

# ***ПРИЧИНЫ И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СРЫВОВ***

**«Наша жизнь – это наше здоровье  
Наше здоровье – это наше здоровье».**



*✓ФАКТЫ ВЛИЯНИЯ НА СВОИХ ВОСПИТАННИКОВ В ПРОЦЕССЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБЩЕНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:*

\*НЕДОСТАТОК ИЛИ ОТСУТСТВИЕ ЛЮБВИ И УВАЖЕНИЯ К ДЕТЯМ, ИНТЕРЕСА К НИМ;

\*НЕПОНИМАНИЯ ИХ ПСИХОЛОГИИ;

\*НИЗКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ ТРУДНОСТЬ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ;

\*ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ, ИСПЫТЫВАЕМЫЕ В РАБОТЕ, ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ УСТАЛОСТЬ, А ОТСЮДА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОТЧУЖДЕНИЕ И АГРЕССИЯ.



*ФАКТОР ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ И СВЕРХКОНТРОЛЯ ПОВЕДЕНИЯ СО СТОРОНЫ ПЕДАГОГА ЧЕРЕЗ ДОМИНИРОВАНИЕ ИЛИ ГИПЕРОПЕКУ, КОТОРЫЙ ВЕДЕТ К СНИЖЕНИЮ СОЦИАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ РЕБЕНКА И ЗАТРУДНЯЕТ ФОРМИРОВАНИЕ ЕГО СУБЪЕКТНОСТИ (ПРИВЫЧКИ, СТИЛЬ ПОВЕДЕНИЯ).*



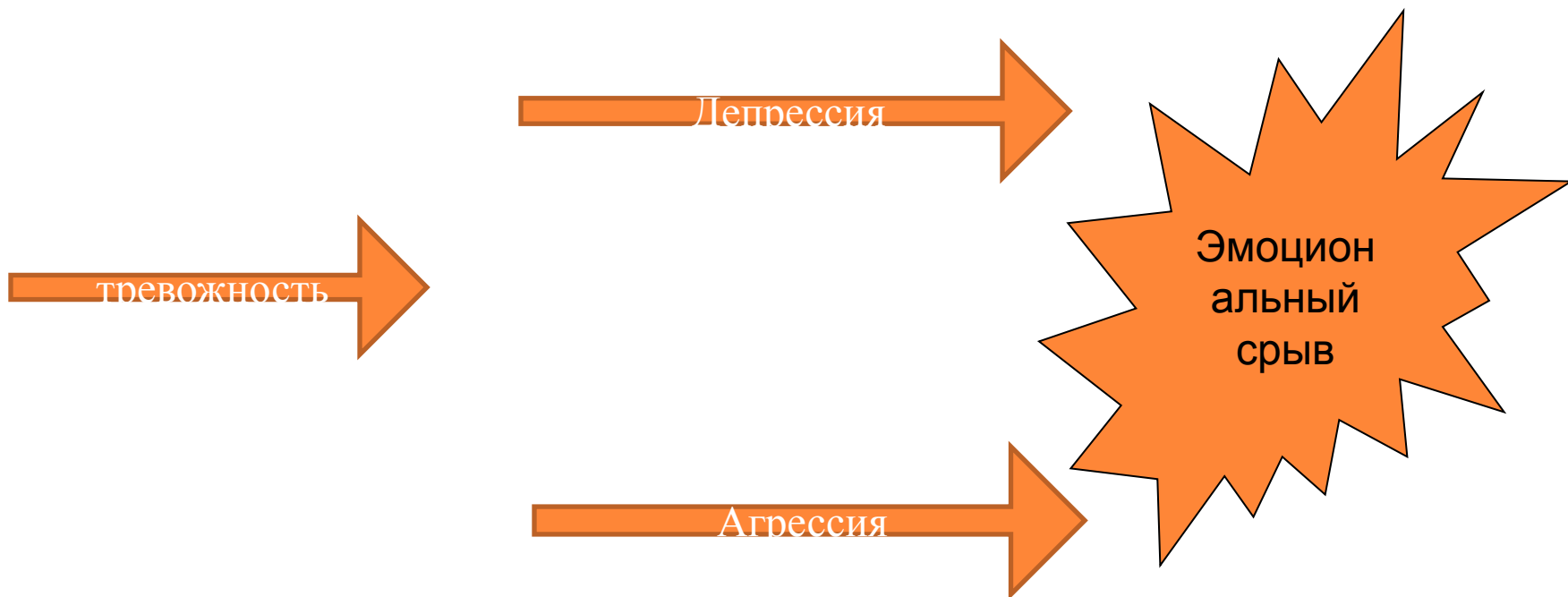
*ФАКТОР ПРЕИМУЩЕСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ПЕДАГОГОВ ( И, КАК СЛЕДСТВИЕ, ПРЕОБЛАДАНИЕ В ИХ РАБОТЕ СЛОВЕСНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ), ВХОДЯЩИЙ В ПРОТИВОРЕЧИЕ С НЕРАЗВИТОСТЬЮ ВЕРБАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА У ЗАПУЩЕННЫХ ДЕТЕЙ, НЕГАТИВНО ОТРАЖАЮЩИЙСЯ НА РЕЗУЛЬТАТ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.*





**ВЫВОД ОДИН:** ЧТОБЫ НЕ ОКАЗЫВАТЬ ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ НА СЕБЯ, ДЕТЕЙ НУЖНО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ РАЗОБРАТЬСЯ С СОБОЙ, СО СВОИМИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, ПРИЧИНАМИ, ИХ ВЫЗЫВАЮЩИМИ, НАЙТИ ВЫХОД ИЗ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ, А ЗАТЕМ – С ПРИЧИНАМИ ИХ ВЫЗЫВАЮЩИМИ.





## Причины

Острая психическая травма, длительное перенапряжение, затянувшаяся и длительно скрываемая конфликтная ситуация (нарушение привычного ритма жизни, испуг, частые огорчения, необходимость сдерживать себя, противоречия между «должен» и «хочу»)

## Проявления

неположение

### По типу депрессии:

расстраивается сон, повышается рассеянность, появляется усталость, уныние, слезливость.

### По типу агрессии:

раздражительность, несдержанность, легкая возбудимость, страхи, агрессия.

## Коррекция



1. Укрепление здоровья с помощью правильного питания, полноценного отдыха, занятия спортом и т. д.
  2. Изменение ситуации, т. е. избавление от того, что вызывает беспокойство, насколько это возможно.
  3. Изменение отношения к ситуации.  
( по типу условного рефлекса выработать с помощью самовнушения чувство безразличия по отношению к тревожным ситуациям).
1. Умение расслабляться и не пребывать в обычном для стресса напряжении (т.е. формирование новой «внутренней позы» - играть роль здорового человека).





Заповеди  
психического  
здоровья

- Не надо «переделывать» окружающих на свой лад.
- Не оставайся один на один с неприятностями.
- Не ожидай «манны с небес», будь реалистом.
- Умей посмотреть на себя со стороны.
- Не удерживай в сознании тревожные мысли.

1. Релаксация. Аутогенная тренировка.
2. Юмор. Самоирония.
3. Арт-терапия (рисование, музыка, чтение).
4. Досуг (природа, выставки,

Научите себя справляться с волнением, тревогой, обидой, и вы сможете, сохранив свое здоровье, остаться уверенным в себе человеком. Неразрешимых проблем нет. Если есть проблема, значит, есть и решение. Если есть «профессиональное сгорание», значит, есть способы его предотвращения. Если существует эмоциональное напряжение, значит, есть то, что его снимает или не допускает. Многое вам знакомо, следует лишь начать делать.

