Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет педагогики и психологии
Кафедра дошкольного и начального общего образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0233C9D60038B01A9E48C1A3FBB4A9D9F6
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 07.07.2023 до 28.04.2038

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической
работе С.Н. Титов

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**
Программа учебной дисциплины модуля
«**Развитие личностного потенциала педагога**»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки
44.04.02 Психолого-педагогическое образование,

направленность (профиль) образовательной программы
Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация

(очная форма обучения)

Составитель: Цымбалюк А.Э.
к.п.н., доц. каф. пед.
технологий ЯГПУ

Рассмотрено и одобрено на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии, протокол от «23» мая 2023 г. №6

Ульяновск, 2023

**Место дисциплины в структуре образовательной программы**

Дисциплина «***Профилактика профессионального выгорания***» относится к дисциплинам вариативной части Блока 1. Модуля Б1.В.1.1.ДВ.02.03 **Развитие личностного потенциала педагога** учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы магистратуры по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные при изучении дисциплин программ бакалавриата.

Результаты изучения дисциплины являются теоретической и методологической основой для изучения дисциплин: «Персонализация личностно-развивающей образовательной среды в образовательной организации», «Персонализация личностно-развивающей образовательной среды в системе дополнительного образования», «Практикум по изучению личностноразвивающей образовательной среды в образовательной организации», «Практикум по изучению личностноразвивающей образовательной среды в системе дополнительного образования» и др., а также прохождения практик: Учебная практика (научно-исследовательская работа), учебная практика, для подготовки к сдаче и сдаче государственного экзамена, выполнения и защиты выпускной квалификационной работы.

**1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине**

**Цель** дисциплины «***Профилактика профессионального выгорания***» – сформировать навыки профилактики профессионального выгорания.

Основными **задачами** курса являются:

- Научить магистрантов проектировать свой профессиональный путь на основе анализа существующих методов, методик и форм педагогической деятельности в области психологии и педагогики развития личностного потенциала
- Научить корректировать свою профессиональную деятельность путём модификации, адаптации существующих и создания новых методов, методик и форм педагогической деятельности в области психологии и педагогики развития личностного потенциала
- Сформировать навыки разработки психолого-педагогических рекомендаций по проектированию образовательной среды, комфортной и безопасной для личностного развития всех участников образовательного процесса
- Сформировать опыт проектирования индивидуальных маршрутов развития личностного потенциала участников образовательного процесса с учетом их психологических особенностей
- Сформировать опыт разработки системы мероприятий по консультированию и просвещению педагогов по вопросам организации образовательного процесса с учетом индивидуально-психологических особенностей и образовательных потребностей всех его участников

В результате освоения программы магистратуры обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «***Профилактика профессионального выгорания***» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

| Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине | Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины) | | |
|---|---|---|---|
| | знает | умеет | владеет |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ПК-4<br>Способен модифицировать, адаптировать существующие и создавать новые методы, методики и формы педагогической деятельности в области психологии и педагогики развития личностного потенциала<br>ПК-4.1<br>Знает способы модификации, адаптации и создания методик, методов и форм педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала<br>ПК-4.2<br>Умеет модифицировать и адаптировать существующие методики, методы и формы педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала<br>ПК-4.3<br>Умеет создавать новые методики, методы и формы педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала | ОР-1<br>способы модификации, адаптации и создания методик, методов и форм педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала | ОР-2<br>Умеет модифицировать и адаптировать существующие методики, методы и формы педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала | ОР-3<br>Умеет создавать новые методики, методы и формы педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала |

2. **Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся**

| Номер семестра | Учебные занятия | | | | | Форма промежуточной аттестации |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Всего | | Лекции, час | Практические занятия, час | Самостоят. работа, час | |
| | Трудоемк. | | | | | |
| | Зач. ед. | Часы | | | | |
| 3 | 2 | 72 | 2 | 16 | 54 | - |
| Итого: | 2 | 72 | 2 | 16 | 54 | - |

3. **Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

***3.1.Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий***

| Наименование раздела и тем | Количество часов по формам организации обучения | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Лекционные занятия | Практические занятия | Лабораторные занятия | Самостоятель-ная работа |
| **3 семестр** | | | | |
| **Раздел 1.** Теория профилактики профессионального выгорания | | | | |
| 1. Сущность и содержание теорий профессионального выгорания | 1 | 2 | - | 9 |
| 2. Теоретические модели профилактики профессионального выгорания | - | 2 | - | 9 |
| Раздел 2. Технологии профилактики профессионального выгорания | | | | |
| 1. Этапы и триггеры профессионального выгорания | 1 | 2 | | 9 |
| 2. Методики профилактики выгорания | - | 4 | | 9 |
| 3. Инструменты управления стрессом, поведения в критических ситуациях | - | 2 | | 9 |
| 4. Практики и упражнения по нормализации состояния | - | 4 | | 9 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Итого по 1 семестру** | **2** | **16** | | **54** |
| **Всего по дисциплине:** | **2** | **16** | | **54** |

