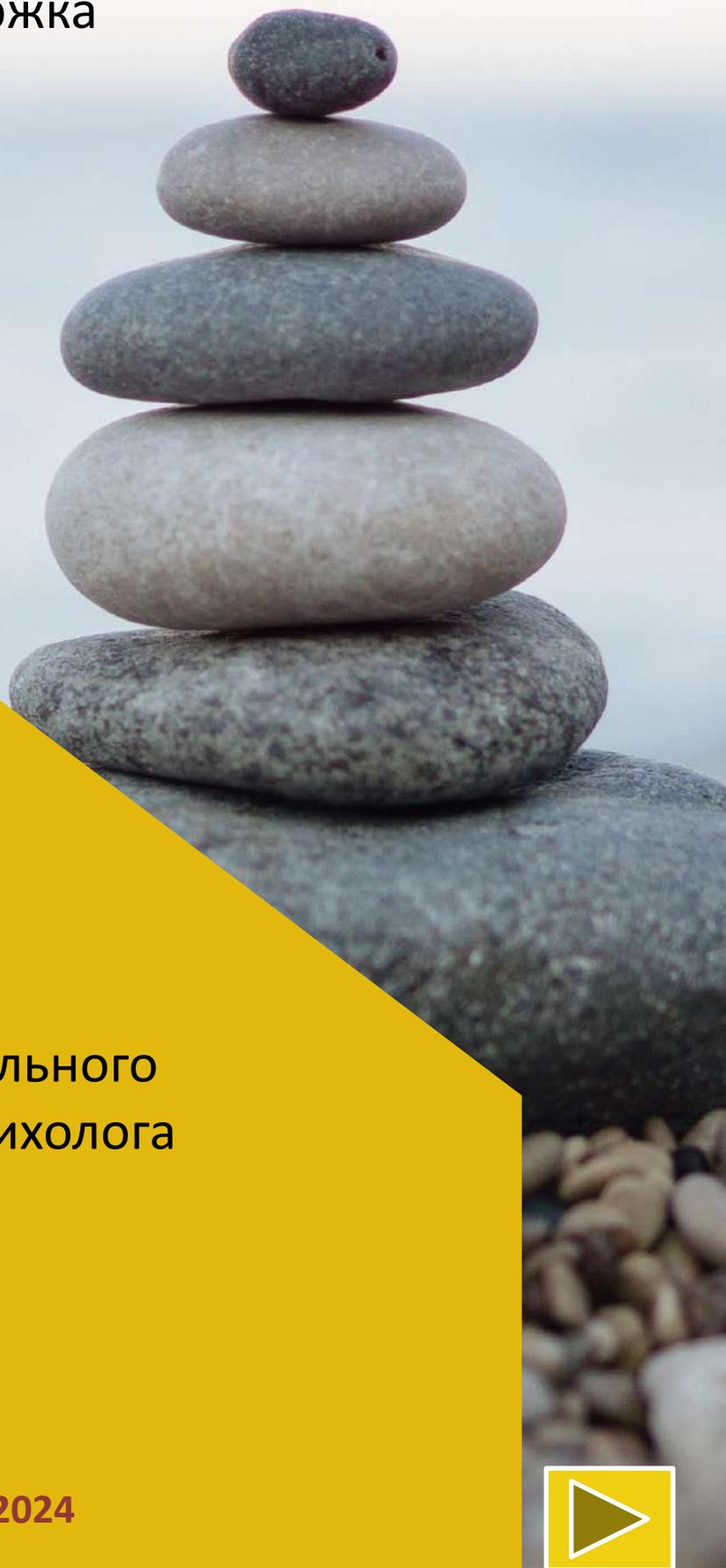


## **Проект:**

Психологическая поддержка  
школьных педагогов-  
психологов



*Примерная программа:*

Профилактика эмоционального  
выгорания школьного психолога



# СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка



Модуль 1. "Возвращаем радость жизни "

Модуль 2. Личная система тайм-менеджмента

Модуль 3 Тренинг стрессоустойчивости

Итоговая аттестация



## Пояснительная записка

Программа направлена на оказание психологической помощи школьным педагогам-психологам в возрасте до 35 лет, испытывающим признаки эмоционального напряжения (выявленным по модифицированной методике В.В.Бойко).

Проблема заключается в том, что педагоги-психологи городских и сельских школ Алтайского края, женщины до 35 лет со стажем работы до 5 лет, имеют выраженные симптомы эмоционального напряжения (первая стадия выгорания по методике В.В.Бойко), которое проявляется в усталости, опустошенности, равнодушии к людям и работе и даже семье. Всего в крае около 1000 педагогов-психологов, цифра меняющаяся, поскольку характерна частая ротация кадров. В проекте предполагается оказание психологической помощи и выработка навыков предупреждения выгорания не менее 300 из них (около 30%).

