

# Вожатый

## АДАПТАЦИЯ



## Способы снятия эмоционального напряжения

---

Профилактика «Профессионального  
выгорания»:

- Определение;
- Признаки;
- Причины;
- Методы борьбы.

Адаптация вожатого  
в лагере

# АДАПТАЦИЯ ПРИСПОСОБЛЕ НИЕ

Это процесс ознакомления работника с новой организацией и изменения его поведения в соответствии с требованиями и правилами организационной культуры новой компании.





Взаимоотношения с коллегами

# Социальная адаптация

---

- Какой стиль общения принят в педагогическом коллективе?
- Как принято обращаться с сотрудниками, равными по уровню/должности, руководителям?
- Есть ли в компании какие-то группы? Какие между ними взаимоотношения?
  - У кого похожие хобби, увлечения?
  - Что можно/нельзя обсуждать в курилке, за обедом?
  - К кому можно/нельзя обращаться за помощью, советом?

# Бытовой комфорт

# Организационная адаптация

---

- Где он будет жить (условия проживания)?
- Каким образом здесь лучше распределять своё время?
  - Как оформить документы о приеме на работу?
    - Когда и где выдают зарплату?
- Как и когда здесь могут собираться вожатые для неформального общения?
- Можно ли оформить свою комнату «повесить плакат любимой рок-группы, семейное фото и т.д.?
- Порядок и выдача канцелярских товаров? Как заказать канцелярию?
  - К кому обращаться по поводу технических неисправностей?
    - Как принято справлять дни рождения?
      - Когда можно брать выходные дни?



# Профессиональная адаптация



## Умения и навыки

---

- Усвоение новых знаний, умений и навыков.
- Используемые в лагере технологии и техники.
  - Стандарты работы. Документация.
  - Нормы и нормативы.
- Перспективы профессионального и карьерного роста.
  - Возможности обучения, повышения квалификации.
  - Параметры оценки качества работы.



## Стратегии ослабления стресса

- Плач
- Физическая активность
- Вербализация переживаний
- Юмор
- Музыка
- Отдых
- Решение проблем

СЧАСТЬЕ НЕ ЗА ГОРАМИ

Синдром

# Эмоционального выгорания

Как не сгореть на  
работе?

---

Это состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе.



# Симптомы «Эмоционального выгорания»

- Физические
- Эмоциональные
- Поведенческие
- Интеллектуальные
- Социальные





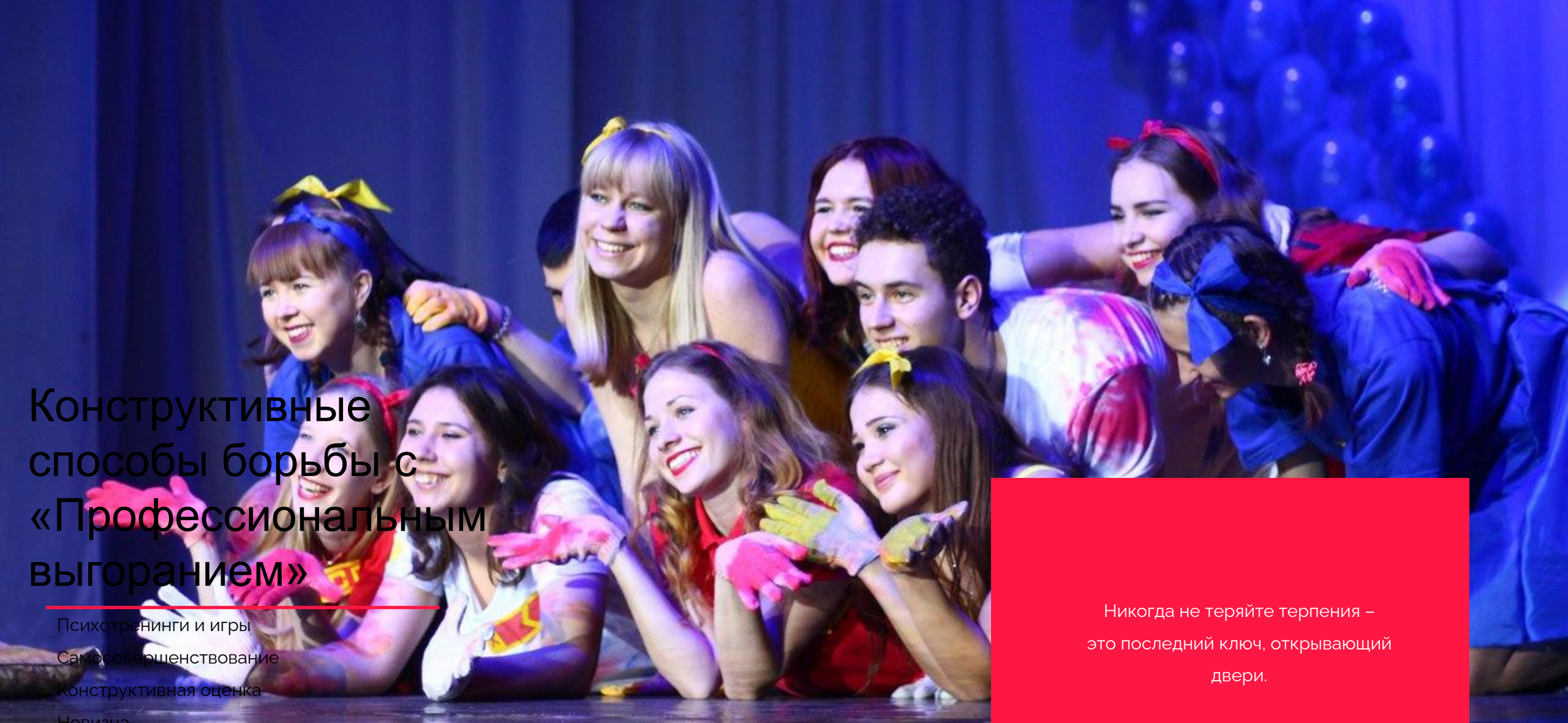
## Негативные способы борьбы с «Профессиональным выгоранием»

