

Эмоциональная устойчивость педагогов и родителей – залог эмоционального благополучия ребёнка

Крикота Валентина Михайловна,
педагог-психолог МБУ
д/с №52 «Золотой улей»

● **Выявление педагогов в группе риска**

- ✓ Психологически истощенные, которые живут на низком уровне психологических ресурсов.
- ✓ Высокотревожные педагоги, с нестроеными личными границами. Они беспокоятся даже при незначительной неопределенности и легко заражаются негативными эмоциями других людей.
- ✓ Работники детского сада с низким уровнем психологической устойчивости, эмоционально инфантильные. Они плохо овладели способностью вести себя рационально в ситуациях, которые наполнены эмоциями.
- ✓ Педагоги, которые получили информационную интоксикацию. Это люди, которые не сумели дозировать тревожащий новостной поток и постоянно проверяют новости.
- ✓ Педагоги, которые пережили личные травмы.

● Наблюдение за педагогами в группе риска

Есть четыре группы основных признаков стресса:

- ✓ Неустойчивое эмоциональное состояние, вспышки нежелательных эмоций в ответ на незначительные внешние стимулы. Например, ребенок чихнул на занятии у обычно сдержанного педагога – и та в ответ раскричалась: «Еще и заболеем сейчас все, родители вообще перестали за детьми следить!»
- ✓ Энергетический упадок по отношению к рядовым обязательным делам. На него указывают фразы-маркеры: «все из рук сыпется», «ноги не держат» и «не идут», «голова не варит», «ничего не хочется». В таком состоянии на обязанности сил не остается.
- ✓ Астения, то есть усталость, постоянное ощущение переутомления, взвинченность, низкая концентрация внимания.
- ✓ Физические симптомы, среди которых нарушения сна, аппетита, головные боли, резкие перепады давления

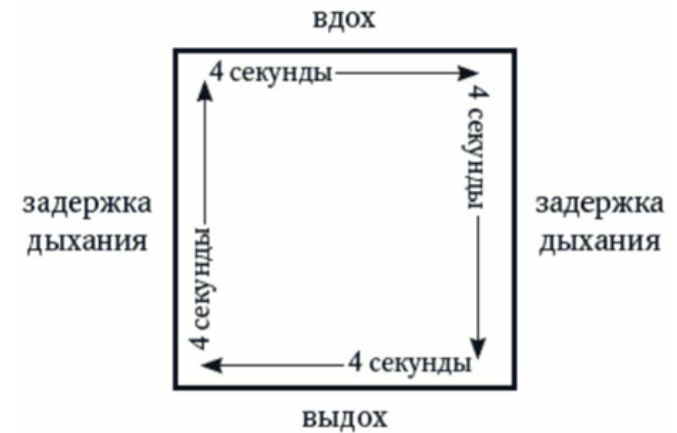
Стратегии поведенческого самообладания и самоконтроля

- ✓ Ограничить поток информации по теме, которая вызывает интенсивные негативные эмоции.
- ✓ Занять себя бытовыми делами, творчеством, спортом.
- ✓ Записывать мысли, которые приходят в голову.
- ✓ Использовать стоп-сигнал.



Техники снятия эмоционального напряжения

- Дыхательные техники.
- Техника «Расслабление по контрасту».
- Техника «Дерево».
- Техника «Шлагбаум».
- Техника «Орнамент».
- Техника «Опиши комнату».



● Эмоциональная устойчивость в семье

- Упражнение 1 «Родительские установки»
- Упражнение 2 «Эмоциональная склейка»

Когда	Что происходит обычно	Какие эмоции испытывает ребёнок	Какие эмоции испытывает родитель
Утром			
Вечером			
В выходные			
В праздники			

- Упражнение 3 «Самый счастливый день»
- Упражнение 4 «Копилка положительных воспоминаний»

Упражнение «Копилка положительных воспоминаний»

Что дает упражнение?

- Учит ребёнка находить радостные и приятные события
- Даёт возможность концентрироваться на позитиве
- Чем больше добрых, тёплых воспоминаний, тем лучше отношения с ребёнком
- Когда произойдёт ссора и отчуждение, копилка положительных воспоминаний поможет восстановить отношения



Список позитивных дел с ребенком

1. Смотреть фотоальбом
2. Придумать веселый танец
3. Объясняться знаками
4. Петь всем вместе
5. Сидеть в темноте при свечах
6. Совместное приготовление печенья
7. Говорить о мечтах
8. Рисовать мечты
9. Показать театр теней
10. Придумать маскарадные костюмы и наряжаться
11. Рисовать на запотевшем стекле

*Жить полной жизнью
и радоваться каждой минуте...*



чудесные *мгновения*.....
.....нашего **СЧАСТЬЯ**

Мы можем все,
когда мы
вместе