



ДОМ
УЧИТЕЛЯ



Просвещение
Родителей

29.01.2026 | 13.30–16.20

«СИСТЕМА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ: от теории к
практике современного взаимодействия в ДОО»

«Создание родительского сообщества и поддерживающей среды»

**профилактика родительского
выгорания**

Н.В. Астафьева,
заместитель заведующего
МАДОУ - детский сад № 553,

Д.С. Жуланова,
педагог-психолог
МАДОУ - детский сад № 553



Екатеринбург, 2026 г.



Темп жизни

Родительское выгорание – это состояние эмоционального истощения и физического переутомления родителей, возникающее вследствие длительного напряжения, связанного с воспитанием детей.

Раздражительность

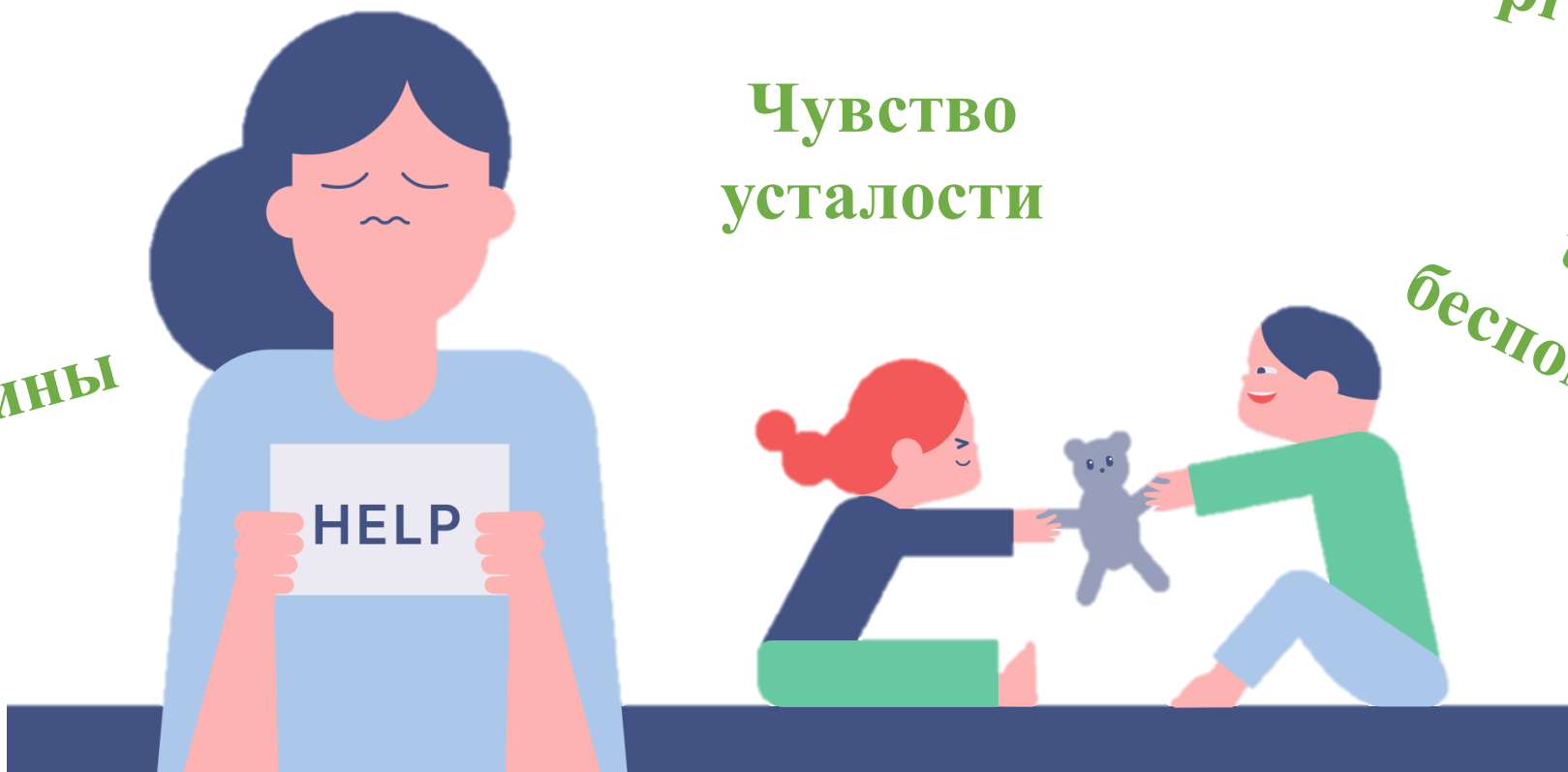
Потеря интереса

Снижение энергии

Чувство усталости

Чувство вины

Чувство беспомощности



Причины Родительского выгорания

Хроническая усталость

Недостаток поддержки

Финансовые трудности

Социальные ожидания

Сравнение

Отсутствие
стабильности



Практика создания «Сообщества осознанных родителей»



Цель комплекса занятий: способствовать повышению психолого-педагогических навыков родителей.

