**Статья в журнал «Детский сад: день открытых дверей» (январь 2021)**

**Опыт работы по организации психологической помощи педагогическому коллективу в период самоизолции**

*Еремина С.В. педагог-психолог МДОУ«Детский сад №29»,г.Ярославль,*

*svt092@mail.ru*

*Колчина О.В. педагог-психолог МДОУ «Детский сад №75»,г.Ярославль, Okolchina2010@yandex.ru*

*Воронова Н.Н. педагог-психолог МДОУ «Детский сад №142», г.Ярославль*

*nnvoron@mail.ru*

Данная статья - это представление опыта практической работы психологических служб трех детских садов города Ярославля (МДОУ "Детский сад № 29", МДОУ "Детский сад №75", МДОУ "Детский сад № 142) во время вынужденной самоизоляции 2020 года.

Внешние обстоятельства весной 2020 года резко изменили привычный ритм жизни. И, если вначале, первую неделю, многие воспринимали это как дополнительный отдых, то в дальнейшем, в силу усугубления обстановки и нагнетания всякого рода отрицательной информации, настроения людей резко изменились, и не в положительную сторону.

В этот период все усилия и действия педагогов были направлены на создание условий для дистанционного обучения детей и помощи родителям. Каждое образовательное учреждение строило работу исходя из своих условий. Но основное время, силы и вектор внимания был направлен на детей и родителей. И психологическая служба образовательной организации тоже была сосредоточена на этой работе.

Первые сигналы от педагогов стали "поступать" лишь спустя некоторое время. Эмоциональные срывы, слезы, уход в негативное (возможно депрессивное состояние) мы, психологи, стали получать от наших педагогов. Изменения усугублялись еще и резким изменением стиля и методов работы педагогов. Не секрет, что не все были готовы к работе в рамках дистанционного обучения. Оказавшись в такой ситуации, многие педагоги испытывали целый спектр отрицательных эмоций. И, несмотря на то, что мы и сами были подвержены разного рода эмоциям, психологи находились в более выгодной ситуации. Во-первых, мы профессионально обладаем знаниями и навыками стабилизации эмоционального состояния, во-вторых мы были на постоянной связи друг с другом, где тоже получали психологическую помощь .

Учитывая негативные тенденции в коллективах, и то, что одним из направлений нашей работы является работа с педагогами, мы решили сделать on-line марафон психологического сопровождения педагогов в период самоизоляции. Название взяли такое же, как наши коллеги и наставники из ИРО, "И словом и делом". Объединения психологических служб МДОУ позволило решить проблему увеличения ресурсов при всех ограничениях дистанционного обучения.

Проанализировав эмоциональные проблемы педагогов, мы пришли к выводу, что необходимо обратиться к диагностическому инструментарию. В свободном интернет доступе можно найти on-line версии известных опросников педагогического выгорания: Диагностика эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон (1986г.) [4] или Тест на эмоциональное выгорание В.В. Бойко (1996г.) [5]. Но эти тесты показывали уровень напряжения, истощения, резистентности, но не давали нам возможности измерить уровень тревоги у педагогов. Особое внимание педагогов привлек телеграм-бот «Градусник тревоги», который помогал справиться с плохим настроением своими рекомендациями и предлагал педагогам пройти тестирование по Шкале депрессии А.Е. Бека (1961г) [3].

Слабыми сторонами данных видов обследований являлось то, что у педагога-психолога ДОУ не было обратной связи с педагогами, которые проходили тестирование on-line, а так же это не давало общей картины по коллективу в целом.

В период вынужденной изоляции особую актуальность приобрели исследования Роберта Лихи  *(Robert L. Leahy) — доктор психологии, профессор Йельского университета, декан факультета психиатрии Медицинской школы Университета Пенсильвании под руководством Аарона Бека*. Р. Лихи разделили эмоциональные состояния человека в период вынужденной изоляции и пандемии на три зоны: Зона Страха, Зона Обучения, Зона Роста. Каждая из этих зон была обозначена маркерами эмоциональных проявлений. Саморефлексия эмоционального состояния заставляла педагогов определить позицию: "Кто я в период пандемии?" [1].

Так, Зона страха характеризовалась проявлениями паники, распространениями всем эмоций страха и тревоги, раздражениями. Переход в другую зону - Зону Обучения проявлялся отпусканием того, что человек уже не мог контролировать, информационным фильтром, осознанием того, что можно сделать, а что - невозможно. Человек в данной зоне в курсе происходящего и озадачен тем, что можно сделать и как помочь себе. Переход в другую зону ознаменуется перемещением фокуса внимания от себя к другим - внимательным и чутким отношением к себе и другим, чуткостью и креативностью, фокусированием на будущем, желанием делиться опытом, помощью с другими[2].

Взяв за основу данные показатели эмоциональных состояний соотнесенных с Зонами в Google-forms был составлен опросник для педагогов (Приложение 1). При заполнении его, можно было иметь и обратную связь от педагога и его актуальное состояние, а так же картину по педагогическому коллективу. Удобство работы с данной технологией позволило быстро получить информацию и использовать автоматическую обработку данных.

Всего в опросе участвовало 21 педагог различных возрастных категорий и стажа. Полученные данные представлены в Диаграмме 1.

**Результаты опросника эмоционального состояния педагогов в период вынужденной изоляции (май 2020г.)**

Можно отметить, что 87% педагогов уже находились в Зоне Роста, активно работали и эмоционально приняли новую ситуацию. Высокие показатели данной Зоны объяснены нами тем, что люди, работающие педагогами достаточно легко адаптируются к новым условиям. Так же следует учитывать и время проведения опроса – в мае ситуация уже была более стабильная, люди успели эмоционально приспособиться к ней. 13% педагогов все таки испытывали затруднения и находились все еще в Зоне Обучения. При анализе возрастных показателей выявлено, что это педагоги возрастной категории 55-60 лет и старше, которые испытывали затруднения в освоении технических средств ведения дистанционного обучения.

