



Психо-эмоциональное состояние участников образовательных отношений

Как поддержать себя в ресурсном состоянии





Ресурсы

- **Ресурсы** – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. У каждого человека есть свой индивидуальный, изменчивый (подвижный) профиль ресурсов.
- Выделяют **внутренние (личностные) и внешние (социальные) ресурсы** противодействия выгоранию. Умения и навыки, знания и опыт, модели конструктивного поведения, актуализированные способности дают человеку возможность быть более адаптивным и стрессоустойчивым, успешным и удовлетворённым качеством своей жизни. Всё это относят к ресурсам личности.





Причины потери ресурсного состояния

- **Ситуации неопределённости;**
- **Хроническая усталость;**
- **Низкая личностная и профессиональная мотивация;**
- **Негативное психологическое состояние (напряжение)**
- **Частые ситуации стресса;**
- **Неудовлетворённость профессиональным и личностным ростом;**
- **Плохое самочувствие (психо-эмоциональное, физическое)**



Перезагрузка

- *Как себя перезагрузить?*
- *Что мне мешает?*
- *Как эффективно использовать свои личные и профессиональные ресурсы?*





Техники саморегуляции

«Чужой пиджак»

Техника основана на том, что порой мы не замечаем как «цепляем» эмоции других людей на себя. Например, подошел к вам раздраженный коллега, 5 минут с вами поговорил в эмоциональном раздражении, даже не важно, о чем вы говорили, и «надел» на вас «свой пиджак» раздражения. И бывает, вы и сами во время разговора, аккуратно «сняли» с него пиджак и пошли заниматься своими делами. Весь день «носите», даете «поносить» другим коллегам, а вечером еще домой мужу/жене «приносите».

То есть осознав деструктивную эмоцию, спросите себя «а мой ли это пиджак?» И если вы «сняли» его с чужих плеч- мысленно снимите его, уберите, это чужая вещь/состояние.



Техники саморегуляции

«Снизить важность события»

Насколько важно это событие в масштабе вашей жизни?

В масштабе ближайших 10 лет?

В масштабе года?

В масштабе этой недели?

Важно в масштабе недели – отлично, и эмоция должна соответствовать по интенсивности важности события недели, а не десятилетия.

Причиной напряжения (страха) является преувеличение значимости ожидаемого события и неприятностей, которые могут возникнуть в связи с этим событием.



Техники саморегуляции

Техника «Масло или Вода»

«Масло»

Что людям часто хочется сделать, сталкиваясь с чужой агрессией, и что на самом деле повышает её уровень, т. е. «подливать масло в огонь»

- ✓ **Повышать свой тон в ответ;**
- ✓ **Отрицать свою вину, возражать, говорить «нет»;**
- ✓ **Говорить подчеркнуто сухим официальным тоном;**
- ✓ **Использовать ответную агрессию «А вы сами то?!», сарказм.**

«Вода»

Что имеет смысл делать, если вы действительно хотите снизить уровень чужой агрессии, т.е. «потушить пожар»

- ✓ **Дать выговориться ;**
- ✓ **Признать значимость проблемы;**
- ✓ **Держать на контроле невербальную коммуникацию: спокойно разговаривать, сохраняя спокойную интонацию и жесты;**
- ✓ **Проявить сочувствие;**



Эффективная позиция в межличностном общении

Конфронтация

«Я+» - «Ты -»

Сотрудничество

«Я+» - «Ты+»

Избегание

«Я-» - «Ты -»

Приспособление

«Я-» - «Ты +»

Позитивное мышление

Развитие позитивного мышления

ЛЮДИ С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Ежедневно читают 	Постоянно учатся 	Прощают других 
Проявляют любезность, уважение 		Берут ответственность за собственные ошибки 
Желают успеха другим 		Разделяют победу с другими 
Обсуждают идеи 		Излучают радость 
Делятся информацией и событиями 		Ставят цели и планируют их достижение 
Рассматривают разные точки зрения 		Принимают перемены 
Ведут список дел, дневник 	Радуются за успех других 	Имеют чувство благодарности 

ЛЮДИ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Критикуют 	Держат обиду 	Проявляют гнев 
Обвиняют других в своих провалах 	Считают, что всё знают 	Обсуждают людей 
«Просиживают» штаны 	Никогда не ставят цели 	Присваивают все победы себе 
Говорят, что ведут дневник, хотя не ведет 		Не знают кем хотят стать 
Хвастаются своими победами 		Боятся перемен 
В тайне надеется, что у других ничего не получится 	Скрывают события и информацию 	Думают вместо того, чтобы делать 
	Смотрят постоянно телевизор и играют 	

Эффективное ресурсное состояние – это системная работа и труд





Желаю всем участникам образовательных отношений –

ресурсности, здоровья,
позитивного мышления,
профессионального и
личностного развития!

