

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №7 общеразвивающего вида»**

**Проект  
«Психологическая гостиная  
для педагогов»**

**Разработчик проекта:**  
Гимазутдинова Наталья Минулловна  
педагог-психолог.



г. Ухта, 2019

## Пояснительная записка

Психологическое самочувствие педагогов оказывает непосредственное влияние на всю атмосферу дошкольного учреждения. Многие исследования доказывают, что для значительного числа педагогов характерны эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности, напряженность.

Одним из показателей профессиональной дезадаптации педагога является так называемый «эффект эмоционального сгорания» (термин появился в середине 70-х годов 20 века в результате исследований Х.Дж. Фрейденберга).

Эмоциональное сгорание – это состояние изнеможения, ощущение собственной бесполезности, дегуманизация, деперсонализация, негативное самовосприятие в профессиональном плане. По определению Н.Е. Водопьяновой, это долговременная стрессовая реакция, возникающая вследствие продолжительных профессиональных стрессов средней интенсивности. Ее можно рассматривать в аспекте личностной деформации, происходящей под влиянием профессиональных стрессов.

Е. Махер (1983г.) разработал симптомокомплекс качеств, характеризующих состояние и поведение человека, подверженного синдрому «эмоционального выгорания»:

- усталость, утомление, истощение, бессонница;
- негативное отношение к собеседнику;
- негативное отношение к работе;
- скудность репертуара рабочих действий;
- негативная «Я-концепция», агрессивные чувства;
- тревожность, раздражительность, депрессия;
- переживание чувства вины.

Определенные личностные характеристики могут являться дополнительными факторами риска в плане появления эмоционального выгорания.

Влияние социокультурных факторов также играет важную роль. Уровень эмоционального выгорания всегда повышается в условиях социально-экономической нестабильности.

У педагогов деформированность личности профессиональной деятельностью может проявляться на четырех уровнях (Е.И. Рогов):

1. Деформации общепедагогические, характерные для всех лиц, занимающихся педагогической деятельностью (назидательность, самоуверенность, догматичность взглядов, отсутствие гибкости и т.п.).

2. Типологические деформации, вызванные слиянием личностных особенностей и структурами строения педагогической деятельности (коммуникатор, организатор, просветитель, предметник).

3. Специфические деформации (предметные) обусловлены спецификой работы педагога.

4. Индивидуальные деформации, определяющиеся изменениями, которые происходят в структуре личности и внешне не связаны с процессом педагогической деятельности, что обусловлено личностной направленностью педагога.

Таким образом, профессиональная деформация в любой профессии – это нарушение целостности личности, ее неустойчивость и дезадаптация в эмоционально-волевой сфере.

Возможность развития синдрома эмоционального выгорания на любом этапе профессиональной деятельности свидетельствует о необходимости разработки и внедрения профилактических мер, которые бы снижали риск выгорания педагогов в профессиональной деятельности.

Немаловажным пунктом в борьбе с эмоциональным выгоранием является дружественная атмосфера в коллективе. Педагогический тимбилдинг ориентирован на формирование педагогической команды, которую мы рассматриваем как группу педагогов, организованную для совместной деятельности для достижения определенных целей и решения конкретных задач при условии осознания общей ответственности за результаты командной работы. Результаты исследований доказывают, что неформальное общение среди работников усиливает чувство причастности к общему делу, повышает мотивацию к работе. Ощущение поддержки от коллег и эмпатия также помогают противостоять эмоциональному и профессиональному выгоранию.

В последние годы умение работать в команде имеет большое значение практически во всех сферах деятельности современного общества.

**Сущность проекта:** профилактика синдрома эмоционального выгорания основа эффективной профессиональной деятельности педагога ДОУ. Сплочение педагогического коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.

**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.

**Вид проекта:** практико-ориентированный, долгосрочный.

**Разработчик проекта:** Гимазутдинова Наталья Минулловна педагог-психолог.

**Участники проекта:** педагог-психолог, педагоги ДООУ, администрация

**Сроки реализации :** 2019-2020г.г.

**Этапы реализации проекта:**

**I. Подготовительный этап проекта**

(срок реализации – сентябрь 2019 г.)

1. Провести теоретико-методологический анализ содержания синдрома «эмоционального выгорания» в литературе.
2. Определить тему проекта, обосновать ее актуальность, выдвинуть гипотезу, исходя из потребностей образовательной организации.

**II. Основной этап реализации проекта**

(срок реализации - октябрь 2019 г. – апрель 2020 г.)

1. Ознакомить педагогов с понятием «синдром эмоционального выгорания».
2. Определить признаки эмоционального выгорания у педагогов.
3. Провести диагностику измерения степени эмоционального выгорания педагогического коллектива по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня «эмоционального выгорания»
4. Измерение уровня стрессоустойчивости педагогов по опроснику «Насколько Вы подвержены стрессу?»