Комплекс занятий: «Счастье», «Я- это я», «Страх», «Мои чувства», «Моя семья» и «Я и мир».

Продолжительность одного занятия 30-40 минут.

Первые три занятия проводятся только с родителями, последние три занятия проводятся совместно с детьми.



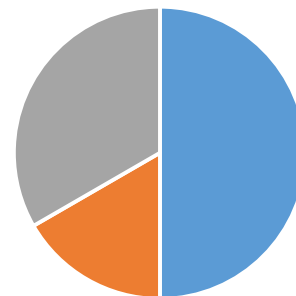
Первичная диагностика

Тревожность (дети)



■ низкий уровень ■ средний уровень
■ высокий уровень ■

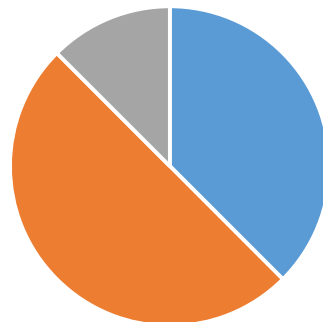
Эмоциональное выгорание
(родители)



■ низкий уровень ■ средний уровень
■ высокий уровень ■

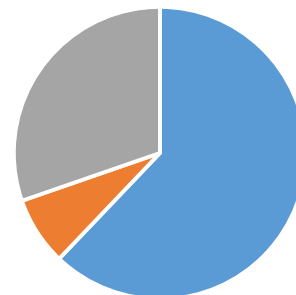
Заключительная диагностика

Тревожность (дети)



■ низкий уровень ■ средний уровень
■ высокий уровень ■

Эмоциональное выгорание
(родители)



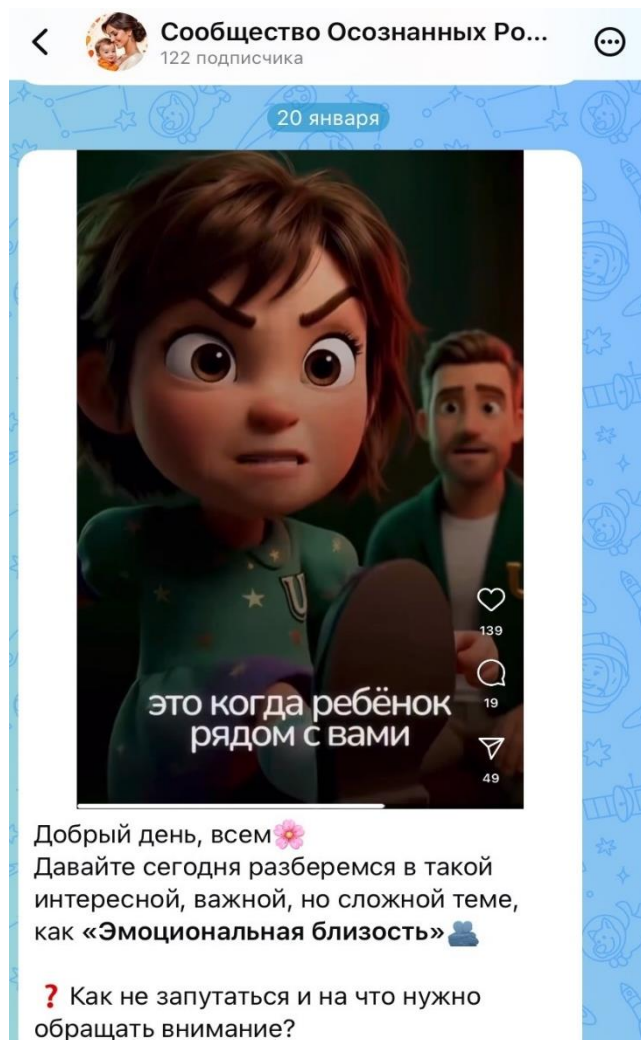
■ низкий уровень ■ средний уровень
■ высокий уровень ■



Работа Сообщества осознанных родителей



Онлайн Сообщество Осознанных Родителей



Этапы создания сообщества родителей



Портрет современного родителя

обиженный

требовательный

любящий своего ребенка

травмированный

гиперопекающий

самоуверенный

центрированный на ребенке

растерянный

тревожный

компетентный в вопросах защиты и права

защищающий ребенка

начитанный разной информацией





Важные правила



Определить 1 четкую цель сообщества и проинформировать родителей.



