

Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования
Администрации города Екатеринбурга
МБУ ИМЦ «Развивающее образование»



Центр психологической разгрузки педагогов ДОУ

Сборник методических разработок
победителей и призёров районного конкурса



Екатеринбург

2020

Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования Администрации города Екатеринбурга
МБУ ИМЦ «Развивающее образование»

Центр психологической разгрузки педагогов ДОУ

**Сборник методических разработок победителей и номинантов
районного конкурса**

Екатеринбург
2020

УДК 159.913
ББК 88.9
Ц382

Редактор:
Плотникова Е.В.

**Оргкомитет конкурса методических разработок
«Центр психологической разгрузки педагогов ДОУ»**
Рыбалко Н.М., Рахматуллина Р.Х., Попова Н.Л., Плотникова Е.В.

Составитель: Плотникова Е.В.

Центр психологической разгрузки педагогов ДОУ: сборник методических разработок. - Екатеринбург: МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2020. – 102 с. Электронное издание

Ц382

В настоящем сборнике представлены методические разработки педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций Верх-Исетского района г. Екатеринбурга - участников районного конкурса «Центр психологической разгрузки педагогов ДОУ», который проходил в 2020 году.

Материалы содержат описания Центров психологической разгрузки педагогов в форме фотоиллюстраций и методических комментариев к ним.

Конструктивные подходы к организации пространства релаксационных и психогигиенических мероприятий в ДОУ могут быть полезны руководителям и педагогам-психологам дошкольных образовательных организаций.

ББК 88.9

© Управление образования Верх-Исетского района
Департамента образования Администрации города
Екатеринбурга, 2020
© МБУ ИМЦ «Развивающее образование», 2020

От составителя

В период с января по март 2020 года для педагогов-психологов дошкольных образовательных организаций Верх-Исетского района был подготовлен и проведен конкурс методических разработок «Центр психологической разгрузки педагогов ДОУ». В конкурсе приняло участие 12 учреждений (13 педагогов).

Авторы представили в форме фотоиллюстраций и комментариев к ним описание особенностей Центров психологической разгрузки педагогов в своих ДОУ. Фотографии дают визуальное представление об условиях для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности педагогов, проведения релаксационных и психогигиенических мероприятий. В том случае, когда представлялся не действующий Центр, а макет вновь создаваемого Центра, вместо фотографий использованы проектные рисунки, схемы.

Комментарии разъясняют, для решения каких задач используется пространство и оснащение кабинета, какие методы, приемы и техники использует психолог, как обеспечивается доступность условий кабинета для всех педагогов ДОУ. Раскрываются возможности самостоятельной релаксационной деятельности посетителя в кабинете, способы индивидуальной работы психолога с посетителем, групповой работы.

Одним из критериев оценки разработки являлась новизна и оригинальность структуры и элементов центра.

Участники приобрели методический опыт, обогатили профессиональный инструментарий, обменялись инновационными идеями.

Опыт, представленный в сборнике, может представлять интерес для педагогов-психологов и руководителей дошкольных образовательных организаций.

Методическая разработка кабинета психологической разгрузки педагогов МБДОУ детский сад № 28 «Теремок»

**Круглая Е. А., педагог-психолог
Победитель конкурса (1 место)**

Любая профессия, связанная с общением, 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. 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 них активность, выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены физическим и психическим 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 аромалампа), 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 то же время солнечно-желтый цвет привносит в интерьер ощущение счастья. Бледно-желтые оттенки дарят помещению тепло и уют. В этой зоне лучше использовать такую цветовую комбинацию.

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. Рассмотрение таких фотографий дарит приятные эмоции. Для индивидуальной работы педагога и психолога возможно использование других техник фототерапии – автопортрет, семейный альбом, коллажирование.

Литература

1. Аتماхова Л., Дошкольное воспитание, Новые подходы, квалификация, мастерство— развитие проф. компетентности педагогов. -№3,4,5.—2008.
2. Мудрик А. В., Учитель: мастерство и вдохновение. – М. 1986.
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.
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.

Методическая разработка Центра психологической разгрузки педагогов ДОУ

**Казанцева С.Ф., педагог-психолог
МБДОУ – детский сад №128,
МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 25
Лауреат конкурса (2 место)**

Основной особенностью организации Центра психологической разгрузки (далее-ЦПР) является пространство и созданные в нем оптимальные условия для быстрого и эффективного снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности и проведения психологических, психогигиенических мероприятий, а также снятия напряжения с функциональных систем организма для профилактики и предупреждения различных заболеваний, эмоционального выгорания и дисквалификации.

ЦПР является эффективным инструментом для снижения у педагогов нагрузок, вызванных повышенной концентрацией внимания, физическим, эмоциональным и моральным напряжением.

При создании ЦПР требуется индивидуальный подход с учетом всех факторов: интерьер, визуальная и техническая составляющая, программные продукты.

Оснащение центров, которые мы создали в двух ДОУ, где я работаю, включает в себя следующие условия и предметы:

- пространство не менее 1,5 – 2 кв.м на человека
- вентиляция или кондиционер
- температура 20-22 градуса
- удобная мебель или мягкие модули
- магнитофон
- аэроионизатор
- в интерьере голубые и зеленые цвета (успокаивает нервную систему)
- вариативность и модульность светового оснащения
- пейзажи с природой (картины или демонстрация через проектор)
- натуральные природные элементы (валуны, коряги, растения и т.п.)
- стеновые панно
- пузырьковые колонны
- сухой бассейн

Центр психологической разгрузки МБДОУ – детский сад № 128

«Мягкая среда». Мягкая бескаркасная мебель позволяет занять удобное положение во время сеансов релаксации, медитации и работы в других техниках.



Данное оборудование используется для снятия симптомов утомления, стресса, перенапряжения, раздражения, беспокойства, тревожности, восстановления психических сил, снятия мышечных зажимов, эмоционального отреагирования, восстановления энергетического баланса, для общего и мышечного расслабления.



Чтобы достигнуть поставленных целей и эффективности проводимых релаксационных мероприятий, в течение всего сеанса используется специально подобранная музыка и элементы ароматерапии (аромат лаванды, мелисы, розы и т.п.).

Музыкотерапия дает эффект погружения в процесс отвлечения от повседневных забот и тревог, настраивает организм на отдых и блаженство, а так же создает эффект спокойствия, безопасности и умиротворения.

Ароматерапия. Ароматы приносят в наш мир вдохновение и внутреннюю гармонию, влияют на психофизическое состояние, помогают справиться со стрессами, тревогой, раздражительностью, перепадами настроения. Например, аромат лаванды является антидепрессантом.

Используемые методы, техники, приемы в процессе работы психолога (используются в детских садах №128 и №25), условно можно разделить на несколько блоков. Использоваться могут как все вместе, так и поочередно или выборочно.

1. Дыхательные техники и упражнения.

«Йога для дыхания»; «Дыхание по методу Вейна»

Цель: научиться и использовать глубокое ровное дыхание, диафрагмальное дыхание.

2. Мышечная релаксация.

Обучение человека навыкам мышечного расслабления полезно как для снятия психической напряженности, так и для устранения симптомов ряда заболеваний.

Техника Э.Джекобсона; Техника прогрессивного расслабления мышц;

Техника Й.Шульца (Аутогенная тренировка); Элементы телесно-ориентированной терапии; Методика В.Райха; Техника релаксационной гимнастики; Техника «Маска релаксации» (снятие зажимов жевательных мышц).

3. Техника эмоциональной свободы

Техника Эмоциональной Свободы (ТЭС) состоит из 4 пошаговых действий:

Установка. Последовательность. Связка из 9 действий. Последовательность.

4. Техника «Здесь и Сейчас».

Техника ведет к осознанности себя в этом мире, обращая внимание на истинные ценности. Нахождение в моменте “Здесь и сейчас” даёт самое эффективное состояние для реакции на внешние события.

5. Антистрессовая техника «Словесный натюрморт».

6. Элементы из метода «Символдрама» (техника эмоционально-образного расслабления).

7. Практика «Йога-нидра». Практика осознанного расслабления.

8. Медитация. Визуализация. Ментальная медитация. Техника «Точка фокуса» .

На сегодняшний день присутствует только один модуль (представленный выше) для работы в Центре психологической разгрузки. В ближайшей перспективе планируется приобретение и установка модулей: пузырьковая колонна, сухой бассейн, аэроионизатор, картины с пейзажами, а так же интерьер комнаты в сине-зеленых тонах.

Описание планируемых модулей представлено ниже в Центре психологической разгрузки МАДОУ – детский сад №25, где они уже используются.

Аэроионотерапия оказывает положительное воздействие на работоспособность, снятие стрессовых состояний, усиливает сопротивляемость организма и в целом положительно влияет на нервную систему.



Центр психологической разгрузки МАДОУ – детский сад № 25

Пространство комнаты оснащено пузырьковой колонной, имеющей антистрессовое воздействие. Пузырьковые колонны благотворно влияют на самочувствие и настроение. Они снимают накопившийся за день стресс, устраняют усталость и успокаивают. Воздушно-пузырьковые панели благотворно влияют на нервную систему и способствуют излечению нервных расстройств; Наконец, воздушно-пузырьковые панели просто доставляют эстетическое наслаждение.



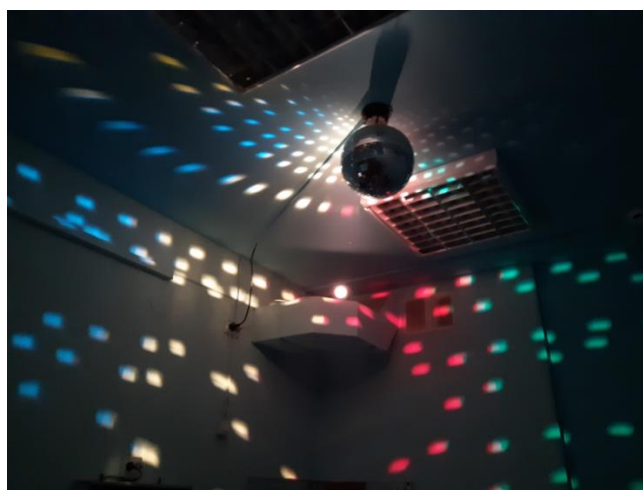
Создавая эффект мерцания с изменяющимся цветом, настенное панно с фиброоптическими волокнами «Ночное небо» является инструментом для цвето- и светотерапии.



Настенное зеркало с ультрафиолетовой подсветкой и светящимися нитями «Загадочный занавес» создает эффект «таинственного свечения», объем, и эффект светящегося «водопада». Светящие нити не только являются визуальным элементом для стимуляции зрения, но и могут быть использованы для тактильных ощущений. Педагоги могут взаимодействовать с мягкими цветными нитями по своему желанию: заплетать, перебирать и т.п.



Зеркальный шар с мотором и источником света служит для релаксации и зрительной стимуляции. С помощью источника света зеркальный шар наполняет все пространство комнаты яркими светящимися точками, которые медленно двигаются, меняют цвета и создают необыкновенный визуальный эффект.



Сухой бассейн, наполненный пластиковыми шариками, действует как лечебный и профилактический массаж, а также положительно влияет на психику и снимает стресс. Эффект невесомости, появляющийся через некоторый промежуток времени неподвижного

нахождения в бассейне оказывает положительное влияние на психоэмоциональное состояние.



Световая картина «живая вода» со звуком пения птиц и водопадом, дает эффект успокоения, релаксации и погружает человека в образное состояние отдыха на природе.



На сегодняшний день возникла необходимость расширения пространства, в связи с чем был создан дополнительный модуль Центра психологической разгрузки, который будет включать в себя сухой бассейн большего размера, пузырьковые колонны или панели, также мягкие модули для релаксации и отдыха в виде кресел, которые трансформируются в пuffy и могут передвигаться.



Еще одной новинкой будет интерактивный мультимедийный проектор, создающий различные фоны.



Вывод: Центр психологической разгрузки является неотъемлемой частью образовательной среды ДООУ и способствует профессиональному развитию педагогических работников, а также обеспечивает процесс быстрого и эффективного восстановления психоэмоционального состояния педагогов.

Доступность пространства обеспечивает возможность проведения мероприятий как в подгрупповой, так и в индивидуальной работе в ЦПР, как в присутствии психолога, так и самостоятельно. Посетители могут использовать оснащение и заранее освоенные с помощью психолога техники медитации, релаксации и аутотренинговые технологии.

Источники, использованные при выборе оснащения в ЦПР:

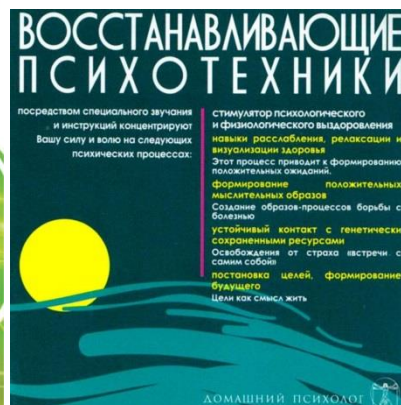
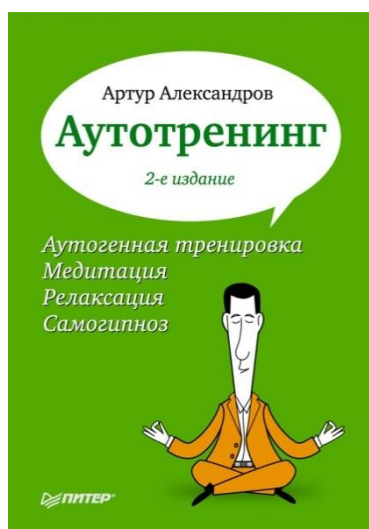
<https://sabirovsk.ru/oborudovanie-dlya-sensornoy-komnaty>

<http://ug-light.ru/>

<https://obektivcentr.ru/stati/sensornaya-komnata-vidy-i-primenenie/>

<https://www.b17.ru/article/relaxation/>

http://azps.ru/training/health/slovesnye_naturmorty.html



Методическая разработка центра психологической разгрузки МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 302

**Зими́на А. А., педагог-психолог
Лауреат конкурса (3 место)**

Педагогическая деятельность входит в число трудовых областей с наиболее высокой частотой проявления профессионального выгорания. Центр психологической разгрузки для педагогов - это специально организованное пространство, которое предусматривает возможность осуществления разнообразных методов психологической помощи. Целью такого центра в нашем детском саду является снятие психоэмоционального напряжения посредством разнообразных форм психологического взаимодействия с педагогами, профилактика профессионального выгорания.

Центр психологической разгрузки для педагогов располагается на втором этаже, индивидуальная работа осуществляется в кабинете психолога, групповая работа - в музыкальном зале. Условно центр делится на несколько зон:

1. Зона арт-терапии;
2. Сенсорная зона;
3. Зона консультирования;
4. Зона тренинговых занятий.

1. Зона Арт-терапии

Арт-терапия – это лечение изобразительным искусством.

Достоинства арт-терапии:

- помогает установлению и углублению контакта;
- применима для диагностики, выявления динамики развития;
- позволяет широко разнообразить средства – от рисования палочкой на песке и простым карандашом до живописи и скульптуры, не имеет противопоказаний, применима при широком круге психических расстройств;
- создает и углубляет чувство безопасности;
- позволяет быть открытым без ощущения раскрытости и высказываться без страха.

