

**Развитие эмоциональной культуры педагогов как
одно из условий профилактики профессионального
выгорания**

Педагог-психолог МБДОУ г.Краснодара
«Центр развития ребенка – детский сад № 173»
Стрижова В.Ю.

2012 г

Цель:

повышение психологической компетентности сотрудников в вопросах развития эмоциональной культуры, для сохранения и укрепления психологического здоровья и улучшения микроклимата в педагогическом коллективе.

Задачи:

- 1. Расширение эмоционального опыта.
- 2. Формирование эмоциональной устойчивости и гибкости;
- 3. Обучение педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
- 4. Формирование навыков самоконтроля внешних проявлений эмоционального состояния.
- 5. Создание общей атмосферы эмоционального благополучия;
- 6. Развитие навыков общения
- 7. Формирование благоприятного психологического микроклимата в педагогическом коллективе.

Ожидаемые результаты:

- повышение эмоциональной культуры педагогов;
- развитие эмоциональной отзывчивости, выразительности и устойчивости у педагогов;
- улучшение психологического климата в коллективе;
- снижение ситуативной и личностной тревожности педагогов;
- формирование навыков регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повышение самооценки и уверенности в себе.

Направления работы:

**Работа
состояла
из 4 блоков:**

1 Блок -
психопросвещение
педагогов.

2 Блок -
диагностический.

3 Блок –
коррекционно-
развивающая
работа


4 Блок –
консультационная
работа

психопросвещение педагогов

Цель: Формирование мотивации для продолжения совместной деятельности.

Работа проводилась в форме психологических семинаров, «круглого стола» с обсуждением волнующих вопросов, лекций, бесед, выступлений и сообщений на педсоветах, наглядной информации.

Из опыта работы можно выделить следующие темы, пользовавшиеся наибольшей популярностью:

1. Понятие психического здоровья и влияние его на педагогическую деятельность.
 2. Стрессы в педагогической деятельности.
 3. Эмоциональное общение педагогов.
 4. Способы экстренной саморегуляции в ситуации стресса.
 5. Профилактика эмоционального выгорания.
 6. Способы и методы снятия психоэмоционального напряжения.
 7. Особенности межличностных отношений в коллективе.
 8. Отрицательные эмоции и регуляция состояний.
 9. Способы психологической защиты.
- 

Диагностическая работа

Цель: изучение проблемы.

Методы:

тестирование,
анкетирование,
наблюдение,
беседа,
социометрия.

Параметры	Методики
Особенности протекания психических процессов	Методика определения типа темперамента по Айзенку
Эмоциональная осведомленность	Определение эмоциональных состояний
Эмоциональная отзывчивость	Методика «Способность педагога к эмпатии» И.М. Юсупов
Самооценка	Методика «Уровень самооценки»
Эмоциональное общение	Методика «Приятно ли с вами общаться?»
Навыки саморегуляции	Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» по А.И. Тащевой,
Межличностные отношения в коллективе	Анкета «Психологический климат в коллективе»
Особенности эмоциональной коммуникации	«Умеете ли вы говорить и слушать?»(В. Маклени.)
Эмоциональная гибкость	Тест «Способны ли вы управлять собой»

коррекционно-развивающая работа

ЦЕЛЬ: - повышение эмоциональной культуры педагогов.

Темы тренинговых встреч:

- 1.«Психологическое самочувствие воспитателя.
2. Профессиональные деформации.
- 3.Синдром эмоционального выгорания»
- 4.«Эмоциональная культура педагогического общения»
- 5.«Я – воспитатель. Инициация в профессию»
- 6.«Релаксация – полезная привычка»
- 7.«Арт-терапия. Цвет моей судьбы»
- 8.Разрешение конфликтных ситуаций



консультационная работа

Цель:

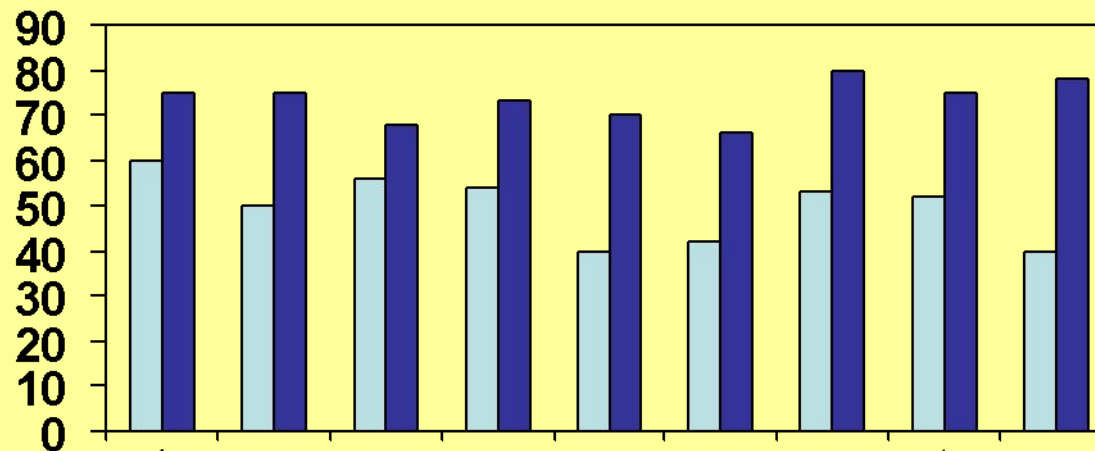
Тематические индивидуальные и подгрупповые консультации по темам

1. Культура общения педагогов с коллегами
2. Правила, помогающие расположить людей к себе и избежать конфликтных ситуаций.
3. Культура общение педагогов с родителями
4. Проблема конфликта между родителями и педагогами.
5. Тактика поведения педагогов в ситуации служебного конфликта.
6. Реагирование на конфликтное поведение
7. Конфликты и способы поведения в конфликтных ситуациях

Результаты:

- значительно улучшился психологический микроклимат в педагогическом коллективе;
- повысилась самооценка педагогов, уверенность в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- сформировались начальные навыки рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
- повысилась мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.
- педагоги стали эмоционально отзывчивей,
- снизилась ситуативная и личностная тревожность;
- в коллективе стали прослеживаться навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;

Эмоциональное развитие педагогов



Особенности протекания психических процессов

Эмоциональная осведомленность

Эмоциональная отзывчивость

Самооценка

Эмоциональное общение

Навыки саморегуляции

Межличностные отношения в коллективе

Особенности эмоциональной коммуникации

Эмоциональная гибкость

□ до проведения коррекционно-развивающей работы

■ после проведения коррекционно-развивающей работы

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!