

**Семинар
«Инновационные методы в работе с
проблемой эмоционального выгорания
педагогов»**

ГМО педагогов-психологов

Руководитель:

Юрлова Наталья Валерьевна

24.01.2024.

План

- ❑ Открытие совещания.
- ❑ Выступления по темам семинара:
 - Интеллектуальная игра как средство профилактики эмоционального выгорания у педагогов (педагог-психолог МБОУ НШДС №105 Косарева Ирина Владимовна, тьютор Силкина Ксения Владимировна)
 - Как помочь себе в ситуации стресса (педагог-психолог МАОУ СОШ «ЦОН №1» Широкова Светлана Геннадьевна);
 - Нейрографика как способ работы с эмоциональным состоянием (педагог-психолог МАОУ СОШ «ЦОН №1» Костина Е.Е.)
 - Реверсивное наставничество как ресурс в работе (руководитель ГМО, педагог-психолог Юрлова Н. В., учитель МАОУ СОШ «ЦОН №1» Желтова М.И.)
 - Лексико-этимологический подход к проблеме эмоционального выгорания (педагог-психолог МАОУ СОШ №100 Нургалеев Леонид Николаевич)

Немного о выгорании

Выгорание начинается с эмоционального истощения, на фоне хронического стресса. Свойственно людям коммуникативных профессий, особенно работающим с детьми

- Маркеры: «Я больше так не могу» ; «у меня нет сил»
- ухудшается качество сна;
- снижается жизненный тонус;
- могут случаться приступы плаксивости, раздражительности; наблюдается фиксация внимания на определенных темах
- появляется слабость, психосоматические заболевания.

Как справляться с выгоранием

- Признайте свою усталость. Нужно дать себе время на отдых— переключение с одного вида действия на другое, интеллектуального на физическое
- Учитесь говорить: «Нет!»: делегировать, распределять обязанности, просить о помощи – так освободится свободное времени для себя
- Разрешите себе быть не идеальной. Идеальных людей не бывает. Осознайте момент «Стоп» в доведении всего до совершенства
- Избавьтесь от лишнего: старых вещей, обид, информационного мусора
- Управляйте своей жизнью: правильно расставьте приоритеты
- Найдите свои источники ресурсов: близкие, хобби, эстетические
- Позаботьтесь о своем теле. Соблюдайте распорядок дня, спите достаточно

Реверсивное наставничество как ресурс в работе педагога



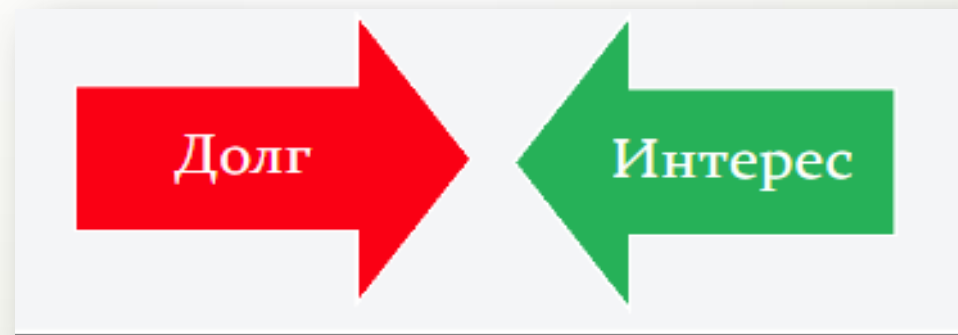
Внутренняя мотивация - это выполнение определенной работы из **интереса** к ней, личного ощущения ее ценности. При выполнении деятельности, которая мотивирована внутренне, человек ощущает удовлетворение, покой, быстрое течение времени, исчезает все лишнее, остается лишь работа - появляется ощущение потока

С чего начинается мотивация?

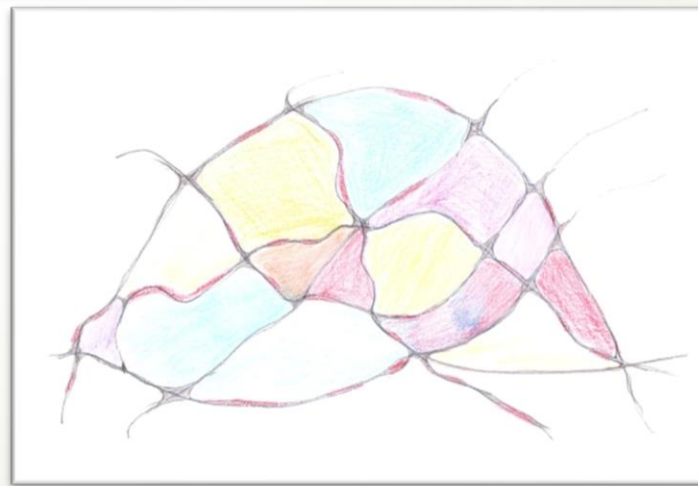


Цель: актуализировать в своем сознании понятие «потребность»; постараться, приступая к любому делу, «вырастить в себе интерес».