В нашем детском саду используются такие методы арт-терапии, как:

Песочная терапия

Отличительные особенности работы с песком:

- экологичность (песок – естественный природный материал, приятный на ощупь, самоочищающийся, легко пополняющийся);
- терапевтичность (песок успокаивает, расслабляет, массирует);

- динамичность (песок – сыпучий материал, способен быстро принимать различные формы, легко подвергается изменениям по нашему желанию; очень много тактильных манипуляций и заданий можно успеть выполнить за короткое время и при этом нет тревожности, - если что-то не получилось – всё легко меняется и исправляется на песочном столе);

Оборудование для реализации данного метода арт-терапии:

- световой планшет для рисования песком;
- песочница с кинетическим песком;
- песочница с сухим желтым песком;
- маленькие фигурки, игрушки, макеты деревьев, растений, камни, ленты.



Рисование на планшете используется в центре психологической разгрузки как метод диагностики, коррекции и релаксации. Рисование на планшете позволяет бессознательно проецировать свои переживания, тревогу, ценности на песок. В рамках данного направления психологической работы можно использовать такие задания, как:

1) Рисование себя с последующим дополнением рисунка объектами и субъектами, которые приносят в жизнь радость, счастье.

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, побуждение к позитивному мышлению.

2) Рисование своей проблемы с последующим её решением.

Цель: Снятие тревоги, подготовка к возможной стрессовой ситуации.

3) Рисование по сказкам или историям собственного сочинения (коррекция в ходе рисования и сочинения)

Цель: Диагностика и коррекция тревожных состояний, страхов, агрессии.

4) Медитативное рисование (интуитивное и свободное рисование)

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения, самовыражение.

Работа в песочницах также направлена на проекцию внутренних переживаний, с помощью которой проводится психодиагностика, психокоррекция и релаксация.



Отличие работы в песочницах от рисования на планшете в том, что она позволяет создавать мир, который можно ощущать, испытывать и изменять, он трехмерный, в него можно включить любые фигурки, это вызывает чувство контроля над ситуацией.

При работе в песочницах можно использовать такие задания для педагогов, как:

1) Построй оазис и джунгли, единственное правило – отсутствие фигурок людей в картине, остальное на личное усмотрение. После выполнения задания необходимо задать вопросы: «Как вы можете описать свой оазис и джунгли? Где Вы в оазисе? Где Вы в джунглях? Что Вы чувствуете, когда смотрите на оазис/на джунгли? Где бы Вы были счастливы?». Далее песочница зарисовывается и ведется обсуждение общей картины, объясняется зонирование песочницы и значение каждой зоны. Углубление в проблемные зоны.

Цель: Психодиагностика и психокоррекция тревожных состояний, страхов, стрессовых ситуаций.

2) Построй картину из 4 цветов, каждая зона должна состоять из одного цвета, размер и форма этих зон свободная. После выполнения задания необходимо задать вопросы: «Как Вы назовете каждую из этих зон? Кто проживает в этой зоне, они чего-то боятся? Им

бывает грустно? Чем они занимаются в свободное время? Где Вы на этой зоне?». Когда все ответы зафиксированы и песочница зарисована, объясняется зонирование песочницы и значение этих зон, углубление в проблемные зоны.

Цель: Психодиагностика и психокоррекция тревожных состояний, страхов, стрессовых ситуаций.

Зонирование песочницы

Зоны	Прошлое	Настоящее	Будущее
Мысли	Прошлое на уровне мыслей	Настоящее на уровне мыслей	Будущее на уровне мыслей
Чувства	Прошлое на уровне чувств	Настоящее на уровне чувств	Будущее на уровне чувств
Действия	Прошлое на уровне действий	Настоящее на уровне действий	Будущее на уровне действий

3) Построй плохое и хорошее настроение/ доброе и злое королевство. Вопросы: «Кто Вам не нравится больше всего? Где здесь Вы? Есть ли здесь Ваши знакомые? Это напоминает Вам какие-то ситуации? Что можно сделать, чтоб превратить зло в добро? Какая сторона сильнее?»

Цель: актуализация положительных эмоций, восстановление внутренних ресурсов, побуждение к позитивному мышлению.

4) Свободная работа в песке под релаксационную музыку.

Цель: Снятие психоэмоционального напряжения.

Музыкальная терапия

Человек «резонирует» со звучанием внешней среды и от того, каким будет этот звук – гармоничным или дисгармоничным – во многом зависит состояние тела и души. В рамках центра психологической разгрузки для педагогов используются как пассивные формы музыкотерапии, так и активные.

Оборудование для реализации пассивных форм музыкальной терапии:

- магнитофон;
- музыкальный центр;
- переносная колонка;
- мягкая/ удобная мебель.



При использовании пассивной формы музыкальной терапии педагогу ничего не нужно предпринимать, необходимо занять удобное положение и слушать предложенные ему произведения. Данная форма является простой и может осуществляться без присутствия психолога.

Список релаксационных произведений:

- 1) Альбиниони Т. «Адажио».
- 2) Бах И. «Ария из сюиты № 3».
- 3) Бетховен Л. «Лунная соната».
- 4) Глюк К. «Мелодия».
- 5) Григ Э. «Песня Сольвейг».
- 6) Дебюсси К. «Лунный свет».
- 7) Колыбельные народов мира.
- 8) Римский-Корсаков Н. «Море».
- 9) Свиридов Г. «Романс».
- 10) Сен-Санс К. «Лебедь».
- 11) Чайковский П. «Осенняя песнь».
- 12) Чайковский П. «Сентиментальный вальс».
- 13) Шопен Ф. «Ноктюрн соль минор»
- 14) Шуберт Ф. «Аве Мария».
- 15) Шуберт Ф. «Серенада».
- 16) Шуман Р. «Грезы».



Вторая форма использования музыкальной терапии – активная. Для реализации данной формы используется такое оборудование, как ударные инструменты, их можно наблюдать на фотографии.

Активная форма музыкальной терапии направлена на снятие психоэмоционального напряжения и используется в виде:

- 1) пения под музыку;
- 2) импровизации с помощью голоса;
- 3) импровизации с помощью ударных инструментов;
- 4) сопровождение негативных высказываний звуками (шум от ударных инструментов, подбор подходящих звуков на фортепиано).

Метафорические ассоциативные карты

Метафорические ассоциативные карты – это набор картинок величиной с игральную карту или открытку, изображающих людей, их взаимодействия, жизненные ситуации, пейзажи, животных, предметы быта, абстрактные картины. Это проективная психологическая методика, в которой важен не заложенный изначально смысл, а душевный отклик каждого отдельного человека на попавшуюся ему картинку. В одной и той же картинке разные люди увидят совершенно разные ассоциации, и реакция на них будет также абсолютно разной. Психолог играет роль модератора этого процесса, помогая прийти к тому решению, которое будет наилучшим в данной ситуации для самого человека.



Карты могут содержать только изображение, только словесное описание (текст) или смешение того и другого.

Карты с изображениями или словами выбираются вслепую. Клиент не видит изображения. С одной стороны, привносится элемент игры, случая, а с другой, это позволяет мыслить метафорически.

Карты с изображениями выбираются вслепую, а слова подбираются в открытую. Таким образом, можно одновременно задействовать и метафорическое мышление, и привычные для клиента взгляды.

Карты с изображениями и словами выбираются произвольно, клиент рассматривает, читает и делает выбор. Как правило, при таком способе меньше тревожатся и с удовольствием знакомятся с колодой.

С картами можно поиграть и в отсутствие психолога, это позволит углубиться в себя, ответить на личные вопросы, расслабиться, поднять настроение, задуматься о необходимых ресурсах.

2. Сенсорная зона

Центр психологической разгрузки предполагает использование релаксационной зоны сенсорной комнаты. В оборудование данной зоны входят:

- сухой бассейн;
- сухой дождь;
- сенсорные дорожки;
- мягкие маты;
- магнитофон;
- сенсорные игрушки.



В сенсорной зоне педагоги могут отдохнуть на мягком уголке под музыкальное сопровождение, полежать в сухом бассейне, закрыться в кресле изоляции, а также снять мышечное напряжение с помощью сенсорных дорожек и игрушек, которые имеют антистрессовую структуру.

Возможные упражнения: мышечная гимнастика в сухом бассейне, дыхательная гимнастика в сухом бассейне, «заплети косу» из сухого дождя, танец под релаксационную музыку, аутотренинг, психогимнастика, медитация.

3. Зона консультирования

Консультирование – это форма психологической помощи клиенту, не имеющему клинического диагноза, поддержка в сложных жизненных ситуациях с опорой на самостоятельные ресурсы и ответственность клиента.

Консультирование в центре психологической разгрузки педагогов проходит индивидуально и очно, в данном направлении чаще используется интимно-личностное консультирование, которое направлено на решение тех вопросов, которые глубоко

затрагивают педагога, как личность, вызывают в нем сильные переживания и негативно влияют на его психологическое здоровье. В случае если эти переживания вызваны педагогическими вопросами, требуется психолого-педагогическое консультирование, направленное на решение вопросов воспитания, взаимодействия с родителями, коллегами, совершенствование программ, разрешение конфликтов.

Целью зоны консультирования в центре психологической разгрузки является предупреждение профессионального выгорания, именно поэтому в ходе консультирования используются такие методики, как:

- Шкала тревоги. Тест на тревожность Спилбергера - Ханина.
- Мини-опросник «Есть ли у вас риск профессионального выгорания» (Андреева А. Е.)
- Методика диагностики профессионального выгорания (Е. П. Ильин).

Консультирование осуществляется по личному запросу педагогов и делится на:

- Информационное консультирование: получение информации по интересующим вопросам. Эта информация может касаться специфических знаний о закономерностях поведения, мышления, эмоциональных переживаний, развития и изменения.

- Проблемное консультирование: направлено на сопровождение клиента в ситуации осмысления проблемы, осознания ее основных элементов, рефлексии алгоритмов принятия решения. Итогом проблемного консультирования является корректная формулировка проблемы и обнаружение возможных способов ее решения. Пример: сниженное настроение, апатия, забывчивость, рассеянность, агрессия, и т. п. Перечень возможных упражнений: Арт-терапия (использование видеоматериалов, разбор вопроса с помощью метафорических ассоциативных карт, рисование страхов), Гештальт-терапия (ролевые игры, техники «пустого стула», техника «Наоборот»), Когнитивная терапия (техника шкалирования, коррекция искаженных когниций, техника декатастрофизации), Поведенческая терапия (парадоксальная интенция, систематичная десенсибилизация, релаксация) и т. д.

Если же педагоги не готовы прийти на индивидуальное консультирование или не могут выделить на это время, в холле нашего детского сада функционирует «Коробка плохих впечатлений», каждый из педагогов может подойти, расположиться на мягких креслах, написать все свои негативные эмоции на листок и отпустить его в коробочку. Данный ритуал позволяет перенести негативные эмоции на листок и снять психоэмоциональное напряжение.



4. Зона тренинговых занятий

Оборудование: стулья, мягкая мебель, ноутбук, проектор и экран, колонки/ аудио проигрыватель.

Тренинг - это метод активного обучения, направленного на усвоение навыков посредством моделирования опыта.

Организация времени: Тренинги проходят во второй половине дня в течение часа.

Организация пространства: музыкальный зал, расположение стульев по кругу, наличие мягкого уголка, где можно отдохнуть.

Перечень возможных упражнений:

- Работа со страхами (рисование страхов, ролевая игра, разговор со страхом, круг поддержки, парадоксальная интенция, сократовский диалог).

- Работа с проблемами в межличностных отношениях (психодрама, трансактный анализ, упражнение «Зеркало», упражнения на сплочения коллектива, проигрывание ситуации с помощью кукольного театра).

Если педагог не готов к групповым формам работы, он имеет возможность получить список литературы по проработанным вопросам, а также перечень упражнений и буклеты. Данная форма психологической помощи в рамках центра психологической разгрузки

педагогов является просвещением и выполнение рекомендаций, прочтение литературы, знакомство с информацией зависит от педагога и его мотивации.

Таким образом, каждая зона психологического центра разгрузки педагогов предусматривает разнообразные формы психологической помощи и способствует снятию психоэмоционального напряжения, снижению тревожности и агрессивности, решение межличностных конфликтов, а главное, предупреждает возникновение профессионального выгорания.

Литература

1. Абрамова Г. С. Психологическое консультирование. Теория и опыт. – М.: Академия, 2001. – 240с.
2. Алексеев А. В. Настройка настроения. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 16 с.
3. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование – М.: Класс, 1999. – 208 с.
4. Арон И. С. Психологическая компетентность педагога: тренинговые занятия для повышения успешности педагогического общения: Учебно-методическое пособие / авт.-сост. И. С. Арон. – Йошкар-Ола: ГБОУ ДПО (ПК) С «Марийский институт образования», 2012. – 132 с.
5. Блинова О. А. Процесс музыкальной психотерапии: систематизация и описание основных форм работы // Психологический журнал. – 1998. – Т. 19. – №3. – с 106 – 118.
6. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. – М.: ЭКСМО, 2002. – 272 с.
7. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии – СПб.: Речь, 2005 – 340 с.
8. Завьялов В. Ю. Музыкальная релаксационная терапия. – Новосибирск, 1995.
9. Эль, Г. Н. Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия – СПб.: Речь, 2010. – 208 с.

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ – детский сад № 532

**Бриченко Е.С., педагог-психолог
Лауреат конкурса (3 место)**

Актуальность

Постоянные стрессы, большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность - всё это приводит к высокому эмоциональному напряжению и, как следствие, к тревожности, подавленности, разочарованию, хронической усталости и к эмоциональному выгоранию. Эмоциональное выгорание оказывает негативное влияние не только на самих педагогов, на их деятельность и самочувствие, но и на тех, кто находится рядом с ними.

Проблема

В нашем дошкольном учреждении я как педагог-психолог веду активную работу по предупреждению и профилактике эмоционального выгорания педагогов. По результатам проведенного обследования по методике «Диагностика эмоционального выгорания» автора В.В. Бойко, которая позволяет диагностировать ведущие симптомы «эмоционального выгорания», были выявлены фазы стресса, испытываемые педагогами, и определено, в каких направлениях надо влиять на обстановку в профессиональном коллективе, чтобы снизить эмоциональное напряжение. Для решения этой проблемы был составлен план работы с педагогами по предупреждению и профилактике «эмоционального выгорания». В течение года для педагогов проводилась «Психологическая гостиная». Воспитатели приняли участие в тренинге «Стресс-менеджмент», на котором работа была проведена в трех направлениях: профилактика стрессогенных факторов, уменьшение напряжения от неизбежных стрессов, а также познакомились со способами преодоления их негативных последствий. На семинаре-практикуме «Релаксационные техники» участники практически применили техники для быстрого расслабления.

Для проведения этих мероприятий использовалась комната релаксации, так как она создает условия для быстрого снятия напряжения и активизации внутренних ресурсов педагогов. Но возникла необходимость в ее усовершенствовании для того, чтобы педагоги могли не только снять эмоциональное напряжение, но и развивать процессы саморегулирования через стимуляцию базовых чувств – зрения, слуха, осязания, вестибулярных и других рецепторов.

Цель проекта:

Создание сенсорной комнаты - центра психологической разгрузки для педагогов.

Задачи проекта:

- Создать проект и оформить сенсорную комнату в дошкольном учреждении.
- Разработать программу психологического сопровождения педагогов в условиях сенсорной комнаты.
- Познакомить педагогов с работой сенсорной комнаты.

