Всероссийский конкурс

лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2023

Программа работы психолога с педагогическим коллективом «Путь к гармонии»
Номинация: «Программы работы психолога с педагогическими коллективами и педагогами»

МАДОУ д/с № 18 «Виктория» МО г-к Анапа
Педагог-психолог Наталья Витальевна Семененко

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Сведения о программе и разработчике	2
2.	Аннотация	2
3.	Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа	3
4.	Сведения о виде / направленности программы	3
5.	Сведения о целевой аудитории программы	3
6.	Сведения о сфере применения программы	4

7.	Цель и задачи программы	4
8.	Длительность, этапы и алгоритмы реализации программы	4
9.	Научно-методическое обеспечение (научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение) программы	5
10.	Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа должна оказывать эффект	7
11.	Ожидаемые результаты реализации программы	7
12.	Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов	7
13.	Качественные методы оценки исследуемых признаков	7
14.	Описание используемых методик, технологий со ссылкой на источники	8
15.	Перечень и описание программных мероприятий	8
16.	Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	11
17.	Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы	11
18.	Система организации внутреннего контроля реализации программы	11
19.	Факторы, влияющие на достижение результатов программы	12
20.	Сведения о практической апробации программы	12
21.	Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию	17
22.	Подтверждение соблюдения правил заимствования	19
23.	Приложение. Конспекты психолого-педагогической программы «Путь к гармонии»	22

1. Сведения о программе и разработчике

Наименование программы (технологии): «Путь к гармонии».

Информацию о разработчике(-ках): Семененко Наталья Витальевна, педагог-психолог МАДОУ д/с № 18 «Виктория» МО г-к Анапа.

Информация об участниках и месте реализации программы (технологии): коллектив МАДОУ д/с № 18 «Виктория».

Организация: муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18 «Виктория» муниципального образования город-курорт Анапа.

Адрес сайта: https://ds18.anapaedu.ru

Телефон: +7 861335-49-66

Электронная почта: ds18@anapaedu.ru

Руководитель: Громыко Татьяна Владимировна

Контактное лицо: Семененко Наталья Витальевна, nsemenenko18@mail.ru,

8-918-47-73-769

2. Аннотация

Программа «Путь к гармонии» является эффективным инструментом по профилактике и коррекции синдромом профессионального выгорания, она создает условия для здоровой и продуктивной работы сотрудников в коллективе.

Участники программы педагогические работники, реализующие воспитательно-образовательный процесс: воспитатели, помощники воспитателя, узкие специалисты и другие категории. Каждый из них - часть социальной среды ДОУ и влияет на воспитание и развитие детей. Поэтому важно уделять внимание профилактике синдрома профессионального выгорания каждого сотрудника ДОУ.

Срок реализации программы - один учебный год, 20 академических часов, 11 занятий: 9 занятий по 2 часа – 1 занятие 1 раз в месяц плюс 2 диагностических часа - по одному в начале и по окончании реализации программы.

Содержание занятий разработано для достижения просветительских, психопрофилактических, коррекционно-развивающих задач в области профессионального выгорания сотрудников. К каждому занятию создана презентация для более эффективного усвоения материала по словесно-образному типу трансляции информации.

Отличительной особенностью программы является широкое использование современных методов и технологий: ИКТ, ТЕД-выступление, квест-технологии, командообразование, а также, практик медитации, арт-терапии. Кроме тренинговых занятий в программу включены 3 мероприятия: кейс-игры «ЧС: План действий», «Я тебя услышал» и квест «Путь к гармонии». Необычный формат вызывает интерес и активизирует участников, что повышает результативность программы в целом.

Обоснованием практической актуальности программы служит факт увеличения количества сотрудников, которые ощущают признаки синдрома профессионального выгорания. По результатам отечественных исследований

28% педагогов обнаруживают симптомы профессионального выгорания, а более половины из них (58%) находятся в группе риска (источник: https://cyberleninka.ru/article/n/professionalnoe-vygoranie-ego-proyavleniya-i-kriterii-otsenki-analiticheskiy-obzor). Кроме того, в Профессиональном стандарте педагога-психолога (психолог в сфере образования) прописано в исполнении трудовой функции А/07.7 «Психопрофилактика», знание педагогом-психологом теории и методов предотвращения «профессионального выгорания» специалистов, причин возникновения, методов предупреждения и снятия психологической перегрузки педагогического коллектива. Забота о комфортности и безопасности образовательной среды организации является одним из приоритетных направлений деятельности педагога-психолога. В результате реализации психолого-педагогической программы «Путь к гармонии» педагог-психолог решает эти профессиональные задачи.

Программа «Путь к гармонии» имеет положительные итоги апробации на базе МАДОУ д/с № 18 «Виктория» МО г-к Анапа.

Программа может быть реализована как полностью, так и частично, в соответствии с актуальными потребностями и задачами. Возможна повторная реализация частей программы, в случае повышения уровня профессионального выгорания сотрудников.

3. Сведения об уровне образования, для которого реализуется программа (технология): высшее и среднее профессиональное педагогическое образование, квалификация «Воспитатель»; высшее и среднее профессиональное; среднее общее образование.

4. Сведения о виде / направленности программы (технологии): коррекционно-развивающая, психопрофилактическая, просветительская.

5. Целевая аудитория: педагогический коллектив ДОУ (педагоги, помощники воспитателя, узкие специалисты и др.).

Описание социально-психологических особенностей целевой аудитории: однородность по половому признаку – 100% женщины; средний возраст – 40 лет; уровень дохода – средний; повышенный уровень стресс-факторов; повышенные требования к проявлению эмпатии; высокие профессиональные требования и ответственность.

Указание на целевую группу (конкретная более узкая группа, которой адресована программа (технология)): педагоги, помощники воспитателя и другие сотрудники ДОУ, осуществляющие воспитательно-образовательный процесс (администрация, узкие специалисты).

6. Сведения о сфере применения (сфере трудностей): профилактика и коррекция синдрома профессионального выгорания педагогических работников.

Указание конкретных типов трудностей и проблем, на решение которых направлена программа (технология): хронический стресс, ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов сотрудника и, как следствие, снижение профессиональной эффективности всего коллектива.

Описание проблемной ситуации, на решение которой направлена программа (технология) (краткая характеристика): общее снижение когнитивной активности, ригидность, безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности); повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события; частые нервные "срывы" (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, "уход в себя"); постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, подозрительности, стыда, скованности); чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что "что-то не так, как надо"); чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что "не получится" или "я не справлюсь"; общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу "Как ни старайся, все равно ничего не получится").

7. Цели и задачи программы (технологии):

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионального выгорания.

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

8. Длительность реализации программы (технологии): один учебный год, 20 академических часов, 11 занятий: 9 занятий по 2 часа – 1 занятие 1 раз в месяц плюс 2 диагностических часа - по одному в начале и по окончании реализации программы.

Этапы и алгоритм реализации программы (технологии):

Этап реализации программы	Мероприятия	Количество часов
Подготовительный этап	Изучение теоретической информации, наполнение просветительского содержания программы, подбор диагностического инструментария, практических методов, подготовка сценариев мероприятий реализации программы.	В течение года
1-й этап. Диагностический	Диагностика: Определение психического «выгорания» А. А. Рукавишников; САН (тест дифференцированной самооценки функционального состояния); тест «Индекс жизненной удовлетворенности», адаптированный Н. В. Паниной. Цель— изучение психоэмоционального	1 академический час

	состояния сотрудников.	
2-й этап. Непосредственно реализация программы	Групповые треннинговые занятия, тематические командные мероприятия, индивидуальные самостоятельные практики, индивидуальное консультирование участников по актуальным вопросам в ходе участия в коррекционно-развивающем процессе. Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионального выгорания работников.	9 занятий – 18 академических часа *По 1 занятию 1 раз в месяц; продолжительность занятия - 2 академических часа.*
3-й этап. Диагностика	Итоговая диагностика. Июнь. Цель - зафиксировать изменения в индексе Определение психического «выгорания» (А. А. Рукавишников) психического «выгорания», функционального состояния и значениях Индекса жизненной удовлетворенности у сотрудников.	1 академический час
		Итого: 20 академических часов

9. Научно-методическое обеспечение программы (технологии): некоторые авторы, изучающие данную проблематику, употребляют термины «профессиональное выгорание», «эмоциональное выгорание», которые считаются тождественными термину «психическое выгорание». Впервые термин «эмоциональное выгорание» предложил американский психиатр Г. Фрейденбергер в 1974 году при проведении исследований в репрезентативных группах из числа работников, ощущавших постепенное эмоциональное истощение, потерю мотивации к основному виду деятельности и снижение трудоспособности. В отличие от профессиональной деформации психическое выгорание чаще причисляют к полному регрессу профессионального развития, поскольку оно охватывает личность в целом, разрушая ее и отрицательно влияя на эффективность трудовой деятельности.

Анализ субъективных ощущений людей, находящихся на стадии эмоционального выгорания, свидетельствует, что они отличаются от аналогичных ощущений, связанных с «нормальной» физической усталостью. Явление эмоционального выгорания, во-первых, непосредственно связано с профессиональной деятельностью, а во-вторых, является необратимым и не исчезает после сна и других форм отдыха. Психологической наукой отрицается отождествление указанного феномена с такими состояниями, как депрессия, усталость, стресс. К лицам, которые более всего подвержены эмоциональному выгоранию, Фрейденбергер относит людей, в значительной мере склонных к сочувствию, гуманных, являющихся идеалистами, интровертами и обладающих пониженным уровнем психической стойкости. Однако пребывание человека в указанном состоянии зависит не только от его индивидуально-психологических особенностей. Явление эмоционального выгорания связано с организационными факторами. В 1981 году известный исследователь проблемы

профессионального выгорания Эдвард Морроу предложил довольно оригинальный термин, отражающий внутреннее психическое состояние работника, испытывающего дистрессовое воздействие выгорания, – «запах горящей психологической проводки».

Согласно современным исследованиям, психическое выгорание – это состояние физического, умственного и эмоционального истощения, проявляемое, прежде всего, в профессиях социальной сферы.

Профессиональное выгорание – совокупность негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации и является неблагоприятной реакцией на рабочие стрессы, включающие в себя психологические, психофизиологические и поведенческие компоненты. Профессора Калифорнийского университета психологии разработали научный метод для изучения этой проблемы выгорания, который предполагает три уровня указанного феномена: 1. Психологическое истощение. Чувственное перенасыщение, понижение положительных реакций на происходящее или полное равнодушие. 2. Деформация личности. Ухудшение отношений с окружающим обществом, снижение независимости и самостоятельности, проявления негативного и циничного отношения к людям. 3. Снижение личностных достижений. Отрицательная самооценка, ограничение возможностей, успеха, достижений и обязанностей.

Нормативно-правовое обеспечение программы (технологии):

Конституция РФ;

Гражданский кодекс РФ;

Трудовой кодекс РФ;

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 05.12.2022 г.);

Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 2 мая 2015 г. № 122-ФЗ «О внесении изменений в Трудовой кодекс Российской Федерации и статьи 11 и 73 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Министром образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2017 г.)

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 июля 2015 г. № 514н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог-психолог»;

Распоряжение Минпросвещения России от 28.12.2020 N Р-193 "Об утверждении методических рекомендаций по системе функционирования психологических служб в общеобразовательных организациях";

Этический кодекс педагога-психолога службы практической психологии образования России (принят на Всероссийском съезде практических психологов образования, май 2003г., г. Москва);

Локальные нормативно-правовые акты МАДОУ д/с № 18 «Виктория».

10. Измеряемые конструкты и критерии оценки планируемых результатов и характеристики (признаки, свойства, параметры и т.п.), на которые программа (технология) должна оказывать эффект: индекс психологического выгорания по уровням психоэмоционального истощения (ПИ), личностного отдаления (ЛО) и профессиональной мотивации (ПМ); уровень функционального состояния сотрудников (самочувствие, активность, настроение) и индекс жизненной удовлетворенности (интерес к жизни, последовательность в достижении целей, согласованность между поставленными и достигнутыми целями, положительная оценка и собственных поступков, общий фон настроения).

