Приложение №6 К Программе педагога-психолога на 2018-2019 уч.г.

Программа работы с педагогами

Согласно ФГОС ДО образовательная среда ДОУ должна:

- гарантировать охрану и обеспечение физического и психического здоровья детей
- обеспечивать эмоциональное благополучие детей
- способствовать профессиональному развитию педагогических работников

Что возможно обеспечить только при наличии физического и психического здоровья педагогических работников и развитию их профессиональных компетенций.

Цель программы:

1. Объединить работу педагога-психолога и воспитателей в направлении индивидуализации образования и оптимизации работы с группой детей
2. Обеспечить профилактику эмоционального выгорания педагогов
3. Улучшить коммуникативную компетенцию педагогов.

Задачи:

1. В рамках диагностического направления работы:

- Провести анкетирование воспитателей с целью прояснения запроса на работу педагога-психолога (актуальные темы, удобные способы взаимодействия)
- Диагностировать психоэмоциональное состояние педагогов в начале учебного года и по его завершению (уровень эмоционального выгорания, невротизация)

2. В рамках коррекционного направления:

- Обеспечить регулярные (2 раза в месяц) встречи с педагогами с целью профилактики эмоционального выгорания и улучшения коммуникативной компетентности.
- Способствовать становлению профессиональной рефлексии педагогов

3. В рамках консультативного направления работы:

- Своевременно предоставлять обобщенную информацию результатах диагностических исследованиях детей и рекомендации по индивидуальной работе с детьми.
- Помогать педагогам находить индивидуальный подход к детям с психологическими и физиологическими особенностями, детям с ОВЗ с различной нозологией
- Консультировать педагогов по созданию специальных образовательных условий для детей с ОВЗ
- Консультировать педагогов по взаимодействию с «трудными» детьми
- Своевременно реагировать на индивидуальные запросы педагогов.

4. В рамках профилактического и просветительского направления:

- Способствовать психологической грамотности педагогов (Памятки и статьи-консультации по темам в соответствии с «Календарем психолога»)
- Участвовать в семинарах, пед.советах, проводимых в детском саду

Мероприятия:

- «Шкатулка хорошего настроения» (позитивные установки на неделю), проводится еженедельно по понедельникам.
- «Жилетка» (отреагирование – не отправленные письма), проводится один раз в месяц
- «Психологическая гостиная» (профилактика эмоционального выгорания и повышение профессиональной компетентности педагогов), проводится два раза в месяц.
- Составление памяток, ежемесячно
- Ведение «Журнала взаимодействия педагога-психолога с воспитателями»

Программа профилактики эмоционального выгорания

Цель программы:
Сохранить психоэмоциональное здоровье педагогического состава ДОУ

Задачи:

1. Ознакомить воспитателей с причинами и следствиями эмоционального выгорания
2. Ознакомить педагогов с методами и приемами самопомощи для сохранения работоспособности, профессионального и психосоматического здоровья.
3. Помочь определиться с личными жизненными и профессиональными целями
4. Научить управлять своим эмоциональным состоянием
5. Сформировать мотивацию на профессиональное самосовершенствование.

Синдром эмоционального выгорания – неблагоприятная реакция специалиста на рабочие нагрузки, включающая в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Развивается у специалистов помогающих специальностей. Это ответная реакция специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения, которая проявляется в ухудшении самочувствия, цинизме, негативизме.

За годы работы в ДОУ у воспитателя накапливается множество

психологических проблем, решить которые самостоятельно он не в состоянии, это приводит к разочарованию в профессии и профессиональному выгоранию.

Факторы, способствующим формированию эмоционального

- высокая ответственность за своих подопечных;
- высокая эмоциональную и интеллектуальную нагрузку;
- дисбаланс между интеллектуально–энергетическими затратами и морально–материальным вознаграждением;
- наличие ролевых конфликтов;
- работа с «трудными» детьми.

Последствия эмоционального выгорания:

1. **Эмоциональное истощение** обнаруживает себя в чувствах беспомощности, безнадежности, в эмоциональных срывах, усталости, снижении энергетического тонуса и работоспособности, возникновении физического недомогания. Возникает чувство «приглушенности», «притупленности» эмоций, наступает безразличие к потребностям других людей.

2. **Деперсонализация** проявляется в деформации отношений с другими людьми. В одних случаях это может быть повышение зависимости от других. В других случаях – повышение негативизма по отношению к людям. При появлении деперсонализации педагог перестает воспринимать воспитанников как личностей. Он дистанцируется, ожидая от них самого худшего. Негативные реакции проявляются по-разному: нежелание общаться, склонность унижать, игнорировать просьбы.

