Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Цветковский детский сад»

*Педагогическое мероприятие*

***«по сохранению психологического здоровья педагогов»***

Педагог-психолог:

Абдулаева Разихат Алихановна

**2018 г.**

**Педагогическое мероприятие**

**по сохранению психологического здоровья педагогов**

**Цель:**

Профилактика нарушений психологического здоровья педагогов.

**Задачи:**

- создание условий, способствующих профилактике синдрома эмоционального выгорания;

- передача психологических знаний о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и способах преодоления;

- развитие коммуникативных умений, эмоциональной сферы;

- снятие эмоционального напряжения;

- формирование навыков самопознания и саморазвития личности в целом.

**1.Вступительная часть.**

- Уважаемые, коллеги. Сегодня наша встреча посвящена важному вопросу – сохранение психологического здоровья педагогов. Мы хотим предложить вам расслабится и отдохнуть, забыть немного о работе и подумать, о себе, любимой.

**2. Содержательная часть.**

**2.1.Упражнение «Нарисуй соседа»**

Все участники встают в круг. Ведущий предлагает всем поменяться местами с соседями, а затем выбрать себе в партнеры человека, который стоит напротив, образовав пару. Участникам предлагается нарисовать портрет партнера, но необычный: вместо глаз – то, на что любит смотреть, вместо носа - то, что любит нюхать, вдыхать, вместо рта – то, что любит есть, вместо ушей – то, что любит слушать, а вместо волос – нарисовать или написать заветную мечту. На выполнение упражнения даётся 7-10 минут. После выполнения портера, каждый представляет своего партнера.

**2.2.Беседа о синдроме эмоционального выгорания**

У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев кривые ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, учителями, воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами:

• снижение восприимчивости, отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;

• бессонница;

• постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

• пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;

• повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

• переживание негативных эмоций, для которых нет причин;

• чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

• чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

• общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);

• ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

• постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;

• чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;

• эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как профессиональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накапливание отрицательных эмоций. И работая с детьми (да и их родителями), мы находится в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявления. Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Всегда с хорошим лицом, потому что от нас зависят дети. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно.

Это не случается мгновенно. Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

**2.3.Цветотерапия.**

Сеанс цветотерапии (презентация в сопровождении музыки на интерактивной доске).

**2.4.Упражнение «Ущелье» (склонность к депрессии)**

Педагогам предлагается картинка, на которой изображено ущелье. Им надо нарисовать человека, а также создать ему фон (небо, деревья, трава и т.д.). Рисунок можно дополнить всем, что им необходимо. На выполнение теста дается 5 минут. Педагогам зачитывается интерпретация, они сравнивают результат со своим рисунком.

**2.5.Упражнение «Стиральная машинка»**

Все педагоги встают в круг друг за другом. Под руководством ведущего на спине впереди стоящего начинают выполнять движения, имитирующие стирку.

**3.Заключительная часть. Подведение итогов.**

- Сегодняшней целью нашего мероприятия была профилактика нарушений психологического здоровья педагогов. Давайте по кругу выскажем свое мнение о прошедшей встрече. (Каждый участник по очереди высказывает свои мысли, чувства и ощущения.)

***Выдача раздаточных материалов.***

После окончания мероприятия все участники получают раздаточные материалы с рекомендациями по избеганию стресса, синдрома эмоционального выгорания.

- Не забывайте говорить себе каждое утро ободряющие слова. Думайте о счастье, силе и покое. Успехов вам!

**Литература:**

1. Клюева Н.В, Кряжева Н.Л. Снимаем псиэмоциональное напряжение // Управление ДОУ. 2003. №5.
2. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб: Питер, 2008.
3. Язева А.А. Стрессу – нет! // Воспитатель ДОУ. 2007. №4.