**Программа профилактики по снижению уровня «психического выгорания» сотрудников МБДоу**

Проблема сохранения психического здоровья педагога в дошкольном образовательном учреждении в течение последних десятилетий диктует более высокие требования со стороны общества к личности педагога, его роли в воспитательном процессе. Творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (выразительными средствами общения, речью, педагогическим тактом), а так же психологические знания для общения с детьми и т.д. – одни из основных требований педагогов в МБДоу. Синдром психического выгорания, наряду с другими разновидностями профессионального стресса, повышает риск образований депрессивных состояний, чувство беспомощности и бессмысленности всей деятельности, что в последствии приводит к снижению работоспособности педагога. Профессиональный труд педагога отличает очень высокая эмоциональная загруженность. В современных условиях деятельность воспитателя насыщена факторами, вызывающими психическое выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, высокая ответственность,  недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, загруженность дополнительной работой и конечно, необходимость быть все время в «форме». Одной из актуальных проблем, связанных с эффективностью профессиональной деятельности, а также охраной здоровья сотрудников практически в любой организации, является профилактика синдрома «психического выгорания». Практическая актуальность определяется необходимостью углубленного изучения роли социально-психологических факторов формирования синдрома «психического выгорания» у работников педагогических специальностей, в частности, у педагогов и воспитателей дошкольных образовательных учреждений.   Научная актуальность обоснована необходимостью коррекционной профилактики проблемы психического выгорания для педагогов в МБДоу.

***Описание программы профилактики по снижению уровня «психического выгорания» сотрудников МБДоу***.

Программа предназначена для повышения психологической компетентности сотрудников МБДоу, для освоения приемов и методов самовосстановления и самоактуализации, что, направит на сохранение и укрепление нормального состояния, на помощь работникам в достижении более здоровой, сбалансированной жизни, т.е. на предупреждение (предотвращение) выгорания, а так же повысит эффективность их труда.

Основными направлениями программы профилактики являются: проведение тренингов с упражнениями основанными на арт - терапии, музыкотерапии, йоги, визуальной цветотерапии, имаготерапии, обучение приемам саморегуляции, самомассажа, сказкотерапии, гештальт-терапии, элементам кинезиологии (физические упражнения для снятия стресса, нервного напряжения), аутотренинга, релаксации, повышение коммуникативной компетенции.

***Цели программы:***

1.Осознание причин эмоционального и профессионального выгорания сотрудников МБДоу и влияние на качество образовательного процесса.

2.Освоение способов снятия эмоционального напряжения и возможностей его предотвращения.

***Задачи программы:***

1. Профилактика/снижение синдрома выгорания.

2.Формировать умения адекватно оценивать проблемные ситуации и разрешать жизненные проблемы.

3. Создание условий для развития навыков позитивного расслабления.

4. Формирование длительного механизма психологической защиты в условиях стресса.

5. Побуждать участников к анализу своих взаимоотношений с окружающими.

6. Формировать умение контролировать свое поведение.

***Техники и методы коррекции психологического стресса. Практика:***

•Устранение причин стресса через совершенствование поведенческих установок.

•Техники контроля над негативными эмоциями и нежелательными мыслями.

***•Методы саморегуляции физиологических и эмоциональных состояний:*** ◦аутогенная тренировка,

◦дыхательная техника,

◦мышечная релаксация,

◦визуализация.

 ***Структура одного занятия.***

1.Приветствие.

2.Разминка. Упражнения на снятие напряжения, скованности.

3.Дыхательные упражнения.

4.Релаксация. Визуализация.

5.Мобилизационные упражнения.

6.Подведение итогов.

7. Ритуал прощания.

 **Программа включает в себя следующие блоки:**

**Блок 1.**

Представления о синдроме «психического выгорания».

Основные задачи:

- информирование о проблемах выгорания в профессиональной деятельности: его симптомах, причинах, последствиях;

- обучение основным навыкам релаксации устранения негативного влияния психического выгорания.

**Блок 2**

**Арт-терапия** основана на искусстве и творчестве. Под арт-терапией обычно подразумевается терапия изобразительным творчеством с целью воздействия на психоэмоциональное состояние клиента.

***Основная цель*** арт-терапии состоит в гармонизации развития индивида через развитие способности самопознания и самовыражения**.**

***Задачи******арт-терапии*:**

1. Дать выход агрессии и другим негативным чувствам.

2. Проработать подавленные чувства и мысли.

3. Развить самоконтроль.

4. Сконцентрировать внимание на чувствах и ощущениях.

5. Развить творческие способности и повысить самооценку.

**Блок 3**

**Музыкотерапия** – система психосоматической коррекции здоровья человека с помощью музыкально-акустических воздействий.

***Цель:*** освоение приемов и методов музыкальной терапии.

***Задачи:***

- снятие напряженности в отношениях, эмоциональных симптомов;

- поднятие жизненного тонуса, улучшение самочувствия, повышение настроения.

