

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ САД «СВЕТЛЯЧОК»**

**ПРИНЯТО**

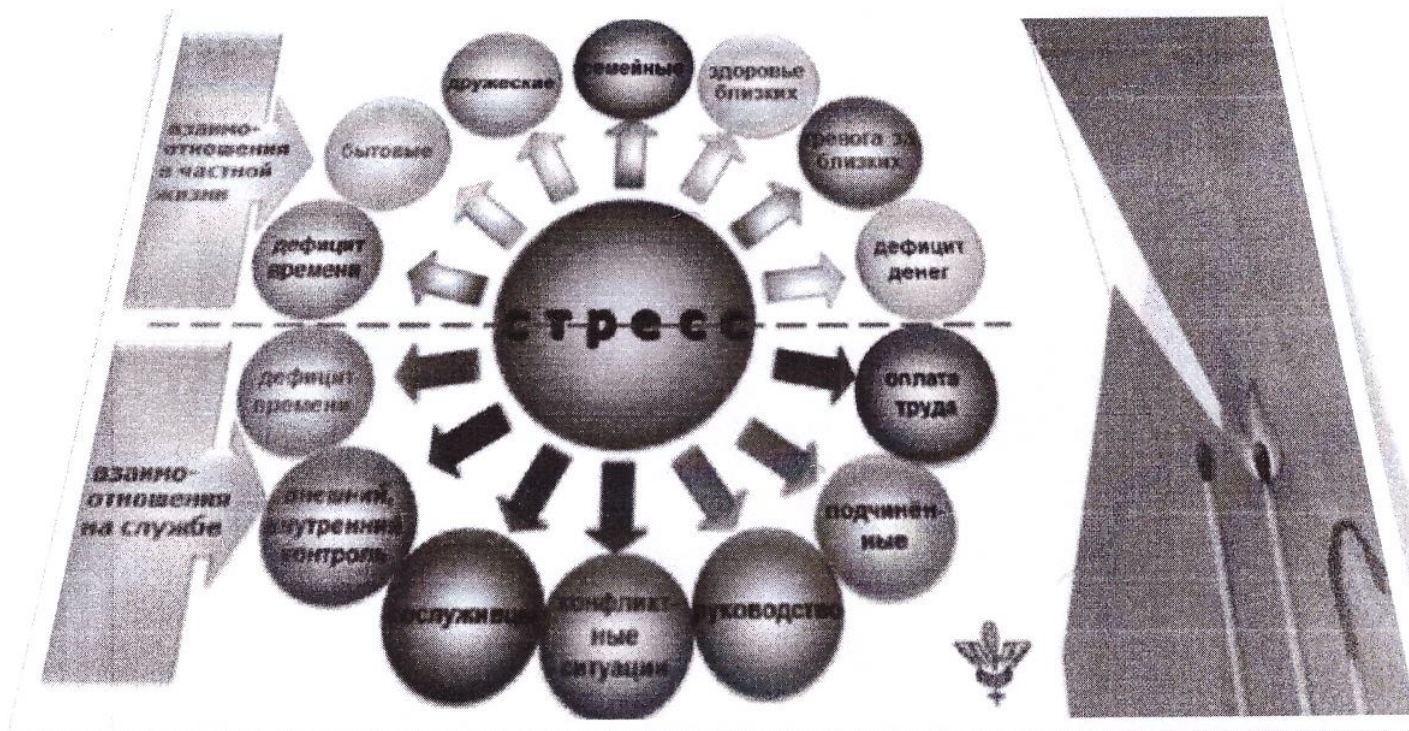
на педагогическом совете

МБДОУ детского сада «Светлячок»

протокол №1 от 29.08.2023г.

# **Атмосфера педагогического успеха «Будь здоров педагог»**





**Аннотация.** Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка. Проект «Атмосфера педагогического успеха» посвящен актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов, развитие профессиональных качеств как основы успешной педагогической деятельности. В проекте определены роль, направления работы, содержание, формы работы педагога-психолога и инструктора по физической культуре по здоровьесбережению педагогов в условиях образовательного учреждения.

## Пояснительная записка

### *Актуальность проблемы*

От здоровья педагога во многом зависит и здоровье ребёнка. В образовании, в частности в дошкольном, большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников. В современных условиях деятельность педагога буквально насыщена факторами, вызывающими профессиональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, необходимость быть все время в «форме».

