

ВОЛОГОДСКАЯ ОБЛАСТЬ
ГОРОД ЧЕРЕПОВЕЦ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад 13»
162623 Вологодская область,
г. Череповец, ул. Олимпийская, д.47,
тел.(8202) 20 33 54
e-mail:sad13@cherepovetscity.ru

ПРОГРАММА
«ВТОРОЕ ДЫХАНИЕ»
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ,
РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ С ОВЗ
С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ

*Разработали: Савина Светлана Леонидовна, старший воспитатель;
Балдычева Элеонора Александровна, педагог - психолог.*

Город Череповец, 2023

1. Пояснительная записка.

1.1. Актуальность.

Одним из частых негативных проявлений функционального состояния у представителей профессий связанных с воспитанием, обучением детей является состояние «эмоционального выгорания».

В последнее время, в связи с современными, динамическими тенденциями в образовании, повышаются требования со стороны общества государства к личности педагога. Его роль в образовательной деятельности очень важна, от него требуется адаптивность в условиях меняющейся системы образования, творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (ораторские способности, выразительные средства общения, педагогический такт, публичность выступлений), проектировочными умениями, ИКТ – компетентность и т.д. Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения личности, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний. Причинами снижения уровня эмоциональной устойчивости могут стать социально-экономическая нестабильность, низкая сплочённость коллектива, работа в условиях временного дефицита, высокая эмоциональная включённость в профессиональную деятельность.

При реформировании образования на педагога также были возложены новые трудовые функции, в том числе и умение работать с детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Неизменно увеличивается количество детей с ограниченными возможностями здоровья. Это дети с диагнозами ТНР, ЗПР и другими. В то же время, педагоги, работающие в общеразвивающем саду, как правило, не имеют базового образования по направлению коррекционной педагогики и психологии и компенсируют его краткосрочными программами дополнительного образования, курсами повышения квалификации.

Наталья Рыбалкина (из книги «Размышления о тьюторстве») считает, что отсутствие прочного теоретического и практического фундамента в подготовке педагогов, вызывает ряд сложностей, ключевой из которых является быстрое наступление синдрома эмоционального выгорания.

Педагоги работающие с детьми с ОВЗ, попадают в зону риска развития синдрома эмоционального выгорания и обусловлено это еще и тем, что работа с этими детьми требует больших энергетических затрат, постоянного поиска новых способов и методов обучения, а результаты этих усилий не всегда сразу заметны.

Сама возможность работать с детьми с ОВЗ напрямую зависит от эмоционального состояния самого педагога, отсутствия у него проявлений профессионального выгорания.

Синдром «эмоционального выгорания» характеризуется:

- «приглушением» эмоций,
- снижением остроты чувств и переживаний,
- равнодушием к переживаниям другого человека,
- потерей веры в собственные силы.
- тревожностью
- депрессией.

Тогда как для работы с детьми с ОВЗ педагогу необходимо

- готовность оказать помощь
- способность к сопереживанию
- высокая эмпатия
- оптимистическая жизненная позиция
- достаточный уровень стрессоустойчивости.

Из этого следует, что педагогам работающим с детьми с ОВЗ в первую очередь необходимы меры психологической поддержки для профилактики профессионального выгорания.

Решением данной проблемы в нашем коллективе МАДОУ «Детский сад № 13» стала разработка и реализация программы тренинговых занятий для педагогов, получившая название «Второе дыхание».

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: профилактика эмоционального выгорания педагогов МАДОУ «Детский сад № 13», работающих с детьми с ОВЗ.

Задачи программы:

- Диагностировать педагогический коллектив с целью определения степени эмоционального и профессионального выгорания.
- Реализовать комплекс мероприятий по профилактике «эмоционального выгорания», коррекционно-профилактической направленности, способствующих творческой самореализации педагогов и их профессиональному росту.
- Повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов через семинары-практикумы, тематические выступления на педагогических советах.

1.3. Категория участников.

Реализацию программы под руководством старшего воспитателя осуществляют следующие специалисты: педагог-психолог, инструктор по физической культуре. Принимают участие: воспитатели и специалисты, работающие в МАДОУ «Детский сад №13».

1.4. Сроки реализации программы (продолжительность, этапы).

Программа реализуется в течение 1 учебного года.

Система взаимодействия с педагогами ДОУ предусматривает определенные этапы.

1 этап – нормативно установочный.

На данном этапе рабочая группа анализирует все аспекты взаимодействия с педагогическим коллективом, определяет цели и задачи работы в данном направлении.

2 этап – аналитико-диагностический.

