



*Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка — детский сад «Колокольчик» п. Витим»
муниципального района «Ленский район» Республики Саха (Якутия)*

Как сохранить голос, силы и радость: практикум по профилактике выгорания педагогов.

*Хакимова Ольга Станиславовна, педагог-психолог
первой квалификационной категории
Горбунова Оксана Андреевна, учитель-логопед
высшей квалификационной категории
Амузинская Анастасия Александровна,
учитель-дефектолог*

Цель: профилактика профессионального выгорания педагогов и создание условий для сохранения психологического здоровья.

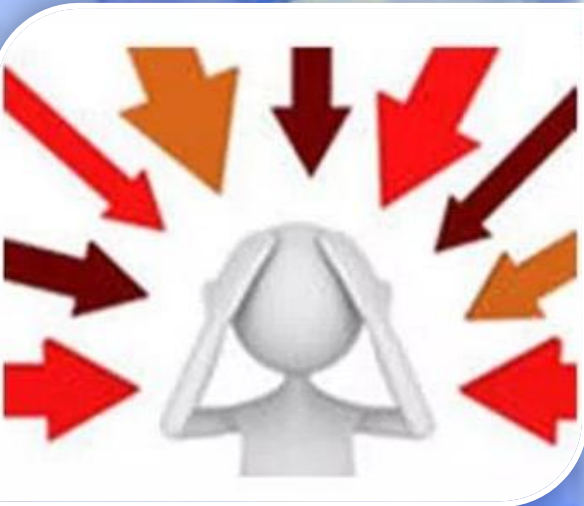
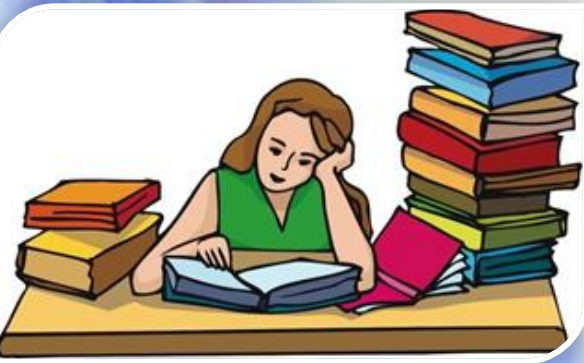
Практические задачи (ожидаемые результаты):

- ❖ *Достижение высокого уровня профессиональной компетентности педагогов учреждения, позволяющего осуществлять квалифицированное психолого-педагогическое сопровождение каждого ребёнка.*
- ❖ *Стабильное функционирование в ДОО современных форм профессиональных сообществ*
- ❖ *Активное участие педагогов в методической работе.*
- ❖ *Статистические данные об участии педагогов в конкурсном движении, открытых мероприятиях разного уровня, публикациях.*
- ❖ *Пополнение программно-методического обеспечения образовательного процесса.*
- ❖ *Повышение стрессоустойчивости.*
- ❖ *Повышение эмоциональной стабильности.*



Проблема

- 1. Перегруженность педагогов.*
- 2. Неумение педагога вовремя переключиться с работы на качественный отдых.*
- 3. Неумение педагогов определить свои профессиональные возможности, находить им применение в работе со всеми участниками образовательного процесса.*
- 4. Низкий уровень мотивации и психологической готовности некоторых педагогов к профессиональной деятельности.*



Методы поддержки педагогов:

- ❖ *Консультирование.*
- ❖ *Семинары.*
- ❖ *Самообразование.*
- ❖ *Участие в творческих группах.*
- ❖ *Участие в конкурсах, исследовательских работах, экспертных комиссиях.*
- ❖ *Стажировка.*



Направления работы

- ❖ *Организация работы современных форм профессиональных сообществ.*
- ❖ *Организация работы по обобщению и транслированию передового педагогического опыта.*
- ❖ *Организация работы по сопровождению аттестации педагогических работников.*
- ❖ *Разработка и внедрение в практику работы новых педагогических идей, технологий, программ.*
- ❖ *Обновление, пополнение банка методической литературы.*
- ❖ *Разработка и утверждение планов самообразования и рабочих программ воспитателей и специалистов.*
- ❖ *Участие в различных конкурсах (профессиональных, творческих, спортивных).*

