

Муниципальное казенное образовательное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей  
«Верх-Чебулинский районный детский дом»

**Как справиться со своими эмоциями.**

*Выступление на методическом объединении воспитателей.*

Подготовила и провела:  
Матыцина Е.В.,  
педагог – психолог.

март 2015 г.

*Цель: формирование собственной стратегии регуляции эмоционального состояния.*

Профессия педагога, воспитателя (по другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения - синдрому эмоционального выгорания.

Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи и психологическое здоровье.

Кроме этого, дети которые видят, что возможно спокойное поведение во время стрессовых ситуаций, сами учатся вести себя в таких случаях адекватно.

**Тест на определение эмоционального состояния** (тест К. Шрайнера на исследование эмоционального состояния педагогов (журнал “Прикладная психология”, 2000 год)).

### ***Инструкция***

*Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

### ***Обработка результатов***

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается 0–4 балла, значит человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается 5–7 баллов, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается 8–9 баллов, человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе — очень важная задача для этого человека.

Этапы работы:

**1-й шаг.** Понаблюдать за собой. Что вы чувствуете в первые минуты стресса? Что с вами происходит, когда вы теряете самообладание. Это поможет точно и своевременно замечать, что вы вступаете в “зону стресса” и теряете самоконтроль.

**2-й шаг.** Найдите способы остановки самого себя. На первой же стадии стресса нужно взять перерыв и усилием воли прервать свое деструктивное действие.

Для этого:

- сделайте паузу в общении (помолчите несколько минут, вместо того чтобы с раздражением отвечать на несправедливое действие или замечание);
- выйдите из комнаты;
- переместитесь в другую, отдаленную часть комнаты;
- отвернитесь и посмотрите в окно.

**3-й шаг.** Переведите свою энергию в иную форму деятельности. Займитесь чем-нибудь, что даст возможность снять напряжение. Если вы находитесь на работе:

- переберите свои деловые бумаги, полейте цветы и пр.;
- выйдите в коридор и поговорите с симпатичными вам людьми, детьми;
- подойдите к окну, посмотрите на небо, деревья, идущих по улице людей. Попробуйте вообразить, о чем думают проходящие мимо люди;
- зайдите в туалетную комнату и 2–3 минуты подержите ладони под холодной водой.

Такой перерыв практикуйте как можно чаще в те моменты, когда вы чувствуете, что теряете самоконтроль в стрессовой ситуации. Важно, чтобы действие остановки себя вошло в привычку.

**4-й шаг.** Seriously подумайте о том, какие моменты в работе помогают вам снять напряжение? Что вас больше всего радует? Чем вы занимаетесь с увлечением? Постарайтесь каждый день иметь немного времени на занятия, которые приносят вам удовлетворение и радость.

### **Как сбросить напряжение**

Практические психологи выделяют две группы методов, позволяющих человеку сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться. Условно их называют естественными и искусственными методами. К **естественным** методам относятся все

“секреты”, помогающие человеку самому восстановить внутренний эмоциональный баланс дома или на работе и прийти к равновесию в стрессовой ситуации.

По кругу с участниками М.О. проводится обсуждение, какие естественные способы помогают расслабиться на работе и дома. Педагоги называют в основном такие средства самопомощи в стрессе:

- Физическая нагрузка (спорт, прогулка, уборка и др.). Большинство отмечают, что важно немного физически устать и тогда психологическая усталость проходит, раздражение заметно снижается, а то и совсем исчезает.
- Вода (плавание в бассейне, водные процедуры: ванна, душ, баня, сауна).
- Увлечения (общение с детьми, прогулка с животными, машина, чтение и др.).
- Общение со спокойными, оптимистичными людьми.

К **искусственным методам** самопомощи относятся целенаправленно созданные психотехнические упражнения для управления самим собой в стрессовой ситуации.

Важно знать некоторые из них, чтобы использовать в моменты нарастания внутреннего напряжения. Данные упражнения помогают не “выплескивать” раздражение на других, избежать обычных отрицательных последствий: не наговорить обидных слов, сохранить свое здоровье, уверенность в себе, избежать мучительных раздумий о своих реальных и мнимых ошибках.

### **Примеры некоторых психотехнических упражнений**

#### ***Упражнение “Убежище”***

Представьте себе, что у вас есть надежное и удобное убежище, в котором вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит.

Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища в жизни, придумайте его. Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли.

Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь думать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны.

В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представьте себе свое убежище.

### **Тест на определение эмоционального состояния**

*Инструкция: Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

### **Тест на определение эмоционального состояния**

*Инструкция: Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг (ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.