

• Переключение внимания:

- оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь. Медленно, не торопясь, мысленно переберите все предметы один за другим. Сосредоточившись на «инвентаризации», вы отвлекетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки;
- займитесь какой-нибудь деятельностью – все равно какой, лучше с физической нагрузкой (своего рода громоотвод, помогающий отвлечься от внутреннего напряжения).
 - **«Я большая!».** Положить руки себе на грудь и сказать себе «Я большая»
 - **Упражнение «Дерево».** Необходимо встать, поставить ноги на ширину плеч и вообразить, что из ваших ступней прорастают корни глубоко в пол, вы становитесь устойчивыми и сильными. Можно попробовать сделать то же самое, сидя на стуле.
 - **Техника на восстановление эмоциональной устойчивости «Пауза».** Если с ребенком конфликт и у него сильные эмоции, то выходом является пауза. Если вас переполняют эмоции, необходимо предупредить ребенка: «Нам нужно успокоиться. Я сейчас выйду из комнаты на десять минут, а когда вернусь, мы сможем

поговорить» – и на время покинуть помещение, дав передышку себе и ребенку.

КАК ПОПОЛНЯТЬ РЕСУРСЫ

- **Планируйте рабочий день:**
 - выделяйте главное;
 - автоматизируйте рутину;
 - составьте таблицы;
 - используйте шаблоны;
 - изучайте литературу по специальности.
- **Учитесь гармонизировать отношения в доме, чаще общайтесь, займитесь совместным делом, отдыхом.**
- **Познавайте себя, проявите интерес к себе.**
- **Важно научиться заботиться о себе:**
 - обращайтесь за помощью к друзьям, знакомым, психологу, врачу;
 - следите за питанием;
 - занимайтесь физкультурой.
- **Планируйте отдых, разрешайте себе приятности.**
- **Найдите время для хобби, увлечения.**
- **Читайте любимые книги и обсуждайте их с детьми.**
- **Общайтесь с близкими людьми по душам.**
- **Оказывайте помощь другим людям.**
- **Сохраняйте и поддерживайте хорошие взаимоотношения с коллегами.**
- **И всегда помните о чувстве юмора!**

ГБУ РБ Центр «Алые паруса»



Подготовила
Педагог-психолог
Т. М. Симакова

Качества, которые нам необходимы воспитателям, как профессионалам

Выделяют следующие наиболее важные из них:

- предсказуемость;
- безоценочность;
- умение удерживать свои границы и соблюдать границы ребенка;
- умение оказывать поддержку;
- эмоциональная устойчивость.

Предсказуемость обеспечивается тем, что специалист проявляет последовательность в своих действиях и поступках, всегда предупредителен.

Безоценочность – это способность воспринимать ребенка таким, какой он есть. Когда взрослый не дает оценок, можно быть любым. Если меня не осуждают, если слушают все, что я говорю, значит меня принимают и, следовательно, я хорош. Любые оценки могут вызвать сильные негативные чувства со стороны ребенка. Также и мы можем ошибаться насчет ребенка, оценивая его по каким-то признакам.

Упр. «Видеокамера» - излагаем только факты!

Умение удерживать свои границы и соблюдать границы ребенка (умение говорить «нет», реагировать спокойно на отказ).

– *Границы:*

- позволяют ребенку чувствовать себя в безопасности, оттого что он понимает, что

можно делать по отношению к воспитателю, а что нет;

- помогают чувствовать защиту и безопасность самому воспитателю;
- позволяют устанавливать нормальные отношения.

Удерживать границы помогает осознание своих потребностей и умение отделять собственные желания и чувства от желаний и чувств других людей.

Умение оказывать поддержку.

Существуют следующие виды поддержки:

- Поддержка действием – непосредственное деятельное включение в ситуацию человека, реальная конкретная помощь. Цель поддержки: решить проблему как можно быстрее.
- Поддержка эмоциональная – расположить к душевной беседе и дать возможность человеку выговорится, прожить свои чувства. Цель эмоциональной поддержки: помочь человеку успокоится.
- Поддержка интеллектуальная – поиск вариантов решения проблемы, построение плана, анализ, приглашение к мозговому штурму. Цель интеллектуальной поддержки: помочь найти оптимальный способ решения проблемы.

Эмоциональная устойчивость. Она развивается и удерживается за счет того, что специалист знает и использует техники самоподдержки и устойчивости.

Устойчивость специалиста обеспечивается соблюдением техники психологической безопасности.

Зоны риска возникают, когда специалист не сможет помочь ребенку:

- травма взрослого совпадает с травмой ребенка;
- плохие отношения с воспитанником, внутреннее неприятие, осуждение;
- эмоциональное выгорание.

Признаки того, что травма воспитателя / специалиста совпадает с травмой ребенка: «земля уходит из-под ног», ухудшение самочувствия, «сердце болит», желание «наказать» обидчиков несоизмеримо с поступком.

В этом случае вы можете использовать следующие методики.

КАК БЕРЕЧЬ РЕСУРСЫ

• Скорая помощь при стрессе

Для начала нужно сказать себе «Стоп!», чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Необходимо найти эффективный способ самопомощи.

• Самомониторинг:

- «Какова в данный момент моя мимика?»
- «Как мои мышцы? Не напряжены ли они?»
- «Как я дышу?»

• Саморегуляция:

- расслабьте уголки рта, увлажните губы;
- примите удобную позу, попробуйте расслабиться; можно на несколько секунд одновременно напрячь все группы мышц, – после этого расслабление достигается легче;
- медленно выполняйте глубокий вдох через нос, на пике вдоха задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее; повторяем подряд несколько таких циклов