ГБУ ДО Центр диагностики и консультирования, психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Петроградского района Санкт-Петербурга
«Психолого-педагогический центр «Здоровье»

«РЕСУРСНЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬ: КАК СОХРАНЯТЬ СЕБЯ В ПРОФЕССИИ»

Брисберг Т.Л., кандидат психологических наук, учитель- логопед, методист ЛОИ ЦППМСП «Здоровье» Петроградского района

Санкт-Петербург
2026



«Дети — это не сосуды, которые нужно наполнить, а факелы, которые нужно зажечь»

приписывается Плутарху

КТО ОН?

АРХИТЕКТОР ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

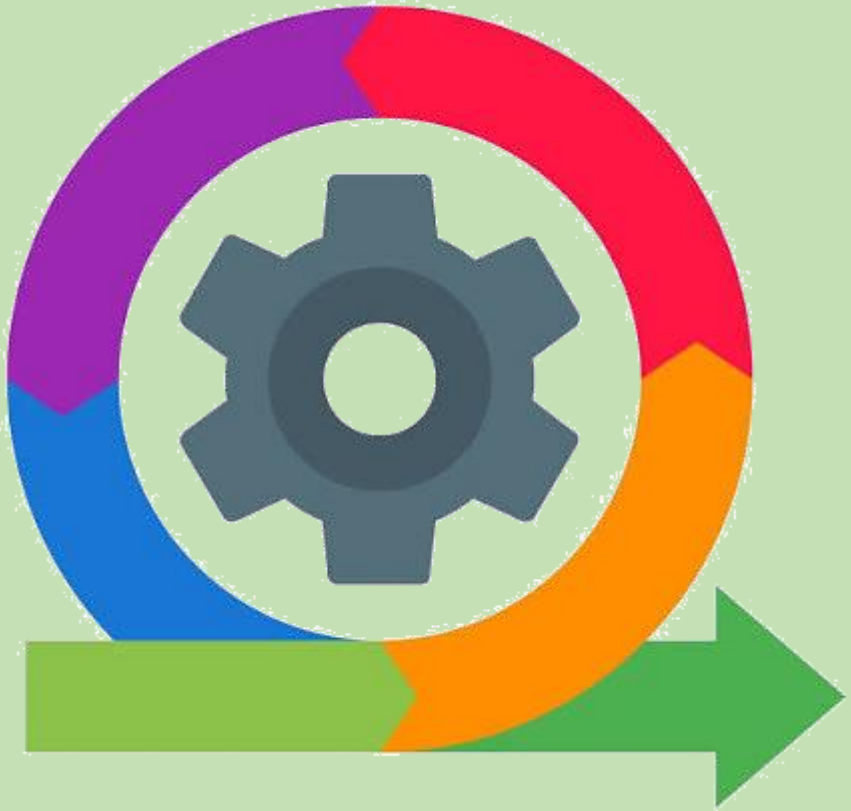
ИССЛЕДОВАТЕЛЬ





КАКОЙ ОН?

ГИБКИЙ



ПСИХОЛОГ И ДИПЛОМАТ



Эмоциональный контейнер

Дипломат-переговорщик

Стрессоустойчивый коммуникатор

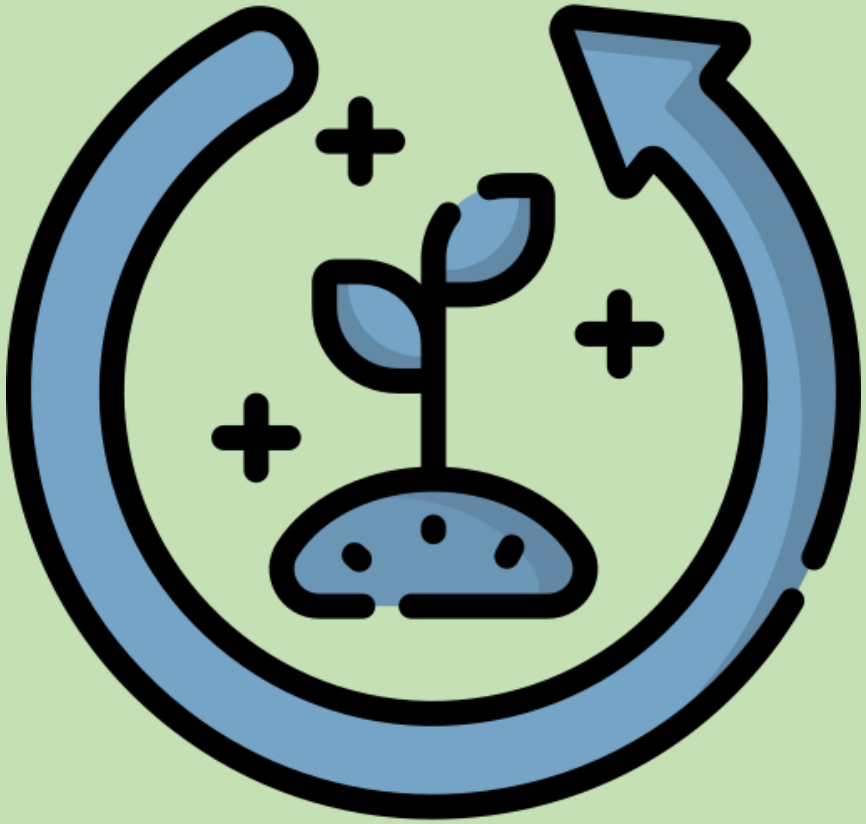
ВЫГОРАНИЕ



«ТВОЙ РЕСУРС= РЕСУРС ДЕТЕЙ»

ИНСТРУМЕНТЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

- Когнитивная перезагрузка «5-4-3-2-1»
- Дыхательный якорь
- Телесная разгрузка «Сброс плеч»
- Смысловой якорь



УПРАЖНЕНИЕ 1. Когнитивная перезагрузка

Как делать:


- 5 предметов определенного цвета


- 4 вещи, которые можно потрогать


- 3 звука, которые вы слышите прямо сейчас


- 2 запаха


- 1 вкус

УПРАЖНЕНИЕ 2. Дыхательный якорь

Как делать:



- Вдох носом на 4 счета

- Задержка на 2 счета (по желанию)

- Выдох через слегка приоткрытые губы на 6-8 счетов

УПРАЖНЕНИЕ 3. Телесная разгрузка

Как делать:



1. Поднимите плечи максимально высоко. Вдох.

2. Задержитесь на 3 секунды.

3. Резко уроните плечи вниз с выдохом «хааа».

4. Повторите 3 раза.

УПРАЖНЕНИЕ 4. Смысловой якорь

Как делать:

Перед тем как лечь спать, задайте себе один вопрос:

«Какой ОДИН момент сегодняшнего дня был по-настоящему моим?»



(!) Не «что я успела». А «что меня тронуло».

Запишите этот момент в заметки телефона. Одну строчку.

«Забота о себе — это профессиональная обязанность»



1. Это Наставник
2. Это Психолог
3. Это Лидер
4. Это Творец





ЛИТЕРАТУРА:

Профессиональная роль и современный портрет воспитателя:

1. Веракса, Н. Е. Развитие ребенка в дошкольном детстве : пособие для педагогов ДОО / Н. Е. Веракса, О. Р. Дыбина, М. А. Васильева. – 3-е изд., стер. – Москва : Мозаика-Синтез, 2023. – 192 с. – ISBN 978-5-4315-0234-5.

2. Буре, Р. С. Воспитатель и дети : формирование нравственно-волевых качеств : учебное пособие / Р. С. Буре. – Москва : Мозаика-Синтез, 2022. – 128 с. – ISBN 978-5-4315-0198-2.

Эмоциональный интеллект и общение с родителями:

3. Шипицына, Л. М. Коммуникативная компетентность педагога дошкольного образования : учебно-методическое пособие / Л. М. Шипицына, О. В. Защиринская. – Санкт-Петербург : Детство-Пресс, 2023. – 160 с. – ISBN 978-5-89814-890-1.

4. Овчарова, Р. В. Справочник практического психолога в детском саду : работа с педагогами и родителями / Р. В. Овчарова. – 5-е изд. – Москва : ТЦ Сфера, 2024. – 256 с. – (Библиотека журнала «Воспитатель ДОУ»). – ISBN 978-5-9909915-4-1.

Профилактика выгорания и сохранение ресурса:

5. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика, профилактика и коррекция / Н. Е. Водопьянова. – 4-е изд., перераб. и доп. – Санкт-Петербург : Питер, 2024. – 336 с. – (Серия «Практическая психология»). – ISBN 978-5-4461-2345-8.

6. Савина, Н. В. Профилактика профессионального выгорания педагогов дошкольных образовательных организаций : методические рекомендации / Н. В. Савина. – Москва : Педагогический университет «Первое сентября», 2023. – 96 с.

Создание развивающей среды:

7. Дыбина, О. В. Развивающая предметно-пространственная среда в детском саду : методическое пособие / О. В. Дыбина, Н. П. Рахманова. – Москва : Мозаика-Синтез, 2024. – 144 с. – ISBN 978-5-4315-0312-7.

Электронные ресурсы :

8. Федеральный институт развития образования (ФИРО). Примерная основная образовательная программа дошкольного образования (ПООП ДО) [Электронный ресурс]. – Москва, 2024. – Режим доступа: https://firo.ranepa.ru (дата обращения: 03.11.2026).

9. Журнал «Воспитатель ДОУ» [Электронный ресурс]. – Москва : ТЦ Сфера, 2020–2026. – Режим доступа: https://dob.1sept.ru (дата обращения: 03.11.2026).

Приглашаем к сотрудничеству

ЦППМСП «Здоровье» Петроградского района
197198, Санкт-Петербург, Воскова ул. д.9, литера А
тел. 232-71-74, т/факс: 232-98-62
E-mail: ppc_zdorovie@mail.ru;
Сообщество ВК: https://vk.ru/ppc_zdorovie
Сайт:
https://gu433.site.gov.spb.ru /

ВК ЦППМСП «Здоровье»

Сайт ЦППМСП «Здоровье»

Спасибо
за внимание!