11. Ожидаемые результаты реализации программы (технологии): повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников; формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности; развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности; оптимизация осознанной саморегуляции и активности; формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

12. Описание и источники психодиагностического инструментария, используемого для оценки достижения планируемых результатов: тест на определение психического «выгорания» А. А. Рукавишникова. Источник: https://studfile.net/preview/9766489/page:5/;

тест Самочувствие, активность, настроение (САН) – опросник состояний и настроений, разработан сотрудниками Первого МГМУ им. Сеченова. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций. Источник: https://psytests.org/emo/san.html;

опросник Индекс жизненной удовлетворенности (Life Satisfaction Index A, LSIA) предназначен для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации. Помимо интегрального показателя, опросник позволяет выделить пять различных аспектов удовлетворенности жизнью. Источник: https://psytests.org/life/lsia.html.

13. Качественные методы оценки исследуемых признаков (при наличии): наблюдаемые положительные изменения в психоэмоциональном состоянии работников, гармонизация психологического здоровья сотрудников, улучшение психоэмоционального климата коллектива, расширение информационного поля сотрудников, сплочение коллектива, повышения уровня коммуникативной компетентности сотрудников, отсутствие затяжных и острых конфликтных взаимодействий, повышение комфортности и безопасности образовательной среды ДОУ.

14. Описание используемых методик, технологий со ссылкой на источники: применены элементы социально-коммуникативного тренинга, источник: https://core.ac.uk/download/pdf/197368809.pdf; И. М. Желдак, Практикум по

групповой терапии. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 240 с.;

технологии создания проблемных ситуаций, источник: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-problemnogo-obucheniya-i-metodicheskie-priemy-sozdaniya-problemnyh-situatsiy-v-protsesse-obucheniya/viewer;

метода «Сфокусированной беседы»: объективный, рефлексивный и уровень принятия решений, источник: https://highadvance.org/business-tools/iskusstvo-kommunikacii/;

«TED-выступления», источник: https://www.mgpu.ru/wp-content/uploads/2022/02/TED-vystupleniya.pdf;

«Мозгового штурма», источник: https://practicum.yandex.ru/blog/chto-takoe-metod-mozgovogo-shturma;

ИКТ, источник: https://sdo-journal.ru/journalpril/maksimishina-ob-effektivnoe-ispolzovanie-informacionno-kommunikacionnyh-tehnologij-v-konsultativnoj-korrekcionno-razvivayushhej-rabote-pedagoga-psihologa-dou.html;

командообразования, источник https://eventyon.ru/magazine/celi-i-metody-komandoobrazovaniya/;

игровые технологии, источник: https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-igrovogo-metoda-obucheniya-vzroslyh-v-istoricheskom-diskurse-stanovleniya-igrovoy-deyatelnosti-kak-pedagogicheskogo/viewer;

арт-терапии, источник: https://youtu.be/M8KWse0Ekwk; Г. Широкова, Е. Жадько, Практикум детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 320 с.; сказкотерапии, источник: Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Практикум по сказкотерапии. – СПб: ООО «Речь», 2002. – 310 с.;

нейрогимнастики, источник: https://youtu.be/CsPWTFG2LMI;

медитационных техник, источник: https://youtu.be/tcLCzxVnx1k, https://youtube.com/@user-be8nv6jw9p;

кейс-технологии, источник: https://fgosonline.ru/wp-content/uploads/2022/03/kejs-tehnologiya.docx?ysclid=lltjy9ogqp131392329;

квест-технологии, источник: https://science-education.ru/ru/article/view?id=25517.

15. Перечень и описание программных мероприятий, функциональные модули/ дидактические разделы/ учебно-тематические планы и т.д. (в зависимости от вида программы (технологии)):

Календарно-тематический план программы «Путь к гармонии»

Название этапа программы	**Месяц, № занятия**	**Название мероприятия**
1-й этап Диагностический	Сентябрь	Диагностика: тест на определение психического «выгорания» А. А. Рукавишникова, САН (тест дифференцированной самооценки функционального состояния) и тест «Индекс жизненной

		удовлетворенности», адаптированный Н. В. Паниной.
2-й этап Непосредственно реализация программы	Октябрь Занятие № 1	Запах горящей психологической проводки
	Ноябрь Занятие № 2	Потребность в успехе
	Декабрь Занятие № 3	Работоспособность и ее динамика
	Январь Занятие № 4	Поработал – отдохни!
	Февраль Занятие № 5	Как перестать бояться перемен?
	Март Занятие № 6	Исцеляющее рисование
	Апрель Занятие № 7	Кейс - игра «ЧС: план действий»
	Май Занятие № 8	Кейс - игра «Я тебя услышал!»
	Июнь Занятие № 9	Квест «Путь к гармонии»
3-й этап Диагностика	Июнь	Итоговая диагностика. Фиксация изменений в индексе психического «выгорания», оценке функционального состояния и значениях индекса жизненной удовлетворенности у сотрудников.

Началом и окончанием реализации программы «Путь к гармонии» являются диагностические мероприятия. Мониторинг результатов позволяет выявить изменения в значения индекса психического выгорания, самооценке функционального состояния и значениях Индекса жизненной удовлетворенности участников. Для оптимизации процесса, диагностика проводится в онлайн-формате, что позволяет психологу минимизировать трудовые затраты. Участники переходят по ссылке, проходят диагностику и присылают в ЯНДЕКС формах результат. Психолог обрабатывает и анализирует полученные данные и знакомит участников с результатом.

Далее следуют коррекционно-развивающие занятия, содержание которых имеет структуру:

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.
2. Основная часть разделена на два блока: **информационный материал** и **практическая работа.** Опираясь на презентационные материалы, составленные к каждому занятию, психолог добивается более качественного усвоения материала участниками. Поскольку, кроме аудиального задействован еще и визуальный канал восприятия. Информация передается по наглядно-образному типу. Материалы могут быть презентированы по выбору участников: на экран мультимедийной установки или на личный гаджет по ссылке. Все подробные информационные материалы по темам занятия высылаются на электронный адрес участника, указанный при регистрации на участие в программе. Таким образом, у участников есть возможность более детального изучения в комфортное для них время. В этой части занятия используются технологии: инфомационно-коммуникационные, метод «Сфокусированной беседы»: объективный, рефлексивный и уровень принятия решений; ТЕД-выступление, «Мозговой штурм», цифровой образовательной среды. **Практическая работа** включает элементы: социально-коммуникативного тренинга, командообразования, игровых технологий, арт-терапии, медитационных техник.
3. Заключительная часть предполагает рефлексию занятия. Участники делятся впечатлениями о личных результатах занятия, о том, что было удивительным для них сегодня, что трудным, что легким и простым, что они возьмут, когда и для чего будут применять.

Кроме того, разработаны три мероприятия: две кейс-игры и квест. Использование принципов проблемного обучения способствует достижению более эффективных результатов программы. В непривычном формате участники получают возможность приблизиться к практике, обдумать, проанализировать важные вопросы, детально вникнуть в ситуацию и командными усилиями найти для нее оптимальное решение. При этом происходит командообразование, тренинг коммуникативной компетентности, гармонизация психоэмоционального климата в коллективе. Квест «Путь к гармонии» является итоговым мероприятием программы перед выходной диагностикой. Его цель: актуализировать для участников весь информационный материал программы. Материалы для проведения квест-игры можно получить по ссылке https://disk.yandex.ru/d/pazRX20D4Pib-g. В итоге каждый получает сертификат, подтверждающий участие в программе «Путь к гармонии».

Конспекты мероприятий программы представлены в Приложении. Слайд-сопровождение к занятиям можно получить по ссылке https://disk.yandex.ru/d/8m4OaT4HwdC4CA .

16. Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы (технологии): *требования к специалистам* - соответствие профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования);

перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы (технологии)- серия марафонов на сайте «Педагоги России»: «Soft skills – формирование системы мягких навыков», «Психолог педагога», «Нейрогимнастика», «YANDEX-МАРАФОН: использование российских онлайн инструментов в организации образовательного процесса и администрировании работы образовательной организации»;
требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (технологии) - удобное помещение для занятий, столы, стулья по количеству участников, проекционный экран, мультимедийный проектор; личные гаджеты с выходом в сеть у участников;
требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы (технологии) - библиотека, информационно-коммуникационная сеть «Интернет»;
современные цифровые технологии, инструменты и сервисы - Яндекс Формы (создание форм для электронного опроса), образовательный портал «Педагоги России», электронные библиотеки («КиберЛенинка» и др.), сайты: https://psytests.org/ и т.д.

17. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (технологии): сотрудники добровольно участвуют в реализации программы, дают согласие на обработку персональных данных, использование и публикацию фото- и видео-материалов; во время реализации программы всеми участниками и ведущим неукоснительно соблюдаются все нормы и требования законов РФ, в том числе ведущий строго соблюдает требования Этического кодекса психолога.

Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы. При реализации программы обязательно соблюдение следующих принципов: конфиденциальности, компетентности, ответственности, этической и юридической правомочности, квалификационной пропаганды психологии, благополучия клиента, профессиональной кооперации, субъектно-деятельностного подхода.

18. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы (технологии): административный контроль включает - утверждение программы заведующим образовательного учреждения, после принятия на педагогическом совете; проверку отчетной документации; сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы; разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы, на основе анализа информации: принятие управленческих решений по результатам работы программы.

Общественный контроль включает - посещение занятий; знакомство с достижениями участников; разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы в вопросах совершенствования материальных условий.

Педагогический (методическое объединение) контроль и самоконтроль включает - экспертизу методических, дидактических, диагностических, контрольно-измерительных и других рабочих материалов по программе;

утверждение рабочих материалов; разработку рекомендаций по повышению качества реализации программы, на основе анализа информации по рабочим материалам; проведение диагностических итоговых мероприятий; сбор, обработку, хранение и предоставление информации о динамике реализации программы; корректировка индивидуальных маршрутов освоения программы на основе информации диагностических, промежуточных и итоговых срезов; самоанализ работы в программе.

19. Факторы, влияющие на достижение результатов программы (технологии):

1. Квалификация педагога-психолога: квалифицированные специалисты, имеющие знания и опыт работы способны эффективно реализовать коррекционно-развивающую программу.
2. Ресурсы и материально-техническая база: наличие достаточных ресурсов, таких как оборудование, учебные пособия, помогает создать комфортную обучающую среду для участников и достичь лучших результатов.
3. Индивидуальный подход: учет индивидуальных особенностей каждого участника помогает определить его потребности и разработать индивидуальный план коррекции и развития, что способствует эффективной реализации программы.
4. Вовлечение большего числа участников программы: активное сотрудничество с сотрудниками, проведение консультаций и тренингов, организация совместных мероприятий поможет создать благоприятную обучающую среду и максимально использовать возможности коррекционно-развивающей программы.
5. Коммуникация и сотрудничество: взаимодействие между педагогами, а также совместная работа всех сотрудников детского сада, позволит эффективно организовать и реализовать программу.
6. Оценка и мониторинг: оценка результатов и мониторинг прогресса помогают выявить достижения и корректировать программу в соответствии с потребностями участников.
7. Социальная поддержка: наличие поддержки и понимания со стороны администрации детского сада, общественности и государственных органов способствует успешной реализации программы и достижению ее результатов.

20. Сведения о практической апробации программы (технологии) на базе МАДОУ д/с № 18 «Виктория» МО г-к Анапа: программа «Путь к гармонии» апробировалась в течение 2-х лет; *категория испытуемых* – работники детского сада, *общий объем выборки* – 43 человека (18 человек в 2021-2022 учебном году и 25 человек в 2022-2023 учебном году).

