

Стресс-менеджмент в педагогической деятельности.

Подготовила:

Педагог-психолог МАДОУ «Детский сад № 69»

Дьячкова Марина Викторовна

О правилах группы!

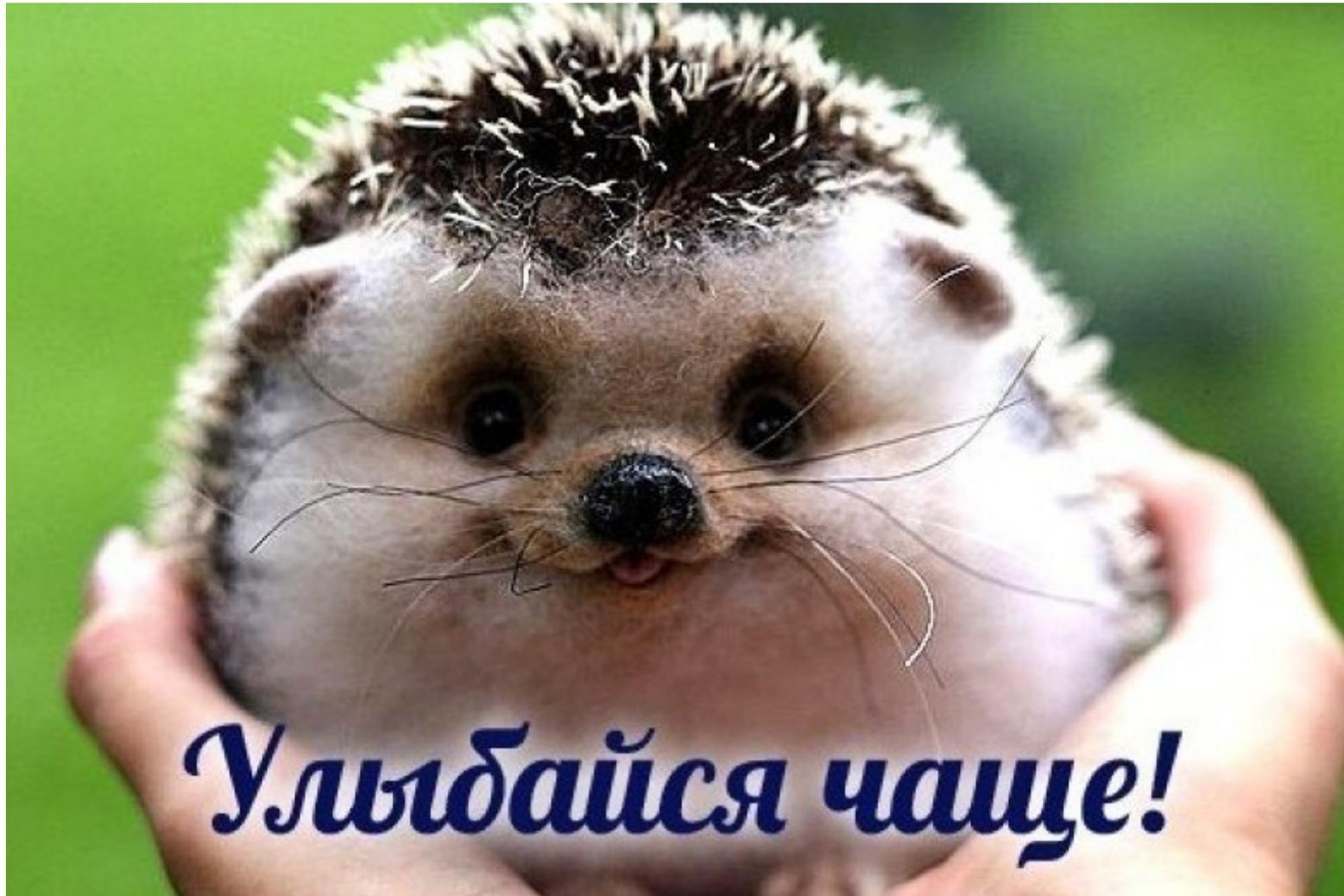
- ▶ - Я в группе чувствую...
- ▶ - Я уверен, что в группе нежелательно...
- ▶ - Другие участники группы...
- ▶ - Я верю, что я в группе...



*«Улыбнитесь,
вас снимает скрытая камера!»*



Домашнее задание: УЛЫБАЙТЕСЬ!!!



от занятия я жду...

