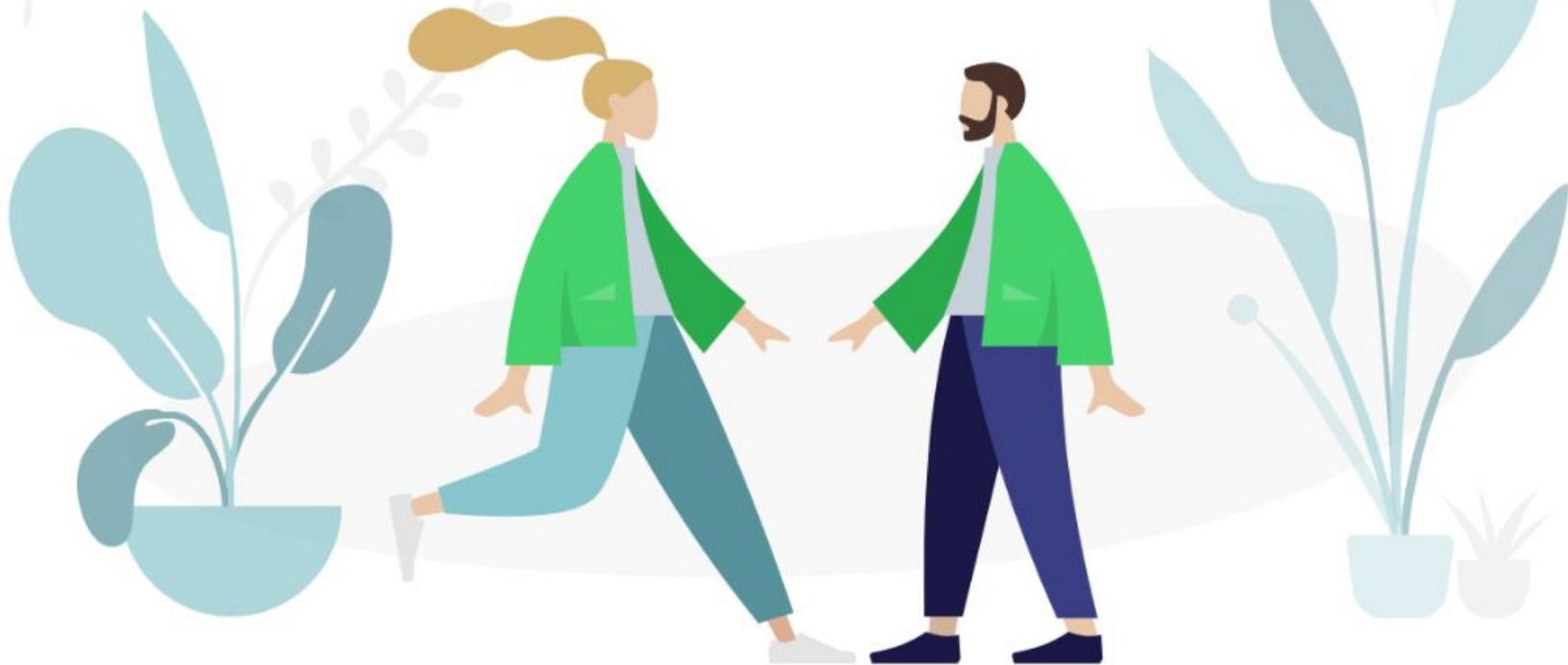


ШВМ №9

Напарничество и эмоциональное выгорание

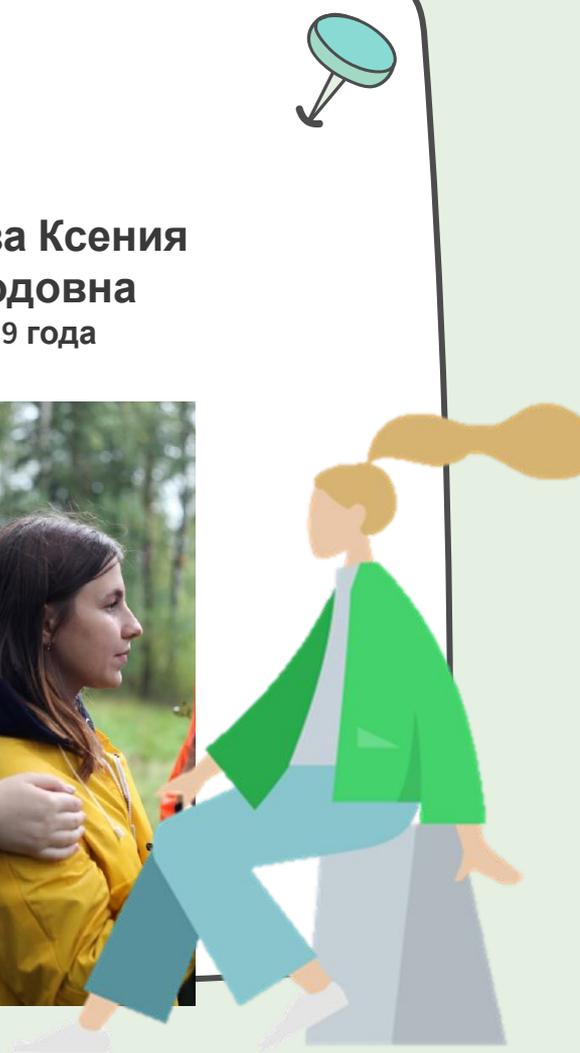


Лекторы

**Степура Дмитрий
Олегович**
Боец 2016 года
Командир 2019 года



**Харитоновна Ксения
Всеволодовна**
Боец 2019 года



Напарник

Второй ты?

Поддержка, опора?

Самый близкий человек
на смене?



О чём поговорим?

Кто есть напарник?

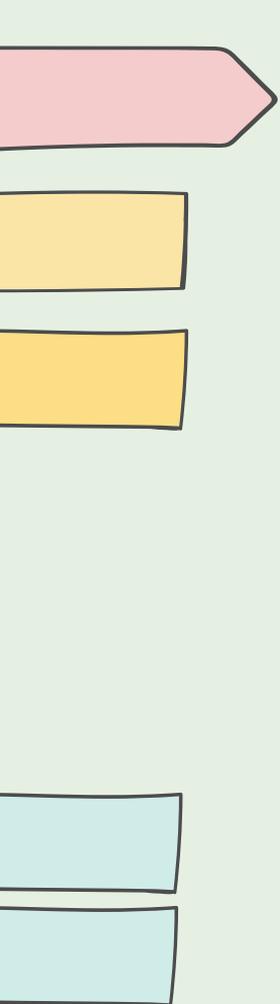
- Ваши взаимоотношения
- Взаимодействие с детьми

Обязанности

- * Совместная работа
- * Разделение обязанностей

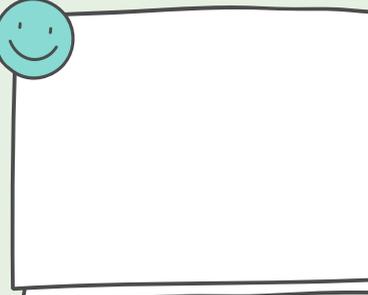
Моменты

Виды напарников и нюансы работы



Как действовать?

- Знакомство и первые шаги на пути к взаимопониманию
 - Разделение обязанностей (+/-)
 - Обсуждение план-сетки и заполнение пустот в расписании
- (Подготовка базы игр, мероприятий и свечек на любой случай в постоянном доступе)



01

02

03



«Сложный»
напарник

Знакомство:



Стандартные вопросы

Черты характера,
противопоказания
по здоровью,
важные
особенности

Сильные и слабые стороны

Ваши умения,
навыки,
желаемые
обязанности

Принципы в работе

Табу, тактика
поведения с
детьми, общение
друг с другом,





WOW!



- 
- Не подрывать авторитет напарника
 - Придерживаются одной точки зрения
 - Помогать друг другу, быть всегда на подхвате;
 - Быть доброжелательными и терпеливыми друг к другу;
 - Контролировать отдых напарника;
 - Заботиться о напарнике;
 - Разделять рабочее и личное;
 - Рассказывать всю информацию с планерки;

01

02

03



Табу тем разговоров при детях

- выяснение отношений между водителями;
- обсуждение детей;
- обсуждение администрации оздоровительного лагеря, ее указаний;
- решение вопросов личного характера.



01

Кто может оказаться в черном ящике?



