

**Программа деятельности педагога-психолога
в образовательном учреждении
по сохранению психического здоровья педагогов.
Рабочая программа для работы с педагогами.**

Пояснительная записка

«Здоровье – это драгоценность и притом единственное»

фр. философ Мишель Монтенью

В течение последних трех десятилетий проблема сохранения психического и физического здоровья педагога в образовательном учреждении стала особенно острой. Профессиональная деятельность педагога дошкольного образования характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть его рабочего дня протекает в эмоционально-напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Повышаются требования со стороны общества к личности педагога, его роли в учебном процессе. От педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения, педагогическим тактом), проектировочными умениями и т.д.

Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. Профессиональный долг педагога обязывает принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния, однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье.

Исследования Л.М. Митиной, О.А. Прохорова, и др. показывают, что многие педагоги обладают недостаточной сформированностью адекватных способов эмоционального реагирования на трудности непрогнозируемых сложных ситуаций, обнаруживают низкий показатель степени социальной адаптации. Большинство не умеют снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказываются на эмоциональном благополучии детей.

Многие представители педагогических профессий не могут, к сожалению, похвастаться своим здоровьем, а между тем требуемая от педагога активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально значимых качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является, на наш взгляд, наиболее актуальной задачей современной системы образования, это и привело к созданию программы в ДООУ по сохранению психического здоровья педагогов. Отличительной чертой данной программы является, то, что она не предполагает буквальное выполнение всего, что предлагается, каждый выбирает, то, что ему более необходимо для сохранения психического и физического здоровья. Программа может изменяться, дополняться в течение года, т.е. могут быть внесены изменения по просьбе педагогов.

Эмоциональное выгорание специалистов дошкольного образования.

Симптомы постепенного эмоционального утомления и опустошения приводят к «синдрому эмоционального выгорания». Термин был введен американским психиатром Ж. Дж. Фрейденбергом в 1974г. Для характеристики психологического состояния здоровья людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами в эмоционально нагруженной атмосфере.

Этот синдром включает в себя три основные составляющие:

- **Эмоциональное истощение** - эмоциональное перенапряжение, чувства опустошенности, усталости, истощенность своих эмоциональных ресурсов. Потеря интереса к работе.
- **Деперсонализация** — связана с возникновением равнодушного и даже негативного отношения к людям, с которыми работает, циничное отношение к труду. Негативные установки могут сначала иметь скрытый характер, но со временем прорываются наружу и ведут к конфликтам.

- **Редукция профессиональных достижений** - возникает чувства некомпетентности в своей профессиональной сфере, осознание неуспеха в ней. Негативное восприятие себя как профессионала, как личности.

Профессиональное выгорание – динамический процесс, возникающий поэтапно, в соответствии с механизмом развития стресса. Выделяются три основных стадии (фазы) развития выгорания:

1. Нервное (тревожное) напряжение – легкая форма, которое создают хроническая психоэмоциональная атмосфера, повышенная ответственность, трудность контингента;
2. Резистенция, т.е. – сопротивление – затяжная форма- человек пытается оградить себя от неприятных впечатлений;
3. Истощение – хроническая форма - истощение психических ресурсов, снижение эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Для изучения «эмоционального выгорания» в педагогическом коллективе мною проведены психологические исследования среди 35 педагогов ДООУ, имеющих разный опыт педагогической деятельности (от 2 месяцев до 25 лет).

Выявлено в частности, что **первая фаза выгорания** наиболее выражена у педагогов в период **от 6 до 10 лет** «нахождения в профессии». Фаза **резистенции** наиболее представлена у категории педагогов с небольшим педагогическим стажем работы **1-5 лет**. **Истощение эмоциональных ресурсов**, проявляемое на эмоциональном и физиологическом уровнях, наиболее выражено у категории педагогов с педагогическим стажем, особенно в период **от 6 лет до 10, и от 21 года и выше**.

Наименее подверженными эмоциональному выгоранию оказались заведующая дошкольным учреждением ее заместители и медицинские работники. Объясняется это спецификой профессиональных обязанностей, функции, но и в немалой степени со специальной подготовкой в области

психологии, что уменьшает риск частого возникновения напряженных ситуаций в профессиональной деятельности.

Наиболее выраженными (сложившимися) симптомами эмоционального выгорания у педагогов детских садов являются неадекватное избирательное эмоциональное реагирование и редукция профессиональных обязанностей. 55% педагогов отмечают ухудшение физического и психического самочувствия, нарушение сна, усталость и недомогание в конце рабочего дня, 41% - ухудшение настроения даже при мыслях о работе. Повышение давления, головные и сердечные боли, ухудшение здоровья, связанное с профессиональной деятельностью, отмечено у 20% педагогов.

Общая картина эмоциональных, волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания, представлена в таблице:

Перечень психических процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания.

Раздражительность

Разочарование

Обида

Досада

Апатия

Подавленность

Беспомощность

Угнетенность

Опустошенность

Горечь

Отчаяние

Конфликтность

Стресс

Безысходность

Анализ эмоциональных и волевых процессов, поведенческих реакций, проявляющихся в состоянии эмоционального выгорания (СЭВ), показывает,

что все они имеют негативную эмоциональную окраску и низкий уровень психической активности.

Стоит отметить, что 12% опрошиваемых не смогли назвать никаких способов саморегуляции СЭВ. Это может свидетельствовать о пассивности и об отсутствии внутреннего осознания способов саморегуляции своих состояний, о низкой психологической культуре педагогов. Нет сомнения, что профессиональное здоровье педагогов дошкольных учреждений нуждается в сохранении и укреплении.

Цель программы:

Создание в ДООУ условий для сохранения и укрепления психического и физического здоровья педагогов.

Задачи программы:

- Профилактика эмоционального выгорания в педагогическом коллективе;
- формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами и воспитанниками;
- создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов.

Объектом являются: педагоги ДООУ;

Формы работы: индивидуальные, групповые;

Объем программы: в течение учебного года, занятия проводятся в определенные дни недели в установленное время в рабочем режиме, по желанию в выходные дни.

Организаторы группы: педагог-психолог, администрация ДООУ.

Порядок приема в группу: все желающие педагоги, участники группы сами по желанию выбирают вид занятий.

Этапы реализации программы:

- установочно-мотивационный;
- аналитико-диагностический;
- просветительский;

- коррекционно-консультативный.

Методы работы:

1. Индивидуальные консультации;
2. Беседы;
3. Тренинговое занятие;
4. Психологическая зарядка;
5. Упражнения на развития позитивного самовосприятия; снятия мышечного напряжения; с успокаивающим эффектом;
6. Семинары, лекции, круглый стол.
7. Аутотренинг с использованием звуков природы, релаксационной музыки.
8. Физкультурные занятия «Час движений».

Методической базой курса являются рекомендации, разработанные В.Т. Лободиныным, Г.В.Лавреновым, С.В.Лободиной, Ю.В.Новиковым, Л.М. Митиной, И.В.Дубровиной и других практиков по вопросам как укрепить и сохранить психическое и физическое здоровье педагогов.

Работа по программе продолжается второй год на базе МАДОУ №219

Ожидаемые результаты.

В ходе реализации программы деятельности педагога-психолога по сохранению психического здоровья педагога в образовательном учреждении ожидаются следующие результаты:

- снизилась заболеваемость педагогов.
- формируются навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повышается самооценка и уверенность в себе.
- снижается ситуативная и личностная тревожность педагогов;
- улучшается психологический климат в коллективе;
- серьезное отношение педагогов к своему психическому и физическому здоровью, регулярное занятие спортом.