

## • 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