Ожидаемый результат:

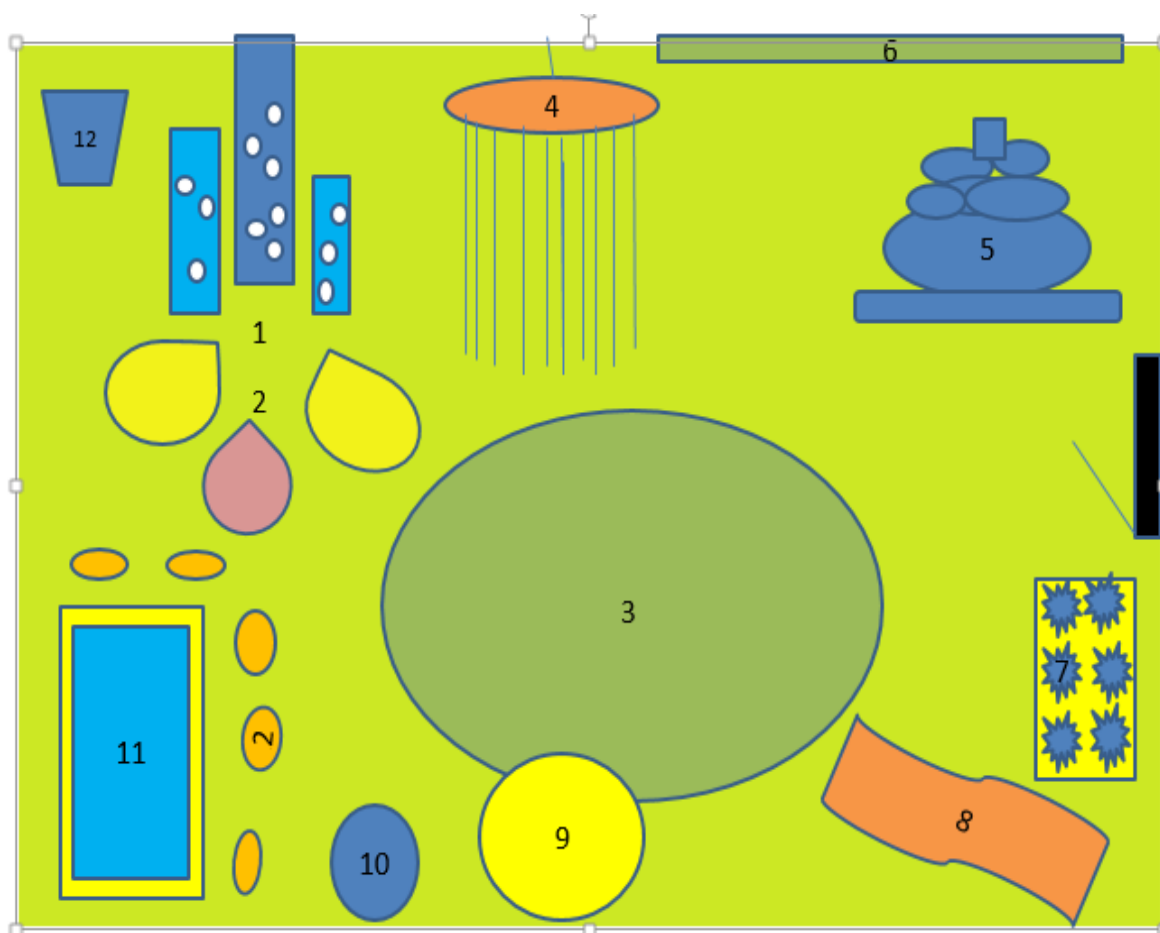
1. Создана современная инновационная предметно-развивающая среда в специально подготовленном помещении (сенсорная комната со специальным оборудованием).
2. Разработана система работы в сенсорной комнате, направленная на регуляцию эмоционального состояния педагогов, повышение самооценки и уверенности в себе, на развитие коммуникативных способностей.

Содержание этапов проекта сенсорной комнаты

№	Этапы проекта	Содержание этапа	Ответственные
1	Подготовительный	Изучение, методической литературы по созданию в ДОУ сенсорной комнате	Психолог
2	Основной	• Реализация проекта • Создание и оборудование сенсорной комнаты • Разработка программы психологического сопровождения педагогов в условиях сенсорной комнаты	Заведующий Психолог
3	Итоговый	• Отчет о реализации проекта • Оформление материалов проекта	Психолог

План сенсорной комнаты - центра психологической разгрузки педагогов

1	Пузырьковая колонна «Отражение»
2	Пуф – груша с гранульным наполнителем, пуфики
3	Релаксационный коврик «Травка»
4	Фибропневтический душ «Солнышко»
5	Водный фонтан
6	Экран +проектор «Меркурий – 2»
7	Массажные мячики
8	Кресло-кровать «Остров» с гранульным наполнителем
9	«Зеркальный шар» - голографическая полусфера
10	«Зеркальное панно»
11	«Световой стол» для рисования на воде
12	«Увлажнитель-ионизатор и ароматизатор воздуха



Оборудование сенсорной комнаты - центра психологической разгрузки педагогов

Название оборудования	Цель	Самостоятельная релаксационная деятельность посетителя в комнате	Индивидуальная работа психолога с посетителем	Групповая работа психолога в комнате
 Пузырьковая колонна с фиброволокнами «Отражение»	Зрительная и тактильная стимуляция, снятие стресса и расслабление. Создание положительного эмоционального фона.	Наблюдение за движением пузырьков в колонне, в сочетании с музыкой и ароматерапией. Выполнение дыхательных упражнений, а также упражнения на визуализации. Очень эффективна медитация под музыку шума моря.	Использование техники релаксации, напряжения и расслабления мышц.	Тренинги «Мысленная картина» Ход упражнения: Посмотреть на колонну, закрыть глаза и попытаться удержать увиденное в памяти. Затем обсуждение, удалось ли удержать увиденное в памяти с закрытыми глазами. «Зарядка положительными эмоциями» Ход упражнения: Прикоснуться к колонне ладонями, закрыть глаза и мысленно почувствовать движение пузырьков.

 Голографическая полусфера «Зеркальный шар»	Создание успокаивающей атмосферы, ощущение защищенности. Снижение тревожности.	Наблюдение, техника медитации и дыхательные упражнения в сочетании со спокойной музыкой и ароматерапией.	Использование метода сказкотерапии.	Наблюдение за бликами, которые создает движение шара. Дополнительный эффект создается при автоматической смене цвета луча, направленного на зеркальный шар.
 «Декоративный светильник»	Способствует развитию цветовосприятия, воображения.	Комплекс упражнений релаксации.	Использование метода сказкотерапии. Техники дыхания, мышечного напряжения и расслабления.	Групповые тренинги, погружение в визуализацию.
 Увлажнитель-ионизатор воздуха с разноцветной подсветкой и	Улучшает эмоциональное состояние. Укрепляет иммунитет.	Расслабление при помощи ароматерапии и музыки. Использование ароматов по желанию посетителей. Каждому аромату присущи свои достоинства: * чабрец, ромашка,	Дыхательное упражнение «Дыши спокойно» Релаксационные техники по методике Ж. Джекобсона, через напряжение и расслабление группы мышц. Релаксация по методу М.Шлепцкокого: - Сесть поудобнее, закрыть глаза, попробовать расслабить все мышцы. Можно действовать по принципу «от ног к голове» или в обратном порядке, дышите естественно, через нос. Сосредоточьтесь на дыхании. При выдохе произносим какое-либо слово или фразу (можно считать).	

аромадиффузором		бергамот, лимон - это ароматы широкого спектра действия; * лимонник, мелисса, шалфей - являются стимуляторами; * ладан, сандал, душица - релаксаторами; * роза, сосна, герань, мирра, розовое дерево - обладают восстанавливающими свойствами.	Экспресс-релаксация по В.Каппони, Т.Новак. - Лягте поудобнее. Можно накрыться легким покрывалом, закройте глаза лежите спокойно, следите за мыслями, возникающими в голове. Не прогоняйте мысленных образов. Вызовите какое-либо приятное представление, пофантазируйте и смотрите его как фильм. Если в дальнейшем будут возникать какие-либо неприятные воспоминания, ничего не предпринимайте. Не пробуйте избавиться от него волевым усилием. Просто смотрите его как фильм.	
 «Световой стол» для рисования на воде	Способствует психологическому расслаблению, дарит ощущение радости и спокойствия. Снимает психологическое напряжение, дает возможность быстро расслабиться.	Рисование при помощи техники Эбру. «Рисование мандалы - мой мир».	Рисование с использованием техники Эбру в сочетании музотерапией: «Рисование узоров», «Цветы», «Волшебная мандала Эбру».	Тренинг для педагогов: • «Рисование по кругу» (техника Эбру) • «Танец красок души» Мастер-класс для педагогов: • «Техника медитативного рисования для педагогов» • техника медитативного рисунка – мандала «Радуга чувств» Упражнение на визуализацию «Рисование мандалы - исполнение желаний»



Фибропевтический душ «Солнышко»

Снимает эмоциональное напряжение, снижает уровень тревожности, агрессивности. Улучшает эмоциональное состояние.

Медитация «Очищение»
Самая лучшая медитация очищения – это всего-навсего принимать душ в конце дня. Особенно если у Вас был тяжелый день, Вам пришлось общаться с неприятным человеком, или произошло что-то плохое. Встаньте под фибропевтический душ. Представляйте себе как потоки душа снимают отрицательную энергию в виде липкой грязи, которая скопилась на Вашем теле. Ощутите, как струи воды смывают эту грязь, как Вам становится легко и хорошо. Выполняйте это упражнение столько, сколько Вам хочется и так часто, как появится необходимость. Эта техника легка в исполнении и работает очень эффективно.

Техника на визуализацию «Энергетический душ»
Представьте, что вы принимаете душ, стоите под водопадом чистой пульсирующей энергии. Дышите глубоко и ритмично, поглощая целебные частички воды. Представьте, как энергия входит в вас через макушку, спускается вниз по позвоночнику, впитываясь в каждую клеточку. Ощутите, как ваше тело до краев наполнилось чистой энергией. Стоя под душем, почувствуйте, как все напряжение, беспокойство и волнение, которые могут мучить вас

Проведение сеансов групповой релаксации в сочетании со спокойной музыкой.
Тактильные упражнения. Нити фибропевтического душа можно брать в руки, обматывать вокруг себя и заряжаться положительной энергией.

 «Домашний планетарий»	Способствует расслаблению. Развитию фантазии, коммуникативных навыков.	Медитативная техника «Наблюдение за звездным небом»	«Высокая энергия» (зрительная техника): Представьте себе яркое ночное небо. Выберите себе самую яркую звезду. А теперь.... Проглотите ее... Она взрывается в вас, наполняя весь организм энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте!	Техника-визуализация «Путешествие на Голубую звезду»
 «Водный фонтан»	Стимулирует зрительные, тактильные и слуховые анализаторы. Успокаивающе действует на нервную систему. Он способствует развитию сенсорно-перцептивных ощущений, воображения, концентрации внимания.	Медитация с использованием ароматерапии «Сад моей души», дыхательные упражнения, Релаксационные техники по методике Ж. Джекобсона.	Релаксации в сочетании с музыкотерапией и арттерапией. Упражнение на визуализацию «На берегу моря», «Сад моей души». Аутотренинг «Как успокоить свои нервы». Педагог проговаривает: Мои глаза закрываются. Я успокаиваюсь. Я расслабляюсь. Я чувствую себя спокойно и легко. Мое тело расслабляется. Я спокоен. Я расслаблен. С каждым вдохом мне все спокойнее, легче и приятнее. Я отдыхаю, мне хорошо.	Релаксация с визуализацией (сопровождается музыкой) Упражнения «У водопада», «На берегу моря», «Сад моей души». Педагоги полукругом размещаются на пуфах у фонтана, принимают удобное положение и вслушиваются в шум стекающей воды. При этом необходимо закрыть глаза и включить воображение, для того чтобы оказаться на красивом острове у водопада. Представить, какой водопад, войти в него, поплескаться, почувствовать, какая вода, и пр. По окончании упражнения проводится обсуждение: кому удалось

			Мое лицо расслабляется. Мое лицо расслабляется. Мой лоб расслаблен. Мои щеки расслабляются. Моя голова полностью расслаблена. Постепенно расслабляется каждая группа мышц. Формулы аутотренинга зачитываются без слов-отрицания.	представить себе водопад? Рассказать, что там видели, удалось ли почувствовать воду.
 «Массажные мячики»	Способствуют стимуляции и релаксации мышечных тканей Усиливает кровообращение и питание тканей, уменьшает боль, способствует восстановлению мышечных функций и улучшению здоровья в целом.	Самостоятельный лечебно-профилактический массаж воздействие при помощи массажного мячика на рефлексорные точки. Упражнения можно выполнять с использованием музыкотерапии и ароматерапии.	Обучение педагогов приемам самомассажа с использованием массажных мячей - Су-Джок терапия.	Су-Джок терапия при помощи массажных мячиков. Проведение упражнений самомассажа с группой педагогов в начале тренингов.

 Набор CD-дисков для релаксации.	Способствует повышению или понижению тонус мускулатуры, оказывает обезболивающее воздействие, усиливает иммунные реакции; Создание психологического комфорта.	Дыхательные техники, аэротерапия, голосовые техники, упражнения на визуализацию, медитативные техники.	Упражнения на визуализацию с использованием музыки и ароматерапии.	Групповые тренинги Упражнение «Танец отдельных частей тела» (танец головы, танец рук, ног и т.д.) Упражнение «Восточный танец» Упражнение «Танец пяти движений»
 Пуф «Груша» с гранульным наполнителем	Способствует снятию стресса и физического напряжения, расслабляет уставшие мышцы, за счет легкого точечного массажа.	Упражнения на релаксацию, сосредоточение на своем дыхании. «Задувай свечу», «Дыши спокойно» «Пушинка», «Выдох с задержкой дыхания» Релаксация методу Эдмунд Джекобсон «Расслабление через напряжение», «Последовательное расслабление группы мышц»	Условная релаксация. Другая процедура, помогающая справиться со стрессом, является условная релаксация. При проведении релаксации необходимо связать ключевое слово, например «покой» или «отдых», с состоянием глубокого расслабления, которого можно достичь посредством прогрессирующей мышечной релаксации. И в дальнейшем ключевое слово можно использовать для снятия тревоги, возникающего при стрессе. «Медитативное пение» (голосовая техника). Сядьте удобнее, расслабьтесь,	«Гудение» (голосовая техника) Сядьте удобнее, расслабьтесь, закрыв глаза, закрыв рот, издайте мычащий звук. Ментальная релаксация «Облако», представит легкое облако. Медитативная релаксация. «Путешествие на воздушном шаре». Лягте на коврик, на спину, в позу морская звезда. Устраивайтесь удобно и закройте глаза, сосредоточьте своё внимания на вдохе и выдохе. Ощущение приятного отдыха и покоя охватывает всё тело

			закройте глаза, слегка приоткройте рот и пойте «А-У-М» с различной интонацией.	и распространяется по нему. Отдыхают мои руки, ноги, голова, туловище, позвоночник лежит ровно на коврик. Тело полностью расслаблено, дыхание медленное, спокойное. Каждый новый вдох снимает напряжение, успокаивает и приносит приятное расслабление. Ласковый мелок» (тактильная техника)
 Кресло - кровать «Остров» с гранульным наполнителем	Способствует расслаблению мышц тела. Перед отдыхом рекомендуется включить релаксационную музыку, распылить ароматические масла, выключить или приглушить свет.	«Релаксация по Бенсону» - дыши спокойно и расслабляйся. Техника – релаксация «Поплавок в океане» Упражнение «Шарик». Представьте себя в какой-либо конфликтной ситуации, отметьте, как напряглись ваши мысли. Вообразите себя туго надутым воздушным шариком. А теперь развяжите веревочку и представьте, как шарик спускается (на выходе: с-с-с-с...). Что вы теперь чувствуете? Повторим еще раз.	Медитативная техника «Яблоневый сад». Примите удобное положение. Расслабьте тело. Внимание сосредоточьте на дыхании. Дышим спокойно и медленно (вдох – выдох). Аутогенная тренировка (метод Шульца) Упражнения на постепенное расслабление всех мышц..	Медитативная техника «Приятный сон». Расслабление при помощи музыки и ароматерапии.



