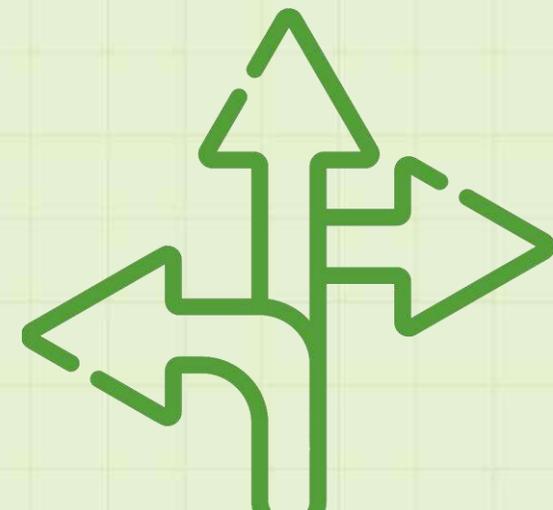


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
№1 "Детский сад" г.Кингисепп

О чём говорят наши эмоции

Инструктор по физической культуре
Шевелева Н.А.

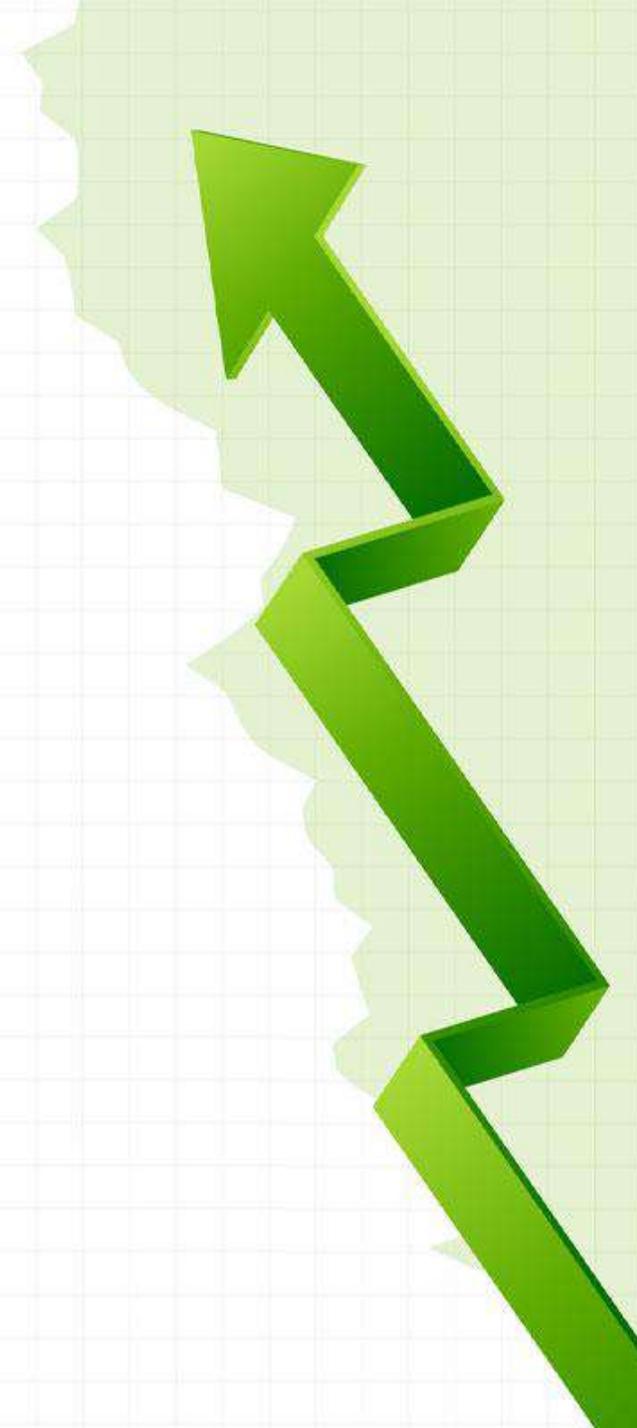
Кингисепп 2021



«Я больше не могу»,

или Помощь педагогам
с эмоциональными
трудностями

Поговорим в 3-ем лице?



Цель: формирование позитивного отношения к своей работе, сплочение коллектива и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- создание условий для групповой сплоченности коллектива;
- побуждение участников занятия к анализу своей личной и профессиональной деятельности;
- активизация процесса самопознания;
- формирование умения объективно оценивать свою деятельность и трудности, возникающие в ее процессе.



