

Муниципальное казенное учреждение «Отдел образования»  
Атнинского районного исполнительного комитета  
Республики Татарстан

Модифицированная программа по  
профилактики эмоционального выгорания  
педагогов  
на 2020-2023гг.

Фазулзянова Лидия Рафиловна,  
методист-психолог МКУ «Отдел  
образования» Атнинского  
районного исполнительного комитета.

2020 год

## Оглавление

<b>Введение</b> .....	3
<b>1. Актуальность</b> .....	3
<b>2. Цели и задачи</b> .....	5
<b>3. Ожидаемые результаты</b> .....	6
<b>4. Этапы реализации</b> .....	7
<b>5. План мероприятий по реализации</b> .....	9
<b>6. Ресурсное обеспечение</b> .....	11
<b>7. Основные критерии и показатели эффективности реализации</b>	
<b>Литература</b> .....	12
<b>Приложение</b> .....	13

## **Введение**

Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) выдвигают новые социальные требования к системе школьного обучения. Новые требования в свою очередь задают новые целевые ориентиры. Целью обучения становится не передача определенной суммы знаний, а создание условий для максимального развития индивидуальности ребенка, его способностей, склонностей, интересов. Меняется и роль педагога: из «транслятора» информации он превращается в организатора деятельности ученика. В связи с этим принципиально меняются квалификационные требования и квалификационные характеристики педагогов. Центральное место в них занимают профессиональные педагогические компетенции. Профессиональные компетенции - готовность (способность) педагога на основе сознательно усвоенных знаний, умений, приобретенного опыта, всех своих внутренних ресурсов самостоятельно анализировать и практически решать значимые профессиональные проблемы, ключевые и типичные производственные задачи (проблемные ситуации).

## **Актуальность программы**

Изменения в сфере образования сопровождаются расширением профессиональных функций учителя, «репертуар» поведения которого дополняется выполнением функций консультанта, проектировщика, исследователя и др. По этой причине большая часть рабочего дня педагога (66,2%) протекает в напряженной обстановке, причем наиболее напряженными являются ситуации общения учителя с учащимися. Исходя из этого, в настоящее время представляется наиболее значимой проблема развития коммуникативной компетентности как профессиональной ценности современного педагога.

Коммуникативная компетенция педагога – это интегративное качество личности, предусматривающее знания и навыки, необходимые для

эффективного социального взаимодействия (при сохранении индивидуальности каждого элемента социума) с целью передачи, обмена информацией, установлением контактов, управления ситуацией с помощью вербальных и невербальных средств.

Коммуникация в профессиональной деятельности выполняет три основные функции:

- коммуникативную, включающую обмен информацией;
- интерактивную, предусматривающую организацию взаимодействия;
- перцептивную, отражающую процесс восприятия и формирования образа другого человека и установления взаимодействия.

Я считаю, что критерии развития коммуникативной компетенции должны соответствовать основным функциям и отражать следующие умения:

- умение вести вербальный и невербальный обмен информацией, а также проводить диагностирование личных свойств и качеств собеседника;
- умение вырабатывать стратегию, тактику и технику, взаимодействие с людьми, организовывать их совместную деятельность для достижения определенных социально значимых целей;
- умение идентифицировать себя с собеседником, понимать, как он сам воспринимается партнером по общению и эмпатийно относиться к нему.

В сложившейся ситуации, была рассмотрена возможность создания программы направленной на развитие профессионального роста педагогов и призванного помочь педагогам развить профессиональное мастерство, повысить коммуникативные способности, научить справляться с профессиональными трудностями.

## **Цель**

Повышение уровня профессиональной компетенции педагогов средствами арт-технологий.

## **Задачи:**

1. Разработать и апробировать модель повышения уровня коммуникативной компетенции педагогов с использованием средств арт-технологий.
2. Повысить уровень заинтересованности педагогов в профессиональном росте.
3. Формирование у педагогов опыта успешного преодоления профессионального стресса, способности конструктивно меняться в напряженных условиях, высокой мобильности; открытости, общительности, самостоятельности, стремления опираться на собственные силы
4. Выявить динамику в показателях уровня коммуникативной компетенции педагогов.

