*Название работы:* Неделя психологического здоровья в детском саду.

*Сведения об авторе:* Иванова Ольга Валерьевна, педагог-психолог муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида № 233» Заводского района г. Саратова.

*Список ключевых слов:* эмоциональное выгорание, снятие напряжения, позитивный настрой.

*Краткая аннотация*

В данной статье представлен опыт работы педагога-психолога дошкольного образовательного учреждения по проблеме эмоционального выгорания педагогического коллектива. В качестве эффективной профилактики предлагается проведение Недели психологического здоровья в детском саду. Мероприятия подобраны в определённой последовательности, которая обеспечивает постепенное погружение и плавный выход педагогов из интенсивной психологической работы.

Проблема эмоционального выгорания педагогов дошкольных образовательных учреждений в последнее время становится всё более актуальной. Причины данного явления разнообразны: постоянное напряжение, вызванное ответственностью за жизнь и здоровье детей, переутомление, повышенная возбудимость воспитанников, нервозность родителей, большой информационный поток, необходимость быстрой переключаемости, сменяемости видов деятельности. Неумение адекватно реагировать на ситуацию, чрезмерно яркое проявление эмоций также приводят к истощению нервной системы, утомлению и, как следствие, к профессиональному выгоранию.

Существует 3 фазы формирования выгорания: 1 фаза – появление напряжения, 2 фаза –сопротивление стрессу и защитная реакция, 3 фаза – истощение. Перед педагогом-психологом детского сада встаёт важная задача: предотвратить это «заболевание» в коллективе на начальной стадии до появления серьёзных симптомов, приняв своевременно профилактические меры.

Учитывая данный факт, в нашем учреждении мы уделяем большое внимание душевному состоянию сотрудников. После проведённого наблюдения за деятельностью педагогов, их поведением, настроением было замечено некоторое напряжение и принято решение разработать план и провести Неделю психологического здоровья в детском саду (приложение 1).

В последний рабочий день, предшествующий Неделе психологического здоровья, была проведена подготовительная работа с целью позитивного настроя: педагоги получили именные приглашения с планом мероприятий, указанием даты, времени и места их проведения.

В понедельник для постепенного погружения в психологическую работу в информационных уголках детского сада были развешены объявления, содержащие текст позитивного характера, такие, как например: «Возьми себе частичку счастья», «Пока падает звезда, загадай желание», «Возьми с собой улыбку», «Возьми то, что тебе нужно» и т.д. Педагогам было предложено оторвать от объявления пожелание того, в чём они испытывают потребность в настоящий момент. Данное мероприятие помогло правильно настроиться на интенсивную работу в последующие дни.

Во вторник участники Недели психологического здоровья выполнили 2 комплекса психологической зарядки по М.А. Араловой (приложение 2). Положительные словесные установки в сочетании с движениями оказали благотворное влияние на нервную систему, сняли физическое и психоэмоциональное напряжение, повысили самооценку и уверенность в себе, своих действиях.

В среду педагогам предлагалось выполнить упражнение с элементами арт-терапии «Раскрась мандалу». Перед началом работы было рассказано о том, что такое мандала и как с ней работать. Педагоги выбрали понравившийся вариант и карандаши желаемых цветов. Были даны рекомендации при выполнении задания сконцентрироваться, подумать об актуальной проблеме, правильно «войти» и «выйти» из данного упражнения.

В четверг прошло занятие с педагогами с элементами тренинга, на котором проводилось обучение способам управления дыханием. Как известно, для снятия физического и психоэмоционального напряжения необходимо выполнение специальных упражнений, направленных на расслабление, в том числе дыхательных. Во время занятий необходимо соблюдать следующие правила: чтобы правильно расслабиться, нужно вначале напрячь мышцы. Напряжение проходит медленно, на вдохе, расслабление – быстро, на выдохе.

В работе с педагогами были использованы дыхательные техники «Расслабляющие упражнения для мышц лица», упражнение «Спокойное дыхание» (дыхание с участием мышц живота), упражнения «Дыхание со звуком» и «Аффирмации», а также прослушивание сказки о цветах (приложение 3).

