

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Проект
«Важней всего погода в ДОУ»



Педагог-психолог:
Воробьева Галина Федоровна

г. Когалым, 2018 г.

Деятельность, направленная на сохранение и укрепление психического здоровья педагогов является актуальной проблемой современной системы образования. Потому что, в настоящее время работа педагогов дошкольных образовательных учреждений связана с напряженными ситуациями и факторами – это конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДООУ, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями, увеличение требований к профессиональной компетенции и низкая оплата труда. Воздействие этих факторов неблагоприятно влияет на психическое здоровье педагогов и может вызвать сильные стрессы и даже привести к возникновению неврозов.

На психологическое здоровье педагогов ДООУ влияют следующие факторы:

Внешние источники:

- незнание способов саморегуляции;
- снижение физической активности, сидячий образ жизни;
- нерациональный режим труда и отдыха.

Социальные источники:

- преобладание авторитарного стиля руководства ДООУ;
- высокая ответственность за жизнь и здоровье детей.

Внутренние источники:

- личностные особенности педагогов: неадекватная самооценка, неустойчивость эмоций, тревожность, агрессивность и т. д.
- интеллектуальные, психоэмоциональные и физические перегрузки;
- факторы, ослабляющие нервную систему: курение, алкоголь, перенесенные инфекции и длительные заболевания.

Цели:

- Совершенствовать психологическую компетентность педагогов;
- Обеспечить реальную гуманизацию взаимодействия детей и педагогов;
- Помочь наиболее успешно реализовать себя в поведении и деятельности;
- Способствовать сохранению психического здоровья.

Задачи проекта:

1. Повысить уровень знаний педагогов по способам взаимодействия с различными категориями детей. Помочь осуществить индивидуальный подход в общении с детьми.
2. Развитие коммуникативных навыков, навыков выхода из конфликтных ситуаций.
3. Овладение навыками управления стрессом (противострессовая переделка дня).
4. Овладение навыками релаксации, мышечного расслабления, визуализации, концентрации.
5. Овладение дыхательными техниками.
6. Способствовать развитию психологической грамотности педагогов.

Гипотеза: Если провести с коллективом педагогов работу по совершенствованию психологической компетентности, по развитию коммуникативных навыков, обучить их навыкам релаксации и дыхательным техникам, навыкам выхода из конфликтных ситуаций, обучить приемам выхода из стресса и его профилактике, провести профилактическую работу по эмоциональному выгоранию педагогов, то

психологический климат в коллективе улучшится, улучшится психическое здоровье педагогов.

Практическая значимость проекта заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе тренингов, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.

Предполагаемые итоги реализации проекта:

1. Улучшение психологического климата в коллективе;
2. Улучшение психологического климата в группах ДОУ и тем самым повышение психологической защищенности каждого ребенка, укрепление его психического здоровья;
3. Рост творческого потенциала педагогов;
4. Улучшение психического, а вместе с тем и физического здоровья педагогов.

Апробация проекта начиналась с диагностики, которая включает в себя:

- диагностику психологического климата в коллективе,
- диагностику эмоционального выгорания В. В. Бойко,
- диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е. Водопьяновой),
- диагностику уровня тревожности и агрессивности педагогов (Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж.Тейлора)
- диагностику на стрессоустойчивость (Шкала депрессии (Адаптирована Т. И. Балашовой)

Мною было выявлено, что в процессе профессиональной деятельности достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов. В результате повышается уровень тревожности и агрессивности, появляется раздражительность и вспыльчивость, преобладает подавленное, негативное настроение, появляется бессонница. Педагоги теряют интерес к своей профессии, у них пропадает желание творчески мыслить и активно действовать, процесс мышления и деятельности становится негибким и стереотипным.

Затем проводилась работа по двум блокам: лекционный и практические занятия с педагогами ДОУ.

