|  |  |
| --- | --- |
| В ходе индивидуального обращения Вы можете получить следующую *психолого-педагогическую поддержку:*   * Индивидуальная консультация педагога-психолога * Занятие по поиску ресурсов с применением метафорических ассоциативных карт * Групповые консультации по вопросам взаимодействия с родителями воспитанников, по возрастным особенностям воспитанников.   Запись на консультации при личном обращении или по телефону  89881522975  При подготовке памятки использованы материалы КПК «Психологическая поддержка педагогического коллектива», Кобелева Е., Форум «Педагоги России» | C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0301252.wmf  Памятка по профилактике эмоционального выгорания  для воспитателей МДОБУ детский сад №55 города Сочи  **«БЕРЕЖНО К СЕБЕ»**  Составила педагог-психолог  Полякова Нина Владимировна  Сочи, 2023 год |
| В ходе индивидуального обращения Вы можете получить следующую *психолого-педагогическую поддержку:*   * Индивидуальная консультация педагога-психолога * Занятие по поиску ресурсов с применением метафорических ассоциативных карт * Групповые консультации по вопросам взаимодействия с родителями воспитанников, по возрастным особенностям воспитанников.   Запись на консультации при личном обращении или по телефону  89881522975  При подготовке памятки использованы материалы КПК «Психологическая поддержка педагогического коллектива», Кобелева Е., Форум «Педагоги России» | C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0301252.wmf  Памятка по профилактике эмоционального выгорания  для воспитателей МДОБУ детский сад №55 города Сочи  **«БЕРЕЖНО К СЕБЕ»**  Составила педагог-психолог  Полякова Нина Владимировна  Сочи, 2023 год |
| *Профессиональный синдром эмоционального выгорания* - это результат длительного профессионального стресса, который не был успешно преодолен.  *Физическая активность* – самый мощный способ завершения цикла стресс-реакции. Ежедневно или через день рекомендована физическая нагрузка не менее 20 минут. Если имеются противопоказания, не позволяет состояние здоровья – подбор простых упражнений, которые можно делать даже лежа в постели.  Исследователи выделяют 3 составляющие синдрома эмоционального выгорания:   1. **Эмоциональное истощение** – вызвано слишком долгой и интенсивной вовлеченностью.   Способы профилактики:   * Опора на привязанности, дружбу, любовь; * Хобби; * Применение аффирмаций (короткие позитивные утверждения), медитаций; * Соблюдение графика сна; | * Информационная гигиена (меньше плохих новостей, негатива в общении).  1. **Деперсонализация** – притупление эмоциональных связей с окружающими, безразличие.   Способы профилактики:   * Стараться разрешать конфликты сразу и гуманными способами; * Определите для себя методику, как общаться с конфликтными людьми и пользуйтесь ей; * Опишите свои лучшие качества, которые Вы используете в общении с другими людьми.  1. **Ощущение бессмысленности** – чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют.   Способы профилактики:   * Создание миссии в работе/в личной жизни; * Заведите дневник успехов, в конце каждого дня фиксируйте 5 дел, с которыми Вы справились; * Опросите близких и коллег о Ваших качествах, за которые Вас ценят, проанализируйте, позвольте себе гордиться собой. |
| *Профессиональный синдром эмоционального выгорания* - это результат длительного профессионального стресса, который не был успешно преодолен.  *Физическая активность* – самый мощный способ завершения цикла стресс-реакции. Ежедневно или через день рекомендована физическая нагрузка не менее 20 минут. Если имеются противопоказания, не позволяет состояние здоровья – подбор простых упражнений, которые можно делать даже лежа в постели.  Исследователи выделяют 3 составляющие синдрома эмоционального выгорания:   1. **Эмоциональное истощение** – вызвано слишком долгой и интенсивной вовлеченностью.   Способы профилактики:   * Опора на привязанности, дружбу, любовь; * Хобби; * Применение аффирмаций (короткие позитивные утверждения), медитаций; * Соблюдение графика сна; | * Информационная гигиена (меньше плохих новостей, негатива в общении).  1. **Деперсонализация** – притупление эмоциональных связей с окружающими, безразличие.   Способы профилактики:   * Стараться разрешать конфликты сразу и гуманными способами; * Определите для себя методику, как общаться с конфликтными людьми и пользуйтесь ей; * Опишите свои лучшие качества, которые Вы используете в общении с другими людьми.  1. **Ощущение бессмысленности** – чувство, что все ваши действия бесполезны и ни на что не влияют.   Способы профилактики:   * Создание миссии в работе/в личной жизни; * Заведите дневник успехов, в конце каждого дня фиксируйте 5 дел, с которыми Вы справились; * Опросите близких и коллег о Ваших качествах, за которые Вас ценят, проанализируйте, позвольте себе гордиться собой. |