### **Проблема выгорания школьных педагогов-психологов обусловлена такими факторами:**

- большие перегрузки: на одного психолога приходится от 148 до более 1000 детей;
- многозадачность деятельности отметили все опрошенные;
- постоянная работа с детьми с проблемами (трудности в учении- 68%, конфликты со сверстниками и родителями - до 58% задач; дети с девиантным поведением - до 67% опрошенных; детей с ОВЗ - 57% задач);
- 60% опрошенных психологов консультируют учителей и администрацию школ;



## Пояснительная записка

- постоянная напряженная психоэмоциональная деятельность: интенсивное помогающее общение, необходимость целенаправленного восприятия людей и воздействия на них, подкрепление общения своими эмоциями;
- постоянное состояние субъекта, который всматривается, вслушивается, вчувствуется и т.д. ;
- приходится принимать на себя энергетические разряды родителей, администрации, учеников в современной ситуации усиления потока негативных эмоций (страх, стресс, боль потерь) от родителей, учеников, учителей и неумение психологов перестроить себя в этой ситуации;
- нечеткая организация и планирование труда, завышение норм нагрузки, большинство опрошенных (62%) отметили отсутствие или недостаточное планирование своего рабочего времени, отсутствие в нем спланированных минут отдыха.

Особенно ситуация снижения стрессоустойчивости психологов обострилась в настоящее время проведения специальной военной операции повышения тревожности в семьях, среди учителей, учащихся, в собственных семьях, требующая компетенций по оказанию помощи людям в стрессовой ситуации и ситуации утраты.

Проведенное исследование (опрошено более 150 психологов) показало, что ощущения хронической усталости, опустошенности, перенапряжении испытывают более 78% , а более 37% отмечают снижении эмоционального фона (уныние, грусть, печаль, ощущение пустоты и т.д.);



## Пояснительная записка

-возникающие признаки равнодушия к работе, ученикам, коллегам, неудовлетворенность (43%); нехватку времени (83% от опрошенных); думают о смене места работы ( 28 % от числа опрошенных). Практически все опрошенные (более 93%) отметили отсутствие супервизий и профессиональной поддержки. Данные коррелируют с исследованиями агентства «КРОС», которое констатирует рост национальной тревожности (24 февраля – 31 мая 2022 года)

[https://www.cros.ru/upload/iblock/fa0/wyaltt9z2jn3awyqhs6ryg6kam9lai8e/Index\\_report\\_Feb\\_May\\_2/](https://www.cros.ru/upload/iblock/fa0/wyaltt9z2jn3awyqhs6ryg6kam9lai8e/Index_report_Feb_May_2/) и др. 

### **Причины проблемы выгорания школьных педагогов-психологов**

можно сгруппировать и обобщить так:

- 1) Недооценка психологами- педагогами значимости и недостаточно развитые навыки заботы о себе, умения пополнять и поддерживать свои ресурсы в балансе при многонаправленности и многозадачности профессиональной деятельности;
- 2) Неумение управлять своим временем, ежедневно выделять время на заботу о себе и отдых;
- 3) Недостаточная стрессоустойчивость и умение перезагружаться при постоянной необходимости решать множество нестандартных ситуаций (проблемные ситуации школьников, буллинга, девиантного поведения, конфликты между учителями и учениками и другие);



## Пояснительная записка

4) Отсутствие возможности получать супервизорскую и поддержку профессионального сообщества.

Из этого вытекает **необходимость решения задач** по:

- вовлечению педагогов-психологов в перезагрузку привычек заботы о себе, поддержки себя в ресурсном состоянии с соблюдением принципа "маленьких шагов";
- созданию ими системы личного тайм-менеджмента с планированием ежедневного краткосрочного отдыха и поддержания себя в ресурсе;
- повышению стрессоустойчивости и умения перезагружать отношения, действия в ситуации  постоянного изменения и стресса;
- созданию профессионального сообщества педагогов-психологов для получения супервизорской помощи и совместного решения профессиональных и личных проблем.

Это будет содействовать укреплению психологического здоровья представителей целевой группы, позитивному отношению к жизни, работе, себе, повышению успешности и улучшению отношений с коллегами, учениками и их родителями.

Всемирная организация здравоохранения характеризует **психологическое здоровье** (духовное (или душевное), иногда – ментальное здоровье) следующим образом: психологическое здоровье – состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.



## Пояснительная записка

**Психологическое здоровье** – благополучие личности, адаптивность, склонность к действию, а не переживанию (сюда же относится отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность и т. п.).

**Психологическое здоровье** включает:

- ценности собственного «Я» человека и ценности «Я» других людей: абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей, позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения)
- высокий уровень развития рефлексии
- успешное прохождение возрастных кризисов
- адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям).



