Управление образования и молодежной политики

Администрации городского округа город Бор Нижегородской области

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования

Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи «Иволга»

Городского округа город Бор Нижегородской области

Принята на заседании Утверждена приказом

Педагогического совета МАУ ДО ЦППМСП «Иволга»

Протокол от 29.08.2023№1 от 29.08.2023№38-0

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Работа в удовольствие»**

 Категория обучающихся: взрослые

 Срок реализации: 1год

 Составитель:

 Е.Ю. Голубева, педагог-психолог

г.о.г. Бор

2023 г.

**Оглавление**

1. Пояснительная записка……………………………………………...............................3

2. Учебный план…………………………………………………………………………....8

3. Календарный учебный график.……………...………………………………………..9

4. Рабочая программа………………………………………………………………….... 10

5.Содержание программы…………………………………………………………….….11

6. Методическое обеспечение программы…………….…………………….…………..13

7. Оценочные материалы…………………………………………………………..…….14

8 . Список литературы…………………………….………………………………...……15

1. **Пояснительная записка**

Нормативно-правовые документы, в соответствии с которыми разработана программа:

• Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

• Указ Президента РФ от 29 мая 2017 г. N240 «Об объявлении в Российской Федерации десятилетия детства».

• Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении нового порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

• Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

• Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №966-р.

• СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

• Локальные акты МАУ ДО ЦППМСП «Иволга».

**Актуальность**. В течение последних десятилетий особенно острой с тала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Особое внимание этому вопросу уделяют А.К. Макарова, Л.М. Митина, Л.Т. Дикая, Л.В. Мохнач, Н.А. Анимов и др. Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуется 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 внутренних энергоресурсов, педагога и наличием 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.

***Многочисленные исследования позволили определить причины возникновения этого синдрома.***

* Основная причина-это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.
* Синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации.
* Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.
* Возникновение несоответствия между собственными этическими принципами, ценностями и требованиями, которые предъявляет работа.

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

Данный тренинг направлен на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия. Все развиваемые в данных тренингах навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам- психологам.

**Педагогическая целесообразность заключается** в помощи улучшения психологического климата в коллективе.

**Цель программы**: создание условий для профилактики эмоционального выгорания у педагогов.

**Задачи программы**:

* Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов.
* Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.
* Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствий стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.
* Направленное осознание имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.
* Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения: формирование самопринятия, позитивного отношения к себе, критической самооценки и позитивного отношения к возможностям своего развития; . формирование умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы, управлять собой и изменять себя; . формирование умения осознавать «Что со мной происходит и почему», анализировать собственное состояние; . формирование навыков эмпатии, слушания, диалога, разрешения конфликтных ситуаций, выражение чувств, принятия решений; формирование умения принимать и оказывать психологическую и социальную поддержку окружающим.
* Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего эмоциональному выгоранию.

**Возраст обучающихся участвующих в реализации Программы:** взрослые**.**

**Основные формы проведения занятий**:

1. Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д.).
2. Обучающие (саморегуляция, аутотренинг).
3. Творческие (арттерапия и т.д.).
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Беседы, дискуссии.

**Методические аспекты проведения практических занятий:**

Цикл практических занятий для педагогов рассчитан на 12 встреч. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий 45 минут.

**Нормативные сроки освоения Программы** – 3 месяца.

**Структура занятий**. В плане каждого занятия программы предусмотрены такие части:

1. Вводная часть, которая включает в себя постановку проблемы и разминочные упражнения.

2. Основную часть, которая занимает большую часть времени.

3. Заключительная часть.

**Планируемые результаты Программы:**

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.

2. Овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.

3. Осознание развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля высокоэффективного поведения большинства педагогов.

