

«ПУТЬ К ГАРМОНИИ»

проект для педагогов ДООУ по
профилактике эмоционального выгорания



Автор:
педагог-психолог
Жукова
Марина Анатольевна



Автор проекта: педагог-психолог Жукова М.А.

Участники: педагоги ДООУ

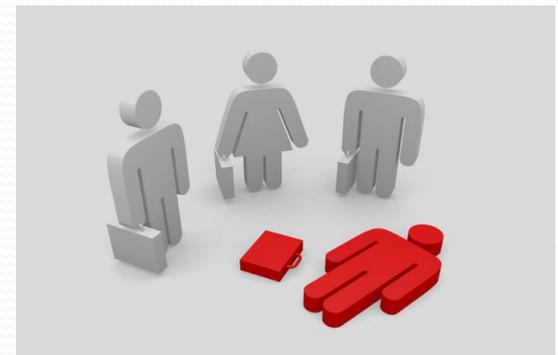
Вид проекта: практико-ориентированный,
долгосрочный

Сроки реализации проекта: октябрь 2017 –
май 2018 года

Актуальность проекта:

Деятельность, направленная на сохранение и укрепление психического здоровья педагогов является актуальной проблемой современной системы образования. Потому что в настоящее время работа педагогов ДОУ связана с напряженными ситуациями и факторами – это конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями, увеличение требований к профессиональной компетенции.

Воздействие этих факторов неблагоприятно влияет на психическое здоровье педагогов и может привести к эмоциональному выгоранию.



Эмоциональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Представленный проект предлагает комплексный подход к решению данной проблемы. В нем определены содержание, формы и методы работы педагога-психолога по здоровьесбережению педагогов в условиях образовательного учреждения. Проект посвящен актуальной проблеме сохранения и укрепления психологического здоровья педагогов.





Цель проекта:

способствовать
сохранению психического
здоровья педагогов ДОУ

Задачи:

снизить проявления эмоционального выгорания в педагогическом коллективе

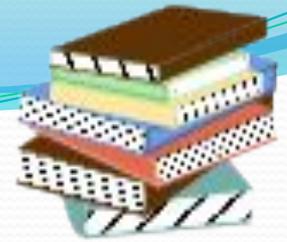
развивать психологическую грамотность педагогов;

обучать педагогов навыкам релаксации, мышечного расслабления, визуализации

развивать коммуникативные навыки, навыки выхода из конфликтных ситуаций

формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат

Методы



Информационные методы: беседы, памятки, диагностика

Проблемные методы: проблемные лекции и семинары

Активные методы: занятия с элементами тренинга, игры, дискуссии, проектного семинара, тренинги

Психотерапевтические техники

музыкотерапия

арттерапия

релаксация

медитация

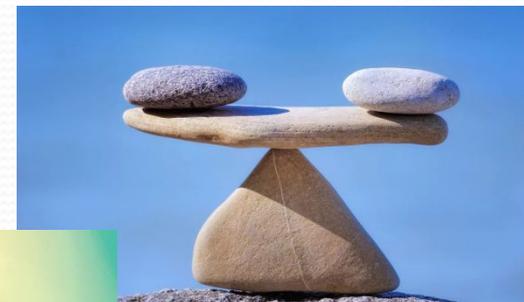
цветотерапия

сказкотерапия

аутогенная
тренировка

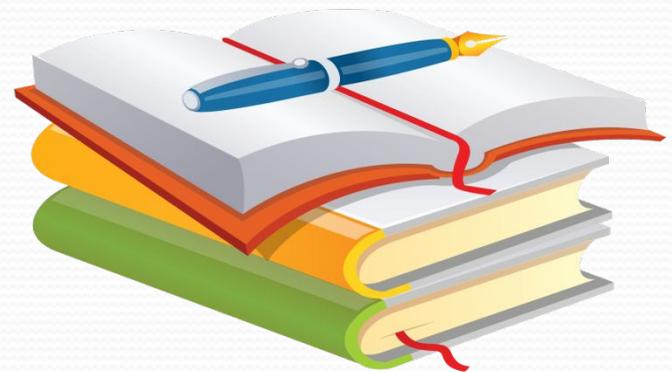
Предполагаемые результаты:

- ❖ повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов;
- ❖ повышение самооценки педагогов, уверенности в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- ❖ формирование навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- ❖ повышение мотивации педагогов к самореализации в профессиональном плане, стремлению к самопознанию и саморазвитию;
- ❖ улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- ❖ оптимизация уровня тревожности;
- ❖ повышение работоспособности.



Практическая значимость проекта

заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.



Этапы реализации проекта

Организационно-подготовительный октябрь 2017

- Диагностика эмоционального выгорания В.В. Бойко
- Диагностика психологического климата в коллективе
- Диагностика уровня тревожности и агрессивности педагогов
- Диагностика на стрессоустойчивость
- Подбор методической литературы

Основной (практический) ноябрь 2017 – апрель 2018

- Лекция «Синдром эмоционального выгорания»
- Семинары-практикумы
- Занятия с элементами тренинга

Заключительный (аналитический) май 2018

Вторичная диагностика и сравнительный анализ с первичными результатами

Ресурсное обеспечение реализации проекта

Материально – техническое обеспечение проекта:

компьютер, фотоаппарат, видеокамера, ноутбук, проектор для презентаций, игровое оборудование

Медиатека:

презентации, фонограммы

Материалы на печатной основе:

памятки, буклеты

Литература

1. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение. / М.А. Аралова - ООО "ТЦ Сфера", 2005.
2. Банщикова Т.Н и др. Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом. / Т. Н. Банщикова -Книголюб. М., 2004.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Питер.- 1999
4. Вагапова Д. Х. Риторика в интеллектуальных играх и тренингах./ Д. Х. Вагапова. - М: ЦИТАДЕЛЬ, 1999.
5. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения./ Н.Козлов/ - Екатеринбург: АРД ЛТД, 1998.
6. Леванов Е. А. Игра в тренинге: возможности игрового взаимодействия/ Е. А. Леванов/ - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС , 2007.
7. Микляева Н.В. и Ю.В. Работа педагога-психолога в ДОУ. Методическое пособие. / Н.В. Микляева/ - Айрис - пресс. М., 2005.
8. Прутченков А. С. Свет мой, зеркальце, скажи: Методические разработки социально-психологических тренингов./ А. С. Прутченков/ - М.: Новая школа, 1996.
9. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании/в 2-х томах./ Е. И. Рогов/ - М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2000 г.
10. Самоукина Н.В. Игры, в которые играют: Психологический практикум./ Н.В. Самоукина/ - Дубна: ФЕНИКС+, 2000 г.
11. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе./ К. Фопель/ - М.: ГЕНЕЗИС, 2002.
12. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего./ К.Фопель/ - М.: ГНЕЗИС, 1999.
13. Цзен Н., Пахомов Ю. Психотренинг: игры и упражнения./ Н.Цзен/ - М: КЛАСС, 2001 г.
14. Шапарь В.Б. и др. Практическая психология. Инструментарий./ В.Б. Шапарь/ - Ростов нД: изд-во "Феникс", 2002.
15. Шмаков С., Безбородова Н. От игры к самовоспитанию./ С. Шмаков/ - М: Новая школа, 1993.
16. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога./ Г.А. Широкова/. - Изд-во "Феникс"



**СПАСИБО
ЗА ВНИМАНИЕ!**