Завершилась Неделя психологического здоровья так же, как и началась, — позитивными объявлениями, но с обновлённым содержанием и оформлением для поддержания интереса у педагогов («Ты можешь сделать этот мир лучше», «Будь уверен в своих действиях, у тебя всё получится» и т. д.).

Для лучшего восприятия материала, точного выполнения упражнений и воспроизведения текстовой информации на всех этапах применялся показ электронных презентаций. На завершающей стадии использовались слайды с картинками-шутками на тему «Спокойствие» (всем известно полезное воздействие юмора на состояние человека), а также слайды с цитатами великих людей, философскими размышлениями, заставляющими задуматься о необходимости сохранения психологического здоровья.

Данный формат профилактической работы с коллективом оказался наиболее оптимальным. Не длительные (20-30 минут), но регулярные занятия в течение недели позволили в режиме дефицита свободного времени, без ущерба для трудовой деятельности, без задержки педагогов после окончания рабочего дня достичь высокой результативности.

Учитывая пожелания коллег, полученные с помощью анкеты «Обратная связь», принято решение проводить Недели психологического здоровья с профилактической целью не реже 2 раз в год.

*Приложение 1*

**План проведения Недели психологического здоровья**

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов, снятие психоэмоционального напряжения, профилактика эмоционального выгорания, повышение энергетического потенциала

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование мероприятия |
| Понедельник | Психологическая акция «Позитивные объявления» |
| Вторник | Психологическая зарядка по М.А. Араловой (комплекс № 1,2) |
| Среда | Упражнение с элементами арт-терапии «Раскрась мандалу» |
| Четверг | Занятие с элементами тренинга (обучение способам управления дыханием: дыхательные техники «Расслабляющие упражнения для мышц лица», упражнение «Спокойное дыхание» (дыхание с участием мышц живота), упражнение «Дыхание со звуком», упражнение «Аффирмации», прослушивание сказки о цветах) |
| Пятница | Психологическая акция «Позитивные объявления», анкетирование педагогов по итогам (Анкета «Обратная связь») |

*Приложение 2*

**Психологическая зарядка по М.А. Араловой**

Цель: сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов, снятие психоэмоционального напряжения, профилактика эмоционального выгорания, повышение энергетического потенциала.

Комплекс 1 [1, 30]

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».

2. Ноги на ширине плеч, медленно вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».

3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».

4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я – королева» (правая нога – левая нога).

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».

6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».

7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».

8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой – правый локоть).

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне всё удаётся».

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, сказать: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу я лет до ста».

3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4. Потирая ладонь о ладонь, сказать: «Я приманиваю удачу, с каждым днём становлюсь богаче».

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, сказать: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, сказать: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».

7. Руки на бёдрах. Делая наклоны туловищем вперёд-назад, сказать: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!».

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И всё у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения кулаками: «На пути у меня нет преграды, всё получится так, как надо».

*Приложение 3*

**Тренинговое занятие с педагогами, направленное на снятие физического и психоэмоционального напряжения, улучшение общего самочувствия**

Цель: научить педагогов способам управления дыханием, познакомить с понятием «аффирмации» и показать, как с ними работать.

*Психолог:* «Дыхание – важный физиологический процесс, благодаря которому клетки организма снабжаются кислородом. Различают два вида дыхания, в зависимости от того, какие мышцы задействованы в процессе: грудное и брюшное (диафрагмальное). Грудное дыхание поверхностное, встречается преимущественно у женщин. Дыхание с участием мышц живота считается более полноценным, так как обеспечивает лучшее снабжение организма кислородом».

Психолог предлагает участникам тренинга определить, какое у них дыхание: глубокое или поверхностное, грудное или брюшное. При выполнении задания необходимо попеременно положить руку на грудь, затем на живот.

