

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Новозятцинская начальная общеобразовательная школа
(МБОУ Новозятцинская НОШ)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБОУ Новозятцинская НОШ
(протокол от 10.02.2022 № 6)

СОГЛАСОВАНО
родительским комитетом
МБОУ Новозятцинская НОШ
(протокол от 10.02.2022 № 3)

СОГЛАСОВАНО
с советом обучающихся
Протокол общего собрания от 08.02.2022 № 3



**ПРОГРАММА
НАСТАВНИЧЕСТВА
в МБОУ Новозятцинская НОШ
на 2022-2023 учебный год**

Проект наставничества «Учитель- учитель».

Подпроект «Педагог-психолог – педагог в состоянии профессионального выгорания

Составители:

Шмелева Т.В., директор МБОУ Новозятцинская НОШ
Наговицына А.В., педагог-психолог МБОУ Новозятцинская НОШ

с.Новые Зятцы
2022

ВВЕДЕНИЕ

Программа наставничества МБОУ Новозятцинская НОШ на 2022-2023 учебный год (далее – Программа) отражает комплекс мероприятий и формирующих их действий, направленный на организацию взаимоотношений наставника и наставляемого в конкретных формах для получения ожидаемых результатов.

В соответствии с Распоряжением Минпросвещения России от 25.12.2019г. №Р- 145 «Об утверждении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным и программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися» образовательные организации (далее–ОО) должны разработать и осуществить реализацию Программ наставничества (далее–Программа).

В соответствии с ГОСТР54871-2011 («Проектный менеджмент. Требования к управлению программой») Программа–это совокупность взаимосвязанных проектов и другой деятельности, направленных на достижение общей цели и реализуемых в условиях общих ограничений.

Структурное построение Программы как документа планирования определяется процессом ее разработки, который предполагает выполнение следующих содержательных этапов:

Целеполагание (определение и согласование со всеми участниками системы наставничества в ОО цели и задач);

Определение форм наставничества, как проектов в рамках Программы;

Выбор ролевых моделей в рамках форм наставничества, как микро-проектов;

Разработку типовых индивидуальных планов развития наставляемых под руководством наставника (далее – Индивидуальных планов) в разрезе форм наставничества, на основе которых наставнические пары (наставляемый с наставником) разрабатывают свои индивидуальные планы с учетом выбранной ролевой модели.

Разработку календарного плана работы Школы наставника.

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Проект наставничества «Учитель- учитель»

Цель: Обеспечить развитие участников внедрения Целевой модели наставничества в МБОУ Новозятцинская НОШ» и улучшение личных показателей их эффективности в разрезе форм наставничества

Подпроект «Педагог-психолог – педагог в состоянии профессионального выгорания»

Цель: укрепление психологического здоровья, достижение гармоничного равновесия чувств, желаний, замыслов и возможностей. Полное раскрытие ресурсов у педагогов, развитие природных способностей, создание доброжелательной творческой атмосферы, где учитывались бы интересы педагогов, создавались условия для проявления самостоятельности, инициативы, творчества.

Задачи:

1. формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат, способствующий сохранению и укреплению психического здоровья педагогов;
2. профилактика профессионального выгорания, обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния, развитие системы профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде;
3. анкетирования, тестирования, наблюдение всех участников педагогического процесса (администрации, воспитателей, детей);
4. формирование у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности

Актуальность программы:

Эффективность педагогической деятельности напрямую зависит от качества педагога, ее осуществляющего.

В современном мире повышается уровень требований к личной эффективности и вовлеченности в профессиональную деятельность, как со стороны организаций, так и самих сотрудников. Формальное отношение к работе уже никого не устраивает. Все больше людей стремится к максимально полной реализации своего потенциала на рабочем месте, и все больше компаний заинтересованы в сотрудниках, которые способны не просто хорошо выполнять свою работу, но и развиваться в ней. Одним из препятствий для перехода на новый уровень персональной эффективности является профессиональное выгорание, способное свести годы карьерного развития к нулю. Фокусом внимания данной программы является изучение профессионального выгорания, его проявления в деятельности и инструментов работы с ним.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное выгорание. В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже четверть века.

Деятельность педагога связана с большими нервно-психическими нагрузками. Речь идёт прежде всего о психологических и организационных трудностях: необходимости быть всё время в форме, отсутствии эмоциональной разрядки, большом количестве контактов в течение рабочего дня. При такой работе день за днём уровень напряжённости может накапливаться. Возможными проявлениями напряжённости являются возбуждение, повышенная раздражительность, беспокойство, мышечное напряжение, зажимы в различных частях тела, учащение дыхания, сердцебиения, повышенная утомляемость.