***3.2.Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины***

Основными мишенями психолого-педагогической профилактики профессионального выгорания представляются осознание и осмысление профессиональной мотивации, развитие позитивного самоотношения, повышения аутопсихологической компетенции, регуляция эмоционального состояния через понимания и принятие всего репертуара собственных эмоций, актуализации ценности собственного здоровья, развития навыков эффективной коммуникации, улучшения психологического климата в коллективе.

## 4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Общий объем самостоятельной работы студентов по дисциплине включает аудиторную и внеаудиторную самостоятельную работу студентов в течение семестра.

Аудиторная самостоятельная работа осуществляется в форме выполнения тестовых заданий, кейс-задач, письменных проверочных работ по дисциплине. Аудиторная самостоятельная работа обеспечена базой тестовых материалов, кейс-задач по разделам дисциплины.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- подготовка к защите проекта;
- разработки технологических карт к занятиям.

### *Темы рефератов*

1.Профессиональное выгорание: история возникновения термина, .сущность, признаки.

2. Эмоциональное выгорание выгорание: история возникновения термина, .сущность, признаки.

3.Профессиональное и эмоциональное выгорание: общие и отличительные признаки.

4. Профилактика синдрома выгорания

### *Индивидуальные задания*

Задание . Составьте кластер с центральным понятием «профессиональное выгорание». Кластер должен содержать 10-15 понятий. Изучите определения выделенных понятий.

### *Пример тестового задания*

**1. Свойства личности в психологии это:**

а) способность раскрывать свой потенциал;

б) совокупность личностных качеств человека;

в) статичные психические явления, которые влияют на действия индивида и отражают его с социальной и психологической стороны +.

**2. Самооценка личности в психологии:**

а) оценивание собственных личностных качеств, чувств, достоинств и демонстрирование их окружающим +;

б) психологическое состояние, когда человек концентрируется на своем ego и не замечает собственных недостатков;

в) представление о собственных навыках и талантах.

**3. Что возникает, если человек оправдывает для себя недопустимые действия:**

а) снятие ответственности

б) деморализация

в) переопределение поведения +

**4. Поведение, которое уменьшает вероятность появления неприятных ощущений, если подкрепление усиливает, называется:**

а) негативным +

б) дифференцировочным

в) позитивным

**5. В качестве внутренних ресурсов, способствующих преодолению трудных ситуаций, выделяют (выберите несколько вариантов):**

а) жизнестойкость +

б) материальные блага

в) экологические условия

г) когнитивные способности +

д) самоэффективность +

**6. К жизнестойкому стилю преодолевающего поведения личности относится:**

а) поиск ресурсов в себе +

б) избегание ответственности

в) искажение смысла трудной ситуации

г) вытеснение трудной ситуации из сознания

***Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:***

1. 1. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2003.
2. Леонтьев Д.А. Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. М.: Смысл, 2006..
3. Мадди С. Теории личности. Сравнительный анализ. СПб.: Речь, 2002.

## 5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

### Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

**Цель проведения аттестации** – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

**Промежуточная аттестация** осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (семинарских, лабораторных) занятиях.

Текущий контроль успеваемости реализуется в ходе выполнения заданий для самостоятельной работы и совместной работы над задачами курса в ходе семинарских занятий.

### Методические материалы для оценки обучающимися содержания и качества учебного процесса

### ОС-1. «Технологии снятия сопротивления»

**Цель:** формирование и развитие у участников навыков снятия сопротивления заимодействию.

| Задачи | Ожидаемый результат |
|---|---|
| Сформировать понимание сути и механизмов сопротивления профилактическому взаимодействию. | Знание механизма формирования психологических защит, видов сопротивления, маркеров скрытого и открытого сопротивления. |
| Отработать продуктивные реакции на наиболее часто встречающиеся виды родительского сопротивления. | Навыки продуктивного реагирования на отказ родителей обучающихся от взаимодействия с педагогом по вопросам коррекции отклоняющегося поведения ребенка. |

| | |
|---|---|
| Освоить технологию снятия сопротивления дезадаптированного подростка. | Умение установливать контакт с дезадаптированной личностью, выстраивать долговременные стратегии педагогической коррекции девиантного поведения. |

***Материалы и оборудование:***

- ноутбук, проектор (другое оборудование для визуализации презентации)
- аудитория с возможностью расставить мебель для работы в микрогруппах
- заготовки раздаточного материала для работы, обсуждения в группах
- магнитная доска (флипчарт), магниты
- листы формата А-3 и А-4
- маркеры (фломастеры)

В случае проведения занятия в дистанционном формате информация может быть представлена в формате презентации, а общая работа организована на доступных аудитории ресурсах.

