

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА С ПРИОРИТЕТНЫМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЕМ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО ПОЗНАВАТЕЛЬНО-РЕЧЕВОМУ РАЗВИТИЮ ВОСПИТАННИКОВ № 28



«ТЕРЕМОК»

ул. Крылова, 56, г. Екатеринбург, 620028.
Тел +7/343/ 242-29-90, тел/факс +7 /343/ 231-49-52
e-mail: teremok_28@mail.ru;
ИНН 6658176893 КПП 665801001

Методическая разработка
Методическая разработка
Центра психологической разгрузки
Центра психологической разгрузки
педагогов ДОУ

Подготовили
Педагог – психолог
Круглая Елена Александровна

Екатеринбург 2021

Пояснительная записка.

Фундаментальная роль дошкольного периода развития в процессе становления человеческой личности определяет соответствующие требования к воспитателю. Прежде всего, крайне важно, чтобы он осознавал свою величайшую ответственность за счастливое детство ребенка, его судьбу. При этом для успешной деятельности педагога мало знания закономерностей развития ребенка. Воспитателям необходимо овладевать современными образовательными технологиями, с помощью которых можно реализовать требования новых федеральных государственных образовательных стандартов.

Важны ли здоровьесберегающие технологии в работе с детьми? Безусловно! Однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и педагог испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально – напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода безусловно оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Поэтому проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой и воспитателю просто необходима

психологическая разгрузка. Психологическая разгрузка – очень важный элемент отдыха человека, который позволяет быстро и качественно снять напряжение, расслабиться и восстановить силы. Психологическая разгрузка может проявляться в различных формах: в движении, в рисунке, в снятии мышечных блоков и в релаксации.

Если человек весь год работает на износ, а потом уезжает на две недели на море, это не имеет никакого смысла. Отдых должен быть регулярным. Лучше давать себе передышку каждый день понемногу, чем один раз в год. У каждого человека есть ритуалы, которые помогают расслабиться: теплая ванна перед сном, чтение любимой книги, общение с домашним питомцем или прогулка в одиночестве. Кто-то планирует раз в неделю бассейн, поход в СПА, поездку на природу; кто-то ходит в театр, филармонию, читает, ходит в горы, просто смотрит в потолок.

А что же может сделать воспитатель, находясь на рабочем месте, здесь и сейчас? В этой ситуации на помощь педагогу приходит коллега – педагог-психолог, в профессиональный стандарт работы которого входит взаимодействие со всеми участниками образовательных отношений. А чтобы организовать это взаимодействие наиболее эффективно – необходимо создание кабинета психологической разгрузки.

В психотерапевтической энциклопедии под кабинетом психологической разгрузки понимается усовершенствованный вариант комнаты отдыха, в которой созданы оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, проведения психотерапевтических и психогигиенических мероприятий.

В нашем детском саду такого кабинета нет, а кабинет педагога – психолога с его предметно – пространственной средой не сможет выполнять такую функцию. Был проведен опрос педагогов в МБДОУ №28 «Теремок» и получены следующие результаты. Педагогам в минуты паузы на рабочем месте хотелось бы воспользоваться следующими способами разгрузки:

- Оказаться в тишине, покое, иметь возможность прилечь и закрыть глаза.
- Уединиться с любимой или новой книгой.
- Получить консультацию или полезную информацию по возникшей проблеме/ трудности.
- Иметь возможность выговориться, «выпустить пар».
- Заняться рукоделием – вязание, квиллинг, скраббукинг и др.

Исходя из этих потребностей педагогического коллектива, была создана модель кабинета педагогической разгрузки.

Для такого кабинета необходимо просторное помещение квадратной или прямоугольной формы, которое разделяется на четыре зоны. Разделение осуществляется с помощью плотных штор, которые в случае необходимости открывают единое пространство кабинета. У каждой зоны свои задачи и соответствующее цветовое решение и наполнение.

Человек сознательно или нет, реагирует на цвет. Цвета окутывают, согревают, концентрируют или рассеивают внимание, влияют на работоспособность. Для четырех зон кабинета были выбраны четыре основных цвета – красный, желтый, зеленый и синий. Каждый цвет выполняет в кабинете свою важную функцию.

Синяя зона. Релаксация и расслабление.

Синий цвет океана, цвет неба. Каждый оттенок этого цвета вызывает разный эмоциональный отклик. В этой зоне необходимо использовать бледные оттенки, приносящие чувства мира и покоя. Поверхности должны быть матовыми, не создавать ярких бликов и не отражать свет.