1 шаг Определите отношение воспитателя к работе

ПЕДАГОГ ПОЗИТИВНО ОТНОСИТСЯ К РАБОТЕ



Позитивное фоновое эмоциональное состояние

После отпуска и выходных есть ощущение передышки, чувствуются силы, поднимается мотивация

Воспитатель осознает осмысленность труда, чувствует его значимость для других и себя

Воспитатель берет в опыт — то есть осознает, запоминает, обращает внимание на достижения, радости, решения

Воспитатель оценивает свои профессионально важные качества позитивно

Воспитатель старается опираться на лучшее в детях и коллегах

ПЕДАГОГ НЕГАТИВНО ОТНОСИТСЯ К РАБОТЕ



Фоновые переживания — усталость, тревога, недовольство

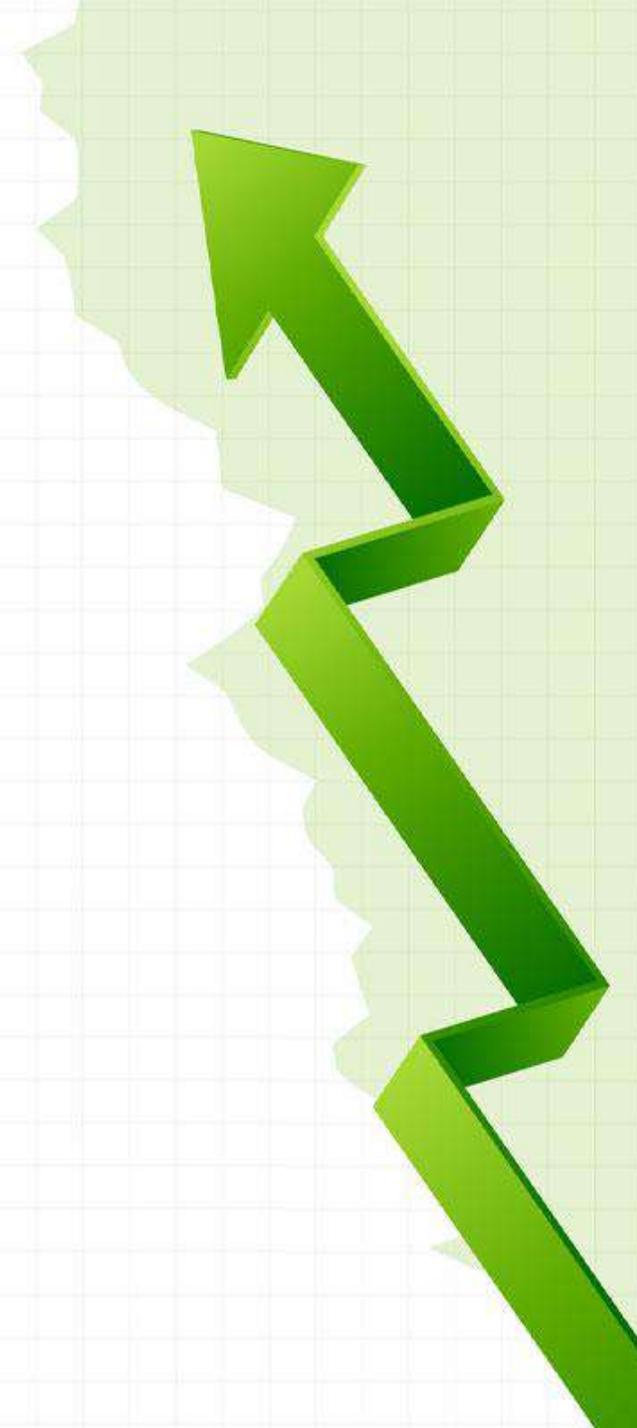
Никакой отдых не дает ощущения передышки, воспитателю все время тяжело и становится тяжелее

Воспитателю свой труд и пребывание в детском саду кажется бессмысленным: «было бы куда — ушла бы сразу»

Воспитатель берет в опыт — то есть осознает, запоминает, обращает внимание на недостатки, сложности, провалы

Оценивает свои профессионально важные качества негативно или двойственно: «слишком добрая»

Воспитатель замечает и запоминает худшее в детях и коллегах



2 шаг Используйте активный расспрос

«Что именно беспокоит?», «Что сложнее всего?», «Когда появилось?», «Бывает ли иначе?», «Бывает легче, когда...?»,
«Что вы делаете, когда это чувствуете?», «Что вы чувствуете, когда так делаете?», «Какую помощь хотели бы получить от меня?»



2 шаг Используйте активный расспрос

Психологический смысл симптомов

Усталость

Усталость отражает сопротивление. Она может быть реакцией на то, что человек выполняет чужие, незначимые или неинтересные для него самого цели: «устаю играть», «устаю от готовки».

Сонливость

Сонливость может отражать желание уйти от реальности, «отключиться». Может быть способом уменьшить вовлеченность или осознание чего-либо: «во сне я никому ничего не должна».

Бессонница

Бессонница может помогать найти личную территорию в загруженном времени. Может отражать потребность побыть в одиночестве, избежать социальной стимуляции: «никто не видит», «не говорит», «не просит», «ни о ком не надо заботиться».

Резкие изменения аппетита

В изменениях аппетита проявляются желания и власть. «Нечувствую своих желаний» - «ем, не ощущая вкуса», «ничего не хочу». «Запрещаю себе желать» - «ограничиваю себя в пище». «Хочу реализовать свои желания» - растущий аппетит. «Хочу управлять кем-то», «наказать», «показать себя как жертву» - «принуждаю есть», «готовлю нелюбимую еду», «доедаю за остальными».