*Психолог:* «Глубокое и медленное дыхание с участием мышц живота оказывает успокаивающее влияние на организм, а частое поверхностное (грудное)  — наоборот, возбуждает, активизирует. Сейчас мы выполним расслабляющие упражнения для мышц лица. Они помогут нам расслабиться в момент переживания сильных эмоций.

1. «Удивление». И.П. стоя. С медленным глубоким вдохом поднять высоко брови, задержать дыхание на 1 сек., выдохнуть, опустить брови.
2. «Поцелуй». И.П. стоя или сидя. С медленным глубоким вдохом сложить губы трубочкой, задержать дыхание на 1 сек., выдохнуть, расслабить губы.
3. «Гнев». И.П. стоя. С медленным глубоким вдохом сблизить брови, задержать дыхание на 1 сек., выдохнуть, принять спокойное выражение лица.
4. «Улыбка». И.П. стоя. С медленным глубоким вдохом приподнять уголки рта, задержать дыхание на 1 сек., выдохнуть, расслабить мышцы губ.

А теперь мы выполним упражнение «Спокойное дыхание». Для этого необходимо сесть и положить ладонь на живот, чтобы контролировать правильность процесса. Сделайте глубокий вдох – на счёт 1-2-3-4 -«надуйте» живот, 1-2 – задержите дыхание, 1-2-3-4 – выдох – втяните живот. Такое упражнение нужно делать в течение 3 минут.

Для следующего упражнения нужно встать, принять спокойное, расслабленное положение. Сделать глубокий вдох носом, на выдохе громко и энергично произнести определённый звук. Каждый правильно произнесённый звук оказывает своё влияние на человека:

А, Я – воздействует положительно на организм в целом;

Е – нормализует работу щитовидной железы;

И – благоприятно влияет на мозг, уши, глаза, нос;

О – воздействует на лёгкие и сердце;

У – влияет на органы, расположенные в области живота;

Х – очищает организм;

ХА – поднимает настроение.

А сейчас я познакомлю вас с понятием «Аффирмация». По материалам из Википедии — свободной энциклопедии – «Аффирмация (от [лат.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *affirmatio* — подтверждение) — краткая фраза, содержащая вербальную формулу, которая при многократном повторении закрепляет требуемый образ или [установку](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0_(%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F)) в [подсознании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) человека, способствуя улучшению его психоэмоционального фона и стимулируя положительные перемены в жизни».

Для того чтобы аффирмации произвели наибольший эффект, надо выполнять определённые правила:

1. Аффирмация формулируется как факт, имеющийся в настоящее время.
2. Используются только слова, имеющие позитивную окраску, вызывающие приятные эмоции, радость.
3. Утверждение должно быть кратким, конкретным, но образным и ярким.
4. Аффирмации должны иметь личный характер.
5. Очень важно при работе с аффирмациями искренне верить в них.
6. Аффирмация не должна иметь отрицания.
7. Утверждения проговариваются про себя или вслух, можно их записать или пропеть.

Теперь я предлагаю вам придумать свои аффирмации и записать их (даётся время на выполнение задания).

Настало время рассказать вам сказку. Сядьте в удобное положение, смотрите на экран и слушайте.

В одной прекрасной стране на одной прекрасной поляне жили-были цветы. Они были такими яркими и красивыми, что не залюбоваться ими было просто невозможно. Каждый из них имел свой цвет и дарил людям что-то очень хорошее: красный цветок награждал любовью, зелёный – гармонией, синий – спокойствием, жёлтый – радостью, фиолетовый - справедливостью. И вот в один прекрасный день на поляне пробился сквозь слой земли новый цветок. Но он отличался от своих собратьев тем, что не имел цвета. «А что же я буду дарить людям?» - воскликнул юный цветок.

Вот так и мы, подобно цветам, яркие, нежные, но вместе с тем стойкие к любому порыву ветра, обладающие своим неповторимым цветом и дарящие окружающим что-то очень хорошее. Я хочу пожелать вам жить полной жизнью, приносить в этот мир добро и получать от этого огромное удовольствие!»

*Источники*

1. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение. Москва, 2005 (с. 30).
2. Wikipedia.org.