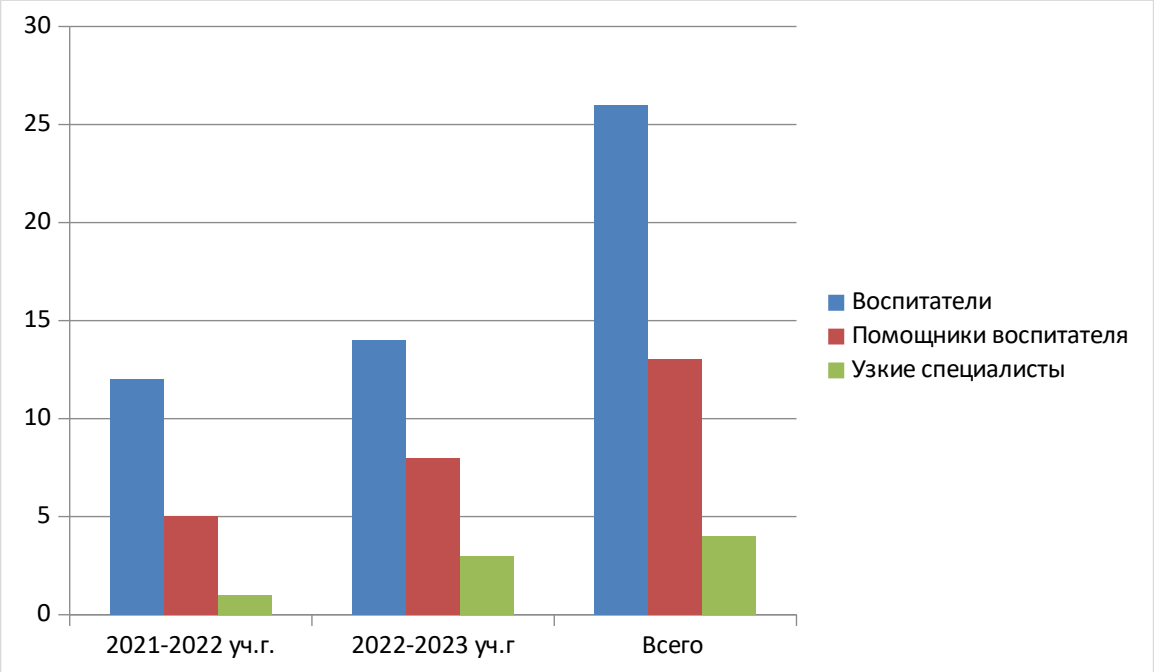
Описание выборки: коллектив детского сада является совокупностью педагогических работников, воспитателей и помощников воспитателей т других категорий работников, образующей социальную среду воспитания и обучения для детей дошкольного возраста. Каждый работник дошкольного учреждения вносит свой вклад в процесс обучения и развития. Поэтому так актуальна работа по профилактике и коррекции синдрома профессионального

выгорания не только с воспитателями, но и со всей совокупностью сотрудников. Объем выборки в участников апробации программы «Путь к гармонии» в МАДОУ д/с № 118 «Виктория» составил 43 человека: 18 человек в 2021-2022 учебном году и 25 человек в 2022-2023 учебном году. Из них: воспитателей – 26 человек, помощников воспитателей 13 человек, узких специалистов – 4 человека. В Таблице 1 наглядно представлен состав участников программы за два года ее апробации.

Состав участников программы «Путь к гармонии». Таблица 1

Участники программы «Путь к гармонии»	**2021-2022 учебный год**	**2022-2023 учебный год**	**Всего**
Воспитатели	12 человек	14 человек	26 человек
Помощники воспитателя	5 человек	8 человек	13 человек
Узкие специалисты	1 человек	3 человека	4 человека
	18 человек	25 человек	43 человека

Состав участников программы «Путь к гармонии». Диаграмма 1



Анализируя количественные данные состава участников программы «Путь к гармонии» можно заметить увеличение общего количества участников на второй год апробации. Это подтверждает положительную результативность программы.

Пол участников программы 100% женский. В коллективе детского сада присутствуют как женщины, так и 4 мужчины (охранники, рабочие по зданию) но они не принимали участия в мероприятиях программы.

Средний возраст участников программы составил 40 лет. Диапазон от 18 до 60 лет.

Контекстные характеристики участников программы: уровень дохода – средний; повышенные требования к проявлению эмпатии; высокие профессиональные требования и ответственность, высокий уровень физической

и эмоциональной нагрузки, внушительный объем и интенсивность работы, необходимость профессионального и личностного роста. К положительным характеристикам относится: гарантированные государством оплата труда и социальный пакет, обеспеченность учреждения достаточным количеством сотрудников, наличие и доступность ресурсов и материалов, обеспечивающих воспитательно-образовательный процесс, поддержка и руководство со стороны администрации, возможности для профессионального и личностного развития.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы (технологии): снижение показателей индекса психического выгорания, улучшение функционального состояния сотрудников, подъем их жизненной энергии, увеличение индекса жизненной удовлетворенности, доказанное данными сравнения результатов тестов ОПв, САН и ИЖУ при входной и выходной диагностике участников программы «Путь к гармонии». Результаты представлены наглядно в Таблице 2.

Значения результатов диагностики по тесту САН даны по количеству позитивных оценок участников (хорошее, отличное самочувствие; высокая активность; хорошее, приподнятое настроение).

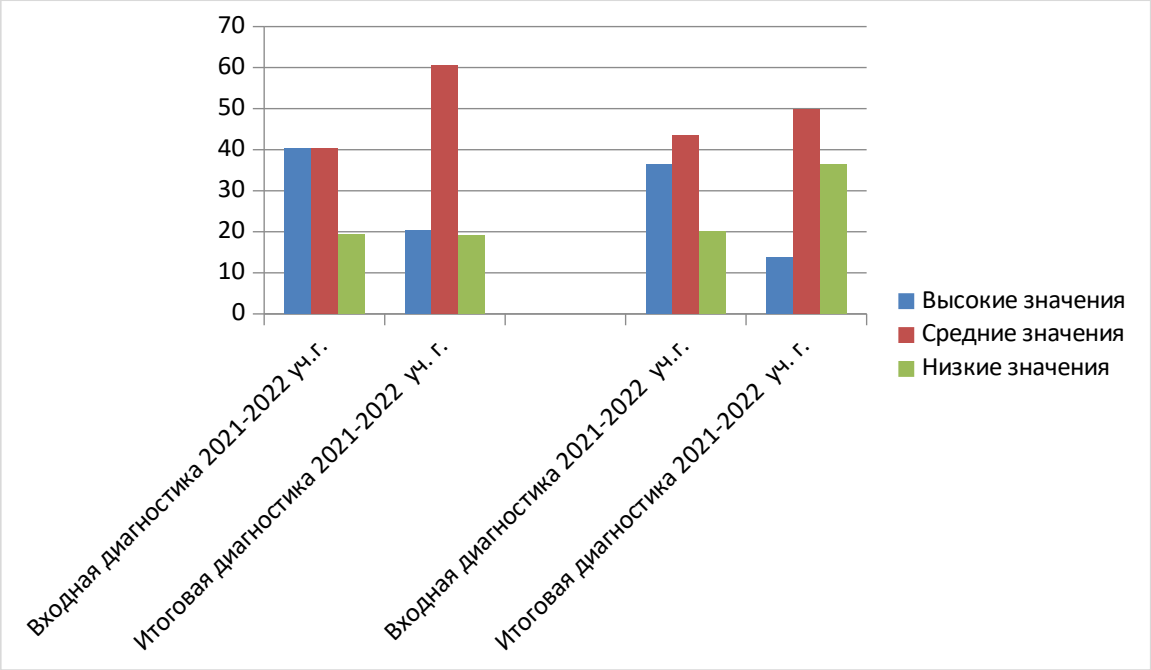
Результаты диагностики участников программы «Путь к гармонии» за два года реализации. Таблица 2

Методика	Входная диагностика	Итоговая диагностика
2021-2022 учебный год		
Тест ОПв Высокие значения индекса Средние значения индекса Низкие значения индекса	 40,4% 40,3% 19,3%	 20,3% 40,5% 39,2%
Тест САН Самочувствие Активность Настроение	 37,3 % 19,6 % 43,1 %	 92 % 78 % 100 %
Тест ИЖУ Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	 22,2 % 33,4 % 44,4 %	 75,2 % 24,8 % 0 %
2022-2023 учебный год		
Тест ОПв Высокие значения индекса Средние значения индекса Низкие значения индекса	 36,5% 43,4% 20,1%	 13,8% 39,7% 46,5%

Тест САН Самочувствие Активность Настроение	 28,3% 20,6% 41,1%	 93,6 % 81 % 100 %
Тест ИЖУ Высокий уровень Средний уровень Низкий уровень	 18,7% 26,4% 54,9%	 85,3 % 14,7 % 0 %

Диаграмма 2 демонстрирует снижение значений индекса психического выгорания при количественном анализе результатов входной и выходной диагностики за 2021-2022 и 2022-2023 гг.

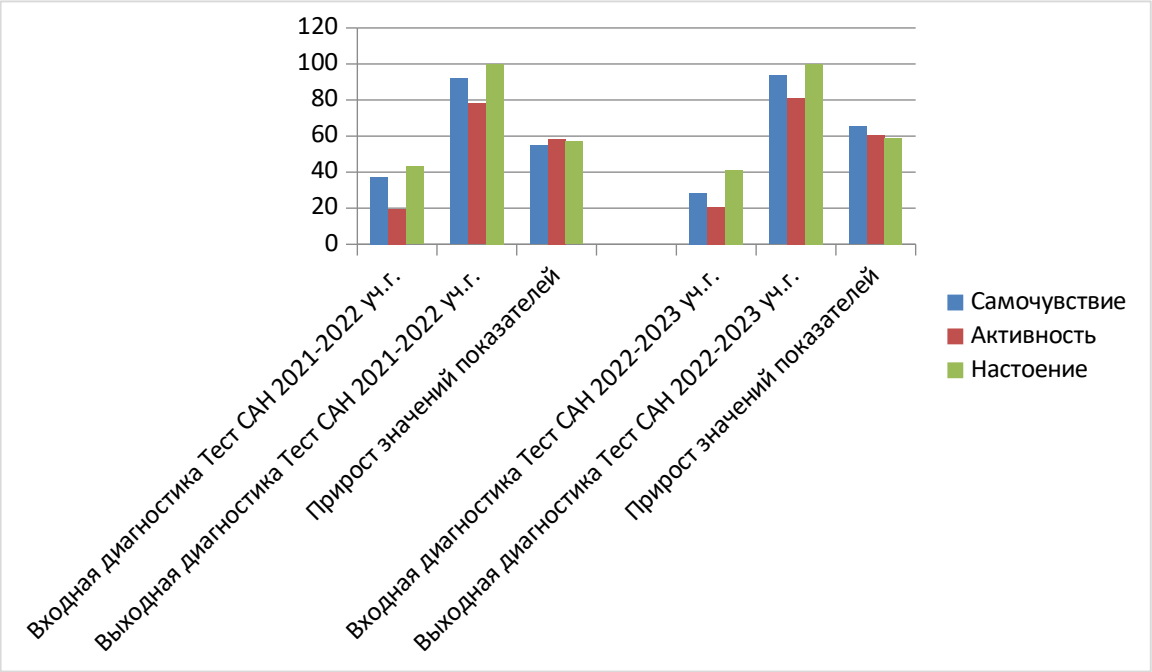
Результаты диагностики участников программы «Путь к гармонии» по тесту ОПв за два года реализации. Диаграмма 2



Из данных диаграммы следует вывод о положительной результативности реализации программы «Путь к гармонии». Сравнивая данные входной и итоговой диагностики по тесту ОПв, заметна положительная динамика в снижении индекса психического выгорания: в 2021-2022 учебном году снижение высоких показателей индекса составило почти 50%, а в 2022-2023 учебном году – более 60 %.