На данном этапе проходит определение признаков эмоционального выгорания у педагогов МАДОУ № 13, проведение диагностики степени эмоционального выгорания педагогического коллектива МАДОУ № 13 по методике Водопьяновой Н.Е. и Старченковой К.С. «Психическое выгорание», Оценка проявлений психологического климата коллектива по А. Н. Лутошкину, измерение уровня стрессоустойчивости педагогов по методике выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)

3 этап – деятельно-технологический.

На этом этапе проводятся следующие работы:

1. Создается банк диагностического материала.
2. Планируется деятельность рабочей группы. Разрабатывается календарно-тематический план мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов.
3. Реализация мероприятий по профилактике эмоционального выгорания педагогов в виде тренингов, тематических недель, посвященных здоровому образу жизни, совместно с администрацией организуется досуг для педагогов и их семей (музей, театр, тропа здоровья, боулинг и т.д.).
4. Подбирается консультационный материал, фоторепортажи, съемки.

4 этап - диагностически-коррекционный.

Этот этап подразумевает сбор и обработку данных, определение основных направлений дальнейшей работы. Проводится анализ данных (в начале учебного года и в конце). Результаты доводятся до сведения коллектива на индивидуальных консультациях, в обобщенном виде - на оперативных совещаниях, педсоветах. Подведение результатов обязательно в конце года и планирование дальнейшей работы. Делается вывод о либо о прекращении работы по этому направлению или о продолжении работы с педагогическим коллективом.

1.5. Формы и режим занятий.

В рамках работы по профилактике эмоционального выгорания организуются разные формы взаимодействия с педагогическим коллективом детского сада. Остановимся на них подробнее.

Первое направление мероприятий – это тренинги и групповые практические занятия. Часть тренингов проходила в форме путешествий по странам мира («Путешествие в Индию», «Путешествие в Поднебесную», «Путешествие на лайнере в страну восходящего солнца»). На этих тренингах педагоги, знакомясь с культурой другой страны, пробовали использовать приемы и методы, позволяющие преодолевать стрессовые ситуации, находить для этого личностные ресурсы. К ресурсам личности Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым. Педагоги учились находить источники наполнения ресурсом в национальной музыке и танцах, в еде (все тренинги заканчивались чаепитием с соблюдением традиций восточных стран), в занятиях искусством (роспись хной, написание иероглифов, оригами и другие) и конечно, через общение.

Второе направление – это совместные прогулки и занятия спортом. Природа и спорт являются мощнейшими источниками наполнения ресурсом. В рамках «Спортивного выходного» были организованы выходы на тропу здоровья (пешие и лыжные прогулки), посещение боулинга.

Третье направление – знакомство с культурой и историей города. В рамках «Культурного выходного» педагоги с семьями посетили музеи «Благовещенская старина», «Дом-музей И.А. Милютин», Камерный театр.

А также, использовали такие формы работы с педагогами, как мастер-класс по изготовлению новогодней игрушки, тимбилдинг, «Утро радостных встреч» (обмен открытками-мотиваторами) на неделе здоровья, игру «Тайный Дед Мороз» и другие.

После каждой встречи проводится рефлексия, в ходе которой можно сделать выводы и наметить пути улучшения работы с педагогами.

1.6. Организация деятельности.

Работа по реализации программы осуществляется на базе МАДОУ «Детский сад № 13» и на территории культурных и спортивных объектов г. Череповца.

Работа проводится согласно годовому плану работы. Мероприятия проходят не реже одного – двух раз в месяц в течение учебного года – всего 16 занятий, продолжительность встреч – 1 час 30 минут.

Руководители рабочей группы составляют план работы, оформляют материалы заседаний (срок их хранения – 3 года); организует деятельность по реализации программы; информирует педагогический коллектив о предстоящих мероприятиях.

1.7. Ожидаемые результаты и способы их оценки.

1. Улучшение психологического климата в коллективе.
2. Повышение уровня творческого потенциала педагогов.
3. Создание и реализация комплекса разнообразных мероприятий, интересных и эффективных для педагогов МАДОУ «Детский сад № 13» по профилактике эмоционального выгорания.

4. Выявление положительной динамики показателей эмоционального состояния в коллективе: снижение количества педагогов, имеющих эмоциональное истощение.

Практическая значимость заключается в подборе диагностического материала, составление и подборе занятий с элементами тренинга, семинаров, упражнений, разработке памяток, составление консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания составлении картотеки по дыхательным и релаксационным техникам.

Для оценки эффективности данной работы педагогом-психологом Балдычевой Э. А. была проведена повторная диагностика по определению уровня эмоционального выгорания среди педагогов.

2. Тематический план.

2.1 Перспективный план реализации проекта.

