

ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ

**«Наша жизнь – это наше здоровье
Наше здоровье – это наше здоровье».**



✓ФАКТЫ ВЛИЯНИЯ НА СВОИХ ВОСПИТАННИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

*НЕДОСТАТОК ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ К ДЕТЯМ, ИНТЕРЕСА К НИМ;

*НЕПОНИМАНИЯ ИХ ПСИХОЛОГИИ;

*НИЗКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ ТРУДНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ;

*ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ, ИСПЫТЫВАЕМЫЕ В РАБОТЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ, А ОТСЮДА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ И АГРЕССИЯ.



*ФАКТОР ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СВЕРХКОНТРОЛЯ
ПОВЕДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА ЧЕРЕЗ
ДОМИНИРОВАНИЕ ИЛИ ГИПЕРОПЕКУ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ К
СНИЖЕНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА И
ЗАТРУДНЯЕТ ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО СУБЪЕКТНОСТИ
(ПРИВЫЧКИ, СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ).*



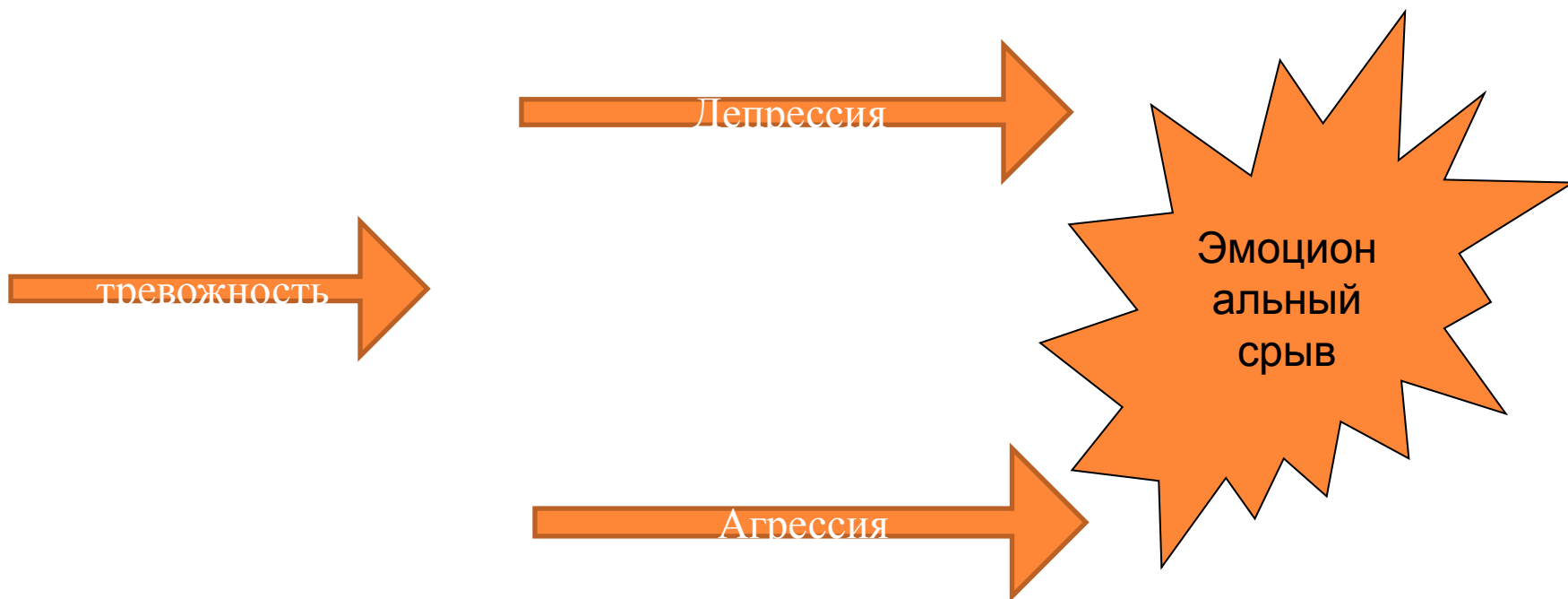
*ФАКТОР ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ВЕРБАЛЬНОГО
ИНТЕЛЛЕКТА У ПЕДАГОГОВ
(И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ПРЕОБЛАДАНИЕ В ИХ РАБОТЕ
СЛОВЕСНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ),
ВХОДЯЩИЙ В ПРОТИВОРЕЧИЕ С НЕРАЗВИТОСТЬЮ
ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЗАПУЩЕННЫХ ДЕТЕЙ,
НЕГАТИВНО ОТРАЖАЮЩИЙСЯ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*





ВЫВОД ОДИН: ЧТОБЫ НЕ ОКАЗЫВАТЬ ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ НА СЕБЯ, ДЕТЕЙ НУЖНО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РАЗОБРАТЬСЯ С СОБОЙ, СО СВОИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ПРИЧИНАМИ, ИХ ВЫЗЫВАЮЩИМИ, НАЙТИ ВЫХОД ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ, А ЗАТЕМ – С ПРИЧИНАМИ ИХ ВЫЗЫВАЮЩИМИ.





Причины

Острая психическая травма, длительное перенапряжение, затянувшаяся и длительно скрываемая конфликтная ситуация (нарушение привычного ритма жизни, испуг, частые огорчения, необходимость сдерживать себя, противоречия между «должен» и «хочу»)

Проявления

неположение

По типу депрессии:

расстраивается сон, повышается рассеянность, появляется усталость, уныние, слезливость.

По типу агрессии:

раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессия.

Коррекция



- 1. Укрепление здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом и т. д.**
- 2. Изменение ситуации, т. е. избавление от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно.**
- 3. Изменение отношения к ситуации.
(по типу условного рефлекса выработать с помощью самовнушения чувство безразличия по отношению к тревожным ситуациям).**
- 1. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т.е. формирование новой «внутренней позы» - играть роль здорового человека).**



З а п о в е д и п с и х и ч е с к о г о з д о р о в ь я

- Н е н а д о « п е р е д е л ы в а т ь » о к р у ж а ю щ и х н а с в о й л а д .
- Н е о с т а в а й с я о д и н н а o д и н с н е п р и я т н о с т я м и .
- Н е о ж и д а й « м а н н ы с н е б е с » , б у д ь р е а л и с т о м .
- У м е й с м о т р е т ь н а с е б я с о с т о р о н ы .
- Н е у д е р ж и в а й в с о з н а н и и т р е в о ж н ы е м ы с л и .

1. Р е л а к с а ц и я . А у т о г е н н а я т р е н и р о в к а .
2. Ю м о р . С а м о и р о н и я .
3. А р т - т е р а п и я (р и с о в а н и е , м у з ы к а , ч т е н и е) .
4. Д о с у г (п р и р о д а , в ы с т а в к и ,

Научите себя справляться с волнением, тревогой, обидой, и вы сможете, сохранив свое здоровье, остаться уверенным в себе человеком. Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть «профессиональное сгорание», значит, есть способы его предотвращения. Если существует эмоциональное напряжение, значит, есть то, что его снимает или не допускает. Многие вам знакомо, следует лишь начать делать.