Цель: снятие психоэмоционального напряжения, мышечное расслабление.

Оборудование и материалы: удобное мягкое кресло, лавалампа (или воздушно – пузырьковая колонна), фиброоптический душ (или световая каскадирующая труба), музыкально – акустическая система с наушниками, увлажнитель воздуха с функцией ароматизации воздуха (или аромолампа), маска для сна, медиатека (отвлекающий блок, успокаивающий блок, тонизирующий блок), картотека релаксационных упражнений, картотека дыхательной гимнастики.

Пребывание в данной зоне может быть произвольным в зависимости от желания педагога или осуществляться по алгоритму. Для самостоятельной работы представлены картотеки релаксационных и дыхательных упражнений.

Техника релаксации:

Время пребывания условно разделяется на 3 периода: отвлекающий (1,5-2 минуты), успокаивающий (7-10 минут), тонизирующий (2-3 минуты). В соответствии с задачами этих периодов трижды меняется музыка (по содержанию, громкости и темпу), поза, ритм дыхания. Это все сопровождается словесными формулировками аутогенной тренировки. Словесные психотерапевтические формулы могут быть записаны в соответствующем порядке на цифровой носитель или озвучиваться психологом в случае индивидуальной работы.

Также такие сеансы релаксации могут проходить в групповой форме при правильной трансформации пространства кабинета.



Желтая зона. Творчество и вдохновение.

Желтый цвет достаточно нейтральный, на его фоне могут выделяться другие детали. В тоже время солнечно- желтый цвет привносит в интерьер ощущение счастья. Бледно – желтые оттенки дарят помещению тепло и уют. В этой зоне лучше использовать такую цветовую комбинации.

Цель: открытие творческого потенциала, повышение работоспособности.

Оборудование и материалы: стол, мягкие стулья, «полка добра», комплект для скраббукинга, набор для вязания, атласные ленты, клей, ножницы, материалы различной фактуры, набор для вышивания и другие предметы для рукоделия.

В этой зоне помощь психолога не требуется. Педагог работает самостоятельно, выбирая занятие себе по душе. Помимо эстетического наслаждения и получения позитивных эмоций занятия тонкой ручной работой стимулирует деятельность мозга, синхронизирует работу его полушарий, повышая таким образом умственный потенциал. Продукты деятельности педагога могут размещать на «полке добра».



Красная зона. Всплеск энергии.

Страсть, жар и некоторая агрессивность красного цвета неоспоримы. Использовать его нужно осторожно. Однако именно красный цвет возбуждает и провоцирует выход негативных эмоций, хорошо подойдет для помещений, в которых человек проявляет активность. Данную зону можно представить в неярких оттенках красного.

