**Актуальность:** психологические перегрузки — неотъемлемая часть педагогической профессии. Поэтому важно, чтобы педагоги умели полноценно восстанавливаться, защищать себя от последствий психических и физических нагрузок. Как это сделать, учитывая занятость и динамичный ритм современной жизни? Одно из решений — устраивать для педагогов регулярные встречи в психологической гостиной.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных. Коммуникативные перегрузки, конфликтные и стрессовые ситуации, необходимость постоянно повышать профессиональную компетентность, неадекватная социальная оценка труда — все это требует наличия психических и физических резервов, самообладания и саморегуляции.

Чтобы помочь педагогам восполнить энергию, отдохнуть и просто пообщаться друг с другом в непринужденной обстановке, необходимо использовать такую форму работы, как психологическая гостиная.

**Психологическая гостиная** — это комплекс мероприятий, которые педагог-психолог проводит с целью оказать психологическую помощь педагогам, удовлетворить их потребности в самореализации, раскрыть творческий потенциал, повысить профессиональную компетентность.

**Идея психологической гостиной в ДОО:** психологически здоровый педагог обучает и воспитывает психологически здорового ребенка.

**Цель:** профилактика профессионального эмоционального выгорания сотрудников, развитие партнерских отношений, раскрытие творческого потенциала педагогов.

**Задачи:**

* обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
* сформировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат;
* провести профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания педагогов;
* сформировать мотивацию к профессиональному и личностному самосовершенствованию.

Встречи в психологической гостиной проходят **один раз в месяц**в соответствии с тематическим планом (прил. 1), продолжительность —**60–90 мин**.

Взаимодействие с участниками включают разные формы работы, каждая из которых выполняет свои функции.

**Деловые игры и упражнения** помогают снять психическую напряженность, усиливают чувство собственной значимости, развивают навыки эффективной коммуникации и взаимодействия.

Игровые формы работы стабилизируют самооценку, устраняют чувство одиночества, развивают способности к осознаванию и отреагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, коллективе, обществе. Кроме того, игра развивает:

* вербальную активность — умения сформулировать мысль и использовать ее в качестве диалога;
* невербальные средства общения — коммуникации без слов, при помощи «прочтения» мимики, жестов, пространственного расположения партнеров друг относительно друга и т. п.

**Арт-терапевтические техники** создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения.

**Психогимнастические упражнения** способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность.

**Релаксационные упражнения** снимают эмоциональное напряжение, способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению и в результате — позитивному самовосприятию.

**Аутотренинг** способствует самовнушению положительных установок, направленных на личностное и профессиональное развитие.

К участию в работе психологической гостиной, в зависимости от потребностей «текущего дня», приветствуется **привлечение гостей**. Гостями могут быть: бывший сотрудник (например, находящийся на пенсии), человек с интересной судьбой, интересным хобби, бард, художник и др.

Важно, чтобы встречи с гостями расширяли представления педагогов о собственных профессиональных и личностных возможностях и возможностях других людей, помогали налаживать социальные контакты и обогащали новым эмоциональным опытом.

В процессе встречи снимаем небольшие учебные фильмы на актуальную для педагогов тему. Полученный творческий продукт в дальнейшем используем для презентации работы ДОО (но только в том случае, если он не затрагивает личные темы).

Чтобы участники не унесли с собой негативные или неотработанные сильные переживания, каждую встречу мы заканчиваем рефлексией (завершающий круг). Это возможность для каждого педагога высказаться о том, что было важным именно для него в ходе психологической гостиной, что он чувствовал, с чем хотелось бы разобраться на следующих встречах.

Важная часть в комплексе общей работы — **чаепитие за общим столом**. После затронутых на встрече тем и эмоциональных процессов этот организационный момент способствует продолжению живого контакта и еще большему сближению участников группы.

Интересный научный факт: наличие сладостей в поле зрения на уровне подсознания способствует успокоению, радости и «заживлению душевных ран».

Во время чаепития не нужно затрагивать сложных тем и не продолжать дискуссию на предшествующие темы. Необходимо дать возможность педагогам переключиться и отдохнуть от проделанной внутренней работы.

**Сроки реализации проекта:**

Долгосрочный: с сентября 2023 г.

На февраль 2025 г. продолжает осуществляться.

