

Паспорт проекта "Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!"



Грантовое направление, которому преимущественно соответствует планируемая деятельность по проекту	Поддержка проектов в области науки, образования, просвещения
Тематика грантового направления, которому преимущественно соответствует планируемая деятельность по проекту	содействие и осуществление деятельности в области просвещения, дополнительного образования детей, дополнительного профессионального образования
Тема проекта	Поможем учителю жить в ресурсном состоянии!
Краткое описание проекта	<p>Проект поможет выходу не менее 180 учителям с признаками профессионального выгорания к выходу из этого состояния и освоению ими умений самопомощи и саморегуляции, приемов работы с затруднениями и страхами. Целевая группа проекта - учителя общеобразовательных школ Барнаула, Бийска, Павловского района с признаками профессионального выгорания (1-3 стадии), желающие выйти из этого состояния. Освоение учителями способов самопомощи и саморегуляции, повышения стрессоустойчивости, развитие компетенций по работе с затруднениями и страхами сделает их жизнь более позитивной, творческой и гармоничной. Услуги учителям по выходу из выгорания в крае предлагаются на платной основе и в индивидуальной форме (из 50 центров на территории проекта предлагают услугу учителям - 7; в федеральном реестре программ повышения квалификации только 2 по выгоранию https://dppo.apkpro.ru/; в крае - 1 программа (https://docs.google.com/document/d/1LqwuRfJBiiDqhAvb3f-5S7IY6_bs7xv). В рамках проведенного нами опроса учителя проявили заинтересованность к освоению техник самопомощи и саморегуляции (9.1. файл: Выбор педагогами...), около 50% хотят понять, как вновь полюбить работу; более 42 % - освоить экспресс-методики снятия стресса, самомассажа для быстрого восстановления; свыше 46% - научиться говорить "нет" и не брать на себя лишнее и др. <i>Уникальность и созидательный потенциал</i> нашего проекта заключается в следующем:</p> <p>1) работа психолога с командой учителей из одной школы. Тем самым будет обеспечен ближний круг общения с коллегами как ценный</p>

	<p>ресурс устойчивости (Обухова Н.Г.)</p> <p>2) усиление внимания руководителей школ к улучшению эмоционального климата, обучение их умению давать поддерживающую, вдохновляющую обратную связь учителю;</p> <p>3) осознание и использование участниками целевой группы своих сильных сторон как ценного ресурса и опоры развития;</p> <p>4) ресурсная модель развития компетенций самопомощи и саморегуляции, создание индивидуальных планов качественного отдыха (Эмили Нагоски) и правил для себя через освоение приемов, техник соблюдения личных границ;</p> <p>4) использование элементов геймификации как современного инновационного метода психологической помощи.</p> <p>5) освоение рефлексивных практик выхода из затруднений и создание индивидуальных карт ресурсов.</p> <p>Такого подхода в решении проблемы в крае не было.</p> <p>В результате реализации проекта:</p> <p>1) обучено не менее 180 учителей навыкам соблюдения личных границ, техникам самопомощи и саморегуляции, восстановления ресурсов, практике работы с затруднениями и страхами и не менее 75% из них начнут их применять;</p> <p>2) обучены команды руководителей школ созданию эмоционально комфортного климата и поддерживающей обратной связи учителям, что повысит эмоциональную удовлетворенность учителей;</p> <p>3) опыт помощи учителям с признаками выгорания и их опыт выхода из этого состояния будет представлен для профессионального сообщества на итоговой межрегиональной онлайн-конференции «Сохранение профессионального долголетия учителя» (600 участников из не менее 10 регионов).</p>
<p>География проекта</p>	<p>гг. Барнаул, Бийск, Павловский район Алтайского края</p>
<p>Срок реализации проекта</p>	<p>01.07.2022 - 01.07.2023</p>
<p>Целевые группы проекта</p>	<p>Учителя общеобразовательных школ Барнаула, Бийска, Павловского района с признаками профессионального выгорания (1-3 стадии), желающие выйти из этого состояния</p>
<p>Проблема целевой группы, обоснование социальной значимости проекта</p>	<p>Наличие проблемы у целевой группы проекта подтверждено проведенным нами исследованием по модифицированному опроснику В.В.Бойко и К.Маслач) (п. 3.1 файл Опросник). , в котором приняли участие более 730 учителей. (Файл с результатами опроса прикреплен в п. 9.1.),</p> <p>Результаты этого опроса показали, что до 85% опрошенных отмечают, что испытывают постоянные стрессы (дистанционное обучение, режим самоизоляции, неопределенность итоговой аттестации, давление родителей и т.д.). Более 60 % опрошенных отмечают, что редко занимаются самопознанием; около 30% - не</p>