Сроки проведения	Тема мероприятия	Форма мероприятия	Цель	Ответственные
Ноябрь, 2021	«Мы – команда»	Практическое занятие в форме тимбилдинга.	Создание положительной доброжелательной атмосферы, развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе; обучение методам саморегуляции, снятие психофизического напряжения, повышение стрессоустойчивости	Савина С.Л., Балдычева Э.А.

			педагогов.	
Декабрь, 2021	Культурный выходной.	Посещение музея «Благовещенская старина»	Развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе.	Савина С.Л.
Декабрь, 2021	Спортивный выходной.	Лыжная прогулка по тропе здоровья.	Снятие психофизического напряжения, укрепление физического здоровья	Савина С.Л., Балдычева Э.А.
Январь, 2022	«Путешествие в Индию»	Тренинг. (Приложение 2)	Снятие эмоционального напряжения, обучение методам саморегуляции, повышение стрессоустойчивости педагогов.	Савина С.Л., Балдычева Э.А.
Февраль, 2022	Спортивный выходной.	Лыжная прогулка по тропе здоровья.	Снятие психофизического напряжения, укрепление физического здоровья	Савина С.Л., Балдычева Э.А.
Апрель, 2022	Культурный выходной.	Посещение дома-музея И. А. Милютин.	Развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе.	Савина С.Л.
Май, 2022	«Путешествие в Поднебесную»	Тренинг. (Приложение 3)	Снятие эмоционального напряжения, обучение методам саморегуляции, повышение стрессоустойчивости педагогов.	Савина С.Л., Балдычева Э.А.
Октябрь, 2022	«Путешествие на лайнере в страну восходящего солнца»	Тренинг с элементами арт- терапии. (Приложение 4)	Снятие эмоционального напряжения, обучение методам саморегуляции, повышение стрессоустойчивости	Савина С.Л., Балдычева Э.А.

			педагогов.	
Ноябрь, 2022	Интеллектуальный выходной.	Игра «Мегамозго»	Развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе.	Савина С.Л.
Декабрь, 2022	Мастер-класс	Познакомились с технологией декорирования новогодних шаров лентами и пайетками.	Развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе.	Савина С.Л.
	Развлечение	Игра «Тайный Дед Мороз»	Развитие позитивных взаимоотношений в коллективе.	Савина С.Л.
Январь, 2023	Спортивный выходной.	Лыжная прогулка по тропе здоровья.	Снятие психофизического напряжения, укрепление физического здоровья	Савина С.Л., Балдычева Э.А.
Февраль, 2023	Спортивный выходной.	Пешая прогулка по тропе здоровья.	Снятие психофизического напряжения, укрепление физического здоровья	Савина С.Л., Балдычева Э.А.
	«Мой мир»	Тренинг с элементами арт- терапии	Прояснение своих ценностей, потребностей и личностных целей. Актуализация внешних и внутренних ресурсов личности для преодоления стрессовых состояний.	Балдычева Э.А.
	«Неделя здоровья»	«Утро радостных встреч» («Позитивные открытки -	Снятие психофизического напряжения. Развитие позитивных взаимоотношений в коллективе.	Балдычева Э. А.

		мотиваторы»)		
Март, 2023	Интеллектуальный выходной.	Игра «Мегамозго»	Развитие коммуникативных навыков и позитивных взаимоотношений в коллективе.	Савина С.Л.

2.2 Содержание программы

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников

«Путешествие в Индию»

(с применением игровой, здоровьесформирующей, информационно-коммуникативной технологии, арт-терапии)

Цель: профилактика эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Познакомить с приемами снятия стресса.
2. Способствовать командообразованию коллектива.

Оборудование: презентация; видеоролик «Над землей»; аромалампа «Слон»; масло «Лотос»; хна для мехенди, апельсиновые палочки или зубочистки, листочки бумаги; 5 ватманов, фломастеры, карандаши; заготовка «Лотос» (на каждого участника); индийский чай, одноразовые чашки, поднос.

Технологии: игровая, здоровьесформирующая, информационно-коммуникативная.

Вступительная часть. Приветствие. Обозначение цели.

Вопрос к участникам: «Что вам помогает бороться со стрессом?» (Варианты ответов).

- Одним из прекрасных способов наполниться ресурсом и энергией является путешествие. Ученые выяснили, что если сесть удобно, прикрыть глаза, сосредоточиться на дыхании и представить в воображении то место где вы уже были, то наш мозг воспринимает эти воспоминания как вновь случившееся событие.

Основная часть. Погружение в игру.

Сегодня мы предлагаем вам отправиться в необыкновенное, удивительное, волнительное путешествие в страну... но это пока останется секретом.