**Предполагаемые результаты:**

Профилактика эмоционального выгорания сотрудников ДОУ; овладение способами саморегуляции поведения, укрепление психофизического здоровья сотрудников; сплочение коллектива.

Педагоги посещают встречи с удовольствием, стараются не пропускать, всегда оставляют положительные отзывы. В заключение хотелось бы сказать, что по результатам «Экспресс-методики» О.С. Михалюк, А.Ю. Шалыто (изучение социально-психологического климата в коллективе) - психологический климат трактуется как весьма благоприятный, полностью положительный.

**Список литературы:**

1. Гиппиус, С. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб., 2001.
2. Гришина, Н. Ю. Ситуация успеха в действии. // Одаренный ребенок. – №1. – 2005.
3. Донцов, А.И. Психология коллектива.– М.: МГУ, 1984.
4. Лутошкин, А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива.– М., 1988.
5. Социально-психологический климат коллектива: спецпрактикум по социальной психологии. М.: МГУ. – 1981.

#### Приложение 1

Тематический план работы психологической гостиной для педагогов ДОО 2023-2024 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Время проведения | Задачи | Форма проведения |
| 1. | «Таверна «Находка» | Ноябрь | формировать ощущения доверия и общности в коллективе;  развить умение находить подход к людям, умение сотрудничать;  невербального средства общения; способствовать работе на общий результат. | Тренинг с элементами арт-терапии |
| 2. | «Как-то зимним вечерком» | Декабрь | Сплотить коллектив, развить коммуникативные навыки; создать положительный эмоциональный настрой | Занятие для педагогов с элементами тренинга |
| 3. | «Стремимся к бесконфликтному общению» | Январь | Дать информацию о конфликтных ситуациях; способах разрешения конфликтов; развить коммуникативную компетентность педагогов; обучить конструктивным способам выхода из конфликтных ситуаций | Семинар-практикум с элементами тренинга |
| 4. | «Дерево пожеланий» | Февраль | Установить доброжелательную атмосферу между участниками занятия; выяснить профессиональные проблемы педагогов; развить творческий потенциал; снять эмоциональное напряжение | Тренинг с использованием арт-терапевтической методики «Рисуем деревья с помощью коктейльных трубочек» |
| 5. | «Я счастливая!» | Март | Создать положительный эмоциональный настрой и атмосферу в группе; активизировать и сблизить педагогов; уменьшить психическое напряжение; повысить уверенность педагогов в себе | Тренинг уверенности в себе |
| 6. | «Я хочу, я могу, я умею» | Апрель | Скорректировать эмоциональное отношение педагогов к себе; найти резервы работы | Тренинг на повышение самооценки и уверенности в себе |
|  | «Мечты о лете» | Май | Обучить навыкам саморегуляции и расслабления; сформировать положительное эмоциональное состояние педагогов | Тренинг с элементами арт-терапии и релаксации |

Тематический план работы психологической гостиной для педагогов ДОО 2024-2025 учебный год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Время проведения | Задачи | Форма проведения |
| 1. | «Тайм менеджмент современного педагога» | Сентябрь | Учить правильно и рационально организовывать свое рабочее и личное время для достижения целей, что, в свою очередь, позволит сохранить работоспособность и предотвратить возможность возникновения стресса. | Психологичес-кое занятие с элементами тренинга |
| 2. | «Построение эффективного общения педагога с родителями» | Октябрь | Способствовать преодолению трудностей педагогов в общении и взаимодействии с родителями. | Семинар-практикум с элементами тренинга |
| 3. | «Страна фантазия» | Декабрь | Активизировать и поддерживать творческий потенциал педагогов, развивать профессиональную компетентность. | Семинар-практикум с элементами тренинга |
| 4. | «Скажи стрессу нет!» | Март | Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям. | Тренинг с использованием арт-терапевтической методики. |
| 5. | «Необитаемый остров». | Май | Создать благоприятный эмоциональный фон, сплочение коллектива. (для молодых) | Психологичес-кая игра с элементами тренинга. |

#### Приложение 2

**Конспект занятия для педагогов с элементами тренинга**

**«Как-то зимним вечерком»**

**Задачи:** сплотить коллектив, развить коммуникативные навыки; создать положительный эмоциональный настрой.

**Оборудование:**

**-** русский-народный костюм для ведущего;

- столы, стулья (столы необходимо поставить в ряд, чтобы участники могли сесть напротив друг друга);

- бублики, 2 блюдца;

- тарелки с крупами (фасоль, горох, макароны);

- разноцветные нити (пряжа);

- искусственные снежки;

- шкатулка с предсказаниями;

**Ход.**

**Педагог-психолог (в русском-народном костюме):** Здравствуйте, красны девицы! Вижу, не привычны вы к такому обращению. Да только сегодня день такой, что отправимся мы с вами во времена прошлые, в старину глубокую.