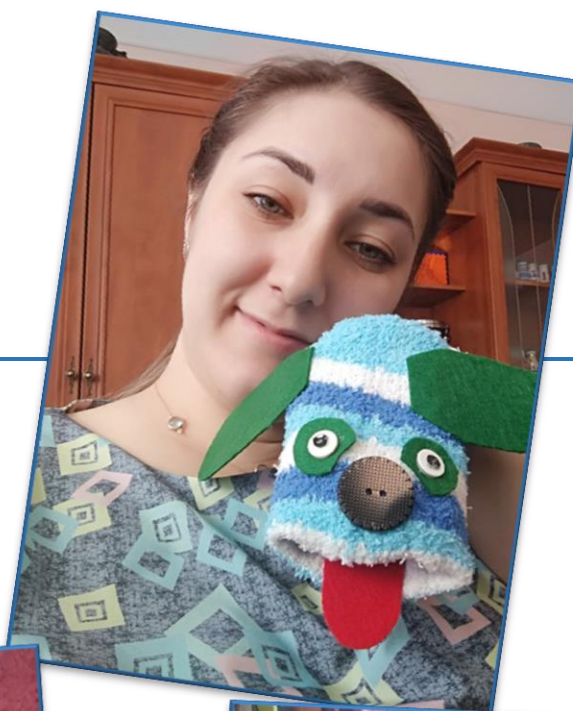
Выгорание:

Эмоциональное выгорание — это состояние эмоционального, физического и психического истощения из-за чрезмерного и длительного стресса. Оно происходит, если человек долго чувствует себя потерянным, перегруженным, лишённым сил и неспособным справиться с внешними условиями.

Некоторые симптомы эмоционального выгорания:

- ❖ сон не приносит отдыха;
- ❖ чувство беспомощности;
- ❖ отстранённость, ощущение одиночества;
- ❖ потеря мотивации;
- ❖ всё более циничный и негативный взгляд на деятельность
- ❖ чувство неудачи и неуверенности в себе
- ❖ снижение удовлетворённости собой и своей жизнью.





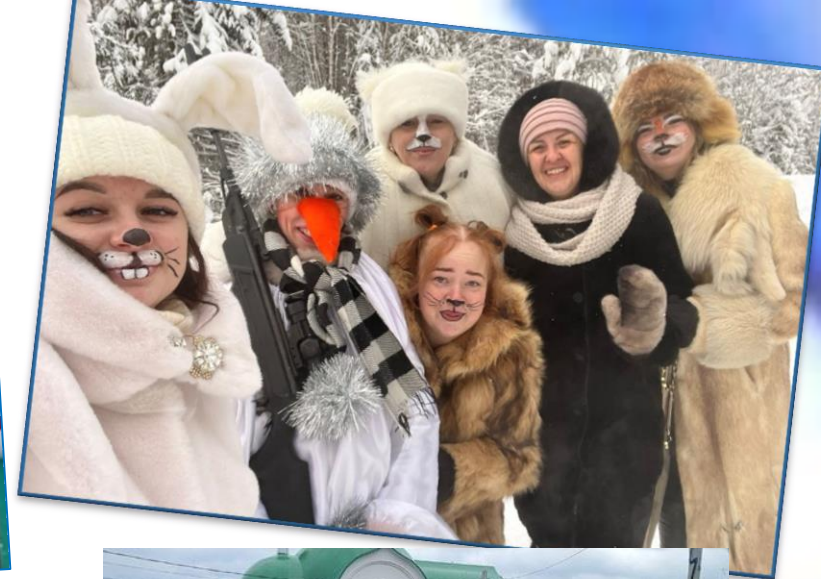
Игра «Атомы и молекулы»

Цель игры «Атомы и молекулы» — переключить участников на двигательную активность, развить коммуникативные навыки.