## **Целевая группа:**

Учителя-предметники, классные руководители, преподаватели начальных классов, воспитатели детских дошкольных учреждений, педагоги дополнительного образования.

## **Ожидаемые результаты**

1. Рост заинтересованности педагогов в своём профессиональном развитии.
2. Формирование устойчивой мотивация педагогов к самосовершенствованию, овладению знаниями, приемами и механизмами коммуникативной компетентности
3. Увеличение количества педагогов с высшей и первой категориями.
4. Качественная подготовка к прохождению аттестации и снижение стрессовой ситуации, связанной с ней.
5. Увеличение количества педагогов – участников и победителей профессиональных конкурсов.
6. Создание атмосферы творческой активности, инициативности, улучшение морально-психологического климата коллектива.
7. Обеспечение качества образования при реализации научно-обоснованной модели повышения профессионального мастерства педагогов.

## Этапы реализации

### 1 этап: организационно-диагностический:

На организационно-диагностическом этапе планируется исследование уровня развития коммуникативной компетентности педагогов. Сбор материала по теме исследования; теоретический анализ научной литературы; выбор оптимальных методов и методик для изучения уровня развития коммуникативной компетенции педагогов, исследование уровня развития коммуникативной компетентности педагогов. Разработка модели «Повышения профессиональной компетенции педагогов средствами арт-терапии»

### 2 этап: информационно-мотивационный:

Цель информационно-мотивационного этапа – актуализация проблемного поля учителя, рефлексирование начало его деятельности. Результатом работы является пробуждение у педагога интереса к особенностям своего профессионального развития, источникам и причинам своих практических затруднений в сфере коммуникаций.

### 3 этап: проектно-практический:

Проектно-практический этап предполагает проведение тренинг для педагогов «Повышения коммуникативной компетенции педагогов средствами арт-терапии». Описание тренинга представлено в приложении.

Данная модель обеспечивается системой организационно-педагогических и психолого-педагогических условий эффективного развития коммуникативной

компетенции учителя. Структура и форма проведения тренинга сохраняется, однако, в качестве приоритетных, использовали средства арт-технологии.

Арт-технологии (от англ. art – «искусство, мастерство») – новое перспективное направление в современном образовании. В их основе находится тот или иной вид искусства. Понятие «арт-технологии» определяется по-разному:

художественное творчество, связанное с действием трёх факторов: экспрессии, коммуникации и символизации (В. Беккер-Глош);

совокупность форм, методов и средств различных видов искусства, направленных на развитие творческого потенциала личности в образовательном процессе (Т.В. Жукова);

совокупность средств искусства и методов художественно-творческой деятельности для достижения намеченной педагогической цели (И.М. Кунгурова);

использование средств искусств для передачи чувств и иных содержаний психики человека с целью изменения структуры его мироощущения (М. Либман);

слияние творчества и коррекционной практики, как метод, направленный на реализацию скрытой энергии в результате творческого осмысления, тренировки, личностного роста, как воздействие на мотивационную, эмоциональную, адаптивную сферу (Н.Д. Никандров);

обучение, осуществляемое при помощи средств художественного творчества (И.Е. Шкиль) [3, с.2 ].

Арт-технологии, представляют собой методы, приёмы, формы и средства различных видов искусства, применяемые в образовательном процессе с целью раскрытия и развития творческого потенциала личности обучающихся и осознания значимости изучаемых научных фактов, предметов, явлений.

Использование арт-технологий способствует мобилизации творческого потенциала педагогов, внутренних механизмов адаптации, саморазвития и саморегуляции, развитию компетенции решать педагогические задачи, которые



могут возникнуть в профессионально-педагогической деятельности, что в свою очередь позволяет повышать профессиональную компетентность педагогов.

#### 4 этап: Обобщающий:

На обобщающем этапе завершающим проектной работы является повторное измерение показателей развития коммуникативной компетентности педагогов, Обработка и анализ полученных результатов, сравнительный анализ произошедших изменений, формулировка выводов.