3. **Сокращенная профессиональная реализация (или редукция личных достижений)** – третий компонент выгорания. Может проявляться либо в тенденции к негативному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, негативизме относительно служебных достоинств и возможностей, либо в редуцировании собственного достоинства, ограничении своих возможностей, обязанностей по отношению к другим.

Последствия эмоционального выгорания педагогов влияют на психологический комфорт как в педагогическом коллективе, так и в детском, на эффективность

учебно–воспитательного процесса и общее состояние здоровья воспитателей и воспитанников.

Избежать последствий выгорания педагогов можно путем планомерной профилактики синдрома.

Профилактику эмоционального выгорания воспитателей необходимо проводить в двух направлениях:

- оптимизация организационных условий труда педагога (администрация ДОУ)
- актуализация личностных ресурсов педагога. (психолог)

Тематический план:

№ встреч и	Месяц	Тема \Цель
1,2	Октябрь	Что такое эмоциональное выгорание? 1. Провести диагностику эмоционального выгорания педагогов. (Приложение 2, Приложение 3) 2. Анализ результатов диагностики 3. Баланс личного и профессионального(Приложение 4)
3,4	Ноябрь	Формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности. 1. Коллаж «я-воспитатель» (по группам) (Приложение 7) 2. Постановка профессиональных целей
5,6	Декабрь	1.Мои достижения и победы (Отношение к своим достижениям, уровень притязания) 2.Я и другой (Осознание границ, взаимодействие, конфликты)
7,8	Январь	1.Моя безопасность (Критерии безопасности, отношение к критике) 2.Ресурсный тренинг «Волшебство под елкой»
9	Февраль	Профилактика эмоционального выгорания «Искусство жить не торопясь» 1. Музыка и акварель (музыка и рисунок как средство саморегуляции) 2. Ресурсный тренинг «Прогулка у моря»
10	Март	Профилактика эмоционального выгорания 1. Счастье. (Что для меня счастье, критерии, что мешает чувствовать себя счастливой) 2. Семья как ресурс педагога
11	Апрель	Диагностика эмоционального выгорания

		(Приложение 3)

Приложение 1

Анкета для воспитателей

составитель педагог-психолог Емельянова С.С.

Уважаемые воспитатели! Ваши ответы помогут мне в работе по сохранению и укреплению психологического здоровья детей и созданию благоприятных условий для их гармоничного психологического развития. Только Вместе мы сможем воспитать психологически здоровых и гармонически развитых детей.

- С какими трудностями при взаимодействии с детьми вы встречаетесь? Перечислите какие
  _____
  _____
  _____
  _____

- Возникаю ли у вас трудности во взаимодействии с родителями?
- Да,
  перечислите какие
  _____
  _____
  _____
  _____
- Нет

- Информацию какого характера вы бы хотели получать от меня?

6. _____
   _____
   _____
   _____
   _____

- Какие формы взаимодействия с педагогом-психологом вам подходят больше всего?
- Очные индивидуальные консультации
- Общение по электронной почте, через социальную сеть ВК
- Анкетирование
- Тренинг
- Регулярная группа
  Как часто? а)Раз в неделю, б) Раз в две недели в)Раз в месяц, г) Не готов

5. Какие здоровье сберегающие технологии вы применяете в свой работе?
_____
_____
_____

Благодарю за сотрудничество

Анкета для воспитателей

составитель педагог-психолог Емельянова С.С.

Уважаемые родители!
Закончился учебный год. Пришла пора подвести итоги нашей совместной работе по сохранению и укреплению психологического здоровья детей и созданию благоприятных условий для их гармоничного психологического развития. Мне важно узнать ваше мнение и пожелания относительно моей работы с вашей семьей и ребенком.

- ФИО
  _____
  _____
  _____

- Сколько раз в течении года вы общались с педагогом-психологом
  _____

- Какие формы взаимодействия с педагогом-психологом показались вам наиболее информативными и удобными?

7. Очные индивидуальные консультации
8. Общение по электронной почте, через социальную сеть ВК
9. Анкетирование
10. Тренинг
11. Регулярная группа

- На каких мероприятиях с участием педагога-психолога вы побывали
  _____
  _____
  _____
  _____

- Какие встречи и темы запомнились и показались особенно интересны?
  _____
  _____

_____
_____

- Довольны ли вы полнотой информации предоставленной вам педагогом-психологом?
- Да
- Нет

- Ваши предложения и пожелания педагогу-психологу на следующий учебный год

_____
_____
_____
_____

Благодарю за сотрудничество

Приложение 2
Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (адаптация Н.В. Паниной)

ФИО
_____
____

Дата:_____

Инструкция:
В таблице приведены наиболее часто встречающиеся суждения людей о своем настроении в разные периоды жизни. Прочитайте, пожалуйста, каждое суждение и отметьте, согласны ли вы с ним или нет. Для этого обведите в кружочком цифру, соответствующую подходящему ответу.

