

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ФОНД «ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»**

**«УТВЕРЖДАЮ»**  
**Президент Образовательного**  
**учреждения Фонд**  
**«Педагогический университет**  
**“Первое сентября”»**  
**Соловейчик А.С.**



**Программа**

**дополнительного профессионального образования**  
**(повышения квалификации)**

**Профилактика стрессовых состояний у педагогов образовательных учреждений:**  
**как не сгореть на работе**

**Автор:**  
**Бакланов Константин Владимирович**  
кандидат педагогических наук,  
доцент кафедры непрерывного образования  
Московского государственного областного университета

**Москва**  
**2022**

## Раздел 1. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.

**Основная цель:** знакомство с основными стратегиями общения с проблемными родителями, а также методами и приемами профилактики стресса и эмоционального выгорания педагогов.

№	Компетенция	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> (уровень бакалавриата) Код компетенции
1	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6
2	Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний.	ОПК-8

### 1.1. Планируемые результаты обучения

Знать – уметь	Направление подготовки <u>44.03.01 Педагогическое образование</u> (уровень бакалавриата) <u>Квалификация</u> Педагог начального и основного общего образования Код компетенции
<b>Знать:</b> способы оптимизации временных затрат; приемы рационального планирования и распределения времени в работе педагога.	УК-6
<b>Уметь:</b> более рационально распоряжаться своим временем.	
<b>Знать:</b> особенности поведения родителей агрессивного, манипулятивного и конформного типов; техники и приемы общения педагога с родителями.	ОПК-8
<b>Уметь:</b> определять тип поведения родителей; правильно реагировать и взаимодействовать с проблемными родителями.	
<b>Знать:</b> способы сохранения и наращивания психологических ресурсов педагога и преодоления выгорания.	ОПК-8
<b>Уметь:</b> успешно противостоять профессиональному стрессу; осуществлять профилактику эмоционального выгорания.	

**1.2. Категория обучающихся:** уровень образования ВО, направление подготовки – «Педагогическое образование».

**1.3. Программа реализуется** с применением дистанционных образовательных технологий.

**1.4. Срок освоения программы:** 16 ч.

**Режим занятий** – 6 ч. в неделю

## Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план программы направления дополнительного профессионального образования (повышения квалификации).

№	Наименование тем	Всего (час.)	Внеаудиторные учебные занятия, учебные работы		Самостоятельная работа	Формы контроля
			Лекции	Практические занятия		
1	Тема 1. Менеджмент времени в профессиональной деятельности педагога	4	1	2	1	Практическое задание 1
2	Тема 2. Взаимодействие учителя с проблемными родителями	3	1	1	1	Практическое задание 2
3	Тема 3. Профилактика стресса в профессиональной деятельности педагога	4	1	2	1	Практическое задание 3
4	Тема 4. Эмоциональное выгорание учителей	4	1	2	1	Практическое задание 4
5	<b>Онлайн-тестирование по темам 1-4</b>	1				Онлайн-тестирование
<b>ВСЕГО</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	
<b>Итоговая аттестация</b>		Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку практических работ и онлайн тестирования				

### 2.2. Учебная программа

Темы	Виды учебных работ	Содержание
Тема 1. Менеджмент времени в профессиональной деятельности педагога	Лекция, 1 ч.	Основные жизненные ресурсы человека. Объективность времени и субъективность его восприятия человеком. Способы расходования времени. Время и эффективность деятельности человека. Способы оптимизации временных затрат. Типичные причины растрат времени. Расстановка приоритетов в планировании времени. Влияние качеств личности на планирование времени. Биологическое время и работоспособность. Риск чрезмерной «запланированности». Антитайм-менеджмент. На чем нельзя экономить время.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<i>Посмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. Назовите типичные причины растрат времени. 2. Как влияют личные качества личности (например, темперамент) на планирование времени? 3. На чем можно и на чем нельзя экономить время?
	Практическое занятие, 1 ч.	Составьте список дел, на которые Вы тратите время (работа, семья, быт, финансы, досуг и увлечения, общение и др.). Проранжируйте свои дела по степени важности лично для Вас. Отметьте дела, на которые

