

**Организация деятельности общеобразовательных организаций
Большемурашкинского муниципального района
по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников
на 2021/2022 уч.г.**

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Напряженной педагогическую деятельность делают:

- ситуации взаимодействия педагога с детьми (поведенческие, эмоциональные нарушения у детей, психологические особенности детей, непредвиденные конфликтные ситуации, игнорирование требований педагога);
- ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ОО (резкие расхождения во мнениях, конфликты при распределении нагрузки, чрезмерный контроль за учебно-воспитательной работой, непродуманность нововведений, перегруженность поручениями и др.);
- ситуации взаимодействия педагога с родителями обучающихся (невнимательность со стороны родителей к воспитанию детей, расхождение в оценке ребенка педагогом и родителями и т.д.);
- ситуации, связанные с подготовкой и прохождением аттестации.

Поэтому организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач школы, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Цель работы общеобразовательных организаций по сохранению психического здоровья педагогов: формирование и развитие профессиональной компетентности педагогов через развитие эмоциональной устойчивости и профилактику профессионального выгорания педагогов.

Задачи:

- развитие информационно-теоретической компетентности педагогов;
- обучение педагогов психотехническим приемам саморегуляции негативных эмоциональных состояний;
- развитие у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности;
- создание условий для сохранения в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижения уровня конфликтности, агрессивности;
- развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения	Ответственные
1	Диагностика уровня готовности педагога к развитию (по методике Н.В.Немовой). Выявление способности учителя к профессиональному развитию.	Сентябрь	Зам. директора, педагог-психолог
2	Индивидуальные консультации по профилактики деструктивных форм поведения; формирование психологической компетентности педагога; обучение приемам и методам саморегуляции, нормализации эмоционального состояния, адекватного восприятия и нейтрализации негативных паттернов среды и т.д. «Как найти потенциал для дальнейшей успешной педагогической практики»; «Как изменить отношение к ситуациям, которые не можешь изменить»; «Как успокоить себя в минуты отчаянья».	Ежемесячно (по запросу педагогов)	Зам. директора, педагог-психолог
3	Упражнения на снятие усталости, повышение работоспособности, релаксации и др. (дистанционно). Информирование педагогов через группу о наличии упражнений для снятия усталости, повышения работоспособности, релаксации и др.	ежемесячно	Зам. директора, педагог-психолог
4	Семинар практикум с элементами тренинга «Профессиональное «выгорание» педагога: причины, коррекция и профилактика».	Сентябрь	Зам. директора, педагог-психолог
5	Тренинг «Самооценка и уровень притязаний». Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на успешность профессиональной деятельности педагога.	Октябрь	Зам. директора, педагог-психолог
6	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога». Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	Ноябрь	Зам. директора, педагог-психолог
7	Диагностика психологического климата в педагогическом коллективе, изучение ведущих мотивов профессионально—педагогической деятельности, степени удовлетворенности педагогов условиями труда (модификация методики Бойко В.В.).	Ноябрь-февраль	Зам. директора, педагог-психолог
8	Тренинг «Конструктивное поведение в конфликтах». Осознание своего поведения в конфликте. Формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.	Декабрь	Зам. директора, педагог-психолог
9	Тренинг «Целеполагание». Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.	Январь	Зам. директора, педагог-психолог
10	Психологическое занятие: «Призвание – учитель». Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	Февраль	Зам. директора, педагог-психолог
11	Тренинг «Тайм-менеджмент». Информирование об основных причинах дефицита времени, знакомство с основными правилами планирования времени. Анализ использования	Март	Зам. директора, педагог-психолог

	рабочего времени, его планирование. Выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.		
12	Групповая консультация по повышению психолого-педагогической грамотности педагогов в вопросах личной эффективности, психогигиены: «Синдром эмоционального выгорания педагога: профилактический рецепт».	Март	Зам. директора, педагог-психолог
13	Занятия с элементами тренинга «Профилактика эмоционального выгорания педагогов».	Март Май	Зам. директора, педагог-психолог
14	Тренинг «Просто поверь в себя». Помощь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социальнонеобходимыми качествами культурного человека.	Апрель	Зам. директора, педагог-психолог
15	Тренинг «Снятие эмоционального напряжения». Предоставление информации о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.	Апрель	Зам. директора, педагог-психолог
16	Разработка памятки по профилактике эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов.	Апрель	Зам. директора, педагог-психолог
17	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью». Создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей.	Май	Зам. директора, педагог-психолог
18	Тренинг для педагогов «Люби себя». Обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния; формированию в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья.	Июнь	Зам. директора, педагог-психолог