Выбрать наиболее удобную платформу.



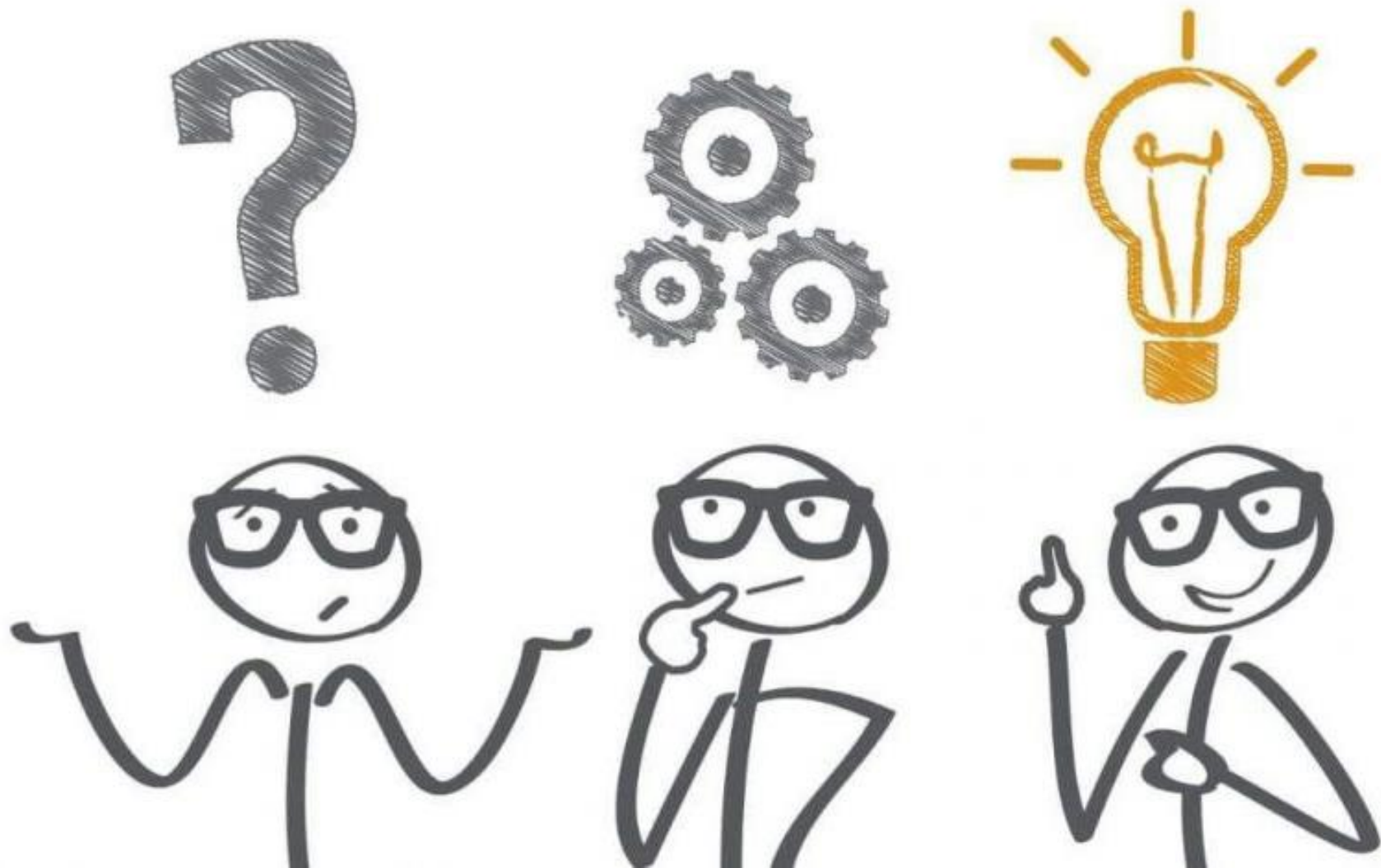
Создавать яркий, быстрый и динамичный контент.



Регулярный сбор обратной связи.

Создаем тематические дни.

Практическая часть



Спасибо за внимание!