		уходит больше всего времени – слишком много, как Вы считаете, те, на которые расход времени оптимален, и те на которые времени не хватает, а хотелось бы тратить побольше.
Тема 2. Взаимодействие учителя с проблемными родителями	Лекция, 1 ч.	Взаимодействие с родителями. Родители как субъект образовательного процесса. Стратегия эффективного взаимодействия с родителями. Стили конфликтного поведения родителей. Агрессивно-атакующий стиль. Манипулятивный стиль. Конформный стиль. Основные особенности поведения учителя в общении с родителями.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<i>Посмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. Трудно ли Вам работать с родителями? 2. Какие три типа конфликтного поведения родителей выделяют специалисты? 3. Какие техники поведения следует выбирать при общении с агрессивно-атакующими, манипулирующими родителями и при конформном поведении?
	Практическое занятие, 1 ч.	Подумайте, с какими родителями Вам сложнее всего работать и почему? Проанализируйте Вашу тактику поведения в каждом конкретном случае и потренируйтесь реагировать на тех или иных родителей с помощью советов из данного урока.
Тема 3. Профилактика стресса в профессиональной деятельности педагога	Лекция, 1 ч.	Стресс: основные понятия. Характеристики стресса. Стрессогенность педагогического труда. Стрессоры. Стадии стресса и постстрессовый синдром. Симптомы стресса. Последствия стресса у педагогов. Стратегия борьбы со стрессом. Способы наращивания психологических ресурсов. Психологические техники. Расширение мотивационного пространства. Возможные трудности расширения мотивационного пространства. «Место силы» и природа. Положительные эмоции. Как не следует бороться со стрессом.
	Самостоятельная работа, 1 ч.	<i>Посмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. Какие существуют характеристики стресса? 2. Почему педагогический труд относится к стрессогенным профессиям? 3. Как следует и не следует бороться со стрессом?
	Практическое занятие, 2 ч.	Подумайте, с помощью чего Вы можете расширить пространство внутренних мотивов. Попробуйте один из способов и проанализируйте полученный опыт.
Тема 4. Эмоциональное выгорание учителей	Лекция, 1 ч.	Профессиональная деформация учителей. Проблема ограниченности ресурсов человека. Выгорание. Общие факторы риска развития выгорания. Индивидуальные факторы риска. Спутники выгорания. Последствия выгорания. Профилактика выгорания. Профессиональное развитие. «Запасная деятельность». Отношение к выгоранию и иным деформациям.

	Самостоятельная работа, 1 ч.	<i>Просмотрите еще раз презентацию к видео-уроку и ответьте самостоятельно на вопросы:</i> 1. Какие существуют факторы риска развития выгорания (общие и индивидуальные)? 2. По каким симптомам можно определить выгорание? 3. Как можно осуществлять профилактику выгорания?
	Практическое занятие, 2 ч.	Проанализируйте Вашу трудовую деятельность и определите задачи, которые вызывают у вас наибольшую тревогу и стресс. Подумайте, как Вы можете минимизировать последствия от нелюбимых видов деятельности. Попробуйте один из способов и проанализируйте полученный опыт.
<b>Итоговая аттестация</b>	Зачет на основании совокупности выполненных на положительную оценку работ и результатов итогового тестирования.	Зачет, 1 ч.

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.**

Формы текущего контроля: выполнение практических заданий, онлайн тестирование по темам образовательной программы.

Текущий контроль включает в себя выполнение практических заданий и онлайн тестирование по темам образовательной программы.

*Требования к практическим занятиям.*

Выполнение практических заданий оценивается положительно при условии их выполнения на основе заданных алгоритмов и использования рабочих учебных материалов, которые были предложены обучающимся.

Ответы на практические задания оформляются в печатном виде: шрифт: Times New Roman, размер шрифта – 12 pt, положение на странице – по ширине текста, отступы с каждой стороны страницы – 2 см., междустрочный интервал – 1,15 pt..

Все учебные материалы размещаются на странице курса на сайте Университета. Слушатель получает результат проверки работ на странице курса в разделе «Обучение».

Взаимодействие слушателей с администрацией и преподавателями Университета осуществляется через Личный кабинет. Здесь можно задать вопросы и узнать результаты оценивания выполнения практических заданий.