Работа с воспитателем

02

Или виды и возможное количество напарников

03

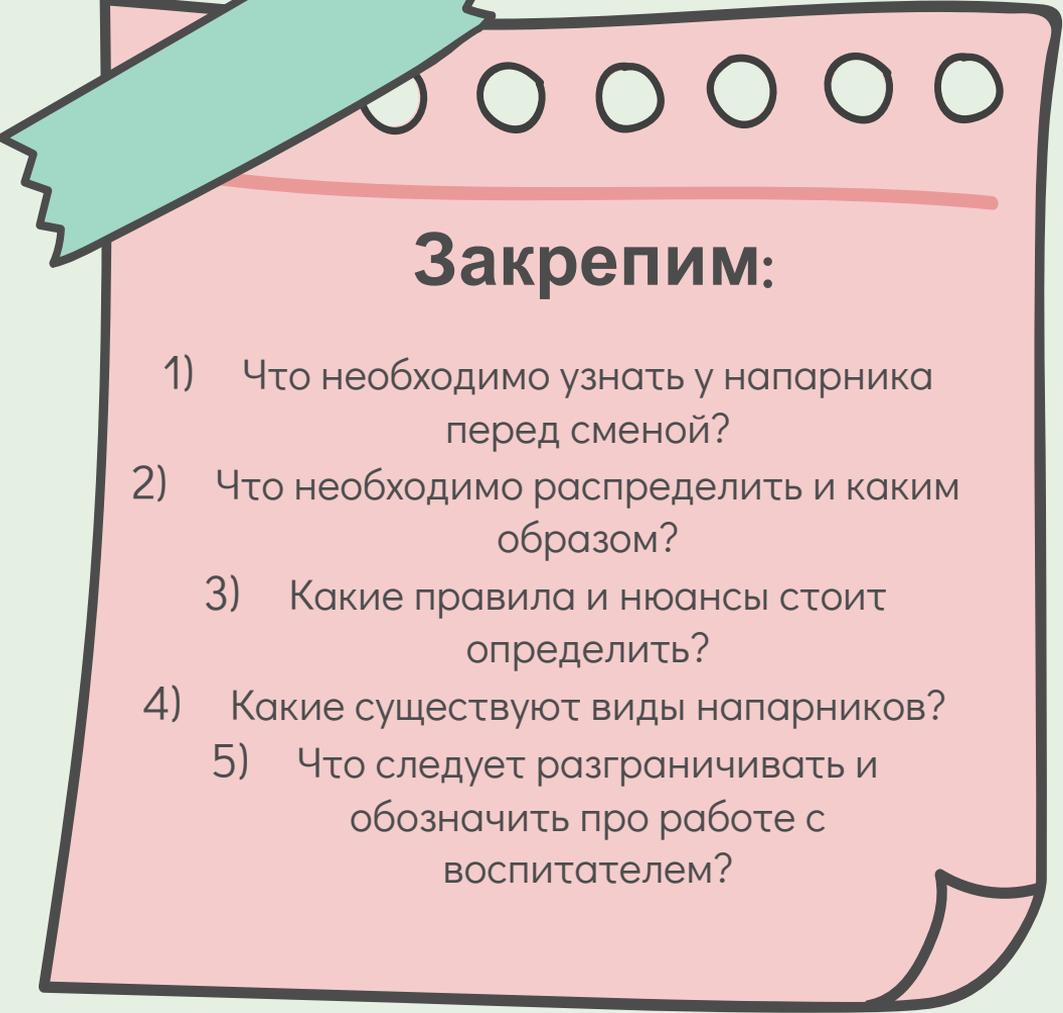
Разнополая пара/3-4
вожатых

Однополая пара/3-4
вожатых

Без определенного
разграниченного деления
на отряды

- Вожатый из СО*
- Вожатый из другого СПО
- Левый вожатый
- Воспитатель
- Тренер





Закрепим:

- 1) Что необходимо узнать у напарника перед сменой?
- 2) Что необходимо распределить и каким образом?
- 3) Какие правила и нюансы стоит определить?
- 4) Какие существуют виды напарников?
- 5) Что следует разграничивать и обозначить про работе с воспитателем?



01

02

03

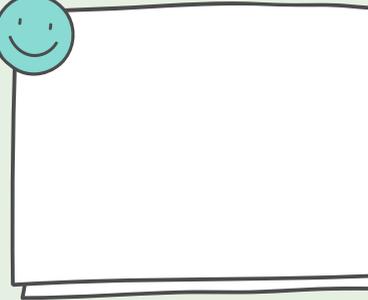
потеря
СМЫСЛА

Эмоциональное выгорание

потеря
радости

беспомощность

Раздражитель-
ность



01

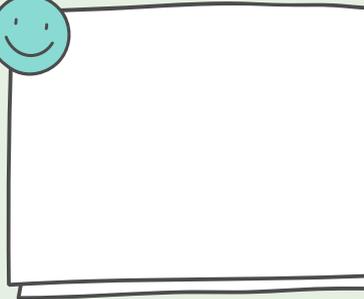
02

03



- состояние
энергетического и
эмоционального
истощения

**Эмоциональное
выгорание**



01

02

03



Эмоции

- – особый вид психических процессов или состояний человека, которые проявляются в переживании каких-либо значимых ситуаций , явлений и событий
- Эмоции выступают в качестве главных регуляторов психической жизни и возникают в процессе практически любой активности человека.



