**Эмоциональное состояние педагогов - как фактор позитивного развития психологического здоровья воспитанников ДОУ**

В настоящее время модернизация системы образования вступила в период адаптации к рыночным отношениям, что предъявляет новые требования к деятельности всех образовательных учреждений, их целевым ориентирам и результатам.

В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование.

Такая ситуация содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что приводит к возникновению негативных эмоциональных состояний. Сама по себе специальность «педагог» относится к профессиям типа «человек-человек», что связано с высокими эмоциональными затратами, требует от человека больших резервов самообладания и саморегуляции.

У педагога – разноплановая социальная ответственность: за обучение, воспитание и развитие ребенка, за рабочую документацию и корректность воспроизведения методики воспитания и обучения, за безопасность и здоровье ребенка. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, педагоги  буквально «сгорают» на работе, чаще всего забывая о своих эмоциях, которые «тлеют» и со временем постепенно превращаются в «пламя».

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качеств негативных черт, разрушают психическое здоровье, обуславливают высокую напряженность, агрессивную самозащиту, подавляют творческую активность.

От уровня психологического благополучия педагога напрямую зависит становление психологически здоровой личности воспитанника.
В настоящее время работа педагогов дошкольных образовательных учреждений связана с напряженными ситуациями и  факторами – это конфликтные ситуации во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ, трудности во взаимодействии с детьми и их родителями, увеличение требований к профессиональной компетенции и низкая оплата труда.  Воздействие этих факторов  неблагоприятно влияет на психическое здоровье  педагогов и может вызвать сильные стрессы и даже привести к возникновению неврозов.Угрозу психологическому здоровью педагогов ДОУ представляют:

**Внешние источники:** незнание способов саморегуляции; снижение физической активности, сидячий образ жизни;   нерациональный режим труда и отдыха.

**Социальные источники:** преобладание авторитарного стиля руководства ДОУ;   высокая ответственность за жизнь и здоровье детей.

**Внутренние источники:**личностные особенности педагогов: неадекватная самооценка, неустойчивость эмоций, тревожность, агрессивность и т. д.  интеллектуальные, психоэмоциональные и физические  перегрузки;  факторы, ослабляющие нервную систему: курение, алкоголь,  перенесенные инфекции и длительные заболевания.

При работе с педагогическим коллективом нами было выявлено, что в процессе профессиональной деятельности достаточно быстро происходит эмоциональное истощение педагогов. В результате повышается уровень тревожности и агрессивности, появляется раздражительность и вспыльчивость, преобладает подавленное,  негативное настроение, появляется бессонница. Педагоги могут потерять интерес к своей профессии, пропадает желание творчески мыслить и активно действовать, процесс мышления и деятельности становится  негибким и стереотипным.

Для оптимизации психологического здоровья нами была разработана система тренинговых занятий для педагогов ДОУ.

Данная система  включает в себя несколько направлений: деловые игры и упражнения, психогимнастические упражнения и релаксационные методики, что в комплексе способствует более эффективному воздействию на психологическое здоровье и личность педагогов в целом.

Деловые игры и упражнения направлены на снятие психической напряженности, повешению чувства собственной значимости, развитию навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослаблению его психической напряженности.

Релаксационные методики способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению, снятию эмоционального напряжения и позитивному самовосприятию.

Каждый педагог может выбрать для себя самое подходящее и приемлемое средство для нормализации своего психического состояния и  использовать его в повседневной жизни.

Разработанная нами программа тренингов называется «В гармонии с собой», состоит из 9 встреч. Каждая встреча проводятся в течение учебного года с сентября по май. Продолжительность встреч 1 час. Структура каждой встречи определяется тремя частями: вводной (ритуал приветствия), основной (игры и упражнения по теме) и заключительной (ритуал завершения).

Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием:

игры, направленные на развитие социальной перцепции;

 методы телесно – ориентированной терапии;

 элементы арт – терапии;

 игровые методы.

Для частичного ознакомления с нашей работой, предлагаем выполнить несколько упражнений:

1-е упражнение – вводная часть

2-е упражнение – основная часть

3-е упражнение – заключительная часть.

**1. Упражнение: “Я знаю, Я умею, Я люблю…”**

Цель: знакомство, осознание своей сущности, принятие своих качеств

Инструкция: каждый участник должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Привет, меня зовут … Я (умею, люблю) делать …»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?

- Кому показалось, кто-то хвастается?

- Узнали ли вы что-то новое о людях?

- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

**2. Упражнение «Откровенно говоря»**

Участникам предлагается по очереди вытянуть карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно.

Карточки:

- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие заходит заведующая…..

-Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы…

- Откровенно говоря, когда я волнуюсь…

- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями…

- Откровенно говоря, когда мне делают замечание на работе…

- Откровенно говоря, когда мне дают премию…

- Откровенно говоря, когда я опаздываю на работу…

 **Тренинговое упражнение «Зато ты»**

Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Они пишут на его листе «… зато ты…» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

 В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду: громко запеть; резко встать и пройтись; быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; измалевать листок бумаги, измять и выбросить

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!