1 блок. С целью повышения психологической компетентности педагогов ДОУ, включающей в себя умение ориентироваться в закономерностях развития ребенка, в развитии личностных новообразований детей, их обучения и воспитания в условиях в ДОУ, данный блок предусматривает использование следующих методов и приемов:

- лекции;
- семинары-практикумы;
- коммуникативные игры и упражнения;
- беседы, дискуссии;
- тесты, опросники;
- методические рекомендации.

2 блок. Система тренинговых занятий для педагогов ДООУ (**Приложение 1**), состоит из 5 занятий. Данная система включает в себя несколько направлений: деловые игры и упражнения, арт - терапевтические техники, психогимнастические упражнения и релаксационные методики, что в комплексе способствует более эффективному воздействию на психологическое здоровье и личность педагогов в целом.

1. Деловые игры и упражнения направлены на снятие психической напряженности, повышению чувства собственной значимости, развитию навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

2. Арт-терапевтические техники создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения педагога.

3. Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

4. Релаксационные методики способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению, снятию эмоционального напряжения и позитивному самовосприятию.

Многие были обобщены и систематизированы теоретические и практические материалы, но данная система предполагает наличие и авторских упражнений:

- Упражнение «Подарок»;
- Упражнение «Душевное состояние»;
- Психогимнастика «Зарождение любви»;
- Упражнение «Душевное состояние»;
- Игра «Глаза в глаза»;
- Психогимнастика «Напряжение»;
- Упражнение «Руки».

Психологическое просвещение и психологическая профилактика среди педагогов

Преодоление трудностей в работе педагогов с детьми		Поддержание психоэмоционального благополучия педагогов	
Проведение семинаров-практикумов		Проведение семинаров-практикумов	
Тематика	Методы и приемы	Тематика	Методы и приемы
<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Профилактика личностных расстройств у детей дошкольного возраста» ✓ «Работа с детьми с разными мотивами поведения. Составление воспитательного плана действий» ✓ «Учет типа темперамента как проявления индивидуальных особенностей ребенка-дошкольника» 	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • организация получения обратной связи от детей «Воспитание глазами ребенка» (детские рисунки и опросники) • Элементы арт-терапии (рисование, коллаж) • элементы сказкотерапии (сказочная игротерапия, сказки, притчи) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ «Позитивное мышление» ✓ «Психологическое самочувствие и психологическое выгорание» ✓ «Тренинговые занятия» (5 занятий) 	<ul style="list-style-type: none"> • беседа • элементы арт-терапии (коллаж, рисование) • элементы сказкотерапии (сказки, притчи)

Памятки для педагогов
(примерная тематика)

- **ОСОБЕННОСТИ ВНИМАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**
- **НАШИ МАЛЬЧИКИ**
- **ФОРМИРОВАНИЕ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**
 - **«СКОРАЯ ПОМОЩЬ» ПРИ РАБОТЕ С ГИПЕРАКТИВНЫМ РЕБЕНКОМ**
- **ОБРАТНАЯ СВЯЗ ОТНОСИТЕЛЬНО ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА**
- **УЧИМСЯ, ИГРАЯ!**
- **МАЛЕНЬКИЙ УПРЯМЕЦ**

«Информационные окна», памятки:
«Антистрессовая аптечка»
(примерная тематика)

- ✓ **КАКОЙ ЖЕ Я МОЛОДЕЦ!**
- ✓ **НЕ ДЕЛАЙТЕ ИЗ МУХИ СЛОНА!**
- ✓ **НЕПРИЯТНОСТЬ МОЖЕТ И НЕ ПРИЙТИ**
- ✓ **КТО ПОБЕЖДАЕТ В СПОРЕ?**
- ✓ **«СКАЗКА ЛОЖЬ, ДА В НЕЙ НАМЕК!»**
- ✓ **А У ВАС ЕСТЬ ТАКОЙ ЛАСТИК?**
- ✓ **СТРЕСС ЗАРАЗЕН!**
- ✓ **СТРЕСС НЕ ЛЮБИТ ТАКИЕ ВОСПОМИНАНИЯ**
- ✓ **НАЙДИТЕ УБЕЖИЩЕ ОТ СТРЕССА**
- ✓ **«ИСТОЧНИКИ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ»**