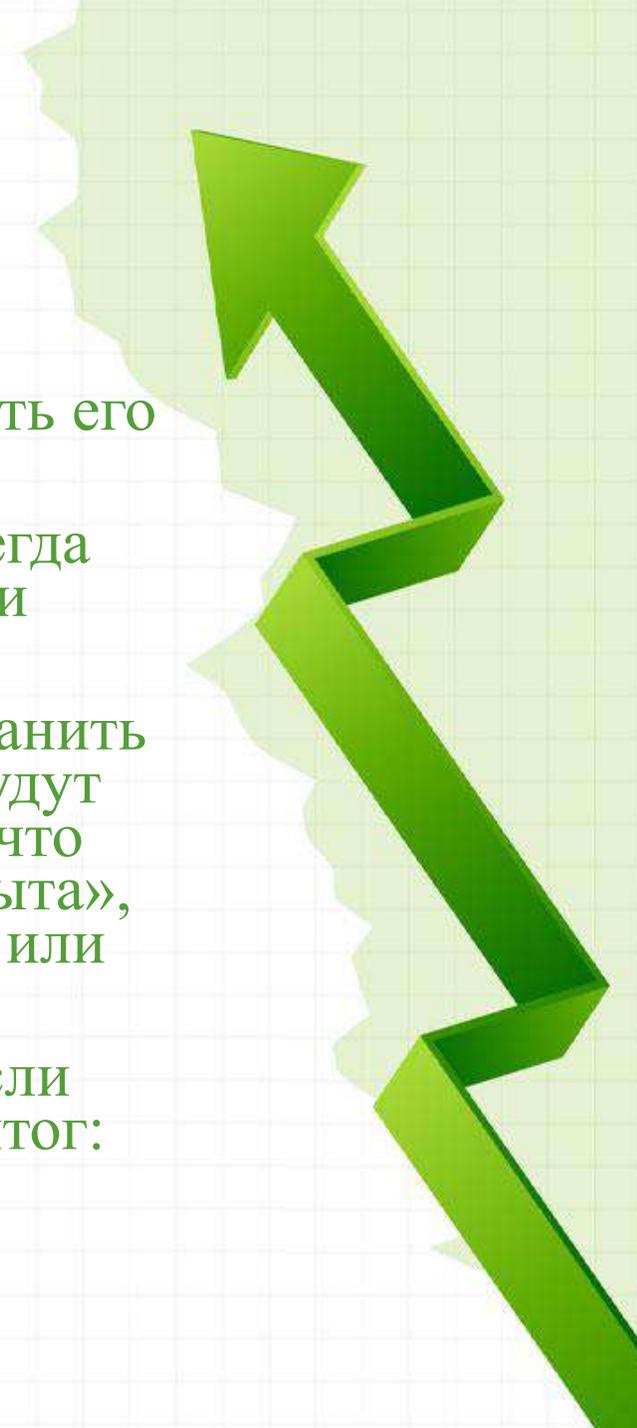
3 шаг Проанализируйте эмоции педагога

Совместно с воспитателем проанализируйте, о чем могут говорить его эмоциональные трудности.

Объясните ему, что эмоции контактны. Это значит, что они всегда «о ком-то или о чем-то», направлены к другому человеку или окружающему миру и настраивают на действия.

Расскажите, что эмоции – это энергия, чтобы изменить или сохранить дистанцию с другими людьми и миром, подсказка о том, как будут развиваться взаимоотношения. Одни из них указывают на то, что дистанцию можно сократить, контакты развивать, «дорога открыта», другие – на необходимость усилить личные границы, прервать или изменить контакт, «прикрыть двери» или уйти.

Объясните, что эмоции выражают потребности человека: «если вы что-то чувствуете – значит, вам что-то нужно». Подведите итог: «эмоции – это жизненно необходимые сигналы нашего самочувствия».



ПРИМЕР. Воспитатель несколько раз упоминает одного и того же человека или группу людей – это указание, на кого или на что направлены его эмоции, кто или что их вызывает.

Воспитателю «слишком много» или «слишком мало» – людей, задач, времени, внимания, доверия – это указание на направление, в котором нужно изменить контакты и дистанцию с людьми.

Воспитатель рассказывает о своих эмоциях на примере нескольких ситуаций – это указание на то, в чем он нуждается, а также на то, какие для него эти ситуации: благоприятные или фрустрирующие.