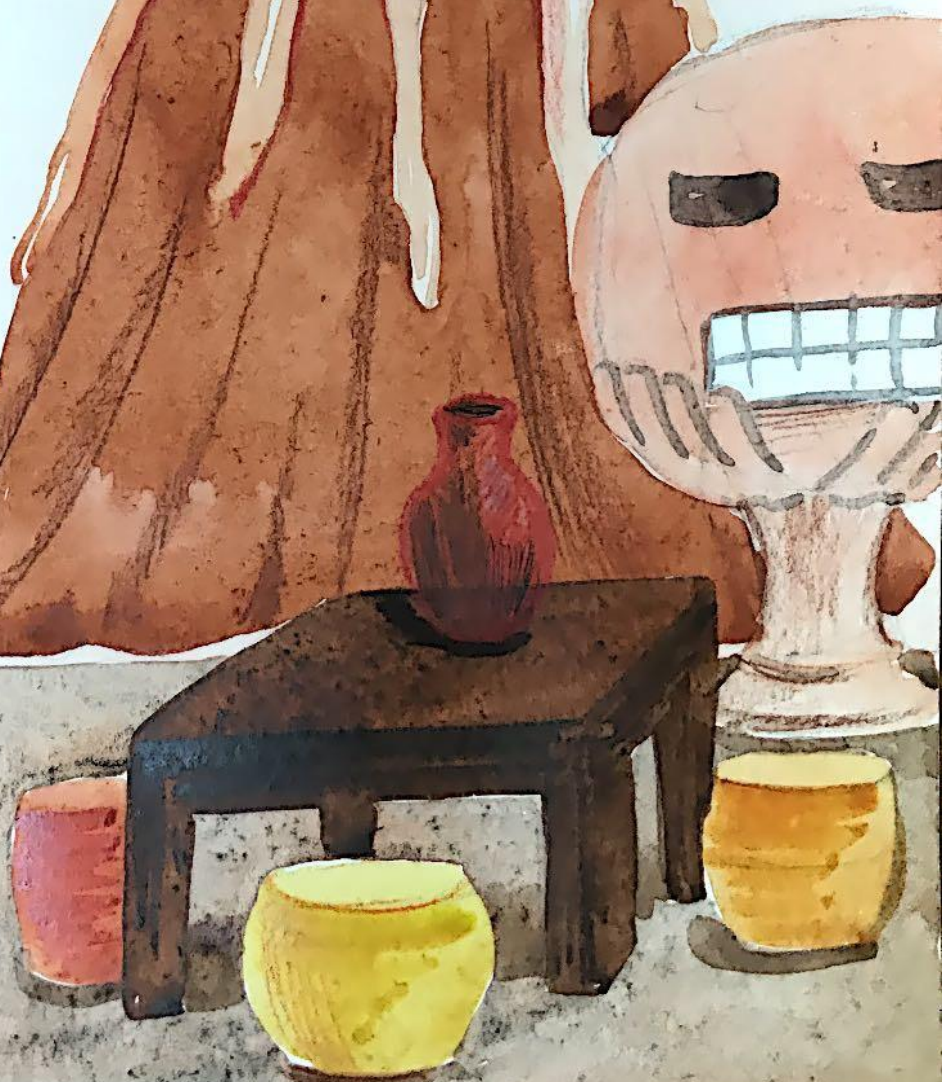
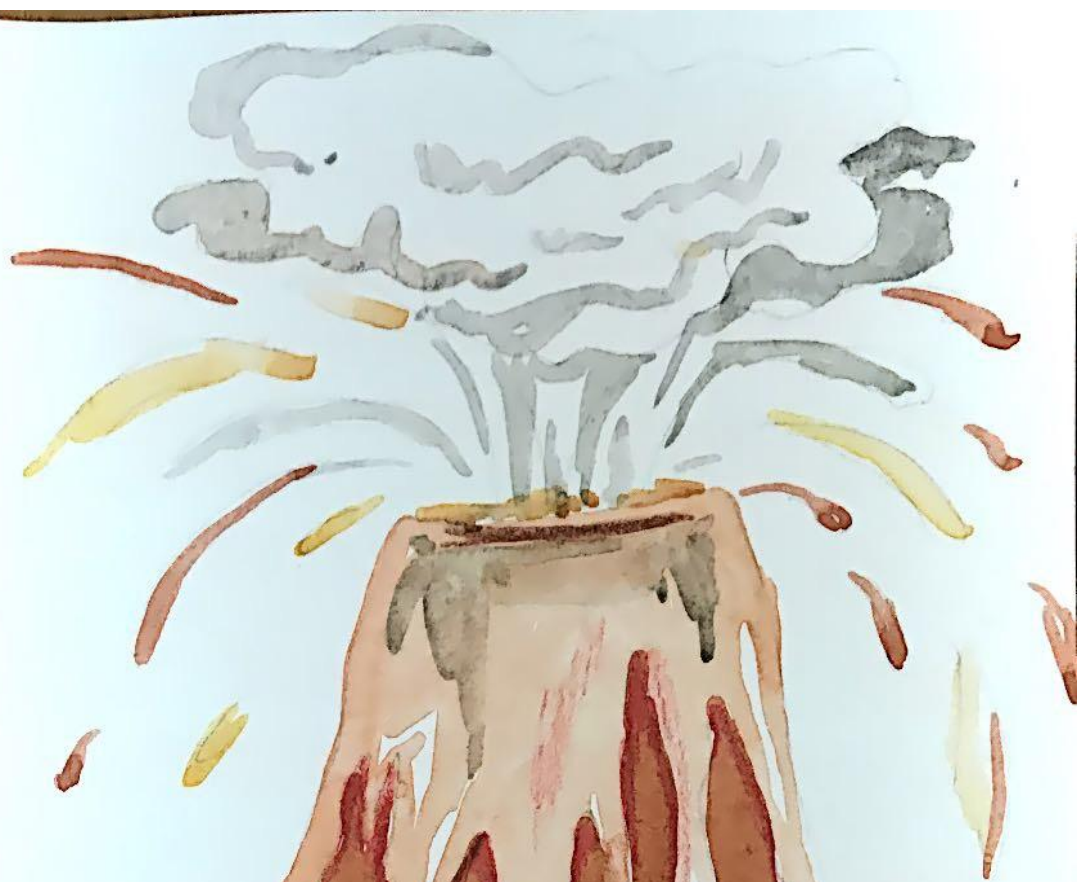
Цель: снятие эмоционального напряжения через выход негативных эмоций и формирование навыков саморегуляции.

