

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №15 «Пчёлка» станицы Пшехской
муниципального образования Белореченский район
(МАДОУ Д/С 15)**

Протокол

№ 6

от 21.11.2023г.

Педагогический час.

Присутствовало: 17 человек

Отсутствовало: 9 человек

Начало 13 часов 30 мин.

Окончание 14 часов 30 мин.

Тема: Профилактика синдрома эмоционального выгорания.

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья.

Задачи:

1. Информирование педагогов о проблеме эмоционального выгорания, его факторах, признаках и способах предупреждения. (заведующий МАДОУ Д/С 15 Петракова Е.Н.)
2. Самодиагностика степени подверженности эмоциональному выгоранию. (воспитатель Туманова Н.А.).
3. Снижение эмоционального напряжения педагогов, обучение техникам и приемам само регуляции. (воспитатель Клепалова Л.И.).
4. Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.

Длительность: 1 час. 00 мин.

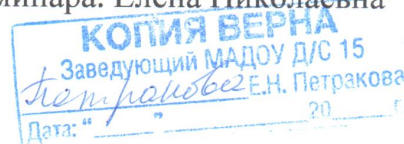
Оборудование: карточки к упражнениям «Без масок», релаксационное видео «Красота природы».

План проведения:

1. Организационная часть.
2. Основная часть.
 - Теоретический блок.
 - Практический блок.
3. Заключительная часть.

Ход семинара

1. По-первому вопросу выступила заведующий, которая поприветствовала присутствующих и рассказала о целях и задачах семинара. Елена Николаевна предложила провести небольшую игру-разминку.



«Игра-разминка»

Назовите свое имя и прилагательное, которое начинается на первую букву вашего имени и может вас характеризовать, например, Лариса-лояльная, Дарья –добрая и т.д.

2. В теоретическом и практическом блоке выступили. Туманова Надежда Алексеевна, она познакомила педагогов с понятием «Синдром эмоционального выгорания», его основными причинами и симптомами, определила основные условия сохранения эмоционального здоровья педагогов. Надежда Алексеевна указала, что наличие отдельных симптомов эмоционального выгорания может отметить у себя каждый из нас. Но для того чтобы они не развивались и в результате не привели к эмоциональному истощению, необходимо знать и придерживаться условий сохранения своего эмоционального здоровья.

Клепалова Лариса Ивановна предложила провести игры и упражнения для повышения самооценки педагогов, уверенности в себе, освобождение от негативных чувств и эмоций.

Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора.

Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Воспитатель:

«Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное.

Упражнение «Автобус»

Цель: Осознание способов достижения жизненных целей.

При помощи стульев отграничивается небольшое пространство, имитирующее салон автобуса. Участники изображают пассажиров автобуса в часы пик. Ведущий, обращаясь к участнику, находящемуся в середине салона, сообщает, что автобус подъехал к остановке, и предлагает срочно выйти из автобуса. По мере того, как участники один за другим покидают салон, стулья сдвигаются, создавая тесноту. Когда в автобусе останется 3-4 пассажира, он снова заполняется участниками.

Можно усилить интригу - спросить перед упражнением у участников, какое название остановке они бы дали - чего бы Вы хотели добиться в жизни? - ведущий записывает на листок. Затем называются остановки (быть богатым,

КОПИТ ВЕРНА
Заведующий МАДОУ Д/С 19
Петракова Е.Н. Петракова
Дата: " " 20

сделать блестящую карьеру и т.д.), и выходит тот участник, кто назвал данную остановку.

Рефлексия: каково выбираться из переполненного автобуса?

приходилось ли Вам оказываться в таких ситуациях?

как Вы обычно поступаете, оказавшись в подобной ситуации?

как чаще всего ведут себя окружающие?

«Автобус» - это наша повседневная жизнь. То, как человек пробирается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.

Есть ли различия? В чем они заключаются? Почему так получилось?

Что можно сделать, чтобы приблизить одно к другому? За счет чего?

От кого или от чего это зависит?

Игра «Автомобиль»

Необходимо представить всех педагогов ДООУ в виде автомобиля. Записать варианты на листке. Совместно выбрать один из вариантов. Предложить каждому представить себя частью автомобиля. Записать предложения на доске. Обсудить варианты. Сделать вывод: «Каждому в нашем коллективе есть достойное место».

Игра «Волшебная шкатулка»

В конце семинара участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

3. В заключительной части выступила, заведующий, о подведении итогов семинара. Наталья Викторовна предложила рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕКТИВ МАДОУ Д/С 15 ЕДИНОГЛАСНО РЕШИЛ:

1. Продолжать обучать педагогов различным техникам, направленным на

КОПИЯ
Заведующий МАДОУ Д/С 15
Петракова Е.Н. Петракова
Дата: " " 20 г

снижение профессионального выгорания.

Срок: постоянно

Ответственный: воспитатель-методист

2. Поддерживать оптимальный уровень психических состояний педагогов в условиях профессиональной деятельности.

Срок: постоянно

Ответственный: практический психолог

3. Педагогам соблюдать рекомендации по профилактике эмоционального выгорания.

Срок: постоянно

Ответственный: воспитатели

Секретарь



Леташина М.В.

