

Психолог рекомендует для регуляции и развития эмоционально-волевой сферы педагога

- ❖ В момент появления отрицательных эмоций, тревожности, волнения необходимо скомандовать себе «Стоп»
- ❖ Отрегулируйте ритм дыхания. Это можно сделать двумя способами. Первый способ – медленно выполняйте глубокий вдох через нос, а на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Второй способ - осуществляйте вдох и выдох, равные по продолжительности. Например, вдох и выдох продолжаются в течение произношения про себя цифр 1,2,3,4.
- ❖ Постарайтесь снять мышечное напряжение: расслабьте мышцы лица, плечи.
- ❖ Проведите про себя инвентаризацию места, в котором Вы находитесь.
- ❖ Постарайтесь по возможности покинуть место, в котором Вам стало некомфортно.
- ❖ Разрешите себе поплакать.
- ❖ Уделите время своим питомцам, погладьте кошку, поиграйте с собакой.
- ❖ Займитесь какой-нибудь активной деятельностью: уберитесь дома, поработайте на приусадебном участке и т.д.
- ❖ Послушайте свою любимую музыку. Постарайтесь раствориться в ней, отключитесь от тревожащих Вас мыслей.
- ❖ Побеседуйте о чем-либо приятном со своими близкими за чашкой ароматного чая.
- ❖ Полежите в теплой ванне или примите душ.
- ❖ Погуляйте на свежем воздухе.
- ❖ Сделайте себе подарок.
- ❖ Старайтесь предупреждать ситуации негативного характера. По возможности предупреждайте их, заранее имейте заготовки по конструктивному реагированию, противостоянию, защите.
- ❖ Планируйте свою деятельность, адекватно соотнося свои возможности с имеющимися временными рамками.
- ❖ Предполагайте и будьте готовы к изменению планов из-за появления объективных причин.
- ❖ Анализируйте происходящее, выделяя положительные и отрицательные стороны, ресурсы и угрозы.
- ❖ Старайтесь начатое дело доводить до конца. По окончании искренне порадуйтесь за себя.

Педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Медведева Ирина Викторовна
МАОУ «СОШ №5» МО
«ЛМР» РТ



Цели деятельности :

1.Формирование психологической культуры педагогов, родителей и учащихся.

2.Содействие в приобретении учащимися психологических знаний, умений и навыков, необходимых для получения профессии, достижения успеха в жизни.

3.Содействие администрации и педагогическому коллективу в создании социальной среды, обеспечивающей психологические условия для охраны здоровья и развития личности обучающихся, их родителей, педагогических работников и других участников образовательного процесса.

Задачи:

1.Психолого - педагогическое изучение обучающихся с целью обеспечения к ним индивидуального подхода, создания комфортных условий для обучения и развития.

2.Ранняя профилактика отклонений в развитии и поведении учащихся.

3.Формирование у учащихся здорового образа жизни, стойкости к негативным явлениям, принципов взаимопомощи, толерантности, милосердия, ответственности и уверенности в себе, способности к самоопределению и саморазвитию.

4.Обеспечение процесса адаптации к школе, в среднем звене, в профильных классах.

5.Психологическое обеспечение процесса профессионального самоопределения старшеклассников.

6.Формирование у педагогов навыков эмоциональной устойчивости, сохранения психологического здоровья.

7.Формирование у родителей навыков грамотного психологического подхода в воспитании детей.

Формы работы, применяемые в работе педагогом-психологом:

Направление	Формы и методы
Психопросвещение	Лекция, беседа, дискуссия, деловая игра, собрание-практикум
Психодиагностика	Анкетирование, беседа, индивидуальная и групповая диагностика, опрос, наблюдение, интервью
Психопрофилактика	Беседа, игра, убеждение, деловая игра, тренинг Обучение навыкам стрессоустойчивости.,
Консультирование	Консультирование всех участников учебно-воспитательного процесса по вопросам возрастной и педагогической психологии

