

Краевой конкурс профессионального мастерства

«Педагог – психолог Кубани в 2021 году»

Конкурсное испытание

**«Защита реализуемой психолого – педагогической
практики»:**

**Описание реализуемой психолого –
педагогической практики.**

Педагог – психолог МАДОУ №38

поселка Кубанский

**Муниципального образования Новопокровский
район.**

Писарева Мария Владимировна

Описание реализуемой психолого – педагогической практики.

Общая информация о проекте по профилактике эмоционального выгорания «Гори огнем, но не сгорай!»

Пояснительная записка:

В связи с введением в современной системе образования ФГОС, организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – важнейшая психолого – педагогическая проблема, которая в современное время актуальна для личностного и профессионального развития педагога.

В последнее время особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Практика показывает, что постоянные противоречия между требуемой от педагога мобилизацией и наличием внутренних энергоресурсов, вызывают у него отрицательные психические и психологические состояния, которые проявляются в постоянном перенапряжении и переутомлении. Это приводит к возникновению психосоматических заболеваний, невротических расстройств и формированию синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности.

Неблагоприятные воздействия объективных и субъективных факторов являются причинами напряженности и вызывают у педагога стрессовую неустойчивость, которая делится на два вида:

- информационная стрессовая неустойчивость - связана с необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия;

- эмоциональная стрессовая неустойчивость, которая приводит к возникновению эмоциональных сдвигов, нарушению поведения.

Постоянное воздействие этих факторов приводит к снижению работоспособности, появлению ошибок, не характерных для этого вида деятельности, снижает показатели таких психических процессов, как внимание, память и мышление. После напряженных ситуаций педагог ощущает себя разбитым и подавленным, а в отдельных случаях теряет самообладание и самоконтроль. Такие эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

Актуальность:

В ходе многочисленных исследований выяснилось, что педагогическая профессия в большей степени, чем другие подвержена профессиональному выгоранию.

Большое количество социальных контактов за рабочий день, огромная ответственность, недооценка профессиональной значимости среди

руководства и коллег, необходимость быть все время в «форме» - все эти факторы вызывают у педагогов профессиональное «выгорание».

В настоящее время в обществе образ социально успешного человека трактуется, как самостоятельный и решительный человек, который достиг высоких карьерных успехов. Чтобы быть востребованными в профессии и жизни, многие люди стараются соответствовать этому стандарту. Но, для поддержания соответствующего имиджа педагог должен иметь внутренние ресурсы.

Эмоциональное перенапряжение, опустошенность, истощенность собственных эмоциональных ресурсов – все это ведет к эмоциональному истощению. Человек не может отдаваться работе как прежде, чувствует притупленность собственных эмоций, возможны эмоциональные срывы.

Со временем негативные установки, которые педагог ранее сдерживал внутри себя, начинают выходить наружу в виде вспышек раздражения или различных конфликтных ситуаций. Снижение чувства компетентности в своей работе, постоянное недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, как следствие, ведут к возникновению чувства вины за данные негативные проявления и приводят к появлению чувства собственной несостоятельности, что в свою очередь, ведет к безразличию к своей работе.

Чтобы предупредить профессиональное «выгорание», необходимо во всех образовательных учреждениях проводить своевременные профилактические мероприятия, которые включают в себя:

- так как одним из признаков выгорания является негибкое, инертное мышление, то необходимо развивать у педагогов такое качество, как креативность;

- учить сотрудников умению разрешать конфликтные ситуации, развивать способность достигать поставленные цели, искать новые источники мотивации, которые помогают развитию и совершенствованию личности педагога;

- обучать методам и приемам расслабления и контроля своего психического состояния.

Данный проект разработан и направлен на профилактику и коррекцию эмоционального и профессионального выгорания педагогов.

Основанием для разработки проекта является нормативно-правовая база:

- Федеральный Закон об Образовании в РФ (29.12.2012 №273 -ФЗ) Принят Государственной Думой, 21 декабря 2012 года. Одобрен Советом Федерации 26 декабря 2012 года (в ред. Федерального закона от 07.05.2013 N 99-ФЗ).

- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 06.10.2009 №373«Об утверждении введении в действие ФГОС НОО».

- Приказ Министерства Образования и науки РФ от 22.09.2011 №2357«О внесении изменений в ФГОС НОО».

- Положение о Службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации (утверждено приказом Минобрнауки России от 22 октября 1999 г. № 636; Приказ Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. №2106).

- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002).

- Инструктивное письмо от 24.12.2001г. №29/1886-6 Министерства образования Российской Федерации «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения».

Цели и задачи проекта.

Цель: профилактика профессионального выгорания и развитие эмоциональной устойчивости педагогов.

Задачи:

1. Обучение педагогов приемам выработки эмоциональной устойчивости.
2. Обеспечение благоприятного психологического климата в коллективе.
3. Активизация стремления педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.
4. Создание условий для реализации творческого потенциала педагогов.
5. Обучение педагогов способам выхода на позицию рефлексии.
6. Способствование повышению работоспособности педагогов.

Методологический аспект.

Принципы реализации проекта:

1. Принцип понимания и осознания педагогами данной проблемы.
2. Принцип добровольной готовности участников к работе по данному проекту.
3. Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции.
4. Принцип учета индивидуальных особенностей личности.
5. Принцип комплексности методов психологического воздействия.

Методы отслеживания эффективности проекта, данные об апробации проекта.

Диагностическим инструментарием для отслеживания результатов внедрения проекта является «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко.

Организационные условия:

1. Психолог анализирует реальную ситуацию по результатам проведенных диагностик, определяет цель и направление работы,

осуществляет подбор адекватных методических средств, оценивает эффективность проделанной работы.

2. Обеспечение изолированности занятий.

3. Рефлексия до и после сеанса психологической разгрузки для контроля за психологическим состоянием людей.

4. Оценка эмоционального состояния участников (использование цветового теста Люшера).

5. Вселение уверенности участников в своих силах и в конечном результате.

Участники проекта:

Педагоги и специалисты МАДОУ №38.

Методы профилактической работы:

1.Релаксационные тренинги, способствующие уменьшению тревожного состояния, обучению саморегуляции.

2.Мобилизующие упражнения, направленные на повышение психического тонуса и работоспособности.

3.Лекционные занятия, повышающие психологические знания педагогов.

4.Командообразующие тренинги, способствующие сплочению коллектива, обучающие работать в команде.

Предполагаемые результаты:

1.Способность к саморегуляции эмоционального состояния, снижение уровня тревожности, повышение работоспособности, сплочение коллектива.

2.Повышение эффективности работы педагогического коллектива.

Эффективность работы отслеживается по данным психологической диагностики и по результатам анкетирования педагогов.

Профилактическая работа.

Методы работы:

- активная релаксация;
- пассивная релаксация;
- мобилизующее дыхание;
- успокаивающее дыхание;
- визуализация
- психофизическая тренировка;
- формулы самовнушения.

Психотерапевтические техники:

- элементы музыкотерапии;
- релаксация;

- аутогенная тренировка;
- элементы кинезиологии - физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения;
- элементы цветотерапии;
- элементы сказкотерапии.

Проект включает в себя следующие разделы:

Раздел 1.

Представления об эмоциональном выгорании.

Основные задачи:

- информирование о симптомах, причинах, последствиях эмоционального выгорания в профессиональной деятельности;
- актуализация личного опыта переживания синдрома эмоционального выгорания;
- обучение основным навыкам релаксации, направленных на минимизацию негативного влияния эмоционального выгорания.

Раздел 2.

Коммуникативная компетентность.

Основные задачи:

- знакомство с 3-х компонентной структурой общения: социально-перцептивная часть общения, коммуникативная часть общения и интерактивная часть общения;
- осознания своих коммуникативных особенностей;
- выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности, используя и вербальные и невербальные средства общения.

Раздел 3.

Конструктивное поведение в конфликтах.

Основные задачи:

- информирование о конфликтах: видах, основных структурных элементах, динамики, механизмах возникновения, конструктивных и неконструктивных стратегиях поведения в конфликте;
- осознание своего поведения в конфликте;
- формирование навыков конструктивного поведения в конфликтах.

Раздел 4.

Саморегуляция.

Основные задачи:

- информирование о саморегуляции, ее основных методах, приемах снятия стресса;

- актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции;
- обучение основным приемам саморегуляции.

Раздел 5.

Целеполагание и управление своим временем.

Основные задачи:

- информирование об основных причинах дефицита времени,
- обучение анализу и планированию использования своего рабочего времени;
- выработка навыков эффективного планирования и контроля своего времени.

Каждый раздел включает в себя четыре занятия:

- Теоретическое занятие
- Два практических занятия с элементами тренинга
- Практическое занятие в музыкальном зале.