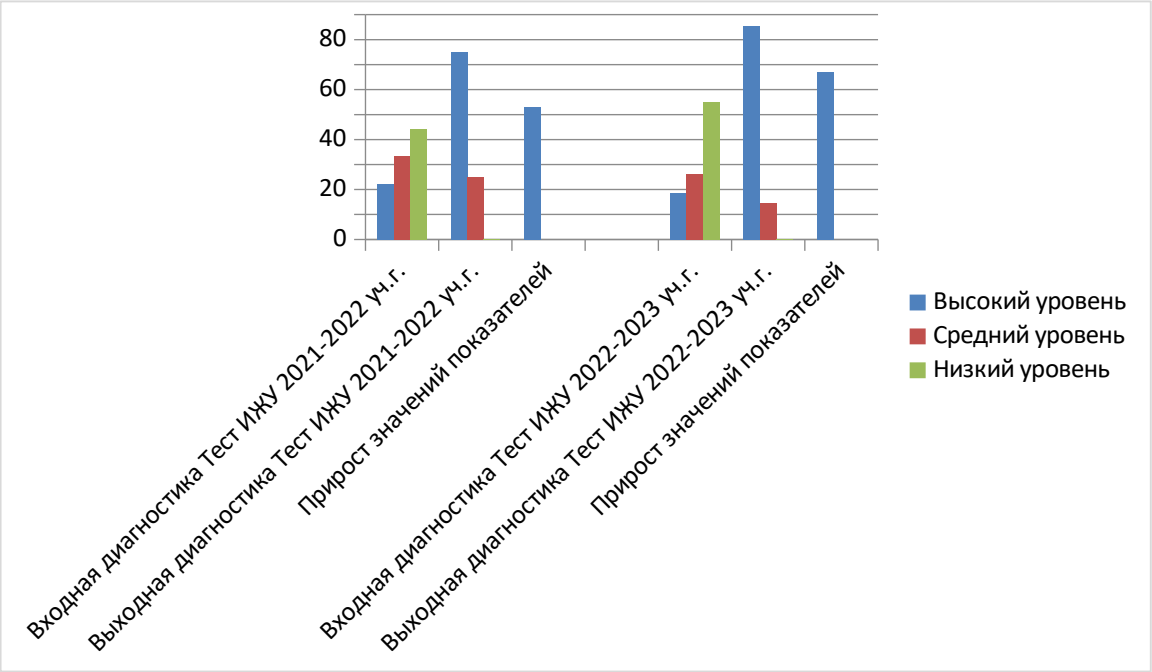
Диаграмма 3 демонстрирует положительную динамику в результатах участников при входной и выходной диагностике.

Результаты диагностики участников программы «Путь к гармонии» по тесту САН за два года реализации. Диаграмма 3



По результатам тесте САН, мы видим, что в 2021-2022 учебном году прирост значений показателей положительных выборов по шкале «Самочувствие», «Активность», «Настроение» составил более 50%, в 2022-2023 учебном году увеличился в среднем на 10 %, по показателю «Самочувствие» составил более 60%. Следовательно, в 2022-2023 учебном году повысилась эффективность реализации программы «Путь к гармонии». Возможно, это связано с качественными характеристиками работы педагога-психолога, поскольку программа реализуется уже повторно. А также с увеличением актуальности и заинтересованности самих участников программы, улучшением психоэмоционального климата коллектива, расширением информационного поля сотрудников, сплочением коллектива, повышением уровня коммуникативной компетентности сотрудников и повышением комфортности и безопасности образовательной среды ДОУ как результатов реализации программы в 2021-2022 учебном году.

Результаты диагностики участников программы «Путь к гармонии» по тесту ИЖУ за два года реализации. Диаграмма 4



Из данных диаграммы следует вывод о положительной результативности реализации программы «Путь к гармонии». Сравнивая данные входной и выходной диагностики по тесту ИЖУ, мы видим, что в 2021-2022 учебном году прирост значений показателей по шкале «Высокий уровень» составил более 50 %. В 2022-2023 учебном году увеличился на 14 % и составил 67%. Следовательно, в 2022-2023 учебном году повысилась эффективность реализации программы «Путь к гармонии». Возможно, это также связано с качественными характеристиками работы педагога-психолога, поскольку программа реализуется уже повторно. А также с увеличением актуальности и заинтересованности самих участников программы, улучшением психоэмоционального климата коллектива, расширением информационного поля сотрудников, сплочением коллектива, повышением уровня коммуникативной компетентности сотрудников и повышением комфортности и безопасности образовательной среды ДОУ как результатов реализации программы в 2021-2022 учебном году.

К ограничениям оценки результатов программы следует отнести довольно малый срок ее апробации и ограниченный объем выборки.

21. Ограничения применения программы и предложения по ее дальнейшему применению и развитию:

1. Индивидуальные особенности участников: каждый человек имеет свои индивидуальные потребности и возможности, поэтому результаты программы могут быть разнообразными и зависят от уровня развития каждого участника. Некоторым людям понадобится больше времени и помощи для достижения желаемых результатов.

2. Временные ограничения: реализация программы рассчитана на один учебный год. В результате этого ограничения, программа может не позволить достичь полного результата для некоторых людей, особенно для тех, у кого более сложные особенности и характеристики.

3. Ограничение ресурсов: по тем или иным причинам детский сад может попасть в ситуацию ограничения ресурсов, включая финансовые, материальные и кадровые ресурсы. Это может ограничить и возможности программы и ее результаты.

4. Социальные и семейные факторы: применение программы могут ограничить социальные и семейные факторы, такие как недостаточная поддержка семьи участника или неблагоприятная социальная среда учреждения. Эти факторы могут сказаться на возможностях участника и ограничить его достижения.

5. Ограниченный подход: программа имеет определенный подход и методы работы, которые могут быть эффективными для большинства людей, но не подходить для некоторых особенных случаев. В таких случаях результаты программы могут быть ограничены.

Все эти ограничения нужно учитывать при реализации программы и вносить своевременные коррективы, чтобы достичь максимально возможных результатов для каждого участника.

Программа «Путь к гармонии» может быть реализована в коллективе любого предприятия, организации, учреждения, где есть педагог-психолог, соответствующий требованиям профессионального стандарта. Риску профессионального выгорания подвержен любой сотрудник всех сферы деятельности. Возможна повторная реализация программы в организации, спустя время, в случае фиксации высоко уровня профессионального выгорания сотрудников. Программа может адаптироваться для целей работы педагога-психолога с родителями воспитанников, поскольку они тоже являются сотрудниками своих предприятий и также подвержены синдрому профессионального выгорания. Содержание программы может быть реализовано психологом учреждения частично, исходя из актуальных задач профессиональной деятельности.

Содержание программы может быть дополнено. Диагностический блок может быть дополнен инструментарием по изучению уровня профессионального выгорания сотрудников. Например, Опросник профессионального выгорания Маслач, MBI/ПВ, Авторы: К. Маслач, С. Джексон (1986), адаптация: Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова (2001); Е. И. Лозинская (2007); Диагностика уровня эмоционального выгорания В. Бойко (1996) либо другими из Открытого реестра психодиагностических методик, вызывающих доверие профессионального сообщества данной тематики. В содержательный компонент занятий можно внести информацию о новейших достижениях современной психологии по теме «Профессиональное выгорание». Практические упражнения, задания, игры могут быть дополнены с учетом профессиональных интересов специалиста, реализующего программу, с учетом характеристик и особенностей участников программы и современных достижений науки и практики.

22. Подтверждение соблюдения правил заимствования

Список литературы

1. Арт-терапия - новые горизонты. / Под ред. А. И. Копытина. - М.: Когито - Центр, 2006.-336 с.

2. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

3. Богданович, В. Новейшая арт-терапия. О чем молчат искусствоведы / В. Богданович. - Пенза: Золотое сечение, 2008. - 224 с.

4. Бойко, В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.

5. Вальдес-Одриосола М.С. Интуиция, творчество и арт-терапия / М.С. Вальдес-Одриосола М.С. - М.: ИОИ, 2012. - 96 с.

6. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.

7. Воронова А. А. Арт-терапия для детей и их родителей / А.А. Воронова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 253 с.: ил.Горянина, В.А. Психология общения / В.А. Горянина. – М.: Академия, 2002. – 416 с.

8. Гуляева И. В. Арт-коучиниг на практике. /И.В. Гуляева. – М.: Мозайка - Синтез, 2000. – 267 с.

9. Гремлин, С. Практикум по управлению стрессом / С. Гремлин,

С. Ауэрбах. – СПб.: Питер, 2002. – 347 с.

10. Гримак, Л.П. Общение с собой: начало психологии активности /

Л.П. Гримак. – М., 2009. – 247 с.

11. Давыдова Г. Н. Нетрадиционные техники рисования в детском саду / Г. Н. Давыдова, В. А. Скрипторий, 2003.-267с.

12. Желдак И. М. Практикум по групповой терапии /И.М.Желдак. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – 240 с.;

13. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. / Практикум по сказкотерапии. – СПб: ООО «Речь», 2002. – 310 с.

14. Литвак, М.Е. Психологическое айкидо / М.Е. Литвак. – Ростов

н/Д.: Феникс, 2011. – 215 с.

15. Киселева М. В. Арт-терапия в психологическом консультировании.

/ М. Б. Киселева, В. А. Кулганов. 2014.- 64 с.

16. Коган С. Оздоровление звуковым и изобразительным искусством.

/ С. Коган.- Изд. «Питер», 2001.-204с.

17. Ляшенко, В.В. Арт-терапия как практика самопознания: присутственная арт-терапия / В.В. Ляшенко. - М.: Психотерапия, 2014. - 160 с.

18. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. / К. Маслач. Практикум по социальной психологии. — СПб.: Питер, 2001. — 234 с.

19. Максимишина О. Б. Эффективное использование информационно-коммуникационных технологий в консультативной, коррекционно-развивающей работе педагога-психолога ДОУ // Современное дошкольное образование научно-практ. журн. №3, 2022 [Электрон. ресурс] URL: https://sdo-journal.ru/journalpril/maksimishina-ob-effektivnoe-ispolzovanie-informacionno-kommunikacionnyh-tehnologij-v-konsultativnoj-korrekcionno-razvivayushhej-rabote-pedagoga-psihologa-dou.html

20. Мохорт А. В. Технология проблемного обучения и методические приемы создания проблемных ситуаций в процессе обучения [Электрон. ресурс] URL: https://cyberleninka.ru/article/n/tehnologiya-problemnogo-obucheniya-i-metodicheskie-priemy-sozdaniya-problemnyh-situatsiy-v-protsesse-obucheniya/viewer

21. Рычкова, В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: метод. рекомендации / В.В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.

22. Самоукина, Н.В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н.В. Самоукина. – М.: Психотерапия, 2008. –

256 с.

23. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога /

Е.М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.

24. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М., 2002. – С. 360–362.

25. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами / О.В. Хухлаева. – М.: Генезис, 2008. – 192 с.

26. Широкова Г., Жадько Е. /Практикум детского психолога. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 320 с.;

27. Шишова Е. О. Тренинг по развитию коммуникативной компетенции: конспект лекций [Электрон. ресурс] URL: https://core.ac.uk/download/pdf/197368809.pdf

28. Щетинина, Н. А. Профессиональное выгорание специалиста: причины, последствия, пути решения / Н. А. Щетинина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 9 (247). — С. 178-181. — URL: https://moluch.ru/archive/247/56838/ (дата обращения: 06.08.2023).

Приложение

Конспекты мероприятий психолого-педагогической программы «Путь к гармонии»

Занятие № 1

Тема: Запах горящей психологической проводки

Цель: введение участников в программу «Путь к гармонии».

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию. Яндекс Форма «Экспресс-диагностика психоэмоционального состояния», ссылка преобразована в QR-код. Презентация «Дыхательные практики». Нежная музыкальная композиция.

Ход занятия

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть.

Информационный материал.

а) Ведущий знакомит участников с целью, задачами и результатом от участия в программе. Мотивирует на активную работу, осмысленное восприятие, качественное заполнение заданий.

б) Знакомит участников с определением понятия «синдром профессионального выгорания педагогов», дает информацию о причинах возникновения синдрома, способах профилактики и коррекции.

Практическая работа.