**Блок 4**

**Аутотренинг** - это специальное самовнушение. Методика аутотренинга основана на применении мышечной релаксации, самовнушении и самовоспитании. Свойство слова вызывает те же рефлекторные реакции, как и другие раздражители внешнего мира. Аутотренинг в силу заложенного в нём смысла, глубоко влияет на психику человека, воздействуя на весь организм.

***Цель аутотренинга***: способ общения с самим собой, обучение приемам расслабления путем освоения упражнений.

***Задачи аутотренинга:***

– «физический покой» (последовательное расслабление всех мышц тела);

– «тяжесть правой руки» (формирование ощущений, релаксация);

– «тепло правой руки» (целенаправленное формирование ощущений, углубление релаксации);

– «психический покой» (образное представление картин природы, успокоение).

Воздействие аутотренинга эффективно, когда:

- во время аутотренинга человек заинтересован в услышанном и сказанное для него желанно,

- слова не встречают критики, сопротивления,

- во время аутотренинга человек чуть взволнован, но не раздражён,

- мышцы расслаблены и не посылают сигналов в мозг,

- поток звуков и других сигналов из окружающей среды отсутствует.

**Блок 5**

**Имаго-метод** - метод тренировки личности в воспроизведении определенного комплекса характерных образов с коррекционной целью, которые незаметно для самого человека изменяют его эмоции, тем самым оказывая положительное влияние на иммунную систему.

***Цель:*** овладение техникой постепенного расслабления, а так же тренировка способности к мобилизации жизненного опыта, развитие саморегуляции.

***Задачи:***

1.Укрепление и обогащение эмоциональных ресурсов личности, его коммуникативных возможностей.

2.Развитие у человека творческих возможностей по освоению новых ресурсов своего «Я».

3. Обогащение жизни человека новыми переживаниями.

***Организация занятий.***

Программа профилактики рассчитана на два месяца. Занятия проводились с двумя под – группами сотрудников до 10 человек, 1 раз в неделю для каждой группы. Групповая работа позволяет каждому участнику проявить степень своей заинтересованности и активности в межличностном взаимодействии. Длительность одного занятия — от 1,5 часа до 2 часов.

Основная задача программы - создание атмосферы безопасности и терпимости, для творческого самовыражения; взаимодействия с художественными материалами и формами; проявления своих чувств, мыслей и потребностей в изобразительной и иных видах деятельности.

В составе кабинета для проведения тренингов следует предусмотреть три зоны:

* Первая зона – рабочая. Рабочая зона должна предусматривать быструю перестановку мебели или иметь две по-разному оборудованные площадки: для работы, и для общения группы после завершения работы.
* Вторая зона — для отдыха и релаксации, активных и подвижных игр.
* Третья зона — аппаратная. Для эффективного проведения занятий желательно иметь в аппаратной магнитофон или плеер для индивидуального прослушивания специально подобранных музыкальных записей.

Требования к качеству и наличию применяемых художественных материалов:

1) необходимо наличие широкого выбора материалов, чтобы можно было учесть личностные особенности сотрудников: различные карандаши, краски, кисти разных размеров, пастель, мелки, губки, бумага разных форматов и оттенков, глина, фольга, пластилин, текстиль, материалы для коллажей (журналы, открытки) и пр.

***Стандартный набор художественных материалов***:

Кисти художественные для работы с акварелью, маслом, гуашью.

Акриловые, акварельные краски, гуашь.

Краски для работ по глине, стеклу.

Фольга промышленная.

Бумага от формата А4 до А0, цветная бумага формата А0, бумага для факса.

Ножи для резки картона.

Журналы, газеты, рекламные проспекты (глянцевые).

Полиэтиленовая пленка, картон, грунтованный холст и картон в рулонах.

Подрамники.

Степлеры для скрепления холста.

Палитры, гипс, проволока.

Глина, пластилин для скульптурного моделирования, стеки.

Свечи.

***Правила групповой работы***

1. Правило активности - не принуждать человека к выполнению деятельности.

2. Правило искренности - говорить то, что думаешь и чувствуешь.

3. Правило конфиденциальности - информация, обсуждаемая в группе не выносится за пределы группы.

4. Правило «здесь и сейчас» - обсуждению подлежит только то, что происходит «здесь и сейчас».

5. Правило Я-высказываний – говорить от своего имени.

6. Правило регламента - говорить только в рамках заданной темы.

7. Правило безоценочного отношения - не оценивать изобразительную продукцию арт-терапевтического процесса с эстетической стороны.

8. Правило уважения к участникам группы - не прерывать говорящего, не выходить из круга, пока не завершится обсуждение, быть внимательным к переживаниям другого человека.