Мы полетим на самолете (слайд 2). Но прежде, чем сесть в самолет, необходимо построиться на паспортный контроль.

Задание «Построиться по росту, но при этом не разговаривать»

Как только мы прошли паспортный контроль, нам необходимо пройти досмотр багажа.

Задание «Постройтесь друг за другом по первой букве вашего короткого имени, но не разговаривая»

А теперь пришло время пройти в самолет.

Задание «Постройтесь друг за другом по месяцу вашего рождения, не разговаривая»

Проходите в самолет. Займите места согласно купленным билетам, пристегните ремни. Постарайтесь максимально расслабиться и получить удовольствие от полета. Зажигается аромалампа.

Просмотр видеоролика «Над землей»

Мы приземлились в прекрасной стране контрастов – ИНДИИ

Посмотрим достопримечательности и познакомимся с особенностями культуры этой страны (слайды 3-7).

И первое чем знаменита Индия – это **ЙОГА** (слайд 8).

Йога зародилась в Индии, примерно в третьем тысячелетии до нашей эры. До наших дней дошли некоторые древние документы (в основном это изображения на камнях), они четко показывают, что уже несколько тысяч лет люди сидели в характерных позах. Которые принято называть асаны. В основе философии йоги лежит древнее восточное учение о самосовершенствовании человека в духовной сфере, которое уже более 200 лет помогает людям постигать мудрость жизни и добиваться поставленных целей. Йога помогает восстановить силы, получить ресурс двигаться вперед. Попробуем самые простые асаны.

1. Тадасана (поза горы). Асана Гора – это поза стоя, целью которой является избавление стоп от перегрузок и сбалансированный перенос массы тела (слайд 9);
2. Урдхва-хастасана, поза- руки поднятые вверх(слайд 10);
3. Поза вркасана (дерево) (слайд 11). Эта поза способствует улучшению осанки женщины, укрепляет мышцы ног, учит концентрации. Развивает чувство равновесия и устойчивость.
4. Паривритта триконасана (поза перевернутого треугольника) (слайд 12);
5. Поза война (вирабхадрасана) (слайд 13). Она развивает внутреннюю силу и выносливость, аккумулирует жизненную энергию. Многим из нас не хватает уверенности

в себе, решительности в достижении цели. Все, кто практикуют йогу, знают, этими качествами способна наделить человека поза воина. Название ее говорит само за себя: соберись, ощути свою силу, у тебя она есть. Брось себе вызов и выполни намеченное во что бы то ни стало!

6. Шавасана – поза трупа (покойника) (слайд 14). Эта асана способна помочь улучшить эмоциональное состояние, отдохнуть и расслабиться после нагрузок, трудового дня или физических упражнений.

Следующее с чем мы познакомимся в Индии это традиционные рисунки хной на руках - **МЕХЕНДИ** (слайд 15-16). В Индии этот вид искусства очень популярен. Мехенди — это нанесение рисунка с помощью красителя хны для временного украшения тела. Используется на таких частях тела как ноги, руки, спина и плечи. Рисунки хной на теле в современной Индии является ритуальным действием для свадебной церемонии. Их наносят женщинам, которые готовятся к свадьбе. Используется красный цвет. Каждый рисунок имеет свой смысл. Посмотрите на экран и выберите тот рисунок, который вам больше всего понравился. Мы предлагаем вам попробовать нарисовать мехенди. Можно на листочке или на своей руке.

Хотите узнать значение выбранного вами рисунка? (слайд 17)

Продолжаем путешествие и вот мы попадаем в **БОЛЛИВУД** (слайд 18).

Индия- это страна музыки и танца.

Танец – это согласованное движение всего тела и ума. В трактате Абхиная Дарпана объясняется, что танцор должен пропевать песню горлом, изображать ее смысл жестами, настроение (бхава) – глазами, и отбивать точный ритм ногами. Опять-таки, «куда следует рука – туда и взгляд; за взглядом следует ум; за умом – чувства; а за чувствами – настроение». Жест считается душой индийского танца.

Язык жестов. Пробуем повторить жесты.

Можно привести несколько примеров: вращающиеся глаза обозначают гнев; застывший взгляд выражает любовь; поднятые брови – сомнение; расширенные ноздри – гнев; опущенные вниз уголки губ – печаль, опущенная губа – зависть, и так далее.

Что означает то, когда вы дергаете свои уши?

Главным образом, это означает извинение. Если вы что - то натворили, то этим жестом вы признаетесь и демонстрируете свое раскаяние.

Что означает то, когда Вы складываете ваши ладони вместе? Вы видите в фильмах, что, в первую встречу кто -то, складывает ладони вместе и говорит "Namaste". Вы можете приравнять это к рукопожатию. Но рукопожатие для Индии значит слишком мало, если вы хотите выказать свое уважение, то сложите ладони вместе.

