

казенное общеобразовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Сургутская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»  
(КОУ «Сургутская школа для обучающихся  
с ограниченными возможностями здоровья»)

УТВЕРЖДЕН  
приказом КОУ «Сургутская  
школа для обучающихся с  
ограниченными  
возможностями здоровья»

## ПРОЕКТ «ГАРМОНИЯ ДУШИ»



Составитель:  
педагог-психолог:  
Баранова Е.Г.  
Куратор: Стоянова Н.З.

г. Сургут, 2021

## Паспорт проекта

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <b>Название учреждения</b>          | казенное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» |
| <b>Адрес, телефон, факс</b>         | г. Сургут, улица Декабристов, 16<br>т.8-(3462)-52-56-54   |
| <b>Название проекта</b>             | «Гармония души»   |
| <b>Сроки реализации проекта</b>     | 2021 – 2026 годы  |
| <b>Куратор проекта</b>              | Н.З.Стойнова  |
| <b>Разработчики проекта</b>         | Е.Г. Баранова   |
| <b>Участники реализации проекта</b> | Педагоги-психологи, педагогические работники школы.   |

## Содержание

1. Краткая аннотация проекта
2. Актуальность проекта
3. Цель и задачи проекта
4. Этапы реализации проекта
5. Ресурсное обеспечение проекта
6. План работы творческой группы
7. План реализации проекта
8. Ожидаемые результаты
9. Риски при реализации проекта
- 10.Смета расходов
- 11.Литература
- 12.Приложение (разработки мероприятий)

## **1. Краткая аннотация проекта**

Современная жизнь каждого педагога насыщена большим объемом социальных контактов, принимаемой и передаваемой информации, переутомлением. Одной из задач психологической службы является оказание психолого-профилактической помощи педагогам с целью предупреждения эмоционального выгорания сотрудников, являющегося одной из наиболее распространенных преград к творчеству и самореализации педагога.

В проекте предусмотрено применение разнообразных формы работы: тренинги, сеансы релаксации, семинары-практикумы, индивидуальные консультации по запросу клиента; арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические и дыхательные упражнения, которые способствуют профилактике и коррекции проявлений эмоционального выгорания личности, формированию прогностических, информационных, коммуникативных, аналитических, конструктивных, организаторских и других умений и навыков, необходимых педагогу для успешного осуществления профессиональной деятельности. А также оказывают благоприятное влияние на психологический климат и сплочение коллектива.

## **2. Актуальность проекта**

Актуальность создания данного проекта обусловлена увеличением количества педагогов школы, имеющих состояние эмоционального и профессионального выгорания, влиянием психического выгорания педагога на эмоциональное состояние детей и психологический климат коллектива, истощением эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов сотрудника. У педагогов наблюдаются проявления приглушения эмоций, сглаживания остроты чувств и свежести переживаний, отстраненности, возникновение состояния тревожности, неудовлетворенности, которые могут быть предпосылками вспышек раздражения по отношению к коллегам и другим окружающим их людям.

Данный проект направлен на сохранение благоприятного психологического климата в коллективе и на предупреждение возникновения синдрома эмоционального и профессионального выгорания у педагогов.

### **3. Цель и задачи проекта**

**Цель проекта:** Предупреждение возникновения и снижение уровня синдрома эмоционального выгорания у педагогических работников школы.

#### **Задачи проекта:**

1. Способствовать снижению уровня эмоционального выгорания сотрудников.
2. Создавать условия для формирования стремления к самопознанию, погружению в свой внутренний мир и ориентации в нем.
3. Обучать педагогов психотехническим приемам саморегуляции и психологической взаимопомощи для снятия эмоционального напряжения;
4. Способствовать сохранению мотивации к профессиональному и личностному саморазвитию через повышение самооценки и снятие тревожности;
5. Способствовать сохранению в педагогическом коллективе благоприятного психологического климата, сплоченности, снижению уровня конфликтности;
6. Развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.