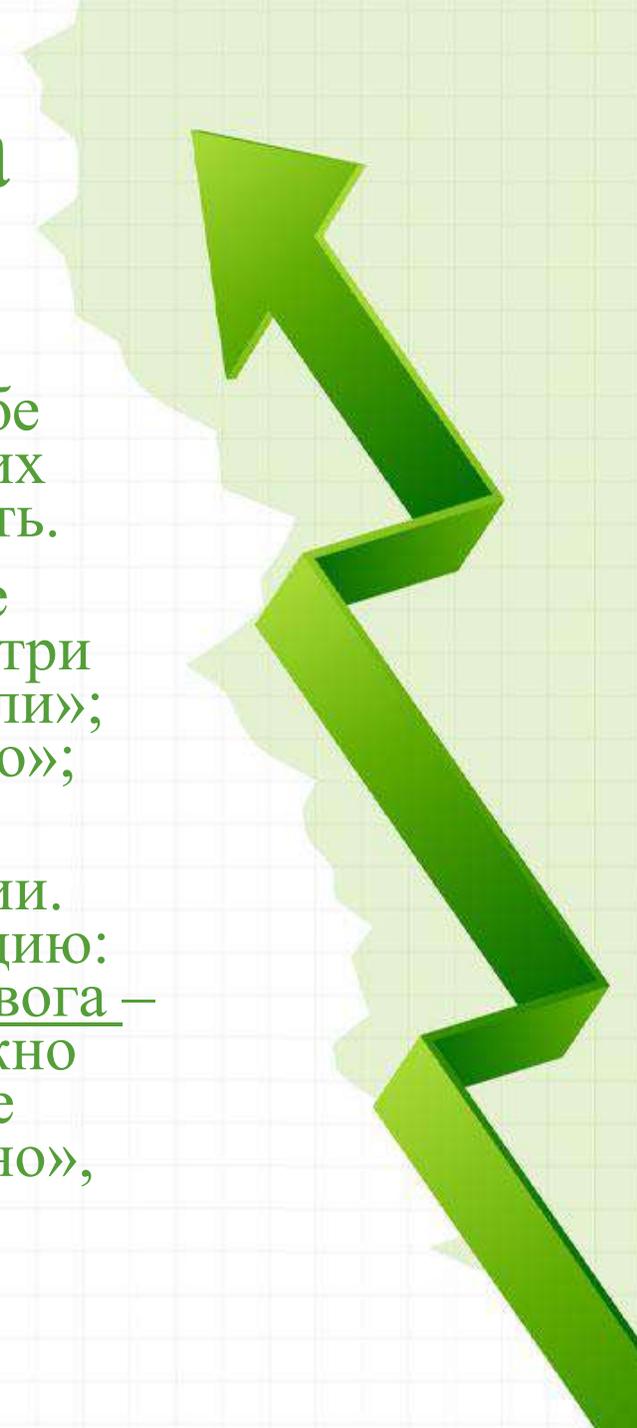


4 шаг Определите, какова задача негативных эмоций

Расскажите воспитателю о «посланиях», которые несут в себе негативные эмоции – они свидетельствуют о психологических задачах, которые он может не осознавать, но хочет реализовать.

Определите, что это за эмоция, по формулировкам, которые использует воспитатель: гнев – «злюсь», «раздражаюсь», «внутри кипит», «ненавижу»; тревога – «что будет», «а вдруг», «смогу ли»; обида – «вспоминаю и плачу», «за что», «не ожидал (-а) такого»; нежелание – работать, общаться, учиться новому.

Обсудите, для чего могут быть нужны воспитателю его эмоции. Например, гнев может быть необходим, чтобы изменить ситуацию: что-то перестроить, сделать иначе, изменить положение дел; тревога – чтобы соблюдать баланс между тем, чего нужно и чего не нужно избегать; обида – чтобы указать на тупик в каком-то аспекте отношений или на незаконченную ситуацию: «что-то не сказано», «не понято», «не завершено».



