

Соколова Ульяна Григорьевна

педагог - психолог

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №5»

город Уфа, Республика Башкортостан

**ПРОЕКТ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ КОНФЛИКТОВ И
СИНДРОМА «ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» У ПЕДАГОГОВ В ДОУ
«СОХРАНИ В СЕБЕ РЕБЁНКА»**

Современная жизнь с её трудностями требует от человека любой профессии напряжения всех нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойное напряжение и нагрузку в связи с тем, что их труд даже в стабильное время отличается высокой эмоциональной нагрузкой, насыщенностью и подверженностью стрессу.

Негативное психологическое состояние педагогов снижает эффективность воспитания и обучения дошкольников, так же оно способствует возникновению конфликтных ситуаций с руководством, родителями.

Профессия педагога подразумевает постоянный самоконтроль. Из-за напряжения они испытывают эмоциональные перегрузки и не проходящий стресс, что может привести к эмоциональному выгоранию и пагубно отразиться не только на эмоциональном, но и на физическом здоровье педагогов.

Организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога. Синдром

«эмоционального выгорания» – серьёзное препятствие для развития в дошкольном учреждении инновационных процессов.

Целью проекта является восстановление гармоничного психологического здоровья у педагогов, формирование навыков регуляции эмоционального состояния и профилактика синдрома «эмоционального выгорания».

Задачи проекта:

1. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительное эмоциональное состояние;
2. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения;
3. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции;
4. Повышение самооценки и формирование положительного принятия себя;
5. Развитие умения вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к себе и ситуации.

Вид проекта: психолого-педагогический, практический, диагностический

Продолжительность: долгосрочный (в течение года)

Объект: педагогический коллектив

Субъект: педагог-психолог ДОУ

Методы: тренинг, опросники, анкетирование, релаксация, беседа, арт-терапия, песочная терапия.

Инструментарий: анкеты, опросник Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченко.

Исходя из цели и задач работа состоит из нескольких этапов:

1. Этап – диагностический.
2. Этап – практический.
3. Этап – итоговый.

Методические рекомендации

Цикл практических занятий рассчитан на 12 занятий. Форма проведения занятий: групповое практическое занятие. Оптимальное количество участников 10 – 12 человек. Продолжительность занятия: 30 – 40 минут.

Условия проведения: кабинет педагога-психолога, магнитофон с набором дисков для релаксации, песочница для песочной терапии, оборудование для арт-терапии.

Занятия проводятся 1-2 раза в месяц, в течение учебного года (с октября по апрель).

Профилактика СЭВ у педагогов в ДОУ должна быть нацелена не только на снижение психоэмоционального напряжения и улучшения самочувствия. Необходимо обратить внимание на профилактику конфликтного поведения у педагогов и формирование личностно-ориентированной модели общения с детьми. Программу можно разделить на 2 блока: 1 блок (7 занятий) – профилактика СЭВ; 2 блок (5 занятий) – профилактика межличностных конфликтов.

Структура занятия

Каждое занятие состоит из 3этапов:

1. Разминка

Цель: - подготовка группы к работе, снижение психологического комфорта и установка доверительных отношений между участниками группы;

2. Основная часть:

Цель: - снижение психоэмоционального и мышечного напряжения;

- использование приёмов и методов, повышающих самооценку педагогов, тренировка умений и чувств, помогающих разобраться в своих переживаниях и понять отношение к окружающим;

- установка на позитивное принятие себя и окружающих;

3. Заключительная часть:

Цель: - использование методов и упражнений на закрепление позитивного настроения участников и создание условий для поддержания его вне занятия. Важно, чтобы все участники высказали своё мнение ведущему, или рекомендуется провести анкетный опрос «Обратная связь».

Циклограмма занятий

Месяц	Направление работы
Сентябрь	Составление практических занятий и подбор диагностического материала для исследования Предварительная работа: опрос педагогов по выявлению уровня дистресса и наличие СЭВ (Е.С.Старченко, Н.Е. Водопьянова)
Октябрь	Проведение практического занятия «В мире своего «Я» Цель: снижение психоэмоционального напряжения, развитие умения вставать в позицию независимого наблюдателя
Ноябрь	Проведение практического занятия №1,2 «Что я чувствую?» Цель: снижение психоэмоционального напряжения, осознание своей индивидуальности и формирование позиции положительного принятия себя
Декабрь	Проведение практического занятия №3,4 «Наши установки» Цель: снижение психоэмоционального напряжения, формирование положительных установок
Январь	Проведение практического занятия №5,6 «Всё о способах саморегуляции» Цель: способствовать самораскрытию педагогов и обучение их способам регуляции
Февраль	Проведение практического занятия № 7,8 «Крылья мечты» Цель: профилактика конфликтного поведения, раскрытие творческого потенциала с помощью методов арт-терапии и песочной терапии
Март	Проведение практического занятия №9,10 «Секреты педагогического общения» Цель: профилактика конфликтного поведения и формирование стиля педагогического общения
Апрель	Проведение практического занятия № 11,12 «Заключительное» Цель: - закрепление стиля активного общения; - подведение итогов работы, проведение повторного опроса педагогов на выявление уровня эмоционального выгорания