

*Смирникова Лилия Федоровна*

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение*

*Детский сад №51 "Кэскил"*

*г.Якутск, Республика Саха (Якутия)*

## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА ПО ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ

**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».

- предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива;

- повышение самооценки, уверенности в своих силах;

- снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться;

- выражение отрицательных эмоций (гнев, обида, страх) через игру;

- развитие у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе.

Деятельность педагогов связана с напряженными ситуациями и факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями. Их неблагоприятное воздействие может вызвать у педагогов сильные стрессы, что может привести к возникновению неврозов. 60% заболеваний имеет



психосоматическую основу, т.е. заболевания являются реакцией организма на физиологические стрессы и психологические травмы. Достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов известное как «синдром эмоционального выгорания». В результате повышаются тревожность и агрессивность, раздражительность, вспыльчивость, появляются подавленное настроение, бессонница. Под действием этого личность приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д.

### **Угрозы психологическому здоровью педагогов**

#### **Внешние источники**

##### **Физические**

- неблагоприятные погодные условия;
- недооценка значения закаливания, 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).

##### **Социальные**

- 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.

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 требует от педагога самоотдачу, высокого профессионализма, интереса, мотивации.

### **Задачи 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.

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.

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.

Основываясь на результатах исследования, строится поэтапная тренинговая работа. Где педагоги шаг за шагом учатся самопознанию, позитивному самовосприятию и самораскрытию, развивают коммуникативные навыки и умения, ищут выходы из конфликтных ситуаций и эффективные способы педагогического воздействия, используют различные методы саморегуляции и снятия эмоционального напряжения.

### **Психопрофилактическая работа**

Работа ведется по трем направлениям: использование арт-терапевтических техник, деловых игр и упражнений, телесно-ориентированных техник.

**Арт-терапевтические техники** создают условия для самопознания, саморазвития, самоутверждения, творческого самовыражения педагога.

**Деловые игры, упражнения, психотехники** способствуют гармонизации внутреннего мира воспитателей, ослаблению его психической напряженности; направлены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания.

**Телесно-ориентированные техники** позволяют управлять своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия



человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

### **Игры, упражнения и техники для тренинговой работы с педагогами**

#### **Арт-терапевтические техники**

- упражнение «Рисунок настроения»;
- проективный рисунок;
- поочередное рисование;
- рисунок музыки;
- метафорические портреты;

#### **Составление волшебных красок**

#### **Самотерапия (методика Т.Д.Зинкевич-Евстигнеевой)**

#### **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».

Таким образом, психопрофилактическая работа способствует позитивному самовосприятию, самораскрытию педагогов, снижению



эмоционального истощения, негативизма, что свидетельствует об эмоциональной устойчивости, о положительном фоне переживаний, об инициативности, о чувстве собственного достоинства, независимости, социальной смелости, о легкости в общении.

Каждый специалист ДОУ может выбрать то средство, которое ему больше подходит, и использовать его в повседневной жизни. Это позволит повысить качество выполняемой работы, увеличить период высокой работоспособности, сохранить здоровье педагогов и благоприятно повлиять на психологический климат в коллективе ДОУ.