Программа рассчитана на два учебных года (2018 – 2019; 2019 – 2020).

Занятия проводятся один раз в месяц. В конце учебного года проводится итоговое занятие. Всего 20 занятий.

Тематическое планирование практических занятий.

Раздел 1

Представления об эмоциональном выгорании.

№ занятия	Тема занятия	Содержание Дидактический материал, наглядные пособия, технические средства
1	«Что такое профессиональное выгорание? Причины профессионального выгорания; стадии профессионального выгорания».	Проектор
2	«Твоя стадия профессионального выгорания» Тренинг	_____
3	«Способы профилактики	

	профессионального выгорания» Тренинг	Воздушные шары
4	«Мир твоих ощущений» Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

Раздел 2.

Коммуникативная компетентность.

№ занятия	Тема занятия	Содержание Дидактический материал, наглядные пособия, технические средства
5	«Психологические типы людей. 5 психологических типов, поведение»	Проектор
6	«Какое Ваше мнение?» Киноклуб	Проектор
7	«Решение ситуативных задач» Тренинг	_____
8	«Гармония души и тела» Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон.

Раздел 3.

Конструктивное поведение в конфликтах.

№ занятия	Тема занятия	Содержание Дидактический материал, наглядные пособия, технические средства
9	«Конфликты. Типы конфликтов»	Проектор
10	«Как действовать в конфликте»	Проектор

	Киноклуб	
11	«Способы разрешения конфликтов» Тренинг	Проектор
12	«Управление своими чувствами в конфликте» Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

Раздел 4.

Саморегуляция.

№ занятия	Тема занятия	Содержание Дидактический материал, наглядные пособия, технические средства
13	«Саморегуляция. Виды и способы саморегуляции»	Проектор
14	«Как поступить?» Тренинг	
15	«Решение ситуативных задач» Круглый стол	Проектор
16	«Применение способов саморегуляции.» Тренинг «Воздушный шарик». Профилактика профессионального выгорания. (Приложение 1).	Проектор, магнитофон, Воздушные шарики.

Раздел 5.

Целеполагание и управление своим временем.

№ занятия	Тема занятия	Содержание Дидактический материал, наглядные пособия, технические

		средства
17	«Искусство успевать. Как планировать, чтобы успевать; как мечтать, чтобы сбывалось?»	Проектор
18	«Основы целеполагания. Долгосрочные и оперативные цели»	
19	«Искусство успевать» «Как планировать, чтобы успевать? Как мечтать, чтобы сбывалось?»	Проектор
20	«Счастливые чувства» Телесно – ориентированная релаксация	Проектор, магнитофон

Итого: 20 занятий

Показатели результативности данной программы по профилактике эмоционального выгорания.

По результатам диаграммы можно сделать вывод, что за 2 года успешно реализован проект по профилактике эмоционального выгорания педагогов «Гори огнем, но не сгорай!». Все педагоги с удовольствием посещали занятия, тренинги и консультации. По результатам опросника «Эмоциональное выгорание» В.В. Бойко, целью которого является определение уровня степени эмоционального выгорания у педагогического коллектива, видно что на начало года у 28% педагогов активно проявлялись показатели степени эмоционального выгорания. К концу 2020 года – показатели наличия эмоционального выгорания у педагогов – отсутствовали. Воспитатели и специалисты обучились способам выработки эмоциональной устойчивости и навыкам саморегуляции. Стали понимать и использовать внутренние ресурсы для личностного роста и сохранения собственного здоровья. Психологический климат в коллективе улучшился, повысилась работоспособность педагогов.

Список использованных источников:

1. Бойко, В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении [текст] / В.В. Бойко. – СПб. : Питер, 2009.
2. Водопьянова, Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» [текст] / Н.Е. Водопьянова // Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Под ред. Г.С. Никифорова, М.А. Дмитриевой, В.М. Снеткова. – СПб. : Питер, 2001.
3. Водопьянова Н.Е. Профессиональное выгорание и ресурсы его преодоления [текст] / Н.Е. Водопьянова // Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова.–СПб.:Питер,2003.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [текст] / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2005.
5. Климов Е.А. Психология профессионала: Учебное пособие.- М., 1996.
- 6.Компан, Е. Ю. Факторы формирования и развития синдрома профессионального выгорания [текст] / Е.Ю. Компан, Н.В. Костина // Вестник МГУ. – Серия 14. Психология. – 1995. – №4.
7. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции [текст] / А.Б. Леонова // Психологический журнал. – 2004. – Том 25.
- 8.Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса учебное пособие // Вестник МГУ, Сер. 14 «Психология», 2000.
9. Орел, В. Е. Синдром психического выгорания личности [текст] / В.Е. Орел. –М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2005.
10. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика : методики и тесты [текст] / Д.Я. Райгородский. – Самара: «Бахрах-М», 2002.
11. Ронгинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях [текст] / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – №3.
12. Сидоренко, Е. В. Методы математической обработки в психологии [текст] /Е.В.Сидоренко.–СПб.:Речь,2003.

