ригидности (гибкости) личности (Н.В. Киршеев, Н.В. Рябчиков);
- Методика контроля / самоконтроля педагогических воздействий (Л.М. Митина)
- Опросник «Психическое выгорание»;
- Тест «Состояние вашей нервной системы» (К. Либельт);
- Тест САН (модифицированный).

Основные риски и ограничения, связанные с реализацией программы:

Наш опыт психологической работы с педагогами показывает, что наибольшие трудности в реализации программы связаны, прежде всего, с закрытостью педагогов. Представляется, что эта закрытость связана со стремлением сохранить в глазах окружающих (в том числе, педагога-психолога) свой имидж, личностный статус учителя - как персоны, обладающей правом и властью оказывать влияние на окружающих. Это, в свою очередь, зачастую сопровождается установками, проявляющимися непризнанием себя имеющим психологические проблемы (в особенности, связанными с профессиональной деятельностью), что создаёт существенные трудности в контексте психологической работы. С одной стороны, это препятствия в установлении доверительных отношений в ситуациях взаимодействия с психологом. С другой стороны, барьеры, препятствующие принятию помощи педагогом. Очевидно, именно поэтому педагоги чаще обращаются за консультациями с психологическими вопросами, связанными с внешкольной жизнью (семейными проблемами, проблемами воспитания и развития своих детей, внеслужебных отношений и т.п.).

В числе проблем психологической работы с педагогами важно также отметить переживание ими дефицита времени, которое может быть потрачено на нечто «более важное».

В этой связи, согласно нашим наблюдениям, проявляется актуальность информирования (о специфике феномена профессионально-личностного развития, различных научных подходах к описанию профессионального становления педагогов, психологически закономерностях профессиональных кризисов, сущности, механизмах и проявлениях эмоционального выгорания и профессионального стресса). Отметим, что информирование предпочтительно организовывать в групповой форме, так как его процесс сопровождается сравнением педагогами поступающей информации с проявлениями признаков профессиональной деформации, профессионального стресса и эмоционального выгорания в повседневной деятельности. Конечно, у ряда педагогов и/или на начальных этапах психологической работы это сопоставление может вызывать защитный эффект отрицания у себя негативных черт личности и признаков выгорания, но со временем (в процессе дальнейшей работы психолога с педагогически коллективом) формируется допущение вероятности их проявления и запрос на освоение путей предотвращения негативных профессионально-обусловленных феноменов.

Это, в свою очередь, позволяет сократить дистанцию с педагогом на последующих этапах работы и получить более значимые результаты в процессе консультирования или психокоррекции.

Важно подчеркнуть, что групповая диагностика негативных проявлений в личностных изменениях (прежде всего, анонимная бланковая) также более предпочтительна, так как позволяет педагогам «сохранить лицо», но показывает характерные для педагогического коллектива тенденции, на которые можно опираться при последующей психологической работе. Наш опыт свидетельствует о том, что использование при анонимном обследовании самостоятельно избранных педагогами символьных обозначений на бланках позволяет также анализировать индивидуальные результаты диагностики при поступлении такого запроса от конкретного педагога.

Далее психологическая работа может строиться как в группах, так и индивидуально. В контексте опыта индивидуальной работы с педагогами нам представляется целесообразным особо отметить эффективность консультирования (в особенности, экзистенциально-гуманистического характера), обучения навыкам саморегуляции, совладания со стрессом посредством несложных и неэнергоёмких техник, релаксации, планирования времени, позитивного мышления.

Участие педагогов в программе сопровождения профессионально-личностного развития строится на этических принципах работы педагога-психолога, ориентированных, прежде всего, на принципы добровольности и психологической безопасности. В связи с этим психологическая неготовность педагога к участию в определённых этапах программы может расцениваться как существенное ограничение для психологической деятельности в рамках программы (в частности, при реализации бланковой диагностической и консультативной работы). Это, однако, не является препятствием для психологической диагностики с использованием методов наблюдения и беседы, информирования, обучения и развития, психологического сопровождения образовательного процесса (то есть, тех процессов сопровождения профессионально-личностного развития педагогов, для которых нами не установлено каких-либо ограничений или противопоказаний).

Ожидаемые результаты реализации программы:

2. Способность педагога продуктивно взаимодействовать с коллегами, родителями и школьниками в сложных (конфликтных) ситуациях.
3. Готовность педагога воспринимать критику, гибко реагировать на различные ситуации и контролировать свои действия.
4. Формирование адекватной самооценки личности педагога, позволяющей ему эффективно использовать приемы самовосстановления. Устойчивость педагога к физическим и психологическим нагрузкам.
5. Педагог будет уметь проводить диагностику, овладеет методами активного наблюдения, освоит интерактивные способы сбора информации средствами ИКТ-технологий.