Оборудование и материалы: журнальный стол, мягкие пуфы, письменные принадлежности, шредер, большая емкость для битья посуды, «кричащая» ваза, картотека упражнений.

Для более эффективной работы в этой зоне первоначально необходимо индивидуальное взаимодействие психолога с воспитателем. Психолог должен ознакомить педагогов с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения возможных последствий психического перенапряжения; вместе с педагогом опробовать эти техники для дальнейшей самостоятельной работы педагога.

Техники и приемы:

- «Кричащая» ваза, или антистрессовый кувшин – поглощает крик и превращает его в шепот. Дает возможность выплеснуть негативные эмоции с помощью крика.
- Письмо - очищение. Используя этот прием, необходимо как можно точнее описать на бумаге свое состояние, вспомнив все до мельчайших подробностей. И лучше не стесняться – «бумага все стерпит». Негативные переживания переносятся на бумагу, а человек испытывает облегчение и успокоение. Данное письмо потом лучше уничтожить, используя шредер, который оформлен в виде рта древнего идола.
- Арттерапия.
- Терапевтическое битье. Для этого необходим «Чан гнева» - достаточно вместительная емкость, где можно безопасно что-то разбить.
- Юмористический рассказ. Нужно описать негативные переживания и ситуацию, их провоцирующую так, чтоб это стало очень смешным.
- Взгляд вверх. Самый быстрый и простой способ избавиться от гнева – мгновенно изменить физическое положение. Самый простой способ для этого – изменить положение глаз. В негативном состоянии взгляд опускается вниз. Резкий взгляд вверх прервет модель погружения в зыбучие пески негативных эмоций.



Зеленая зона.

Зеленый цвет оказывает освежающее действие, помогает сохранить бодрость и оставаться в тонусе, а также успокаивает и навивает приятные мысли. Этот цвет идеально подходит для отдыха и медитации. Подойдут нежно – зеленые оттенки, они совершенно не утомляют глаз

Цель: снятие негативных переживаний и преобразование их в положительные эмоциональные состояния.

Оборудование и материалы: удобное кресло, зеленые растения, аквариум, фотоальбомы, книжный шкаф с литературой, разбитой на блоки.

Пребывание в данной зоне произвольно – педагог сам берет книги с нужной полки. Стоит отметить, что книжный стеллаж функционирует в режиме буккроссинга.

Технология систематизации литературы.

- **Полка «?».** Или можно назвать ее полка – сюрприз. Книги на этой полке завернуты в бумагу таким образом, чтобы не было видно обложки. На бумагу приклеивается листок с описанием этой книги. Это не аннотация! Это мини-эссе человека, который ее уже прочитал, в котором выражены эмоциональные переживания и впечатления.
- **Полка «сердечко».** Это полка любимых книг педагогов. В каждой книге есть закладка с эмоциональными впечатлениями о прочитанном.
- **Полка «!».** Или методическая полка. Иногда для снятия тревожности, неуверенности в себе необходима конкретная информация по проблеме. Здесь есть сборник психологических консультаций, методическая литература, нормативно – правовые документы.
- **Полка фототерапии.** Фототерапия — один из методов арт-терапии. Этим термином обозначают набор психотехник, связанных с лечебно-коррекционным применением фотографии, её использования для решения психологических проблем, а также развития и гармонизации личности. Для решения задач кабинета психологической разгрузки потребуется техника «счастливые моменты». Каждый педагог создает свои «счастливый» фотоальбом. Рассматривание таких фотографий дарит приятные эмоции. Для индивидуальной работы педагога и психолога возможно использование других техник фототерапии – автопортрет, семейный альбом, коллажирование.



Список литературы.

1. Аتماхова Л., Дошкольное воспитание, Новые подходы, квалификация, мастерство—развитие проф. компетентности педагогов. -№3,4,5.—2008г.
2. Мудрик А. В., Учитель: мастерство и вдохновение. –М. 1986г.
3. Лукина Л. И., Организационные аспекты работы с педагогическими кадрами ДОУ. Москва: ТЦ Сфера., 2010
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 2011. - 105 с.
6. Цвет в интерьере. Золотые правила дизайна. Автор – составитель Мурзина А. С. – Минск, ООО «Харвест», 2006.
7. Цвет в интерьере. Оригинальное издание. – М., Арт – родник, 2004.