Актуальность этой темы обусловлена возрастающими требованиями со стороны общества к личности педагога, т.к. эта профессия обладает огромной социальной важностью. Сейчас обществом декларируется образ социально успешного человека, это образ уверенного в себе человека, самостоятельного и решительного, достигшего карьерных успехов. Поэтому многие люди стараются соответствовать этому образу, чтобы быть востребованными в обществе. Но для поддержания соответствующего имиджа педагог, кроме всего прочего, должен иметь внутренние ресурсы. Исследования эмоционального выгорания у представителей профессии педагога обуславливается её высокой социальной значимостью и широкой распространённостью. Проблема психологического благополучия педагога является одной из наиболее актуальных проблем современной педагогической психологии.

В основу проекта положены различные методы и способы управления эмоциональными состояниями, профилактика СЭВ (синдром эмоционального выгорания). Регулярное выполнение предлагаемых упражнений позволит педагогу оценить психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психического самовоздействия с целью снижения эмоционального и физического напряжения. Специальные практические занятия помогут оказать эффективную психологическую помощь педагогам в укреплении психического здоровья и поддержании позитивного личного самочувствия.

### *Цель:*

Способствовать формированию у педагогов умения и желанию заботиться о своём здоровье, потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

### *Основные задачи проекта:*

1. Снятие негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
2. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения возможных последствий психического перенапряжения.
3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.
4. Открытие творческого потенциала, повышение работоспособности и укрепление позитивного отношения к профессии.

*Предмет психокоррекции* – эмоциональная сфера педагогов.

*Объект психокоррекции* – педагоги, переживающие различные стадии СЭВ.

### *Приемы и средства коррекции:*

1. **Коммуникативные игры** - сплочение группы, формирование доверия помогают установить зрительный контакт со всеми участниками
2. **Дыхательная гимнастика** - стабилизация эмоционального состояния.

**3. Упражнения на управление тонусом мышц, движением** - под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, мы чувствуем напряжение. Умение расслаблять мышцы - позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**4. Упражнения, связанные с использованием образов** – активно воздействуют на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

**5. Упражнения, связанные с воздействием слова** - задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью.

**6. Звуковая гимнастика** - действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие

**7.Рефлексия** - умение размышлять, заниматься самонаблюдением, самоанализом, осмысление, оценка предпосылок, условий и результатов собственной деятельности, внутренней жизни. Это подвело нас к написанию программы практических занятий для педагогов по снижению СЭВ.

**Участники проекта:** педагоги МБДОУ

***Методические аспекты проведения практических занятий:***

- оптимальное число участников – до 15 -18 человек;
- место проведения – кабинет психолога, спортивный зал, музыкальный зал;
- режим проведения – один раз в месяц;

**Практическая значимость** проекта заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, физических упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.

**Направления работы педагога-психолога:**

- психопросвещение (консультации, наглядная информация);
- психопрофилактика (групповая и индивидуальная работа с педагогами – занятия с элементами тренинга, психологические игры, психологические зарядки, креативная деятельность, релаксация);
- психоконсультирование (индивидуальные и подгрупповые консультации по запросам педагогов – личностные проблемы, проблемы взаимоотношений и др.).

***Психотерапевтические техники:***

- музыкотерапия;
- арттерапия;
- релаксация;
- аутогенная тренировка;
- упражнения для снятия стресса, нервного напряжения.

**Ожидаемый результат:**

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

**Требования к результату:**

Научная основа, системный подход в реализации модели работы по профилактике профессионального выгорания в МБДОУ

**Срок реализации проекта:** 1 год

**Команда проекта:**

Кураторы проекта – зам. зав. по ВМР Канева Н.Г., методист Чулева О.Е., педагог-психолог Ткаченко Е.Н.

Инициативная группа по реализации проекта – инструктор по физической культуре Долгачева М.А., музыкальный руководитель Веревкина Е.П., воспитатель Веткина Е.А.