Триггеры

Триггеры – это спусковой крючок эмоции.

- Если вы найдете закономерность в своих чувствах, вы увидите причины возникновения эмоций.

Меня пугает

я расстраиваюсь
когда

я беспокоюсь
когда

меня раздражает

я ненавижу

01

02

03



Эмоциональный интеллект

— это когнитивная, то есть умственная способность человека. И связана она с четырьмя основными направлениями:



1. Умение читать эмоции; понимать, идентифицировать

2. Умение использовать эмоции

3. Умение понимать эмоции и видеть их причинно-следственные связи

4. Умение управлять эмоциями; когда я могу влиять как на свои, так и на чужие эмоции.

01

02

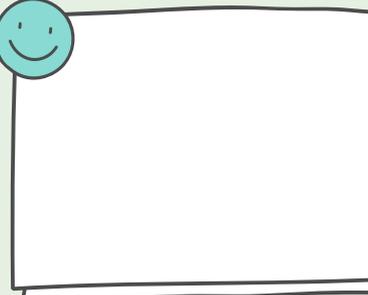
Что со мной происходит?

• утрата
интереса к
своей
деятельности

Почему
Так
происходит?

чрезмерны
требования к
себе,
неудовлетворе
ние

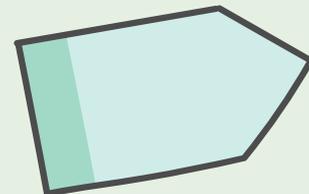
накопление
отрицательных
эмоций без
должного
реагирования





**Какие существуют факторы
эмоционального выгорания?**

- недостаточное поощрение;
- не виден результат работы;
- несправедливость;
- эмоциональное перенапряжение;
- работа с трудными людьми;
- занятие не своим делом;
- ограничения, эмоциональная сдержанность
- предъявление завышенных требований;



01



«Начальные
стадии»

Как распознать?

02

Физические
усталость,
утомление,
истощение;
бессонница;

Интеллектуальное

состояние
увеличение скуки,
тоски, апатии,
формальное
выполнение работы.

Эмоции
безразличие,
ощущения
беспомощности,
раздражительность,
агрессивность;
истерики

03

Социальные

симптомы
- неинтерес к досугу
и активностям;
ощущение изоляции,
непонимания;

Поведение
усталость и желание
отдохнуть;
безразличие к еде;
малая физическая
нагрузка;
эмоциональное
поведение.



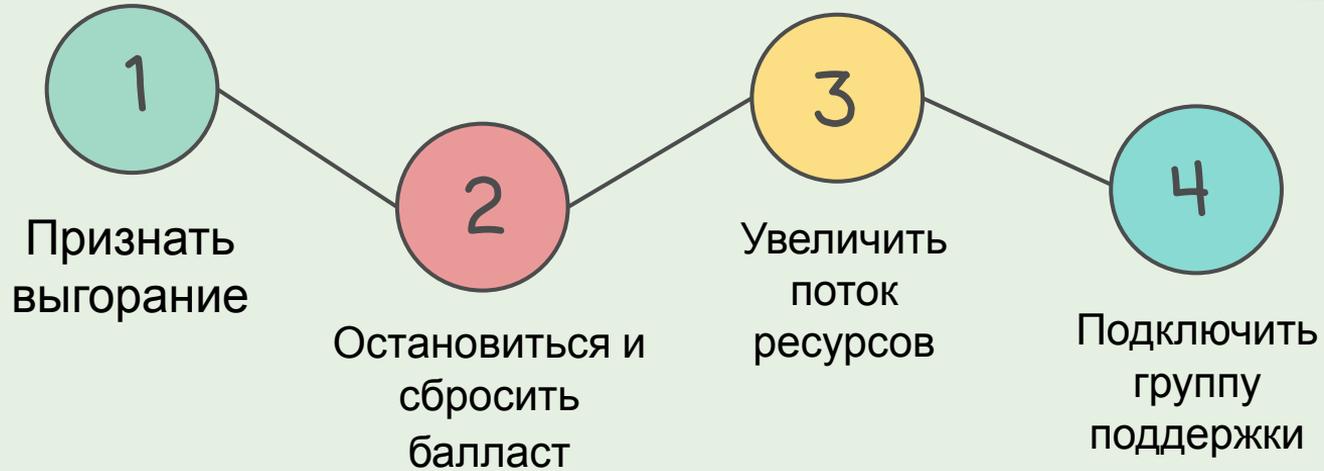
01

02

03



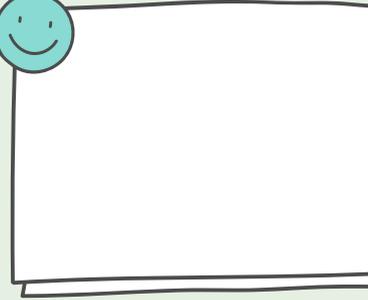
Как преодолеть?