В январе и горшок в печи замерзает. Лютые морозы стоят на дворе, а добрый люд не унывает! Девушки, жонки, даже девчушки и старухи на вечерние посиделки собираются. Порой на женские посиделки парни заглядывают, тогда веселье, танцы, игры начинаются. О том, как собирались в старину на вечерние посиделки, супрядки, нынче разговор ведем. Самые частые вечерние посиделки – девичьи. Сбираются девушки-красавицы в одной избе, оплачивают хозяйке дрова для печи, лучины для освещения горницы, прядут за разговорами и песнями:

**Педагог-психолог:**  совсем недавно прошли Новогодние праздники, символом которых является елка. Издавна Ель являлась священным деревом, в ветвях которого обитает добрый «дух лесов» – защитник правды. Зеленея в любое время года, она олицетворяла бессмертие, вечную молодость, смелость, верность, долголетие и достоинство. Традиция украшения ели сохранилась по сей день. Теперь вместо лакомств и снеди ель украшается шарами да гирляндами. Как лампы в гирлянде, связанные между собой, где одна лампочка без другой работать не будет, так и наш коллектив является одним целым.

**Упражнение 1. (дружба)**

Возьмитесь за руки, закройте глаза, представьте себя горящей лампочкой в гирлянде нашего коллектива, почувствуйте энергию друг друга. Передайте энергию по цепочке легким пожатием руки. Сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза.

**Педагог-психолог:**  А теперь, готовы ли вы в старинных обычаях поучаствовать, свою ловкость да смекалку проявить? Самые ловкие да умелые награду получат. Как раньше говорили – угощение. Кто выигрывал – тот получал бублик. И в конце посиделок с этими бубликами все чай пили. Для этого нам надо объединиться в 2 команды (кто сидит по левую и правую сторону от стола). Каждой команде вручите блюдца. В них участники будут складывать калачи и сушки за выполнение каждого упражнения.

**Педагог-психолог:**  А теперь услышать я от команд хочу: готовы ли вы по-старинному к посиделкам подготовиться? Готовы посоревноваться?

Раз готовы, тогда вот вам по блюдечку. В эти блюдца вы  сушки складывать будете. А после всего мы посчитаем, у кого чего больше оказалось. Узнаем, кто проворнее и сообразительнее был.

**Обычай первый №1**

**Педагог-психолог**: В преддверие праздников мы все наводим порядок в доме, готовим блюда русские для богатырей наших любимых и гостей дорогих и званных. Предлагаю вам продемонстрировать свою ловкость да хозяйственность.

Всем участникам завязываем глаза. Первому игроку даем в руки тарелку с крупами: фасоль, горох, макароны. Третьему игроку тарелку для фасоли, шестому - для гороха, последнему - для макарон. Участники по цепочке передают по одной крупинке и сортируют по тарелкам. Побеждает та команда, которая быстрее правильно выполнит задание.

**Обычай второй№2**

**Педагог-психолог:** Вижу, хозяйки вы хорошие, а теперь в чистом доме пора бы и о себе позаботится, принарядится. Из украшений больше всего пользовались популярностью конечно бусы. Я предлагаю вам сделать друг другу ожерелья. Повязать друг другу веревочку и сказать пожелания. Каждому участнику выдается одна длинная нить – основа ожерелья, которую он завязывает у себя на шее и несколько коротких нитей –которые он будет завязывать другим участникам и говорить пожелания.

