



СУ „Димитър Матевски“ Пловдив

4023 Пловдив, район Тракия; бул. „Съединение“ № 26 ; тел: 032 682289

**Утвърдил: /п /**

**Мариана Златанска**

**Директор СУ „Димитър Матевски“**

**гр. Пловдив**

## **ПЛАН**

### **ПРОВЕЖДАНЕ НА УЧИЛИЩНИ ИНИЦИАТИВИ ЗА СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛНА ПОДКРЕПА НА УЧИТЕЛИТЕ ЗА НАМАЛЯВАНЕ НА СТРЕСА В РАБОТАТА ИМ, В ТОВА ЧИСЛО ЧРЕЗ ПРИВЛИЧАНЕ ОТ СТРАНА НА УЧИЛИЩЕТО НА ДОБРОВОЛЦИ И ОРГАНИЗАЦИИ, КОИТО ДА СЪТРУДНИЧАТ НА УЧИТЕЛИТЕ**

Стресът и професионалното прегаряне- т.нар. Синдром на Бърнаут са съвременни феномени, възникващи от невъзможността на личността да се справи с тях. Работещите в областта на образованието са особено подложени на риск от развитието му. За оказване на социална и емоционална подкрепа на учителите ще е необходимо да се заложи на дейности, водещи до намаляването на първичните психологични реакции, като тревожност, депресия, повишено чувство на умора, занижена самооценка, чувство на безпомощност и безнадеждност, соматични прояви, преживяване на гняв, отчуждение и алиенация. За да се съхрани физическото и психическо здраве на учителите е необходимо да се предприемат следните дейности по превенцията на Бърнаут:

► Психологическа подкрепа за усвояване на адекватни копинг-стратегии.

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.



4023 Пловдив, район Тракия; бул. „Съединение“ № 26 ; тел: 032 682289

► Рехабилитационната работа с преживяванията и симптомите на прегаряне чрез извънучилищни инициативи, свързани с арттерапия, психотерапия, тренинги за сплотяване, споделяне, позитивни емоции.

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.

► Психологична подкрепа за преоткриване на смисъла на професията- учител;

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.

► Инициативи, съвместно с родители и доброволци за подобряване на естетическата среда в училището, с оглед добро психо-емоционално състояние на учениците и учителите в процеса на обучение;

Срок: 30.01.24г

Отговорници: класни ръководители

► Създаване и провеждане на повече свободни творчески инициативи в училището;

Срок: 30. 06.24г

Отговорници: кл.ръководители

► Подкрепа на „ ученето през целия живот“;

Срок: 30.06.24г

Отговорници: кл.р-ли, уч.псих., пед.съв.

► Психологична подкрепа на учители, които имат проблеми в личния си живот чрез индивидуални консултации или работа под супервизия;

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.

► Психологична подкрепа при възникнали конфликти в колектива;

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.



4023 Пловдив, район Тракия; бул. „Съединение“ № 26 ; тел: 032 682289

► Провеждане на инициативи от психолога и пед.съветник в класната стая, в извънучебно време под надслов : „ Помогнете на учителите си да се чувстват по-спокойни и щастливи, докато ви обучават“

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.

► Даване на позитивна обратна връзка от ръководството за силните страни на учителя, а не наблягане на неговите грешки и пропуски, с цел изграждане на добра самооценка, особено при симптоми на Бърнаут или т.нар. „ професионално прегаряне“;

Срок: 30.06.24г

Отговорници: ръководство

► Понижаване на степента на напрежение на работното място чрез организиране на забавления, извън работното място, като обучения по позитивно мислене;

Срок: 30.06.24г

Отг. уч.хореограф, Я.Митева

► Недопускане на прояви на конкуренция между педагогическите специалисти от екипа, насърчаване на сътрудничеството и взаимопомощта, особено в периоди на писане на много документация, протоколи, становища, отчети;

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.

► Прилагане на методи за усвояване на умения за „проверка на реалността“ или реална преценка на случая, възникналия проблем в живота и професията на учителя.

Срок: 30.06.24г

Отговорници: уч.псих., пед.съв.



СУ „Димитър Матевски“ Пловдив

---

4023 Пловдив, район Тракия; бул. „Съединение“ № 26 ; тел: 032 682289

Изготвил:

Кристиян Иванов.....

/педагогически съветник/

Антония Тодорова.....

/училищен психолог/