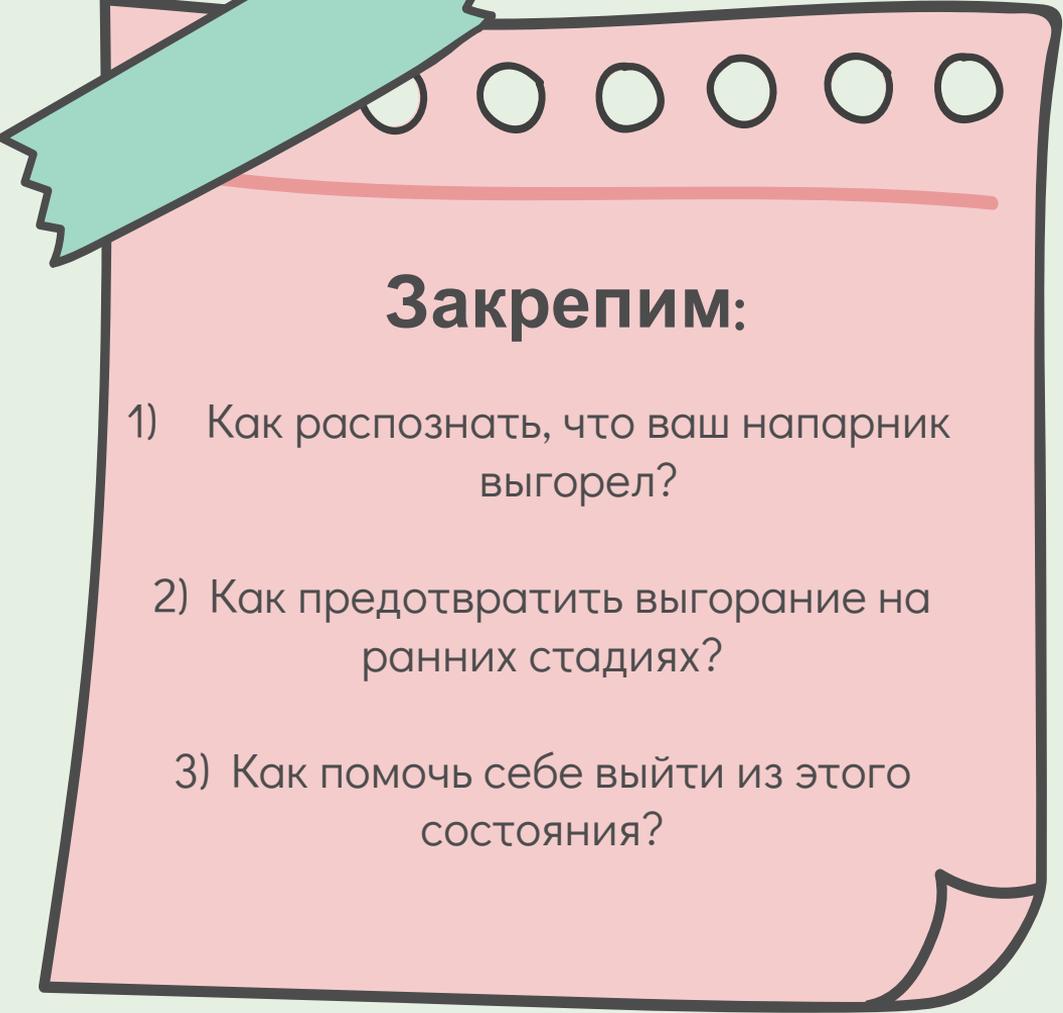




Правильным будет здать себе следующие вопросы:

- 1. Что я чувствую? (понять эмоции, назвать их)
- 2. О чем мне сигнализирует чувство? (Что оно значит, из-за чего оно появилось? Что меня тревожит/злит/расстраивает?))
- 3. Как я могу удовлетворить потребность? (Что поможет мне выйти из этого состояния?)





Закрепим:

- 1) Как распознать, что ваш напарник выгорел?
- 2) Как предотвратить выгорание на ранних стадиях?
- 3) Как помочь себе выйти из этого состояния?



01

02

03

>

<

