

Управление образования администрации  
Сергиево-Посадского городского округа, Московской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснозаводская средняя общеобразовательная школа № 1»  
141321, г. Краснозаводска, ул. Трудовые резервы, д. 4  
Тел. : 8(496)454-20-11; 8(496)454-21-87

## **Отчет региональной инновационной (академической, стажировочной)**

**за 2022/2023 учебный год**

- 1. Направление деятельности СП:** «Профилактика психо-эмоционального выгорания педагогов»
- 2. Цель программы деятельности СП:** обмен опытом, повышение и развитие стрессоустойчивости у педагогов; обучение навыкам психогигиены и помощи при стрессе; освоение эффективных навыков общения с учениками; обучение эффективному и бесконфликтному общению с родителями и коллегами.
- 3. Задачи реализации программы:**
  1. Провести диагностику личных и профессиональных качеств с помощью диагностических методик.
  2. Развить навыки выражения своих чувств и эмоций, научиться техникам самопомощи.
  3. Отработать навыки бесконфликтного общения с помощью игрового эмоционального тренажера «SHOLL KIDS»
  4. Выявить проблемы при работе педагога с семьёй и с коллегами; составить алгоритм эффективного общения с родителями в конфликтных ситуациях; научиться решать педагогические ситуации и задачи, обучить техникам по сплочению коллектива
  5. Проработать способы снятия эмоционального напряжения через: техники, связанные с образами; телесные приемы; дыхательные приемы; художественные приемы. Исследовать личные и профессиональные качества с помощью диагностических методик.
  6. Наполнить методическую копилку педагогов новыми способами и формами работы по вопросам профилактики психо-эмоционального выгорания.
- 4. Срок реализации программы деятельности СП:** сентябрь 2022 г. – май 2023 г.
- 5. Руководитель СП:** Погодина Елена Анатольевна – педагог-психолог.
- 6. Ожидаемые результаты:** своевременное выявление симптомов СПВ для последующего обучения приемам саморегуляции психического состояния; овладение навыками саморегуляции эмоционального состояния и психогигиены, овладение навыками эффективного общения с учащимися с помощью игрового эмоционального тренажера “SHOOL KIDS”, повышение уверенности в компетентности при взаимодействии с родителями и коллегами, снижение уровня тревожности; улучшение психоэмоционального фона, повышение работоспособности и уверенности.
- 7. Содержание деятельности СП:** Реализация деятельности стажировочной площадки началась с создания и согласования программы, подбора методического материала, оповещения педагогов о работе педагога-психолога с проблемой психоэмоционального выгорания и его профилактике. Работа СП представляла собой проведение очных и он-лайн мероприятий, в рамках которых, происходило знакомство с программой по

профилактике психоэмоционального выгорания (новыми техниками, мастер-классами, тренингами), обогащение методической копилки педагогов по вопросу профилактики психоэмоционального выгорания как опытных, так и молодых педагогов, педагогов-психологов, а также педагогов Дома творчества и воспитателей детских садов. Так как МБОУ «Краснозаводская СОШ №1» является наставником для МБОУ «Шаховская СОШ №1» в рамках проекта «Школа-наставник», педагоги данной школы также являлись участниками стажировочной площадки и активно принимали участие в посещении занятий. В ходе работы стажировочной площадки были рассмотрены и добавлены в методическую копилку новые методики, направленные на стабилизацию и гармонизацию эмоционального фона настроения, соблюдение правил психогигиены, а также отработаны навыки оказания самопомощи при стрессе.

На данном этапе работы внедрялись в практику педагогов различные способы совладания с психоэмоциональным выгоранием (дыхательные практики, ), для успешного общения с учащимися был предложен игровой эмоциональный тренажера «SHOLL KIDS» и др.

8. Проведено 5 занятий, согласно плану СП.
9. Заключение.

Проведение диагностики синдрома эмоционального выгорания в коллективе с использованием определенных методик позволило своевременно выявить степень подверженности педагогов синдрому эмоционального выгорания. Такое обследование дало возможность выстроить профилактическую и коррекционную работу с педагогами в соответствии с эмоциональным климатом в коллективе в целом и с учетом личностных особенностей каждого педагога и индивидуальным уровнем проявления деструктивных тенденций в его поведении.

Техники самопомощи при стрессовых ситуациях, с которыми познакомились педагоги и отработали на практических занятиях, позволили правильно и своевременно реагировать на сложившиеся ситуации, а также оказать себе первую психологическую помощь.

Директор МБОУ «Краснозаводская  
средняя общеобразовательная школа №1»