**Учебный план**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Работа в удовольствие»**

Срок реализации программы: 1 год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Модуль*** | ***Часы*** | ***Промежуточная аттестация*** |
|  | Модуль 1 полугодия | 17 | 1 |
|  | Модуль 2 полугодия  | 17 | 1 |
|  | Итого | 34 | 2 |
|  | Всего | 36 часов |

**3. Календарный учебный график**

**На 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2023 – 2024 учебный год** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** | **Всего учебных недель/часов в год** |
| 01.09 – 03.09 | 04.09 –10.09 | 11.09 –17.09 | 18.09 – 24.09 | 25.09-01.10 | 02.10-08.10 | 09.10-15.10 | 16.10-22.10 | 23.10-29.10 | 30.10-05.11 | 06.11-12.11 | 13.11-19.11 | 20.11-26.11 | 27.11-03.12 | 04.12-10.12 | 11.12-17.12 | 18.12-24.12 | 25.12-31.12 | 01.01-07.01 | 08.01-14.01 | 15.01-21.01 | 22.01-28.01 | 29.01-04.02 | 05.02-11.02 | 12.02-18.02 | 19.02-25.02 | 26.02-03.03 | 04.03-10.03 | 11.03-17.03 | 18.03-24.03 | 25.03-31.03 | 01.04-07.04 | 08.04-14.04 | 15.04-21.04 | 22.04-28.04 | 29.04-05.05 | 06.05-12.05 | 13.05-19.05 | 20.05-26.05  |  |  |  |
| **Неделя** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |  |  |  |
| Д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | А |  | К | К |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | А |  |  | К | К | К |
|  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  | **36** |

**4.Рабочая программа.**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**«Работа в удовольствие»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы | Количество часов | Формы контроля |
| Всего | Теоретич. | Практич. |
|  | Знакомство с группой. Правила групповой работы и техники безопасности. Диагностика. | 1 | 1 |  | Тест |
|  | Знакомство с проблемой психического здоровья. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Профилактика конфликтного поведения педагогов. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | «Познай себя» | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Призвание-педагог. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Три цвета личности. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Я и моя профессия. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Я – дома, я – на работе. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Профессиональное самопознание. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Синдром выгорания педагога. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Стресс и его значение для организма. | 1 | 0,5 | 0,5 | Наблюдение  |
|  | Итоговое занятие. Промежуточная диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тесты |
|  | итого | 12 | 6 | 6 |  |

**5.Содержание программы.**

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Работа в удовольствие»**

Программа «Работа в удовольствие» имеет три основных части занятий:

1. Ориентировочная - включает объединение участников в группу.

Задача: обеспечивайте создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

1. Коррекционная - осуществляет непосредственную коррекционную работу в группе.

Задача: продемонстрировать участникам группы неадекватность, нецелесообразность некоторых способов реагирования и сформировать потребность в изменении своего поведения.

Происходит эмоциональное отреагирование внутреннего напряжения, неприятных переживаний, широко используются сюжетные игры, разыгрываются различные проблемные ситуации. Помимо коррекции негативных личностных черт и обучение социально желаемым формам общения, проводятся диагностические исследования, касающиеся психологических особенностей педагогов. Эти данные позволяют дополнять, изменять запланированные на обучающем этапе методы и приёмы, с учётом Индивидуальных проблем каждого из педагогов.

1. Закрепляющая — включает закрепление полученных навыков и форм обучения. Педагоги упражняются в способности самостоятельно находить нужные способы поведения, закрепляют всё то позитивное и новое, что возникло в личностном мире каждого из участников.

Задача: необходимо создать условия для того, чтобы участники окончательно поверили в свои силы и смогли вынести приобретённую веру за пределы игровой комнаты в реальную жизнь. Применяются разнообразные игровые неигровые приёмы, которые проверяют умение предотвратить конфликтные ситуации, способствуют взаимопониманию участников, рефлексии и контролю своего поведения.

Выгорание не является неизбежным, для этого должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

*С этой целью в программу профилактики эмоционального выгорания входит созданная система работы «Профилактические шаги»*.

Задачи:

* Повышение психологического просвещения педагогов.
* Обучение педагогов умению самостоятельно оказывать себе психопрофилактическую помощь.
* Развитие наставничества.
* Профессиональное оказание психопрофилактической помощи педагогам.