### План мероприятий по реализации проекта

	Комплекс мер	Место проведения		
<b>Этап 1 Организационно-диагностический</b>				
1	Сбор материала по теме исследования; теоретический анализ научной литературы; выбор оптимальных методов и методик для изучения уровня развития коммуникативной компетенции педагогов	ОУ		Педагог-психолог
2	Исследование уровня развития коммуникативной компетенции	ОУ		Педагог-психолог
3	Разработка модели «Повышения профессиональной компетенции педагогов средствами арт-терапии».	ОУ		Педагог-психолог
<b>Этап 2 Информационно-мотивационный этап</b>				
4	Актуализация проблемного поля педагога,	ОУ		Педагог-психолог

	рефлексирующего начало его деятельности (по результатам диагностики).			
<b>Этап 3 Проектно-практический этап</b>				
5	<p>Тренинг для педагогов «Повышение коммуникативной компетенции педагогов средствами арт-терапии»</p> <p>Первое занятие. Азбука общения (посвящен знакомству участников с азами психологии общения)</p> <p>Второе занятие (посвящен применению психологических знаний в области общения в педагогической практике).</p> <p>Третье занятие (посвящен конфликтам).</p> <p>Четвертое занятие (посвящен знакомству с основами «стресс-менеджмента»)</p>	ОУ		Педагог-психолог
<b>Этап 4 Обобщающий этап</b>				
	<p>Повторное измерение показателей развития коммуникативной компетентности при помощи теста «Оценка уровня коммуникативных особенностей педагога» (В.Ф. Ряховский)</p> <p>Обработка и анализ полученных результатов; сравнение показателей до и после внедрения модели.</p>	ОУ		Педагог-психолог
	Формулировка выводов	ОУ	Ноябрь 2021	

## Ресурсное обеспечение проекта

Наименование	Количество	Примечание
Помещение	1	Просторное и хорошо проветриваемое помещение
Ноутбук	1	
Проектор	1	
Экран	1	
Стулья	По кол-ву участников	Стулья должны быть без подлокотников и желательно легкой конфигурации. Это связано с тем, что в ходе проведения тренинга предполагается работа в подгруппах. Массивные, тяжелые стулья или кресла в значительной степени замедляют темп проведения тренинга и делают невозможным выполнение некоторых упражнений.
Доска	1	

## Основные критерии и показатели эффективности реализации программы

1	2	3
Критерий эффективности	Единица измерения	Измеритель
Коммуникативная компетенция	баллы	Тест «Оценка уровня коммуникативных особенностей педагога» (В.Ф. Ряховский)

## Литература

1. Зеер Э. Ф. Концепция профессионального развития человека в системе непрерывного образования // Педагогическое образование в России. 2012. № 5.
2. Мони́на Г.Б., Лютова-Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб.: Издательство «Речь», 2007. - 224 с.
3. Светоносова Л.Г. Арт-технологии как средство формирования педагогической культуры будущего учителя // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, № 3
4. Хуторской А. В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернет-журнал «Эйдос». 2002.
5. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования: утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 22 февраля 2007 г.
6. Фопель К.Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем. - М.: Генезис, 2003. - 400 с.
7. <https://portalpedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=44578> Портал педагога.
8. <https://nsportal.ru> Образовательная социальная сеть
9. <http://testoteka.narod.ru/> Психологический сайт.

**Тренинг для педагогов «Повышение коммуникативной компетенции педагогов средствами арт-терапии»**

**Условия проведения тренинга.** Данный тренинг адресован педагогам, которым по роду своей деятельности приходится общаться с родителями их воспитанников или учащихся: учителям, воспитателям детских дошкольных учреждений, педагогам дополнительного образования и т. д.

Число участников тренинга может быть различным - от 8 до 30 человек. Оптимальная группа состоит из 12-16 человек.

Некоторые упражнения предполагают одновременную работу двух тренеров, если это условие невыполнимо, то можно пригласить помощника (учителя, старшего воспитателя, социального педагога и т. д.).

Для успешной работы необходима хорошая организация пространства:

- Просторное и хорошо проветриваемое помещение.
- Наличие стульев по числу участников. Стулья должны быть без подлокотников и желательно легкой конфигурации. Это связано с тем, что в ходе проведения тренинга предполагается работа в подгруппах.
- Наличие доски, блокнота, магнитофона.

Также необходимо обеспечить всех участников раздаточным материалом.

**Цель тренинга:** повышение уровня коммуникативной компетенции педагогов.

**Задачи:**

1. Развитие способности к пониманию своего внутреннего мира и чувств и потребностей других людей.
2. Совершенствование навыков межличностного и группового взаимодействия.