***Ход занятия:***

Вводная часть: Разминка «Разожми кулак», обсуждение опыта
Основная часть:
Мини-лекция. «Девиантное поведение как способ психологической защиты от травмирующих условий ценности»
Анализ кейсов родительского сопротивления
Мини-лекция «Признаки открытого и скрытого сопротивления»
Пошаговый разбор технологии установления контакта с дезадаптированным подростком (с упражнениями)
Рефлексия

Длительность занятия – 4 академических часа.

- **Вводная часть.**

***Упражнение «Разожми кулак»***

Участники разбиваются на пары. Ведущий просит одного участника пары сжат кулак, а другого разжать пальцы своего товарища за 1 минуту. Потом партнеры меняются ролями и ситуация повторяется. Далее следует обсуждение, кому и как удалось это сделать.

Возможные варианты: силой, просьбой. Можно рассказать притчу: «Поспорили солнце и ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и ветер сказал: "Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее". Стал ветер дуть, он очень старался, но добился лишь того, что путник еще сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло солнышко, стало греть путника своими лучами, он сам и снял плащ». Ведущий задает вопрос: «Всегда ли можно добиться своего силой? Как можно сделать это по другому?»

***Обсуждение наличествующего у участников опыта:***

Как часто в своей работе Вы сталкиваетесь с сопротивлением тех на кого надо оказать воспитательное или коррекционное воздействие?

В чем это сопротивление выражается?

Какие эмоции Вы испытываете при столкновении с сопротивлением?

Как Вам удаётся справляться с сопротивлением?

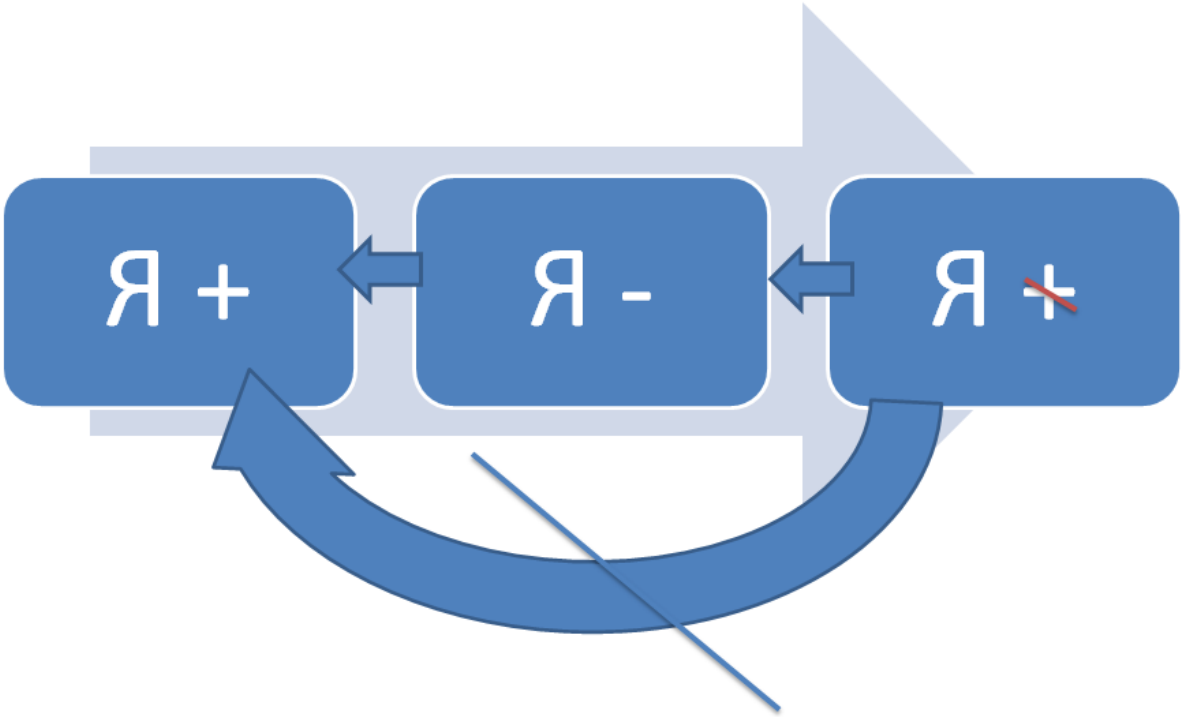
А что делаете если справиться не удалось?

