

**Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Глядковская средняя школа»**

**Программа
«Эмоциональная устойчивость
педагогов»**

Аннотация

Профессиональная деятельность многих педагогов сегодня проходит в условиях интенсивного воздействия стрессовых факторов. В ряде случаев нагрузки на психику достигают такого уровня, что превышают адаптационные возможности организма. Следствием являются высокое эмоциональное напряжение, нервные срывы и психосоматические заболевания, приводящие к временному, а подчас и полному прекращению работы по специальности.

Последствия психоэмоциональных перегрузок, свойственных современной цивилизации, обуславливают высокую актуальность вопросов, связанных с предупреждением и устранением состояния эмоциональной напряженности.

Чрезмерные эмоциональные нагрузки, возникающие в процессе выполнения профессиональных обязанностей, вызывают у многих педагогов развитие заболеваний психосоматического характера: язвенных заболеваний желудочно-кишечного тракта, заболеваний сердечно-сосудистой системы, заболеваний неврогенного характера – нервные истощения, неврозы. Ухудшение профессионального здоровья педагога – «...национальное бедствие ...показатель того, что одна из самых преданных популяций охвачена моральной апатией, нравственной депрессией...». А между тем требуемые от педагога выносливость, терпимость, выдержка, активность, оптимизм и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его здоровьем.

Охране и восстановлению профессионального здоровья педагога в значительной степени способствует повышение уровня его эмоциональной устойчивости.

Для развития эмоциональной устойчивости педагога современная психологическая наука предлагает множество способов, анализ которых

позволяет классифицировать их в две группы: специфические и неспецифические способы обучения.

Специфические способы выражаются в использовании активных методов обучения – деловых игр, диспутов, дискуссий, специальных упражнений, направленных на развитие профессионально важных качеств личности и способствующих развитию эмоциональной устойчивости (педагогической направленности, профессионального самосознания, эмоциональной гибкости, коммуникативной компетентности).

Неспецифические способы состоят в применении средств саморегуляции эмоционального состояния: специальных физических упражнений, дыхательной гимнастики, релаксации, самовнушения, психофизической тренировки и др.

Цель данной программы – повысить уровень эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов, тем самым предотвратить раннее развитие синдрома эмоционального «выгорания», сохранить здоровье, оптимистический настрой и профессиональную активность.

Данная программа состоит из 10 тренинговых занятий и предназначена для педагогов образовательных учреждений.

В результате педагоги учатся регулировать свое эмоциональное состояние, принимать взвешенные решения и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Учебный план программы «Эмоциональная устойчивость педагогов»

Цель: повысить уровень эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов педагогической деятельности,

Категория слушателей: педагоги МКОУ «Глядковская СШ»;

Срок обучения: 6 часов;

Режим занятий: 2 раза в триместр (каникулярное время)

№ п/п	Название разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			лекц.	практ.	
1.	Занятие №1 «Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»	1		1	Домашнее задание
2.	Занятие №2 «Осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими»	1		1	Рефлексия
3.	Занятие №3 «Развитие позитивного самовосприятия»	1		1	Рефлексия
4.	Занятие №4 «Эмоциональная культура педагога»	1		1	Рефлексия
5.	Занятие №5 «Культура педагогического общения»	1		1	Рефлексия
6.	Занятие №6 «Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»	1		1	Рефлексия
7.	Занятие №7 «Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»	1		1	Рефлексия
8.	Занятие №8 «Визуальный контакт в педагогическом общении»	1		1	Рефлексия
9.	Занятие №9 «Способы саморегуляции эмоционального состояния»	1		1	Рефлексия
10.	Занятие №10 «Способы саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации»	1		1	Рефлексия
	Итого	10		10	

Тематический план занятий

программы

«Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов»

Цель: повысить уровень эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов педагогической деятельности;

Категория слушателей: педагоги образовательных учреждений;

Срок обучения: 2 года

Режим занятий: 1 занятие в 2 месяца

№	Тема	Цели и задачи	Наименование форм работы, упражнений (без подробных описаний)
1.	«Тренинг эмоциональной устойчивости»	<ol style="list-style-type: none">1. Познакомить педагогов с содержанием программы, ее целями и задачами.2. Создать благоприятные условия для работы группы.3. Принять правила работы группы;4. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.	<ol style="list-style-type: none">1. Выступление психолога на тему: «Необходимость повышения эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов»2. «Знакомство»;3. «Правила группы»;4. «Домашнее задание»
2.	«Осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими»	<ol style="list-style-type: none">1. Настроить группу на совместную	<ol style="list-style-type: none">1. Приветствие «На балу»;2. «Мой портрет