Ведущий предлагает по QR-код, на слайде презентации, пройти экспресс-диагностику актуального психоэмоционального состояния. В режиме реального времени в Яндекс-формах видит результаты экспресс-диагностики, делает вывод результатах и предлагает участникам игру «Наоборот» для улучшения собственного состояния. Правила игры: ведущий хлопает в ладоши 1 раз,

участники – 2 раза. Повторяется несколько раз, затем инструкция меняется: ведущий - 2 раз, участники -1. Цель игры: активизация внимания, управление своими импульсными реакциями, эмоциональная разрядка.

Ведущий говорит, что самой распространенной тактикой профилактики эмоционального выгорания считается избрание, подбор хобби и увлечений. Примеров можно привести множество и каждому удастся найти себе занятие по душе. Но, все эти занятия требуют каких-либо затрат. Обращается с вопросом к участникам, что необходимо, чтобы заняться вышиванием? Делает вывод о сложности обеспечения процесса. А есть в нашей жизни такие маленькие, легкие в исполнении, радости и удовольствия, которые от нас требуют только внимания и осознания.

Ведущий просит участников: «Пожалуйста, запишите несколько таких маленьких удовольствий, приятных мелочей, способных поднять вам настроение». Для повышения качества работы добавим музыкальную составляющую.

Например, мне приносит большое удовольствие первая чашка кофе, когда в доме еще все спят или наблюдать рассвет, полюбоваться красками неба. Вспомните и запишите, что приносит радость вам. Готовы? Теперь, пожалуйста, проранжируйте ваш список по степени удовольствия. Внимательно перечитайте его еще раз. Поздравляю вас! Вы составили план самопомощи в профилактике эмоционального выгорания!

Обращается к аудитории с просьбой зачитать свой «план» по желанию. Затем следуют рефлексивные вопросы ко всем участникам:

Расскажите, легко ли было вспомнить те приятные мелочи, которые приносят вам удовольствие и радость?

Что вы чувствовали, когда вспоминали их?

Как изменилось ваше самочувствие?

Пожалуйста, сохраните это листочек, может быть, вам захочется внести изменения, дополнения, это прекрасно!

Как только вы почувствуете недостаток жизненной энергии, вспомните, что у вас есть план и действуйте!

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте,

хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Вы можете легко получить мой подарок. Наведите камеру смартфона на QR-код и станьте обладателем презентации с вариантами дыхательных техник! При любой из описанных техник, сделав не менее пяти осознанных циклов, вы получите благодарность от организма. Наступит расслабление. Бонусами станут: профилактика заболеваний лёгких, улучшение подвижности грудной клетки, активизация мозгового кровообращения и т.д. Если совместить дыхание с медитацией, получится идеальный микс опций. И для устранения стресса, и для его профилактики. Важно помнить, что при серьёзном дистрессе и повышенной тревоге стоит обратиться к специалисту — психологу или психотерапевту. Это идеальный инструмент стабилизации и гармонизации психоэмоционального состояния! Пользуйтесь им обязательно!

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

Занятие № 2

Тема: Потребность в успехе

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: личные гаджеты участников**,** мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

Ход занятия

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть.

Информационный материал.

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Человеку для эффективного осуществления своей профессиональной деятельности необходимо иметь ощущение собственной значимости, ценности, собственного комфорта и спокойствия. Владеть способами регуляции своих эмоций, обладать ресурсами и знать способы их пополнения. Раздраженный, нервный, несдержанный человек не эффективен. Успешность рабочего процесса полностью зависит от личности, чем успешнее личность – чем выше индекс жизненной удовлетворенности, тем качественнее сам рабочий процесс. И обратно, чем выше результат, тем ярче личность ощущает уровень собственной успешности, состоятельности, получает подтверждение собственной значимости, удовлетворяет собственную высшую потребность человека в самоактуализации.

Демонстрация рисунка Пирамида потребностей А. Маслоу

Самоактуализа́ция (от лат. actualis — действительный, настоящий; самовыражение) — стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

По мнению А. Маслоу, самоактуализация — это стремление стать всем

тем, что возможно; желание в самосовершенствовании, саморазвитии, в воплощении в жизнь своего потенциала. Такой маршрут нелегок, его сопровождает чувство страха и тревоги в связи с неизвестностью и ответственностью, но он ведет к насыщенной, наполненной, внутренне богатой жизни. По мнению К. Роджерса, самоактуализация — это та великая движимая сила, которая заставляет человека постоянно развиваться, начиная с самого рождения до смерти, включая его творческие порывы.

Самоактуализирующийся человек — «полностью функционирующая личность»; его черты очень схожи с чертами ребёнка: он так же самостоятельно изучает и оценивает мир, беря пример со взрослых.

Д. А. Леонтьев, являясь представителем гуманистического направления отечественной психологии, говорит: «Самоактуализация — процесс развертывания и созревания изначально заложенных в организме и личности задатков, потенций, возможностей». Также он цитирует А. Маслоу, отмечая: «Разные авторы называют ее по-разному: самоактуализация, самореализация, интеграция, психическое здоровье, индивидуализация, автономия, креативность, продуктивность, — но все они согласны в том, что все это синонимы реализации потенций индивида, становление человека в полном смысле этого слова, становление тем, чем он может стать».

Понятие «самоактуализация» имеет два основных значения. Первое: его можно применить в рамках мотивации, то есть как мотив для наибольшей реализации личностных возможностей. Второе: это финальный период становления личности (согласно теории личности А. Маслоу). После закрытия всех основных потребностей (физиологических, потребности в безопасности, социальных) человек может подойти к самым высоким уровням осознания, где он понимает проблемы и задачи окружающего мира и не борется с ними. Индивиды, достигшие уровня самоактуализации, испытывают полное принятие себя со своими недостатками и затруднениями и тянутся к творчеству на протяжении всего периода жизни.

Таким образом, без реализованной потребности в самоактуализации компетентного работника быть не может. Но процессу самоактуализации препятствует, или его затрудняет ряд факторов, одним из которых, является зафиксированный мною при диагностике низкий уровень вашей активности. Составляющая активности человека – его работоспособность, которая, как и все процессы имеет свои закономерности, пики и спады, они установлены экспериментальным путем и доказаны. Располагая этой информацией можно гораздо эффективнее планировать и распределять рабочую нагрузку на день или неделю. Но, об этом, уважаемые участники, вы узнаете на нашей следующей встрече, а сейчас давайте поиграем!

Практическая работа.

Игры на снижение эмоционального напряжения – как инструмент управления собственным психоэмоциональным состоянием.

"На нас мух нет"

Играющие встраивается в 2 шеренги. 1-я делает шаг навстречу 2-й со словами "на нас мух нет", затем 2-я, повышая тон голоса. Шаги и слова с повышением голоса до встречи 2-х шеренг. Затем обнимаются участники.

"Три слога"

Ведущий выходит за дверь. Играющие загадывают слово из 3-х слогов, делятся на 3 команды, затем одновременно произносят для ведущего свой слог. Он должен отгадать слово.

«Злые – добрые кошки»

Играющие стоят в кругу, в центре, на полу, лежит обруч – «волшебный круг» для превращения. По желанию выбирается водящий, он входит в обруч и по сигналу ведущего превращается в злющую кошку: шипит, выпускает когти. При этом из «волшебного круга» выходить нельзя. Играющие, стоящие вокруг, говорят: «Сильнее, сильнее…». По сигналу ведущего «превращение» заканчивается и, водящий выходит из круга. Игра повторяется со следующим

водящим. После всем предлагается превратиться в добрых и ласковых кошечек, помурлыкать.

По окончании проведения игр проводится рефлексивное обсуждение.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте,

хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

Занятие № 3

Тема: Работоспособность и ее динамика

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания.

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

Ход занятия

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть.

Информационный материал.

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Работоспособность - потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени. Работоспособность зависит от внешних условий деятельности и психофизиологических ресурсов индивида.

Фазы развития работоспособности.

Если время работы будет совпадать с периодами наивысшей работоспособности, то работник сможет выполнить максимум работы при минимальном расходовании энергии и минимальном утомлении.

Динамика работоспособности человека - научная основа осуществления рационального режима труда и отдыха. Основными фазами являются:

1. Фаза врабатывания, или нарастающей работоспособности. В течение этого периода происходит перестройка физиологических функций от предшествующего вида деятельности человека к производственной. Эта фаза длится от нескольких минут до 1,5 часа.

2. Фаза устойчивой высокой работоспособности. Для нее характерно, что в организме человека устанавливается относительная стабильность или даже некоторое снижение напряженности физиологических функций. Это состояние сочетается с высокими трудовыми показателями (увеличение выработки, уменьшение брака, снижение затрат рабочего времени на выполнение операций, сокращение простоев оборудования, ошибочных действий). В зависимости от степени тяжести труда фаза устойчивой работоспособности может удерживаться в течение 2 - 2,5 и более часов.

3. Фаза развития утомления и связанного с этим падения работоспособности длится от нескольких минут до 1 - 1,5 часа и характеризуется ухудшением функционального состояния организма и технико-экономических показателей его трудовой деятельности.

Напряжение при исполнении профессиональной деятельности следует рассматривать как нормальный биологический процесс, связанный с активностью человека. Определение степени напряжения необходимо для поддержания нормального функционирования организма. Нервно-психическое состояние человека и эмоциональная устойчивость напрямую влияют на уровень его работоспособности. Положительные эмоции удлиняют период устойчивой работоспособности, отрицательные – наоборот. Снижение работоспособности называется утомлением, а связанное с ним психологическое состояние - усталостью.

Работоспособность изменяется в течение суток. Выделяется 3 интервала:

1. 6-11 часов – работоспособность повышается

11-16 часов – снижается.

2. 16-20 - работоспособность повышается

20-23 – снижается.

3. 23-00 – существенно снижается

00-6 часов – повышается.

В течение недели также наша работоспособность колеблется: понедельник – врабатывание, со вторника по четверг - высокая работоспособность, пятница – развивающееся утомление и суббота, воскресенье – активный отдых, смена деятельности, разнообразные удовольствия и полезные мероприятия, профилактика и борьба с утомлением. В течение года, мы также замечаем колебания – всем известны «осенние» и «весенние» утомления.

Практическая работа.

Игры на снижение эмоционального напряжения – как инструмент управления собственным психоэмоциональным состоянием.

«Тоннель и поезд»

Играющие рассчитываются 1-й, 2-й. Первые номера – «поезд», вторые – «тоннель». Свободно передвигается по залу. По сигналу -3 хлопка - первые номера делают «тоннель», «поезд». «Тоннель» образуется играющими, которые берутся за руки и поднимают их, как в игре «Ручеек». «Поезд» состоит из играющих, которые держатся за талию впередистоящего. После нескольких туров из роли меняются.

«Солнышко»

Выбирается ведущий, он стоит в центре круга играющих. По очереди каждый играющий говорит Солнышку добрые пожелания, подходит к центру, поворачивается спиной к Солнышку и протягивает руки вперед, параллельно полу, как лучики. Солнышко благодарит. В конце Солнышко оказывается в теплом кругу лучиков.

По окончании проведения игр проводится рефлексивное обсуждение.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

Занятие № 4

Тема: Поработал – отдохни!

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания.

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: смартфоны участников, индивидуальные наушники, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

Ход занятия

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть.

Информационный материал.

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Поговорим о медитации как методе снижения уровня стресса и тревоги у современного человека.

Медитация — это психологический метод саморегуляции, позволяющий современному человеку снизить уровень тревоги, повысить стрессоустойчивость и снять психическое напряжение за счет овладения навыком управления эмоциональным состоянием. Сегодня медитация относится к психологическим и психосоматическим методикам коррекции психоэмоциональных состояний за счет развития навыков самонаблюдения, саморегуляции и самопрограммирования.

Нарушение сна, быстрая утомляемость, появление циклов негативных мыслей и другие признаки физического истощения сегодня связаны с психоэмоциональными перегрузками, возникающими из-за сильного стрессового раздражения. Рассмотрим, как медитация может помочь вам справиться со стрессом и снизить уровень тревоги, для того чтобы повысить качество своей жизни.

