

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад №107 «Русалочка»

**«Организация психологического
сопровождения
педагогического коллектива для
профилактики
эмоционального выгорания педагогов»**

Подготовила педагог-психолог
Бычкова Лариса Викторовна

Стадии профессионального выгорания

Стадия уплощения эмоций или напряжения.

Исчезают положительные эмоции,
появляется отстраненность в отношениях с окружающими.
Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Стадия конфронтации или сопротивления.

Возникают недоразумения с коллегами.
Появляется антипатия, раздражение по отношению к коллегам

Стадия истощения и потери ценностных ориентаций

Притупляются представления о ценностях жизни,
эмоциональное отношение к миру

Аспекты профилактики профессионального выгорания.

Организация рабочего процесса

Не перегружать воспитателей работой.

Правильно планировать нагрузку.

Обеспечить благоприятные условия

Ставить цели

Организовывать отдых

Работа с коллективом

Создать дружескую открытую атмосферу

Поощрять активности

Подчёркивать ценность каждого воспитателя

Вырабатывать традиции .

Саморегуляция

Обучение способам избавления от эмоционального напряжения.

Техника расслабления мышц

Умение переключать внимание

Аффирмации

Избегание однотипной деятельности

Поддержка

Организация работы тренинговых групп

Создание безопасного пространства

Модерация конфликтных ситуаций.

Информирование педагогов

Формы работы с педагогическим коллективом в сфере профилактики профессионального выгорания

***Анкетирование
педагогов
в конце учебного года.***

Групповые мероприятия.

Коллективные мероприятия

Коллективные мероприятия:

«Легкий старт»



«Лексические пазлы»

Цитата 1

Дети очень восприимчивы к настроению педагога. Их привлекают веселые, улыбающиеся люди, а хмурых и недовольных они стараются избегать. Настроение влияет и на способы общения воспитателя, и на восприятие малышей, их готовность понимать и слушаться педагога.

Цитата 2

Найдите то, что поднимает вам настроение — может быть, это веселая музыка, психологические техники, небольшая зарядка, мысли о приятных делах, которыми вы займетесь сегодня, обещание награды после работы и пр. Если день не задался прямо с утра, используйте эти средства.



Психологический квест

Демонстрация модели стиля воспитания



Психологический квест

Как соперничество и поддержка отражаются в вашем теле



Психологические акции «Аптечка для души»



3. Групповые мероприятия.

Работа с целью сонастройки педагогов друг на друга для эффективного взаимодействия и облегчения процесса адаптации в группах раннего возраста

4. Мероприятия для профилактики эмоционального выгорания на местах.

1. Песочные прогулки
2. Как появились буквы

3. Групповые мероприятия.

Работа с педагогами групп на адаптации
по системе ВИТ «Вместе и только»



Работа с педагогами групп на адаптации по системе ВИТ «Вместе и только»



4. Мероприятия для профилактики профессионального выгорания на местах.

1. Песочные прогулки
2. Как появились буквы



Песочные прогулки



Песочные прогулки



Как появились буквы



Сравнительный анализ

групповых и коллективных мероприятий для педагогов.

Групповое мероприятие	Коллективное мероприятие
1. Возможность сонастройки педагогов в команде	1. Возможность получения мощной коллективной поддержки
2. Индивидуальная проработка профессиональных трудностей	2. Возможность публичного обсуждения и поиска решения определенных вопросов
3. Мягкое, продолжительное по времени воздействие	3. Мощное, энергетически насыщенное взаимодействие
4. Обсуждение вопросов группового взаимодействия	4. Пополнение эмоционального ресурса

Спасибо за внимание!!!