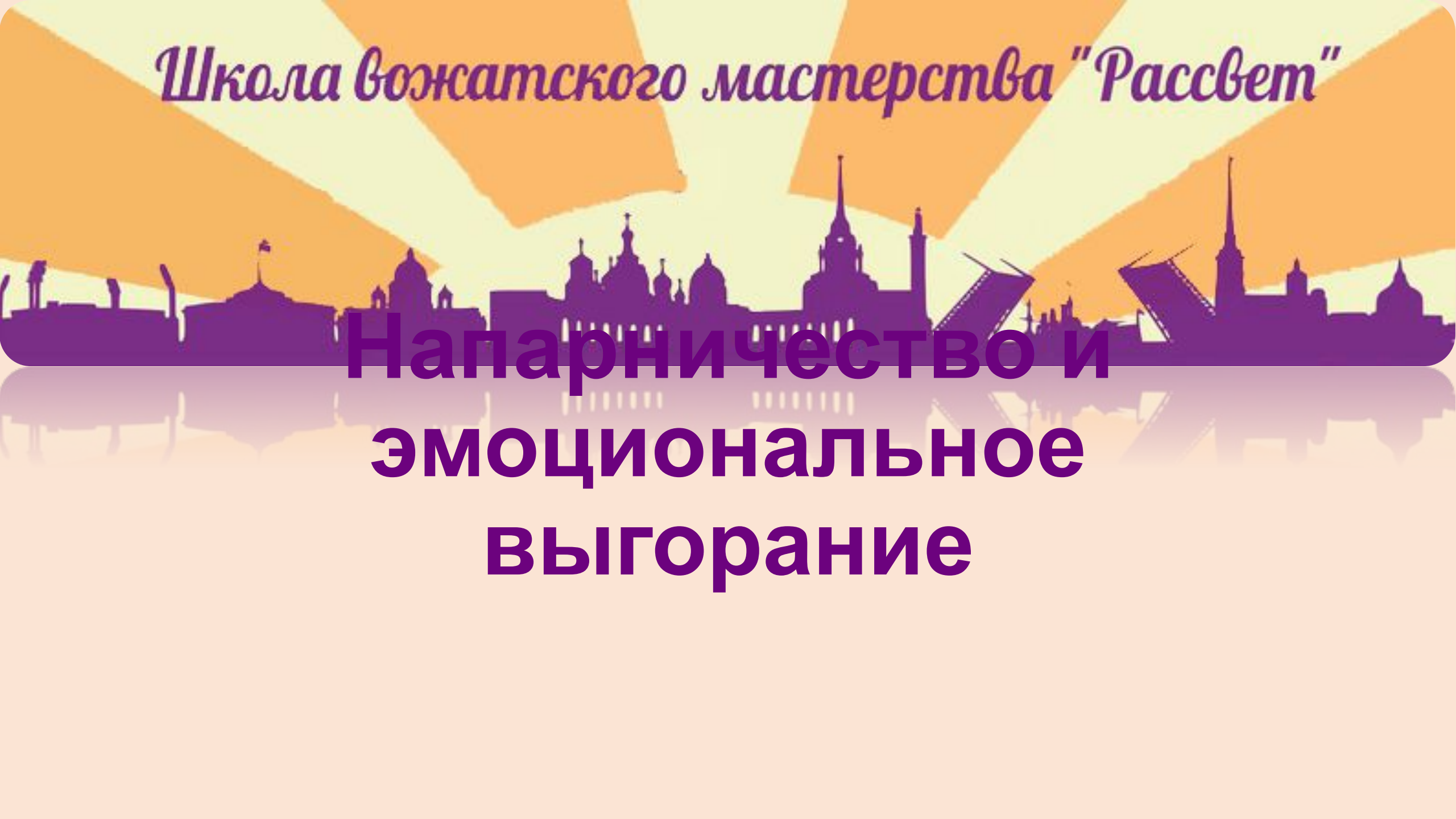


*Школа Возжатского мастерства "Рассвет"*



**Напарничество и  
эмоциональное  
выгорание**



Напарничество

# Знакомство

- Узнай меня
- «Я привык»
- Правила общежития
- Рабочий стиль...
- Хочешь ли ты рассказать мне что-нибудь еще, что может быть важным при совместной работе

От первого контакта во многом  
зависит успешность работы на  
смене.

Не старайтесь казаться лучше, чем  
вы есть

# Как достичь взаимопонимания ?

- Разговаривайте с напарницей/ком и задавайте вопросы!
- Определитесь с обязанностями
- Выработайте свои правила общения
- Если есть время и возможность, поиграйте

# На смене вы с напарником как один человек, поэтому напарника надо:

- Уважать!
- Любить!
- Холить и лелеять!!!!!!!!!!!!
- Всякие мелкие и крупные приятности
- Всегда надо думать о напарнике
- Заботиться о напарнике: давать ему поспать, отдохнуть и т.д.