- **Реверсивное наставничество - модель взаимодействия двух учителей по разным вопросам. Высококвалифицированный профессионал консультирует менее опытного учителя по вопросам образовательного процесса, в свою очередь он становится подопечным более молодого учителя по вопросам, в которых испытывает затруднения.**



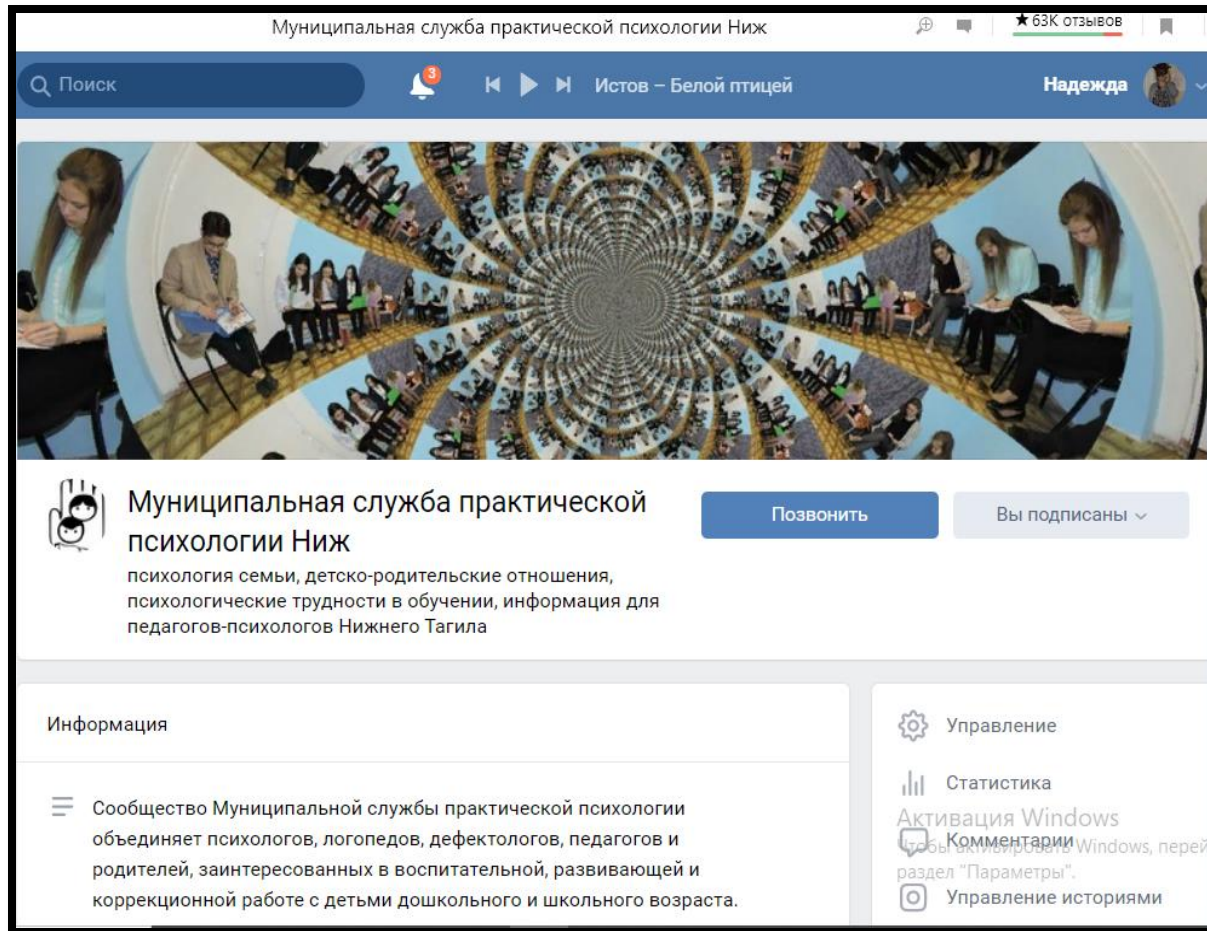
Обмен способами восполнения ресурсов



Тема следующего мероприятия

Дата	Тема
Январь 21.02.24.	Методы работы педагога-психолога с нарушениями развития эмоционально-волевой сферы школьников

Информационно-просветительская деятельность



- сайт МБОУ СОШ «ЦО1»
<http://co1.ucoz.ru/>
- интернет-сообщество «ВКонтакте» для психологов и родителей «Муниципальная служба практической психологии в городе Нижний Тагил» (<https://vk.com/public182570904>).