|  |  |
| --- | --- |
| 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 телефону89881522975При подготовке памятки использованы материалы КПК «Психологическая поддержка педагогического коллектива», Кобелева Е., Форум «Педагоги России» |  C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0301252.wmfПамятка по профилактике эмоционального выгораниядля воспитателей МДОБУ детский сад №55 города Сочи**«БЕРЕЖНО К СЕБЕ»**Составила педагог-психологПолякова Нина ВладимировнаСочи, 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 телефону89881522975При подготовке памятки использованы материалы КПК «Психологическая поддержка педагогического коллектива», Кобелева Е., Форум «Педагоги России» |  C:\Program Files\Microsoft Office\MEDIA\CAGCAT10\j0301252.wmfПамятка по профилактике эмоционального выгораниядля воспитателей МДОБУ детский сад №55 города Сочи**«БЕРЕЖНО К СЕБЕ»**Составила педагог-психологПолякова Нина ВладимировнаСочи, 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.
 |