

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

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом ГБОУ  
«Инженерно-технологическая школа №777»  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 1  
От «23» 08 2022г



УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ  
«Инженерно-технологическая школа  
№777» Санкт-Петербурга  
/В.В. Князева/  
Приказом № 374  
от «23» 08 2022 г.

**Психопрофилактическая программа  
«Среда – это маленькая пятница»»**

(Программа предназначена для снятия психоэмоционального напряжения у педагогов)

Разработчик:  
Педагог-психолог  
Карпова У.С.

Санкт-Петербург  
2022

# Программа снятия психоэмоционального напряжения для педагогов

## «Среда – это маленькая пят5ница»

Программа предполагает групповую работу с педагогами под руководством психолога. Регулярное выполнение предложенных техник и упражнений позволит педагогу оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях, обрести уверенность в себе.

**Актуальность программы:** В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

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.

В процессе педагогической деятельности происходит деформация психологического портрета личности педагога под воздействием повреждающего фактора извне, т. е. стресса. И вследствие этого педагог теряет способность обучаться новым профессиональным технологиям, у него складываются определенные стереотипы мышления и поведения. А также разрушаются ранее приобретенные профессиональные качества.

Естественно изменения, произошедшие в личности, сказываются и на профессиональной деятельности, возникает эмоциональная напряженность. Основными причинами возникновения эмоциональной напряженности являются:

- Четкое выполнение профессиональных обязанностей;
- Дефицит времени;
- Ощущение постоянного напряжения в общении с окружающими;
- Постоянная потребность в сне и отдыхе;

- Ощущение неудовлетворенности жизнью и дискомфорт;
- Не с кем поговорить о своих проблемах и нет особого желания делиться;
- Отсутствия ощущения уважения (нет чувства уважения к себе дома и на работе).

Эмоциональное напряжение наблюдается у представителей разных профессий, которые по роду своей деятельности, часто взаимодействуют с большим количеством людей, что приводит к нервным срывам, возбудимости, раздражительности и чрезмерной агрессии.

Профессиональными стресс-факторами в деятельности педагога являются:

- хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность,
- повышенная ответственность,
- психологически трудный контингент, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания,
- постоянно подтверждать свою компетентность.

### **ПРИНЦИПЫ И ПОДХОДЫ В ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В КОМНАТЕ РЕЛАКСАЦИИ**

В основу программы положены принципы, отражающие гуманистические установки:

- уважение к свободе и достоинству каждого педагога;
- обеспечение психологического комфорта;
- совместное обсуждение увиденного, услышанного и почувствованного и краткое резюме педагога-психолога;
- конфиденциальность информации о педагоге, недопустимость медицинских диагнозов; акцент на рекомендации.

### **УЧАСТНИКИ ПРОГРАММЫ**

Программа составлена для реализации в ГБОУ Инженерно-технологическая школа № 777 г.Санкт-Петербурга и предназначена для работы с педагогами. Занятия проводятся с педагогами под руководством психолога в групповой форме. Группа – 7-8 человек.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

С целью предотвращения негативного влияния особенностей профессиональной деятельности на личность преподавателя, в рамках предложенной программы рассматривается в контексте профессионального выгорания и снижения эмоциональной устойчивости.

Психологическим условием развития эмоциональной гибкости является осознание педагогом роли и значения эмоциональной сферы личности, в оптимизации деятельности, общения, психического и физического здоровья, как учителя, так и учеников. Людям, посвятившим свою судьбу воспитанию детей, нужна реальная помощь.

**Цель программы:** снижение психоэмоционального напряжения у педагогов через психолого-педагогические занятия, в рамках которых происходит обучение педагогов навыкам психологической саморегуляции, а также трансформация негативных переживаний, связанных с работой, в положительные эмоциональные состояния.

### **Задачи:**

- Укреплять знания о собственных чувствах и реакции тела.
- Повышать уровень знаний о возможностях своего организма;
- Обучать способам укрепления собственного психологического здоровья.
- Повышение уверенности в себе.
- Обучение приемам саморасслабления, снятия психомышечного напряжения.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **Условия реализации программы**

Программа рассчитана на 10 тематических занятий, 1 тема в месяц, проводится каждую среду для 4 групп разных педагогов, с целью охватить большее количество людей. Длительность занятий составляет 1 час.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Достижения ожидаемых результатов можно проверить путем:

- психолого-педагогическое наблюдение;
- экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова);
- анализ сохранения количества педагогов, получающих дополнительную услугу и его стабильность;
- анализ результатов анкетирования учителей с целью выявления уровня удовлетворенности реализуемой программой.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
2022 -2023	сентябрь	июнь	40	40	1 раз в неделю

### Примерный план организации занятий

#### Подготовительная часть:

- Встреча, размещение и приветствие педагогов в комнате релаксации. Начало занятия - это приветствие и своеобразный ритуал, чтобы люди могли настроиться и расслабиться. Предлагаются задания, способствующие созданию благоприятной рабочей атмосферы.

#### Основная часть занятия:

- Упражнения, включающие в себя прогрессивную мышечную релаксацию, дыхательные техники (делается акцент на определенную частоту дыхания, тип дыхания)
- Музыкотерапия - метод нормализации эмоциональных состояний, который позволяет снять психическое напряжение и успокоиться при помощи прослушивания музыки или её воспроизведения.
- Сказкотерапия в рамках программы - это чтение сказок и их обсуждение. В процессе сказкотерапии дети слушают сказку, раскрывая внутренний мир свой и других людей, таким образом учатся лучше понимать чувства свои и другого человека и обучаются нахождению выходов из различных подобных ситуаций.
- Медитация — это оздоровительные практики, которые позволяют сделать сознание более ясным, понимать себя и управлять своим умом. Медитация дает возможность отстраниться, осознать появление стресса и выбрать, как на него реагировать.

#### Заключительная часть:

- Рефлексия и ритуал прощания.

## Список литературы

1. "Психология для педагогов." Ильин Е. П. — СПб.: Питер, 2012. — 640 с.: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
2. "Психология и педагогика: Учебник для вузов." Бордовская Н. В., Розум С. И. — СПб.: Питер, 2011. — 624 с.: ил.
3. Морено, Я. Л. Психодрама / Пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. — Москва: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2001.
4. Никольская И. М., Грановская Р. М. Психологическая защита у детей. — СПб.: Речь, 2000.
5. <http://publekс.ru/stressoustojchivoste-pedagoga-nachalenoj-shkoli/index.html>.
6. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-mo/2013/12/16/seminar-praktikum-dlya-pedagogov-nachalnoy-shkoly>.

## Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов (автор О.Л. Гончарова)

**Инструкция:** Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

Вопросы	Очень часто	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

**Обработка и интерпретация результатов.** Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

«очень часто» – 4 балла;

«часто» – 3 балла;

«иногда» – 2 балла;

«редко» – 1 балл;

«никогда» – 0 баллов.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

суммарный показатель до 10 баллов – низкий показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 11 до 20 – средний показатель эмоционального выгорания;

суммарный показатель от 21 и более баллов – высокий показатель эмоционального выгорания.