Мягкий напольный ковер «Травка»

Создает комфорт и уют в комнате. Воздействует на расположенные в стопе рефлексогенные точки, воздействие на которые можно снять напряжение и общую усталость. Массаж большого количества нервных окончаний, расположенных на стопах во время упражнений на коврике нормализует работу всех внутренних органов организма.

Упражнение «Гора с плеч»
Выполняется стоя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить(3 раза).
Упражнение «Рубка дров». Представить, что рубите дрова, при этом громко выкрикивать «ха».

Коврик можно использовать для массажа стоп.

Мастер-класс для педагогов. Комплексы оздоровительной гимнастики для снятия мышечного напряжения.

Голосовая техника
«Крик в пустыне»
Сесть в круг и по сигналу начать громко кричать, при этом тянуться вперед, касаясь руками ковра.

Кабинет психологической разгрузки МАДОУ - детский сад № 43

**Кардакова Е.С., педагог-психолог
Победитель в номинации**

«Разнообразие представленных релаксационных техник в Центре»

Кабинет педагога-психолога в нашем ДОУ располагается на третьем этаже, в стороне от помещений хозяйственного и бытового обслуживания. Площадь помещения 18,6 кв.м. Кабинет начал функционировать с сентября 2019 года и в настоящий момент идет его активное оснащение и обустройство.

Кабинет разделен на несколько рабочих зон, различных по функциональной нагрузке:

- зона консультативной работы;
- зона коррекционно-развивающей работы;
- зона игровой терапии;
- зона организационно-планирующей деятельности педагога-психолога.

Как правило, психологические центры и кабинеты педагога-психолога в ДОУ ориентированы на работу с детьми. Популярны сейчас уголки уединения в группах также рассчитаны на сохранение психологического здоровья малышей. Но не менее важной является психологическая разгрузка педагогов.

Сегодня в связи с введением ФГОС ДО многим воспитателям требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для них может сопровождаться состоянием психоэмоционального напряжения. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Профессия воспитателя требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении.

Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения.

Прежде чем оснащать кабинет психологической разгрузки необходимыми объектами, был проведен предварительный блиц-опрос воспитателей: «Что помогает Вам расслабиться?»; «Когда наступает Ваше спокойное эмоциональное состояние?»; «При помощи чего?»; «Что чаще всего доставляет Вам удовольствие?».

Проанализировав ответы, получили следующий результат: Педагоги предпочитают:

- возможность полежать в кресле, приняв удобную позу;
- методы арт-терапии: сказкотерапию, музыкотерапию, изотерапию, песочную терапию;

- су-джок терапию;
- тренинги, направленные на восстановление душевного спокойствия и эмоционального состояния: «Деревья-характеры нашего леса»; «Волшебство цвета» и др.;
- «чайную паузу».

Таким образом, **целью** кабинета психологической разгрузки является активизация жизненных сил, устранение нервно-мышечного и психоэмоционального напряжения и восстановление энергетического ресурса педагогов.

Задачи:

1. Психологическая разгрузка педагогов, восстановление работоспособности.
2. Снятие мышечного напряжения и развития умения расслабляться.
3. Повышение самооценки, вера в свои силы.
4. Создание возможностей для самостоятельной релаксационной деятельности педагога.



Учитывая результаты опроса воспитателей, в кабинете создали мягкую релаксационную зону, где педагоги могут расслабиться, полежать, отдохнуть.

Особой популярностью пользуется пуфик-кресло с гранулами (сплодж). Сидя на пуфике, можно отдохнуть, слегка откинувшись назад, и наблюдать за происходящим вокруг. Можно лечь на живот, подмяв пуфик под себя, обняв его и расслабить мышцы спины. Поверхность способствует тактильной стимуляции соприкасающихся с ним частей тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счет легкого точечного массажа. В планах, приобретение еще нескольких таких сплodgeв.

Сидя в мягких креслах, педагоги могут делать самомассаж су-джок мячиками. Шипы на поверхности мячей при перекатывании воздействуют на нервные окончания, улучшают приток крови и стимулируют кровообращение.

Су-джок мячик - эффективное средство расслабления мышц и снятия последствий стресса, которое можно использовать ежедневно. При выполнении упражнений с массажным мячиком задействуются глубокие мышечные структуры. Закругленные массажные шипы на поверхности мячика воздействуют на биологически-активные зоны кожи головы, туловища и конечностей. Большой плюс массажного мяча в том, что почти все части тела можно массажировать самостоятельно, без посторонней помощи.

После 10 минут несложной гимнастики появляются приятные ощущения в теле и легкость. Регулярно выполняемый комплекс упражнений помогает справиться с болезненными ощущениями в мышцах, поднять их тонус, укрепить суставы, улучшить общее самочувствие.



Арт-терапия является эффективным средством, помогающим побороть негативные эмоции и справиться с депрессией.

Часто в работе с педагогами я использую песочную терапию. Занятия с использованием песка помогают избавиться от напряжения, тревог и стресса. Тактильный контакт с природным материалом является мощнейшим средством психологической разгрузки. Даже простое погружение рук в сыпучую субстанцию окажет умиротворяющее действие, вызовет положительные эмоции. Это способ выражения чувств. Песочная терапия может обеспечить человеку возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире.

Песочная терапия активизирует ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью.

В нашем кабинете, есть песок разных цветов, что позволяет сделать выбор педагогам в зависимости от их актуального состояния.



Кроме сухого песка, в практической работе с педагогами используется и кинетический песок. Он позволяет проработать негативные чувства, снять психологическое напряжение и стресс.



Природные материалы, камушки разных цветов, размеров и фактур, мелкие игрушки используются педагогами для создания своего мира в песке, способствуют гармонизации, медитации, осознанию своих проблем.



Занятия изобразительным искусством помогают воспитателям не только выразить свои мысли, но и ощутить и понять себя.



Зрительная и звуковая среда - спокойная музыка и медленно меняющиеся расплывчатые световые эффекты действуют на человека успокаивающе и расслабляюще. Яркие светооптические и звуковые эффекты привлекают и поддерживают внимание, стимулируют зрительную, слуховую, двигательную активность и исследовательский интерес.



Процесс релаксации педагогов часто сопровождается музыкой, которая воспроизводится с помощью персонального компьютера. Музыка избавляет от стресса, возбуждает творческие способности, облегчает физическое состояние. Мною используется классическая музыка, звуки воды, птиц, шум моря и явлений природы: дождя, грома, ветра.

Всегда в доступе педагогов вазочка с вкусными конфетами, возможность попить чай и просто поговорить.

Как уже говорилось выше, наш кабинет начал работать совсем недавно и продолжает с каждым днем совершенствоваться. В ближайшее время планируется приобретение новых штор и жалюзи, для создания эффекта полумрака и лучшего расслабления. Возможно, получится приобрести интерактивную пузырьковую колонну, панно с фиброоптическими нитями «Разноцветный дождь».



Интерактивные световые панели активизируют внимание, повышают познавательный интерес, успокаивают. Наличие различных визуальных эффектов создает атмосферу спокойствия, создаваемые картины стимулируют воображение, совершенствуют пространственные ощущения.

В кабинет педагога-психолога имеется свободный доступ педагогов. У воспитателей есть возможность побыть наедине с собой, в компании с коллегами или обратиться за помощью. Я, в свою очередь, обучаю педагогов правильному дыханию, технике визуализации. Предлагаю различные способы релаксации.

Учебно-методическое обеспечение

1. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. - СПб.: Питер, 1999.
2. Гремлин С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Питер, 2002.
3. Микляева Н.В. Микляева Ю.В. Работа педагога-психолога в детском саду. М., 2005.
4. Чиркова Т.И. Психологическая служба в детском саду. - М.: Педагогическое общество России, 2001.

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 510

Гаврина А.С., педагог-психолог

Победитель в номинации

«Высокое качество методического представления оборудования в Центре»

Актуальность. Стресс стал частью жизни современного человека и подстерегает его в самых разных ситуациях. Большинство людей хотя бы раз в жизни отмечали симптомы хронического стресса: чувство постоянной усталости, раздражительности, нежелание что-либо делать, вставать ранним утром, трудности сосредоточенности на работе. Практически каждый, независимо от возрастной категории, пола или социального статуса, может оказаться в стрессовой ситуации. Если еще в 20 веке стресс называли «эпидемией столетия», то в 21 веке он стал почти хронической проблемой. Частые стрессовые ситуации ведут к ухудшению физического и психологического здоровья человека. Отрицательные эмоции оставляют неприятные ощущения и, накапливаясь, могут стать причиной болезни.

Психологическая разгрузка является чрезвычайно актуальным действенным способом гармонизации психоэмоционального состояния личности, поэтому комнаты психологической разгрузки чрезвычайно популярны, и мы тоже решили создать её.

Комната психологической разгрузки – это специально организованное пространство, целью применения которого выступает гармонизация психоэмоционального состояния, снятия переутомления и повышение работоспособности человека. Комната психологической разгрузки включает в себя психологические и физиологические средства восстановления работоспособности, предупреждения переутомления и эмоционального выгорания.

Работа комнаты психологической разгрузки зависит от профессиональной подготовки педагога-психолога, от специфики нагрузок на работников.

Основным итогом реализации проекта будет: создание и оснащение комнаты психологической разгрузки, мероприятия направленные на стабилизацию психоэмоционального состояния, восстановление работоспособности, снятие стресса и обучение методам саморегуляции педагогических работников ДОУ.

Цель использования комнаты психологической разгрузки: гармонизация психоэмоционального состояния, снятия переутомления и повышение работоспособности педагогических работников дошкольной образовательной организации.

Задачи:

1. Снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, достижение состояния релаксации и душевного равновесия;

2. Активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
3. Стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
4. Создание положительного эмоционального фона, повышение работоспособности.

Ожидаемый результат от функционирования комнаты психологической разгрузки: педагоги укрепят психологическое здоровье, нормализуется психоэмоциональное состояние, повысится работоспособность, повысится сопротивляемость стрессовым факторам.

Организация комнаты психологической разгрузки

Прежде чем приступить к планированию комнаты психологической разгрузки для педагогов в дошкольном учреждении, мы провели анкетирование для того чтобы узнать, что педагоги хотят от комнаты психологической разгрузки, какое бы оснащение они хотели там видеть. По результатам анкетирования мы выделили помещение и наиболее предпочитаемое оснащение комнаты.

Для комнаты психологической разгрузки мы планируем выделить отдельное помещение, вдали от посторонних шумов, примерно 16 – 20 кв. м. Пространство комнаты, будет поделено на две зоны, предназначенные для активной и пассивной стимуляции разных сенсорных систем. Какое бы прогрессивное и современное оборудование ни использовалось в комнате для психологической разгрузки, сколько бы оно ни стоило, всё это потеряет всякий смысл, если надеяться только на него. Главное — правильно выбранное направление психологического сопровождения посетителя. В комнате психологической разгрузки используются элементы различных направлений терапии:

- цветотерапия;
- песочная терапия;
- музыкотерапия;
- ароматерапия;
- арт-терапия.

Особое внимание хочется уделить арт-терапии, так как это один из самых «мягких» и в то же время глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала, высвобождением скрытых энергетических резервов и эмоций.

Развитие мелкой моторики рук развивает и совершенствует наш мозг, когда мы находимся в возрасте малого ребёнка. Когда же мы вырастаем, активация мелкой моторики наших рук занимается уже другой работой — не обучением, а исцелением.

Арт-терапия удовлетворяет самую главную фундаментальную потребность человека — потребность в самоактуализации. Не секрет, что очень многие люди, проживая внешне вполне успешную жизнь, пренебрегают этой базовой потребностью, что вызывает хроническую неудовлетворённость.

Преимущества метода арт-терапии в том, что он:

- предоставляет возможность для выражения агрессивных чувств в социально-приемлемой манере: рисование, живопись, лепка являются безопасными способами разрядки напряжения;
- ускоряет прогресс в терапии: подсознательные конфликты и внутренние переживания легче выражаются с помощью зрительных образов;
- позволяет работать с мыслями и чувствами, которые кажутся непреодолимыми;
- помогает укрепить взаимоотношения между участниками;
- способствует возникновению чувства внутреннего контроля и порядка;
- развивает и усиливает внимание к чувствам.

Арт-терапию нужно применять регулярно, в качестве постоянной профилактики стресса.

Поэтому был составлен тематический план на учебный год по направлению арт-терапии. Групповые занятия будут проходить с октября по май, один раз в месяц. Самостоятельно комнату психологической разгрузки смогут посещать все сотрудники дошкольного учреждения по своему усмотрению. Индивидуальная работа психолога с посетителем комнаты будет проходить по запросу, методы и средства работы будут подобраны исходя из запроса клиента.

Тематический план

№п/п	Вид работы	Тема занятий	Цель упражнения	Срок проведения
1	Арт-терапия	«Два мира»	Диагностика межличностного общения.	октябрь
2	Арт-терапия	«Рисование себя»	Самораскрытие, работа с образом «Я».	ноябрь
3	Арт-терапия	«Каракули»	Снятие эмоционального напряжения.	декабрь
4	Арт-терапия	«Маски»	Самовыражение, самосознание. Работа с различными чувствами и состояниями. Развитие навыков, активного слушания, эмпатии, умения безоценочно относиться друг к другу.	январь
5	Арт-терапия	«Первое детское воспоминание о страхе»	Получить доступ к вытесненным эмоциям страха и утилизировать его через эмоциональное отреагирование и изменение метафоры рисунка.	февраль
6	Арт-терапия	«Дорисовывание по кругу»	Подымает, актуализирует ту проблему, которая актуальна на данный момент.	март
7	Арт-терапия	«Желания»	Научиться слушать себя.	апрель
8	Арт-терапия	Рисование мандал	Снятие стресса, усталости, напряжения или внутреннего конфликта.	май

Оснащение комнаты психологической разгрузки

Человечество, несмотря на всю свою сегодняшнюю мощь и независимость, было и остается составной частью единой многообразной природы, поэтому для комнаты психологической разгрузки мы выбрали эко-стиль с использованием преимущественно зеленых оттенков цвета, так как зеленый - самый естественный природный свет. Успокаивает и уравнивает, усиливает работоспособность. Природа благотворно влияет на человека, на его психологическое и физическое состояние.

Вид деревьев снимается эмоциональное напряжение, усталость, успокаивает нервную систему.

Когда человек смотрит на звездное небо, это вызывает умиротворение. Виды природы помогают человеку быстрее восстанавливаться, успокаиваться, так как парасимпатическая нервная система активизируется – а именно это помогает обычно успокоиться, когда человек перевозбужден и встревожен.

Зеленые оттенки цвета воздействует сразу на физическом и психологическом уровнях, гармонизирует состояние человека, способствует созданию чувства комфорта и уверенности, придает силы, исцеляет.

Цвет – мощное средство воздействия на психику человека. Сила цвета заключается в том, что он способен «обойти» защитные механизмы нашего сознания и действовать на бессознательном уровне.

Освещение комнаты психологической разгрузки



Важной составляющей комнаты психологической разгрузки является свет, так как более 90% информации человек получает через глаза. Через воздействие специального света можно добиться наиболее полной релаксации, психологической разгрузки и восстановления сил человека. Для светового воздействия будут использоваться: светодиодная панель со светлым свечением (желтым) по контуру комнаты. Желтый свет улучшает настроение, положительно влияет на мозговую деятельность, придает заряд бодрости и позитива, а так же отвечает за творчество. Зеркальный шар с эффектом объемного рисунка, декоративные светильники, предназначенные для релаксации, снятия стресса и расслабления.





