«Утверждаю»

 И.о.директора МОУ «СОШ № 15»

 Юрцевич Е.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 «01» сентября 2023 года

# ПЛАН ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# педагога-психологапо сохранению психического и физического здоровья педагогов

# МОУ «СОШ № 15» г. Благодарного

# на 2023 – 2024 учебный год

 **Цель:** создание в образовательном учреждении условий для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

 **Задачи деятельности:** формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний; формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами и учащимися; создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов.

 **Этапы деятельности:**1. Установочно - мотивационный
 2. Диагностический
 3. Просветительский
 4. Коррекционно - консультационный

 **Ожидаемые результаты:** улучшение психологического климата в коллективе; снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов; формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний; повышение самооценки и уверенности в себе.

 **На первом этапе**цель педагога-психолога при работе с педагогическим коллективом состоит в том, чтобы предоставить информацию о том, почему именно в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью. Необходимо также сформировать у педагогов мотивацию для продолжения совместной деятельности по формированию практических навыков саморегуляции своих состояний.

**Темы семинаров, круглых столов, выступления на заседаниях МО учителей**

 **(при необходимости или по запросу)**

1. Влияние психоэмоционального состояния учителя на педагогическую деятельность и результаты его труда.

2. Понятие и критерии психического здоровья.

3. Основные причины и факторы педагогического труда, ведущие к возникновению состояния эмоционального выгорания.

4. Механизмы психологической защиты.

5. Эмоциональное выгорание как психологическая защита организма.

6. Фазы и периоды развития эмоционального выгорания в деятельности педагога.

7. Симптомы проявления эмоционального выгорания в деятельности.

 **На втором этапе** цель деятельности педагога-психолога — определить круг личностных и межличностных проблем в данном коллективе для подбора методов и форм при разработке коррекционно-профилактического блока.

|  |  |
| --- | --- |
| **Параметры** | **Методики** |
| Особенности протекания психических процессов (по запросу) | Методика определения типа темперамента по Айзенку |
| Тревожность (ситуативная, личностная) – по запросу | Спилберг, Ханин  |
| Акцентуации характера (по запросу) | Леонгард |
| Нервно-психическая устойчивость (по запросу) | Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко |
| Психологический климат в коллективе (по запросу**)** |  Анкета РООили Общая оценка психологического климата коллектива Лутошкина |
| Самооценка педагогов **(обязательная)** | Л.Ф.Анн  |
| Оценка направленности личностных притязаний (по запросу) | Опросник Лири, Лафорга, Сазека |

 Исходя из показателей психического здоровья и основных факторов, влияющих на возникновение у учителей эмоционального выгорания, разработан и опробован на практике психодиагностический пакет, направленный на изучение психического здоровья педагога.

 Нарушения психического здоровья (ПЗ) — это количественные отклонения от нормального процесса психического развития. Причиной нарушений ПЗ является неправильное распределение напряжений во внутренней структуре личности. Наиболее значительное напряжение создается расхождением между тем, что человек собой представляет, и тем, кем ему, по его мнению, следует быть.

 Показателями психического здоровья личности являются: принятие ответственности за свою жизнь; самопонимание и принятие себя; умение жить в настоящем времени; осмысленность индивидуального бытия; способность к пониманию и принятию других.

 В отечественной и зарубежной литературе выделяется четыре основных фактора, влияющих на психоэмоциональное состояние учителя в деятельности: личностный, коммуникативный, социально-ролевой, организационный.

 В качестве параметров изучения психического здоровья были взяты именно эти факторы и подобраны следующие методики (см. таблицу).

 После проведения психологического исследования, анализа полученных результатов и выявления проблем, характерных для конкретного педагогического коллектива, педагогом-психологом разрабатывается система дальнейших коррекционно-профилактических мероприятий.

 **На третьем этапе** цель деятельности педагога-психолога заключается в психологическом просвещении педагогов, которое направлено на формирование психологической культуры по отношению к своему психическому здоровью, к своему организму в целом, на осознание важности своего психоэмоционального состояния для эффективности педагогической деятельности.

**Тематика** просвещения **для педагогов**

**(заседания МО, педагогические советы, круглые столы, семинары — по запросу, после проведения психодиагностических исследований)**

1. Понятие психического здоровья и влияние его на педагогическую деятельность.

2. Стрессы в педагогической деятельности.

3. Способы экстренной саморегуляции в ситуации стресса.

4. Профилактика эмоционального выгорания.

5. Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения.

6. Особенности межличностных отношений в коллективе.

7. Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях.

8. Стратегия реакции на критику.

9. Отрицательные эмоции и регуляция состояний профилактической группы.

9. Отрицательные эмоции и регуляция состояний.

10. Способы психологической защиты.

Тематика информационного материала для педагогов (памятки):

1. Педагогический стаж и самооценка педагога.
2. Методы управления собой.
3. Педагогическая агрессивность. Пути коррекции.
4. Мастерство педагогического общения.
5. Педагогический такт и психологический комфорт в деятельности педагога.
6. Методы психологической защиты.
7. Профессиональное выгорание. Профилактика и коррекция.

 Кроме того, просветительский блок может включать в себя разработку методичек и листовок с характерной для этого направления тематикой, которые помещаются на специальном стенде, где с ними могут познакомиться педагоги.

 **На четвертом этапе** деятельность педагога-психолога направлена на конкретные мероприятия (по запросу) по формированию навыков регуляции психоэмоциональных состояний, коррекции личностных и межличностных проблем. Консультации педагогов по заявленной ими тематике (групповая форма работы или индивидуальная).

Составитель: педагог – психолог Федякова Л. В.