«Психологические подарки»

- **«ВОЛШЕБНЫЕ ОРЕШКИ»**
с пожеланиями
- **КОЛЛАЖИ**
- **ПОДАРКИ ОТ ДЕТЕЙ**

Одним из основных средств поддержания психологического благополучия человека является умение преодолевать негативные стрессовые переживания, трансформировать их в положительные эмоциональные состояния. Для этого необходимо развивать и активизировать так называемое позитивное мышление. Позитивное мышление - это внутренний самонастрой или вера, что «у меня получится, что я смогу», позитивное восприятие внешнего и внутреннего миров.

Предлагаю интересные формы развития позитивного мышления:

- ✓ **«Антистрессовую аптечку»**
- ✓ **«Психологические подарки»**

«Антистрессовая аптечка» - советы и рекомендации, которые помогают сохранить оптимистический взгляд на окружающий мир, придать уверенность в собственных силах. Я предлагаю использовать различные варианты «Антистрессовой аптечки»: в виде «Информационных окон» (наглядная форма) или в виде памяток.

«Психологические подарки» - оригинальные подарки, которые дают человеку яркие положительные эмоции и улучшают настроение. Цель такого дарения – создание позитивного настроения, а, возможно, и позитивного программирования. В таких подарках должны быть обязательно завуалированные или открытые комплименты и похвала, так как они напрямую связаны с формированием позитивного мышления человека. Можно использовать в качестве «Психологических подарков» следующее: коллажи с использованием фотографий, «волшебные орешки» с пожеланиями, рисунки и поделки детей.

Можно отметить, что ознакомление педагогов с определенными правилами взаимодействия в отношении детей с особенностями поведения (например, гиперактивных, агрессивных и т.д.) порой вызывает сопротивление с их стороны. Тем

более возникают трудности при обсуждении негативных и деструктивных состояний у воспитателей (агрессии, раздражительности, неуверенности и т.д.), мешающих эффективности образовательного процесса. Именно поэтому в своей работе с педагогами наряду с основными и традиционными методами (беседа, консультирование и т.д.) мною запланировано использование в качестве вспомогательных техник, элементов *арт-терапии (изотерапии) и сказкотерапии*, являющиеся более привлекательными и менее травмирующими профессиональное самолюбие, но, в то же время, порой очень эффективными и действенными.

Изотерапия – терапия изобразительным творчеством. Она позволяет человеку понять самого себя, выразить свободно свои мысли, чувства и надежды. Это не только отражение в сознании людей окружающей и социальной действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней.

Перечислим арт – терапевтические техники, применяемые для снижения негативных переживаний и трансформации их в положительные эмоциональные состояния. Они направлены на достижение позитивных изменений в психологическом самоощущении воспитателей, их эмоциональную поддержку, выработку адекватных моделей поведения с детьми:

- ✦ **«Нарисуй свое имя»**
- ✦ **«Волшебный дождь»**
- ✦ **«Закат-рассвет»** (поиск потенциала, ресурса человека)
- ✦ **«Метаморфозы»** (рисование негативного чувства, эмоции с дальнейшим его преобразованием)
- ✦ **«Тематическое рисование»** (*доброта, удивление, тревога и т.д.*)
- ✦ **«Рисование под музыку»**

Для решения проблем, связанных с общением используются техники:

- ✦ **«Совместное рисование»** (без использования вербальных коммуникаций во время упражнения)
- ✦ **«Художник и копиист»** (лист делится на две части, художник рисует, копиист сразу же повторяет, не стараясь понять, что он рисует)
- ✦ **«Метаморфозы»**

Особое место среди используемых арт - терапевтических техник занимает создание коллажей. **Коллаж** – это творческий жанр, когда произведение создается из вырезанных изображений и надписей, наклеенных на бумагу, холст или в цифровом варианте.