Приветствие богу - это сложенные вместе ладони и поднятые чуть выше головы, приветствие учителю- это сложенные ладони перед лбом, и если вы хотите приветствовать старших или всех присутствующих –это сложенные ладони перед грудью.

Что обозначает мизинец держит другой мизинец? Это символ дружбы.

Все эти жесты можно использовать в индийском танце. Сейчас мы послушаем традиционную индийскую музыку и вы, уважаемые туристы, можете попробовать исполнить эти жесты в танце.

Индия славится не только танцами, музыкой, фильмами. В древней Индии высокого уровня достигали и другие области, такие как философия, астрономия, медицина, алгебра. Вы знаете, что цифры, которые мы называем «арабскими» придуманы в Индии?(слайд 19) И следующее наше задание связано с цифрами (слайд 20).

Задание. Свободно двигаемся по залу, как только на экране появляется изображение цифры - объединяемся в группы в соответствии с этой цифрой. Участники объединяются в пары, тройки, четверки и пятерки. Остаются в группах по пять человек.

Слон для Индии (слайд 21) - это в первую очередь символ мудрости доброты, это очень благоприятный символ, поэтому изображения слонов можно встретить и в качестве элемента орнамента в храмах, в украшениях домов, любимый туристами сувенир - сандаловый слоник также приносит удачу. И конечно слонов изображают на одежде, слоновий мотив является одним из любимых орнаментов индийцев, вы можете увидеть его и на печатных тканях и в вышивках. Так как тема сегодня это борьба со стрессом, предлагаем в мини группе обсудить, что помогает быстро и эффективно снять стресс, то, что можно использовать прямо сегодня. Задание (слайд 22): в своей мини-группе нарисовать на ватмане контур слона, а на нем написать (или обозначить символами) то, что помогает избавиться от стресса. Закрасить тот фрагмент, что вы сделаете уже сегодня.

Лотос. Храм Лотоса — известный всему миру величественный храм, который украшает собой столицу Индии (слайд 23). Построен он был не так давно, в 1986 году, из белого мрамора в виде цветка лотоса. Храм Лотоса доступен для посещения людям разных вероисповеданий, так как в учении Бахаи говорится о том, что душа храма там, где люди могут обратиться к богу вне зависимости от религиозных верований. От рождения и до смерти индийца сопровождает этот благородный цветок, символизирующий чистоту мудрость, возможность остаться чистым, даже побывав в грязи. Это символ прошлого, настоящего и будущего, того, к чему должен стремиться человек. Священный символ истины, благой вести и красоты. **Лотос** – часть целого круга верований, учений и духовных переживаний **индийцев** (слайд 24). Сейчас мы раздадим вам лотосы, в середине которых попросим вас написать доброе пожелание, закройте лепестки своего цветка.

Река Ганг (слайд 25). Еще одной важной составляющей духовной культуры Индии это река Ганг. Ганг – священная река считается индусами продолжением высшей силы, воплощением Ганги, богини, которая является источником всех вод земных и водоемов. Отпустим лотосы в плаванье по реке Ганг.

Задание. Пока звучит музыка, передаем лотосы друг другу. Музыка остановилась и тот лотос, что остался у вас в руках остается вам. Поделитесь, какие пожелания вы получили?

Выход из игры. Рефлексия. Наше путешествие подходит к концу, мы садимся в самолет, стюардесса разносит индийский чай (слайд 26-27). Давайте вспомним, что мы узнали про Индию, какие задания понравились. В какие еще страны хотели бы совершить путешествие?

После приземления пассажиры благодарят за полет и хлопают. Спасибо всем за участие!

Тренинг по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников

«Круиз на лайнере в страну восходящего солнца»

(с применением игровой, здоровьесформирующей, информационно-коммуникативной технологии, арт-терапии)

Цель: профилактика эмоционального выгорания.

Задачи:

1. Познакомить с приемами снятия стресса.
2. Познакомить с методикой «Колесо жизненного баланса», позволяющей визуализировать степень личной и профессиональной успешности человека
3. Способствовать командообразованию коллектива.

ХОД.

1. Уважаемые педагоги! Сегодня, мы с вами отправляемся в круиз в страну восходящего солнца – Японию. Предлагаем вам занять каюты комфортабельного лайнера согласно подарочным билетам. Обратите внимание, что все каюты для вас располагаются VIP зоне. И так, мы отплываем, счастливого путешествия! (Раздается гудок)

2. **Релаксация.** Во время пути мы хотим, чтобы вы получили максимальное удовольствие от пребывания на нашем лайнере.