Приложение 1

Сценарий тренинга для педагогов «Воздушный шарик». Профилактика профессионального выгорания.

Цель тренинга: снятие эмоционального напряжения, укрепление психологического здоровья педагога.

Задачи:

- познакомить участников тренинга с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Организация тренинга: группа педагогов от 5 до 18 человек.

Форма проведения тренинга: круг, возможно свободное перемещение по залу.

Материалы и оборудование: проектор, колонки, воздушные шары, канцелярские кнопки.

Продолжительность: 30 минут.

Ведущий тренинга: педагог-психолог М.В.Писарева.

Ход тренинга:

Педагог – психолог: Здравствуйте, дорогие педагоги, сегодня мы будем учиться справляться с негативными эмоциями, уметь расслабляться, общаться и взаимодействовать друг с другом, а самое главное получать позитивный заряд бодрости. А поможет нам в этом воздушный шарик. Почему я выбрала шарик? Во-первых, он яркий, что несомненно поднимет настроение, во-вторых с ним можно играть, в-третьих надутый шарик напоминает нервную систему, если сильно переживать, злиться, то от избытка негативных эмоций можно просто лопнуть.

Упражнение 1 «Воздушный комплимент».

Инструкция: Каждому участнику тренинга предлагается передать шарик соседу и сказать что-нибудь приятное. Например: Людмила, вы потрясающе выглядите и т.д.

Педагог – психолог: Что вы почувствовали? Были трудности при выполнении данного упражнения?

Ответы педагогов.

Упражнение 2 «От улыбки».

Демонстрируется шарик с изображением пиктограммы «Радость».

Инструкция: На шарике изображена эмоция. Какая? Радость – он улыбается! А как часто улыбаетесь вы? Я предлагаю всем участникам группы искренне улыбнуться друг другу.

Звучит песня из мультфильма «От улыбки».

Педагог – психолог: Что вы почувствовали? Были трудности при выполнении данного упражнения?

Упражнение 3 «Справляемся с негативными эмоциями».

Инструкция: Участникам тренинга предлагается вас взять любой воздушный шар, вспомнить все, что вызывает негативные эмоции, подумать о том, что чаще всего тревожит, затем надуть его.

Педагог – психолог: Надуйте его, с силой вдывая воздух, отдайте вместе с воздухом весь негатив, который у вас есть. Завяжите шарик. А теперь подумайте, как вы будете справляться с той проблемой которая вас тревожит, что для этого необходимо сделать? Нашли пути решения? Что вам хочется сделать с этим шариком?

Ответы педагогов.

Педагог – психолог: Я предлагаю вам лопнуть воздушный шар.

(Если у педагогов не получается лопнуть, предложить иголку).

Педагог – психолог: Что вы почувствовали? Легко было найти решение вашей проблемы самостоятельно? Были трудности при выполнении данного упражнения?

Ответы педагогов.

Педагог – психолог: Это упражнение помогает справиться с негативными эмоциями. И понять, что у каждой проблемы есть решение и вы сами можете его найти, стоит только захотеть.

4. Упражнение «Танцующая гусеница».

Инструкция: Возьмите по одному шарiku, который Вам нравится. Подумайте о том, что вызывает у вас радостные эмоции, вспомните ситуацию, когда вы были счастливы. Надуйте шарик, наполняя его положительной энергией.

Педагог – психолог: Были трудности при выполнении данного упражнения? Что вам хочется сделать с этим шариком?

Ответы педагогов.

Педагог – психолог: Я предлагаю вам потанцевать с шариком. Постройтесь друг за другом. Шарик возьмите в левую руку, а правую положите на плечо соседу. Танцуйте под музыку, передвигаясь по кругу.

Подведение итога тренинга:

Педагог – психолог: Дорогие педагоги, что было полезным для вас на этом тренинге? Что понравилось больше всего?

Ответы педагогов.