Фиброоптическая занавесь

Фиброоптическая занавесь, предназначена для релаксации, снятия стресса и расслабления. Приятные на ощупь волокна, мягкий, приглушенный свет, необычные узоры – все это помогает расслабиться, снять напряжение, настроиться на положительные эмоции.

Мебель для комнаты психологической разгрузки



Из мебели мы выбрали: кресло с откидной спинкой, подлокотниками, бескаркасное кресло, полки навесные (2 шт), стол откидной.

Кресло, у которого откидная спинка и подложка для ног, мы выбрали для того чтобы сидящему и лежащему человеку было максимально комфортно, и исходя из пожеланий коллектива детского сада.



Бескаркасное кресло-мешок, мягкий, вообще без углов и твёрдых частей, повторяет форму тела сидящего или лежащего человека; в котором можно расслабиться и отдохнуть.



Полки предназначена для хранения материалов для творчества: глина, масляная пастель, восковые мелки, карандаши, листы бумаги разных форматов (A4, A3, A2, A1), мандалы готовые, а так же для хранения аромаламп, декоративных светильников, игрушек антистресс, соляной лампы.



Так как площадь комнаты небольшая и хочется сохранить максимум пространства помещения, будет использоваться откидной стол для творческой деятельности и самовыражения.



Декоративные подушки с изображением природы улучшают настроение, помогают создавать уют и чувство воссоединения с природой.



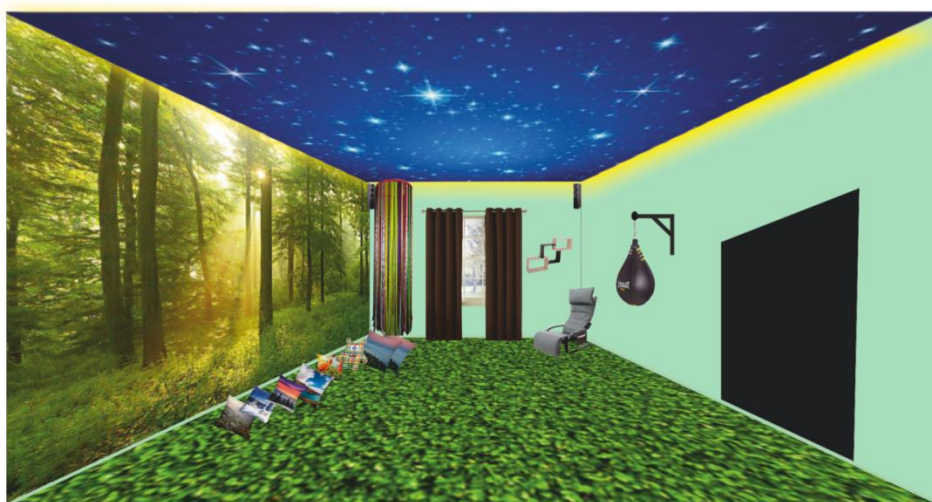
Игрушки антистресс действуют на тактильные ощущения человека. Подушечки пальцев очень чувствительные, полученный через их импульс удовольствия достигает мозга и человек становится спокойнее.



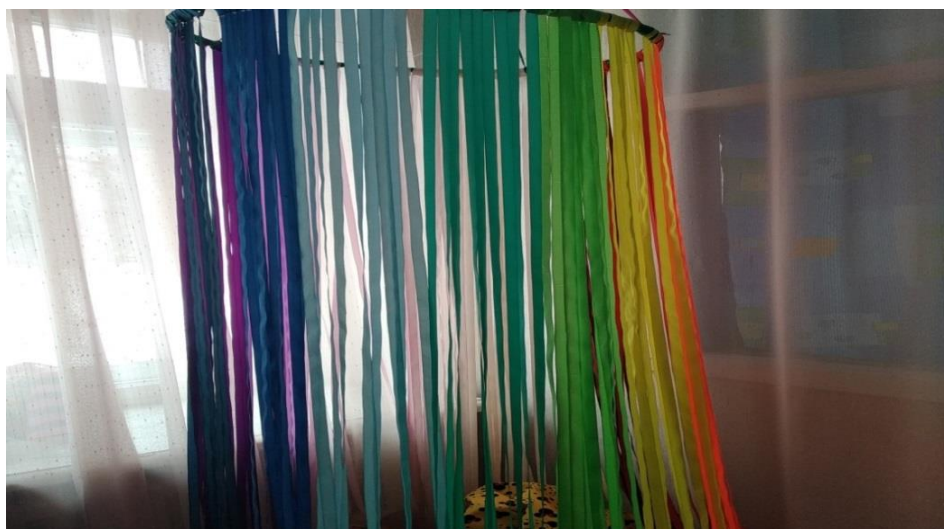
Применение элементов ароматерапии посредством таких составляющих как: ароматические лампы, ароматические подвески с сухими травами, ароматические свечи, ароматические масла. Ароматические масла помогают изменить настроение, улучшают эмоциональное состояние.



Музыка способна создать и поддержать настроение, помогает расслабиться, успокоиться, а может, наоборот, зарядить энергией.



Боксерская груша - активный инструмент избавления от стресса, агрессии и негативных эмоций.



Сухой дождь помогает развивать тактильные ощущения, повышает настроение, поддерживает благоприятное эмоциональное состояние.



В комнате психологической разгрузки мы планируем часть стены размером метр на метр покрыть грифельной краской для того чтобы сотрудники дошкольного учреждения могли выражать свои мысли, чувства, эмоции, желания с помощью творческой деятельности. Психологическая разгрузка является чрезвычайно актуальным действенным способом гармонизации психоэмоционального состояния личности.

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ – детский сад № 1

Бабина Д.М., педагог-психолог

*«Ты творец своей души
Вспыхнут силы, дух воспрянет
Если кто сюда заглянет»*

В современном мире нагрузка на психику человека постоянно увеличивается и приобретает все новые формы. Постоянно повышается интенсивность и насыщенность информационного потока, который приводит к психоэмоциональному напряжению, вызывает повышенную тревожность, агрессивность или апатию у человека. Увеличение психологических нагрузок приводит к ухудшению здоровья.

Проект центра психологической разгрузки педагогов ДОУ направлен на создание условий, позволяющих улучшить микроклимат в коллективе, сохранить физическое и психическое здоровье педагогов, и как следствие, повысить эффективность труда педагогов.

Направления функционирования кабинета:

- психологическая разгрузка;
- психологический настрой (мобилизация) педагогов, которые тяжело включаются в интенсивный режим работы в начале трудового дня, также обучение методам мобилизации в стрессе;
- психопрофилактическая работа со здоровыми педагогами, обучение их методам релаксации, аутогенной тренировки и навыкам бесконфликтного общения.

Каждый сеанс делится на три периода работы:

- Отвлекающий (1,5- 2 минуты)
- Успокаивающий (7-10 минут)
- Тонизирующий (2-3 минуты)

Предполагаемые результаты:

- достигнуто сотрудничество между всеми участниками образовательных отношений;
- сформирован пакет методических материалов (тренингов, рекомендаций, комплекса психогимнастики, методик психологической разгрузки с использованием приемов арт-терапии).

Кабинет создан в соответствии с инструктивным письмом Министерства образования Российской Федерации от 24.12.2001г. № 29/1886-6 «Об использовании рабочего времени педагога-психолога образовательного учреждения» на базе стандартного помещения, на основе принципиально новых форм организации пространства.

Кабинет расположен на первом этаже, имеет отдельный вход, что позволяет создать условия изоляции и удобства для проведения консультаций и проведения релаксационных мероприятий. Из-за небольшого размера кабинета подобрана компактная мебель, и все зоны оборудованы функционально.

Безопасная пузырьковая колонна с мягкой платформой (в прозрачной пластиковой колонне, заполненной водой, разноцветные, шарики, подталкиваемые пузырьками воздуха). Угловое зеркало создаёт оптический эффект расширения пространства.

Работа в пространстве кабинета позволяет выполнять дыхательные и звуковые упражнения, приемы мобилизации дыхательных движений, направленных на повышение общего тонуса и активизацию психических процессов. Отражение трубки в зеркале способствует фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительно-моторной координации, эмоциональному расслаблению. Вибрация трубки способствует развитию тактильных ощущений.



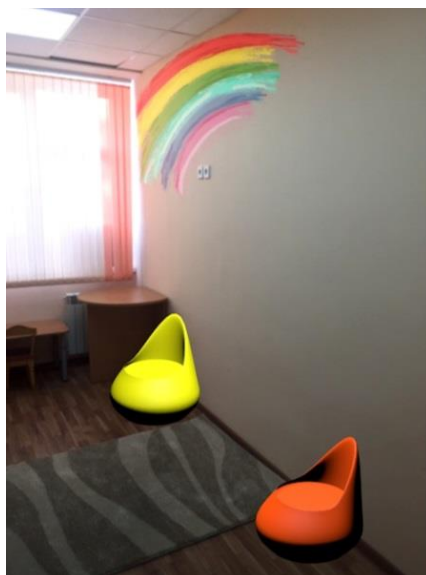
Наличие в кабинете мультимедийного проектора, экрана и ноутбука, позволяет организовывать диагностику, прослушивание музыки на каждом этапе разгрузки, переключение внимания, погружение в состояние релаксации.

Музыка является неотъемлемой частью кабинета психологической разгрузки. Положительные эмоциональные переживания во время звучания приятных слуху музыкальных произведений или звуков природы усиливают внимание, тонизируют центральную нервную систему. Спокойная музыка увеличивает интеллектуальную работу мозга и активизирует иммунную систему организма. Переходы от спокойной музыки к тонизирующей способствует регуляции процессов возбуждения и торможения.

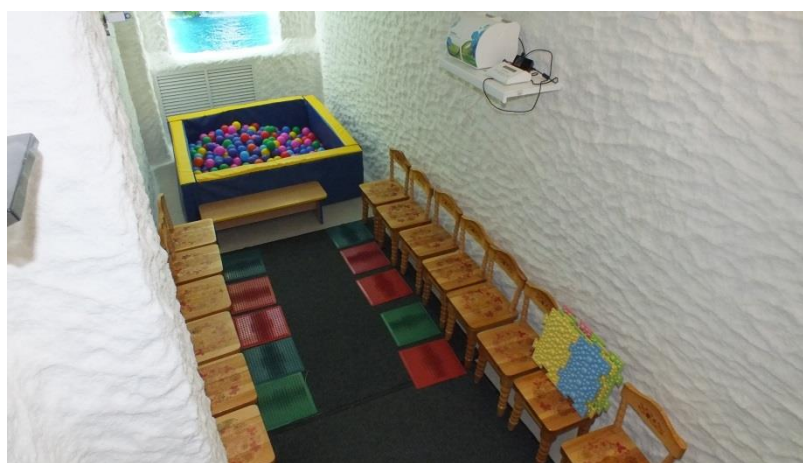
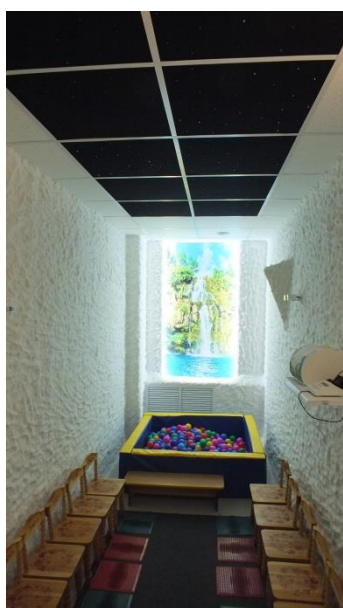
Сочетание музыки и звуков природы идеально для релаксации, поэтому в кабинете используются специальные записи, в которых музыка переплетена с шумом воды, ветра, пением птиц.



Мягкая среда обеспечивает уют, комфорт и безопасность. Главной целью её использования является создание условий для релаксации, достижения спокойного состояния. Пуфик-кресло, подушечки с гранулами служат идеальной опорой для сидящего или лежащего человека, принимая форму тела. Гранулы, наполняющие пуфик, оказывают мягкое приятное воздействие, способствуя лучшему расслаблению за счёт лёгкого точечного массажа.



Один из модулей кабинета психологической разгрузки в МБДОУ - «Соляная комната» - осуществляет функцию оздоровления и снятия напряженности путем проведения дыхательной гимнастики. Сеансы релаксации проводятся в полузатенённом помещении, что способствует расслаблению и снятию напряжения. Используются также элементы сказкотерапии, релаксационная музыка.



➤ **У педагогов есть возможность самостоятельной деятельности в кабинете** для освоения навыков саморегуляции, использования готового кейса методик и упражнений в своей работе, изучения литературы по проблемам возрастного развития детей, особенностей их поведения, а также по вопросам семейных взаимоотношений.

Во время сон часа педагоги могут на 30 минут прийти отдохнуть, послушать спокойную музыку, либо посетить один из модулей кабинета психологической разгрузки «Соляная комната» (все педагоги владеют использованием данного модуля самостоятельно).

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ – детский сад № 24

Акопян Т.Н., педагог-психолог

Актуальность создания центра обусловлена:

- Увеличением количества педагогов в ДОУ, имеющих синдром профессионального и психического выгорания;
- Увеличением количества детей в группе (30 и более человек);
- Влиянием психического выгорания педагога на эмоциональное состояние детей и психологический климат учреждения;
- Истощением эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.
- Ухудшением физиологического состояния человека (возникновение и обострение хронических заболеваний органов и систем: сердечно – сосудистой, нервной системы, желудочно-кишечного тракта и т.д.).

Цель

Цель: профилактика, выявление и преодоление синдрома эмоционального выгорания педагогов ДОУ

Задачи:

- Ознакомить педагогов с понятием "синдром эмоционального выгорания", его основными симптомами, причинами возникновения и развития;
- Создать благоприятные условия для освоения приемов самодиагностики и способов самораскрытия;
- Создать условия для осознания участниками некоторых своих личностных особенностей и улучшения отношения к себе.
- Знакомить педагогов с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Деятельность строилась в несколько этапов.

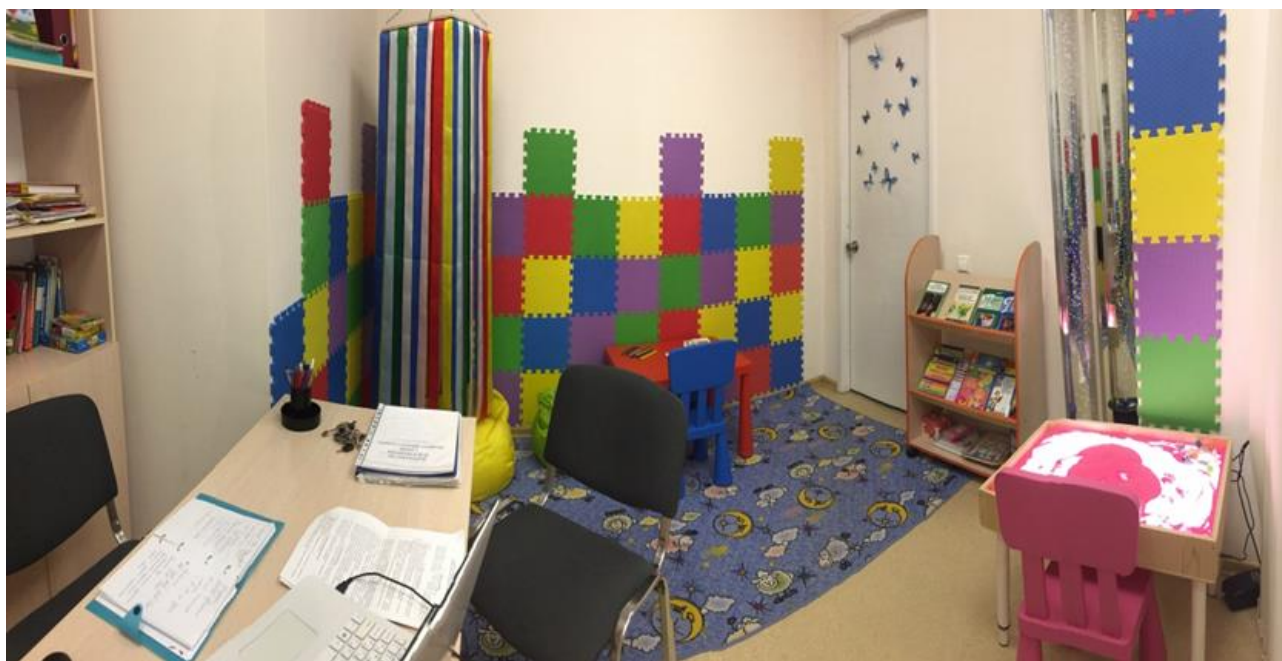
1. Подготовительный этап:

- подбор материала на тему "Эмоциональное выгорание";
- поиск диагностического материала: анкеты, тесты для выявления синдрома эмоционального выгорания у педагогов;
- проведение анкетирования педагогов;

- составление плана работы;
- подготовка практического материала для проведения тренингов.