		<p>работу;</p> <p>2. Начать освоение активного стиля общения;</p> <p>3. Дать возможность участникам группы узнать, как его воспринимают другие участники.</p>	<p>глазами группы»;</p> <p>3. Упражнение «Самокритика»;</p> <p>4. Упражнение «Рекламный ролик»;</p> <p>5. Упражнение «Проективный рисунок»;</p>
3.	«Развитие позитивного самовосприятия»	<p>1. Настроить группу на совместную работу;</p> <p>2. Продолжать закреплять тренинговый стиль общения;</p> <p>3. Продолжать самораскрытие и открытие в себе сильных сторон, т.е. таких качеств, навыков и умений, которые человек принимает и ценит, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.</p>	<p>1. Приветствие жестами;</p> <p>2. Упражнение «Представьте себя ребенком»;</p> <p>3. Упражнение «Сильные стороны»;</p> <p>4. Упражнение «Достоинства»;</p> <p>5. Рисунок «Я – идеальный»</p>
4.	«Эмоциональная культура педагога»	<p>1. Способствовать дальнейшему сплочению группы;</p> <p>2. Развитие</p>	<p>1. Приветствие «Комплименты» ;</p> <p>2. «Пойми другого»;</p>

		<p>навыков эмпатии;</p> <p>3. Развитие навыков рефлексии и обратной связи.</p>	<p>3. «Ситуации»;</p> <p>4. «Кто Вы?»;</p> <p>5. «Отражение эмоционального состояния»</p>
5.	«Культура педагогического общения»	<p>1. Способствовать дальнейшему сплочению группы;</p> <p>2. Продолжить развитие умений самоанализа и самораскрытия ;</p> <p>3. Преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.</p>	<p>1. Приветствие «Паровозик»;</p> <p>2. Тест «Умеете ли Вы слушать?»</p> <p>3. «Испорченный телефон»;</p> <p>4. «Барьеры педагогического общения»;</p> <p>5. «Стиль общения»</p>
6.	«Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»	<p>1. Настроить группу на совместную работу, применяя невербальные средства общения;</p> <p>2. Развитие чувствительности к невербальным средствам общения;</p> <p>3. Учить понимать друг друга с</p>	<p>1. Невербальное приветствие;</p> <p>2. «Прикосновение»;</p> <p>3. «Зеркало»;</p> <p>4. «Сообщение»;</p> <p>5. «Рассказ сказки»»</p>

		<p>ПОМОЩЬЮ МИМИКИ, ЖЕСТОВ.</p>	
7.	«Невербальное взаимодействие в педагогическом процессе»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Настроить группу на совместную работу, применяя невербальные средства общения; 2. Развитие чувствительности к невербальным средствам общения; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие жестами; 2. «Рабочая поза педагога»; 3. «Чувство и интонация»; 4. «Различие интонации»; 5. «Разговор и пространство общения»
8.	«Визуальный контакт в педагогическом общении»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рассказать педагогам о важности визуального контакта в пед.процессе; 2. Учить передавать информацию визуально. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Визуальное приветствие; 2. «Общение в парах»; 3. «Говорящий взгляд»; 4. «Контакт глазами»; 5. «Тюремщики-заключенные»
9.	«Способы саморегуляции эмоционального состояния»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить педагогов навыкам расслабления; 2. Снятие напряжения и тревожности; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приветствие с музыкой; 2. Методика выполнения дыхательных упражнений; 3. «Успокаивающее дыхание»; 4. «Мобилизующее дыхание»; 5. «Вызов эмоции»

10 .	«Способы саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации»	<ol style="list-style-type: none"> 1. Научить педагогов навыкам расслабления; 2. Снятие напряжения и тревожности; 3. Учить применять методы саморегуляции в стрессовых ситуациях. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. «Первая помощь после воздействия стрессовых факторов»; 2. «Падение»; 3. «Способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний»; 4. «Это я»
------	--	--	--

Литература.

1. Рыданова И.И. Основы педагогики общения. – Минск, 1998.
2. Митина Л.М. Взаимосвязь личностных качеств учителя и способов преодоления им трудностей в педагогическом общении// Вопросы психологии. – 1987. №6.
3. Лук А.Н. Эмоции и личность. - М.1982.
4. Шелихова Н.И. Техника педагогического общения - М. 1998.
5. Чернышев А.С. Практикум по решению конфликтных педагогических ситуаций. – М., 1999.
6. Богданова Д.Я., Волкова И.П. Практические занятия по психологии: Учебное пособие. – М.,1989.
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг межличностного общения. – М., 1991.
8. Ключников С. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. – СПб., 2002.
9. Стресс жизни: Сборник. – СПб., 1994.