

Психологическая поддержка учителя

Педагог-психолог Макарова Н.П.

Будьте добрыми, если захотите!
Будьте мудрыми, если сможете!
Но здоровыми вы должны быть
всегда.

Конфуций

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

«СТОП»

Осознать собственные эмоции

- Что я сейчас чувствую?**
 - Что я хочу сделать?**
-

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

«ПОЧЕМУ?»»

- Почему он так ведёт себя?
 - Чего хочет добиться?
-

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

«Что?»

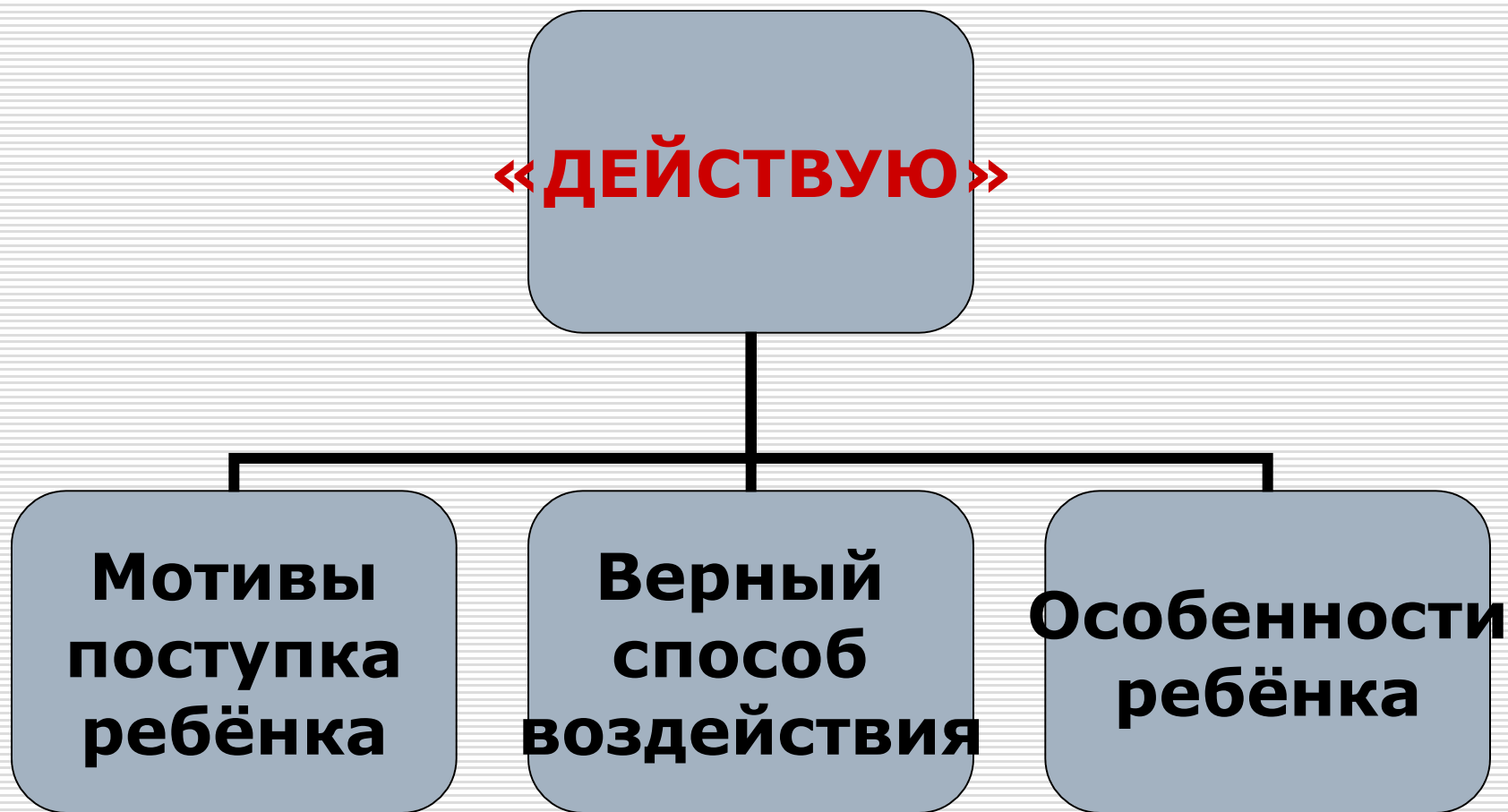
- **Чего я хочу добиться в результате своего педагогического воздействия?
(действие учителя направлено не против личности ребёнка, а против его поступка)**
-

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

«КАК?»

- Как прекратить дурное поведение ребёнка, оставляя свободу выбора за ним?
 - Какие педагогические средства (без угроз, насмешек) для этого использовать?
-

Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации



Алгоритм решения конфликтной педагогической ситуации

«АНАЛИЗ»

**Учитель оценивает
эффективность
своего взаимодействия с
ребёнком**

способы саморегуляции

* воспоминания о приятном;



* занятия спортом;

* методы релаксации;

* занятие любимым

* прогулки;

* самовнушение.

Приёмы снятия психоэмоционального напряжения?

- Смочить лоб, виски холодной водой.**
 - Медленно осмотреться по сторонам даже при том случае, если помещение знакомо. Мысленно как можно более детально описывать один предмет за другим: «Коричневый письменный стол, белые занавески...».**
 - Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите. Описать цвет неба, форму облаков и пр.**
-

Приёмы снятия психоэмоционального напряжения?

- Набрав в стакан воды, медленно выпить ее. Сконцентрироваться на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.**
 - Представить себя в приятной обстановке – в лесу, на речке...**
 - Не блокировать свои эмоции найти место, где можно вслух поговорить, прокричать то, что возмущает, обижает; выплакаться.**
-

Перед ВХОДОМ В КЛАСС:

- ❑ **Задержитесь на минутку перед дверью.**
 - ❑ **Вспомните какой-нибудь забавный эпизод из школьной жизни.**
 - ❑ **Улыбнитесь, мысленно взгляните на себя со стороны, подтянитесь.**
 - ❑ **Скажите самому себе:**
«Я доброжелателен, я энергичен, я открыт новому опыту, я люблю свою работу, я люблю ребят, а они меня».
-