2. Этап – практический, включал в себя разнообразные формы работы. В образовательном учреждении оборудован и функционирует кабинет педагога-психолога, в котором посетитель может чувствовать себя комфортно, расслабленно и получить помощь в сложной для него ситуации. Кабинет расположен в стороне от помещений хозяйственного обслуживания, административного и медицинского блоков. Любой педагог может прийти сюда в любое время.

Кабинет педагога-психолога



Цветовые сочетания и общий фон в кабинете - в пастельных тонах, на стенах мягкие цветные панели. Выбор цвета стен и мозаики панелей способствует благоприятной адаптации к помещению и к ситуации взаимодействия с психологом. Основной принцип оформления помещения – ничего лишнего, т.к. увлечение декорированием может разрушить психологическое пространство кабинета. Кабинет разделен на несколько зон.

Пуфик-кресло - удобное сидение, наполненное пенополистирольными гранулами. Находясь в кресле, любой сидящий получает расслабление за счет легкого точечного массажа. Кроме того, воздушное пространство между гранулами обеспечивает хорошую вентиляцию и сухое тепло, приятное и комфортное для тела.

Детский игровой сухой душ – в этот душ может погрузиться не только ребенок, но и взрослый испытывает непередаваемые ощущения спокойствия. Разноцветные атласные ленты спускаются вниз, словно струи воды. Их приятно трогать, перебирать в

руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Потолком сухого душа служит безопасное пластиковое зеркало. Разноцветные ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. За «струями» лент можно спрятаться от внешнего мира.

Мягкий пуфик. Игровой сухой душ



Пузырьковая колонна «Зазеркалье» - это конструкции из прочного пластика, наполненные водой. Сделать такую колонну «живой» можно не только благодаря пузырькам, но и рыбкам. Великолепны как дополнение зеркала. С ними интерьер приобретет некоторую загадочность, позволяет отвлечься от забот, забыть о проблемах. Этот фактор позволяет использовать загадочные конструкции не только для придания шарма обстановке, но и как часть сеанса психологической разгрузки, снятия психоэмоционального напряжения. Приятное (мягкое и едва уловимое) журчание воды, плавное движение пузырьков умиротворяют, благоприятно сказываются на общем состоянии, делают восприятие мира полным и насыщенным.

Пузырьковые колонны для сенсорной комнаты, зона релаксации и снятия психоэмоционального напряжения



Данное акваоборудование повышает остроту восприятия педагогов, пробуждает непосредственное отношение к миру, помогает остановить самокритику и, забыв про все, просто наслаждаться моментом. Наше естество чутко реагирует на природную энергетику стихий в разном оттеночном оформлении. Поскольку физическое и эмоциональное состояния тесно связаны, то использование воздушно-пузырьковых колонн в сенсорной комнате, зонах релакса сохраняет здоровье детей и взрослых, снижает беспокойство, раздражительность.

Стол с подсветкой с разноцветным песком - игра с песком позитивно влияет на эмоциональное самочувствие, способствует развитию и саморазвитию, снимает стресс, снижают уровень нервно-психического напряжения, поднимают настроение. Песочная терапия используется также для выявления тревожности, агрессивности, страхов, а также для коррекции подобных отклонений.



Игры и упражнения с использованием песочной терапии, проводимые в малой группе (2-4 человека), развивают коммуникативные навыки и социальную активность. Графическое изображение песком подчеркивает главные, характерные черты объектов и опускает второстепенные, несущественные. Рисование пальцами обеих рук по песку, сопровождающееся сенсорными ощущениями, способствует активной работе как левого, так и правого полушарий, раскрепощает и гармонизирует человека. Подсветка стола, предназначенного для рисования песком, служит адекватным раздражителем для зрительного анализатора и обеспечивает комфортные условия для работы глаза при проведении коррекционных упражнений и игр, связанных с рассматриванием, поиском. Растворивание сетчатки цветом способствует повышению остроты зрения глаза.

Подбираю задания с учетом индивидуальных и психологических особенностей и в некоторой мере управляю активностью, ведь рисунки отображают внутренний мир, душевные переживания, состояние интеллекта, работоспособность, восприятие, мышление и настроение.

Одно из психологических средств воздействия в ходе индивидуальных и групповых занятий в кабинете практического психолога — специально подобранные музыкальные программы, влияние которых характеризуется многоплановыми изменениями функционального состояния организма человека. Так, варьируя музыкальный фон, можно воздействовать на настроение, вызывать состояние покоя или возбуждения, управлять работоспособностью человека или усиливать релаксацию.

Главная задача коррекционного направления работы психолога - оказать профессиональную помощь в преодолении проблем, поиске скрытых ресурсов педагога, повышении самооценки, улучшении эмоционального самочувствия. Реализуется через проведение индивидуальных консультаций, тренинговых занятий.

Тренинг "Синдром эмоционального выгорания, естественные способы саморегуляции эмоционального выгорания"

Цели: ознакомить участников с понятием "синдром эмоционального выгорания", его основными симптомами, причинами возникновения и развития; способствовать осознанию возможности саморегуляции

Тренинг личной эффективности:

Данная тренинговая программа является частью комплексной работы по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания педагогов.

Разработана серия встреч (занятий)

Занятие 1. Знакомимся с собой

Цели: создание благоприятных условий для работы, первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия; осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.

Занятие 2. Ступени мудрости переживаний

Цель: знакомство с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

Раскрашивание "Мандалы": Раскрашивая Мандалу, мы решали, какие цвета будем использовать в одних частях рисунка, не беспокоились о том, что мы хотим изобразить и достаточно ли у нас художественных способностей для реализации наших намерений. Работа одновременно увлекла и успокоила. Повседневные заботы и тревожности отошли на задний план. Может быть, кто-то получил для себя ответы на трудные вопросы.



Занятие 3. Посещение семинара к.м.н. А.В Сулимова «Эмоциональное выгорание»

Цель: прояснение причин «эмоционального выгорания» с точки зрения науки и медицины



1. Заключительный этап.

Анализ результатов реализации проекта, через:

1. Проведение повторного анкетирования;
2. Самоанализ педагогов;
3. Индивидуальные консультации педагогов (по запросу)

Результат:

- ✓ Педагоги познакомились с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения и приемами саморегуляции.
- ✓ Индивидуальную консультацию получили около 15% педагогов
- ✓ Психологический климат в ДОУ улучшился, стал более доброжелательным.

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 25

**Бердникова М. С., педагог-психолог,
Мурашева М. Ю., зам. заведующего по ВМР**

Педагогическая профессия требует от работников все больше физических, эмоциональных и психологических затрат. Это сказывается на здоровье работников, приводит к повышенной утомляемости и раздражительности.

Для улучшения качества профессиональной деятельности в нашем образовательном учреждении мы планируем создать Центр психологической разгрузки, в котором каждый педагог сможет восстановить свое психическое и физическое состояние, повысить работоспособность и развить стрессоустойчивость.

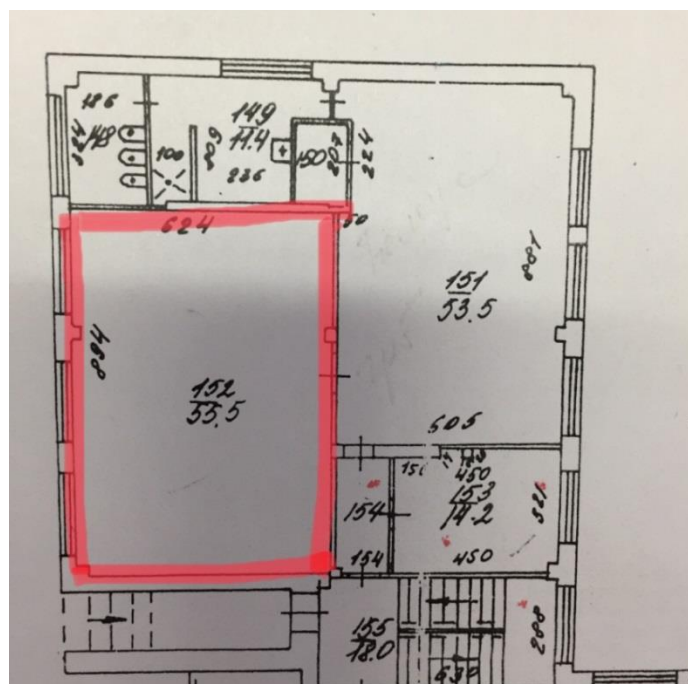
Цель: создать эффективный Центр психологической разгрузки (далее Центра) педагогов МАДОУ.

Задачи:

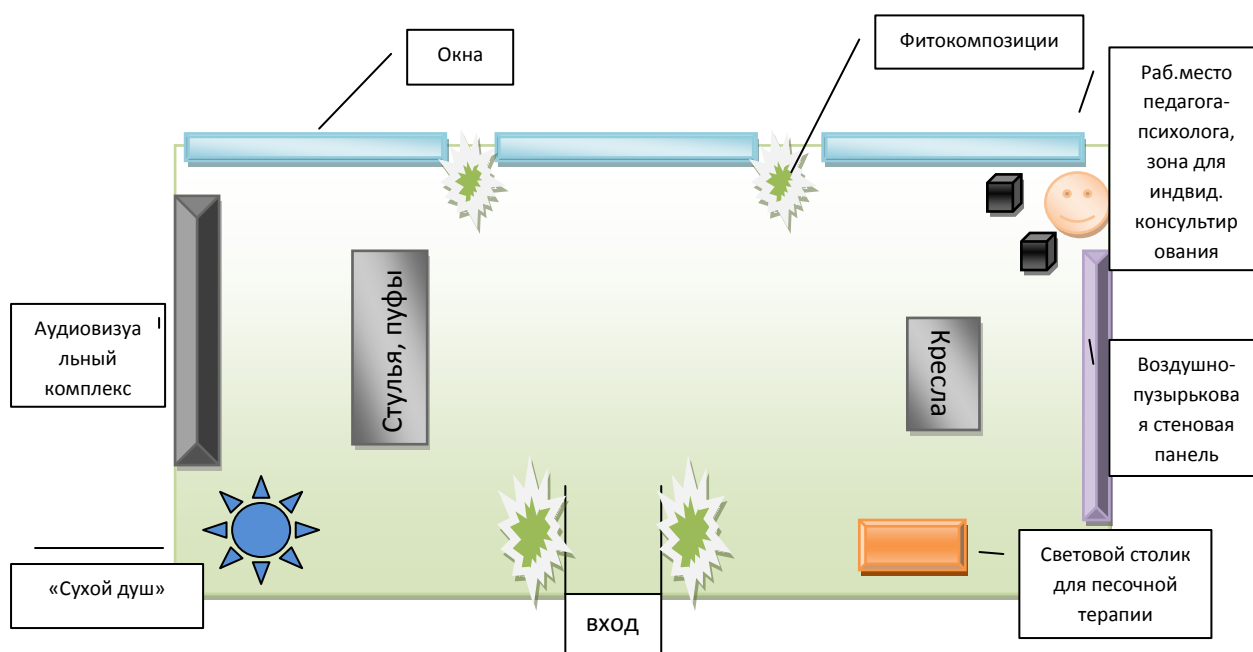
1. Изучить нормативные требования по созданию Центра и организовать его.
2. Подобрать наиболее эффективные формы работы с педагогами, в том числе по установлению позитивных взаимоотношений между ними.
3. Осуществлять профилактику психоэмоционального напряжения у педагогов.

Требования к организации Центра психологической разгрузки:

Центр будет расположен на втором этаже МАДОУ (ул. Бебеля, 114а), в светлом, просторном помещении правильной прямоугольной формы, площадь которого 55,5 м².



Цвет стен, мебели, портьер будет подбираться по принципу спокойных и нейтральных тонов, не вызывающих дополнительное возбуждение или раздражение у педагогов. На полу - неяркое мягкое покрытие, заглушающее звук шагов и падающих предметов. Хорошая звукоизоляция и светонепроницаемые шторы на окнах позволят сконцентрироваться на занятиях и не отвлекаться на посторонние раздражители.



В Центре будет достаточное количество естественной зелени, которая не только украсит интерьер, но и будет воздействовать как дополнительное релаксирующее средство. Живые цветы, фитокомпозиции, вертикальное озеленение окажут благоприятное

психологическое влияние на посетителей, будут играть роль функциональных перегородок, разделяющих различные зоны Центра. Органичным дополнением к фитодизайну будет использование во время занятий записей звуков природы: шума леса, морского прибоя, пения птиц.



Необходимо оборудовать Центр аудиовизуальным комплексом (АВК), который будет удобным инструментарием и рабочим местом педагога-психолога при организации занятий с педагогами.



Учитывая спектр функций будущего Центра, мебель будет легко передвигаться, устанавливаться в любую зону помещения в зависимости от формы работы и потребностей педагогов: складные стулья или пуфы, для индивидуальных консультаций – мягкие кресла, для групповой релаксации – коврики для йоги. Саморелаксация предполагает наличие массажного кресла, либо кресла по типу «Реклайнер».



Комплектование Центра будет происходить по принципу легкости и доступности в использовании, не требующего специальной подготовки и обучения педагогов.

Организация мультисенсорной среды будет оказывать положительное воздействие на психофизическое и эмоциональное здоровье педагогов. Положительные эмоциональные ощущения будут достигаться сопровождающей релаксирующей музыкой и ароматерапией, расслаблением на мягком покрытии или на «Реклайнере», зрительными и тактильными контактами со световым и фиброоптическим оборудованием.

Для самостоятельной деятельности педагог может использовать световой столик для песочной терапии, во время этих занятий улучшается настроение, снижается тревожность и раздражительность.



Воздушно-пузырьковая стенная панель станет отличным дополнением во время самомассажа или аутогенной тренировки, способствующих снижению мышечного напряжения, нормализации дыхания и сердцебиения.



Для самостоятельного использования будет предназначен фиброоптический модуль «Сухой душ», «рассеивающий» раздражительность, негативный эмоциональный фон, тревожность.



На фоне традиционных форм работы с педагогами таких, как групповой тренинг, психологическое просвещение, психодиагностика, индивидуальное консультирование, круглый стол, планируется проведение цикла мероприятий с использованием культтерапии (автор Н. Железняк), включающей в себя фильмотерапию, библиотерапию, музыкотерапию. Культтерапия станет новым способом самопознания, поможет активизировать педагогам свои ресурсы, разовьет эмоциональный интеллект.