#### **Инновационность и новизна проекта**

Синдром эмоционального выгорания может развиваться на разных этапах осуществления профессиональной деятельности педагога. Его проявления не зависят от стажа работы, а возможность диагностировать существует на протяжении всего профессионального пути. Своевременная профилактика и коррекция снижает негативные последствия синдрома эмоционального выгорания. Реализация данного проекта позволит обеспечить сохранение психического здоровья педагогов, благоприятный психологический климат педагогического коллектива, что является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования.

#### 4. Этапы реализации проекта

| Срок выполнения                                | Содержание работы  | Цели   |
|--|--|--|
| <b>Этап I. Организационно-подготовительный</b> |  |  |
| 11.11.2021-13.11.2021                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение проблемы объектов изучения. Поиск решения. Создание мотивации к исследованию.</li> <li>2. Постановка целей и задач проекта.</li> <li>3. Разработка стратегии реализации проекта. Составление перспективного плана мероприятий.</li> <li>4. Подбор материалов и оборудования для проведения мероприятий проекта.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формирование желания у педагогов участвовать в мероприятиях проекта.</li> <li>2. Формулирование направлений и целеполагания проекта, с учетом перспектив и рисков.</li> <li>3. Совместное планирование хода реализации проекта «Гармония души», распределение обязанностей в совместной деятельности педагогов-психологов.</li> <li>4. Создание материально-технической базы для успешной реализации проекта.</li> </ol> |
| 16.11.2021-20.11.2021                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проведение диагностики сотрудников учреждения, направленной на определение среднего значения эмоционального выгорания (Опросник на выгорание (авторы К. Маслач и С.Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой). (Приложение 1).</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подбор диагностического инструментария и проведения диагностических процедур для выявления показателей уровня эмоционального выгорания в педагогическом коллективе.</li> </ol>   |
| 18.11.2021-24.11.2021                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Разработка памяток, рекомендаций и информационных листов по тематике проекта.</li> <li>2. Информирование педагогов о проекте, ознакомление с планом мероприятий.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня информированности педагогов по изучаемой проблеме</li> <li>2. Повышение мотивации у педагогов для активного участия в мероприятиях проекта.</li> </ol>  |
| <b>Этап II. Основной</b>                       |  |  |
| В течении проекта                              | <p><b>Информационная деятельность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Распространение памяток, рекомендаций и информационных листов по тематике проекта.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышения уровня информированности педагогов о причинах возникновения, особенностях протекания и последствиях при состоянии эмоционального выгорания человека.</li> </ol>  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>В течении проекта</p>               | <p><b>Практическая деятельность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Семинар-практикум «Источники напряжения в профессиональной деятельности педагогов»;</li> <li>2. Тренинг: «Настроение»;</li> <li>3. Тренинг «Приглашение в хорошее самочувствие»;</li> <li>4. Проведение сеансов релаксации, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, расслабление;</li> <li>5. Индивидуальные коррекционные занятия и консультации по запросу педагога;</li> <li>6. Распространение буклетов, памяток, информационных листов.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Расширение информационной компетенции педагогов по проблеме проекта.</li> <li>2. Снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки.</li> <li>3. Создание позитивного настроения, развитие позитивного самовосприятия, закрепление приобретенных навыков позитивного мышления, снятие напряжения, восстановление гармоничного состояния.</li> <li>4. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, активизация функций ЦНС и стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, слух, осязание и т.д.).</li> <li>5. Коррекция психоэмоционального состояния по запросу.</li> <li>6. Закрепление приобретенных навыков позитивного мышления, снятия напряжения, восстановления гармоничного состояния.</li> </ol> |
| <p><b>Этап III. Заключительный</b></p> |  |  |
| <p>25.02.2021-02.03.2021</p>           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Контрольное диагностирование педагогов по проблеме проекта.</li> <li>2. Подведение итогов реализации проекта.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Определение динамики в показателях уровня эмоционального выгорания в педагогическом коллективе, после проведенных мероприятий проекта.</li> <li>2. Анализ результатов, выявление сильных и слабых сторон проекта, прогнозирование целей в перспективе.</li> </ol>  |

## 5. Ресурсное обеспечение проекта

Кадровое обеспечение:

- Педагогические работники школы.