**Тематическое планирование практических занятий.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятия | Материалы и оборудование | Кол-во часов |
| 1. | Упражнение «Знакомство». Инструкция. Представить себя группе в любой художественной форме, не прибегая к словам.Упражнение «Мудрец». Это упражнение помогает лучше осознать собственные про­блемы и их иерархию (первоочередные и последующие). Упражнение «Сукхасана» - дыхательное упражнение для снятия напряжения.Рефлексия «Музыкотерапия»Коллаж. Тема: «Я и моя работа» Групповая работа. Упражнение «Целительные воспоминания». Настрой на позитив.Беседа с группой об ощущениях. Подведение итогов.Домашнее задание. | Набор художественных материалов.Мелодия «Звуки природы» медиаплеер | 1,5 часа. |
| 2. | Упражнение «**«**Ассоциации с цветом». Инструкция.Высказать свои ассоциации различных ситуаций или явлений с тем или иным цветом. Упражнение «Монетка».Инструкции участникам.Перед вами лежат мелкие монетки из разных стран. Представьте, вообразите, почувствуйте, за какой труд могли рассчитаться этой мелкой монеткой, представьте эту сценку и выполните рисунок.Упражнение «Сукхасана» - дыхательное упражнение для снятия напряжения.Медитация «Огонь». Музыкотерапия «Потрескивание огня»Упражнение «Расскажи о своём состоянии»Упражнение «Вдвоем» - Упражнение «Генератор энергии» упражнение для расслабления и концентрации перед ожидаемой стрессовой ситуацией.Беседа с группой. Подведение итогов.Домашнее задание. | Набор художественных материаловМонетки разных стран.Звуки природы «Потрескивание огня». Медиаплеер. | 2 часа |
| 3. | Упражнение «Мои профессиональные роли».Инструкция.Изобразить себя и свои роли в профессиональном амплуа в любой художественной форме. Рассказать о них в группе.Упражнение «Паровоз». Инструкция..Упражнение «Мешок трудностей»: выявить стрессовые факторы и определить пути их устранения.Упражнение “Похвала”Упражнение «Шавасана».РелаксацияМузыкотерапия «Звуки природы. Ночь»Упражнение «Избавление от тревоги».Подведение итогов.Домашнее задание. | Набор художественных материаловОдеяла или матыМузыка «Звуки природы. Ночь» Медиаплеер. | 1,5 часа |
| 4. | Упражнение «Автопортрет-шарж».Упражнение «Дерево эмоций».Упражнение «Сукхасана» - дыхательное упражнение для снятия напряжения.Медитация «Море и камень».Музыкотерапия «Шум моря и гитары»Коллаж «Мое прошлое, мое настоящее, мое будущее».Инструкция. Выполнить коллаж, используя иллюстрированные журналы. Подведение итогов. Беседа с группой.Домашнее задание. | Набор художественных материаловОдеяла или матыМузыка «Звуки природы. Шум моря извуки гитары» Медиаплеер | 2 часа1,5часа |
| 5. | Упражнение «Глиняные каракули».. Упражнение «Рисунок-талисман» на релаксацию.Упражнение «Сукхасана» - дыхательное упражнение для снятия напряжения.Цветотерапия «Картины».Упражнение «Работа с профессиональной проблемой».Инструкция. Изобразить свою профессиональную проблему и неприятности, которые приносит эта проблема.Аутотренинг «Настрой на позитив»Подведение итогов. Беседа с группой.Домашнее задание. | Набор художественных материаловПрезентация 1. Ноутбук. | 1,5 часа |
| 6. | Упражнение «Я - профессионал» Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения, сплочение группы.Самомассаж шеи и плеч.Упражнение «Моя жизнь»Медитация «Земля».Музыкотерапия «Голоса птиц»Арт-терапия. В любой художественной форме (танец, песня, рисунок) выразить свои переживания.Подведение итогов. Беседа с группой.Домашнее задание. | Набор художественных материаловМузыка «Звуки природы. Голоса птиц» Медиаплеер | 2 часа |
| 7. | Упражнение «Свободная тема»Упражнение «Линейность времени».Упражнение «Джаландхара бандха»Музыкотерапия «Звуки природы. Дождь».Сказкотерапия «Принц». Познание себя и внутренних противоречий. Упражнение «Сукхасана» - дыхательное упражнение для снятия напряжения. Аутотренинг «Настрой от конфликтных ситуаций»Подведение итогов. Беседа с группой.Домашнее задание. | Набор художественных материаловМузыка «Звуки природы. Дождь» Медиаплеер | 2 часа |
| 8. | Упражнение «Две маски “Я”».Упражнение «Строим садик мечты». Цветотерапия «Природа» презентация 2.Музыкотерапия «Звуки природы»Упражнение «Работа с мечтой»Подведение итогов. Беседа с группой.Домашнее задание. | Набор художественных материаловПрезентация 2 «Природа» Музыкотерапия «Звукиприроды» | 1,5 часа |
| 9. | Упражнение «Начальник и подчиненный». Упражнение «Поменяйтесь местами»Коллаж «Я и моя организация».Упражнение «Сукхасана» - дыхательное упражнение для снятия напряжения.  Упражнение «Осознавание».Аутотренинг «Подготовка к работе»Подведение итогов. Беседа с группой. | Набор художественных материалов | 2 часа |
|  | Всего занятий: |  | 17,5 часов. |