Данная психотехника может применяться с целью:

- **Исследования.** Изображение дает возможность понять автору свои психологические особенности - чувства и отношения, стратегии поведения, мировоззренческие установки и взгляды. В этом случае коллаж следует рассматривать, как проективную методику, способствующую самопознанию.
- **Формирования.** Картинка составляется из желаемых, воодушевляющих образов. Коллаж работает, как ритуал создания мечты, меняет эмоциональное состояние, способствует возникновению новых идей.

Все вышеперечисленные перечисленные упражнения проводятся с дальнейшим обсуждением и интерпретацией в группе (*шеринг*). Это могут быть индивидуальные, парные, групповые и коллективные работы.

Темы коллажей, используемые в работе с педагогами:

- ⊕ «Я»
- ⊕ «Я и мир»
- ⊕ «Мой мир»
- ⊕ «Тематические коллажи» (воспитание, доброта, любовь и т.д.)

Сказкотерапия – это система развития эмоционального интеллекта, способ развития самосознания, саморегуляции, социальной чуткости и способности управлять отношениями.

В своей психологической практике мы чаще всего используем такие жанры сказкотерапии, как притчи и сказки (авторские художественные и медитативные).

Притча, как правило, является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформулирован.

Сказка – это древняя воспитательная система, позволяющая тонко формировать представления о базовых жизненных ценностях. Язык сказки – язык образов и символов, органичный бессознательному человека.

Авторские художественные сказки помогают осознать свои внутренние переживания, рассказывают нам о частных сторонах жизни, что является чрезвычайно важным для миропонимания. В них есть и дидактический, и психокоррекционный и даже медитативный аспекты. Богатое наследие авторских историй позволяет психологу не нагружать себя придумыванием «правильных» сказок.

Медитативные сказки создаются для накопления положительного образного опыта, снятия психоэмоционального напряжения, создания в душе лучших моделей взаимоотношений, развития личностного ресурса. Главное назначение медитативных сказок – сообщение нашему бессознательному позитивных «идеальных» моделей взаимоотношений с окружающим Миром. Отличительная особенность этих сказок – это отсутствие конфликтов и злых героев.

Такой вид сказки, как *дидактическая сказка*, традиционно используется для «упаковки» учебного материала. Если воспринимать содержание семинаров-практикумов для педагогов как учебный материал, то вполне возможно здесь применение дидактической сказки. Абстрактные понятия (агрессия, эмоции и т.д.) одушевляются в этих сказках, создается сказочный образ мира, в котором они живут. Существует определенный алгоритм создания дидактической сказки.

Одним из эффективных способов сказкотерапии является сказочная игротерапия. Многие психологи для повышения эффективности работы с педагогами используют различные развивающие и коррекционные игры. Для того, чтобы превратиться в «сказочного игротерапевта», нужно просто «переписать» инструкцию к игре в форме сказки или притчи. Но можно совершить и обратное действие: придумать игру к сказке. Психологи иногда прибегают к подобным приемам в работе с детьми, когда хотят особо их заинтересовать. Эти техники вызовут интерес и у взрослых.

Вышеприведенные арт - терапевтические и сказкотерапевтические техники с успехом могут использоваться как для поддержания собственного психологического благополучия педагогов, так и для преодоления ими трудностей в работе с детьми.

Приложение 1.

Для оптимизации психологического и физического здоровья мною совместно с инструктором по физической культуре были разработаны занятия для педагогов ДОУ.

Цель занятий: создание условий для сохранения и укрепления психологического и физического здоровья педагогов.

Количество занятий – 3, длительность одного составляет 1 – 1,5 часа. Занятия проводились один раз в квартал.

1 Занятие было приурочено Всемирному Дню психического здоровья, который проходит 10 октября.

Цель данного занятия: оптимизация психологического и физического благополучия педагогов для создания психологически комфортной обстановки в ДОУ.