Современная медитация является осознанной практикой открытого внимания, которая подходит для самостоятельной ежедневной работы, и не включает в себя религиозные, духовные и эзотерические компоненты. Практикуя, человек учится контролировать себя и концентрироваться на правильных позитивных мыслях, чувствах и ощущениях собственного тела. Это приводит к состоянию большего спокойствия, физического расслабления и психологического равновесия.

Активный образ жизни требует от человека умения расслабляться и отключаться от негативных раздражающих факторов внешней среды. Медитация — это простой метод, направленный на глубокое, мягкое расслабление и восстановление организма. Простота применения медитации поможет использовать ее в удобное время суток, и в результате регулярного прослушивания осознанно управлять эмоциями, мыслями и стрессовыми нагрузками. На слайде дана ссылка на мой канал, где вы найдете несколько медитативных практик.

Эмоциональное и профессиональное выгорание

С одним из самых сильных психоэмоциональных раздражителей человек сталкивается на рабочем месте, в результате чего нередко развивается синдром хронической усталости и эмоциональное выгорание. Последнее сочетает в себе чувство физического и эмоционального истощения на работе, отсутствие энтузиазма в работе и чувство страха перед предстоящей работой.

Последние исследования в области изучения медитаций доказали, что регулярное применение данной практики улучшает когнитивные функции мозга при выполнении монотонной работы. Вместе с этим растет уровень стрессоустойчивости, что позволяет человеку наиболее эффективно перераспределять свое рабочее время и реорганизовывать процесс самой работы. Именно поэтому многие работодатели сегодня рекомендуют своим сотрудникам во время рабочего дня делать 10–15 минутные перерывы для

применения практики медитации — это повышает эффективность работы сотрудников, а также улучшает их эмоциональное состояние.

Эмоциональное выгорание также было исследовано среди медицинских работников в течение 6-ти недель в крупной некоммерческой организации хосписов. Исследование показало, что регулярная практика медитация осознанности (медитация открытого внимания) повышает уровень интероцептивного осознания, то есть формирует у человека способность воспринимать свои внутренние телесные ощущения и корректировать при помощи расслабления свое психоэмоциональное состояние.

Осознание внутренних телесных ощущений относится к навыкам аутонаблюдения и ауторегуляции, которые развиваются при регулярной работе в практике медитации и включают в себя:

- ауторегуляцию (способность регулировать дистресс, фокусируя внимание на телесных ощущениях, предупреждать развитие усталости, а также нарастание мышечных спазмов);
- эмоциональное осознание (способность осознавать связь между психоэмоциональным и телесным состоянием, предупреждать развитие психосоматических отклонений, возникающих на фоне длительного сохранения сильных стрессовых переживаний);
- регуляцию внимания (способность поддерживать и контролировать внимание к телесным ощущениям);
- телесное самоощущение (осознание дискомфортных, комфортных и нейтральных телесных ощущений).

Таким образом, интероцептивное осознание — это осознаваемое человеком мягкое перемещение фокуса внимания с негативных стрессовых переживаний на собственные ощущение и чувства. Результаты российских и зарубежных исследований показывают, что развитие данного навыка успешно выполняется при помощи медитации и позволяет повышать уровень стрессоустойчивости.

Медитации как способ расслабления

Новичкам трудно остановить циклы беспокойных мыслей, расслабить тело и направлять внимание на собственные ощущения.

Регулярное длительное прослушивание медитации положительно влияет на работу симпатической и парасимпатической нервных систем, способствуя восстановления циркадных ритмов, устранению панических атак, повышению эмоционального фона и росту стрессоустойчивости. Постепенное расслабление мышц приводит к регрессу хронического болевого синдрома, а также улучшает процессы пищеварения.

Применение практики медитации рекомендовано при следующих психосоматических состояниях и заболеваниях:

- головные боли напряжения;
- хронический болевой синдром;
- нейродермит (атопический дерматит);
- синдром раздраженного кишечника, неспецифический язвенный колит;
- гипертония;
- бронхиальная астма;
- частые простуды, вторичная бактериальная патология;
- гиперфункция щитовидной железы;
- гиперреактивный мочевой пузырь.

Медитация также рекомендована при следующих психоэмоциональных состояниях:

- панических атаках;
- синдроме эмоционального выгорания;
- синдроме хронической усталости;
- бессоннице;
- ОКР (обсессивно-компульсивном расстройстве);
- депрессии;
- тревожных расстройствах.

Следует отметить, что медитация является вспомогательным инструментом для самостоятельной работы и никогда не заменяет лечение у врача, а также наблюдения у психолога или психотерапевта.

Несмотря на то, что регулярная практика медитации действительно оказывает позитивное влияние на состояние здоровья человека на органическом уровне, ее применение лишь дополняет комплексный подход.

Медитация как метод снижения уровня стресса и тревоги

Медитация используется как метод аутонаблюдения, ауторегуляции и аутопрограммирования. При помощи осознанного внимания человек через психические процессы воздействует на физическое функционирование организма и укрепление его здоровья. Эффективность метода достигается за

счет уменьшения спектра негативных эмоций, осознанного переключения внимания с негативных переживаний на нейтральные и концентрации на расслаблении тела.

Некоторые эффекты, такие как расслабление, погружение в медитативный сон, внутреннее успокоение и повышение эмоционального фона, могут быть немедленными. То есть развиваются в течение первых 5–10 минут прослушивания медитации. Однако чаще всего на практике метод имеет накопительный эффект, и явные положительные сдвиги в состоянии здоровья происходят через 21–30 дней регулярной работы в медитации.

Медитация как метод психологической практики включает пять ключевых компонентов:

- расслабление;
- аутонаблюдение;
- концентрация на дыхании;
- ауторегуляция (осознанное переключение с негативных переживаний на нейтральные или позитивные);
- аутопрограммирование (применение различных техник для формирования процессов позитивного мышления).

Практика медитации является эффективным методом профилактики хронического стресса и депрессии, более того, в одном из исследований было обнаружено, что медитация изменяет определенные области мозга, которые связаны с развитием депрессивного состояния. Снижение восприимчивости к стрессу и восстановление позитивного эмоционального фона также оказывают положительное влияние на самочувствие человека.

Выводы

Медитация — это эффективный метод профилактики и коррекции эмоционального выгорания, который он может применяться самостоятельно в удобное для него время суток. Практика медитации помогает не только достичь глубокого уровня расслабления и релаксации тела, но и дистанцироваться от негативных мыслей и стрессовых переживаний, благодаря чему человек начинает осознанно перенаправлять фокус своего внимания и концентрироваться на самой программе мышления.

Помимо позитивного влияния на психоэмоциональное состояние человека, медитация оказывает общий восстанавливающий эффект на весь организм на органическом и функциональных уровнях. Улучшение сна, восстановление работы органов и систем, стабилизация работы нервной и пищеварительных

систем и улучшение синтеза нейронов приводит к постепенному повышению качества жизни человека.

Практическая работа.

Медитационная техника «Ресурсное место».

Участники получают ссылку https://youtube.com/watch?v=ZCHeieN1QUU&feature=share либо сканируют QR- код на слайде презентации. Надевают индивидуальные наушники и прослушивают технику.

По окончании техники рефлексивное обсуждение.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

Занятие № 5

Тема: Как перестать бояться перемен?

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: личные гаджеты участников, мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы к занятию.

Ход занятия

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть.

Информационный материал.

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

Человеческая натура крайне противоречива: с одной стороны, мы стремимся к прогрессу, потому что он несет с собой новые возможности и улучшения. С другой стороны, мы подсознательно стремимся к стабильности, перемены могут ассоциироваться у нас с отказом от чего-то проверенного временем и, следовательно, заведомо хорошего в пользу чего-то абсолютно нового и неизвестного.

Согласно данным, опубликованным в издании Journal of Experimental Social Psychology, люди считают долговечность главным критерием доброкачественности. Во время одного из экспериментов в рамках исследования участники-студенты предпочли старое расписание курса новому, причем, даже не оценив, не предполагает ли обновленная версия меньше часов занятий. Просто потому, что изначальный вариант казался им более привычным. А услышав впоследствии, что старое расписание оставалось неизменным на протяжении сотни лет, студенты еще больше утвердились в своем мнении.

Неизвестное неизбежно вызывает стресс.

Самое раннее письменное определение страха неизвестности как одного из фундаментальных страхов, присущих человеку, встречается у американского писателя и философа Говарда Лавкрафта: «Самая старая и сильная эмоция человечества — это страх, а самый старый и самый сильный вид страха — это страх перед неизвестным». Его слова позднее подтвердились исследованиями нейробиологов, которые к тому же подчеркнули прямую взаимосвязь между страхом неизвестности и повышением уровня стресса и тревожности.

Мы боимся перемен, потому что, решаясь на них, мы сильно рискуем, ведь результат всегда непредсказуем.

В 2016 году команда исследователей опубликовала результаты одного из сложнейших экспериментов по взаимосвязи между неопределенностью и уровнем стресса. Добровольцам, согласившимся принять в нем участие, предложили сыграть в простую компьютерную игру. Им нужно было переворачивать камни, под каждым из которых могла прятаться змея. Наткнувшиеся на змею игроки получали болезненный удар током.

Во время эксперимента исследователи отслеживали уровень стресса по нескольким физиологическим показателям, включая потливость и расширение зрачков. Кроме того, они просили участников самих рассказать о том, в какие моменты они испытывали больший стресс. Главный вывод заключался в том, что как субъективные, так и объективные показатели уровня стресса достигают своего пика в условиях наибольшей неопределенности. При этом неопределенность была для игроков гораздо более стрессовой, чем предсказуемые негативные последствия.

Однако, сопротивление переменам ничем вам не поможет. Единственное решение — поддаться неизвестности.

Вторичным результатом описанного выше эксперимента стало то, что те участники, чей уровень стресса отражал реальный уровень неопределенности, лучше других справлялись с задачей. Это подтверждает тот факт, что неопределенность стимулирует нас к адаптации. Потеряв контроль над ситуацией, мы отрабатываем реакцию на меняющиеся условия и возможные риски и задействуем каждый нейрон, чтобы вернуть себе контроль.

Неопределенность контролировать невозможно, а беспокойство и сопротивление могут только усугубить положение дел. Но осознание того, что с вами происходит, поможет значительно снизить боль от перемен.

Практическая работа.

1. Ведущий предлагает участникам послушать притчу.

Притча о переменах

Пришел Ученик к Учителю и начал жаловаться на свою тяжелую жизнь. Он попросил у Учителя совета, что делать, когда и то навалилось, и другое, и третье произошло, а четвертое — не пошло, и вообще — просто руки опускаются!

Учитель поднялся поставил перед собой четыре котелка с водой. В один положил деревянную чурку, в другой - морковку, в третий — яйцо, в четвертый — молотый кофе. Через некоторое время он вынул все это из воды.

- Что изменилось? Спросил он Ученика.
- Ничего — ответил тот.

Тогда Учитель поставил эти четыре котелка с водой на огонь. Когда вода закипела, он снова бросил в один — деревянную чурку, в другой - морковку, в третий — яйцо, а в четвертый — молотый кофе. Через некоторое время он вынул содержимое трех первых котелков и налил в чашку ароматный кофе. Ученик снова ничего не понял.

- Что произошло? - спросил его Учитель.
- То, что и должно было! Морковка и яйцо сварились, деревяшка не изменилась, а кофе сварился в кипятке, - ответил Ученик.
- Это лишь поверхностный взгляд на вещи, - сказал Учитель.
- Посмотри внимательнее. Морковка сварилась в воде и стала мягкой. Даже

внешне она стала выглядеть по-другому. Деревяшка ничуть не изменилась. Яйцо, не изменившись внешне, внутри стало твердым, и ему уже стали не страшны удары, от которых раньше оно вытекало из своей скорлупы. Кофе окрасил воду, придал ей новый вкус и аромат.
Вода — это наша жизнь. Огонь это перемены и неблагоприятные обстоятельства. Морковка, яйцо, деревяшка и кофе — это типы людей. Все люди в тяжелые моменты жизни меняются, но меняются по-разному.
ЧЕЛОВЕК-МОРКОВЬ — таких большинство. Эти люди только в спокойной жизни кажутся твердыми. В моменты жизненных передряг они становятся мягкими и скользкими. Опускают руки, винят во всем либо других, либо «непреодолимые жизненные обстоятельства». Чуть «придавило» - и они уже в панике, психологически раздавлены. Такие морковки, как правило, легко становятся «жертвами моды», хотят, чтобы «все было, как у людей», именно на них делают свои состояния удачливые торговцы, политики, предсказатели.
ЧЕЛОВЕК-ДЕРЕВО — таких мало. Эти люди не меняются, остаются сами собой в любых жизненных обстоятельствах. Они, как правило, хладнокровны, внутренне спокойны и цельны. Именно «деревья» показывают всем, что за черной полосой всегда наступает белая.
ЧЕЛОВЕК- ЯЙЦО — это те, кого жизненные невзгоды закаляют, делают крепче! Их очень — очень мало. Именно такие люди в обычной жизни незаметны, а в тяжелые времена они вдруг «твердеют» и упорно преодолевают «внешние обстоятельства».