Опыт работы показывает, что эффективным средством профилактики напряжённости, предотвращения данного синдрома является использование способов саморегуляции и самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для педагогов в ходе профессиональной деятельности.

Е. Малер выделяет 12 основных и факультативных признаков эмоционального «выгорания»:

- истощение, усталость;
- психосоматические осложнения;
- бессонница;

- негативные установки по отношению к клиентам;
- негативные установки по отношению к своей работе;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увеличение объема психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- негативная самооценка;
- усиление агрессивности (раздражительности, гневливости, напряженности);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины.

Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тренинговая программа состоит из трех взаимосвязанных блоков.

1-й блок: организационный.

Он включает диагностика, сплочение членов группы, формирование благоприятного психологического микроклимата.

2-й блок: формирующий.

Включает переосмысление представлений о себе на основе обратной связи, анализа и рефлексии; осознание стереотипов поведения; расширение репертуара поведенческих стратегий; осознание и принятие своих чувств, работу с негативными чувствами; целеполагание, определение приоритетных жизненных ценностей и целей.

3-й блок: рефлексивно-оценочный.

Осознание своих личностных ресурсов (оно происходит на протяжении всего тренинга); рефлексия изменений.

Для достижения результативности тренинга должны присутствовать три составляющие: осознание проблемы, принятие проблемы, действие по пути ее разрешения:

Осознание	Принятие	Действие
- стереотипов поведения, мышления, мешающих в жизни; - негативных чувств по отношению к себе и другим; - своих ценностей и жизненных целей; - своих личностных ресурсов, с помощью которых можно разрешить имеющиеся проблемы.	- ответственности на себя за собственную жизнь; - себя и мира такими, какие они есть; - своих чувств; - своих сильных и слабых сторон; - решений о дальнейших действиях.	- расширение репертуара поведенческих стратегий; - овладение способами: а) релаксации, снятия напряжения; б) саморегуляции в стрессогенной ситуации; в) избавления от негативных чувств (обиды, злости, страха, вины); - другие действия по пути разрешения проблемы.

Основные формы проведения занятий:

1. Игровые (творческого, подражательно-поискового характера, релаксационные и т.д.).
2. Обучающие (саморегуляция, аутотренинг).
3. Творческие (арттерапия и т.д.).
4. Моделирование и анализ заданных ситуаций.
5. Беседы, дискуссии.

Использование методов креативной терапии в работе с педагогами

При работе с педагогами будет использоваться творческая деятельность, направляемая и порождаемая вдохновением – не род занятий, не одна из форм поведения, а стиль жизни, высшая потребность.

Как уже отмечалось, одним из базовых понятий, характеризующих саморазвитие, является творчество, понимаемое как деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не существовавшее. Оно рассматривается также как деятельность, результатом которой является создание новых материальных духовных ценностей. В педагогике творчество конкретизируется как высшая форма активности и самостоятельности в деятельности человека, потребность человека изменить, усовершенствовать, ввести новое, оригинальное. По известному суждению С.Л. Рубинштейна, под творчеством понимают такую деятельность, в результате которой создается оригинальный и социально значимый продукт. Творчество специфично для человека, то есть предполагает творца субъекта творческой деятельности: в природе происходит процесс развития, но не творчества. Если по данному определению творчество не отождествляется с понятием «развитие», то, по утверждению Я.А. Пономарева, всеобщий критерий творчества выступает как критерий развития.

Однако, для этой победы – необходимо обладать рядом личностных навыков и качеств, таких как: целостность и идентичность, интуиция и осознанность, способность к коммуникации и эффективному взаимодействию с другими людьми, умение управлять психоэмоциональной энергией, способность эффективно действовать в кризисных и деструктивных ситуациях. Нарботка этих свойств является сверхзадачей программы.

Работа будет, проходит в комфортной атмосфере творческого самораскрытия и взаимного доверия с использованием арт-техник, телесно-ориентированных и театральных техник, процессов активного

воображения, ролевых и метафорических игр, пластики, телесной экспрессии, психогимнастики, самонаблюдения и анализа ситуаций, а также дыхательных, процессуальных и медитативных психотехник.

За время работы накапливаем усталость. Важно дать педагогам ресурс, энергетическую подпитку.

Креативность — это способность адаптивно реагировать на необходимость в новых подходах и новых продуктах. Данная способность позволяет также осознавать новое в бытии, хотя сам процесс может носить как сознательный, так и бессознательный характер.

