

«Как Вы заботитесь о себе?»

тренинг для педагогов

МБДОУ № 8

Педагог-психолог Шалуткина С.Н.

В древние времена говорили, что гнев ранит печень: печаль, уныние и тоска ускоряют старение, необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце. Таким образом, длительные нагрузки могут разрушить самый крепкий организм, если не сбрасывать напряжение, не снимать внутренние зажимы, не расслабляться!

КОМПЛИМЕНТ С ПЛЮСОМ

Наши личные ресурсы похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессии и современной жизни. Посмотрите друг на друга. У вас есть возможность сказать друг другу теплые слова. Пусть это будет комплимент.

КАК ВЫ ВЫХОДИТЕ ИЗ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ?

Как показывает практика, педагоги получают достаточно информации о том, как им работать с детьми. Но многие нуждаются в знаниях о том, как следует справляться со своими проблемами, управлять стрессовыми ситуациями , не переносить негативные эмоции в семью.



СТРЕСС
Убийца №1
современного мира



Признаки и симптомы стресса



Когнитивные симптомы	Эмоциональные симптомы
Проблемы с памятью	Депрессия или волнение
Неспособность сконцентрироваться	Раздражительность или вспыльчивость
Недальновидность	Невозможность расслабиться
Видят только отрицательные моменты	Угнетенное состояние
Постоянное волнение	Чувство одиночества и изоляции
Постоянные тревожные мысли	Резкие перемены настроения, внезапные вспышки гнева

Методы нейтрализации стресса

```
graph TD; A[Методы нейтрализации стресса] --> B[Психологические]; A --> C[Физические]; A --> D[Физиологические]; A --> E[Биохимические]; B --> B1[Аутотренинг; Медитация; Рациональная терапия]; C --> C1[Массаж; Физические упражнения]; D --> D1[Баня; Закаливание; Водные процедуры]; E --> E1[Фармакотерапия; Фитотерапия.];
```

Психологические

**Аутотренинг;
Медитация;
Рациональная
терапия**

Физические

**Массаж;
Физические
упражнения**

Физиологические

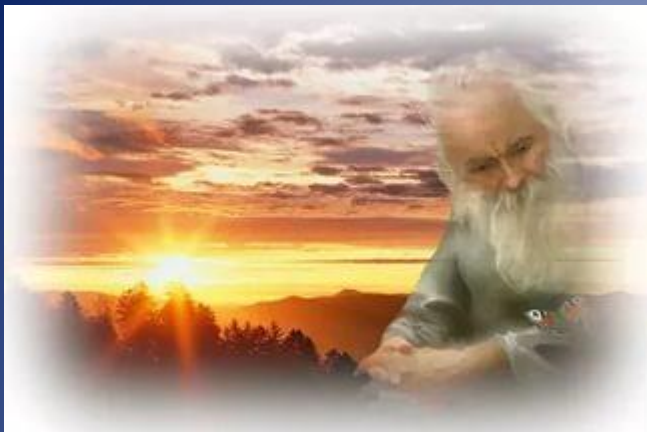
**Баня;
Закаливание;
Водные
процедуры**

Биохимические

**Фармакотерапия;
Фитотерапия.**

Вот несколько способов повысить стрессоустойчивость:

- обратите внимание на возникшую проблему, не игнорируйте ее и не ждите, что она разрешится сама собой;
- постарайтесь определить, что именно в ситуации вызывает стресс;
- подумайте, что значит для Вас эта ситуация;
- помните, что стресс можно уменьшить. Подумайте, как это можно сделать. Сделайте перерыв, смените обстановку, отвлекитесь на что-то.
- научитесь контролировать собственные эмоции. Постарайтесь посмотреть на ситуацию со стороны – так ли она катастрофична, как кажется на первый взгляд? Поговорите о проблемной ситуации с близкими людьми, попросите о помощи и поддержке.
- постарайтесь контролировать ваше физическое состояние. В трудной ситуации дышите глубоко и медленно, это нормализует сердечный ритм, сделайте несколько релаксационных упражнений, чтобы снять мышечное напряжение. Также не забывайте о регулярных занятиях спортом и правильном питании, постарайтесь снизить потребление никотина и кофеина и правильно чередуйте работу с отдыхом.
- научитесь эффективно использовать Ваше время. Составляйте план дел на день, старайтесь ничего не оставлять на потом, выполнять все в срок.
- будьте внимательны и терпеливы к себе.



Советы древних мудрецов:

Самое большое препятствие - Страх

Самый опасный человек - Лжец

Самое коварное чувство - Зависть

Самый красивый поступок - Простить

Самая лучшая защита - Улыбка

Надо радоваться жизни,
как бы тяжела она ни была!

Если тебе роют яму – не мешай,
закончат, сделаешь себе бассейн. Если
тебе моют кости – благодари,
артроза не будет. Если тебе плюют в
спину – гордись, ты впереди. Если
тебя обидели – не мсти, посмотри,
как жизнь сделает это за тебя!



Законы жизни как компас на пути к счастью.
<http://vk.com/comotivation>

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженье в гору
Друзей в пути не растерять...

Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