Методическое обеспечение:

- электронные пособия для педагогов-психологов (презентации, видеофильмы, музыкальное сопровождение);
- методические пособия с психологическими играми, тренинговые, дыхательными и релаксационными упражнениями по теме проекта;
- научно-популярная и художественная литература по теме проекта.

Материально-техническое обеспечение:

- мультимедийное обеспечение;
- наглядный материал: наборы психологических карт с аффирмациями; вырезки из журналов с изображениями ситуаций, эмоций, настроения.
- материалы и оборудование: столы и стулья (по количеству участников), карандаши, фломастеры, восковые мелки, ватман, канцелярская бумага формата А 4, акварельные и гуашь краски, кисти, цветная бумага, ножницы, клей, пластилин, компьютер, видеопроектор, песочные столы

## 6. План работы творческой группы Подготовительный этап

| № | Задачи   | Содержание   | Формы работы                | Сроки                     | Ответственный | Предполагаемый результат         |
|---|--|--|-----------------------------|---------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1 | Выявление потребности педагогов в обращении к данной проблеме.     | Обоснование значимости и актуальности проблемы                                       | Беседа по проблеме          | 11.11<br>13.11            | Е.Г.Баранова  | Выявлены проблемы                |
| 2 | Формирование положительных мотивов и желания заниматься проблемой. | Определение целей и задач деятельности. Утверждение плана работы творческой группы.  | Собрание творческой группы. | 12.11<br>17.11            | Е.Г.Баранова  | План работы творческой группы    |
| 3 | Теоретическая подготовка членов творческой группы                  | Подбор, изучение и анализ методического материала, научно-популярной и художественно | Круглый стол                | 13.11,<br>16.11,<br>17.11 | Е.Г.Баранова  | Изучен опыт работы, рекомендации |

|   |  |   |                            |             |                   |  |
|---|--|---|----------------------------|-------------|-------------------|--|
|   |  | й литературы, наглядно-демонстрационного, экспозиционного материала по теме проекта |                            |             |                   |  |
| 4 | Практическая работа членов творческой группы | Разработка актуальности, целей и задач проекта.                                     | Обсуждени                  | 12.11       | Е.Г.Баранова      | Разработан а структура практическог о блока проекта  |
|   |  | Разработка примерного перечня мероприятий с педагогами                              | Мозговой штурм             | 13.11-14.11 | Е.Г.Баранова      | План подготовки и проведения мероприятий проекта   |
|   |  | Запуск и реализация проекта   | Работа по плану            | 19.11-07.12 | Участники проекта | Проведены мероприятия, фотоотчет   |
|   |  | Подбор и систематизация материала по теме проекта                                   | Индивидуальная работа      | 14.11-23.11 | Е.Г.Баранова      | Подобраны материалы для проведения мероприятий проекта   |
| 5 | Создание материально-технических условий     | Приобретение канцелярских товаров   | Оформлен ие сметы          | 23.11       | Е.Г.Баранова      | Приобрете ны карандаши, фломастер ы, восковые мелки, ватман, цветная бумага, ножницы, клей, пластилин и т.п. |
| 6 | Анализ работы творческой группы              | Оформление материалов проекта в виде презентации, фотоотчета и фотоархива           | Собрание творческой группы | 24.11-25.11 | Е.Г.Баранова      | Презентаци я, фотоотчет, фотоархив по реализации проекта   |

