ПРИЛОЖЕНИЕ 4

**Пояснительная записка к программе:**

 ***«Психопрофилактика и психокоррекция стрессовых состояний педагогического коллектива в условиях профессиональной деятельности»***

Предлагаемая программа ориентирована на оказание помощи и поддержки педагогам, испытывающим чрезмерные психоэмоциональные нагрузки.

**Цели программы:**

1. Способствование сохранению физического, психологического, социального здоровья педагога, формирование позитивного мышления.
2. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
3. Создание благоприятной психоэмоциональной атмосферы в группах детского сада.

**Задачи:**

1. Знакомство с теоретическими и практическими подходами в области здоровьесбережения, стрессоустойчивости.
2. Ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний.
3. Отработка на практике технологий снятия психоэмоционального напряжения, общее оздоровление организма.
4. Формирование позитивной «Я»-концепции.
5. Развитие и совершенствование ресурсов личности.
6. Стимуляция интереса к самопознанию, самоизменению, самосовершенствованию.
7. Формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний

**Объектом** психокоррекции являются воспитатели и педагоги ДОУ.

**Объем** программы рассчитан на 3 месяца, - 10 занятий при частоте встреч 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 20 - 30 минут.

**Форма работы** – групповая.

**Материально**-**технические ресурсы:**

- пространство для проведения занятий (музыкальный зал, спортивный зал, любое помещение, где могли бы свободно разместиться и активно двигаться 7-10 чел.)

- музыкальное сопровождение: музыкальный центр, музыкальные композиции.

- ковер для выполнения упражнений лежа; стулья для выполнения упражнений сидя; столы для рисования.

- различные канцтовары (карандаши цветные, краски, кисти, бумага).

 **Программа « Психопрофилактики и психокоррекции стрессовых состояний педагогического коллектива в условиях профессиональной деятельности».**

**Цели упражнений**:

- принятие своей индивидуальности

-осознание внутренних ресурсов

-формирование доверия к себе, своей способности справиться с любой жизненной ситуацией.

-освоение навыков саморегуляции

-повышение способности контролировать свои реакции в стрессовой ситуации.

-психомышечная тренировка

-развивать умение вставать на позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации, формировать позитивное принятие себя

-углублять позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

**ЗАНЯТИЕ 1**

Вводная часть:

1. Упражнение. «Настроение».

Основная часть:

1. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках».
2. Упражнение «Дыхание на счет 7-11».
3. Упражнение «Снятие мышечного напряжения».
4. Упражнение «Достижение состояния покоя».
5. Визуализация «Поплавок в океане».
6. Упражнение «Прогулка».
7. Упражнение «Я в лучах солнца».

Заключительная часть:

1. Упражнение «Осознание своего дыхания».

**ЗАНЯТИЕ 2**

Вводная часть:

1. Рисунок «Воспоминания детства».

Основная часть:

1. Упражнение «Самомассаж».
2. Упражнение «Руки».
3. Упражнение «Самохвальство».
4. Визуализация «Маяк».

Заключительная часть:

1. Упражнение «Разговор со своим телом».

**ЗАНЯТИЕ 3**

Вводная часть:

1. Рисунок «Счастливые воспоминания».

Основная часть:

1. Упражнение «Расслабление всего тела».
2. Упражнение «Простое расслабление мышц».
3. Упражнение «Голова».
4. Визуализация «Идеальный пейзаж».
5. Упражнение «Почувствуйте счастье».
6. Упражнение «Ловец блага».
7. Упражнение «Негативные установки».

Заключительная часть:

1. Упражнение «Свободное дыхание».

**ЗАНЯТИЕ 4**

Вводная часть:

1. Рисунок «Мечта».

Основная часть:

1. Упражнение «Быстрое расслабление».
2. Упражнение «Думайте нежно».
3. Упражнение «Уровень счастья».

Заключительная часть:

1. Упражнение «Передышка».

**ЗАНЯТИЕ 5**

Вводная часть:

1. «Индивидуальное рисование».

Основная часть:

1. Упражнение «Маска релаксации».
2. «Релаксационный тренинг».
3. Визуализация «Мешок» и «Шар».
4. «Расслабление».
5. Упражнение «Избавление от самокритики».

Заключительная часть:

1. Упражнение «На релаксацию».
2. Упражнение «Настроение».

