Консультирование педагогических работников

В связи с введением ФГОС ДО многим воспитателям требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для них может сопровождаться состоянием психоэмоционального напряжения. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Обновления в системе дошкольного образования и предъявляемые требования, показывают психологическую неготовность педагога к принятию новых изменений, в связи с большой эмоциональной напряженностью профессиональной деятельности педагога, нестандартностью педагогических ситуаций, ответственностью и сложностью профессионального труда, увеличивается риск развития синдрома «эмоционального выгорания». Он очень сильно влияет на человека, подрывая его здоровье и желание работать. Поэтому проблема эмоционального выгорания педагогов ДОУ, снятие эмоционального напряжения в условиях введения ФГОС дошкольного образования является востребованной и требует оказания своевременной психологической профилактики.

В Образовательном учреждении эффективной формой профилактики эмоционального напряжения педагогов выбран психологический тренинг, который позволяет:

- познакомить педагогов с приемами саморегуляции (дыхательная гимнастика, овладение навыками релаксации, мышечного расслабления, визуализации, концентрации);

- развить навыки управления стрессом, навыки позитивного мышления.

- снять психофизическое напряжение, повысить стрессоустойчивость педагогов,

-повысить сплоченность коллектива.

Тренинг на снятие эмоционального напряжения

«Сбрось усталость!»

Цель: *снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога*.

Упражнение 1. ***«Приветствие»***

Цель: создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Воспитатели садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день с того, что выскажем друг другу пожелания на день, и сделаем это так. Первый участник встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в сбой очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

Упражнение 2. ***«Никто не знает, что…»***

Цель: знакомство, снятие эмоционального напряжения.

Воспитатели сидят по кругу. У психолога в руках мяч: «Сейчас мы будем бросать друг другу этот мяч и тот, у кого он окажется, завершает фразу «Никто из вас не знает, что я (или — у меня) ..." Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас мяч может побывать несколько раз».

Упражнение 3. ***«Сборный портрет»***

Цель: развитие рефлексии, повышение самооценки.

Психолог говорит: «Я допускаю, что среди вас нет такого человека, который бы вам казался идеальным. Но сейчас вы пройдете и будете внимательно смотреть на лица. Попробуйте составить сборный портрет, из 5-6 человек, идеальной девушки. Выбранных вами девушек попросите выйти сюда и объясните, кого и за что вы выбрали (черты характера). Например, красивая как Галя; веселая как Света; нежная как Лена, и т. д.

Упражнение 4. *«Лишний стул»*

Цель: снятие психологической дистанции между членами группы.

Воспитатели сидят на стульях в кругу. Психолог убирает постепенно 3-4 стула. Воспитателям предлагается уместиться на оставшихся стульях.

Упражнение 5. ***«Счет до десяти»***

Цель: развитие взаимопонимания между участниками группы.

Воспитатели встают в круг, не касаясь друг друга. Психолог: «Сейчас по сигналу «Начали!» вы закроете глаза и попробуете сделать то, что доступно любому ребенку: сосчитать до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать вы будете вместе. Кто-то скажет «один», другой скажет «два», третий скажет «три» и т. д. Однако в игре есть правило: слово должен произносить только один человек. Если два голоса скажут «четыре», счет начинается сначала. Начнем?» Психолог предлагает добиться желаемого результат за 5 попыток. После каждой неудачной попытки участники могут открыть глаза и посмотреть друг на друга, но переговариваться запрещается.

Упражнение 6. ***«Психологическая зарядка»***

Цель: снятие мышечного напряжения.

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

2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого!», повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!», повернуть голову влево: «Проживу теперь 100 лет!»

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче!»

4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача!»

5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо-влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу!»

6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится, как надо!»

Упражнение ***7. «Поворот»***

Цель: поддержание положительного эмоционального настроя, развитие групповой сплоченности.

Психолог предлагает участникам встать в шеренгу на расстоянии 40 см друг от друга: «Сейчас вы закроете глаза, и по моему хлопку каждый повернется на 90 или на 180 градусов в любую сторону. Ваша задача — повернуться так, чтобы все смотрели в одну сторону. Неважно, в какую, главное — в одну и ту же. Предварительные переговоры запрещены». Повторяют несколько раз, в идеале все участники должны повернуться в одну сторону.