## 7. План практической реализации проекта для педагогов школы

| № | Дата                         | № кабинета               | Время проведения | Мероприятия   | Ответственные |
|---|------------------------------|--------------------------|------------------|---|---------------|
| 1 | 26.11<br>27.11               | Актовый зал              | 14.40-15.40      | Семинар-практикум «Источники напряжения в профессиональной деятельности педагогов»                  | Е.Г.Баранова  |
| 2 | 24.12<br>25.12               |                          | 14.40-15.40      | Тренинг: «Настроение»;  | Е.Г. Баранова |
| 3 | 21.01<br>22.01               |                          | 14.40-15.40      | Тренинг «Приглашение в хорошее самочувствие»;   | Е.Г. Баранова |
| 4 | 18.02<br>19.02               | 119<br>Сенсорная комната | 14.40-15.40      | Проведение сеансов релаксации, направленных на снятие психоэмоционального напряжения, расслабление. | Е.Г. Баранова |
| 5 | В течении реализации проекта | 119                      | 14.40-15.40      | Индивидуальные коррекционные занятия и консультации по запросу педагога.                            | Е.Г. Баранова |
| 6 | В течении реализации проекта | -                        | -                | Распространение буклетов, памяток, информационных листов.   | Е.Г. Баранова |

## 8. Ожидаемые результаты:

1. У педагогов снижен риск возможности проявления эмоционального и профессионального выгорания;
2. Педагоги проявляют стремление к самопознанию через понимание своего внутреннего психоэмоционального состояния;
3. Педагоги владеют эффективными способами снятия внутреннего напряжения и приемами саморегуляции.

## 9. Риски при реализации проекта

Цель проекта может быть частично не достигнута под влиянием следующих факторов:

| № п/п | Риски   | Вариант решения проблемы  |
|-------|---|---|
| 1     | Организационные сложности в реализации внеурочной и урочной (проектной) деятельности. | Назначение ответственного по распределению обязанностей в реализации проекта. |
| 2     | Недостаточное оснащение материалами и оборудованием                                   | Привлечение внебюджетных средств финансирования                               |
| 3     | Не все мероприятия могут реализоваться в указанные сроки.                             | Передвижение сроков   |

## 10. Смета расходов денежных средств, в рамках реализации проекта

| № п/п | Направление расходования средств | Количество | Стоимость | Сумма средств |
|-------|----------------------------------|------------|-----------|---------------|
| 1     | Цветная бумага                   | 10         | 45        | 450           |
| 2     | Клей                             | 10         | 15        | 150           |
| 3     | Ватман                           | 10         | 30        | 300           |
| 4     | Карандаши                        | 10         | 50        | 500           |
| 5     | Фломастеры                       | 10         | 60        | 600           |
| 6     | Восковые мелки                   | 10         | 30        | 300           |
| 7     | Пластелин                        | 10         | 50        | 500           |
| 8     | Канцелярская бумага (А4).        | 3          | 290       | 870           |
| 9     | Акварельные краски               | 10         | 80        | 800           |
| 10    | Гуашь                            | 10         | 90        | 900           |
| 11    | Кисти для рисования              | 20         | 50        | 1000          |
|       |                                  |            | Итого     | 4660          |

### Список используемой литературы

1. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
2. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006;
3. Берн, Эрик, Трансактный анализ в психотерапии. Изд-во: Академический Проект, 2001;
4. Вачков И.В. Групповые методы работы школьного психолога: учебно-методическое пособие. – М.: «Ось-89», 2009;
5. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005;
6. Макарова Г.А. Синдром эмоционального выгорания;
7. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие;
8. Оксина К.Э. Управление социальным развитием организации/ Учеб. пособие. – М: Флинта: МПСИ, 2007;
9. Трунов Д.Г. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. №8. С. 84-89.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по  
внешкольной и внеклассной  
воспитательной работе с детьми  
КОУ «Сургутская школа для  
обучающихся с ограниченными  
возможностями здоровья»

\_\_\_\_\_ Н.З.Стойнова  
\_\_\_\_\_ 2021 год