Для организации групповых занятий по культтерапии большую помощь окажет аудиовизуальный комплекс, а пуфы и стулья создадут импровизированный кино клуб, литературную или музыкальную гостиную.

Таким образом, реализация проекта Центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ позволит быстро и эффективно снимать психоэмоциональное напряжение, восстанавливать работоспособность педагогов, предупреждать развитие синдрома эмоционального выгорания.

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ детский сад № 486

Качалкова Л. В., педагог-психолог

Для оказания своевременной квалифицированной консультативной, методической, психологической, психопрофилактической поддержки педагогам в дошкольном учреждении № 486 была создана комната психологической разгрузки. Это эффективный инструмент для снижения и минимизации эмоциональных нагрузок, снятия эмоционального перенапряжения, восстановления работоспособности, осуществления психотерапевтических игровых занятий, профилактики психологического и психического здоровья, а также развитие психоэмоциональной толерантности к стрессу.



Наиболее эффективным фактором воздействия на человека признается естественный свет, который может служить универсальным средством коррекции нарушенных функций, поскольку помогает человеку мобилизовать защитные силы, возможности и восстановить состояние психологического и психического здоровья. Свет определенного цвета воздействует на физическом и психологическом уровнях, гармонизируя общее состояние

человека, а также способствует созданию чувства комфорта, асертивности, целеустремленности, придает силы, исцеляет.

Организация рабочего пространства комнаты

Комната психологической разгрузки представляет собой отдельный специально оборудованный кабинет, расположенный в здании детского сада на первом этаже. В комнате организована рабочая зона педагога-психолога, зона для проведения коррекционно-развивающих занятий, зона консультирования, зона психологической разгрузки.

Для обеспечения эффективной психолого-педагогической работы педагога-психолога комната психологической разгрузки хорошо освещена, в ней достаточно высокий уровень звукоизоляции и максимальная светоизоляция. Комната доступна и удобна для посещений всеми участниками образовательных отношений; адекватные цветовые сочетания и спокойный светло-зеленый цветовой фон в комнате; мотивационные, эмоциональные карточки; приятные, расслабляющие изображения на стенах и двери.

Рабочая зона педагога-психолога: письменный стол, стулья; шкаф, полки для размещения методической литературы, документации, диагностические материалы.

Зона для проведения психолого-педагогической деятельности: стол, стулья; игры, игрушки, пособия; ковровое покрытие. Комната психологической разгрузки открыта для сотрудников, и проводится психолого-педагогическая работа с педагогами ДОУ.





Комната позволяет создать психологический настрой сотрудников в начале рабочего дня, помочь им приобрести навыки мобилизации в стрессовых ситуациях. Групповые занятия со специалистами ДОУ проводятся в музыкальном зале. Педагог-психолог организует различного рода мероприятия психолого-педагогической работы с сотрудниками ДОУ: арттерапия, сказкотерапия, тренинги коммуникативных умений, личностного роста. Психопрофилактические мероприятия с педагогами ДОУ направлены на обучение релаксационным методикам, медитации, приемам аутогенной тренировки, навыкам бесконфликтного, конструктивного общения.



Зона релаксации



Настенное фиброоптическое панно

Звездное небо.

Панно выполнено из фанеры с холстом, с нанесенным рисунком звезд, планет. Используется для релаксационных мероприятий. Они направлены на активизацию внимания, развитие мышления, тактильного и зрительного восприятия, творческого воображения, создание положительного эмоционального фона и снятие стресса.



Тактильный комплекс Сухой души

Комплекс состоит из разноцветных атласных лент. Шелковые ленты напоминают струи разноцветной воды, символ энергии и жизни. Их приятно трогать, перебирать в руках, сквозь них можно проходить, касаясь лицом. Разноцветные ленты стимулируют тактильные ощущения, помогают восприятию пространства и своего тела в этом пространстве. Зайдя внутрь можно посмотреть вверх и увидеть себя. В центре основания сухого душа расположено безопасное пластиковое зеркало.

Комплекс способствует восприятию пространства и цвета, оказывает расслабляющий эффект.



Сенсорная дорожка

Увлекательное и полезное хождение по сенсорной дорожке достигается разнообразием тактильных ощущений на сенсорных блоках, тропах. Ходьба по ним полезна для развития тактильного восприятия, координации и профилактики плоскостопия. Имеет мощный терапевтический эффект. Для раскрытия тактильных ощущений рекомендуется ходить по дорожке босиком или в тонких носках.



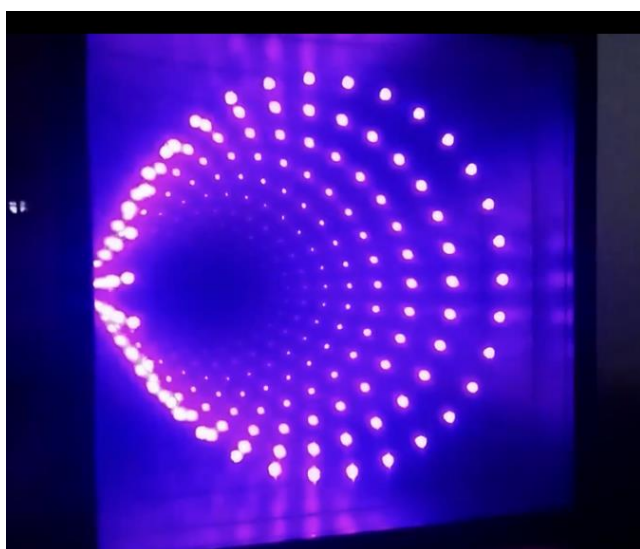
Воздушно-пузырьковая колонна

Данный элемент комнаты психологической разгрузки успокаивает нервную систему, снимает стресс, усталость и перенапряжение. Колонна имеет различные цвета и оттенки подсветки, вибрационный эффект концентрируют внимание, развивают зрительную, тактильную память, восприятие, внимание.



Песочница с подсветкой

Рисование песком – это возможность выражать свои чувства и эмоции без слов. Рисование способствует развитию тактильного восприятия, внимания, творческих способностей и воображения, улучшению координации движений, пространственному восприятию, эстетическому и художественному восприятию.



Интерактивная панель «Бесконечность»

Имитация светящегося разноцветными огоньками туннеля, уходящего в бесконечность. Занятия с панелью способствуют концентрации внимания, развитию визуальных ощущений, воображения, внимания.

Эффект бесконечности расширяет представление о трехмерности окружающего пространства.

Литература

1. Ахмерова С.Г. Здоровье педагога: профессиональные факторы риска: Учеб.-метод. пособие / С.Г. Ахмерова, В.В. Шурыгина; М-во образования Рос. Федерации. Башк. гос. пед. ун-т. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. - 39 с.
2. Воробейчик Я.Н. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика). Одесса, 2004. 360 с.
3. Гунзунова Б.А. Применение методов психической саморегуляции в профессиональной педагогической деятельности. // Вестник Бурятского государственного университета. С. 11-15
4. Психология профессионального здоровья. Под ред. Г.С. Никифорова СПб.: Речь. 2006. 479 с.
5. Сенсорная комната: Аннотация и методические рекомендации по использованию. СПб.: Альма, 2007.

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ - детский сад № 541

Гутман Ю.Э., педагог-психолог

Цель: психологическая разгрузка педагогов и профилактика эмоционального выгорания.

Задачи:

- снятие эмоционального и мышечного напряжения педагогов во время и после рабочего дня;
- улучшение межличностных контактов, сплочение коллектива;
- активизация и развитие потребности в самосовершенствовании у педагогов;
- формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, развитие позитивного самовосприятия.

Основные принципы функционирования центра психологической разгрузки педагогов ДОУ:

- принцип осознанности педагогов в отношении существующих трудностей и потребности их решить;
- принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе;
- принцип систематичности и последовательности в реализации предложенных программой задач и форм работы;
- принцип индивидуального и комплексного подхода в работе с каждым педагогом.

Центр психологической разгрузки педагогов начал свое существование с сентября 2019 года. Осуществляются следующие направления:

Просветительское направление (лекции, семинары, круглые столы)

Цель и задачи – повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов; развитие умения анализировать и критически мыслить, совместно находить новые пути решения возникающих трудностей; сплочение коллектива.

Консультационное направление (консультирование, беседы)

Цель – совместный поиск решения возникающих проблем в ходе обсуждения, беседы.

Развивающее направление (тренинговые занятия)

Цель и задачи – развитие навыков рефлексии и саморегуляции; раскрытие личностных особенностей и творческого потенциала педагогов; развитие коммуникативных навыков.

Диагностическое направление

Цель и задачи – изучение личностных и профессиональных качеств и особенностей педагогов; развитие навыков рефлексии, стремления к самопознанию.

Профилактическое направление (релаксационные упражнения, занятия психотерапевтического характера)

Цель и задачи – снятие эмоционального напряжения; обучение основным приемам саморегуляции, повышение работоспособности и творческой активности.

Педагоги могут запланировать посещение центра в соответствии с расписанием релаксационных мероприятий, предназначенных как для самостоятельной деятельности, так и для групповой вместе с педагогом-психологом.

Расписание центра психологической разгрузки педагогов		
ГРУППОВОЙ ТРЕНИНГ С ПЕДАГОГАМИ		
дата и время	тема	
21.09, 14.00	Знакомство	
27.10, 14.00	Берем эмоции под контроль	
18.11, 14.00	Профилактика эмоционального выгорания 1	
23.12, 14.00	Арт-возможности для расслабления	
20.01, 14.00	Профилактика эмоционального выгорания 2	
17.02, 14.00	Расслабление тела	
23.03, 14.00	Профилактика эмоционального выгорания 3	
20.04, 14.00	Жить в ладу с собой	
18.05, 14.00	Профилактика эмоционального выгорания 4	

Уважаемые педагоги!		
Учебно-психологическая разгрузка начинает свою работу с 23 сентября.		
Посетить его вы можете по расписанию ниже или при условии свободного зала.		
Обращаем ваше внимание на возможность индивидуальной работы с психологом-психологом в кабинете в ППН или ППТ с 13.00 до 15.00		
группа	исчетные числа месяца	время
№1	исчетные числа месяца	12.30-13.30
№2	исчетные числа месяца	12.30-13.30
№3	исчетные числа месяца	13.30-14.30
№4	исчетные числа месяца	13.30-14.30
№5	исчетные числа месяца	13.30-14.30
№6	исчетные числа месяца	14.30-15.30
№7	исчетные числа месяца	14.30-15.30
№8	исчетные числа месяца	12.30-13.30
№9	исчетные числа месяца	12.30-13.30
№10	исчетные числа месяца	13.30-14.30
№11	исчетные числа месяца	13.30-14.30
	исчетные числа месяца	14.30-15.30

В центре находится релаксационный мат, бумага, раскраски, карандаши и фломастеры для всевозможных техник снятия усталости и эмоционального напряжения.



Разработан информационный лист с примерами мероприятий релаксации для самостоятельной деятельности педагога. Он включает в себя дыхательные техники, медитации и приемы арт-терапии. На фото используется проективная методика «Волшебная страна в нас», которая позволяет не только проработать негативные эмоции, но и осознать важность их выражения.



Раз в месяц педагог-психолог проводит тренинги, которые включают в себя упражнения на мышечное расслабление, успокоение, отвлечение мыслей человека от тревожащих его событий. На фото педагоги выполняют релаксационное упражнение «Посещение зоопарка», целью которого является снятие мышечного и психологического напряжения.



Также используются техники арт-терапии для психологического сброса внутреннего напряжения, для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе.



На фото педагоги выполняют упражнение «прекрасный сад», которое позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя его частью.

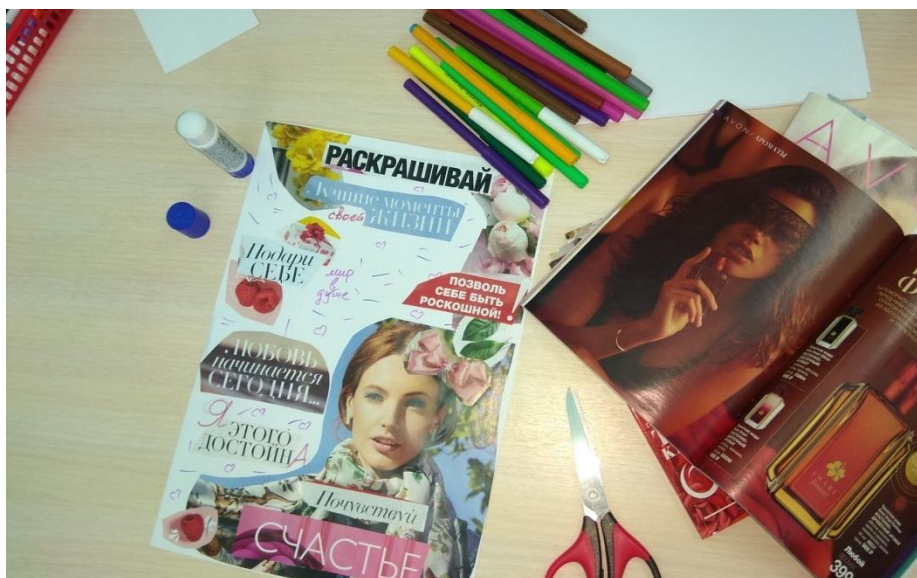


Проводятся групповые занятия с элементами йоги с целью управления физическими и физиологическими функциями организма. На занятиях педагогов учат правильно дышать, чувствовать полное расслабление и останавливать «бег мыслей».



Возможна индивидуальная работа психолога с педагогом. Для этого используется метод коллажирования. Он позволяет:

- проработать подавленные мысли и чувства;
 - дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам;
- работа над коллажем является безопасным способом «выпустить пар» и разрядить напряжение;
- выразить свое отношение к интересующей теме, свои мысли, свои взгляды, свое понимание темы (это касается как общих, абстрактных тем коллажа, так и личных тем, связанных с собственными планами, целями, мечтами, отношением к себе и т.д.);
 - сформировать положительную установку на дальнейшую творческую деятельность.



Литература

1. Кокоренко В. Л. Арт-технологии в подготовке специалистов помогающих профессий. – СПб.: Речь, 2005. – 101 с.
2. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2005.
3. Моница, Г.Б., Лютова-Робертс, Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Речь, 2007. — 224 с: ил.
4. Разумова Е.Ю. Диагностические и терапевтические возможности работы с коллажами в арттерапии.
5. Фопель К. Групповая сплоченность. Психологические игры и упражнения. Пер. с нем. – М.: Генезис, 2010. – 336 с. – (Все о психологической группе).

Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582

Шестакова М.С., педагог-психолог

«Любые достаточно сильные стрессы, позитивные или негативные, равно способны исказить наш рассудок и даровать нам идеи и способности, которые мы не можем обрести никаким иным способом»

Чак Паланик. Дневник

Высокий темп жизни, стремительный научно-технический прогресс, растущая численность населения, раздражительность, тревога, усталость, одиночество, неудовлетворённость и стресс – таков он, современный мегаполис. Напряжение преследует его жителя повсюду: на работе, в метро или в пробке, в магазине, в поликлинике и даже дома. В переводе с английского «stress» – это давление, нажим, напор, гнет, нагрузка, напряжение. Психологи же называют так реакцию организма на психическое или физическое воздействие, которое нарушает состояние его благополучия. Во время реакции стресса вырабатываются различные биологически активные вещества, цель которых – мобилизовать человека на преодоление трудностей. При этом дается ощутимая нагрузка на многие органы и системы. Человеческий организм не может выдерживать подобные нагрузки бесконечно, рано или поздно они приводят к истощению и соматическим нарушениям. Помимо повседневной жизни, стоит выделить отдельную группу стресс-факторов на работе. Рабочие ситуации, вызывающие напряжение, стоят в стрессовой шкале на начальном уровне. Проблемы на работе сказываются на здоровье, психологическом климате в коллективе, общем моральном самочувствии. Интересно, что бездействие на работе может вызывать такие же эмоции.