Креативная терапия – это терапия творчеством. Объединяет современные методы и техники арт-терапии, сказкотерапии, песочной терапии, телесно-ориентированой терапии и других творческих методов, связанных с активизацией в человеке созидающего начала, естественных методов коррекции и гармонизации личности.

Творческая деятельность в данном случае подразумевает не создание художественного шедевра, а процесс сотворения своими руками чего-то нового, радость открытия, познания простых вещей, естественного самовыражения. Творческая деятельность вызывает только положительную реакцию, способствует гармонизации эмоционального и поведенческого уровней, развивает адекватную самооценку.

Арт-терапия ориентирована на присущий каждому человеку внутренний потенциал здоровья и силы, ее акцент на естественном проявлении мыслей, чувств и настроений в творчестве, принятии человека таким, каков он есть, вместе со свойственными ему способами самореализации и гармонизации.

Обращаясь к мнению опытного арт-терапевта, кандидата психологических наук А.И. Копытина, следует отметить наиболее значимые достоинства креативной терапии.

- Практически каждый человек (независимо от своего возраста, социального положения) может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков.

- Креативная терапия является средством преимущественно невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, затрудняется в словесном описании своих переживаний.

- Арт-терапия является средством сближения людей (в совместной творческой деятельности). Это особенно ценно в ситуациях взаимного отчуждения, при затруднении в налаживании контактов.

- Креативная терапия является средством свободного самовыражения и самопознания; предполагает атмосферу доверия, высокой терпимости и внимания к внутреннему миру человека.

- Продукты творчества являются объективным свидетельством настроений и мыслей человека, что позволяет использовать их для ретроспективной, динамической оценки состояний, проведения соответствующих исследований и сопоставлений.

- Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает у детей положительные эмоции.

- Креативная терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции. «Она отвечает фундаментальной потребности в самоактуализации – раскрытии широкого спектра возможностей человека и утверждении им своего индивидуально-неповторимого способа бытия-в-мире».

Все вышеупомянутые арт-терапевтические методики в психокоррекции способствуют гармонизации личности с проблемами через развитие способностей самовыражения и самопознания, обеспечивают коррекцию психоэмоционального состояния, психофизиологических процессов посредством соприкосновения с искусством.

Таким образом, креативная терапия реализует следующие задачи:

- позволяет осваивать новые роли и проявлять латентные качества личности;
- повышает самооценку и ведет к укреплению личной идентичности;
- позволяет развивать ценные социальные навыки;
- способствует формированию нравственных качеств и ценностей;
- связана с оказанием взаимной поддержки и помощи;
- дает возможность наблюдать результаты своих действий и их влияние на окружающих.

В программе будут использоваться занятия, которые будут проходить в сенсорной комнате и направлены на:

- Развитие общей моторики и коррекции двигательных нарушений
- Снятие эмоционального и мышечного напряжения
- Коррекцию психоэмоционального состояния
- Развитие воображения и стимуляции творческих способностей.

Занятия в сенсорной комнате могут носить пассивный (расслабляющий, успокаивающий характер)

или активный (**развивающий сенсорное восприятие, психические познавательные процессы**). Иногда активные и пассивные приёмы чередуются или сочетаются в одно посещение.

Психологические упражнения помогают ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Методические аспекты проведения практических занятий:

Цикл практических занятий для педагогов рассчитан на 10 встреч, один раз в месяц. Продолжительность занятий 1,5 – 2 часа.

Структура тренинговых занятий.

1. Ритуал приветствия- сплочение, создание атмосферы группового доверия и принятия .
2. Разминка (воздействие на эмоциональное состояние, уровень активности)- выполняет функцию настройки на продуктивную групповую деятельность (например, упражнения на внимание друг к другу), она проводится не только в начале занятия (разогрев группы), но и между отдельными упражнениями. Упражнения выбираются с учетом актуального состояния группы.
3. Основное содержание занятия, совокупность психотехнических упражнений и приемов, направленных на решение задач данного занятия- приоритет отдается многофункциональным техникам, направленным одновременно на актуализацию различных личностных ресурсов, динамическое развитие группы. Важен порядок предъявления упражнений и их общее количество. Большинство упражнений заканчиваются рефлексией, на которой участникам задаются вопросы о том, что было трудно и что легко в этом упражнении, какая может быть от него польза, что они поняли и почувствовали.
4. Рефлексия занятия (оценка занятия)- две оценки: эмоциональная понравилось -не понравилось, было хорошо - было плохо и почему) и смысловая (какой можно сделать вывод для себя; чему это занятие может научить).
5. Ритуал прощания- по аналогии с ритуалом приветствия.