Мною были предложены упражнения на самопознание, совершенствование коммуникативных навыков, на сплочение, формирование доверия.

- Упражнение «Имена»
- Упражнение «Порядковый счет»
- Упражнение «Моечная машина»,
- Упражнение «Как научиться оказывать и принимать знаки внимания»
- Упражнение «Пум – пум»
- Психологическая зарядка (комплекс 1)

Инструктором по физической культуре были проведены эстафеты с целью повышения физической активности с использованием спортивного оборудования, а так же предложен комплекс общеукрепляющих дыхательных упражнений, которые без труда можно проделать на рабочем месте.

Так же на этом занятии был проведен конкурс «Здоровая еда». Педагоги от каждой группы приготовили блюда и презентовали их. Блюда должны были соответствовать требованиям здорового питания.

2 Занятие проводилось в феврале месяце, и было приурочено к «Неделе здоровья в ДОУ». На это занятие были приглашены педагоги и родители. Занятие проходило в форме соревнований. Присутствующие были разделены на две команды (педагоги – родители). Нами была поставлена цель по формированию комфортных отношений между педагогами и родителями, по установлению взаимопонимания, доверия, взаимовыручки, поддержки друг друга, так как успешная совместная работа возможна лишь тогда, когда ее участники могут прийти к согласию, найти общий язык.

Мною были предложены следующие упражнения:

- Приветствие «Европейцы, японцы, африканцы»;
- Упражнение «Атомы»;
- Упражнение «Поймай хвост дракона»;
- Упражнение «Найди свою пару»;
- Психологическая зарядка (комплекс 2);
- Упражнение «Рукопожатие»;
- Строительство филиала детского сада «Колокольчик» из модулей.

Инструктором были предложены разминка с целью настроя на совместную работу, на активизацию деятельности, а так же эстафеты парами на сплочение в командах («Полоса препятствий», «С кочки на кочку», «Кто быстрее соберет игрушки», эстафеты с мячами и обручами).

Так же мною и инструктором по физической культуре был проведен конкурс по возрастным группам на лучшую стенгазету. Участие приняли педагоги 9 групп и родители.

3 Занятие было проведено 7 апреля и приурочено ко Всемирному Дню здоровья. Час здоровья «Лекарство от стресса».

Цель: повысить уровень эмоциональной устойчивости педагогов к воздействию различного рода напряженных факторов педагогической деятельности.

Где мною был представлен тест для самодиагностики «Стирка белья», который показывал насколько тот или иной педагог подвержен стрессам, были пояснены симптомы эмоционального выгорания и проявления стресса, фазы стресса и причины возникновения стресса, а так же показаны пути выхода из него через:

- Упражнение - самодиагностика «Я в лучах солнца».
- Упражнение «Рисунок состояния»

Провела описание о целебном воздействии цвета на организм.

- Упражнение «А я счастлив»
- Упражнение на релаксацию «Белое облако»

Так же педагогам был выдан раздаточный материал «Упражнения для снятия стресса», достаточно простые и эффективные комплексы, которые можно выполнить прямо на месте, за столом или у стены, практически незаметно для окружающих.

Инструктором по физической культуре были предложены упражнения с элементами фитбол – гимнастики и игрового стретчинга на снятие физического напряжения, укрепление и растягивание определенных мышц, связок, улучшение общего самочувствия.

В результате проведенных занятий были получены отзывы от педагогов, в которых они отмечали, что стали бережнее относиться к своему здоровью, с пониманием относиться к своим коллегам, поняли необходимость заниматься физической культурой и психологической разгрузкой, а так же стали на практике использовать ряд предложенных упражнений на регуляцию своего эмоционального состояния, принимать и воспринимать мир с радостью и оптимизмом.

Так же улучшился психологический климат в коллективе, создалась атмосфера эмоциональной свободы, дружелюбия, доверия друг к другу.

Занятия вызвали позитивный эмоциональный отклик и от педагогов поступил запрос на продолжение такого вида деятельности.