Упражнение 8. ***«Живые руки»***

Цель: снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю сою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Упражнение 9. ***«Карусель»***

Цель: поддержание позитивного настроения в группе,снятие мышечного напряжения

Упражнение выполняется в парах. Психолог: «Сидя лицом друг к другу, вложите всю сою энергию в руки. Ничего не говорите. Познакомьтесь с партнером, касаясь своими руками его рук (3 минуты). Познакомившись, боритесь руками. Боритесь руками! (3 минут) Борьба окончена. Теперь миритесь с партнером с помощью рук (3 минуты). Затем попрощайтесь с партнером (3 минуты) и откройте глаза. Обменяйтесь друг с другом своими впечатлениями.

Воспитатели делятся на две подгруппы и встают «круг в круге» лицом друг к другу. Дается задание: один круг стоит на месте, другой идет по часовой стрелке. В каждой паре участники должны сказать пожелание друг другу на день.

Упражнение 10. ***«Покажи пальцем»***

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Упражнение выполняется в кругу. Для начала всем участникам предлагается поднять вверх руку с вытянутым указательным пальцем. Затем психолог называет какое-либо свойство и предлагает воспитателям опустить руку, показав пальцем на того, кто, с точки зрения каждого из них, обладает сегодня данным свойством:

- Покажите самого активного сегодня;
- Кто сегодня особенно веселил группу;
- Самого сонного;
- Того, кто сегодня помог вам;
- Того, кого вы хотели бы узнать поближе;
- С кем хотели подружиться.

Упражнение 11. ***«Я в лучах солнца!»***

Цель: оптимизация самооценки, позитивного настроя на предстоящий день.

Психолог: «Нарисуйте на листе бумаги солнце так, как его рисуют дети: кружок посередине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Вспомните сегодняшний день, и на каждом лучике напишите «Я сегодня молодец, потому что...» Такой рисунок можно повесить дома, на работе и добавлять лучи. Если станет плохо на душе, покажется, что вам ничего не удается и вы ни на что не годны, посмотрите на это солнышко и вспомните, что вы переживали, когда рисовали и подписывали каждый лучик.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал, в других люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется.

Сегодня как никогда стала очевидной решающая роль личностного фактора в детском саду. Человеческий фактор в детском саду включает в себя психологические и социально-психологические особенности педагогов. Это интересы, желания и стремления людей, их ожидания друг от друга, черты характера и способности, накопленный запас знаний, умений, навыков, привычек. Это психические свойства и состояние педагогического коллектива, его настроение, творческий и нравственный микроклимат, сплоченность, трудовая и управленческая активность, психологическая совместимость, авторитетность и др. Практически от того, насколько дружелюбна сложившаяся атмосфера, каков психологический климат в коллективе, зависит время успешной жизни коллектива, его достижение поставленных целей. Уровень комфортности в педагогическом коллективе напрямую взаимосвязан с эффективностью образовательного процесса.

Методики для диагностики психологического климата в коллективе педагогов ДОУ:

Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин)

Цель – изучить уровень благоприятности или неблагоприятности студенческого (ученического или педагогического) коллектива.

Социально-психологический климат - это преобладающий и относительно устойчивый психический настрой коллектива, который находит многообразные формы проявления во всей его жизнедеятельности.

Социально-психологический климат (Б.Д. Парыгин) - важный показатель уровня развития коллектива.

В предлагаемом задании уровень благоприятности психического климата определяется методом опроса. Методика ценна тем, что позволяет квантифицировать (изучать) не только степень благоприятности, но и выявить те свойства коллектива, которые объединяют его (+), и те, которые разобщают коллектив (–).

Уровень социально-психологического климата в коллективе оценивается по полярным профилям: 3 2 1 0 -1 -2 -3.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в верхней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

Оценки

3 – свойство проявляется в коллективе всегда;

2 – свойство проявляется в большинстве случаев;

1 – свойство проявляется нередко;

0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

Первый этап: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получается цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

Второй этап: все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика (педагога), необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики:

22 и более	высокая степень благоприятности социально-психологического климата
от 8 до 22	средняя степень благоприятности социально-психологического климата;
от 0 до 8	низкая степень (незначительная) благоприятности;
от 0 до (-8)	начальная неблагоприятность социально-психологического климата;
от (-8) до (-10)	средняя неблагоприятность;
от (-10) и ниже	сильная неблагоприятность

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству:

а) записать, затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;

б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительно), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Приведенная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития (тех свойств, которые заложены в опросном листе).

Оценка психологического климата в педагогическом коллективе

Инструкция: Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в верхней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

/3 2 1 0 –1 -2-3/ 1.