При прохождении опроса в ответ педагогу высылался результат, и давались рекомендации соответствии с той Зоной, в которой он находился. Для поддержания оптимистичного настроя и повышения креативности педагогов были предложены мероприятия off-line, которые так же высылались педагогам или проводились on-line. Для создания позитивного настроя утром предлагались ряд проективных тестов on-line. (Например, "Выбери солнышко", "Выбери геометрическую фигуру" и др.).

В соответствии с проведенной диагностикой, была выстроена система работы, распределенная на блоки. Составлено расписание конференций на платформе Zoom и офф-лайн мастер-классы. Для качественного взаимодействия была создана группа в Viber, где мы с коллегами постоянно находились на связи. В каждом саду были созданы каналы на YouTube платформе. С помощью этого, мы могли обмениваться ссылками и предоставлять общий доступ для всех коллег.

В этом русле интересен опыт МДОУ «Детский сад № 142» по созданию собственной телестудии, где по расписанию и графиком работы педагоги выходили на связь. Однако и здесь были отмечены проблемы, которые требовали внимания педагога-психолога. Например, некоторые педагоги боялись войти в кадр, и им требовалась эмоциональная поддержка педагога-психолога. В рамках данной формы работы отмечалось, что привычный ритм работы стабилизировал эмоциональное состояние педагогов.

В рамках марафона «И словом, и делом» педагогам были предложены мастер-классы по куклотерапии, позволяющие при создании куклы прожить негативные эмоции и актуализировать ресурсы педагога. Высылались уроки по телесно-ориентированным упражнениям в технике Mindfullness. Педагоги знакомились с арт-терапевтическим методами для поддержания интереса к жизни и положительного настроя.

Уделив внимание себе и своему состоянию, педагоги-давали ответные ответные реакции: в чатах появился общий положительный настрой, возрос уровень общения педагогов между собой на различные темы, не связанные с пандемией, развивалась общая техническая компетентность и навыки саморегуляции. Постепенно все педагоги оказались в Зоне Роста. Освоив новые формы взаимодействия и помощи педагогическому коллективу в период вынужденной изоляции, педагоги-психологи адаптировались к жизни в эпоху дистанцирования.

Признательность педагогов психологу свидетельствует о положительном результате работы педагогов-психологов в ДОУ по сопровождению педагогов в период самоизоляции.

**Библиографический список**

1. Лихи Р. Свобода от тревоги. – Питер, 2017,-С.28.

2. Лихи Р. Терапия эмоциональных схем. – Прогресс книга, 2019,-С.111.

3. Градусник тревоги. – URL: https://becbt.ru/gradusnik-trevogi/ (дата обращения 15.10.2020).

4. Диагностика эмоционального выгорания К. Маслач и С. Джексон.-URL: <https://psytests.org/psystate/maslach-run.html> (дата обращения 15.10.2020).

5. Тест на эмоциональное выгорание В.В. Бойко. – URL: <https://psytests.org/boyko/burnout-run.html> (дата обращения 15.10.2020).

**Приложение 1.**

**Опросник для педагогов**

**" Мое эмоциональное состояние в ситуации самоизоляции"**

***Уважаемые коллеги! Вам предлагается 18 утверждений о чувствах и переживаниях,***

***связанных с вынужденной ситуацией самоизоляции.***

***Пожалуйста, прочитайте внимательно каждое утверждение и решите, что Вы чувствуете сейчас.***

***Для этого на бланке для ответов отметьте, пожалуйста, по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение | Никогда | Очень редко | Часто | Очень часто | Каждый день |
| 1 | Я покупаю еду, туалетную бумагу, защитные средства в чрезмерных количествах |  |  |  |  |  |
| 2 | Я часто жалуюсь окружающим на свое эмоциональное состояние |  |  |  |  |  |
| 3 | Я пересылаю все получаемые сообщения своим знакомым о ситуации с вирусом |  |  |  |  |  |
| 4 | Я легко раздражаюсь |  |  |  |  |  |
| 5 | Я живу в постоянном страхе и тревоге за свое здоровье и здоровье своих близких |  |  |  |  |  |
| 6 | Я постепенно отпускаю то, что не могу контролировать |  |  |  |  |  |
| 7 | Я начинаю избирательно воспринимать новостную информацию |  |  |  |  |  |
| 8 | Я распознаю свои эмоции |  |  |  |  |  |
| 9 | Я в курсе происходящего и постоянно обдумываю, что делать |  |  |  |  |  |
| 10 | Я проверяю информацию, прежде, чем переслать ее знакомым |  |  |  |  |  |
| 11 | Я думаю о других и о том, как помочь им |  |  |  |  |  |
| 12 | Я делаю свои навыки доступными для всех, кто в этом нуждается |  |  |  |  |  |
| 13 | Я живу в настоящем и фокусируюсь на будущем |  |  |  |  |  |
| 14 | Я внимателен и чуток по отношению к себе и к окружающим |  |  |  |  |  |
| 15 | Я благодарен и признателен окружающим |  |  |  |  |  |
| 16 | Я сохраняю оптимизм и надежду на лучшее |  |  |  |  |  |
| 17 | Я ищу способ адаптироваться к произошедшим изменениям |  |  |  |  |  |
| 18 | Я практикуюсь в спокойствии, терпении и креативности |  |  |  |  |  |