*Психолого-педагогическая работа по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Профилактические шаги».*

* **Информирование педагогов**: проблем понимание укрепления психического, физического и социального здоровья.
* Подбор необходимой информации для психологического просвещения педагогов (стенд «Узнаём, размышляем, применяем»):
* выпуск информационных листов «Потянись, улыбнись, взбодрись»;
* осуществление обратной связи психолога с педагогами через блокнот «О чём бы вы хотели спросить»;
* Эмоциональная поддержка стимулирование: понимание роли педагогического общения в сохранении психического здоровья педагога.

**6.** **Методическое обеспечение программы**

Представленная программа построена на принципах развивающего обучения, предполагающего формирование у обучающихся умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи.

Методы и приемы, используемые в работе:

-психологические упражнения и игры;

-мини-лекции и беседы:

- сюжетно-ролевые игры;

- групповые дискуссии и мозговой штурм;

-ролевые игры;

-обсуждение конкретных жизненных ситуаций;

- рефлексия различных состояний;

- самодиагностика и диагностика;

- конструирование позитивных моделей поведения и т.д.

- использование наглядных пособий;

- использование специальных техник и их элементов: медитации, визуализации, релаксации, сказкотерапии, арт-терапии.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности, учащихся на занятиях:

• фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

• индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

• групповой – организация работы в группах;

• индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

**7.Оценочные материалы**

Диагностика личностных особенностей: диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко, тест Люшера, методика «Способы реагирования в конфликте», экспресс-методика «Изучение психологического климата коллективе» и тд.

Проводя специально спланированную работу, предполагается следующий результат:

1. Развитие компетентности проблеме профилактики педагогов эмоционального сгорания.

2. Формирование позитивного профессионального имиджа педагога.

3. Самостоятельное оказание психопрофилактической помощи, позитивно влияющей на психическое здоровые педагогов и воспитанников.

4. Получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями.

Результаты освоения программы определяются по трём уровням:

 Высокий материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется полностью, проявляет активность.

Средний уровень- материал освоен в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, проявляет активность.

Низкий -материал освоен не в полном объеме, с практической частью справляется с помощью педагога, активность не проявляет.

Контроль за осуществлением мероприятий, сроками реализации программы осуществляет директор учреждения.

**8. Список литературы**

Рекомендуемая литература для педагога**.**

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., Информационно-издательский дом «Филин», 1996 г.

2. Елканов С.Б. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. М., «Просвещение», 1989 г.

3. Мудрик А.В. Учитель: мастерство и вдохновение. М., «Просвещение» 1986 г.

4. Мильруд Р.П. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя. Вопросы психологии №6, 1987г.

5. Орлова И.В. Тренинг профессионального самопознания. Спб, «Речь», 2006 г.

6. Ронлинская Т.И. Синдром выгорания в социальных професиях//Психологический журнал № 3. 2002г.

7. Самоукина Н.А. Практический психолог в школе: лекции, консультации, тренинги. М., «ИТОН», 1997 г.

8. Солдатова Г. У. , Шайгерова Л. А. , Шарова О. Д. Жить в мире с собой и другими. - М. :АСТ, 2000 г.

9. Тигронян Р. А."Стресс и его значение для организма", Волгоград, 1995г.

10. Клаус Фопель "Психологические группы", М.: Генезис, 2000 г.

11.ьЧистякова М. И. Психогимнастика в тренинге. СПб, 1993г.

12. Шевцова И., Упражнения и рекомендации для тренинга личностного роста., СПб, «Речь», 2007 г.

Рекомендуемая литература для обучающихся.

1. Алмазова, Е.Ю. Как предотвратить стрессы и профессиональное

выгорание? / Е.Ю. Алмазова // Школа управления образовательным

учреждением.- 2015.- № 8.- С. 34-35.

2. Асмаковец, Е.С. Взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания»

и копинг – поведения / Е.С. Асмаковец // Психология и школа. – 2012.

– № 2.- С. 94-99.

3. Блинова, М.Л. Проблема стресса в профессиональной деятельности

педагогических работников / М.Л. Блинова // Психология обучения.-

2017.- № 8.- С. 81-88.

4. Гурьянова, М. Состояние и перспективы развития профессионального

социально – педагогического образования в России / М. Гурьянова //

Социальная педагогика.- 2017.- № 3.- С. 10-20.