**ЗАНЯТИЕ 6**

Вводная часть:

1. Антистрессовая релаксация (рекомендована ВОЗ).
2. Дыхательная тонопластика по В. Леви «Подыши от души».

Основная часть:

1. Профилактика усталости глаз.
2. Визуализация «Мудрец из храма».

Заключительная часть: 5. Медитация «Дом моей души».

**ЗАНЯТИЕ 7**

Вводная часть:

1. Дыхательная гимнастика А.Н.Стрельниковой «Ладошки».
2. Визуализация «Заброшенный сад».

Основная часть:

1. «Техника релаксации».
2. Визуализация «Горная вершина».

Заключительная часть:

1. Медитация «Я родился».

**ЗАНЯТИЕ 8**

Вводная часть:

1. Визуализация «Душ».
2. Визуализация «Передача энергии».

Основная часть:

1. Антистрессовая гимнастика.
2. Упражнение «Вокализация на выдохе».
3. Упражнение «Тарабарщина».
4. Мини-лекция.

Заключительная часть:

1. Аутотренинг на расслабление «не урони вазу», «тормоз», «надуваем мяч», «холодно».

**ЗАНЯТИЕ 9**

Вводная часть:

1. Отработка брюшного дыхания.
2. Упражнение «Говорящие руки».
3. Антистрессовый массаж спины.

Основная часть:

1. Визуализация «Путешествие на ковре самолете».
2. Упражнение «Броуновское движение».

Заключительная часть:

1. Визуализация «Мир во мне».
2. Самонастрой. (авторское).

**ЗАНЯТИЕ 10**

Вводная часть:

1. «Сочини свой танец».
2. «Очищение от тревог».

Основная часть:

1. Визуализация «Радуга».
2. Медитация «Облака». (авторское).
3. Медитация «Водопад». (авторское).
4. Освобождение дыхания.

Заключительная часть:

1. Упражнение «Комплименты».
2. Упражнение «Дружба начинается с улыбки».

ЛИТЕРАТУРА

1. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитатлей ДОУ// Управление ДОУ №4, 2004г (стр. 15-18).

2. Малахова Е.Г., Антоненкова О.В., Бабахова М.Л., Каралашвили Е.А. Тренинг «повышение внутренних ресурсов».// Воспитатель.ДОУ №1, 2007г. (стр. 116-117).

3. Пастюк О.В., Фролова А.Н. Эмоциональный дискомфорт педагогов. Способы устранения.//Управление ДОУ, приложение 2007г (стр. 70, 101).

4. Тимофеева И.В., Мих Е.В. Использование элементов тренинга в методической работе ДОУ.// управление ДОУ№5,2007г (стр. 21-24).

5. ТруновД.Г. «синдром сгорания». Позитивный подход

к проблеме. // Журнал практического психолога.1998г. №5. (стр. 84).

6. Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.//№3, 2002.

7. Задачи и функции психолога в ДОУ/ под ред. Венгера Л.А. руководство для практического психолога. НИИ дошкольное воспитание. АПН РСФСР. М: 1991г (стр. 3,7-8).

8. Валынкин П.В. Сборник нормативных документов психолога системы образования. Выпуск 3. Саратов.: ИПКиПРО, 2003.

9. Кряжева Н.А. Мир детских эмоций. 5-7лет. Ярославль, Академия развития, 2001. (стр. 68, 96).

10. Лободин В.Т., Лавренова Г.В. Лободина С.В. Как сохранить здоровье педагога.: метод.пособие.-М.: ЛИНКА-ПРЕСС,2005.(стр6-11).

11. Немов.Р.С. Психология. 2,3т. М.: Владос, 2003.

12. Осипова А.А. общая психокоррекция. М.: Сфера, 2002.

13. Прохорова А.О. Регуляция эмоционального состояния, аутогенная тренировка. М.:Айрис Пресс, 2001.

14. Прохорова Г.А. Перспективное планирование работы педагога-психолога ДОУ. М.: Айрис Пресс, 2004.

15. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. Книга 2. М:. Владос пресс, 2003. (стр. 423,465).

16. Савельева Н. Настольная книга педагога-психолога ДОУ. Феникс. Рн/д 2004г.(стр. 526-530).

17. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Практикум. Рн/д.: Феникс, 2003.

18. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001.

19. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога М.: Феникс Рн/д., 2004г. (стр. 37, 128, 162-173).

20. Шкуринская Е.А. Профилактика эмоциональных нагрузок в педколлективе. Волгоград.: учитель, 2008.