Звучит расслабляющая музыка и шум волн. Сядьте удобнее, закройте глаза. Представьте, что вы находитесь на палубе прекрасного, белого лайнера. Сидите в шезлонге и смотрите на голубое небо и бескрайнее синее море, горизонта невидно, и кажется оно бесконечно, солёный ветер с моря ласково обдувает ваше лицо... Слышен шум волн бьющих о борт корабля, крики чаек. Чудесный теплый день. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение свежести и бодрости охватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным.

Дышитесь легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться.

3. Уже скоро мы подплывем к берегам Японии. Это поистине удивительная и необычная земля, интерес к которой возрастает с каждым годом. Множество туристов желают посетить ее, увидеть своими глазами то самое известное цветение сакуры, погрузиться в прекрасное царство деревьев и цветов, необыкновенных животных мир, окунуться с головой в культуру Страны Восходящего Солнца. Многие туристы, отправляясь в новую для себя страну, изучают ее, знакомятся с ее особенностями. Сейчас мы узнаем, что вы знаете о Японии?

4. Викторина о Японии.

Какой город является столицей Японии?

Ответ **Токио**

Как звучит официальное название Японии?

1. Окаасан
2. Нихон коку
3. Нагарэ-бош

Ответ **Нихон коку**

В каком океане расположена Япония?

Ответ **В Тихом**

Кто стоит во главе Японии?

1. Император
2. Король
3. Президент

Ответ **Император**

Что буквально означает название Японии на японском языке?

1. Город Солнца
2. Источник Солнца
3. Путь Солнца

Ответ **Источник солнца**

Какая национальная валюта у Японии?

Ответ **Японская иена**

Что говорят современные японцы, отвечая на телефонный звонок?

1. Ай-ай
2. Моси-моси
3. Тоси-боси

Ответ **Моси-моси**

Ветви какого дерева ставятся у каждого дома в Японии на Новый год?

1. Сакура
2. Сосна
3. Ель

Ответ **Сосна**

4. Молодцы! Вот мы и причалили к берегам Страны Восходящего Солнца. Видим флаг Японии, или по-другому Хиномара, изображающий алый круг, находящийся на белом фоне, отождествляя собой восходящее солнце. Узнаем, как будут звучать наши имена на японском языке.

5. Вот мы и познакомились. Давайте отправимся осматривать достопримечательности. Слайды 7-10.

6. Упражнение «Колесо баланса». Наша жизнь тоже похожа на колесо, и сейчас мы выполним упражнение «Колесо баланса».

Ваша жизнь — это не что-то целое. Жизнь каждого человека состоит из нескольких важных сфер, между которыми он балансирует изо дня в день. Большинство делает ошибку, заботясь только об одной или двух сферах.

Часто случается, когда развитие идет лишь по одному или двум направлениям в жизни, т.е человек погружаются в работу, а на семью, здоровье, друзей, спорт времени отводит мало либо не уделяют его вообще.

Представь человека, который всю жизнь положил на то, чтобы преуспеть в карьере. В результате человек погружается в зарабатывание денег и отдает этому по 15 часов в сутки, а в выходной, как правило, отсыпается и остается всего один день в неделю, когда можно заняться чем-то другим. Он забыл о семье, о своем здоровье и о друзьях, перестал получать удовольствие от жизни и укоротил ее длительность. Вся остальная жизнь проносится мимо. Но всегда получается утешить себя иллюзией: “Этот проект закончу и начну... больше заниматься спортом, семьей, родителями и т.д”

Это неправильный путь.

Исходя из этого я предлагаю выполнить прямо сейчас это простое упражнение, которое называется “Колесо жизни” или “Колесо баланса”.

Этапы выполнения упражнения.

1. Определить сферы из которых состоит ваша жизнь.
2. Оценить уровень удовлетворенности каждой на текущий момент. (Можно воспользоваться галереей в телефоне для того, чтобы вспомнить события последних месяцев и к какой сфере их можно отнести)
3. Поставить цели в каждой сфере, которые по достижению повысят уровень оценки.
4. Выполните поставленные цели и сделайте свою жизнь гармоничной и сбалансированной.

Когда у вас появятся все оценки, соедините каждый сегмент с соседними, чтобы у вас получилось еще одно — внутреннее — колесо. Насколько оно круглое? Есть ли у вас большие провалы и выпуклости у колеса? Сфера жизни, которая набрала меньше баллов — твой главный источник разочарований. Всё плохо в личной жизни? Проседает шкала карьеры? Продумайте шаги по изменению ситуации в лучшую сторону.