№п\п	Суждение	Согласен	Не согласен	Не знаю
1	Многое, что произошло в моей жизни, превзошло мои ожидания	1	2	3
2	Жизнь приносит мне больше разочарований, чем большинству людей, которых я знаю	1	2	3
3	Сейчас для меня наступили самые мрачные дни	1	2	3
4	Себе я бы пожелала большего счастья в жизни	1	2	3
5	Сейчас я почти также счастлива, как и в прежние периоды жизни	1	2	3
6	Мне приходится заниматься делами, которые	1	2	3

	по большей части скучны и неинтересны			
7	Сейчас я переживаю лучшие годы моей жизни	1	2	3
8	Я считаю, что в будущем меня ожидают увлекательные дела	1	2	3
9	Как и прежде, я занимаюсь тем, что меня привлекает	1	2	3
10	С годами я ощущаю все большую усталость от жизни	1	2	3
11	Ощущение возраста не беспокоит меня	1	2	3
12	Когда я оглядываюсь на прошлые годы, испытываю чувство удовлетворения	1	2	3
13	Я ничего не стала бы менять в своей жизни, даже если бы представилась такая возможность	1	2	3
14	Я наделала в своей жизни значительно больше глупостей, чем сверстники	1	2	3
15	Я выгляжу гораздо лучше, чем большинство ровесников	1	2	3
16	У меня есть планы, которые я намерена осуществить в ближайшее время	1	2	3
17	Оглядываясь на прожитые годы, могу сказать, что многое упустила в жизни	1	2	3
18	Я чаще чем другие нахожусь в подавленном состоянии	1	2	3
19	От жизни я получила довольно много из того, чего ожидала	1	2	3
20	Что ни говори, с возрастом большинству людей становится жить гораздо сложнее	1	2	3
Сумма баллов				

Заключение

_____
_____
_____
_____
_____
_____

Рекомендации

_____
_____
_____
_____
_____

педагог-психолог Емельянова С.С.

Ключ:

Вопросы\Ответы (балл)	Согласен	Не согласен	Не знаю
1, 5, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 19	2	0	1
2, 3, 4, 6, 10, 14, 17, 18, 20	0	2	1

20 баллов – невротизация, снижена уверенность в себе, своих возможностях, заторможен процесс саморегуляции. Требуется консультация специалиста
20-24 баллов – присутствует неудовлетворенность жизнью, проблемы во взаимоотношениях, не удовлетворительное самочувствие.
24 балла – удовлетворительное состояние

Приложение 3

Опросник
Определение уровня психического выгорания
(К.Маслач, С.Джексон, адаптирован Н.Е. Водопьяновой)

ФИО_____
_____
Дата
заполнения___
_____

Инструкция:
Ответьте, пожалуйста, на вопросы как часто вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого в бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

№п\п	Вопросы	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1	Я чувствую себя эмоционально отрешенным						
2	После работы я чувствую себя как «выжатый лимон»						
3	Утром, я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4	Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5	Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6	После работы мне на некоторое время нужно уединиться						
7	Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8	Я чувствую угнетенность и апатию						
9	Я уверенна, что моя работа нужна людям						
10	В последнее время, я стала более черствой по отношению к тем людям, с которыми работаю						

11	Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12	У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						
13	Моя работа все больше разочаровывает меня						
14	Мне кажется, что я слишком много работаю						
15	Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими коллегами или воспитанниками						
16	Мне хочется уединится и отдохнуть т всех и всего						
17	Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества						
18	Во время работы я чувствую приятное оживление						
19	Благодаря своей работе я уже сделала в жизни много действительно ценного						
20	Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21	На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22	В последнее время, мне кажется, что коллеги все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей						
Общее количество баллов							

Заключение:

_____

_____

_____

_____

Рекомендации:

_____
_____
_____
_____

педагог-психолог Емельянова С.С.

