**** **Программа**

 **повышения профессиональной компетентности педагогических работников**

 **«Стрессменеджмент»**

**(*проект)***

**Цель** программы: формирование психологических ресурсов стрессоустойчивости педагогов в ситуации проживания длительного социального кризиса.

**Актуальность:**

Последние два с половиной года можно назвать временем острого социального кризиса. Ситуация неопределённости стала неотъемлемой частью жизни многих людей. Чувства тревоги, страха, гнева, паники, отчаяния стали естественными реакциями взрослых людей на возникающие социальные вызовы. Рушится привычный жизненный уклад, происходит потеря работы, болезни, потери близких людей, угроза безопасности жизни, поток тревожной информации из СМИ.

Сам по себе стресс является неизбежным явлением человеческой жизни. Организм здоровых людей приспособлен справляться со стрессом. Но длительные стрессоры, не зависящие от активности человека и не подвластные его контролю, могут приводить к возникновению невротических и психосоматических заболеваний, снижению познавательных, организационных способностей, деструктивному поведению.

В этой реальности самым незащищённым элементом семейной и социальной систем является ребёнок. По исследованиям учёных у детей слабо сформированы навыки совладания с трудными жизненными ситуациями, что обуславливает необходимость опираться на значимых других.

Наблюдение за поведением детей за последние два месяца позволяют говорить о росте возбудимости, агрессивности, нарушении сна, неустойчивости эмоционального фона, поведенческих трудностях, возникающих вследствие эмоциональной нестабильности.

Детский сад – место, где начинается тесное взаимодействие семьи и государства в лице образовательного учреждения. Исторически педагог был фигурой, транслирующей добро, мудрость, эмпатию и поддержку.

Сейчас, как никогда не только дети, но и педагоги, и родители нуждаются в поддержке: эмоциональной, информационной, коммуникативной. Воспитание культуры совладания со стрессом, качеств личности, способствующих сохранению психического здоровья – важная задача настоящего времени.

При проживании аналогичных кризисов в прошлом, не были известны способы помощи. Сейчас имеется богатый материал по оказанию базовой первичной психологической и допсихологической помощи и поддержки в проживании длительных кризисных периодов.

Назначение программы: через повышение психологической компетентности педагогов в вопросах совладания с длительным стрессом и организацию ресурсного образовательного пространства для всех участников образовательных отношений, способствовать поддержанию их благополучия и активного функционирования.

**Задачи**:

1. Развитие коммуникативной компетентности педагогов; умения анализировать формы поведения и стратегии межличностного общения с коллегами, родителями, воспитанниками; выявить проблемы и выстроить эффективные модели межличностных отношений.

2. Развитие профессиональной компетенции педагогов в области применения здоровьесберегающих технологий,овладениепедагогамителесно-ориентированными психотехниками.

3. Развитие компетенции педагогов в вопросах эффективных стратегий борьбы со стрессом, снижения эмоционального и психологического напряжения; овладение педагогами дыхательными техниками.

4. Развитие компетентности педагогов в понимании эмоционального мира взрослого и ребёнка, навыков саморегуляции.

5. Обучение использованию инновационных подходов и новых технологий при организации оздоровительной работы в детском саду и семье.

**Содержание:**

Введение. Стресс. Стратегии поведения в кризисных ситуациях.

1. «Практикум эффективной коммуникации».
2. «Когнитивные техники в работе с тревогой, страхами и травмами».
3. «Использование телесно - ориентированных игр и упражнений, как эффективная здоровосберегающая технология образовательного пространства.
4. «Дыхательные игры и упражнения, как эффективное средство в профилактике и коррекции здоровья детей и взрослых».
5. «Контейнирование чувств и эмоций у взрослых и детей».

  *Ожидаемые результаты:*

* Сформирована компетентность педагогов в вопросах эффективной коммуникации.
* Сформировано умение эффективного использование разных средств в ситуациях педагогического общения.
* Сформированы умения находить собственные ресурсы и умелое их использование для общения в педагогическом коллективе.
* Проведён анализ собственных источников негативных переживаний*;*
* Создана новая когнитивная модель жизнестойкости.
* Сформирована психологическая компетентность педагогов в применении новой здоровьесберегающей технологии для сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья воспитанников.
* Сформированы умения в применении техник и упражнений в телесно –ориентированной терапии для взрослых и детей.
* Сформирована компетентность в вопросах развития и значимости в формирования основ здорового образа жизни, в том числе и дыхания.

Литература

1. Бурмистрова, Э. Сценарий мастер-класса для педагогов по телесно-ориентированной терапии / Э. Бурмистрова // Справочник педагога-психолога. Детский сад. – М. : МЦФЭР, 2019. – С. 64-69.

2. Демчинская, М.В. Опыт практической работы с ребенком, переживающим утрату / М.В. Демчинская // Социальное обслуживание семей и детей : научно-методический сборник. – 2016г.

3. Дыхательная гимнастика Стрельниковой для взрослых и детей // Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области / Екатеринбург – 2016 год.

3. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Практикум по сказкотерапии / Т. Д. ЗинкевичЕвстигнеева. – СПб.: Речь, 2000. – 310 с.

4. Голикова, О.Ю. Практикум по развитию общения педагогов [Текст] / О.Ю. Голикова, Н.К. Елизарова: Дошкольная педагогика.- 2008. - No 8 (49). - С.53-58.

6. Комплекс дыхательной гимнастики с элементами полного дыхания (авторская методика Н.К. Новиковой) // Минздрав РФ Федеральное государственное бюджетное учреждение

«Национальный медицинский исследовательский центр терапии и профилактической медицины» / Москва – 2020.

6. Рекомендации для поддержки самостоятельной реабилитации после болезни, вызванной COVID-19 // ВОЗ – 2020 год.

6. Серазетдинова, Л. И., Утегенова, Н. Р., Шайдуллина, Г. Г. Техники дыхательных упражнений как компонента системы оздоровления: Учебно-методическое пособие — Казань: Казанский университет, 2016. – 40 с.

7. Тахавиева, Ф. В. Дыхательная гимнастика в практике врача-пульмонолога // Астма и аллергия / №2. – 2017. – С.12-15

 7.Ушачева, Ю.В. Повышение уровня коммуникативной культуры сотрудников ДОУ [Текст] / Ю.В. Ушачева // Управление ДОУ. - 2008 - No 4. - С. 29-33.

 8.Формановская, Н.И. Речевой этикет и вежливость. [Текст] / Н.И. Формановская // Дошкольное воспитание. - 1990. - NoNo 1-10.

9 .Щербинина, Ю. «Слово ласковое - мастер дивных див». [Текст] / Ю. Щербинина // Дошкольное воспитание. - 2004. - No 5. - С. 40-46