# Особенности

- Напарники всегда придерживаются одной точки зрения.
- Обычно автоматически получается, что обязанности распределяются. Например, один вожатый становится более строгим. Но нельзя забывать, что если вы становитесь «добрым» вожатым, вашему напарнику придется стать «злым», а это не всегда приятно.
- Авторитет напарника.
- На вожатские чаи и планерки (вечерние или утренние) ходить по очереди!!!
- Все друг другу рассказывать, в особенности об отряде (о каких-то ситуациях, проблемах)
- Договориться о таких мелочах, как возраст (если напарник не говорит детям сколько ему лет на самом деле) и о таких важных вещах, как кто проводит зарядку, кто ведет огоньки.
- Отношения напарников. Если напарник что-то делает неправильно (по вашему мнению) или как-то обижает, надо ли высказать это сразу или сохранить атмосферу на отряде? Можно завести тетрадку куда напарники будут писать друг другу. Часто бывает проще написать что-то чем сказать в глаза.

# "ЗАПРЕЩЕННЫЕ" ТЕМЫ ДЛЯ РАЗГОВОРА В ПРИСУТСТВИИ ДЕТЕЙ

- Выяснение отношений между водителями;
- Обсуждение детей;
- Обсуждение администрации оздоровительного лагеря, ее указаний;
- Решение вопросов личного характера.



# Важно!

- Будьте готовы к сотрудничеству
- Познакомьтесь с напарником..
- Совместно занимайтесь подготовкой к смене.
- Не стремитесь встать с другом на один отряд.
- Влюбленных на один отряд не ставят!
- При возникновении обиды или разногласий – говорите друг с другом.
- Давайте друг другу отдохнуть
- Не выясняйте отношения при детях
- Напортачил один – виноваты оба
- Не будь «звездой»

Если к середине смены вы начинаете  
понимать друг друга с полуслова, с  
одного взгляда и одновременно  
говорите одни и те же слова, то это  
значит, что вы **СРАБОТАЛИСЬ!**

A close-up photograph of a broken incandescent lightbulb. The glass is shattered, with sharp, jagged edges. Inside the bulb, the glowing filament is visible, casting a warm, golden light. The background is a soft, out-of-focus glow of the same color. The overall mood is one of fragility and emotional exhaustion.

Эмоциональное выгорание

Что такое синдром эмоционального выгорания?



# Признаки

- Психологические
- Поведенческие
- Физиологические

# Признаки

Психологические	Поведенческие	Физиологические
<ul style="list-style-type: none"><li>• Скука и апатия</li><li>• Чувство бесполезности – «всё равно никто не ценит»</li><li>• Чувство беспомощности</li><li>• Тревога</li><li>• Чувство вины</li><li>• Неуверенность в своих профессиональных качествах</li><li>• Разочарование</li><li>• Чувство одиночества</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Потеря интереса к работе</li><li>• Отдых не помогает</li><li>• Раздражительность</li><li>• Дистанцирование от коллег</li><li>• Общий негативизм</li><li>• Отсутствие физической нагрузки</li><li>• Злоупотребление спиртным</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Синдром хронической усталости</li><li>• Головные боли</li><li>• Нарушение питания</li><li>• Потеря или набор веса</li><li>• Нарушение сна</li></ul>

# Стадии СЭВ

Название стадии	Характеристика
Медовый месяц	Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний, угрожающих жизни человека. У работника появляется много проблем.
Нехватка топлива	Чрезмерная работа без отдыха приводит к измождению и подверженностью заболеваниям, а также к психологическим переживаниям, обостренной злобе или чувству подавленности, Постоянное переживание нехватки времени.
Хронические проявления	Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы. Возможны нарушения дисциплины и отстраненность от обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью
Кризис	Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью.
Пробивание стены	Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом

Название стадии	Характеристика
Медовый месяц	Работник обычно доволен работой и заданиями, относится к ним с энтузиазмом. Однако по мере продолжения рабочих стрессов профессиональная деятельность начинает приносить все меньше удовольствия и работник становится менее энергичным.
Нехватка топлива	Появляются усталость, апатия, могут возникнуть проблемы со сном. При отсутствии дополнительной мотивации и стимулирования у работника теряется интерес к своему труду или исчезают привлекательность работы. Возможны нарушения дисциплины и отстраненность от обязанностей. В случае высокой мотивации работник может продолжать гореть, подпитываясь внутренними ресурсами, но в ущерб своему здоровью
Хронические проявления	Чрезмерная работа без отдыха приводит к измождению и подверженностью заболеваниям, а также к психологическим переживаниям, обостренной злобе или чувству подавленности, Постоянное переживание нехватки времени
Кризис	Как правило, развиваются хронические заболевания, в результате чего человек частично или полностью теряет работоспособность. Усиливаются переживания неудовлетворенности собственной эффективностью.
Пробивание стены	Физические и психологические проблемы переходят в острую форму и могут спровоцировать развитие опасных заболеваний угрожающих жизни человека. У



# Почему?

- Однообразная работа
- Нечеткое планирование функций
- Плохая организация труда в коллективе
- Невозможность видеть результаты
- Недостаточное поощрение
- Отсутствие ясности выполнения работ
- Неясное формирование целей
- Постоянная критика и неодобрение

# Как вернуться в нормальное состояние?

## Шаг первый:

- Сократить до минимума профессиональную деятельность
- Смена обстановки
- Эмоциональная разгрузка

## Шаг второй:

- Научитесь говорить «нет»
- Поддержка дорогих людей

## Шаг третий:

- Анализ произошедшего
- Пересмотр целей, приоритетов
- Нормализация рабочего процесса и жизни в целом

Как избежать СЭВ?

Спасибо за внимание!