Ключ:

Присвоение баллов:
Никогда – 0
Очень редко – 1
Иногда – 3
Часто - 4
Очень часто – 5
Каждый день – 6

Критерии	Вопросы\ответы	Уровень
эмоциональное истощение	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20	0-10 предельно низкий 11-20 низкий 21-30 средний 31-40 высокий 41-54 очень высокий
деперсонализация	5, 10, 11, 15, 22	0-5 предельно низкий 6-11 низкий 12-17 средний 18-23 высокий 24-30 очень высокий
редукция достижений	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 20	30-и ниже высокий 31-36 средний 37 и выше низкий
Психологическое выгорание	Сумма по трем критериям	0-23 предельно низкий 24-49 низкий 50-75 средний 76-101 высокий 102-132 очень высокий

Вычисление производится по следующей формуле:

ρ=Квардатный корень из (((*Eex*/54)2+(*DPx*/30)2+(1−*PAx*/48)2)/3)

где:

- *EEx* - значение респондента по шкале «Эмоциональное истощение».
- 54 - максимальное значение по шкале «Эмоциональное истощение».
- *DPx* - значение респондента по шкале «Деперсонализация».
- 30 - максимальное значение по шкале «Деперсонализация».
- *PAx* - значение респондента по шкале «Редукция профессиональных достижений».
- 48 - максимальное значение по шкале «Редукция профессиональных достижений».

Итоговое значение может быть от 0 (нет выгорания) до 1 (максимально выраженное выгорание).

Приложение 4

Баланс личного и профессионального

Цель: Определить насущное положение отношения педагога к различным секторам его жизни
Проранжируйте, пожалуйста, следующие позиции от 1 до 5

- Работа
- Муж
- Дети
- Я
- Родственники, друзья

Правильное ранжирование: Я, муж, дети, работа, родственники и друзья

Приложение 5

Упражнение «Имя»

Цель: создание положительной атмосферы в группе, поднятие самооценки участников тренинга, акцентирование внимания на ценности каждого члена группы, прояснение личных ценностей и установок участников.

Необходимые материалы: бумага, акварель, гуашь, пастель, уголь, карандаши, фломастеры, кисти и т.п.

Ход работы:

1. «разогрев»:

- Напишите в воздухе свое имя мелкими буквами по очереди правой и левой рукой, а затем двумя руками одновременно.

- Напишите в воздухе свое имя слева направо и справа налево печатными и прописными буквами разного размера. Подумайте, изменился ли образ имени, какие чувства это вызывает?

- Возьмите в руку воображаемую широкую кисть, представьте ведро с масляной краской (какого она цвета?). Напишите свое имя, занимая как можно больше пространства, от пола до потолка.

- Закройте глаза и представьте наиболее приятный из возникавших образов Вашего имени, сделайте еще один воображаемый рисунок в пространстве. Постарайтесь запомнить этот образ, цвет, размер букв, звучание и др. признаки.

2. На листе бумаги участник пишет перечень вариантов своего имени. Затем из этого списка выбирается то, которое хотелось бы нарисовать.

3. Используя любые изобразительные средства (карандаши, мелки, пастель, гуашь и др.), нарисовать на бумаге собственное имя. Это может быть конкретный или абстрактный рисунок. Эту работу можно делать и в технике коллажа.

4. Выписать использованные цвета и образы и к ним придумать и записать ассоциации.

5. Написать свое имя на листе вертикально и напротив каждой буквы имени написать не менее трех ассоциаций.

6. Обсуждение рисунка и ассоциативного ряда.
Избегать узнаваемых образов, пиктограмм, символов- штампов. Рисунок должен отражать спонтанную реакцию на имя.

Приложение 6

«Упражнение Я-воспитатель»

Цель:

Взаимное раскрытие участников. Прояснение базовых профессиональных ценностей и установок через осознание представленных образов, наполненных символическим смыслом. Развитие мотивации. Возможность передать свои переживания посредством символической экспрессии. Обнаружение сходства и различия между людьми, работающими в одном коллективе.

Необходимые материалы: вырезки из журналов, фотографии, клей, бумага, акварель, гуашь, пастель, уголь, карандаши, фломастеры, кисти.

Ход работы:

1. Составление коллажа «Я-воспитатель» индивидуально
2. Совмещение индивидуальных работ с работой партнера
3. Обсуждение

- Рассказ авторов о работе (как мне было создавать коллаж, какие эмоции я переживала, как называется работа, что важного я хотела передать, что нового в себе и моем отношении к профессии воспитатель я открыла, как мне было работать с партнером)
- Отклики партнеров по группе на работу выступавшего.
- Подведение общих итогов: ценности (почему важна работа воспитателя – для личности воспитателя, для детей, для общества, каким образом выбранные картинки передают наиболее значимые характеристики профессии, чувства по поводу своей принадлежности к профессии воспитатель).

Приложение 7

Упражнение:

Напишите 5 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем проранжируйте их по степени удовольствия. Это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Примерный перечень способов эффективной саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;

- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- рассматривание цветов в помещении, пейзажа за окном;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- прослушивание спокойной, тихой музыки;
- общение с супругом (гой), детьми, внуками;
- рукоделие;
- общение с искусством.