### **Как сохранить психологическое здоровье?**

Для этого необходимо знать, какие факторы способствуют сохранению психологического здоровья. Среди них:

- ❑ позитивное отношение к жизни;
- ❑ окружение себя положительными людьми;
- ❑ постановка целей и их достижение;
- ❑ стремление к саморазвитию и развитие в себе желания двигаться вперед в своих начинаниях;
- ❑ формирование у себя навыков адекватных взаимодействий с другими людьми, особенно в ситуациях конфликта;
- ❑ избегание общения с токсичными людьми, которые видят мир только в темных цветах.



### **Планируемые результаты**

Представители целевой группы:

- смогут выйти из эмоционального напряжения, у них повысится их самооценка, снизится уровень усталости и тревожности, повысится интерес к работе, людям, самому себе, эмоциональный фон.
- Они смогут ежедневно планировать минуты отдыха и пополнять свои энергетические ресурсы.
- Повысится уровень стрессоустойчивости и умения перезагрузки своих действий и отношений в изменяющихся и стрессовых ситуациях.
- Сформируется умение работать в технологии мастермайнд группы, просить и получать личную и профессиональную помощь, принимая на себя ответственность за выбор решения.



## Учебный план

Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Вводное занятие.</b> Представление программы и возможных результатов. Самоопределение на участие	2	Заявки на участие. Тест В.В,Бойко
<b>Модуль 1. Практикум</b> <b>"Возвращаем радость жизни»</b>	<b>24</b>	<b>Опрос</b> <b>Эссе: Мои достижения</b>
1.1. Учусть слышать себя	4	Опрос по изменениям
1.2. База моего хорошего состояния	4	КЖБ: план улучшения
1.3. Как заряжать себя энергиями: физической, эмоциональной, духовной, интеллектуальной	4	Результаты практик.
1.4. Где я теряю энергию и как улучшить ситуацию?	4	Способы устранения утечек. Смыслы нелюбимых дел.
1.5. Мои любимые способы заботы о себе	4	Проект «Учусть заботиться себе»
1.6. Промежуточная аттестация	2	Рефлексивное эссе



## Учебный план

Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный тайм-менеджмент»</b>	24	Система личного тайм-менеджмента
2.1. Планирование ежедневного отдыха. Согласование плана и переживание момента	3	План отдыха. Анализ практики применения
2.2. Методы "настройки" на включение в работу, система наград и естественных последствий	3	Практика Календарик-пинарик
2.3. Жизненное целеполагание. Личная миссия. Измеримые цели и надцели.	3	КР Миссия, цели и надцели.
2.4. Личная система рабочего дня с использованием "жестких" и "гибких" задач	3	КР: приоритезация задач
2.5. Техники гибкого планирования	3	План: «День - неделя»
2.6. Критерии выделения ключевых задач	3	КР: приоритеты текущих задач
2.7. Техники фильтрации, хранения и перемещения информации	2	



## Учебный план

Содержание	Кол-во часов	Форма контроля
<b>Модуль 2. Проектный семинар «Мой личный тайм-менеджмент»</b>	24	Система личного тайм-менеджмента
2.8. Поглотители времени и резервы времени	2	КР: хронометраж
2.9. Договариваюсь с окружающими о бережном отношении ко времени.	1	Эссе
2.10. Рефлексивный практикум: Рефлексивный практикум	2	Промежуточная аттестация системы
<b>Модуль 3. Тренинг стрессоустойчивости. Перестройка себя в ситуации стресса</b>	24	<b>Решение кейсов</b>
3.1. Что такое стресс. Чем он опасен. Виды стресса	4	Тестирование
3.2. Определение уровня собственного стресса участниками	4	Тестирование (методика К. Шрайнера)
3.3. Упражнения: "Я и стресс"; мини дискуссия "Плюсы и минусы стресса". Упражнения "Стресс в моей жизни"; "Виды стрессов», «Если у вас нету тети»	4	Обратная связь по упр.



## Учебный план

Содержание	Кол -во час ов	Форма контроля
<b>Модуль 3. Тренинг стрессоустойчивости. Перестройка себя в ситуации стресса</b>	<b>24</b>	<b>Решение кейсов</b>
3.4. Личность и стресс. Игра "Я сегодня вот такой...«. цель как ресурс стрессоустойчивости; упражнения: "Цель".	4	Эссе: моя личная миссия и цель. Тест Самоотношения Смолина
3.5. Модель управления стрессом. Практикум по отработке алгоритма действий в ситуации стресса	4	КР: Перестройка своих действий и отношений. Оксфордский опросник
3.6. Рефлексивный практикум по модулю	2	Эссе: Мои достижения Тест В.В,Бойко
3.7. Итоговая аттестация	2	Зачет. Опрос и тест удовлетворенности жизнью