Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 28 «Аленький цветочек» комбинированного вида»

Психологическая гостиная для педагогов ДОУ

Разработчик:
Мурзина Ольга Петровна,
педагог-психолог

г. Минусинск, 2020

Актуальность: психологические перегрузки — неотъемлемая часть педагогической профессии. Поэтому важно, чтобы педагоги умели полноценно восстанавливаться, защищать себя от последствий психических и физических нагрузок. Как это сделать, учитывая занятость и динамичный ритм современной жизни? Одно из решений — устраивать для педагогов регулярные встречи в психологической гостиной.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных. Коммуникативные перегрузки, конфликтные и стрессовые ситуации, необходимость постоянно повышать профессиональную компетентность, неадекватная социальная оценка труда — все это требует наличия психических и физических резервов, самообладания и саморегуляции.

Чтобы помочь педагогам восполнить энергию, отдохнуть и просто пообщаться друг с другом в непринужденной обстановке, необходимо использовать такую форму работы, как психологическая гостиная.

Психологическая гостиная — это комплекс мероприятий, которые педагог-психолог проводит с целью оказать психологическую помощь педагогам, удовлетворить их потребности в самореализации, раскрыть творческий потенциал, повысить профессиональную компетентность.

Идея психологической гостиной в ДОО: психологически здоровый педагог обучает и воспитывает психологически здорового ребенка.

Цель: профилактика профессионального эмоционального выгорания сотрудников, развитие партнерских отношений, раскрытие творческого потенциала педагогов.

Задачи:

- обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат;
- провести профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания педагогов;
- сформировать мотивацию к профессиональному и личностному самосовершенствованию.

Встречи в психологической гостиной проходят **один раз в месяц** в соответствии с тематическим планом (прил. 1), продолжительность —**60–90 мин**.

Взаимодействие с участниками включают разные формы работы, каждая из которых выполняет свои функции.

Деловые игры и упражнения помогают снять психическую напряженность, усиливают чувство собственной значимости, развивают навыки эффективной коммуникации и взаимодействия.

Игровые формы работы стабилизируют самооценку, устраняют чувство одиночества, развивают способности к осознаванию и отреагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, коллективе, обществе. Кроме того, игра развивает:

- вербальную активность — умения сформулировать мысль и использовать ее в качестве диалога;
- невербальные средства общения — коммуникации без слов, при помощи «прочтения» мимики, жестов, пространственного расположения партнеров друг относительно друга и т. п.

Арт-терапевтические техники создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения.

Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность.

Релаксационные упражнения снимают эмоциональное напряжение, способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению и в результате — позитивному самовосприятию.

Аутотренинг способствует самовнушению положительных установок, направленных на личностное и профессиональное развитие.

К участию в работе психологической гостиной, в зависимости от потребностей «текущего дня», приветствуется **привлечение гостей**. Гостями могут быть: бывший сотрудник (например, находящийся на пенсии), человек с интересной судьбой, интересным хобби, бард, художник и др.

Важно, чтобы встречи с гостями расширяли представления педагогов о собственных профессиональных и личностных возможностях и возможностях других людей, помогали налаживать социальные контакты и обогащали новым эмоциональным опытом.

В процессе встречи снимаем небольшие учебные фильмы на актуальную для педагогов тему. Полученный творческий продукт в дальнейшем используем для презентации работы ДОО (но только в том случае, если он не затрагивает личные темы).

Чтобы участники не унесли с собой негативные или неотработанные сильные переживания, каждую встречу мы заканчиваем рефлексией (завершающий круг). Это возможность для каждого педагога высказаться о том, что было важным именно для него в ходе психологической гостиной, что он чувствовал, с чем хотелось бы разобраться на следующих встречах.

Важная часть в комплексе общей работы — **чаепитие за общим столом**. После затронутых на встрече тем и эмоциональных процессов этот организационный момент способствует продолжению живого контакта и еще большему сближению участников группы.

Интересный научный факт: наличие сладостей в поле зрения на уровне подсознания способствует успокоению, радости и «заживлению душевных ран».

Во время чаепития не нужно затрагивать сложных тем и не продолжать дискуссию на предшествующие темы. Необходимо дать возможность педагогам переключиться и отдохнуть от проделанной внутренней работы.

Сроки реализации проекта:

Долгосрочный: с сентября 2018 г.

На февраль 2020 г. продолжает осуществляться.

Предполагаемые результаты:

Профилактика эмоционального выгорания сотрудников ДОУ; овладение способами саморегуляции поведения, укрепление психофизического здоровья сотрудников; сплочение коллектива.

Результаты первого года:

Педагоги посещают встречи с удовольствием, стараются не пропускать, всегда оставляют положительные отзывы. В заключение хотелось бы сказать, что по результатам «Экспресс-методики» О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто (изучение социально-психологического климата в коллективе) - психологический климат трактуется как весьма благоприятный, полностью положительный (89% опрошенных коллектива).

Список литературы:

1. Гиппиус, С. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
2. Гришина, Н. Ю. Ситуация успеха в действии. // Одаренный ребенок. – №1. – 2005.
3. Донцов, А.И. Психология коллектива.– М.: МГУ, 1984.
4. Лутошкин, А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива.– М., 1988.
5. Социально-психологический климат коллектива: спецпрактикум по социальной психологии. М.: МГУ. – 1981.