

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №8

**«Профилактика
эмоционального выгорания
педагогов»**

Подготовили:

Ткаченко М.С, воспитатель 1 к.к.

Куйдина И.П, воспитатель

г. Ангарск, 2023

Слайды 2 и 3:

Предлагаем посмотреть на первую картинку и назвать те эмоции, которые глядя на эту картинку вызывает у вас.

Теперь посмотрите на вторую картинку и назовите те эмоции, которые вызывает у вас эта картинка.

Если назовут больше отрицательных, то сказать, что отрицания больше чем положительности.

Если положительных больше, то хорошо в коллективе не так уж и печально.

Слайд4:

По мнению М.П. Гринберг стадии эмоционального выгорания

- Первое это – «Медовый месяц». Работник становится менее энергичным
- 2 «Недостаток топлива». Появляются усталость, апатия могут возникнуть проблемы со сном.
- 3 «Хронические симптомы». Хроническая раздражительность, «загнанность в угол».
- 4 «Кризис». Развиваются хронические заболевания.
- 5 «Пробивание стены». Острая форма заболеваний. Угроза жизни. Карьера под угрозой. Профессиональная непригодность

Слайд 5:

Мы сейчас рассмотрим три стадии эмоционального выгорания

- Первая стадия «Работа и больше не чего!» Возвращаясь, домой, всё чаще хочется сказать: «Ну не лезьте ко мне, оставьте в покое!»
- Вторая стадия «Мне всё- равно!»
- Третья стадия «Зачем я здесь?»

Эмоциональное выгорание- это действительно серьёзно, и не стоит откладывать на потом решение этой проблемы.

А сейчас мы вам предлагаем ответить на тесты честно для себя и посчитать сколько у вас будет слова «да»

Слайд 6:

А теперь давайте оценим уровень выгорания (оценивается в баллах)

- 0-1 балл –низкая оценка. Синдром эмоционального выгорания вам не грозит.
- 2-6 баллов- средние оценки. Вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел.
- 7-9 баллов- высокие оценки. Пришло время решать: либо сменить работу, либо переменить стиль жизни.
- 10 баллов- критические оценки. Положение весьма серьезное.

Слайд 7:

У вас 2 батона выберите один, с ним будем работать. Первое - отрежьте столько, сколько занимает у вас: работа, семья, здоровье, самообразование, личное «моё». Посмотрим, что же больше всего занимает в вашей жизни? А второй батон поделите так как вам хотелось бы
Посмотрите, изменилось что-нибудь.

Слайд 8:

Как справляться с эмоциями:

Это правильное дыхание, а правильно дышать это животом или грудью??
(животом)

Есть такое упражнение, которое можно повторять перед сном или с детьми в группе, сами подышите и для детей полезное упражнение. Называется «воздушный шарик»

Второе - это работа с телом- игры «снеговик», «сосулька», «солдат-тряпичная кукла», «Шалтай Балтай» (сидел на стене, свалился во сне)

И третье - это работа с образами, попробуйте себя за что-нибудь похвалить. А теперь поругать ...

Поругать получается проще, чем похвалить, нужно меньше себя ругать, даже вообще не ругать, а хвалить чаще

Слайд 9:

Правила

- Расставляем приоритеты поддерживаем баланс жизни.
- Чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.
- Дышите правильно – это стабилизируются наши эмоции.
- Работайте с телом (релаксация).
- Хвалите себя чаще – это ваш внутренний ресурс.

Слайд 10:

Рефлексия

1. Не интересно «зачем мне это?»- красный
2. Взяла себе что-то на заметку-желтый
3. Было интересно -зеленый