*Примеры тестовых вопросов*

1. К какому виду ресурсов относится время?
  - Восполнимые ресурсы
  - Частично-восполнимые ресурсы
  - Невосполнимые ресурсы
2. Как называют одномоментные дела с точки зрения расходования времени?
  - Комары
  - Лягушки
  - Слоны
3. Может ли эмоциональное состояние человека являться причиной растраты времени?
  - Да
  - Нет

4. Каково должно быть соотношение спланированного и резервного времени в профессиональной деятельности и личной жизни педагога?
  - 40% на 60%
  - 60% на 40%
  - 50% на 50%
5. Как себя ведут родители агрессивно-атакующего типа?
  - Мило улыбаются, ведут себя при учителе вежливо и тактично, жалуются напрямую начальству
  - Давят, кричат, угрожают, шантажируют
  - Плачут, жалуются на жизнь
6. Какую тактику следует выбрать при общении с агрессивно настроенными родителями? Выберите все правильные ответы.
  - Внимательно выслушать
  - Улыбаться
  - Больше хвалить ребенка
  - Отвечать кратко, емко, аргументированно
  - Сгущать краски
7. Что является «Ахиллесовой пятой» манипуляторов?
  - Каша в голове из переживаемых и ожидаемых проблем
  - Тревожность и стремление сохранять свой психологический комфорт
  - Низкий интеллект
8. Что не является хорошей стратегией при общении с манипулятивным стилем поведения?
  - Сгущать краски
  - Использовать «Я-высказывания» (Меня тревожит, я беспокоюсь...)
  - Улыбаться и во всем солгашаться
9. Что характерно для конформного стиля общения?
  - Проецирование своих переживаний и неудач на ребенка
  - Поведение основано на представлении, что если давить на людей можно получить то, что нужно
  - Не прислушиваются к чужому мнению, убеждены, что им лучше знать, как воспитывать ребенка.
10. Что можно посоветовать при общении с родителями конформного типа?
  - Побольше хвалить ребенка и самих родителей
  - Попробовать сгустить краски и вызвать тем самым тревожность
  - Отвечать строго и аргументированно
11. При каком поведении следует больше улыбаться?
  - Агрессивно-атакующий
  - Манипулятивный
  - Конформный
12. На каком месте стоит профессия педагога по уровню стрессогенности среди группы профессий типа «человек-человек»?
  - На первом месте
  - На втором месте
  - На третьем месте
13. Выберите две основные характеристики стресса.
  - Истощение
  - Сила
  - Продолжительность
  - Мобилизация

- Адаптация
14. Как называют благоприятный стресс, в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация к стрессовому фактору и ликвидация самого стресса?
- Дистресс
  - Острый дистресс
  - Эустресс
15. Когда начинаются признаки профессиональной деформации?
- После 5 лет профессиональной деятельности
  - После 8 лет профессиональной деятельности
  - После 15 лет профессиональной деятельности
16. Как называют малоподвижный образ жизни?
- Гипотиреоз
  - Гипоксия
  - Гиподинамия

*Критерии оценивания результатов тестирования.*

Для успешной сдачи тестирования необходимо набрать не менее 66 % по каждому тесту. Если по одному из них тестируемый получил менее 66 %, он имеет право еще раз пройти повторное тестирование по данному тесту.

**Итоговая аттестация осуществляется**, в том числе на основании совокупности работ, выполненных на положительную оценку и результатов тестирований.

**Оценка: зачтено/ не зачтено.**

Обучающийся считается аттестованным, если: оценка за выполнение практических заданий – зачтено; результат итогового тестирования – 66 и более % выполнения заданий.

## **Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы.**

### **4.1. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.**

1. Анапреенко Я. Г. Психологические основы предупреждения и разрешения конфликтов в педагогических коллективах : метод. пособие для пед. работников / Я. Г. Анапреенко. – Минск : Обл. учеб.-метод. каб., 2002. – 29 с.
2. Белинская, А. Б. Педагогическая конфликтология : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / А. Б. Белинская. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019
3. Блинова, М.Л. Проблема стресса в профессиональной деятельности педагогических работников / М.Л. Блинова // Психология обучения.- 2017.- № 8.- С. 81-88.
4. Васильева, А.В. Музыкальная психотерапия эмоционального выгорания педагогов / А.В. -Васильева// Вестник психосоциальной и коррекционно – реабилитационной работы. – 2016.- № 2.- С. 54-61.
5. Владиславова Н., Лопухина Е. Мастер коммуникации: четыре важнейших закона общения – М.: Изд-во АСТ, 2018
6. Гайворонская Н.И. Взаимодействие школы и семьи в воспитании [Текст] / Н.И. Гайворонская // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). - М.: Буки-Веди, 2012
7. Гурьянова, М. Состояние и перспективы развития профессионального социально – педагогического образования в России / М. Гурьянова // Социальная педагогика.- 2017.- № 3.- С. 10-20.
8. Гусейнова, Ж.Д. Профилактика и коррекция эмоционального выгорания педагога / Ж.Д. Гусейнова // Кубанская школа. – 2013.- № 1.- С. 43-45.
9. Зимирева, М.Э. Повышение стрессоустойчивости педагогов / М.Э. Зимирева // Дошкольная педагогика.- 2012.- № 9.- С. 58-61.