**Основная часть**

***Мини-лекция. «Девиантное поведение как способ психологической защиты от травмирующих условий ценности»***

В Гуманистической психологии К. Роджерса введено понятие Я-концепция, основанное на категории самости – организованного конструкта, состоящего из:. восприятий свойств «Я», восприятий взаимоотношений «Я» с другими людьми и разными аспектами жизни, ценностей, связанных с этим восприятием.

Динамика Я-концепции в формировании девиантного поведения личности.




На начальной стадии формирования «Я» (младенец или маленький ребенок), оно регулируется исключительно организмическим оценочным процессом. Например, голод, жажда, холод, боль и неожиданный громкий шум оцениваются негативно, так как мешают поддержанию биологической целостности. Пища, вода, безопасность и любовь оцениваются позитивно, так как они способствуют росту и развитию организма. В некотором смысле организмический оценочный процесс является контролирующей системой, которая способствует правильному удовлетворению потребностей младенца. Социальная оценка на данном этапе недоступна личности, и, как правило, Я-концепция формируется в позитивном ключе.

На следующей стадии формирования «Я» - когда ребенок взрослеет, его развитие регулируется через взаимодействие со значимыми другими. По Роджерсу, для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие. Эта потребность в позитивном внимании, которая, по мнению Роджерса, универсальна, развивается как осознание возникновения «Я», она всепроникающая и устойчивая, она выражает себя в удовлетворении человека, когда его одобряют другие, и фрустрации, когда им недовольны.

Таким образом, поведение ребенка управляется не вероятностью того, что его переживания сохранят или интенсифицируют его Я-концепцию, а вероятностью получить позитивное внимание от значимых для него людей. Роджерс считает это состояние несоответствия «Я» и опыта наиболее серьезным препятствием в развитии психологической зрелости.

«Условия ценности» - поведение или отношение, которые отрицают некоторый аспект самости. Условия могут быть очень разнообразными в разных ситуациях, но основной принцип сохраняется: «Я буду любить, уважать и принимать тебя только в том случае, если ты будешь таким, каким я хочу тебя видеть».

В условиях социального неблагополучия (например проживания в алкоголизированной семье) ребенок получает от социального окружения больше негативных оценок, чем позитивных: одет ты хуже других, у тебя нет дорогих игрушек, семья у тебя не такая как надо… Не в состоянии ответить на такие условия ценности ребенок ничинает формировать негативную Я-концепцию: Я плохой, Я не достоин того чтобы меня любили.

Негативная "Я-концепция" выражается в неприятии себя, высокой самокритичности, ощущении неполноценности. Негативный образ Я влечет за собой целый ряд неприятностей: негативный эмоциональный фон, самобичевание, неуспешность, трудности в семейной жизни и трудности в выстраивании других социальных связей. Жить в таком состоянии самости человеку фактически невозможно, поэтому как ответ формируются психологические защиты идеализации себя, зачастую связанные именно с девиантным поведением: ах я некрасивый – следующему кто скажет об этом дам в лоб, потому что я сильный; у меня нет дорогих вещей – зато я умею воровать, вот украду у вас и вас не будет, а у меня будет; у меня плохие родители – зато я свободен и могу гулять до ночи и т.п. Формируется ложно-позитивная Я-концепция, в основе психологической защиты идеализации себя в ней, зачастую, лежат именно паттерны отклоняющегося поведения. И, поэтому, когда мы заявляем девианту о необходимости изменений получаем реакцию сопротивления.

***Анализ кейсов родительского сопротивления***

В начале нашего занятия Вы говорили о том, что вас больше напрягает родительское сопротивление.

Под сопротивлением мы понимаем многоликий феномен, вызывающий неожиданные отсрочки, непредусмотренные затраты и вносящий нестабильность в процесс педагогического взаимодействия. В процессе изменений появляются: отсрочки начала процесса изменений, непредвиденные задержки, отмена запланированных встреч, попытки саботировать изменения и т.д.

Большинство авторов говорят о том, что сопротивление является обратной связью, ответной реакцией субъекта взаимодействия на предстоящие перемены. Любой человек, который сталкивается с изменением привычного образа жизни без понимания появляющихся преимуществ, начинает испытывать чувство сопротивления.

Разбор кейсов родительского сопротивления:

Сопротивление по типу «Демонстрация собственного превосходства»

Кейс 1. Мать Вашего ученика педагог по образованию, хотя уже давно работает в другой сфере. Но на все попытки обсудить проблемы поведения ребенка Вы слышите: «Не надо меня учить. У меня у самой педагогическое образование. Я знаю, как мне воспитывать своего ребенка. А если что – могу еще и вашу компетентность проверить.»