7. Кинезиологическая игра для педагогов «Веселые обезьянки». Следующая экскурсия в Джигокудани заповедник снежных обезьян. В парке проживает большая группа японских макак, которых еще называют «снежные обезьяны». Животные ведут себя довольно оригинально – кроме традиционных обезьяньих дел, они любят часами сидеть в природных бассейнах с теплой водой геотермальных источников.

Обезьянки очень похожи на нас с вами, а сегодня и мы побудем «Веселыми обезьянками».

8. Следующая остановка это японский сад (сэкиитэй) – в переводе означает «сад из камня».

Понять, что такое сэкиитэй, исходя из названия, несложно – это украшенная камнями территория. Она представляет собой выровненную площадку, усыпанную песчаной, галечной поверхностью или гравием, сверху которой установлены большие камни. Вокруг камней на поверхности высечены бороздки, образующие круги.

Сэкиитэй появились в 14-16 столетиях. Изначально их строили при храмах для медитативных практик монахов в буддизме. Тогда считалось, что в местах скопления каменных пород обитают божества, поэтому люди старались привлечь их на территорию монастырей, специально выстраивая каменные композиции.

Главное назначение сэкиитэй – успокоение ума, расслабление. Он помогает уединиться и настроиться на размышления. Согласно направлению буддийской мысли дзэн сад отлично подходит для медитаций – созерцания природы и взгляда вглубь себя.

- крупные камни – олицетворение островов, гор, крупных холмов, скал, утесов;
- песочное или галечное наполнение – окружающая их вода.

Сейчас мы попробуем создать сэкиитэй в миниатюре.

Лишь на первый взгляд кажется, что каменные глыбы расположены беспорядочно и находятся в хаосе. В действительности же, если углубиться в искусство сэкиитэй, можно понять всю сложность такой минималистичной композиции, которая требует соблюдения особых правил.

Главное правило композиции – с какого ракурса на нее ни посмотришь, можно увидеть равное количество камней. Лучшей для наблюдения называют северную часть – даже находясь в зените, солнце не слепит и не мешает правильному восприятию.

Назовем основные особенности устройства сэкиитэй:

- Соблюдается ассиметричное расположение камней – они не должны находится параллельно друг другу, должны иметь разные размеры, форму, горизонтальную или вертикальную ориентацию.
- Свободные и загроможденные части уравновешивают друг друга.
- Камни принято выкладывать на пересечении линий семиугольника для достижения наибольшей гармонии.
- Высеченные вокруг камней круги символизируют неровную поверхность воды.
- Крупнейшие камни олицетворяют священную для буддистов гору Меру, откуда берет начало мироздание, или самого Учителя Шакьямуни.

Сады камней практически не требуют движений – чтобы изменилась композиция иногда достаточно просто повернуть голову или сделать пару шагов. Но духовная суть организации такого сада – чтобы каждая новая картина открывала иной смысл, давала другое настроение, или погружала в медитацию новой направленности.

9. Памятник девочке с журавликом. Искусство оригами.

10. Чайная церемония в Японии стала одним из культурных достояний, у нее богатая история и множество особенностей. На японском чайная церемония звучит как “тя но ю”. Дословный перевод – путь чая, культура чая или искусство чая. Давайте узнаем, как она проводится. (Видео)

11. Наше путешествие подошло к концу. Мы отплываем к родным берегам (гудок). Через несколько минут мы окажемся в родном городе, а пока, поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями.

3. Выводы.

Нами проведена методика Водопьяновой Н.Е. и Старченковой К.С. «Психическое выгорание», которая позволяет оценить фазу эмоционального выгорания и выраженность тех или иных симптомов в каждой фазе. В исследовании участвовало 23 педагога и специалиста. См.приложение).

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что у большинства анкетированных на 2021 год был низкий и средний уровень эмоционального истощения (48 % и 48 %). Деперсонализация была на среднем (61 %) и высоком уровне (35 %). Деформирование отношений с другими людьми или повышение зависимости от других, появление негативного, даже циничного отношения к окружающим проявляется наиболее сильно у педагогов с большим стажем работы. Редукция личных достижений у большинства на низком (43 %) и среднем (48 %) уровне. Тенденция к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, ограничение своих возможностей, обязательств по отношению к другим свойственна в большей степени молодым (начинающим) педагогам.