5 шаг Найдите способ выразить ЭМОЦИЮ

ЧТО «ГОВОРЯТ» ЧЕЛОВЕКУ ЭМОЦИИ И ДЛЯ ЧЕГО ОНИ НУЖНЫ

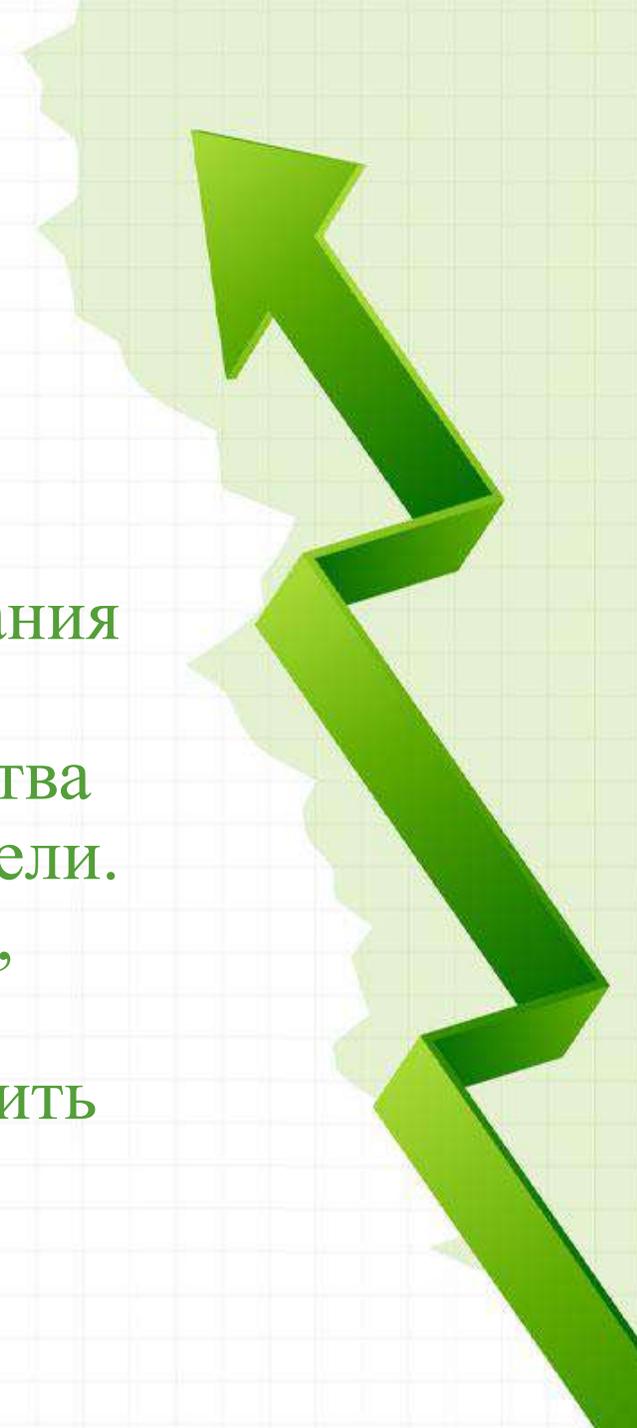
Эмоция	Что эмоция говорит человеку	Для чего эта эмоция нужна
Гнев	<p>Позаботься о себе. Защити себя. Не позволяй делать это с собой. Дай себе отдохнуть. Меняй отношения с этим человеком. Скажи наконец, что ты сам (-а) думаешь</p>	<p>Гнев нужен, чтобы изменить ситуацию: что-то перестроить, сделать иначе, изменить положение дел. Чтобы поддерживать целостность и силу личных границ человека. Чтобы прояснить отношения</p>
Тревога и страх	<p>Это опасно! Этого надо избежать! Спрячься! Замри! Ничего не делай! Ничего не говори! Нельзя! Будет хуже! Впереди беда. Я не справлюсь. Я тоже этим заболею</p>	<p>Тревога и страх нужны, чтобы ориентироваться в незнакомых и изменяющихся обстоятельствах: понимать, есть ли угроза. Чтобы соблюдать баланс между тем, чего нужно избегать, и тем, что можно попробовать. Чтобы поддерживать или прерывать контакт с другим человеком или событием. От испуга контакт хочется прервать: «не хочу даже думать об этом!» Страх снижает способность к вариативному, гибкому поведению</p>
Обида	<p>Как он (-а) мог (-ла)?! Он (-а) должен (-на) был (-а)... Я такого не ожидал (-а). Я представлял (-а) все иначе. Он (-а) не так ко мне относится, как я жду. Жалко себя. Я хорошая, он (-а) нет. Со мной несправедливо поступили. За что? Я заслуживаю другого. Я ожидал (-а) другого</p>	<p>Обида нужна, чтобы указать на тупик в каком-то аспекте отношений: «другой не оправдывает ожидания», «не принимает такой сценарий отношений». Обида – фрустрация ожиданий. Она указывает на то, что надо сделать паузу, разобраться в отношениях. Чтобы указать на потребность в большей любви, принятии: «хочу, чтобы больше любили, понимали, были ближе». Часто за обидой стоит требование: «считайтесь со мной, делайте как я». Чтобы указать на незаконченную ситуацию: «что-то не сказано», «не понято», «не завершено». Чтобы указать на слияние, зависимость. В обиде всегда двое участников – «я» и «другой» или «другие», между которыми есть взаимоотношения</p>
Нежелание или утрата мотивации	<p>Не хочу. Надоело. Неохота. Отстань (-те). Устал (-а). Скучно. Да ну! Не буду! Это не мое. А зачем? Никто спасибо не скажет. Это никому не нужно. Некогда мне этим заниматься</p>	<p>Нежелание нужно, чтобы направить деятельность человека в ту сторону, которая действительно его привлекает. Чтобы расставить приоритеты в мотивах и занятиях. Чтобы регулировать уровень активности. Чтобы выбрать способ реакции на неудачи. Чтобы указать на неудовлетворенные потребности</p>



