Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

 « Детский сад №24»

Мастер класс

« Преодоление эмоционального выгорания»

Подготовил воспитатель ВКК: Е.Н. Авдеева

Дегтярск

2024 г.

**Ход мастер класса.**

- Добрый день коллеги, рада нашей встречи.

Главная цель федеральной программы дошкольного образования.

разностороннее развитие дошкольников с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. В основе должны лежать духовно-нравственные ценности российского народа, исторические и национально-культурные традиции.

Чтобы достигнуть этой цели, перед воспитателями и педагогами стоят много задач.

Одна из основных целей:

обеспечить психолого-педагогическую поддержку семьи, а также повышать компетентность родителей в вопросах воспитания, обучения и развития, охраны и укрепления здоровья детей.

Для того чтобы обеспечить эту поддержку, педагог сам должен уметь оказать себе психологическую поддержку.

**Слайд 1.- 2 раза**

***- Посмотрите, на слайд и скажите: «О чем пойдет сегодня речь?»***

***Все правильно, речь пойдет о выгорании.***

**Слайд 2. – 2 раза**

- Я прошла обучение и являюсь Наставником педагогического коллектива в профилактике эмоционального выгорания.

**Слайд 3.**

**«Как проявляется эмоциональное выгорание у педагогов?»**

\*1. Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова

идти на работу, то остаток выходных уже испорчен.

\*2. Если бы у меня была возможность уйти на пенсию.

\*3. Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и

те же разговоры.

\*4. То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с

тем, как выводят меня из равновесия дети и их родители.

\*5. На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.

\*6. Коллегам (ученикам, посетителям, заказчикам и т.д.) я придумал (а)

обидные прозвища которые использую мысленно.

\*7. С делами на работе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого,

что могло бы удивить меня в ней своей новизной.

\*8. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое.

\*9. Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется, и послать ее

ко всем чертям.

\*10. За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная

книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое.

***- Скажите, как вы считаете, кто больше подвержен эмоциональному выгоранию, исходя из стажа работы:***

**Слайд 4.**

- Чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов \* со стажем от 5 до 7 лет и от 7 до 10 лет.

\* У профессионалов со стажем 10 лет, возможно, уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию.

Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22%.

 \*У молодых специалистов, как и у специалистов с 10 летним стажем проявление эмоционального выгорания является невысоким (8-11%)

**- Если Вы не против, я хотела бы поделиться с вами некоторыми приемами преодоления эмоционального выгорания.**

**Слайд 5.- 2 раза**

**Пульс и дыхание.**

***Контроль дыхания дает нам спокойствие.***

*Дыхание на свой пульс 1.2 –вдох 3,4 –выдох*

*Или ваше дыхание это прибой.*

*(использую в работе с детьми, реально работает, дети советуют родителям дышать…)*

**Слайд 6.- 6 раза**

**Спокойное место. (рекомендую в сончас это делать)**

*Вам понадобится 10-15 минут.*

*Сядьте удобно, почувствуйте, что есть опора для спины, ягодиц, стопы стоят на земле. Вдохните, выдохните и почувствуйте, как расслабляется ваше тело, представьте себе, какое то спокойное место, это может быть реальное место, или вымышленное. Место, где вам спокойно и хорошо. Берег моря, своя детская комната, луг.*

*Позвольте себе делать все, что вам хочется. Представьте мысленно, сменяйте одну активность другой. Постарайтесь напитаться ресурсом и силой, которую вы можете получить, находясь в этом месте.*

 *Когда вы почувствуете, что можете вернуться в свою реальность, представьте какой - то символ, который будет напоминать об этом спокойном месте.*

*Возьмите любой значок с телефона и знайте, что всегда сможете вернуться туда*

**Слайд 6- 2 раза**

**«Поддержка за моей спиной»**

*Если вы оказались в ситуации, когда вам нужно пойти, отстоять какую ту позицию, а рядом с вами нет того кто бы вам помог. Нужно представить всех значимых людей, которые поддерживали вас в жизни. Которые одобряюще на вас смотрели, которые замечали ваши достижения, даже если они были маленькими. Людей, которые были на вашей стороне, просто потому что вы это вы. И отправляясь на волнительный разговор, представьте, что все эти люди стоят за вашей спиной. Они не говорят, но поддерживают вас и дают ощущения надежности и опоры.*

 **Слайд 7.**

**Сложность и непродуктивность**

*-Нам порой кажется, что все очень сложно, я не могу собраться.*

*И чтобы не принимать решение на основе своих эмоции, для организации своих мыслей, воспользуйтесь техникой принятия решения.*

***Это квадрат Декарт.***

**Слайд 8.**

**Франческо Чирилло (Francesco Cirillo)– автор метода управления временем «Pomodoro». Будучи отстающим студентом он поставил себе цель, хотя бы 25 минут заниматься исключительно учёбой, не отвлекаться ни на что в течении этого времени, а после устраивать себе 5-ти минутный перерыв для отдыха.**

*Для того, чтобы мы могли продуктивно работать и не так сильно уставать воспользуйтесь* ***методом Помидор***

***Слайд 9.- 2 раза***

***Наполнения ресурсом и заземление.***

*Сядьте удобно, почувствуйте, что есть опора для спины, ягодиц, стопы стоят на земле. Вдохните, выдохните и почувствуйте, как расслабляется ваше тело. Закрыть глаза и представить, что через макушку из космоса в вас проникает яркий луч света, он может быть абсолютно любого цвета: желтый, голубой. Представьте, что этот луч света наполняет ваше тело, как если бы вы наливали лимонад в стакан и почувствуйте, как появляется уверенность, появляются дополнительные силы и появляется желание позаботиться о себе.*

***Слайд 10.***

***Ваше спокойствия, эмоциональное благополучие это зона вашей ответственности. Учитесь, держать все в гармонии с собой и ваша работа с детьми и родителями будет более продуктивной.***