

Консультация для педагогов

«Эмоциональное равновесие педагога: ресурсы и поддержка»



Цель консультации: помочь педагогам осознать значимость сохранения внутреннего ресурса, познакомить с эффективными приёмами самопомощи, способствующими сохранению психоэмоционального благополучия и профилактике эмоционального выгорания.

? Почему это важно?

Работа педагога требует высокой степени эмоциональной вовлечённости, постоянного контакта с детьми, коллегами и родителями. Каждый день приносит новые задачи и вызовы. В этом напряжённом ритме легко упустить момент, когда внутренние ресурсы начинают истощаться. Умение распознавать свои эмоциональные состояния, грамотно с ними обращаться и вовремя восполнять ресурсы — основа профессиональной устойчивости и личного благополучия педагога.

🔑 Внутренние ресурсы педагога:

- **Энергия и настрой** — способность сохранять позитивный взгляд на происходящее, даже в сложных ситуациях.
- **Саморефлексия** — навык замечать изменения в своём самочувствии и состоянии, понимать причины стресса.
- **Ценности и мотивация** — внутренние ориентиры, которые придают смысл деятельности и помогают сохранять интерес к работе.
- **Эмоциональный интеллект** — способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать чувства других людей.

✂ Эффективные приёмы и техники для поддержки эмоционального состояния:

- **«Стоп-пауза»** — краткий перерыв в течение рабочего дня: остановитесь на 1–2 минуты, закройте глаза, глубоко вдохните и выдохните несколько раз.
- **Упражнение «5-4-3-2-1»** — техника заземления, которая помогает снизить уровень тревоги и вернуться в «здесь и сейчас».
- **Ведение дневника настроения** — запись собственных эмоций и реакций позволяет лучше понимать свои переживания и отслеживать динамику.
- **Личный ритуал восстановления** — чашка любимого чая, тёплый плед, прогулка, музыка — всё, что наполняет вас и даёт отдых.
- **Окружение поддержки** — доверительное общение с коллегами, участие в супервизиях, индивидуальные консультации с психологом.

Полезно помнить:

- **Эмоции** — это сигнал, а не угроза. Важно не подавлять их, а прислушиваться к ним.
- **Забота о себе** — это необходимость, а не проявление слабости. Сначала наполни себя, чтобы иметь возможность помогать другим.
- **Просьба о помощи** — это зрелое поведение, свидетельствующее о понимании своих границ и заботе о себе.
- **Регулярный отдых и восстановление** — это не роскошь, а важная часть профессиональной гигиены.

Состояние педагога напрямую влияет на эмоциональный фон группы, на поведение и комфорт детей. Поэтому так важно своевременно уделять внимание себе, своим чувствам и состоянию. Эмоционально устойчивый педагог — это уверенный, внимательный и заботливый наставник, рядом с которым детям легко и спокойно.

Берегите себя — вы источник вдохновения и устойчивости для детей! 

Педагог-психолог
ГКДОУ «ДЕТСКИЙ САД №367 Г.О. ДОНЕЦК»
Бабичева Ю.Л.