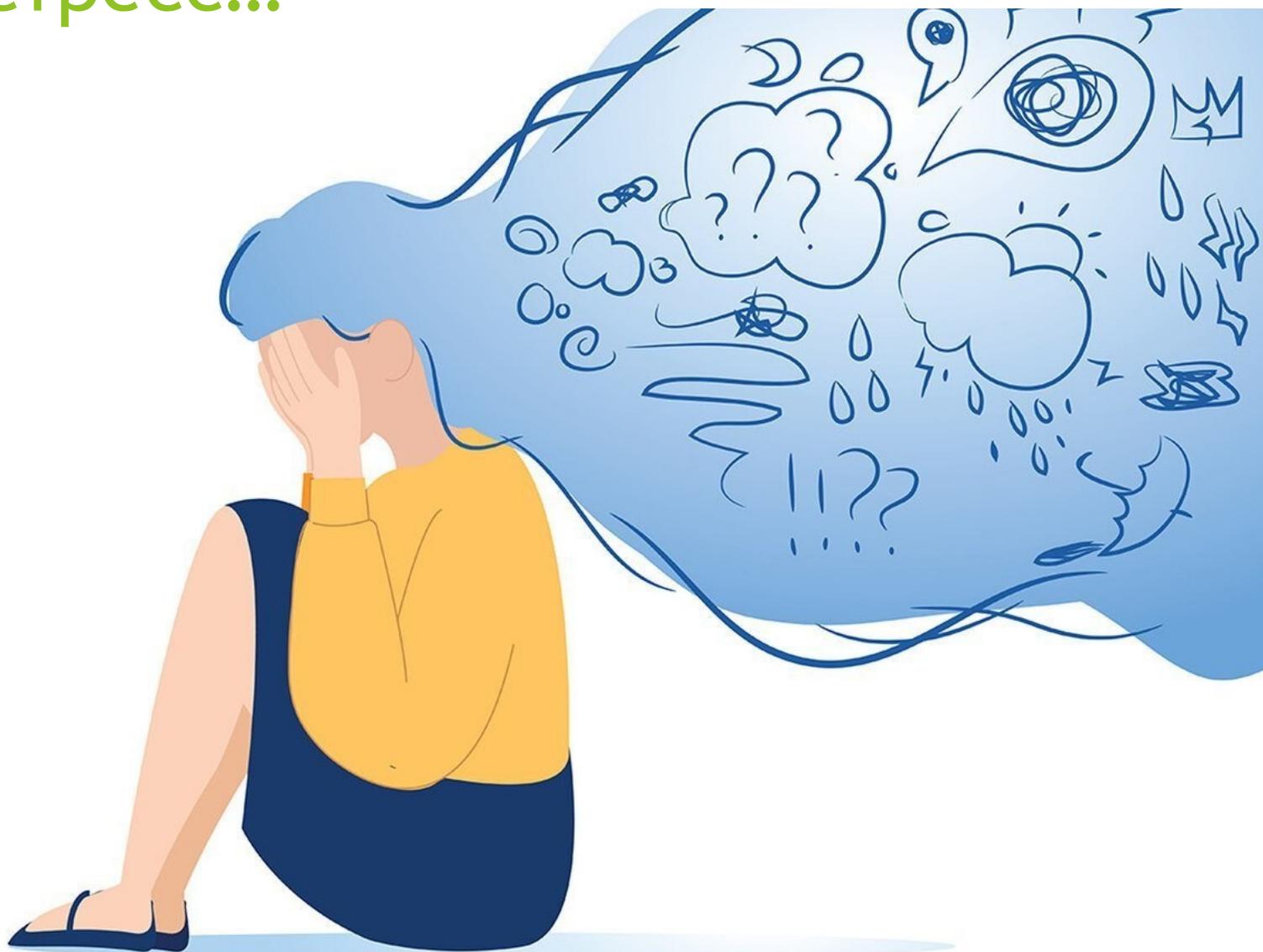
от ведущего
я жду...

от себя я
жду...

от других
участников я
жду...

Всё же ждем
ожидания ♡♡

Я и стресс...



Работа в группах.

- ▶ Высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т.д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы.
- ▶ Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.



«Источник энергии»



Есть мнение!



- ▶ - Во время занятия я поняла, что...
- ▶ - Я осознала, что...
- ▶ - Самым полезным для меня было...
- ▶ - Самым сложным для меня было...
- ▶ - На месте ведущего я бы...»

Вместо слов: «Спасибо за внимание!»»

