

**Протокол №9**  
**заседания РМО педагогов – психологов дошкольного образования**  
**Новосибирского района**

**Тема:** «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов»  
**Дата:** 25.04.2024год.

**Место проведения:** МБДОУ – детский сад «Капелька»

**Присутствовали:** 14 человек

**Повестка заседания:** овладение комплексом знаний, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья, повышение психолого – педагогической компетенции, через практические приемы и методы по профилактике профессионального выгорания педагогов.

**Ход заседания**

Согласно вариативной части согласованного с кафедрой плана работы ММО по теме «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов» 25 апреля 2024 года на базе село «Криводановка» прошло заседание Муниципального методического объединения педагогов – психологов дошкольного образования Новосибирского района.

В рамках заседания руководитель методического объединения педагог – психолог Ниденс Л.С. представила коллегам тему своего выступления «Как справиться с эмоциональным выгоранием: простые способы себе помочь». Лариса Сергеевна, используя практические приемы и методы, напомнила специалистам, что профилактика профессионального выгорания педагогов зависит в первую очередь от самих педагогов. Поэтому, для предотвращения и преодоления эмоционального выгорания, специалист должен научиться снимать стресс, морально и физически отдыхать от работы, отделять профессиональную жизнь от личной. Для профилактики и помощи педагогам в преодолении синдрома выгорания Ниденс Л.С. рекомендовала заботиться о своем психосоматическом здоровье через привычки правильного питания, правильное дыхание, движение и физические тренировки, освоение и ежедневное использование приемов релаксации, а также использовать всевозможные техники для саморегуляции психического состояния.

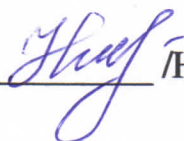
В продолжении заявленной темы педагог – психолог МАДОУ – детский сад «Колосок» Петренко Д.Д. провела презентацию Программы разработанную коллективом педагогов МАДОУ – «Колосок» по повышению психологической компетентности педагогического коллектива, развитию



профессиональных ресурсов педагогов, навыков командного взаимодействия и психологического благополучия «Кофе с психологом». Программа является победителем призеров и лауреатов Всероссийского конкурса лучших психолого – педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2023 год. Дарья Дмитриевна отметила, что практическая значимость реализации Программы состоит в коррекции и предупреждении развития внутриличностных процессов, влияющих на профессиональную и личностную деформацию педагогов посредством повышения их психолого – педагогической компетенции обучения эффективным приемам развития их личностных и профессиональных ресурсов. Также Дарья Дмитриевна добавила, что в настоящее время Программа успешно проходит апробацию в их коллективе, занятия пользуется огромным спросом среди педагогов ДООУ.

Далее для специалистов Новосибирского района педагогом – психологом МБДОУ – детский сад «Медвежонок» Косенко С.В. и педагогом – психологом МБДОУ – детский сад «Капелька» Касимовой Ю.С. предложена тренинговая программа «Оздоровительная работа: поиск внутренних ресурсов». На протяжении двух часов коллеги находились в активном поиске своих внутренних ресурсов. Первым шагом на пути познания себя предложена техника «Кто я?», где каждый участник определил для себя первостепенную роль в социуме. На практической работе «Колесо баланса» коллегам также пришлось задуматься о том, что если в течение долгого времени игнорировать свои потребности, сдерживать негативные эмоции и условно ехать по жизни на таком колесе, то есть риск перейти на уровень психосоматики. Медитативная техника «Золотой поток» позволила всем участникам расслабиться и восстановиться через медитацию, как один из методов заботы о себе. В результате проделанной работы все участники тренинга отметила положительный рост состояния своего внутреннего ресурса.

Заседание РМО педагогов – психологов Новосибирского района вызвало положительную оценку среди участников мероприятия, где овладение комплексом знаний, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья, повышение психолого – педагогической компетенции имело практическую направленность.

Руководитель РМО педагогов – психологов ДОО:  /Ниденс Л.С./