10. Кларина Л.М., Гавриш Е.Н., Демина Т.Н., Федорова Л.И. Профессионально-семейная общность как субъект образования и развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. Современное состояние и перспективы развития дошкольного образования: Сб. научн. ст. М., 2010
11. Коломиец, Ю. Откровенно говоря. Методическая разработка семинаратренинга по профилактике синдрома эмоционального выгорания / Ю. Коломиец // Школьный психолог.- 2013.- № 3.- С. 30-34.
12. Котова, М.Б. Профессиональное выгорание и качество жизни учителей / М.Б. Котова // Вопросы психологии.- 2017.- № 2.- С. 67-79.
13. Лоренц К. «Агрессия или так называемое зло» /переводчик Федоров А. – М.: АСТ, 2017
14. Куцеева, Е.Л. Как победить профессиональный стресс в педагогической деятельности учителя? / Е.Л. Куцеева // Начальная школа.- 2015.- № 3.- С. 9-14.
15. Почекаева И. С. Эффективные способы формирования стрессоустойчивости педагогов / И. С. Почекаева, Н. В. Наговицына // Проблемы романо-германской филологии, педагогики и методики преподавания иностр. яз. – 2018. – № 14. – С. 204–210.
16. Приступа Е.Н. Разбор случая по социальной работе с семьей и детьми: рабочая тетрадь / Под ред. Е. Н. Приступы. – М.: Издательство «Форум», 2016
17. Приступа Е.Н. Профессиональный словарь специалиста по работе с семьей. – М.: Издательство «Форум», 2016
18. Сидоренко Е.В. «Тренинг влияния и противостояния влиянию». 3-е издание. – М.: АСТ, 2017
19. Скрипкина, Т.П. Профессиональные деформации у педагогов при разных типах доверительных отношений в дошкольных организациях / Т.П. Скрипкина // Вопросы психологии.- 2017.- № 4.- С. 53-54.
20. Современные подходы к взаимодействию педагога с родителями. /Научно-популярный психологический портал. Раздел «образование». - <http://5psy.ru/obrazovanie/vzaimodeistvie-pedagogas-roditelyami.htm>
21. Теория социальной работы: учебник и практикум для академического бакалавриата / Е. Н. Приступа. — М.: Издательство Юрайт, 2019
22. Филинкова, Е.Б. Мотивация ухода учителей из педагогической сферы / Е.Б. Филинкова // Психологическая наука и образование.- 2012.- № 2.- С. 21- 37.
23. Фоминых, Е.В. «Профессиональное выгорание» преподавателей базового вуза, работающих в филиалах северных городов / Е.В. Фоминых // Психология в вузе.- 2009.- №3.- С. 37-46.
24. Хухлаева, О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов / О.В. Хухлаева // Народное образование.- 2010.- С. 278-282.
25. Цыреторов, Ч.Ч. Теоретико - методологические подходы к изучению кризисов работоспособности субъекта деятельности и их профилактике / Ч.Ч Цыреторов // Инновации в образовании.- 2016.- № 4.- С. 96-105.
26. Янковская, Н. Как не сгореть на работе, или об эмоциональном выгорании педагога / Н. Янковская // Народное образование.- 2009.- № 8.- С. 273- 280.

#### **4.2. Материально-технические условия реализации программы.**

- техническое обеспечение: ПК, локальная сеть, выход в Интернет;
- программное обеспечение: операционная система Microsoft Windows 7, пакет программ Microsoft Office 2010, браузер Google Chrome или Mozilla Firefox.