6 шаг Нарращивайте эмоциональное благополучие

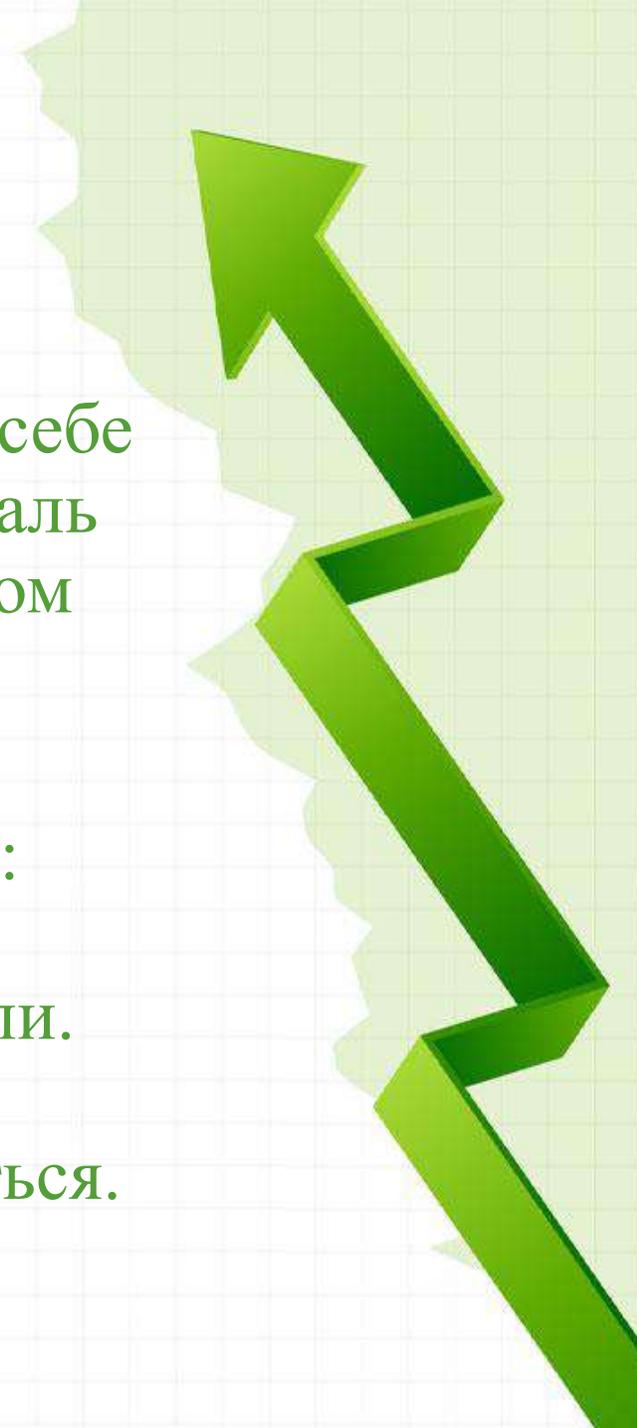
Работайте над тем, чтобы наращивать эмоциональное благополучие воспитателя.

Эмоционально благополучен тот человек, чьи переживания способствуют полноценному контакту с миром, окружающими людьми и самим собой. То есть его чувства помогают лучше понять себя, других, прояснить свои цели. Это относится и к негативным эмоциям – печали, скуке, гневу и раздражению. Хотя переживать их неприятно и тяжело, попытки «спрятаться» от таких чувств, подавить их в себе приводят к худшим последствиям.



ПРИМЕР. Если случилось горе, а человек не позволил себе его прожить, не «выплакался» и не «нагоревался» – печаль никуда не делась. Она может давать о себе знать чувством вины, страхом смерти, болезнями – часто астмой, заболеваниями почек, хроническим насморком.

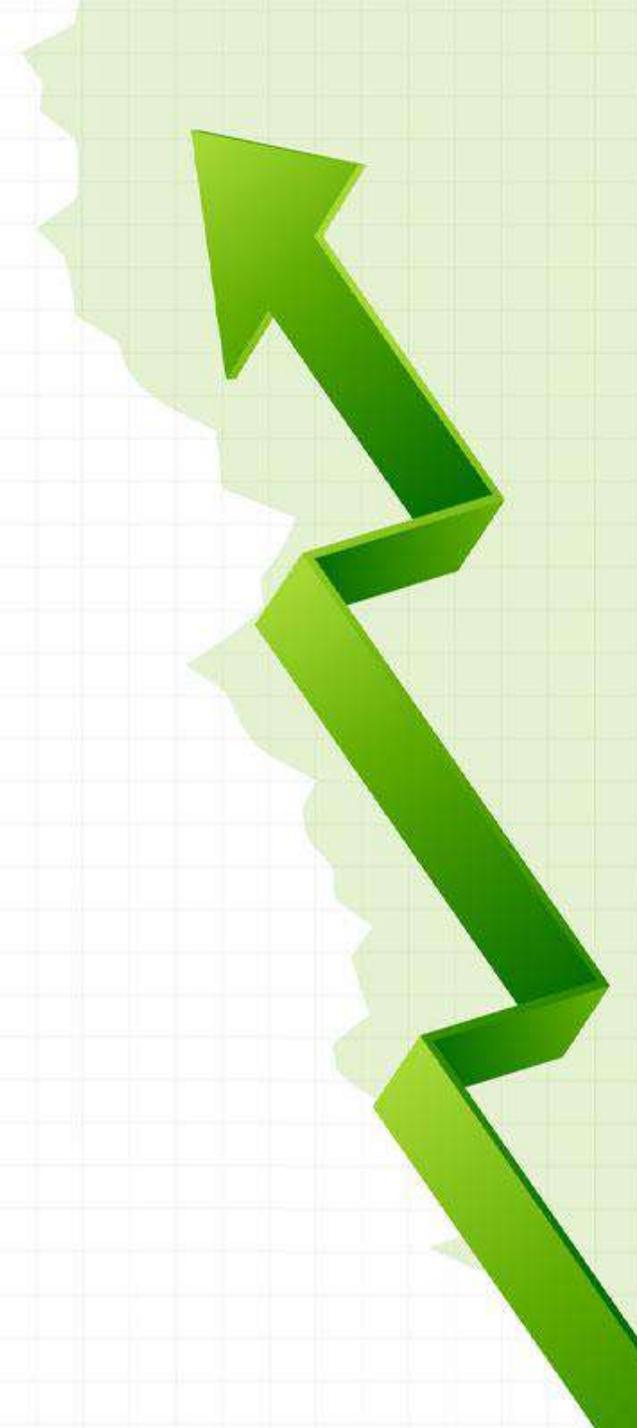
Горе, которое не выражено, лишает сил. Другой пример: пытаться подавлять скуку – значит, отказывать себе в возможности искать и реализовывать собственные цели. Скука – естественная реакция человека, когда он не чувствует ценности того, чем приходится заниматься.