– А как же кофе? - спросил Ученик.
– О, это самое интересное! Зерна кофе под воздействием кипятка, превратили безвкусную воду в ароматный, бодрящий напиток — ответил Учитель, с удовольствием отпив из своей кружки.
– Есть особые люди. Их — единицы. Они не столько меняются под влиянием неблагоприятных обстоятельств, сколько трансформируют сами эти обстоятельства, превращая их в нечто прекрасное, извлекая пользу из каждой неблагоприятной ситуации и изменяя в лучшую сторону жизнь окружающих.

Ведущий предлагает обсудить содержание притчи, отношение участников к переменам, чувства, которые вызывает у них быстро перестраивающаяся действительность.

2. Методы настроя на новую сложную работу
Как правило, человек много сил тратит на включение в работу. Существуют следующие способы облегчения этого перехода к работе.
1. Любая предварительная работа. Как говорят художники: «Прежде чем делать эскиз, наточи карандаши».
2. Метод швейцарского сыра — начинаем дело, «выгрызая из разных мест наиболее эффективное, интересное, нужное, простое. Сначала анализируем проблемы, разбиваем на участки, ранжируем участки по значимости.
3. Промежуточная радость — разбиваем работу на этапы, проделали этап -

премируем себя (шоколадом, отдыхом, самопохвалой).

3. Игры на снижение эмоционального напряжения – как инструмент управления собственным психоэмоциональным состоянием.

"Волшебная сумочка"

Играющие стоят в кругу. Нужно «подарить» соседу справа какой-то волшебный предмет, который поможет ему в чём-то конкретном. Например, волшебную палочку, которая исполнит все желания и тд.

«Цветы и деревья»

Играющие рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые – «цветы», вторые – «деревья». Свободно передвигаются по залу. По Сигналу ведущего - 3 хлопка – «цветы» выстраиваются в колонну за ведущим, «деревья» за назначенным водящим. После нескольких туров происходит смена ролей.

По окончании проведения игр проводится рефлексивное обсуждение.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

Занятие № 6

Тема: Исцеляющее рисование

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;

- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши, гуашь, ватные палочки и диски, коктейльные трубочки, кусочки фольги, соль, раствор мыльных пузырей. Презентационные материалы к занятию. Алгоритмы нетрадиционных техник рисования.

Ход занятия

1. Организационная часть. Приветствие участников, оглашение цели и содержания занятия.

2. Основная часть.

Используя презентационные материалы, ведущий сообщает участникам следующую информацию:

К настоящему времени в сфере психотерапии сформировалось множество направлений и школ. Все они ставят своей целью помощь человеку справиться со своими проблемами, но используют разные методы, приемы и техники. Одним из наиболее популярных направлений стала арт-терапия, которая использует благотворное влияние на психику человека искусства и творчества.

В буквальном смысле слова арт-терапия – это лечение с помощью искусства или творчества. Причем в ряде случаев речь идет не только о коррекции психических состоянии, но и о лечении психосоматических заболеваний, например, сердечно-сосудистой системы, или реабилитации после инсульта и инфаркта.

Занятия разными видами творчества в целях психотерапии и просто для удовольствия становятся все более популярными. В книгах, посвященных арт-терапии, и на соответствующих сайтах перечисляется множество разнообразных видов художественного творчества, которые способны оказать благотворное влияние на психику. Среди них не только занятия музыкой, танцами, литературным творчеством и изобразительной деятельностью. Особое внимание уделяется декоративно-прикладному искусству, которое настолько разнообразно, что каждый может найти занятие по вкусу: керамика и вышивка, вязание и пэчворк, резьба по дереву и художественная ковка, валяние игрушек из шерсти и многое другое.

Занятие этими видами деятельности уже само по себе повышает настроение и самооценку человека, делает жизнь ярче, полнее и позволяет найти друзей и сообщников. Но арт-терапия – это все же психологическая практика, и она принесет больше пользы, если занятия будет проводить специально подготовленный человек – психолог, увлекающийся

художественным творчеством, или художник, получивший психологическое образование.

Учитывая разнообразие видов творчества, которое используется в арт-терапии, нет возможности подробно рассказать о каждом из них. Поэтому я остановлюсь на самом распространенном из них – на изо-терапии, основным средством которой является рисунок.

Изобразительная деятельность – это древнейший вид искусства, который изобрел человек. Сейчас доказано, что рисовать люди научились раньше, чем овладели членораздельной речью. Этот вид творчества оперирует зрительными образами, которые играют важную роль в нашей психике. В этой форме хранится основная масса информации, причем не только на уровне сознания, но и на самом глубинном, подсознательном уровне. А изобразительная деятельность – это тот канал, через который мы можем установить связь с подсознанием.

Создавая образы на бумаге, мы активизируем разнообразные психические процессы, которые помогают справиться подчас с самыми серьезными проблемами и заболеваниями. Еще З. Фрейд считал, что любое художественное творчество выполняет компенсаторную функцию и помогает людям справиться со своими психическими проблемами: комплексами, фобиями, состоянием фрустрации, депрессией и т. д.

Известный российский психофизиолог академик Н. Н. Николаенко успешно использует занятия изобразительной деятельностью для восстановления больных после тяжелейших черепно-мозговых травм, а также в комплексном лечении людей, страдающих от неврозов, депрессий и шизофрении. Об этом можно прочитать в его книге «Психология творчества».

Занятия рисованием и живописью полезны всем людям, вне зависимости от того, считает человек себя способным к этому или нет. Отсутствие способностей к изобразительной деятельности – вообще спорный вопрос, но это тема другого разговора. А в арт-терапии главное – не способности, не умение, а желание. Ведь вы рисуете не на выставку, а для гармонизации собственного состояния, поэтому вопрос «красивости» или качества здесь вообще не ставится.

Как бы вы ни рисовали, ваше творчество все равно будет производить психотерапевтический эффект. Причем его благотворное воздействие на психику осуществляется сразу по нескольким каналам.

Создавая на листе бумаги образы, человек устанавливает контакт со своим подсознанием. Там нередко хранятся травмирующие воспоминания, которые оказывают на нас давление и создают неблагоприятную психологическую атмосферу. Вынося травмирующие или беспокоящие образы на бумагу, человек не только освобождается от их воздействия, но и

переосмысливает их, трансформирует, делает более понятными и менее болезненными.

Занимаясь изобразительной деятельностью, человек переосмысливает свои проблемы через призму творчества. Это помогает ему найти выход из сложной ситуации или смириться с неизбежным.

Рисование – это творческий процесс, и сопутствующее ему вдохновение создает в коре головного мозга тонизирующий очаг возбуждения. Он служит источником позитивной энергии и положительных эмоций, помогает преодолеть апатию и депрессию.

Изобразительная деятельность – способ самопознания и самовыражения. Создание графических и цветовых композиций позволяет лучше понять свои желания, цели, осмыслить свои проблемы и увидеть пути их решения.

Изобразительная деятельность помогает человеку почувствовать вкус к жизни. По признанию многих людей, начавших рисовать в зрелом возрасте, они по-другому, более позитивно взглянули на мир, увидели многое, что не замечали раньше.

Рисование активизирует образное мышление и работу правого полушария, тем самым способствуя развитию творческого потенциала.

Все это в совокупности помогает человеку обрести гармонию, прийти к согласию с окружающим миром и с самим собой. Ведь нередко именно внутренние конфликты делают нашу жизнь невыносимой.

Особенностью арт-терапии является также ее универсальный характер – она не только помогает человеку справиться с проблемами и найти выход из самых разных сложных ситуаций, но еще и не имеет противопоказаний. Занятия искусством не могут вам навредить, даже, если вы занимаетесь самостоятельно, без руководства опытного психотерапевта.

Практическая часть.

1. Обратите внимание на алгоритмы необычных техник рисования. Можно создавать шедевры из клякс, соли, отпечатков материалов различных фактур и, даже, из мыльных пузырей! Предлагаю вам попробовать!

Участники выполняют работы в выбранной технике.

2. Ведущий благодарит участников, делает вывод о ценности каждого рисунка и предлагает создать общий шедевр, где каждый сможет внести свою лепту в общее дело.

Инструкция: договоритесь о сюжете вашей картины, дайте ей название. Выберите кто, что и как будет рисовать. Расскажите о сюжете.

После рисования и презентации происходит рефлексивное обсуждение участия каждого участника в общем деле.

3. Заключительная часть.

Рефлексия занятия. В завершении встречи, пожалуйста:

поднимите вверх правую руку те, кто сегодня чему-либо удивился, не опускайте,

поднимите вверх левую руку те, кто возьмет какой-либо фрагмент занятия в свою жизнь, для дальнейшего использования, не опускайте, хлопните в ладоши над головой те, кто сейчас чувствует себя отлично, полон сил и энергии.

Благодарю вас за работу. Удачного пути к гармонии!

Занятие 7. Кейс - игра «ЧС: план действий»

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: мультимедийный проектор, бумага, ручки, карандаши. Презентационные материалы: задания командам, информационное табло с результатами. Сертификат каждому участнику.

Ход мероприятия

Приглашаю вас прояснить и актуализировать знания в области безопасного поведения, поведения в чрезвычайных ситуациях.

Пожалуйста, разделитесь на две команды так, чтобы они были равны по количеству участников.

Итак, сегодня действуют следующие правила:

1. Нас ждет 3 тура, по результатам компетентное жюри определит команду-победительницу. Участникам этой команды будет присуждено высокое звание Знатоков в области безопасности и выдан диплом!

Тур 1 — Вопрос — ответ.

Тур 2 — План для семьи.

тур 3 — Памятка для родителей «Основы безопасности на детской площадке».

Начинаем 1-й тур! «Вопрос – ответ»

Внимание! Я зачитываю вопрос. Вы поднимаете руку, отвечаете, при правильном ответе команде засчитывается 1 балл.

1. Что из перечисленного может привлечь внимание террористов с большей долей вероятности:

а. Многолюдные мероприятия с тысячами участников;

б. Популярные развлекательные заведения;

в. Маленькие частные магазины.

2. Что нужно делать в случае обнаружения подозрительного предмета на прогулочной площадке?

3. Можно ли брать для перевозки предметы у незнакомых людей?

4. В каких случаях нельзя пользоваться лифтом?

5. Сформулируйте главное правило поведения при ЧС.

Жюри подводит итог. А мы отправляемся во второй тур!

Тур 2. «План для семьи»

Одной из рекомендаций по минимизации последствий всяких ЧС является разработка планов и инструкций, чтобы люди четко знали, что нужно делать в тех или иных обстоятельствах.

Команды, вам нужно составить инструкции для членов гипотетической семьи в условиях ЧС. 3-5 пунктов. Помните о том, что это семья. Вам 3 мин для подготовки.

Кейс-ситуация: В семье 4 человека. Мать — воспитатель ДОУ. Отец — водитель маршрутки. Сын 12 лет — школьник, дочь — 3 года — воспитанница ДОУ, где работает мать.

Оглашение и обсуждение инструкций.

Жюри подводит итог, а мы приступаем к выполнению 3-го задания.

Тур 3. Памятка для родителей «Основы безопасности на детской площадке».