Стресс могут испытывать как мужчины, так и женщины. Но, оказывается, женщин стрессовые обстоятельства и ситуации изматывают сильнее. Длительный стресс может привести к таким негативным психическим состояниям, как тревога и депрессия. В большинстве случаев женщины подвержены стрессу, так как им приходится выполнять одновременно большой круг обязанностей: семья, работа, отношения, финансы и т.д.

В нашем детском саду педагогический коллектив состоит из женщин, которым необходима психологическая разгрузка, поэтому в наших планах создать многофункциональный «Центр психологической разгрузки для педагогов ДОУ». Сохранение и укрепление здоровья педагога - это объект особого внимания психологической службы и одно из направлений ее работы в обеспечении сопровождения учебно-воспитательного процесса. Его частью являются профилактическое и коррекционное направления работы.

Комната будет находиться на 1 этаже, где очень маленькая проходимость, сотрудник сможет побыть один или пообщаться с психологом. Кроме штатного психолога хорошо бы приглашать психологов внештатных. Сейчас очень популярны групповые тренинги с психологом, которые помогают регулировать микроклимат внутри группы.

Оснащение «Центра психологической разгрузки»: два больших окна для затемнения пространства, жалюзи, раковина для мытья рук, диван удобной формы для отдыха и прослушивания релакс музыки, стол для творчества, кресло-мешок со спинкой, журнальный столик, зеркало, два стеллажа для хранения инвентаря, стол с креслом для педагога-психолога.

1. Цветотерапия.

1.1. Все, что нас окружает, имеет огромное значение для общего состояния организма. Еда, свет и питьевая вода, безусловно, очень нужны для нашей благополучной жизни. Однако не менее важную роль играет и восприятие цветовой гаммы. От нее многое зависит – настроение, и даже здоровье. Недаром в давние времена предки пользовались цветотерапией, и она было весьма успешна в избавлении от различных заболеваний.

Цвета в «Центре психологической разгрузки» будут выбраны таким образом, чтобы они радовали, а не раздражали глаза. Среди создателей интерьеров бытует мнение, что комбинация двух дополнительных тонов дает шанс получить максимально гармоничное, естественное, хорошо воспринимаемое сочетание.



Первая боковая стена: *оранжевый с голубым.*

Психологическая составляющая палитры оранжевого говорит нам об энергии, которая струится из солнца. Недаром специалисты, использующие в лечении больных цветотерапию, применяют жаркие оттенки для укрепления силы воли человека и его стремления к успеху.



Выбран оттенок «Тыквенный»

Многие люди отождествляют голубой цвет с истиной и верой. И это разумно, ведь в первую очередь этот цвет ассоциируют с небом и морем.



Оттенок выбран: «Бирюзовый» (светлый)

В восточных культурах бирюзовый символизировал любовь, независимость, уверенность и творческий потенциал. Современное поколение отождествляет его с электронными потоками между компьютерами на огромных расстояниях. Эти потоки символически окрашивают бирюзовым. Поэтому видя этот цвет, мы вспоминаем друзей и теплые разговоры с близкими людьми. Доказано, что бирюзовый оказывает положительное влияние на человеческое здоровье: расслабляет зрительные органы; повышает иммунитет; ускоряет восстановление после нервного напряжения или умственной перегрузки.



Вторая боковая стена: *фиолетовый и зеленый*

Зеленый цвет в психологии рассматривается в качестве успокаивающего, позволяющего расслабиться. Считается, что он исцеляет человеческий организм, в частности, нормализует повышенное давление, расслабляет, избавляет от усталости, чувства тревоги. В интерьере зеленый может применяться для того, чтобы создать расслабляющую атмосферу. Поэтому он идеально подойдет для спальни, помещений для занятия медитацией.



Оттенок подобран «*Фисташковый*»

Фиолетовый цвет. Фиолетовый способствует гармонии разума и эмоций, спокойствию, связи между мирами духовным и физическим, между мыслью и действием. Фиолетовый - это поддержка в практике медитации. Фиолетовый стимулирует деятельность головного мозга при решении проблем. В случае чрезмерности — может вызывать упрямство и склонность к вычурности во внешнем виде. Фиолетовый, использованный с умом, создает атмосферу таинственности, мудрости и уважения.



Оттенок выбран: «Лавандовый цветочный»

А две оставшиеся стены - в *желтом* цвете. Это цвет цветения, созревания, плодородия. Этот тон часто ассоциируется с женской сущностью, начиная с древнего Египта и по сей день. Женщины – это, прежде всего, знаменитая женская логика, которая похожа на несвязные реплики подсознания. Так оно и есть, желтый можно охарактеризовать как проявление подсознания. Это качество привлекает психологов, которые могут многое сказать о вашей натуре и психическом состоянии по тому, как вы принимаете его, отвергаете или игнорируете. Отказ от него — признак неустойчивой психики. Данный тон — катализатор интеллектуальной деятельности, способствует психическому здоровью и быстрому восстановлению сил. Однако яркие его оттенки могут действовать раздражающе, поэтому мы остановились на приглушенных тонах.



Выбран оттенок «Ванильный».

Ванильный цвет — мягкий и романтичный, относится к приглушенным оттенкам желтого. Цвет ваниль — природный и мягкий. Он хорошо воздействует на нервную систему.

1.2. Цветотерапия также будет воплощена *вращающимся шаром с музыкой*. Музыка подобрана в соответствии с принципами музыкальной терапии.



1.3. Планирую ввести *Аура-сома* - сама ею пользовалась и понимаю, о чем идет речь, на основе не только знания, но и собственного опыта. Система Аура-Сомы работает со спектром видимого цвета. Отношение человека к жизни выражается цветом, он вызывает воспоминания, рождает ассоциации, влияет на наши чувства. Аура-Сома — система цветотерапии, возрождающая понятие "забота". Все сферы нашей жизни требуют заботы. Человеку свойственно делать свою жизнь более комфортной и счастливой, а то, каким способом мы выражаем заботу, определяет качество нашей жизни. Среда Аура-Сомы восстанавливает наше самочувствие и помогает выразить наше существо, она оказывает заботливое, проникающее положительное действие. Это забота не только о физическом теле, но и о психике. Познавая и воспринимая цвета по новому, можно заглянуть вглубь себя.



2. Творчество.

Планирую создать уголок творчества: рисование картины по номерам, рукоделие, раскрашивание мандал.

2.1. Рисование картин по номерам.

В 1950-х годах демократическая концепция о том, что рисовать может каждый, привела к появлению такого вида рисования как живопись по номерам. Рисование таким способом поднимает настроение, является одним из средств цветотерапии. Когда человек рисует, то все негативные мысли уходят. В результате техники закрашивания, картина

представляет собой настоящее художественное полотно, восхищает и радует создателя и зрителя. После завершения можно предложить сделать выставку. Для человека очень важно одобрение.



2.3. *Рукоделие.*

Рукоделие – лекарство против стресса. Рукоделие в целом оказывает благотворное влияние, как на физическое, так и на психическое здоровье. В первую очередь, это ручной труд – действие руками, но при этом активизируются нервные окончания на пальцах, которые соответствуют работе тех или иных участков мозга и внутренних органов. Вышивание, вязание, лепка, шитье, бисероплетение, пэчворк (лоскутное шитье), декупаж (декорирование рисунками на салфетках) и ещё множество других занятий. В психологическом плане рукоделие – настоящая психотерапия, арт-терапия. Добиваясь прекрасного, художественного результата, ну и, конечно, получая одобрение от зрителей, мы повышаем свою самооценку.



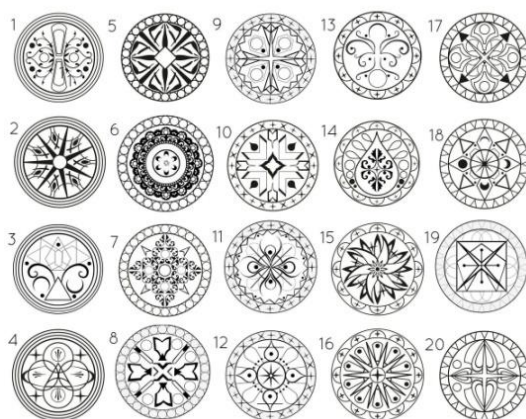
Также при рукоделии мы входим как бы в состояние медитации, отвлекаемся от проблем, спасаемся от стрессов повседневной жизни.

2.4. *Раскрашивание, рисование Мандал.*

Очень успокаивает раскрашивание мандалы антистресс. Мандала (в переводе “сакральный круг”) – это рисунок, символ баланса, единства и гармонии. Изображение имеет симметричный геометрический чертеж. Это диаграмма, составленная определенным образом, обладающая в определенных системах верований мистическим, таинственным

смыслом. Многие специалисты утверждают, что форма мандал встречается в природе. Их можно увидеть в снежинках, орбитах планет и целых галактик. Такими изображениями переполнен микро- и макромир. Когда длительное время вглядываешься в симметричные, ритмично повторяющиеся линии, начинаешь поддаваться их ритму. Повторяющаяся симметрия рождает на подсознательном уровне ощущение целостности и равновесия.

Мандалы можно созерцать или же создавать их собственноручно: рисовать или раскрашивать уже готовые эскизы (раскраски).



2.5. «Песочная терапия»

Методика песочной терапии начала применяться в конце 1920 года психотерапевтами Анной Фрейд, Эриком Эриксоном и другими. К. Юнг разработал технику активного воображения, которая считается теоретическим фундаментом терапии. В 1930 году Маргарет Ловенфельд изобрела технику «Построение мира», которая использовалась для работы с больными детьми и детьми с проблемами психологического характера. После изучения методики «Построения мира» Дорой Кальф была разработана юнгианская «Песочная терапия», которая применялась в работе как с детьми, так и со взрослыми. Здесь используется поднос, наполненный песком, и множество мелких предметов. Программа «Песочная терапия» дополняет другие виды психотерапии.



3. Музыкальная терапия.

Музыкальная терапия — это древняя и естественная форма психологической коррекции эмоциональных состояний, этим многие люди пользуются (осознанно или нет) — чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Музыкальная терапия прекрасно применяется к людям с физическими, эмоциональными, интеллектуальными и социальными проблемами здоровья.

В психологии есть такой термин, как музыкотерапия, что в переводе означает лечение музыкой. Доказано, что музыка влияет на функции жизненно важных физиологических систем, и даже приводит к некоторым гормональным и биохимическим изменениям. Поэтому важно правильно подобрать музыкальные произведения для того чтобы вызывать необходимые психоэмоциональные переживания.

Классическая музыка положительно воздействует на весь организм: благоприятно влияет на кровяное давление, на пищеварение и сердечно-сосудистую систему; активизирует работу мозга, повышая умственные и творческие способности, внимание и память. Также воздействует и на нервную систему: может снимать стресс, вдохновлять, поднимать дух и настроение.

Релакс музыка.

Успокаивающая сила музыки известна всем. Обладая уникальной связью с нашими эмоциями, она может стать эффективным инструментом для снятия стресса. Прослушивание музыки дарит удивительный эффект релаксации не только для разума, но и тела: особенно для этих целей подходит неторопливая, негромкая классическая музыка. Подобное звучание полезно для психологических функций организма, музыка замедляет пульс и частоту сердцебиения, снижает кровяное давление и воздействие гормонов, отвечающих за стресс. Поскольку музыка отвлекает наше внимание, она помогает исследовать эмоции и медитировать, освобождая разум от негативных мыслей.

4. Ароматерапия.

Ароматы поддерживают не только физическое, но и душевное здоровье: приводят наши чувства в равновесие, поддерживают и закрепляют его. Регулярно пользуясь эфирными маслами, можно заметить, как возрастет энергия и улучшится самочувствие. При таком положительном настроении намного меньше подверженности болезням. Очень важно знать, нет ли аллергии на какой-то аромат у педагогов.

Чтобы добиться внутреннего спокойствия, можно воспользоваться *эфирными маслами*, которые противодействуют отрицательным эмоциям.

Для этого подходит аромалампа + вода с маслом + свеча для подогрева.

От страха: масло лаванды, нероли, мяты перечной, дягиля или базилика.

От раздражения: масло пачули или иланг-иланга.

От депрессии: масло нероли.

При нерешительности: запах эвкалипта, мускатного шалфея, розмарина и лимона.

При нервном и физическом истощении: масло дягиля, каепута, камфары, мяты перечной, розмарина и лимона.

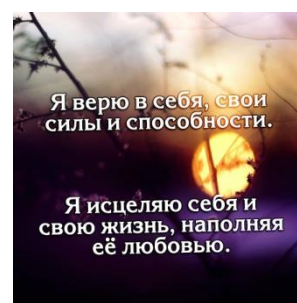
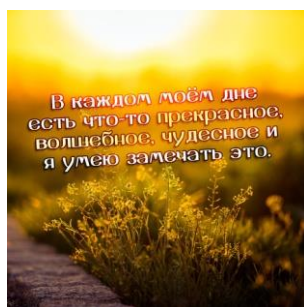
Бензой, перуанский бальзам, масла бергамота, жасмина, майрана, розы и сандалового дерева дарят утешение и теплоту.

В центре психологической разгрузки планирую использовать также *аромалочки, аромасвечи, тканевые мешочки с растительными компонентами.*

Мешочки с корками от цитрусовых или с кофе помогут взбодриться перед утренником. А мешочки с лавандой или мятой, наоборот успокоиться.



5. «Мешочек успеха» - прослушивание и проговаривание аффирмаций, помещенных в виде записок в тканевый мешочек. Аффирмации - краткие фразы самовнушения, создающие правильный психологический настрой, - позволяют заменить негативные установки на позитивные.



6. «Зеркало любви к себе».

Желательно произносить аффирмации в уединении с самим собой. Можно посмотреть на свое отражение прямо в глаза и проговаривать аффирмации, можно брать их из «Мешочка успеха», можно расклеить возле зеркала, а можно просто заучить.



Проговаривать вслух слова « Я люблю себя... я готова принять все радости жизни...».

7. Игрушки антистресс, мялки.

Антистрессовые игрушки популярны не только среди детей, но и среди мужчин и женщин всех возрастов.



8. Массаж Релакс.

В этом году я прошла курс массаж – релакс, получила сертификат. Так как в кабинете не очень удобно устанавливать массажный стол, то можно педагогам предложить массаж – релакс головы и ушных раковин.



Именно для этого мы и хотим создать «Центр психологической разгрузки», - чтобы эффективность жизнедеятельности и труда каждого педагога повышалась. Ведь намного приятнее работать в обществе счастливых людей, которые умеют радоваться жизни.

Оглавление

От составителя	4
Методическая разработка кабинета психологической разгрузки педагогов МБДОУ детский сад № 28 «Теремок».....	5
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов ДОУ	15
Методическая разработка центра психологической разгрузки МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 302	24
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ – детский сад № 532	35
Методическая разработка центра психологической разгрузки МАДОУ - детский сад № 43	47
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 510	53
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ – детский сад № 1	63
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ – детский сад № 24	67
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ – детский сад комбинированного вида № 25	73
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ детский сад № 486	78
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МАДОУ - детский сад № 541	84
Методическая разработка центра психологической разгрузки педагогов МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582	91
Оглавление	102