Предполагаемый результат:

1. Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и жизненных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у большинства педагогов.
2. Овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий. Эффективный выход из конфликтных ситуаций.
3. Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения большинства педагогов.
4. Улучшение психологического климата в коллективе.

Диагностические материалы

1. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко).
2. Тест «Опытного воспитателя ДОУ». Тест для опытного воспитателя на определение эффективности его работы. (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева).
3. Тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева).
4. Тест на изучение сплоченности в коллективе и ценностно-ориентационное единство.
5. Экспресс-оценка «выгорания».
6. Диагностика субъективного контроля.
7. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз»
8. Тест «Способность к взаимодействию с другими людьми»
9. Тест «терпимость к людям, гибкость общения»
10. Тест «Способность избегать конфликты».

III. УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Форма наставничества «Учитель-учитель» (педагог-психолог – педагог)

№	ФИО наставника	Контактные данные для связи	Место работы наставника/ должность	Основные компетенции наставника	Интересы наставника	Ресурс времени на программу наставничества	Дата вхождения в программу	ФИО Наставляемого (наставляемых)	Место работы наставляемого/должность	Дата завершения программы	Результаты программы
1.	Наговицына Анна Владимировна	89508191699 anagovisina@bk.ru	МБОУ Новозятцинская НОШ/воспитатель ГПД, педагог психолог	Способность к сотрудничеству, сотворчеству; Высокий уровень коммуникативной культуры; Высокий уровень развития социально-значимых нравственных качеств; Научные и практические знания и умения	Совершенствование своих знания в области классической и современной психологии и педагогики; Создание видеороликов;	2022-2023 учебный год	20.09.2022г	1. Шмелева Татьяна Владимировна 2. Мокрушина Алевтина Ивановна	МБОУ Новозятцинская НОШ/ директор МБОУ Новозятцинская НОШ/учитель начальных классов	20 июня 2023г	Достигнуты цели программы

Система стимулирования участников наставничества:

- Публичная похвала, награждение грамотами, благодарственными письмами
- Направление на курсы повышения квалификации
- Благодарность в приказе
- Привлечение педагога к работе в творческой группе
- Направление на семинары и конференции
- Фото на стенд «Лучший в профессии»
- Выдвижение на конкурсы
- Помощь в обобщении опыта и подготовке собственных пособий или публикаций в печати
- Материальное стимулирование

IV. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Тема	Кол-во часов	Цель занятия	сроки
Нормы поведения.	1,5 - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика диагностики уровня эмоционального «выгорания» (модификация методики В. В. Бойко). 2. Теоретический материал. 3. Тренинговые упражнения. 4. Рефлексия 	сентябрь
Психологическое здоровье личности.	1,5 - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Методика определения нервно-психической устойчивости, риска, дезадаптации в стрессе «Прогноз» 2. Теоретический материал. 3. Тренинговые упражнения. 4. Рефлексия 	октябрь
Коммуникативная компетенция.	1,5 - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тест «терпимость к людям, гибкость общения» 2. Теоретический материал. 3. Тренинговые упражнения. 4. Рефлексия 	ноябрь
Приемы саморегуляции.	1,5 - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тест для опытного воспитателя на определение эффективности его работы. (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева). 2. Теоретический материал. 3. Тренинговые упражнения. 4. Рефлексия 	декабрь
Методы профилактики СЭВ.	1,5 - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Диагностика субъективного контроля. 2. Теоретический материал. 3. Тренинговые упражнения. 4. Рефлексия 	январь
Стресс. Стрессовый и нестрессовый стиль жизни.	1,5 - 2	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теоретический материал. 2. Тренинговые упражнения. 3. Рефлексия 	февраль
Контроль эмоциональной сферы. Жестокое обращение с детьми	1,5 - 2	<p>Тест «Способность избегать конфликты.</p> <p>Теоретический материал.</p> <p>Тренинговые упражнения.</p> <p>Рефлексия</p>	март
Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях.	1,5 - 2	<p>Тест «Способность к взаимодействию с другими людьми»</p> <p>Теоретический материал.</p> <p>Тренинговые упражнения.</p> <p>Рефлексия</p>	апрель
Уверенность и неуверенность, самооценка. Заключительное занятие	1,5 - 2	<p>Повторная диагностика по выявленным проблемам.</p> <p>Теоретический материал.</p> <p>Тренинговые упражнения.</p> <p>Рефлексия.</p> <p>Подведение итогов.</p>	май
Итог:	18		

Тренинговые упражнения и рекомендации см. приложение 1

Теоретический материал см. приложение 2

Диагностика см. приложение 3.