Пожалуйста, составьте памятку для родителей «Основы безопасности на детской площадке». 5 пунктов. Время 3 мин.

Оглашение, обсуждение результатов.

Пока жюри подводит окончательный итог и готовится назвать команду-победительницу, скажите, пожалуйста, было ли для вас сегодня что-то удивительное? Что оказалось самым ярким? Самым простым? Самым трудным?

Итак, передаю слово жюри!

Благодарю за участие! Напоминаю главное правило: Не поддавайтесь панике!

До новых встреч!

Занятие 8. Кейс - игра «Я тебя услышал!»

Цель: профилактика и коррекция синдрома профессионально выгорания

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;
- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: мультимедийный проектор, личные гаджеты участников, бумага, ручки, карандаши. Бумажные квадратики, небольшого размера 3-х цветов. Презентационные материалы. Информационные материалы: «Способы эмоциональной саморегуляции», «Правила поведения в конфликтной ситуации», информационный буклет. ЯНДЕКС ФОРМА «Претензии в общении». Сертификат участника кейс-игры «Я тебя услышал!» с присвоением статуса «Эффективный коммуникатор».

Ход мероприятия

1. Название игры сегодня «Я тебя услышал!». А услышать кого-либо можно только в общении. Наша тема – общение в коллективе.

Пожалуйста, поднимите обе руки вверх те, кто сегодня уже общался с кем-либо.

Хлопните в ладоши те, кому уже с утра предъявляли претензии или высказывали недовольство.

Топните ногой те, у кого процесс общения с любым человеком спокойный, благожелательный и продуктивный.

Спасибо, садитесь удобно.

2. Нам выпало счастье ежедневного общения. И нередко оно бывает конфликтным. Причем инициатором, зачинщиком такого общения может выступать не только партнер по общению, но и вы сами.

Пожалуйста, пройдите по ссылке или отсканируйте QR - код и отметьте в ЯНДЕКС ФОРМЕ наиболее частые для вас темы претензий со стороны партнеров по общению, а также те, которые чаще всего предъявляется вы.

По результатам ваших ответов в ЯНДЕКС ФОРМАХ в топ 3 вошли следующие ваши претензии партнерам по общению: (зачитываются претензии, повторяющиеся большее количество раз).

Давайте поговорим о них подробно.

Нам нужно разделиться на 3 команды. Как вы догадываетесь, сделать это можно по цвету бумажного квадратика, который вы получили перед началом. Сядьте, пожалуйста, в 3 круга. У вас есть 5 мин. За это время нужно вникнуть в ситуацию, распределить роли и предложить решение вашей ситуации. Вы можете пользоваться материалами, которые я для вас подготовила.

Презентация решений. Обсуждение ответов групп. Общие выводы, которые выносят сами участники и зрители.

Благодарю, вас коллеги! Давайте обсудим, трудно ли было сейчас выполнять задание? В чем именно были для вас трудности?

3. Переходим к следующей части: претензии, которые обычно предъявляете вы.

Конечно, в процессе общения неизбежно возникают ситуации недовольства или даже острого конфликта. Но есть несколько навыков эффективного общения, обратите внимание на презентацию.

Остановимся на пункте «Я-высказывания».

Что же такое «Я-высказывание»? Обратите внимание на презентацию. Итак, формула: Ситуация + Я – чувство + Объяснение.

Разберем пример. Я вам говорю: «Вы всегда отвлекаетесь во время информационной части занятия!».

Что вы почувствовали? Да, обиду, желание оправдаться, почувствовали себя нерадивыми учениками, которых ругает строгий учитель. Захотелось ли вам исправить свое поведение на занятие или вы ушли в «глухую оборону»? Можно такую коммуникацию назвать эффективной?

А теперь я переведу фразу в «Я-высказывание», пользуясь формулой: «Мне очень неприятно, когда вы отвлекаетесь во время информационной части занятия. Я переживаю, что важная информация, которую я подготовила для вас пройдет мимо и от этого пострадает качество реализации программы «Путь к развитию». Мне бы очень хотелось, чтобы вы осознанно отнеслись к этой части занятия и были внимательны».

Что вы почувствовали сейчас? Если разница между вашими ощущениями после первой и второй фразы? Чувствуете ли вы обиду? Можно такую коммуникацию назвать эффективной?

Итак, задание командам: переформулировать претензию в «Я-высказывание». Распределите роли и предложите решение вашей ситуации. Напоминаю, вы можете пользоваться материалами, которые я для вас подготовила.

Презентация решений. Обсуждение ответов групп. Общие выводы, которые выносят сами участники и зрители.

Благодарю, вас коллеги! Давайте обсудим, трудно ли было сейчас выполнять задание? В чем именно были для вас трудности?

4. В заключение сегодняшней встречи я благодарю вас за работу и выдаю вам сертификат об участии в кейс-игре «Я тебя услышал!» с присуждением статуса «Эффективный коммуникатор». Помните и применяйте полученные сегодня знания! Они помогут вам на пути к гармонии!

Занятие 9. Квест-игра «Путь к гармонии»

Цель: актуализировать для участников информационный материал программы «Путь к гармонии».

Задачи:

- повышение психолого-педагогической компетентности сотрудников;
- формирование поведенческой гибкости - разнообразных форм внешней (двигательной) и внутренней (психической) активности;

- развитие эмоциональной устойчивости, способствующей гармонизации личности;
- оптимизация осознанной саморегуляции и активности;
- формирование в ДОУ психологически безопасной образовательной среды.

Оборудование: Карта квеста, газета «Путь к гармонии!», другие необходимые материалы https://disk.yandex.ru/d/pazRX20D4Pib-g.

Ход квест-игры

Участники делятся на 2 команды. Каждая команда получает распечатанные материалы для прохождения квеста: Карту квеста, газету «Путь к гармонии». Победителем признается команда первой справившаяся с заданиями.

Ведущий предлагает участникам команд внимательно ознакомиться с Картой квеста, в ней порядок выполнения заданий. В выпуске газеты «Путь к гармонии» подсказки и сами задания зашифрованы буквально в каждой букве, слове, символе.

Роль ведущего в этой игре активна только до второго задания, далее ведущий должен стать помощником при затруднениях, а инициативу передать командам. Наводящими вопросами ведущий помогает игрокам двигаться по квесту.

Итак, вперед! Удачи на пути к гармонии желают друг другу участники квеста.

1. Ведущий выдает командам Шифр**.**

Задание Проба. Шифр «Где находится **Задание 1**?».
Соотнесите государства с их столицами, выпишите буквы на пересечении названий, догадайтесь, где спрятано **Задание 1.**

	РОССИЯ	КАЗАХТАН	БЕЛОРУССИЯ	АРМЕНИЯ
СЕБЕЖ	с	н	а	ш
ДИЛИЖАН	о	д	о	т
БРЕСТ	к	е	у	п
АСТАНА	р	л	ф	а

(Ответ: стул)

Участникам предлагается обследовать все стулья в комнате, возможно, какой-то из них чем-то отличается от остальных и, возможно, именно он прячет **Задание 1**.

*(Перед началом Квеста ведущий прикрепляет к внутренней стороне сидения одного из стульев лист с **Заданием 1.** Сам стул можно повязать небольшой лентой.)*

Побеждает команда, нашедшая задание первой.

2. **Задание 1** на актуализацию информационного материала, полученного во время реализации программы «Путь к гармонии». Соотнесите понятия.

Арт-терапия	«Я-высказывание»
Инструменты профилактики профессионального выгорания	Кляксография, рисование солью, мыльными пузырями
Медитация	План «Мои удовольствия»
Развитие навыков эффективной коммуникации	Самоактуализация
Пирамида потребностей А. Маслоу	Техника расслабления

Побеждает команда, правильно выполнившая задание.

Далее ведущий лишь немного направляет команды, напоминает о Карте квеста, где указана последовательность заданий, подсказки и сами задания.

3. **Задание 2 Кроссворд.** *Участники видят в газете кроссворд и должны догадаться, что вопросы для его решения они могут получить по QR-коду.*

Побеждает команда, правильно выполнившая задание.

4. **Задание 3 Шифр** Участники должны увидеть в газете шифр

   В3 А5 Г1 В7 Г9 Д8 Д5 Б7 Г3 Г6 Б7 Д3 Б9 В2 А8

После обнаружения шифра получают от ведущего код шифра

В3 А5 Г1 В7 Г9 Д8 Д5 Б7 Г3 Г6 Б7 Д3 Б9 В2 А8

	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
А	У	Р	Ч	С	О	М	Т	Е	Ф
Б	Э	Л	Б	Ь	Ы	Ч	К	Х	И

В	Р	Г	П	О	Л	У	С	М	Ь
Г	Д	Х	А	Е	Б	В	Ь	Ц	К
Д	Ц	Й	Н	Р	З	Й	Ч	А	Ю

(Ответ: подсказка в книге)

Название этой книге также написано в газете («Психология общения»). Далее участники догадываются, что нужно найти в комнате эту книгу, а в книге они находят лист с определениями понятий. Для облегчения задачи, перед каждым определением стоят точки по количеству букв в слове, обозначающим понятие. Участники понимают, что должны соотнести определения с понятиями. Понятия они находят в газете в нижнем правом углу.

…-……. - направление в психотерапии и психологической коррекции, основанное на применении для терапии искусства и творчества.

…… - это психологический метод саморегуляции, позволяющий современному человеку снизить уровень тревоги, повысить стрессоустойчивость и снять психическое напряжение за счет овладения навыком управления эмоциональным состоянием.

…….. - определение значений параметров системы, характеризующих её состояние. Учение о способах диагноза.

..... - (от лат. actualis — действительный, настоящий; самовыражение) — стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей.

……. - процесс обмена информацией и взаимодействия между людьми, основанный на восприятии и понимании друг друга.

5. **Задание 4 Зашифрованная статья.** *Продолжая изучать газету, участники находят статью очень странного содержания и понимают, что она зашифрована. Кроме букв, в этой статье есть цифры, участники должны догадаться, что это номер телефона и позвонить. Звонок поступает на телефон ведущего, он выдает команде «Дешифратор». В итоге выполнения цепочки у участников должно получиться определение Синдрома профессионального выгорания, которое они записывают.*

6. ***Задание 5.*** **Попади в мишень.** *Следующее задание развлекательного характера, тематических знаний не требует. Оно про логику, смекалку и критическое мышление.*

Ведущий укрепляет мишень. Нужно набрать 50 баллов, используя 3 попытки.

Суть задания в том, что его выполнение требует многих общекомандных решений: чем попадать в мишень? Кто попадает? После обсуждения, играющие должны прийти к выводу об абсурдности задания: с трех попыток невозможно набрать 50 баллов. В случае попыток игроков все-таки совершить невозможное, команда получает **Штрафное задание**: продолжите фразы.

Чем умнее человек, тем чаще…….

После общения с человеком вы испытываете негативные эмоции, неприятный осадок. Вы общались с …… персоной.

Сколько времени требуется на то, чтобы влюбиться?

Когда вы ждете что-то взамен за свои хорошие поступки, то вы далеко …….

Людям нужно только одно, чтобы быть счастливыми – сосредоточится на том, что … …, а не том, что … или, возможно, никогда не будет.

7. **Задание 6 Персона.**

Ведущий держит в руках зеркало в фоторамке оборотной стороной к участникам и говорит, что это изображение самого успешного специалиста, высокого профессионала, счастливого человека. Узнайте его.

Все участники выходят из комнаты, заходят по одному и…. узнают себя в зеркале!

8. **Завершение.**

Ведущий организует рефлексию участия в квесте. Подводит итог мероприятия, говорит о важности, победе каждого игрока над синдромом профессионального выгорания. Торжественно вручает Сертификат о прохождении программы «Путь к гармонии», поздравляет участников.

Затем поздравляет с завершением программы «Путь к гармонии» и награждает каждого участника дипломом участника программы по управлению синдромом профессионального выгорания «Путь к гармонии». Организует рефлексию участия в программе. Напоминает о предстоящей итоговой диагностике. Прощание.