На словах все люди одинаковые.  
И только поступки выявляют их  
различия.

Отчуждение  
Ритуализация  
Вампиризм

Незаменимость своей персоны

Психоактивные вещества



# Конструктивные способы борьбы с «Профессиональным выгоранием»

Психотренинги и игры

Самосовершенствование

Конструктивная оценка

Новизна

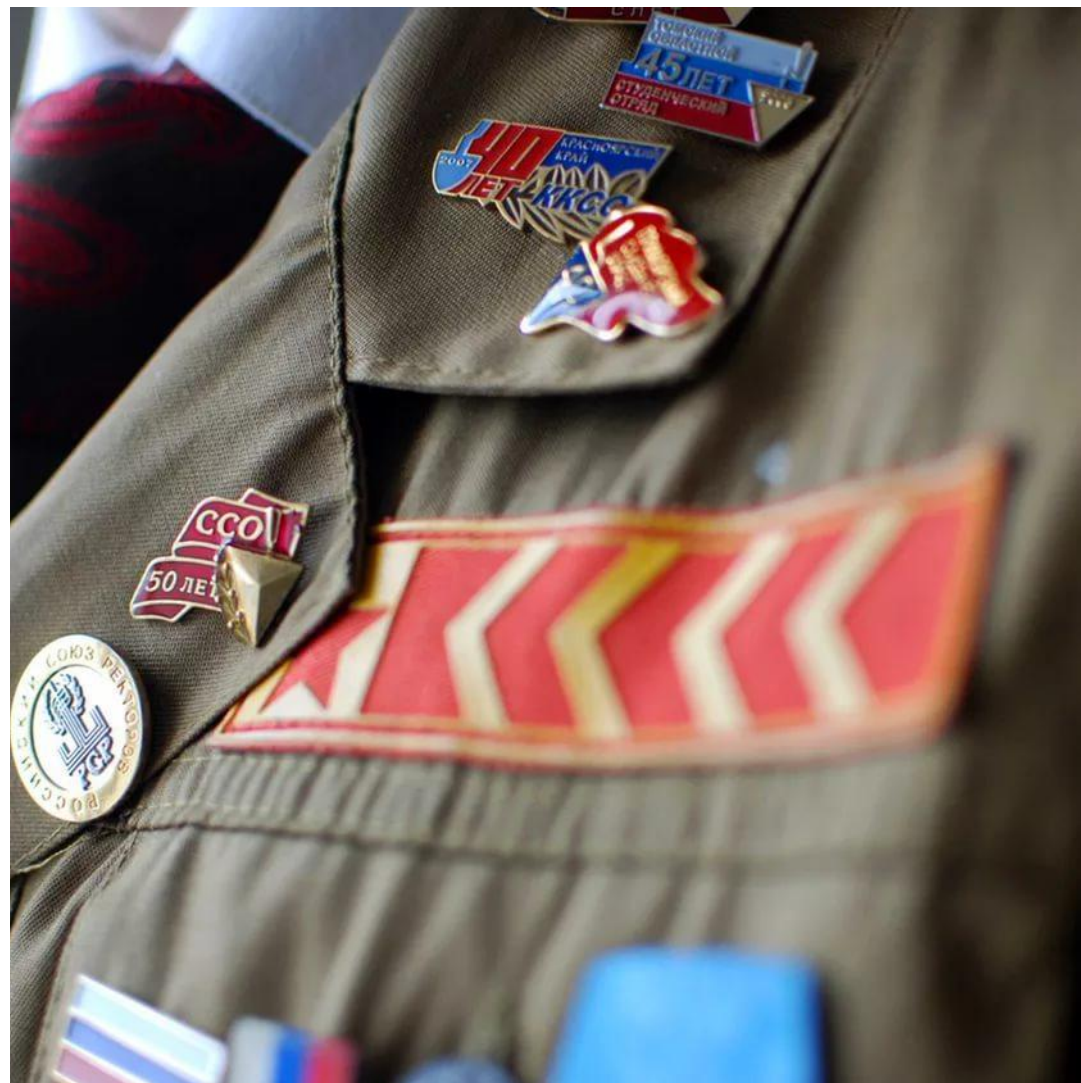
Избежание конфликтов

Релаксация

Самопрограммирование

Дозировать свою деятельность

Никогда не теряйте терпения –  
это последний ключ, открывающий  
двери.

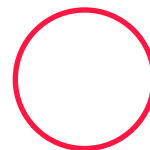


# Домашнее задание

---



Какие типы адаптации определили исследователи?



Анализ результативной стороны детской адаптации позволяет говорить о четырех ее уровнях



Объективные критерии, характеризующие успешность адаптации