

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №4 «АЛЕНУШКА»
ГОРОДА НОВОЧЕБОКСАРСКА ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

ГОРОДСКОЙ ПРОЕКТ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО
СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНЫХ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ, НАПРАВЛЕННОГО НА
ПРОФИЛАКТИКУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
«БЕРЕЖНО К СЕБЕ (#бережникСебе)»

Срок реализации: октябрь 2024 – апрель 2025

В целях создания условий способствующих профилактике развития синдрома эмоционального выгорания (профессионального выгорания) педагогов дошкольных образовательных организаций, оказания целенаправленной поддержки специалистам, направленной на снижение имеющегося уровня профессионального выгорания, мотивации на формирование педагогами личных конструктивных стратегий преодоления негативных эмоциональных состояний и на основании приказа ЦМО от 02.10.2024 года №28 был реализован в 2024-2025 учебном году городской проект психолого-педагогического сопровождения педагогов дошкольных образовательных организаций, направленного на профилактику профессионального выгорания «Бережно к Себе (#бережноКСебе)».

Участники проекта:

- воспитатели групп;
- специалисты доу;
- педагог-психолог.

Тематические занятия проводились 1 раз в месяц на основании графика реализации городского проекта «Бережно к Себе (#бережноКСебе)».

Первое занятие: ноябрь

Занятие под названием «Учимся радоваться жизни!» Ознакомление участников с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формирование в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, способствующего сохранению и укреплению психического здоровья педагогов.



Второе занятие : декабрь



На втором занятии «Я педагог! Моя внутренняя опора» педагоги учились находить свои личные особенности, ресурсы и возможности их применения в профессиональной деятельности. Через психологические упражнения и игры формировали навыки позитивного самовосприятия и находили способы эффективной саморегуляции.

Третье занятие : январь

Третье занятие *«Ценности – внутренний компас человека»* с педагогами прошло с целью профилактики эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов через осмысление ресурсов и жизненных ценностей. Участники познакомились с понятием «ценность» и выявили специфику жизненных ценностей, через терапевтические упражнения осмысленно меняли отношение к ценностям, как очень важной составляющей личности, которая определяет наше отношение к жизни вообще. Через упражнение «Компас ценностей», которое получили как домашнее задание, педагоги для себя определяют самые важные ценности в своей жизни.



Четвертое занятие : февраль

Очередное занятие с педагогами по проекту называлось «Точка опоры» и было посвящено профилактике эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов через определение личного стиля адаптации и нахождения точки опоры, которые помогают сохранять устойчивость в трудных ситуациях. И в этом нам помогли психологические игры, упражнения, установки и медитация.



Пятое занятие : март

Занятие для педагогов на тему «Как найти в себе ресурс» направлено на формирование мотивации исследовать ресурсные возможности педагогов. Раскрыть у себя личностные ресурсы, необходимые для адаптации в социуме. Вместе с педагогами создали индивидуальную карту ресурсов, подсказку, как пополнять запасы сил в сложных, выматывающих ситуациях, поиграли в психологические игры и упражнения.



Шестое занятие : апрель

На заключительном занятии с педагогами на тему «Устойчивый взрослый». Воспитатели показали свои умения быть по-настоящему поддерживающим и оценочным педагогом, уметь оставаться в ресурсе, управлять своими эмоциями и создавать пространство сотрудничества и наилучшего развития для ребёнка.



Спасибо за внимание