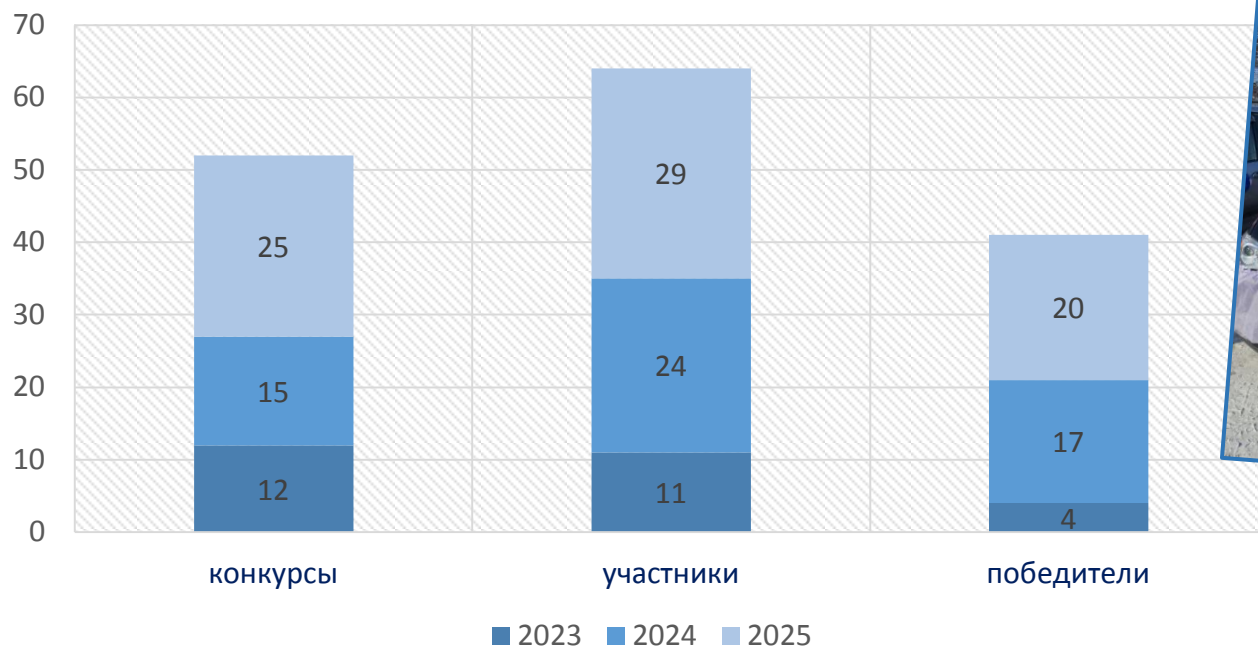
Игра помогает:

- *Передать представление о том, что атомы могут превращаться в молекулы — более сложные образования, состоящие из нескольких атомов.*
- *Учить быстро находить контакт с разными участниками.*
- *Развивать внимание и скорость реакции.*
- *Снятие напряжения: раскрепощает участников, снимает барьеры в общении и улучшает настроение.*





Статистика участия в конкурсах за 3 года





Кинезиология:

Кинезиология – действенный способ продлить вашу молодость и активизировать мозговую деятельность. Новые и необычные задачи помогают создать новые нейронные связи в мозгу, улучшая его функции. Эта ведущая идея принадлежит Лоренсу Кацу, — автор книги «Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга».



1. СОВЕРШАЙТЕ ПРИВЫЧНЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ РИТУАЛЫ, ИСПОЛЬЗУЯ НЕ ДОМИНИРУЮЩУЮ РУКУ



3. ЧАЩЕ МЕНЯЙТЕ МАРШРУТЫ, КОТОРЫМИ ДОБИРАЕТЕСЬ НА РАБОТУ, ХОДИТЕ ПО МАГАЗИНАМ ИЛИ ДРУГИМ ПРИВЫЧНЫМ МЕСТАМ



2. ПРИНИМАЙТЕ ДУШ И СОВЕРШАЙТЕ ДРУГИЕ ПРИВЫЧНЫЕ ДЕЙСТВИЯ С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ



4. ВО ВРЕМЯ ПРОСМОТРА ФИЛЬМА ОТКЛЮЧИТЕ ЗВУК И, ПОЛАГАЯСЬ НА ЖЕСТЫ И ДВИЖЕНИЯ АКТЕРОВ, УГАДАЙТЕ, О ЧЕМ ОНИ ГОВОРЯТ

Выводы:



А ты просто скажи,
что ВСЁ БУДЕТ
ХОРОШО !

И как -нибудь
поубедительнее,
чтобы \ ХОРОШО \
поняло, что оно
БУДЕТ !!!

Благодарим за внимание!

Источники:

- <https://t.me/mentalflyBot?domain=mentalflyBot&start=ml2-4920>
- <https://rc.mc21.ru/articles/emotsionalnoe-vygoranie/>
- <https://infourok.ru/prezentaciya-i-tekst-k-nej-na-temu-emocionalnoe-vygoranie-pedagogov-5561561.html>
- **Лоренс К. Кац** — автор книги «Нейробика: экзерсисы для тренировки мозга».
- <https://infourok.ru/sbornik-igr-dlya-splocheniya-kollektiva-6325840.html>

