

Муниципальное казенное дошкольное общеобразовательное учреждение  
Абанский детский сад №4 «Умка»

Принято  
на педагогическом совете  
МКДОУ д/с № 4  
№ \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
заведующий МКДОУ д/с  
\_\_\_\_\_ И.И.Бочарова

**«Психологическая гостиная»**

**Составил педагог-психолог  
Медведь Н.Г**

2022год

## «Психологическая гостиная»

*Психологические перегрузки — неотъемлемая часть профессии типа человек-человек. Современный мир характеризуется низким уровнем коммуникативно-речевых способностей, неумением слушать и слышать телесные импульсы. Ничто для человека не является такой сильной нагрузкой и таким сильным испытанием как другой человек. При общении происходит обмен энергии, эмоциональная сфера подвержена напряжению, стрессам, происходит внутренняя эмоциональная опустошенность.*

*Причинами являются потеря интереса к работе, плохие каналы обмена информацией в организации, страх не справиться с работой, страх потерять собственное Я, страх допустить ошибку или быть обойденным другими, многие другие. Поэтому важно, чтобы человек умел полноценно восстанавливаться, защищать себя от последствий психических и физических нагрузок. Как это сделать, учитывая занятость и динамичный ритм современной жизни? Одно из решений — устраивать регулярные встречи в психологической гостиной.*

Профессия типа человек-человек относится к разряду стрессогенных по причинам:

- коммуникативных перегрузок
- конфликтных и стрессовых ситуаций
- необходимостью постоянно повышать профессиональную компетентность,
- неадекватность социальной оценки труда

Все это требует наличия психических и физических резервов, самообладания и саморегуляции.

Чтобы помочь восполнить энергию, отдохнуть и просто пообщаться друг с другом в непринужденной обстановке, в сопровождении специалистов была выбрана форма психологической гостиной.

Психологическая гостиная — это комплекс мероприятий, которые специалист проводит с целью оказать психологическую поддержку, удовлетворить потребности человека в самореализации, раскрыть творческий потенциал, повысить профессиональную компетентность.

Идея психологической гостиной в ДОО: психологически здоровый педагог (персонал) обучает и воспитывает психологически здорового ребенка.

### **Задачи:**

- обучить педагогов (персонал) способам регуляции психоэмоционального состояния;
- сформировать в коллективе благоприятный психологический микроклимат;
- провести профилактику стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания педагогов;
- сформировать мотивацию к профессиональному и личностному самосовершенствованию через педагогический артистизм.
- расширить знания в вопросах сохранения психического и психологического здоровья ребенка и самого педагога.

Встречи в психологической гостиной проходят один раз в месяц в соответствии с тематическим планом, продолжительность — 30-40 минут

**Форма** психолого-педагогической работы с педагогами ДОО, объединяет общие интересы педагогов, приобщение к общению и сотрудничеству друг с другом.

Ведущий гостиной педагог-психолог.

### **Основные направления деятельности**

- Профилактика: сохранение и укрепление психологического здоровья
- Психопросвещение: формирование потребности в психологических знаниях и желание использовать их в работе с ребёнком или в интересах собственной личности, достичь понимания необходимости практической психологии; повышение уровня психологической культуры.
- Психодиагностика по запросам.
- Психокоррекция: разработка рекомендаций, использование психотерапевтических техник и упражнений.

Могут посещать все желающие, но не более 12 человек.

В работе «Психологической гостиной» используются элементы иготерапии, арттерапии, музыкотерапии, фототерапии, фитотерапии. Деловые игры и упражнения помогают снять психическую напряженность, усиливают чувство собственной значимости, развивают навыки эффективной коммуникации и взаимодействия. Игровые формы работы стабилизируют самооценку, устраняют чувство одиночества, развивают способности к осознанию

и отреагированию важнейших чувств, связанных с изменением взаимоотношений в семье, коллективе, обществе. Кроме того, игра развивает: вербальную активность — умения сформулировать мысль и использовать ее в качестве диалога; невербальные средства общения — коммуникации без слов, при помощи «прочтения» мимики, жестов, пространственного расположения партнеров друг относительно друга, развитие речевого аппарата, правильного дыхания и т. п. Арт-терапевтические техники создают условия для самопознания, саморазвития и творческого самовыражения. Психогимнастические упражнения способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность. Релаксационные методики снимают эмоциональное напряжение, способствуют саморегуляции, мышечному расслаблению и в результате — позитивному самовосприятию. У педагога развивается образное мышление, способность к симпатии, к продолжительной и продуктивной деятельности в условиях эмоционального напряжения, способность к перевоплощению, сотворчеству и сопереживанию, выразительность и экспрессивность внешней деятельности.

**Результатом работы** «Психологической гостиной» будет являться отзыв участников о проведенных встречах; созданный продукт, в том числе небольшие видеоролики на актуальную тему.

**Критерии** эффективности работы: отзывы, желание на дальнейшее сотрудничество, использование приобретенных умений и знаний на практике.

#### Тематическое планирование «Психологическая гостиная»

Тема практикума	Время проведения	Задачи
« 8 шагов к дисциплине в группе»	Сентябрь	Дать информацию о конфликтных ситуациях, о причинах нарушения дисциплины, правил вдоу. Проработать правила и формулировки в негативном и позитивном варианте, развить коммуникативную компетентность педагогов.
«Выразительность мимики и жестов»	Октябрь	Помочь участникам сконцентрироваться на сильных сторонах своей личности, понять какие техники и приемы оптимальны для каждого.
«Педагогическая интуиция»	Ноябрь	Создание и поддержание духовного тонуса. Отработка быстрого, одномоментного принятия педагогического решения, основанное на предвидении дальнейшего развития ситуации
«Мобилизация творческого самочувствия педагога»	Декабрь	Регуляция психических состояний педагога; обучение навыкам снятия напряжения, мышечных зажимов и обеспечение мышечной свободы.
Практикум. "Коммуникабельность педагога. Умение управления общением».	Январь	Показать способы и приемы в работе с детьми по развитию навыков коммуникации , умения договариваться.
Практикум "Перевоплощение	Февраль	Покажите игровые упражнения и задания, которые они смогут применять во время занятий с детьми, чтобы регулировать эмоциональное напряжение, работать с агрессией и тревожностью.
Практикум "Воображение. Фантазия. Ассоциативная память"	Март	Развитие словесно-логической, наглядно-образной и эмоциональной памяти.
Практикум. "Развитие общих речевых умений, диапазона голоса и интонаций	Апрель	Тренировка речевого аппарата, мимической мускулатуры, выработки навыков правильного речевого дыхания

«Мечты о лете»	Май	Обучить навыкам саморегуляции и расслабления; сформировать положительное эмоциональное состояние педагогов.
----------------	-----	---

**Список литературы:**

Булатова О.С. «Педагогический артистизм»

Шкуринская Е.А. Профилактика эмоциональных нагрузок в педагогическом коллективе

Монина Г.Б Коммуникативный тренинг

Справочник «Педагога-психолога детский сад.»