3. Укрепление чувства «Я», личных границ во взаимоотношениях и навыков самоорганизации.

**Программа построения тренинга.** Тренинг проводится в течение четырех дней.

Первый день посвящен знакомству участников с азами психологии общения и при достаточно продвинутой группе может быть сокращен или объединен со вторым днем.

Второй день посвящен применению психологических знаний в области общения в педагогической практике.

Третий день посвящен конфликтам.

Четвертый день — знакомству с основами «стресс-менеджмента».

Несмотря на то, что представляемый тренинг является единым структурным блоком, возможен вариант использования как материала только 1 дня, так и отдельных упражнений.

#### **День первый. Азбука общения**

1. Знакомство.
2. Упражнение «Мой взгляд на мои отношения».
3. Игра «Почетный караул».
4. Упражнения «Работа с родителями».
5. Мини-лекция «Новая философия взаимодействия образовательного учреждения с родителями».
6. Упражнение «Эффективность общения».
7. Мини-лекция «Что такое общение?».
8. Упражнение «Что я вижу на картине?».
9. Мини-лекция «Визуал, аудиал, кинестетик».
10. Упражнение «У попа была собака».
11. Игра «Караоке с шарами».
12. Упражнение «Вера Коркина».
13. Мини-лекция «Фильтры слушания».
14. Упражнение «Интересная лекция».

15. Мини-лекция «Типы слушателей и техники активного слушания»
16. Упражнение «Мудрый слушатель».
17. Обобщающее упражнение «Вести с полей»
18. Обратная связь.

**День второй. Вербальные и невербальные средства общения в работе педагога**

1. Игра-приветствие.
2. Мини-лекция «Вербальные средства общения».
3. Упражнение «Шушаника Минична».
4. Упражнение «Защита Вождя Краснокожих».
5. Упражнение «Поймите меня правильно».
6. Мини-лекция «Какие бывают вопросы?».
7. Упражнение «Блеф-турнир».
8. Упражнение «Как бы это сказать».
9. Упражнение «Памятка коллеге».
10. Игра «Телеграмма».
11. Упражнение «Невербальные средства общения».
12. Мини-лекция «Невербальные средства общения».
13. Психологический практикум «Маски релаксации».
14. Упражнение «Толстое стекло».
15. Упражнение «Общение с родителем — это...».
16. Обобщающее упражнение «Занимательный тест».
17. Обратная связь.

**День третий. Конфликты в педагогической практике. Формы работы с родителями**

1. Игра-приветствие.
2. Дискуссия «Нужны ли конфликты с родителями?»
3. Тест «30 пословиц».
4. Мини-лекция «Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций».

5. Упражнение «Письмо губернатору города».
6. Старинная английская игра.
7. Мини-лекция «Конфликтные типы личностей».
8. Упражнение «Разговор по телефону».
9. Упражнение «Карусель».
10. Упражнение «Достойный ответ».
11. Игра «Soggy, конфликта не будет».
12. Мини-лекция «Манипуляции».
13. Упражнение «Манипуляции».
14. Мини-лекция «Формы работы с родителями».
15. Упражнение «Нелепая просьба».
16. Обобщающее упражнение «Лиса и колобок».
17. Обратная связь.

#### **День четвертый. Стресс-менеджмент**

1. Игра-приветствие.
2. Упражнение «Аукцион».
3. Мини-лекция «Что такое стресс».
4. Упражнение «Стресс».
5. Мини-лекция «Эмоции и эмоциональный интеллект».
6. Игра «Турнир эрудитов».
7. Упражнение «Тропа эмоций».
8. Мини-лекция «Как справиться со своими эмоциями».
9. Тест «Как вы заботитесь о себе?».
10. Мини-лекция «Профилактика и управление стрессом».
11. Упражнение «Порой я балую себя».
12. Мини-лекция «Ассертивность».
13. Упражнение «Я говорю "нет"».
14. Упражнение «Комплименты звезде».
15. Упражнение «Я дарю себе звезды».
16. Упражнение «Блиц-интервью».



17.Обобщающее упражнение «Мемуары великого гения».

18.Обратная связь.