Кейс 2. Вы молодой педагог. При разговоре с родителями ученика, имеющего стойкие проблемы в поведении, Вы получаете ответ: «А вы кто такая чтобы оценивать мой стиль воспитания?! У Вас у самой то дети есть? Без году неделя в школе, вот и не справляетесь с ним, у нас дома ребенок ведет себя идеально.»

При поиске решения кейса следует учитывать, что в технологии снятия этого сопротивления, важны, прежде всего, состояние уверенности, позиция серьезности намерений и состоятельности партнерства. Техника снятия такого сопротивления основана на стратегии присоединения.

Сопротивление по типу «Ссылка на обстоятельства»

Кейс 1. Вы уже третий раз пытаетесь вызвать мать ученика в школу. Она не отказывается приходить, но каждый раз находит весьма убедительные причины невозможности визита: больная мать, требующая ухода, грудной ребенок, которого не с кем оставить, собственное недомогание.

Кейс 2. В разговоре с матерью обучающегося, систематически нарушающего устав школы, Вы вместо действий постоянно наблюдаете жалобы на тяжесть её материнской роли: растит ребенка без отца, вынуждена много работать, родственники, способные помочь живут далеко и т.д.

При поиске решения кейса следует учитывать, что при работе с данным видом сопротивления мы признаем это объективное обстоятельство реально существующим и имеющим высокую значимость (делаем шаг назад), затем превращаем его в задачу, в решении которой мы действительно можем помочь, и предлагаем эту помощь нашему собеседнику. Когда человеку предлагается выбор, он обычно выбирает, это психологически самое простое действие, спорить и отказываться гораздо сложнее!

Сопротивление по типу «Негативизм»

Кейс 1. У Вас никак не получается выстроить диалог с отцом Вашего ученика. На любые попытки обсудить проблемы в поведении подростка, Вы получаете обвинения в собственной профессиональной некомпетентности, высказанные в грубой форме, а порой и угрозы направления жалоб на Вас в различные инстанции.

Кейс 2. На попытки обсудить негативное влияние семейной ситуации на учебу и поведение ученика, его родители, находящиеся в затяжном конфликте между собой и ситуации развода заявляют Вам, что их семейные проблемы это не Ваше дело.

При поиске решения кейса следует учитывать, что с «негативщиком» следует работать только вопросами («Не собираетесь? С чем это связано?»). Мы ставим оппонента и его реакции в центр внимания. Обязательно называйте его по имени и отчетсву и говорите ему что-то хорошее, какой-то комплимент (только искренне).

По ходу анализа кейсов каждый участник заполняет таблицу:

**Типы сопротивления родителей и снятие с них защиты**

| **Тип сопротивления** | **Пример** | **Тактика снятия** | **Пример снятия** | **Примечания** |
|---|---|---|---|---|
| Демонстрация собственного превосходства («Ты мне не нужен, потому что я лучше тебя») | «Кто вы такая? По какому праву? Мы и без вас все знаем!» | | | |
| Ссылка на обстоятельства, например на занятость. («Существуют весомые причины, по которым я не могу разговаривать с тобой») | «Я занят, и не могу сейчас обсуждать этот вопрос» | | | |
| Негативизм: спор со всем предлагаемым, | «Мы сотрудничать с вами не | | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| агрессивное отвержение. («Что бы ты ни говорил, я заранее не принимаю») | собираемся! Не лезьте не в свое дело!» | | | |

***Мини-лекция «Признаки открытого и скрытого сопротивления»***

С сопротивлением сталкивается любой человек при изменении привычного образа жизни. Оно тем выше, чем больше человек не готов к изменениям, не уверен в их необходимости, не видит в результате этих изменений преимуществ. Сопротивление возникает при отсутствии собственных внутренних мотивов изменить проблемное поведение или в результате оказываемого давления извне. Сопротивление может быть связано и со страхом осуждения окружающими.

Сопротивление может проявляться явно и скрыто.

Примеры *открытого* сопротивления:

- отрицание проблемы;
- агрессивное поведение по отношению к лицу, которое объявляет о необходимости изменений;
- инициация открытой дискуссии о предполагаемых изменениях.

Примеры *скрытого* сопротивления:

- опоздание на встречи с последующими извинениями, пропуски, беспечное отношение к встречам;
- возражения против вмешательства посторонних лиц;
- сомнения в компетентности специалиста;
- постоянный поиск альтернативного мнения.

Не вступайте в конфронтацию с сопротивляющимся зависимым, старайтесь избегать действий или высказываний, которые могут повысить сопротивление. Проявите к сопротивлению уважение, так как оно является результатом многолетнего опыта человека, с которым он был вынужден жить и от которого теперь должен отказаться. Не отвечайте сопротивлением на сопротивление. Примите это как сигнал о том, что вы двигаетесь к изменениям слишком быстро. Будьте гибки, неожидайте слишком больших перемен, к которым зависимый в данный момент не готов.