1.	Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения		Преобладает подавленное настроение
2.	Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии		Конфликтность в отношениях и антипатии
3.	В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание		Группировки конфликтуют между собой

4.	Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности		Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности.
5.	Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива		Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство
6.	С уважением относятся к мнению друг друга		Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.
7.	Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные		Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива
8.	В трудные минуты для коллектива происходим эмоциональное единение «один за всех и все за одного»		В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянность, взаимные обвинения
9.	Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители		К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно
10.	Коллектив активен, полон энергии		Коллектив инертен и пассивен
11	Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе		Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность
12.	Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно		Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах
13.	В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту		Коллектив заметно разделяется на «привилегированных», пренебрежительное отношение к слабым

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТИЛЯПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ (ВАРИАНТ АНКЕТЫ А.А.ЛЕОНТЬЕВА)

Психолого-педагогическое образование: технологический аспект. Учебнометодическое пособие. – Владимир, Маркарт.2001.

Инструкция. Предлагается проанализировать особенности педагогического общения в коллективе. Оценить проявления каждой характеристики по 7-бальной системе.

Доброжелательность	7654321	Недоброжелательность
Заинтересованность	7654321	Безразличие
Поощрение инициативы	7654321	Подавление инициативы

Открытость (свободное выражение чувств, отсутствие «маски»)	7654321	Закрытость (стремление держаться за социальную роль, тревога за свой престиж, боязнь недостатков).
Активность (во время общения держит «в тонусе»	7654321	Пассивность (не управляет процессом общения, пускает его на самотек).
Гибкость - (легко схватывает и разрешает возникающие проблемы, конфликты)	7654321	Жесткость (не замечает изменений в настроении аудитории, настроен на себя).
Дифференцированность в общении -(индивидуальный подход).	7654321	Отсутствие дифференцированности в общении нет индивидуального подхода к обучаемым).

Как снять интеллектуальный стресс?

/ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ/

Проблема интеллектуального стресса или профессионального выгорания знакома людям с приличным IQ. Даже компьютер зависает от перегрузок и неумелого с ним обращения. Поэтому следуем правилу «врач, исцелись сам», и устраним причины такого недуга.

5 приёмов самообороны от профессионального выгорания:

Трудимся только в рабочее время

После работы свои профессиональные мысли стряхнем вместе с пылью на обуви, топнув на пороге дома: соблюдение трудового кодекса обязательно и для нас. Кстати, если дорога от работы до дома занимает менее 15 минут, увеличим её пешей прогулкой– пусть наши умные извилины отдохнут, порадуются пейзажу и одиночеству. После приятного ужина – просмотр картинок рабочего дня, чтобы поставить точку после слов «завтра я успешно сделаю (и конкретно что)». Это обеспечит нам безмятежный сон, часто предлагающий блестящее решение любой проблемы (как Менделееву).

Повысим самооценку

Похвастаем себе и коллегам: свои профессиональные награды, дипломы держим не только в компьютере, но и на рабочем месте. Такой стимул отлично работает у чемпионов. Это подарит нам свободу в принятии решений даже при трениях с коллегами и диктате руководства.

Расширим свою профессиональную информированность

Подбросим эти дрова в костер, чтобы не выгорать. В начале каждого рабочего дня в интернете поинтересуемся профессиональными новинками не только у конкурентов, но и в мире, заслужив уважение начальства и облегчив себе работу. При этом похвалим себя: «я супер!».

Отдыхаем с удовольствием

Снимем интеллектуальный стресс активным отдыхом, спортом, особенно плаванием. Насладимся классической музыкой: «Утро» Грига, «Времена года» Чайковского, «Картинки с выставки» Мусоргского, или своей любимой мелодией. Пообщаемся с семьей и друзьями. Признаемся им в своей проблеме, комично преувеличив её, чтобы вместе посмеяться – смешное уже не опасно.

Окажем себе «скорую помощь»

При интеллектуальном стрессе прямо на рабочем месте потянемся, зевая, потрём руки, как в мороз, затем лицо и затылок.

- 5 минут посмотрим видео о своем летнем отдыхе, вспомним себя там и все краски, запахи и звуки природы.
- Напишем фломастером на листе свою проблему, а потом посмотрим, как она смывается под струей воды.
- Сделаем комплимент своему шефу или неблагосклонному коллеге. А после нескольких минут их изумления, посоветуем похвалить и нас – тогда мы для них свернем горы, или все-таки сделаем этот отчет.

Открытым людям профессиональное выгорание не грозит.

И помним: мы творческие, трудолюбивые специалисты высокого класса, достойны уважения и благодарности – какой наш посыл в общество, такое и эхо. Поэтому мы сами предотвратим выгорание и сделаем свою карьеру успешной