7 шаг Обучите педагога приемам, чтобы работать над собой

Займитесь собой

Действуйте с максимальным уважением к себе. Начните с физической заботы: отдохните, оздоровите свой рацион. Обустройте свою квартиру так, чтобы вам было максимально удобно: избавьтесь от ненужных вещей, освободите побольше пространства, переберите одежду и уберите все то, что вас не украшает. Приведите себя в порядок. Составьте список желаемых покупок. Позаботьтесь о том, чтобы наладить более здоровое общение с окружающими. Если в вашем окружении есть кто-то, с кем вам сложно, не пытайтесь заслужить его хорошее отношение. Не ждите чьего-либо согласия или одобрения и не имитируйте симпатию. Не давайте людям оценок и не просите вас оценить: «Ну как я?» Вместо этого описывайте чувства и действия: «Мне нравится», «Я делаю так». Ведите себя с людьми без избыточной откровенности. Сближайтесь, не торопясь. Избавляйтесь от отношений, в которых есть асимметричность, неравноправие: «другому можно, а вам нельзя» выражать эмоции, защищаться, желать, отказываться. Останавливайте попытки окружающих заставить вас молчать, решать за вас или командовать вами. Если нельзя не подчиниться, например поручению на работе, выразите свое отношение к предстоящему делу. Не «переделяйте» никого и не давайте «переделять» себя. Когда вы делаете выбор, не стремитесь кому-то понравиться. Отучайте себя от привычки соглашаться из вежливости.



Восстанавливайте контакт с собой

Стремитесь улавливать собственные сигналы об эмоциональных трудностях. Начните с телесных знаков. Ощутите свое тело, почувствуйте, где вы напряжены. Например: «сжаты челюсти и кулаки, нахмурен лоб, на лице дежурная улыбка». Или: «уголки губ опущены, голова понуро опущена». Или: «вы сгорбились, сжались, щелкаете ручкой, качаете ногой, когда сидите». Или: «едите пищу, но не чувствуете ее вкуса». Все это – некоторые из многих сигналов напряженности. Попробуйте в течение целого дня – дома, на улице, на работе – заметить хотя бы десять сигналов своего тела. Старайтесь замечать свои эмоции в тот момент, когда они возникли, и осознавать, какую информацию каждая эмоция вам дает, на какие действия она вас настраивает. Узнавайте себя. Старайтесь увидеть себя по-новому. Ищите способы оздоровить и разнообразить свой досуг. Разнообразьте круг людей, с которыми общаетесь.



Прямо и ясно выражайте свои эмоции

Когда вы испытываете какое-то чувство, то говорите о себе, а не о ком-то или чем-то другом. Вместо «достали эти приказы» скажите: «я злюсь, когда так много указаний». Пробуйте озвучить прямо сейчас, что вы чувствуете, «как вам» в этот момент. В ситуациях, которые вам не нравятся, а также когда вам скучно, вы злитесь или обижены, – увеличивайте уровень собственной инициативности. Например, если вы слушаете доклад – задавайте вопросы. Говорите прямо и однозначно, если вас что-то беспокоит или злит, и говорите это тому, чье мнение или поддержку вы хотите получить. Обратите внимание на то, с какой интонацией, какими словами и в какие моменты вы говорите то, что для вас действительно важно. Подумайте, не мешает ли форма высказывания тому, чтобы вы были услышаны. Может быть, вы говорите как будто шутя, «детским» голосом или настолько категорично и резко, что ваша интонация мешает собеседнику с вами согласиться. Не изображайте тех чувств, которых вы не испытываете, и не скрывайте то, что ощущаете, но это не значит «не выбирайте форму». Не давайте обещаний, которые не собираетесь выполнять. Если вам нужна помощь, просите о ней прямым текстом.



Живите в настоящем и «от первого лица»

Если вы часто мечтаете о том, как могли бы наказать обидчика, встать на свою защиту, придумываете меткие ответы тем, кто вас обидел или разозлил, – это указатель того, что у вас кто-то когда-то «отнял» право злиться или бояться «от первого лица». Например, в семье нельзя было злиться только вам, хотя другие люди на вас злились. Выберите кого-то из тех людей, кого вы в мечтах так или иначе побеждаете. При ближайшем реальном взаимодействии с этим человеком проявите свои чувства немного яснее, чем обычно. Старайтесь делать это при каждом взаимодействии – каждый раз, как только чувствуете дискомфорт. Постепенно тренируйте свою способность противостоять людям и отстаивать свои интересы не в фантазиях, а в реальности. Учитесь не мечтать о чем-то, что может случиться в будущем, и не уходить в прошлое, а быть здесь и сейчас. Сосредоточьтесь на самом ближайшем времени. Спросите себя, какими могут быть ваши ближайшие действия: первый шаг и следующий за ним. Планируйте свои действия, которыми вы можете управлять, а не их результаты. Если вы часто испытываете тревогу, подумайте: может быть, она служит вашей неосознаваемой потребности. В детско-родительских и супружеских отношениях тревога часто маскирует стремление к контролю. Тревога в профессиональной деятельности может быть способом не конкурировать, а оставаться зависимым, присоединяться. Тревога может быть способом выпустить эмоции