*Признаки того, что сопротивлении снято:*

1. Содержательные ответы на поставленные вопросы.
2. Объяснение собеседником причины его неготовности к принятию услуги: боязнь нового, негативный опыт, эмоциональная неприязнь и т. д.
3. Раскрытие оппонентом собственных потребностей.

***ОС-2. Пошаговый разбор технологии установления контакта с дезадаптированным подростком***

Метод контактного взаимодействия, предложенный Л.Б. Филоновым, предусматривает последовательное снятие психологических барьеров в общении и закрепление эффектов взаимодействия в процессе реализации следующих шести стадий. На первой стадии осуществляется подготовка партнера к общению, необходимо вызвать желание и готовность общаться. Используемые на данном этапе приемы – демонстрация согласия с партнером, игнорирование его агрессии, поддержание любой общей темы разговора, постановка таких вопросов, чтобы собеседник давал положительные ответы. Вторая стадия – поиск общих с собеседником интересов (отношение к какому-то предмету, увлечения и т.д.) и актуализация положительных эмоций, необходимых для дальнейшего развития беседы. Для перехода к сфере совпадающих интересов используются проблемные вопросы, переключается внимание

партнера на возможные области проявления общих интересов, демонстрируется интерес к обозначенным партнером сферам. Третья стадия – обсуждение положительных качеств собеседника. Разговору о достоинствах партнера предшествует очерчивание общего идеала, анализ положительных качеств «третьих лиц». Далее инициатором беседы отмечаются некоторые позитивные черты партнера или стимулируется их указание собеседником, используются такие приемы, как солидаризация, комплимент, подчеркивание оправданных ожиданий. На четвертой стадии осуществляется переход к отрицательным качествам и необоснованным позициям партнера, требующим коррекции. Целесообразно начать критику с себя или «третьих лиц», предложить дискуссию, спор. Приемлема тактика возражений, высказывания сомнений, четкого обозначения зон возможного несогласия. Используются также приемы диагностических вопросов, «достраивания» высказываний партнера и выведения на негативные моменты, сопоставления противоречий; этому сопутствуют выжидание и действия, направленные на расслабление собеседника. Пятая стадия – обсуждение изменений обоих участников в результате беседы. Инициатор беседы говорит об ожидании перемен, подсказывает партнеру возможные перспективы изменения, подчеркивает смысл желательных изменений для партнера; при этом отмечается образовавшаяся совместимость, используются смягчающие слова, полностью реализуется настройка «на волну» собеседника. Наконец, шестая стадия предполагает принятие решения, формулирование конкретных планов и программ поведения обеих сторон (например, это может быть решение отказаться от непродуктивного способа действий и оценить результат, проверить на практике вызывающий сомнение тезис и т.д.).

При обсуждении каждой стадии в аспекте установления контакта с дезадаптированным подростком участники выполняют упражнения:

**1 СТАДИЯ «НАКОПЛЕНИЕ СОГЛАСИЙ»**

1. Разнообразные формы выражения согласия. Все участники самостоятельно пишут те формулировки, которыми они обычно пользуются для выражения согласия, одобрения того, что предложил партнер. Затем первый зачитывает вслух весь список выражений, следующий добавляет те, что не были прочитаны предыдущими, и т. д. Идет коллективное обсуждение всего предложенного материала: точность, категоричность, стиль. В результате участники приходят, к выводу об обилии выражений согласия в. языке и о своем неумении пользоваться этим богатством.

2. Формулирование вопросов, на которые можно дать лишь утвердительный ответ. После непродолжительной подготовительной работы каждый, за дает партнеру ряд вопросов, на которые тот отвечает. Вопросы должны быть построены таким образом, чтобы ответить можно было лишь утвердительно, например: «Ты, конечно, хочешь поскорее закончить этот неприятный разговор?» (Отвечающему запрещается давать искусственно неадекватные отрицания). По окончании парной работы проводится коллективное обсуждение, каждая пара сообщает о наиболее удавшихся вариантах, отвечающие делятся своими переживаниями.

**2 СТАДИЯ «Поиск совпадающих нейтральных интересов»**

1. Скрытое выяснение. Один участник загадывает что-то конкретное (записывает себе), что он хочет выяснить о другом.. Например, читает ли тот «Комсомольскую правду», любит ли соленые огурцы. Затем строит беседу таким образом, чтобы получить ответ на свой вопрос, но в то же время чтобы партнер не разгадал его цель. Затем участники меняются ролями. После проигрывания пара обсуждает диалог. Отвечающий пытается разгадать тактику спрашивающего, его цель. Наиболее интересные варианты обсуждаются коллективно.