**Стратегия достижения поставленных целей и задач**

<b>Подготовительный этап</b>			
<b>Вид деятельности</b>	<b>Содержание деятельности</b>	<b>Срок</b>	<b>Ответственный</b>
Планирование работы	Определение темы проекта, обоснование ее актуальности, выдвижение гипотезы, исходя из потребностей МБДОУ	сентябрь	администрация, педагог-психолог
Проведение диагностических мероприятий педагогов ДОУ.	Провести с педагогами МБДОУ диагностику измерения степени эмоционального выгорания методике В.В. Бойко «Диагностика уровня «эмоционального выгорания» Ознакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания».	октябрь	педагог-психолог
Изучение методической литературы по ПЭВ	Провести теоретико-методологический анализ содержания синдрома «эмоционального выгорания» в литературе. Информирование педагогов.	октябрь – май	педагог-психолог, инициативная группа
Создание инициативной группы	Создать инициативную группу, разработать проект по ПЭВ	октябрь	администрация педагог-психолог, инициативная группа
<b>Основной этап</b>			
Реализация плана работы по разработанному проекту.	Реализовать, провести разработанные мероприятия по профилактике эмоционального выгорания педагогов: 1. коммуникативные игры (тренинги); 2. комплекс физических и релаксационных упражнений;	в течение года	Педагог-психолог, инициативная группа
Анкетирование и тестирование педагогов и специалистов	Определить признаки эмоционального выгорания у педагогов МБДОУ. Определение психологической комфортности педагогов в коллективе	по запросу	педагог-психолог

Организация консультаций	Повысить эффективность профессиональной деятельности воспитателей и педагогов. «Влияние психоэмоционального состояния педагога на педагогическую деятельность и результаты его труда», «Понятие и критерии психического здоровья», «Основные причины и факторы педагогического труда, ведущие к возникновению состояния эмоционального выгорания».	в течение года	педагог-психолог, инициативная группа
Разработка и проведение тренинга личностного роста для педагогов	Повысить эффективность профессиональной деятельности воспитателей и педагогов. Знакомство с психологическим климатом коллектива и тем, как влияет эмоциональное состояние каждого педагога на общий климат в коллективе.	ноябрь	педагог-психолог, инициативная группа
«Час здоровья» (физические упражнения, релаксация, аутотренинговые упражнения).		декабрь-май	Инструктор по физической культуре, педагог-психолог
3. Упражнения для профилактики шейного остеохондроза	Формирование правильной осанки, укрепление мышц шеи	январь	
4. Упражнения для профилактики поперечного плоскостопия	Укрепление мышц стопы, развитие ловкости, пространственной ориентации	февраль	
5. Упражнения с предметами (обручи, гантели, скакалки, мячи)	Развитие координации движений, развитие мышц плечевого пояса, спины, рук, кисти	март	
6. Разработка и проведение тренинга личностного роста для педагогов	Повысить эффективность профессиональной деятельности воспитателей и педагогов. Поиск ресурсов, которые могут помочь в работе и предотвратить эмоциональное выгорание.	апрель	
7. Мимическая гимнастика	Тренировать мышцы лица для профилактики морщин	май	
Консультации (индивидуальные и групповые) с использованием арт-терапевтических методик	Повысить эффективность профессиональной деятельности воспитателей и педагогов. Принятие друг друга, как части одного коллектива.	по запросу	педагог-психолог, инициативная группа, педагоги МБДОУ
Педагогический КВН	Способствовать росту педагогического мастерства, творческому поиску, проявлению инициативы. Совершенствовать практические навыки профессиональной деятельности, развивать знания, нацеливать на практические действия в позитивном общении.	ноябрь, май	Зам. зав. по ВМР, методист, педагог-психолог

Заключительный этап			
Творческий отчет «Мои интересы» (создание учебно-методического пособия, стендового материала) «Проблема эмоционального выгорания педагога», «Учись быть здоровым».	Проведение анализа и обобщение полученных результатов, формулирование выводов, планирование перспективы деятельности по профилактике СЭВ педагогов.	май	Зам.зав.по ВМР, методист, педагог- психолог педагог-психолог, инициативная группа

**Список литературы:**

1. Андреева И. Эмоциональная компетентность в работе учителя // Народное образование. - № 2, 2006, – с. 216 – 222.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. – Мн.: Попурри, 1998.
3. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.- 469С.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
5. Кристан Шрайнер Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты – М.: 1993
6. Лешукова Е.Г. Синдром сгорания. Защитные механизмы. Меры профилактики // Вестник РАТЭПП. – №1. - 1995. – С.36-47.
7. Луиза Л. Хей Исцели себя сам. – М., 1997
8. Психология профессионального здоровья. /под ред. Г. С. Никифорова. – Саб: Речь, 2006. – 480с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.