Результаты на 2023 год существенно изменились, можно отметить у педагогов более низкий уровень эмоционального истощения (26% и 74 % - низкий и средний, высокого нет)

Улучшились показатели по шкале деперсонализация результаты диагностики эмоционального выгорания показали следующие результаты: 7 (31 %) человек имеют низкий уровень деперсонализации, сотрудники не переживают психотравмирующую ситуацию. Спокойны и жизнерадостны. Средний уровень деперсонализации имеют 12 (52

%) человек от общего числа испытуемых. У данных респондентов изредка возникает деперсонализация, но она только позволяет человеку отвлеченно и логично взглянуть на ситуацию, без мешающих в этот момент эмоций. Это нормально в разовой ситуации и, обычно, проходит, когда заканчивается травмировавшая ситуация. И у 4 (17%) сотрудников наблюдается высокий уровень, характеризующийся в циничном отношении к труду и объектам своего труда. У таких сотрудников возникающие негативные установки могут поначалу иметь скрытый характер и проявляться во внутренне сдерживаемом раздражении.

По шкале редукция личных достижений диагностика показала, что низкий уровень имеют 17 (74%) сотрудников, 6 (26%) сотрудников показали средний уровень, высокого нет.

Для выявления стрессоустойчивости у педагогического коллектива была использована методика выявления степени подверженности стрессам (Тарасов Е.А.)

Анализируя данные диагностики, можно предположить, что в коллективе МАДОУ «Детский сад № 13» в большей степени работают люди, подверженные стрессу, что является нормой, естественным условием в современных тенденциях их профессиональной деятельности. Итак, на 2021 год мы имели следующие показатели 5% педагогов уязвимы для стрессовых ситуаций, 56% педагогов регулярно испытывают стресс и не очень ему сопротивляются, 39% педагогов имеют высокий уровень стрессоустойчивости. На 2023 год 31 % педагогов еще испытывают стресс, а 69 % отметили большую сопротивляемость стрессам.

Методика оценки проявлений психологического климата коллектива по А. Н. Лутошкину, показала, что социально-психологический климат в коллективе соответствует средней степени благоприятности. Педагоги отметили, что коллектив недостаточно проводит время вместе, мало проходит совместных мероприятий. Достаточно низко оценили общий тон настроения, доброжелательность в коллективе. Выделили разделение в коллективе на группировки, его недостаточную активность.

Разработанные профилактические мероприятия по предупреждению эмоционального выгорания педагогов МАДОУ «Детский сад № 13» включают в себя тренинги и групповые практические занятия, тематические недели, посвященные здоровому образу жизни педагогов, использование флештренингов, осуществление диагностики (выявление степени выраженности у педагога синдрома эмоционального выгорания); формирование мотивов (мотивация педагога на участие в проекте); реализация мероприятий; осуществление анализа (анализ и оценка эффективности мероприятий по профилактике возникновения синдрома эмоционального выгорания) (см. приложение 1).

Внедрение разработанных мероприятий по профилактике возникновения синдрома эмоционального выгорания дает возможность снизить тревожность и напряжение в межличностных отношениях, развить умение педагога психической саморегуляции, сформировать эмоциональную устойчивость, что способствует позитивному изменению индивидуально-психологических характеристик. Эти особенности необходимы педагогам для преодоления этого синдрома и для успешной адаптации к качественно изменяющимся социальным ситуациям современного общества.

Результаты реализации программы по профилактике эмоционального выгорания:

1. Улучшение психологического климата в коллективе.
2. Повышение уровня творческого потенциала педагогов.
3. Создан и реализован комплекс разнообразных мероприятий, интересных и эффективных для педагогов МАДОУ «Детский сад № 13» по профилактике эмоционального выгорания.
4. Выявлена положительная динамика показателей эмоционального состояния в коллективе: снижение количества педагогов, имеющих эмоциональное истощение и педагогов, испытывающих стресс.

Список использованных информационных источников.

- Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. // Вопросы психологии N 5, 1988.
- Аминов Н.Л., Морозова Н.А., Смятских А.Л. Психодиагностика специальных способностей социальных работников. Социальная работа. Под ред. И Зимней. Вып. 2, М., 1992.
- Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
- Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002
- Дерматова И. Б., Сидоренко Е.В. Межличностные отношения. Психологический практикум. СПб, 2001 г.
- Игры, обучение, тренинг, досуг. Под. Ред. В.В, Петрусинского, М., 1994 г.
- Коррекция психоэмоционального состояния методами психической саморегуляции. Методические рекомендации. Челябинск, ЦПНПИ, 1999.
- Реан А. А. Психология педагогической деятельности. Ижевск, 1994.
- Селье. Г. Стресс без дистресса. М., Прогресс, 1982
- Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2000 г.
- Семёнова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учеб. пособие М., Изд-во ин-та Психотерапии, 2002-224 с
- Тарасов, Е.А. Как победить стресс/ Е.А.Тарасов. – М.: Айрис-пресс, 2002. 156
- Управляемые визуализации. Изд. Класс, 2002.(метафора проживания состояния и поиск ресурсов).