**3 СТАДИЯ «ПРИНЯТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ, ПРЕДЛАГАЕМЫХ ПАРТНЕРОМ»**

1. Один из участников загадывает какое-либо личностное качество, присущее ему, и в начавшейся затем беседе старается подчеркнуто его демонстрировать (например:

увлеченность темой. пренебрежение к собеседнику, остроумие и т. п.). Второй партнер должен угадать задуманное. Затем роли меняются. Обсуждаются способы демонстрации личностного качества.

**4 СТАДИЯ «ВЫЯВЛЕНИЕ КАЧЕСТВ, МЕШАЮЩИХ ОБЩЕНИЮ»**

Упражнение «трактовки»:

Ситуация 1.

Подросток, желая произвести впечатление на одноклассницу, закурил на перемене прямо в классе. Девушка, увидев это, дала ему подзатыльник. Сигарета упала, но занятые перепалкой друг с другом подростки не заметили этого. В классе произошло возгорание, которое затушил забежавший на запах дыма охранник.

Опишите ситуацию с позиций: парня, девушки, охранника, родителей, директора школы.

Ситуация 2.

Прыгун с шестом, преодолевая планку, отталкивает шест назад. Высота преодолена успешно, но шест падает прямо на судью, ударив его по голове. Судья на несколько секунд теряет дар речи от боли, а потом, придя в себя, принимает решение дисквалифицировать спортсмена за неспортивное поведение.

Опишите ситуацию с позиций: спортсмена, тренера, судьи, зрителя на трибуне, спортивного корреспондента..

**.5 СТАДИЯ «ВЫЯВЛЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ИДЕНТИФИКАЦИИ»**

Польза и вред эмоций: ГРУСТЬ, ЗЛОСТЬ, СТРАХ, СЧАСТЬЕ, УДИВЛЕНИЕ

При обсуждении наполнения этапов участники заполняют таблицу:

**Технология установления контакта с ребенком**

| **Стадия взаимодействия** | **Основная тактика** | **Признаки успеха тактики** | **Результат стадии** | **Примечания** |
|---|---|---|---|---|
| Стадия накопления согласия | | | | |
| Стадия поиска нейтральных интересов | | | | |
| Стадия принятия качеств, предлагаемых для общения | | | | |
| Стадия выявления качеств опасных для взаимодействия | | | | |
| Стадия выявления особенностей идентификации | | | | |
| Стадия выработки норм взаимодействия | | | | |

**Рефлексия.**

Упражнение «Голодный или сытый?»

Цель: организация процесса рефлексии.

Участники имеют возможность определить, насколько они удовлетворены тем, что получили в ходе обучения. Благодаря данному упражнению, преподаватель имеет возможность получить конкретную обратную связь от каждого студента и в дальнейшем учесть их пожелания. Участникам эта процедура покажет, насколько успешно работала группа.

Подготовка и проведение: Преподаватель предлагает тем участникам группы, которые чувствуют на данный момент, что они уже «насытились» содержанием изучаемого предмета, встать около двери; тем, кто еще ощущает себя «голодным» – у окна. Перед выполнением упражнения необходимо предупредить участников о соблюдении полной тишины и недопустимости переговоров. После выполнения данной части следует обсуждение, в ходе которого каждый, по 5 возможности, рассказывает о том, что оказало влияние на его решение. Рекомендуется начинать с «сытых».

Преподаватель либо экспертная группа фиксирует все высказанные «голодными» важные потребности и, в заключение, обсуждается то, что можно сделать для удовлетворения их «голода».

| № п/п | **СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции | Образовательные результаты дисциплины |
|---|---|---|
| | **Оценочные средства для текущей аттестации**<br>ОС-1<br>ОС-2 | ОР-1<br>способы модификации, адаптации и создания методик, методов и форм педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала<br>ОР-2<br>Умеет модифицировать и адаптировать существующие методики, методы и формы педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала<br>ОР-3<br>Умеет создавать новые методики, методы и формы педагогической деятельности, направленные на развитие личностного потенциала |
| | **Оценочные средства для промежуточной аттестации**<br>**зачет (экзамен)**<br>- | |

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Тьюторство и наставничество в сфере образования как инструмент развития личностного потенциала».

***Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине***

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

*Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся*

| | | Посещение лекций | Посещение практических занятий | Работа на практических занятиях |
|---|---|---|---|---|
| **3семестр** | Разбалловка по видам работ | 1 х 1=1 баллов | 8 х 1=8 баллов | 191 балл |
| | Суммарный макс. балл | 1 балла max | 9 баллов max | 200 балла max |

## 6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения лекций, активной работы на практических занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

Запись **лекции** – одна из форм активной самостоятельной работы обучающихся, требующая навыков и умения кратко, схематично, последовательно и логично фиксировать основные положения, выводы, обобщения, формулировки. В конце лекции преподаватель оставляет время (5 минут) для того, чтобы обучающиеся имели возможность задать уточняющие вопросы по изучаемому материалу. Из-за недостаточного количества аудиторных часов некоторые темы не удается осветить в полном объеме, поэтому преподаватель, по своему усмотрению, некоторые вопросы выносит на самостоятельную работу студентов, рекомендуя ту или иную литературу. Кроме этого, для лучшего освоения материала и систематизации знаний по дисциплине, необходимо постоянно разбирать материалы лекций по конспектам и учебным пособиям. В случае необходимости обращаться к преподавателю за консультацией.

**Подготовка к практическим занятиям.**

При подготовке к практическим занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (использовать конспект лекций, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале практического занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения практических зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

### Планы практических занятий

***Практическое занятие № 1.***

1.Сущность теорий профессионального выгорания

2.Содержание теорий профессионального выгорания

***Практическое занятие № 2.***

Теоретические модели профилактики профессионального выгорания

***Практическое занятие № 3-4.***

1.Этапы профессионального выгорания

2.Триггеры профессионального выгорания

***Практическое занятие № 5.***
Методики профилактики выгорания
***Практическое занятие № 6.***
1.Инструменты управления стрессом
2 Инструменты управления поведением в критических ситуациях
***Практическое занятие №7-8***
1.Практики по нормализации состояния
2.Упражнения по нормализации состояния
.

**Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

**Основная литература**

1. Белякова, Е. Г. Профессиональный путь педагога: механизмы, модели, сценарии : механизмы, модели, сценарии : учебное пособие : [16+] / Е. Г. Белякова ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2017. – 152 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571916 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр.: с. 99 - 104. – ISBN 978-5-400-01335-5. – Текст : электронный.
2. Неретина, Т. Г. Профилактика профессиональной деформации педагогов : учебное пособие : [16+] / Т. Г. Неретина. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2021. – 224 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=602398 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр.: с. 165-169. – ISBN 978-5-4499-1943-4. – Текст : электронный..

**Дополнительная литература:**

1. Болдырева, Т. А. Общие теории деформаций личности : профессиональные деформации : учебное пособие / Т. А. Болдырева ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 332 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр. в кн. – ISBN 978-5-7410-1663-3. – Текст : электронный.
2. . Малярчук, Н. Н. Профилактика профдеформаций : учебное пособие : [16+] / Н. Н. Малярчук ; Тюменский государственный университет. – Тюмень : Тюменский государственный университет, 2013. – 292 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=567339 (дата обращения: 15.05.2023). – Библиогр.: с. 235 - 237. – ISBN 978-5-400-00886-3. – Текст : электронный.
3. Иванова, Е. М. Психология профессиональной деятельности : практическое пособие / Е. М. Иванова. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 328 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86336 (дата обращения: 15.05.2023). – ISBN 5-9292-0151-X. – Текст : электронный.***Интернет-ресурсы***
http://worldtutors.ru – сайт международной школы практической педагогики
http://tutordv.ru/ - сайт дальневосточного центра развития тьюторских практик
http://www.thetutor.ru/ - сайт Межрегиональной тьюторской ассоциации

Лист согласования рабочей программы
учебной дисциплины (практики)

**Направление подготовки:** 44.04.02 Психолого-педагогическое образование
**Профиль:** Развитие личностного потенциала в образовании: персонализация и цифровизация
**Рабочая программа дисциплины** Профилактика профессионального выгорания педагогических работников
**Составители:** Цымбалюк А.Э. - Ярославль: ЯГПУ, 2023

Программа составлена с учетом федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, утверждённого Министерством образования и науки Российской Федерации, и в соответствии с учебным планом.
Составители: Цымбалюк А.Э.
Рабочая программа учебной дисциплины (практики) одобрена на заседании кафедры дошкольного и начального общего образования "23" мая 2023 г., протокол № 10
Заведующий кафедрой
_____ /Л.М. Захарова / 23.05.2023
*личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Рабочая программа учебной дисциплины (практики) согласована с библиотекой
Сотрудник библиотеки
_____ Матвеева О.Н. 23.05.2023
*личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*

Программа рассмотрена и одобрена на заседании ученого совета факультета педагогики и психологии "23" мая 2023 г., протокол № 6
Председатель ученого совета факультета педагогики и психологии
_____ / В.А. Кокин/ 23.05.2023
*личная подпись* *расшифровка подписи* *дата*