

ЕМОЦІЙНІ СИТУАЦІЇ В РОБОТІ ПЕДАГОГА



Ольга БЕЗСОНОВА, канд. пед. наук,
директорка, ЗДО № 67 “Сонячний”,
м. Краматорськ, Донецька обл.



Щодня вихователю доводиться переживати цілу палітру емоцій — разом з дітьми дивуватися, радіти, сумувати, бути прикладом для них і водночас давати раду власним почуттям. Тож розвинений емоційний інтелект — важлива умова його успішної роботи. Але існують чинники, які негативно впливають на нашу емоційну регуляцію. Пропонуємо розглянути деякі стресові ситуації з професійного життя педагогів та способи їх розв’язання.

Професія педагога передбачає постійну творчість, невтомний пошук, вираженість професійних реакцій. І головною її особливістю є безумовне прийняття дитини. Крім того, праця вихователів пов’язана з великою емоційністю, що обумовлено особливостями їхньої діяльності: непрогнозованими емоційними впливами, необхідністю підтримувати високу концентрацію уваги, відповідальністю за кожного учасника освітнього процесу, за свої (самотійні!) дії та рішення.

Шлях до розвитку емоційного інтелекту пролягає через пізнання самого себе. Здатність розібратися в собі робить нас щасливішими і підсилює задоволення від роботи. Зрештою ми досягаємо кращих результатів. А визнання наших успіхів допомагає нам почуватися значущими, щасливими і мотивує до нових досягнень.

Але існують чинники, які негативно впливають на нашу емоційну регуляцію: часті стреси, схильність до самозвинувачення, втрата контролю в “критичних ситуаціях”, які не розв’язують проблеми, але вимагають термінових дій; сильні негативні емоції, з якими треба якнайшвидше дати собі раду, тощо.

Спробуємо розібрати деякі **ситуації з професійного життя педагогів** та знайти шляхи їх розв’язання.

Я ПОЧУВАЮСЯ НЕВПЕВНЕНИМ

У кожного молодого педагога свій шлях до успіху. Вихователі, які вже мають певні здобутки у професії, з усмішкою згадують свій перший день роботи в садочку. Хтось вийшов на роботу влітку і залишився

сам працювати на групі, у якій було 35 малюків, комусь запам’яталися слова завідувачки: “Виплинеш — будеш нашою людиною, ні — попрощаємося”.

Упевненість народжується з розуміння, невпевненість виникає від незнання. Люди, які знають, що відбувається і як їм слід чинити, упевнені в собі; люди, які не знають, вірять в удачу. Яким способом можна підвищити власну самооцінку? Головне — повірити, і результат не забариться.

- Не порівнюйте себе з іншими людьми, їхніми досягненнями та перемогами, навчіться радіти успіхам інших без злості, образ чи заздрості.
- Не говоріть про себе погано. Замість того щоб сказати: “У мене нічого не вийде!”, підбадьорте себе словами: “Я — молодець! Я зможу з усім чудово впоратися!”.
- Якщо вас хвалять або роблять вам компліменти, не потрібно їх заперечувати: “Що ви, я не зробив нічого особливого!” — просто щиро подякуйте за добрі слова.
- Якщо ви перебуватимете в товаристві людей, налаштованих до вас негативно (вони не дають вам висловитися або завзято заперечують вашу думку), ваша самооцінка буде знижуватися, тож намагайтеся якомога більше спілкуватися з позитивними людьми.
- Складіть список своїх досягнень (прочитали корисну книжку, отримали права тощо), додайте до нього перелік ваших позитивних рис (ви розумна, добра, чесна, чуйна), перечитуйте ці списки частіше і поповнюйте їх новими записами.

“Палітра педагога” – в роботі допомога!

НОВИНА!

У 2020 році ви отримаєте **10 випусків** журналу “Палітра педагога”!

Оформіть передплату на сайті JMIL.COM.UA вже зараз, лише за **310** грн!

**ЦІКАВІ ПРОГУЛЯНКИ
ЩОДНЯ**

**ДОСЛІДЖУЄМО
ВОДУ**

**ОВОЧІ ТА
ФРУКТИ**

**ГУРТКИ
В ДИТСАДКУ**

**ТАКА РІЗНА
ФІЗКУЛЬТУРА**

ЩОНОМЕРА:

- ✦ Методичні поради щодо опрацювання теми
- ✦ Система роботи з дітьми
- ✦ Практичні розробки для всіх вікових груп: заняття, добірки ігор і вправ, посібники, сценарії свят і розваг
- ✦ Матеріали для співпраці з родиною



Кожен випуск – тематичний

**КОРИСНА
ЛОГОРИТМІКА**

СЕНДПЛЕЙ

**МОРАЛЬНЕ
ВИХОВАННЯ**

**РОЗВАГИ
ЗІ СНІГОМ**

**ГОТУЄМОСЯ
ДО ЗИМОВИХ СВЯТ**

БОНУС

**БЕЗОПЛАТНІ
Е-МАТЕРІАЛИ**



Скануйте QR-коди на сторінках журналу і завантажуйте матеріали для роботи:

- ✓ картки до дидактичних ігор
- ✓ пам'ятки
- ✓ репродукції картин
- ✓ фонограми тощо.