Профилактическая работа по оптимизации психологического здоровья педагогов

Педагог-психолог МБДОУ д/с №51 «Кэскил»
Смирникова Л.Ф., 1 квалиф. категория, педстаж 20 лет.

Актуальность

Деятельность педагогов связана с напряженными ситуациями и факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Неблагоприятное воздействие может вызвать сильные стрессы, что приводит к неврозам. Происходит эмоциональное истощение известное как «синдром эмоционального выгорания»

Цель: профилактика «профессионального выгорания педагогов»

Задачи:

1. Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива.
2. Повышение самооценки, уверенности в своих силах.
3. Снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться.
4. Выражение отрицательных эмоций (гнев, обида, страх) через игру.
5. Развитие у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе.

Наше учреждение с 2003 года работает в режиме эксперимента по теме «Культуротворчество как основа образовательного процесса в ДОУ»

С 2009 года по теме «Разработка внутреннего стандарта ДОУ как условие обеспечения качества образовательных услуг»

Где одним из основных направлений работы является организация творческой лаборатории педагогов, так как именно педагог является движущей силой всего образовательного процесса.

Педагогическая деятельность в режиме эксперимента

самоотдача

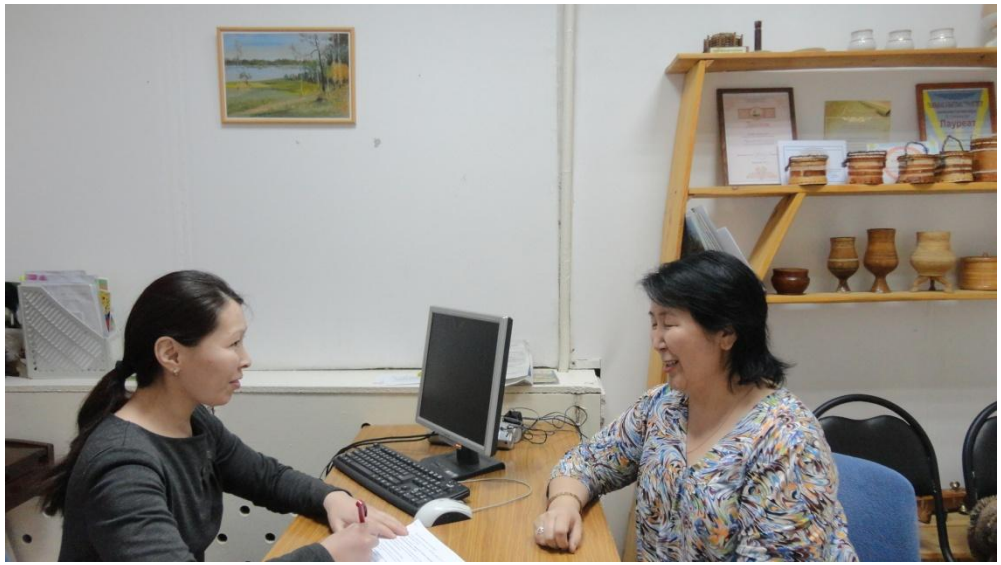
профессионализм

интерес

мотивация

Задачи при организации творческой лаборатории педагогов

1. **Удовлетворение коммуникативных потребностей.**
2. **Создание условий для преобладания положительных эмоций.**
3. **Формирование педагога, владеющего культурой труда, познания, общения и самосовершенствования.**



Угрозы психологическому здоровью педагогов

- **Внешние источники**
- **Внутренние источники**

Внешние источники

физические	социальные
•Неблагоприятные погодные условия •Недооценка значения закаливаний, сокращение пребывания на воздухе •Несоблюдение правил психогигиены (незнание способов саморегуляции) •Снижение физической активности, сидячий образ жизни •Нерациональный режим труда и отдыха •Плохие условия труда (отсутствие благоустройства на рабочем месте)	•Межличностные отношения в коллективе •Интеллектуально-физические психоэмоциональные перегрузки •Неправильная организация общения, преобладание авторитарного стиля руководства ДОУ, отсутствие поддержки коллег •Психотравмирующие моменты в личной, семейной и общественной жизни •Высокая ответственность за жизнь и здоровье воспитанников •Низкая оплата труда

Внутренние источники

- Индивидуально-личностные особенности воспитателей: эмоциональная возбудимость, неустойчивость эмоций, тревожность, агрессивность, заниженная самооценка, комплекс неполноценности.
- Отсутствие положительного отношения к себе, неумение любить и принимать себя.
- Факторы, ослабляющие нервную систему: курение и алкоголь, перенесенные инфекции, длительно текущие соматические заболевания.
- Физическое и умственное переутомление.

Психопрофилактическая работа состоит из:

- **Арт-терапевтические техники**
- **Деловые игры, упражнения, психотехники**
- **Телесно-ориентированные техники**

Игры, упражнения для тренинговой работы с педагогами

Арт-терапевтические техники:

- **Упражнение «Рисунок настроения»**
- **Проективный рисунок**
- **Поочередное рисование**
- **Рисунок музыки**
- **Метафорические портреты**

Составление волшебных красок

Самотерапия(методикаТ.Д.Зинкевич-Евстигнеевой)

Цель:

- **изучение и изменение психоэмоционального состояния;**
- **развитие креативных, созидающих возможностей личности с использованием творческих видов деятельности;**
- **выявление актуальной проблематики личности путем анализа эмоционального состояния в процессе создания «волшебных красок».**

Деловые игры и упражнения

- **Игра «Атомы»;**
- **Игра-разминка «Баржа»;**
- **Игра «Машины»;**
- **Упражнение «Доброе животное»;**
- **Рефлексия «Ваши ассоциации»**

Телесно-ориентированные техники

- **Игра «Сорви яблоки»;**
- **Аутотренинг «Мобилизации»;**
- **Визуализация «Целительные воспоминания»;**
- **Визуализация «Избавление от тревог»;**
- **Визуализация «Хрустальное путешествие»;**
- **Упражнение «Гора с плеч»;**
- **Упражнение «Руки».**

По итогам проведенной работы пришли к следующим результатам:

Социально-психологический климат оптимальный, коллектив сформирован.

Статусно- ролевая ориентация:

Выраженное стремление к доминированию, лидерству в общении у 44,4%, тенденция к подчинению, отказу от лидерства у 55,6 %.

Стиль общения: наблюдается стремление к сотрудничеству с окружающими, установлению дружелюбных отношений.

Творческий потенциал: на 100% обладают теми качествами, которые позволяют творить.

Самооценка эмоционального состояния: выявлен средний уровень самооценки эмоционального состояния.

Самооценка педагогов – у 57% педагогов идет саморазвитие личности, уровень развития в норме.. У 43% педагогов высшая потребность достижения результатов

Педагогическая культура сформирована, наблюдается ярко выраженная потребность в дальнейшем его совершенствовании.

Психопрофилактическая работа способствует:

- Позитивному самовосприятию
- Самораскрытию
- Снижению эмоционального истощения
- Эмоциональной устойчивости
- Инициативности
- Чувство собственного достоинства
- Независимости
- Социальной смелости
- Легкости в общении

Спасибо за внимание!