**Краткая аннотация проекта**

Проект « Психологическая гостиная» – это модель психолого-педагогического сопровождения педагогов, целью которых является оказания психологической помощи педагогам, удовлетворение их потребности в самореализации, раскрытии творческого потенциала,

повышении профессиональной компетентности. А так же формирование и развитие навыков коллективной работы в педагогической команде.

Работа в рамках психологической гостиной важна в первую очередь для тех, кто готов к работе над собой, готов изменить свою жизнь к лучшему.

### **Актуальность проекта.**

Обновления в системе дошкольного образования и предъявляемые требования, показывают психологическую неготовность педагога к принятию новых изменений, в связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». Он очень сильно влияет на человека, подрывая его здоровье и желание работать. Поэтому проблема эмоционального выгорания педагогов ДОУ, снятие эмоционального напряжения в условиях введения ФГОС дошкольного образования является востребованной и требует оказания своевременной психологической профилактики.

В связи с этим 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.

**Цель проекта:** разработка системы мероприятий, способствующих профилактике эмоционального выгорания педагогов, сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия, используя технологию командообразования Тимбилдинг (англ. team – команда, building – строительство, создание).

### **Задачи проекта:**

1. Выявлять индивидуальные потребности педагогов в организации психологической поддержки.
2. Развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде.
3. Обучать педагогов способам регуляции своего психоэмоционального состояния
4. Способствовать формированию у педагогов потребности к внедрению полученных знаний и умений в собственную педагогическую деятельность.

5. Формировать у педагогов мотивацию к саморазвитию, профессиональному совершенствованию личности.
6. Создать у коллектива чувство единства;
7. Обучить людей эффективно взаимодействовать между собой;
8. Выработать у всех сотрудников понимание и доверие друг к другу

**Участники:** педагоги, администрация, педагог-психолог.

**Принципы работы по проекту:**

- добровольности;
- сотрудничества – участники занимают равноправные позиции;
- конфиденциальности – информация, относящаяся к тому или иному участнику, не обсуждается с другими без его согласия;
- доверительности – открытость и искренность участников в описании своих чувств, мыслей;
- диалога – участники находятся в постоянном контакте, обсуждают все возникающие вопросы.

Работа по проекту рассчитана на 1 год.

**Формы работы с педагогами в ходе реализации проекта:**

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;
3. Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.
4. Релаксационные методы способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению и в результате – позитивному самовосприятию.
5. Аутотренинг способствует закреплению положительных установок, направленных на личностное и профессиональное развитие.

Формат встреч зависит от конкретной темы, носит неофициальный характер, предоставляет членам гостинкой чувствовать себя свободно, оказывать взаимную эмоциональную поддержку. А так же еще большему сближению участников группы.

Занятия в психологической гостинкой организуются в дошкольном учреждении 1 раз в месяц в соответствии с тематическим планом.

### Тематическое планирование мероприятий

№	Вид работы	Время проведения
1.	Тренинг для педагогов: <i>Тимбилдинг, или 1+1=5</i>	Сентябрь
2.	Семинар-практикум для педагогов: «Использование арт-терапии для создания психологического комфорта у участников образовательного процесса».	Октябрь
3.	Арт – тренинг: «Карта желаний»	Ноябрь
4.	Семинар-практикум: «Эффективное взаимодействие педагога с воспитанниками ДОУ»	Декабрь
5.	Тренинг: «День психологической разгрузки»	Январь
6.	Тренинг: «Конфликтное поведение. Управление конфликтом»	Февраль
7.	Мастер – класс: «Телесно – ориентированная терапия»	Март
8.	Практикум на тему: «Как эффективно выстроить общение с родителями»	Апрель
9.	Итоговое мероприятие Мастер класс для педагогов: «Здоровый педагог – успешный педагог»	Май

### III. Заключительный этап реализации проекта

(срок реализации: май 2020 г.)

1. Провести анализ и обобщить полученные результаты.
2. Сформулировать выводы.

Внедрение разработанных мероприятий по профилактике возникновения синдрома эмоционального выгорания дали возможность снизить тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить умение педагога психической саморегуляции, умения сформировать эмоциональную устойчивость, что способствует позитивному изменению индивидуально-психологических характеристик.

Нами были получены следующие ожидаемые результаты:

- положительная динамика показателей эмоционального состояния педагогов;
- активизация личностных возможностей и психологических ресурсов педагогов;
- улучшение психологического климата в коллективе.

### **Методическое обеспечение реализации проекта**

1. Семенова, Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждения, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е. М. Семенова, Е. П.Чеснокова; под ред. проф. Е. А.Панько. – Мозырь : Белый ветер, 2010. - 174.
2. Психогимнастика в тренинге. Серия: Психологический тренинг. Под редакцией Хрящевой Н.Ю.- СПб.: Речь, Институт Тренинга, 2001.
3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.
4. <https://www.eventcons.ru/timbilding/252-history.html>