6. Педагоги получать представление о специфике работы с детьми инженерно-технической одаренности.
7. Формирование долгосрочной адаптации к условиям профессиональной деятельности.
8. Профессиональное самосовершенствование в условиях «горизонтального» профессионального развития.
9. Снижение уровня профессиональной деформации, ослабление ригидности и социальной интроверсии, сопровождающейся проявлению своеобразных психологических комплексов «все могу», «лучше знаю».
10. Профилактика развития экзистенциальных кризисов (прежде всего, кризиса смысла профессиональной деятельности).

Список литературы

1. Исаев Е.И., Слободчиков В.И. «Психология образования человека: Становление субъектности в образовательных процессах»: Издательство ПСТГУ; Москва; 2013
2. Горемыкин М.Ю., Марусяк Н.Л. «Разработка и внедрение модели психологической безопасности образовательной среды» /Справочник педагога-психолога/ №8, 2013г.
3. Кузнецова Е.В., Костяева Н.А. Взаимодействие в коллективе. Семинар-практикум /Психолог в школе/ №11-12, 2016г
4. Маслова В.А. Синдром профессионального выгорания как результат хронического стресса /Психолог в школе/ №1, 2016г
5. Осипова Е. Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг /Е.Осипова, Е. Чуменко.-М.: Чистые пруды, 2007.- 32 с.
6. Психология: словарь/под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. М.: Политиздат, 2010. – 494 с.
7. Суходольская О.В. Профилактика профессионального выгорания. Психологический тренинг для учителей /Психолог в школе/ №2, 2017г
8. Тесакова Г.А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов. Семинар-практикум с элементами тренинга /Психолог в школе/ №4, 2016г
9. Чуб Н.В. Конфликтология для учителя /Психолог в школе/ №4, 2017г.
10. <http://trenerskaya.ru>
11. Черникова Т. В. «Психологическая поддержка в образовании»: монография / - М. : Перемена, 2003 (обл. 2004) (Волгоград : Тип. Изд-ва Перемена), – 406 стр.

Приложение №1

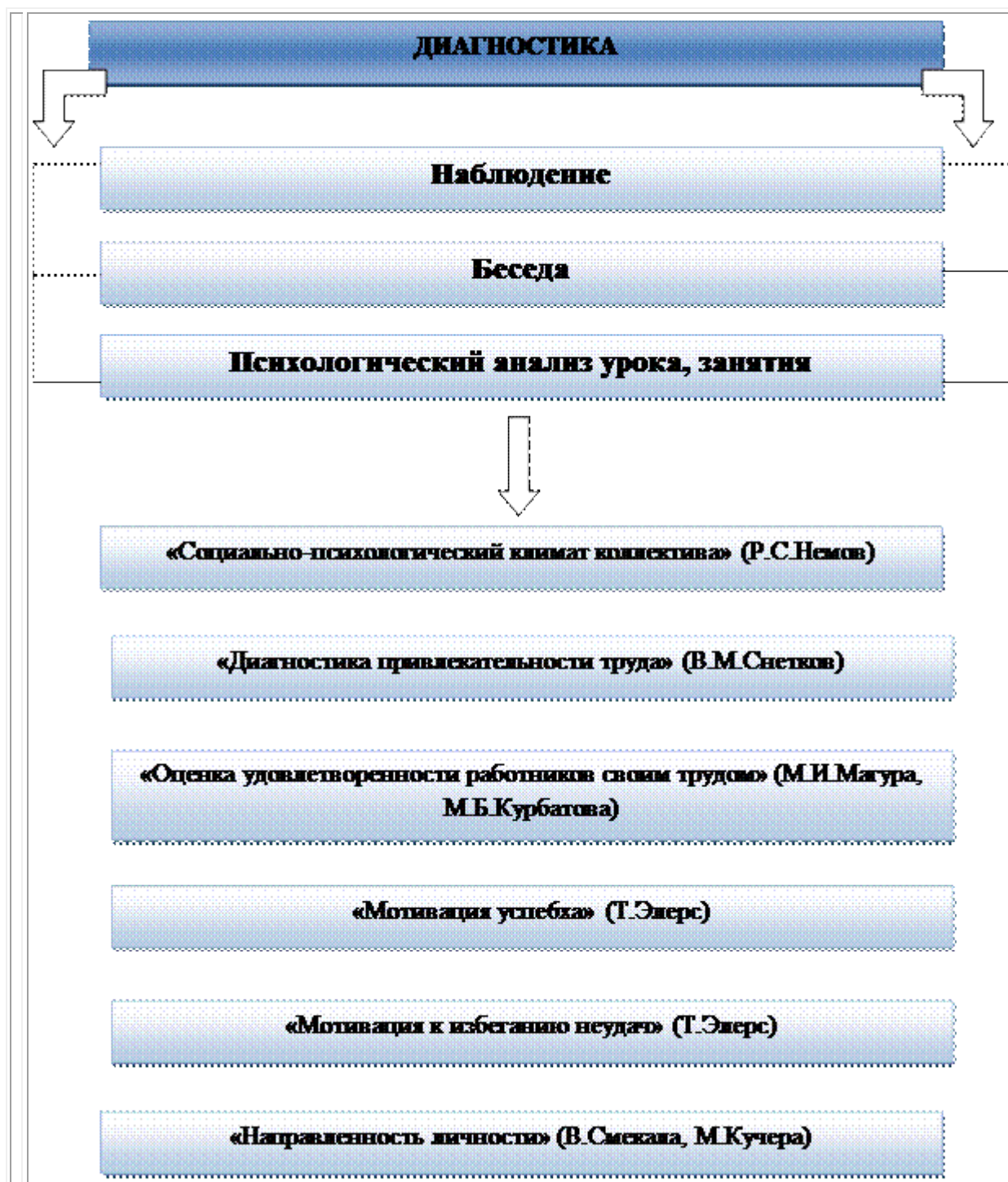
Тематика практико-ориентированных семинаров для классных руководителей и педагогов-предметников в рамках программы «Перезагрузка» в 2021 – 2022 учебном году:

№/п	Тематика семинара (проект)	Время проведения
1.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Морально-психологические аспекты скулшутинга². Особенности работы педагога с тревожными детьми	Сентябрь 2021 года
2.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Психологические модели развития и сплочения детского коллектива	Октябрь 2021 года
3.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Как обучать цифровое поколение?	Ноябрь 2021 года
4.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Педагогическая диагностика. Приемы составления психологического портрета класса и ученика	Декабрь 2021 года
5.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Психологическое айкидо, как средство профилактики эмоционального выгорания педагога	Январь 2022 года
6.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Организация социально-правового просвещения подростков и родителей в вопросах профилактики потребления психоактивных веществ	Февраль 2022 года
7.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» На шаг впереди. Специфика	Март 2022 года

² Скулшутинг – это вооруженное нападение внутри учебного заведения.

	психологической работы педагога с ожиданиями родителей (педагогические кейсы)	
8.	В рамках психолого-педагогической программы «Перезагрузка» Психология цели. Развитие рефлексивных навыков педагога	Апрель 2022 года

Приложение №2



**Опросник «Психическое выгорание»
(для учителей и воспитателей)**

Инструкция. В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживаниях, связанных с работой. Если указанное в опроснике чувство никогда не возникало, то в ответе ставится 0 – никогда. Если такое чувство появлялось, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае поставить отметку в графе соответствующей частоте переживаний: 0 – никогда, 1 – очень редко, 2 – редко, 3 – иногда, 4 – часто, 5 – очень часто, 6 – всегда.

Лист для ответов

Ф.И.О. _____

Должность _____

Возраст _____

Пед. стаж _____

Утверждение	Никог- да 0 баллов	Очень редко 1 балл	Редко 2 балла	Иногда 3 балла	Часто 4 балла	Очень часто 5 баллов	Всегда 6 баллов
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.							
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.							
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.							
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.							
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.							
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной.							
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.							

8. Я чувствую угнетенность и апатию							
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность деятельности своих воспитанников.							
10. В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю							
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.							
12. У меня много планов, и я верю в их осуществление.							
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.							
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.							
15. Бывает мне безразлично, что происходит с моими коллегами							
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.							
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении.							
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.							
19. Я многое успеваю сделать.							
20. Я чувствую себя на пределе возможностей.							

21. Я много смогу ещё достичь в своей жизни.							
22. Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем							

«Ключ» опросника «Психическое выгорание»

Субшкала	Номер утверждения	Максимальная сумма баллов
Эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукция личных достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

Обработка и интерпретация результатов проводится следующим образом: в соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам и фиксируются в «Листе для ответов».

Интерпретация результатов проводится на основании сравнения полученных оценок со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными.

Уровни «выгорания»

(данные американской выборки)

Субшкала	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и более
Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и более
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 - 0

Эмоциональное истощение:

- наличие чувства усталости и эмоциональной пустоты, депрессивного настроения;
- у работника отсутствует желание идти на работу, он физически и психологически не способен работать полный рабочий день;
- появляется раздражительность и холодность по отношению к окружающим людям;
- могут появиться симптомы физического здоровья (головные боли, бессонница).