	<p>умеют планировать и управлять своим временем; около 40% с трудом адаптируются и застревают на проблемах; более 35% не интересуются другими людьми и не могут проявлять интерес к ним; не умеют отказывать, не обижая - более 65%; около 50% опрошенных отметили, что не могут назвать спектр своих чувств и объяснить их другому человеку; около 40% редко получают удовольствие от жизни, редко уделяют внимание самовосстановлению и отдыху, здоровью; более 25% редко справляются с эмоциональными проблемами; более 37 % чувствуют "равнодушие и потерю интереса ко многому, что раньше радовало меня в моей работе"; более 30% не чувствуют от работы приятного вдохновения; около 65% считают, что слишком много работают; более 37% разочаровываются в своей работе; более 17 % не уверены, что их работа нужна людям; около 36% чувствуют усталость и нежелание идти на работу; после работы чувствуют себя, как «выжатый лимон» 66%; около 40% недостаточно понимают себя и свои потребности; более 30% опрошенных не удовлетворены своим статусом. Эти данные говорят о наличии серьезной проблемы выгорания у учителей и об актуальности проекта.</p> <p>Проведенное нами глубинное интервьюирование среди учителей школ Барнаула, Бийска показало, что до 85 % из них испытывают: эмоциональную напряженность, тревожность; не знают симптомов профессионально-эмоционального выгорания и инструментов самопомощи, не владеют приемами самовосстановления и взаимоподдержки (до 70 %); не всегда осознают свои чувства и чувства других людей, срываются и кричат на учеников и членов семьи; неудовлетворенны собой и неуверенны (до 80%). В ходе интервью отмечают, что эти состояния особенно усилились в последнее время, в связи с событиями на Украине. Учителя затруднились привести примеры проявления о них заботы со стороны других людей и заботы о самой себе.</p> <p>Основные причины проблемы нами сгруппированы в указанные выше три группы. Они выявлены как на основе опроса, так и по результатам глубинного интервью с педагогами и школьными психологами, заместителями директоров и методистами. Интервьюирование школьников и проведенные опросы в школах с низкими образовательными результатами показали, что психологический комфорт обучающихся в школе, их заинтересованность и удовлетворенность учением явно коррелируют с эмоциональным состоянием учителей. Полученные в ходе исследований данные подтверждают общие тенденции выгорания более, чем 75% педагогов (2020 год опрошено более 38 тысяч педагогов со всей России "Я Учитель" Яндекс.Учебника. " (Источник: https://rg.ru/2020/12/29/vygoraniiu-na-rabote-podverzheny-75-procentov-uchitelej.html)</p>
Цель проекта	Способствовать выходу не менее 180 представителям целевой группы из состояния профессионального выгорания и освоению умений самопомощи и саморегуляции, приемов работы с затруднениями и страхами
Задачи проекта	1) Обучить администрацию школ, в которых работают представители целевой группы проекта (не менее 20 чел) способам осуществления поддерживающей, мотивирующей обратной связи

	<p>учителям</p> <p>2) Обучить всех представителей целевой группы навыкам соблюдения личных границ, восстановления ресурсов и способам самопомощи и саморегуляции</p> <p>3) Способствовать освоению представителями целевой группы техник работы со своими затруднениями и страхами, инструментов самопомощи</p> <p>4) Провести итоговую межрегиональную онлайн - конференцию " Сохранение профессионального долголетия учителя" с привлечением не менее 600 участников (в том числе целевой группы) из не менее 10 регионов РФ для представления результатов проекта и опыта учителей и школ</p>
<p>Ожидаемые результаты проекта</p>	<p>Количество представителей целевой группы, узнавших о синдромах эмоционально-профессионального выгорания и освоивших техники самопомощи и саморегуляции, приемы работы с затруднениями и страхами - 180</p> <p>1) Улучшится эмоциональное состояние целевой группы, оценка ими взаимоподдержки и психологического климата в педагогических коллективах</p> <p>2) Представители целевой группы освоят и начнут применять (не менее 75% от общего числа целевой группы) техники самопомощи и саморегуляции, приемы работы с затруднениями и страхами</p> <p>3) В школах, в которых работают представители целевой группы, повысится удовлетворенность качеством обратной связи учителям от руководства.</p> <p>4) Обобщен и представлен опыта</p> <p>1) помощи учителям с выгоранием и</p> <p>2) их опыт овладения и применения практик самопомощи и саморегуляции, работы с затруднениями и страхами.</p>
<p><i>Способы измерения</i></p>	<p>: опросы, анкетирование, глубинное интервью. Измерение с помощью модифицированной методики В.В.Бойко и К.Маслач; Дембо-Рубинштейна, модифицированной Прихожан. Проведение фокус-группы. Ведение баз данных участников мероприятий, публикаций о проекте, отзывов</p>
<p>Партнеры проекта</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Управление образования Администрации города Бийска • Комитет по образованию и молодежной политике Павловского района • Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 126" • Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Гимназия 123"

	<ul style="list-style-type: none"> • Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Барнаульский кадетский корпус" • Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение "Алтайский краевой педагогический лицей-интернат" • Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа № 133" • Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Гимназия № 45 г. Барнаула"
КОМАНДА ПРОЕКТА	<ol style="list-style-type: none"> 1) Руководитель проекта – Калашникова Н. 2) Менеджер по связям с общественностью – Карташова Татьяна 3) Психолог Макеева Анна 4) Психолог Загайнова Елена 5) Психолог Гебгардт Маргарита 6) Психолог Харлова Светлана 7) Психолог Сирота Наталья 8) Психолог Никитина Ирина 9) Психолог Макеев Вячеслав 10) Модератор онлайн-мероприятий – Карташова Мария