**Создание условий для сохранения и укрепления психофизиологического здоровья педагогов через организацию клуба «Гармония»**

Путь к мастерству - как подъем в гору с пол­ными ведрами воды. Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию педагога.

Редкая профессия сравнится с педагогической по тем эмоцио­нальным нагрузкам, которые ежедневно, ежесекундно испыты­вает ее носитель. Современные ученые отмечают, что наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания педагоги.

По мере увеличения стажа работы и возраста педагогов, увеличения профессиональной нагрузки неизбежно происходит накопление усталости, нарастание тревожных переживаний, снижение настроения, вегето-сосудистые расстройства и поведенческие срывы. В результате психологическое, физическое и социальное здоровье педагога подвергается серьезной опасности. Что, в свою очередь, отрицательно влияет на всех участников образовательного процесса.

Неблагополучие психологического здоровья, деформация личности педагога, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют и на профессиональную состоятельность педагога и на здоровье детей. Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей. Нездоровый педагог не может обеспечить ребёнку необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья, так как в этой работе необходим личный пример. Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства. Поэтому, мною как педагогом-психологом был создан клуб для педагогов «Гармония»

**Цель клуба:**

* Формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

**Задачи клуба:**

* Познакомить педагогов с понятием «синдрома профессионального выгорания», его причинами, стадиями, способами профилактики;
* Обучить способам психической саморегуляции;
* Снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
* Содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
* Сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья.

**Ожидаемые результаты:**

* овладение умениями и навыками психической саморегуляции (анкеты-отзывы; наблюдение; групповое интервью).
* снижение уровня психического выгорания (Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей до и после тренинговых занятий; анкеты-отзывы).
* активизация личностных ресурсов (анкеты-отзывы);
* улучшение настроения и самочувствия (анкеты-отзывы модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга, наблюдение).

**Способы и средства проверки ожидаемых результатов**

* диагностика уровня психического выгорания (методика К. Маслак модифицированная Н.Е. Водопьяновой «Опросник психического выгорания педагогов и воспитателей» на первом и на последнем занятии);
* диагностика уровня эмоционального напряжения (модифицированная методика САН в форме протокола «Успешность занятия» до и после каждого тренинга);
* анкеты-отзывы;
* групповое интервью.

**Структура программы**

**Программа включает в себя следующие блоки:**

1. Диагностический (знакомство, лекция, групповая диагностика);
2. Основной – тренинговый (тренинги саморегуляции с элементами социально-психологического тренинга);
3. Итоговый (завершающий тренинг, групповая диагностика, рефлексия, рекомендации).