Деперсонализация:

- наблюдаются нарушения отношений с другими людьми;
- появляются излишняя конформность, чувство зависимости;
- повышается негативизм, скепсис, а порой и проявление циничности, раздражительности и нетерпимости при общении к подчиненным, воспитанникам, клиентам;
- проявляется равнодушие к бедам и проблемам коллег, своих воспитанников и клиентов.

Редукция личных достижений:

- снижение уровня самооценки(низко оценивают успехи своей собственной работы и степень своей профессиональной компетентности);
- проявления негативного отношения к работе;
- снижение творческой активности профессионализма и продуктивности его работы;
- незаинтересованность в результатах своего труда, нежелание совершенствовать свою профессиональную деятельность. Приложение 2

Тест «Состояние вашей нервной системы»

(К. Либельт)

Инструкция. Обведите кружочком одну из четырех цифр в графах справа напротив описания каждого симптома в зависимости от того, как часто вы обнаруживаете этот симптом у себя.

Обработка результатов. Сложите обведенные цифры.

0 – 25 – эта сумма может вас не беспокоить. Однако все – таки обратите внимание на сигналы вашего организма, постарайтесь устранить слабые места.

26 – 45 – поводов для беспокойства нет и в этой ситуации. Однако не игнорируйте предупреждающие сигналы. Подумайте ,что вы можете сделать для вашего организма.

46 – 60 – ваша нервная система ослаблена. Для здоровья необходима перемена образа жизни. Проанализируйте вопросы и ответы на них. Так вы найдете направление необходимых перемен.

60 и более баллов – ваши нервы сильно истощены. Необходимы срочные меры. Обязательно обратитесь к врачу.

№ п/п	Симптом	Нет	Редко	Да	Очень часто
1.	Часто ли вы бываете раздражены, нервничаете, ощущаете беспокойство?	0	3	5	10
2.	Часто ли у вас учащенный пульс и сердцебиение?	0	2	3	6
3.	Часто ли вы быстро устаете?	0	2	4	8
4.	Страдаете ли вы повышенной чувствительностью к шуму, шороху или свету?	0	2	4	8
5.	Бывают ли у вас резкие смены настроения, возникает чувство неудовлетворенности?	0	2	3	6

6.	Вы спите беспокойно, часто просыпаетесь? Страдаете бессонницей?	0	2	4	8
7.	Страдаете ли вы непроизвольным потоотделением?	0	2	3	6
8.	Затекают ли у вас мышцы? Ощущаете ли вы непривычное щекотание, подергивание в суставах?	0	2	4	8
9.	Страдаете ли вы забывчивостью, часто плохо способны концентрировать внимание?	0	2	4	8
10	Страдаете ли вы от зуда?	0	2	3	6
11	Необходимо ли вам в вашей профессиональной деятельности быть «на высоте»?	0	2	4	8
12	Часто ли вы бываете в плохом настроении, проявляете агрессивность? Быстро ли вы теряете самообладание?	0	2	4	8
13	Копите ли вы неприятности в себе?	0	2	4	8
14	Ощущаете ли вы недовольство самим собой и окружающим миром?	0	2	4	8
15	Курите ли вы?	0	2	5	10
16	Бывают ли у вас неприятности? Мучают ли страхи?	0	2	4	8
17	Есть ли у вас недостаток в возможности подвигаться на свежем воздухе?	0	2	4	8
18	Есть ли у вас недостаток в возможности разрядиться, обрести душевное равновесие?	0	2	4	8

Тест САН (модифицированный)

Протокол успешности тренинга психической саморегуляции

Дата:

Ф.И.

До занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое хорошее
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

После занятия

Отдохнувший	3 2 1 0 1 2 3	Усталый
Спокойный	3 2 1 0 1 2 3	Озабоченный
Свежий	3 2 1 0 1 2 3	Изнуренный
Расслабленный	3 2 1 0 1 2 3	Напряженный
Довольный	3 2 1 0 1 2 3	Недовольный
Настроение	3 2 1 0 1 2 3	Настроение плохое хорошее
Самочувствие хорошее	3 2 1 0 1 2 3	Самочувствие плохое

Анкета-отзыв

1. Чему вы научились на занятиях?
2. Какие способы психической саморегуляции стали для Вас наиболее эффективными?
3. Изменилось ли Ваше состояние за время занятия? Если «да», то каким образом?
4. Что больше всего запомнилось?
5. Считаете ли Вы эти занятия эффективными и нужными. Почему?
6. Ваши предложения и замечания.