**«Студия «Антистресс»**

**Пояснительная записка**

Современная жизнь с ее многочисленными трудностями как комического, так и психологического характера требует от человека любой профессии напряжения всех его нравственных и физических сил. Представители педагогического труда оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойные нагрузки в связи с тем, что их труд отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье.

Профессиональная психологичес­кая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического само­чувствия занимает важное место в ук­реплении психического здоровья педа­гогов, способствует профилактике син­дрома «эмоционального сгорания», а обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состо­яниями, приемам и способам саморегу­ляции является важнейшим компонен­том психологического образования.

Так возникло решение создать студию «Антистресс» для педагогов ДОУ, которая бы помогла педагогам в снятии психоэмо­ционального напряжения и улучшения их личного самочувствия.

**Цель** студии – развитие психологической компетенции педагогических работников.

Основные задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы группы;
2. Ознакомить участников с основными принципами тренинга, принять правила работы группы;
3. Создать условия для формирования навыков рефлексии, самоанализа и самораскрытия;
4. Способствовать созданию атмосферы психологической безопасности;
5. Поддерживать оптимальный уров­ень психических состояний в условиях профессиональной деятельности;
6. Формировать сплоченный коллектив.

Работа строится на основе следующих принципов:

Ø удовлетворение познавательного интереса;

Ø уважение плюрализма жизненных позиций;

Ø обеспечение свободы мнений;

Ø отказ от критики участников процесса.

Деятельность студии - это групповая работа с педагогами, реализующая несколько функций:

- коммуникативную - функцию создания и сплочения педагогического коллектива;

- личностно-ориентированную - направленную на самоопределение, актуализацию личной ответственности, снятие ограничений и раскрытие ресурсов каждого участника;

- содержательную - направленную на решение проблем;

- инструментальную - позволяющую выработать навыки анализа

 реальных ситуаций, сформировать умения коллективной творческой деятельности, овладеть навыками самоорганизации и самоуправления.

Каждая встреча посвящена работе над определенной проблемой. Основная форма проведения встреч - практическая работа, во время которой отрабатываются конкретные навыки.

В работе используются различные виды и формы проведения занятий:

\* Дискуссия - совместное обсуждение какого-либо спорного вопроса, попытка продвинуться к поиску истины, что позволяет прояснить мнение, позиции, установки и ценности участников.

\* Круглый стол - беседа, в которой участвует небольшая группа педагогов и во время которой происходит обмен мнениями между участниками.

\* Симпозиум - более формализованное обсуждение, в ходе которого педагоги выступают с сообщениями, представляющими свои точки зрения.

\* Занятие с элементами тренинга - направлено на тренировку и развитие нужных качеств (умение общаться, слушать, развитие эмпатии и пр.) Он представляет совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания.

\* Игра - модель социального взаимодействия, средство

 усвоения социальных установок.

На первую встречу приглашаются все желающие, в дальнейшем предполагается рассылка приглашений.

Решение - это обязательный элемент завершения встречи, т. к. очень важно, чтобы любое занятие имело последствие, направленное на формирование и совершенствование психологической компетенции. Решение разрабатывается руководителем в виде памяток, готовых рекомендаций, консультаций и т.д.

Цикл практических занятий в студии рассчи­тан на 1 встречу в месяц, всего 7 встреч. Оп­тимальное число участников - 10-12 человек. Продолжительность занятий — 1- 1,5 часа.

Структура встречи:

1. Разминка
2. Основная часть
3. Заключительная часть

Предполагаемый результат работы студии:

В итоге работы у педагогов формируются определенные модели поведения, повышается уровень психологических знаний и умений, активизируется позитивное мышление, помогающее им избегать или преодолевать трудности; устанавливаются доверительные отношения между участниками, что благоприятно сказывается на психологическом климате.

**Тематический план студии «Антистресс»**

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | тема |
| Октябрь | Снятие нервно-психического напряжения |
| Ноябрь | Поведение в стрессовой ситуации |
| Декабрь | Саморегуляция |
| Январь | Самореализация в творчестве как профилактика эмоционального выгорания |
| Февраль | Самореализация в творчестве как профилактика эмоционального выгорания |
| Март | Самореализация в творчестве как профилактика эмоционального выгорания |
| Апрель | Общение в конфликте |
| Май | Эффективное общение |
| Июнь  | Синдром эмоционального выгорания |