**Обычай третий№3**

**Педагог-психолог:** Обычай избавляться от старых обид и долгов прочно входит в нашу жизнь. Налоги то вы все заплатили? Обязательно следует простить всех обидчиков и помириться с родственниками, соседями, коллегами по работе с которыми вы в ссоре, или на которого обиделись. Чтобы избавиться от зла и обид и негатива, открыться для всего хорошего, предлагаю вам **«Снежный баскетбол».**

Пока играет музыка, вам нужно держа в своих руках шарик, мысленно вложить все свои обиды, огорчения, весь накопленный негатив. Так же предлагаю вложить в этот снежный ком всю усталость, накопленную за этот год, все свои проблемы. После того как вы мысленно вложите в этот снежок все что хотите забросьте свой снежок на сторону другой команды. Пока звучит музыка, мы перебрасываем снежки, как музыка заканчивается, ведем подсчет результатов. Победит та команда, на чьей стороне окажется снежков меньше. Итак, начали.

**Обычай четвертый №4**

**Педагог-психолог:** Какие же посиделки без песен. В старину любили краснодевицы песни петь. Предлагаю и вам красавицы песни спеть. Какие песни на зимнюю тематику вы знаете. Давайте споем или просто назовем песню или несколько строк. Команды по очереди исполняют по несколько строк песен, за каждую получают по бублику.

**Обычай пятый №5**

**Педагог-психолог:** Какие же посиделки без гаданий. Способов гадания много ведали девицы: раскладывали бобы по счету, капали воск в чашу с водой. На супрядках гадали на ниточках. Две нити нарекала девица своим именем и именем парня, что ей люб, бросала нити в таз с водой, смотрела: вместе ли поплывут ниточки, ждать ли свадьбы с милым? Каждый человек в эту пору загадывает самое заветное желание, верит в волшебство и чудо. У нас есть для вас тоже билеты с предсказаниями, нужно лишь поверить в чудо и предсказание исполнится. Участники передают друг другу шкатулку с предсказаниями и вытаскивают себе по 1, зачитывают. (приложение 3)

**Заключительная часть**

**Педагог-психолог:** Вот и все! Это был наш последний обычай. Теперь, красны девицы, сушки в своих блюдцах. Будем победителя выявлять. (*Команды подсчитывают свои трофеи и сообщают результаты*.)

Что ж, победить на наших посиделках – большой почет. Да только и проиграть – не велика потеря. Потому как наша цель была не выявить победителя, а весело время провести в нашей дружной компании.

Примечание. В конце тренингового занятия проводится чаепитие.

#### Приложение3

|  |  |
| --- | --- |
| Если внезапно впадёте вы в детство – Значит, грозит вам большое наследство.  Если в четверг вы с пути вдруг свернёте – Много подарков себе соберёте!  Если вас клюнет варёный индюк – Ждите подарок – крутой ноутбук!  В кабинет к начальнику задом вы войдите – Точно повышения вы не избежите!  Если солнце лучом в глаз вам метит – Знать, работа вам новая светит!  Если вам птичка в окно постучит – Значит, удача на крыльях летит!  Коль завсегдатаем будете Клуба – Ближе к зиме ожидайте вы шубу!  Если сядете в салазки – Целый год пройдёт, как в сказке!  Если за грудь вас схватила судьба – В бизнесе будет удача всегда!  Если с разбега нырнёте вы в воду – Ждёт прибавление вас к концу года!  Если за вечер массаж сделать всем – То сам собой заведётся гарем!  Если взлетите, ресницами хлопая – То путешествие ждёт вас далёкое!  Если ночью снятся эротические сны – Это значит, станете вы героем СМИ!  Вставьте в волосы цветы – Это к сбытию мечты! | Угостите друзей экзотическим блюдом - И найдёте в снегу перстенёк с изумрудом!  Если кукушка «ку-ку» пропоёт – То хвост проблем сам собой отпадёт!  Услышите крик попугая весёлый – Это вам знак – будете новосёлом!  Коль в лоб получили приличный удар – Откроется в вас ясновиденья дар!  Коль поскользнулся, назад не гляди – Шикарный авто ждёт тебя впереди!  Коль упадёте в парилке с полка – Деньги грести аж устанет рука!  Выйдя из дома, направо глядите – В конкурсе вы красоты победите!  Однажды, когда вы проспите работу,  Вас ваша судьба поцелует с налёту!  Если в неделю по разу влюбляться – Помолодеете лет на пятнадцать!  Кто-то случайно заехал вам в глаз? Знать, оттопырятся чакры у вас!  Коль караоке сто раз пропоёте – Новой звездой на эстраде взойдёте!  Неожиданный прикол - Вам подарят... ледокол!  Летом на нудистском пляже Ваше счастье рядом ляжет!  Если вас куснут за УШ – Выпадет огромный куш! |