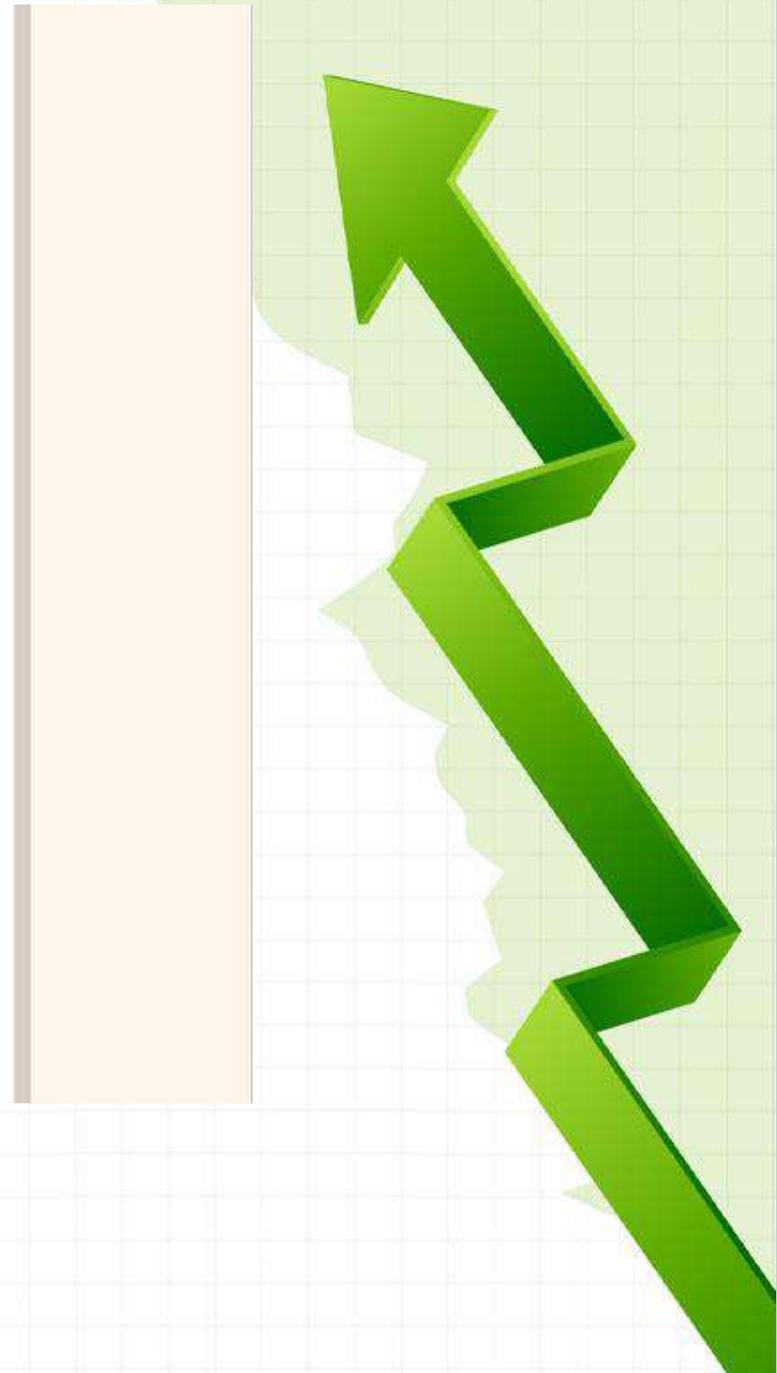
С. 2 из 3

под видом «я же волнуюсь» или блокировать чью-то самостоятельность – свою или другого. Человек может использовать тревожные прогнозы как пусковой механизм, чтобы включить пассивного члена семьи в дела.



Оздоровливайте свой внутренний диалог

Регулируйте то, как вы говорите с собой в мыслях. Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу – например, когда вы попадаете в неловкую ситуацию. Проверьте, как вы с собой говорите: критикуете ли себя, мечтаете ли. Определите тональность вашего внутреннего диалога. Если вы ругаете себя, поучаете или призываете не обращать внимания – это мешает вашему эмоциональному благополучию. Стремитесь «быть на своей стороне», и для этого оздоравливайте свой внутренний диалог. Сразу его поменять не получится – действуйте поэтапно. Сначала «отрегулируйте» громкость, темп и интонацию внутренней речи. Попробуйте мысленно «сказать» то же самое, что вы «говорили» до этого, но тише и медленнее, с сочувствующей или ласковой интонацией. Тренируйтесь в этом. Обратитесь к своему внутреннему критику – к той части себя, которая вас ругает или заставляет игнорировать свои чувства. Скажите ему: «Не ругай меня за ошибку, а подскажи, как это исправить».



СПАСИБО

Любите и цените себя, свой
труд, свою жизнь!

Верьте в себя, свои силы и
возможности!

