

Как помочь детям и воспитателям избежать стресса при подготовке к утреннику

Как понять, что воспитатель находится в состоянии стресса



Рекомендации воспитателям о том, как справиться со стрессом

Почему не надо игнорировать стресс. Если человек не справляется с ситуацией, не решает поставленных задач, а постоянно находится в психофизическом напряжении, то у него ухудшается здоровье. Кроме того, действия воспитателя в состоянии стресса могут привести к неправильным поступкам. В том числе он может поставить детей в стрессовую ситуацию.

Как реагировать на стресс. Отрицательные эмоции в состоянии напряжения означают, что возникла ситуация, которая воспринимается как угроза. Это значит, что вам не все равно, вы не игнорируете проблемы и неудачи, а просто напуганы и ищете выход. Чтобы принимать решения, важно успокоиться, снизить

уровень тревоги. Для каждого человека способ снятия напряжения индивидуален, зависит от предпочтений, образа жизни. Важно не допускать длительного напряжения.

Как работать с дыханием. В момент сильного гнева, обиды, напряжения постарайтесь изолировать себя от стрессовой ситуации и освободить от нее мысли. Сконцентрируйтесь на том, что сейчас важнее хорошее самочувствие. Осознайте свое раздражение. Почувствуйте, где в теле находится напряжение. Обычно во время нарастающего гнева, тревог это брюшная полость или грудная клетка. Положите руку в место напряжения и продышите его медленно. Ощущайте, как расслабляются мышцы, снижается накал эмоций. Мыслями и восприятием находитесь в этом моменте. Если напряжение не проходит, сердце продолжает усиленно биться, вы ощущаете сопротивление, желание возмущаться, значит, мысленно вы не отпускаете ситуацию. Возможно, бессознательно. Для вас сейчас отпустить ситуацию нельзя или страшно – это и не позволяет вам расслабиться. Не переживайте, к решению задач вы вернетесь, но для начала решите, в каком состоянии вы хотите их решать.

Как сбросить негативные эмоции. Не накапливайте в себе обиды и негативные эмоции. Напишите переживания на бумаге. Затем прочитайте написанное, разорвите лист, скомкайте его с силой и забросьте в урну. Проговорите в диктофон, что вы чувствуете и думаете, а затем сотрите запись. Пожалуйтесь на происходящее друзьям или коллеге, которому можно доверять. Забрасывайте мяч в корзину и каждый раз называйте, что чувствуете. Переключите внимание на физический труд: передвиньте мебель, что-нибудь перенесите с места на место. Устройте уборку.

Как распределять время. Выделите время не только на работу, но и на отдых. Планируйте трудовую деятельность – распределите нагрузку, распишите дела и отмечайте выполненное. Это поможет вам видеть результат, фиксировать успешность и понимать, чему и сколько вы отводите времени.

Не игнорируйте время на отдых. Пусть оно будет неприкосновенно и ограничено от вторжения окружающих. В это время вы имеете право не отвечать на телефонные звонки, закрыть дверь от того, что может помешать. Помните, что от этого зависит ваше самочувствие. Главное, чтобы удовольствия не были саморазрушительны. Главный критерий – момент расслабления, безоценочность своих действий, приятные эмоции, то есть все то, что будет помогать центральной нервной системе вырабатывать необходимые гормоны. Возможно, вначале будет поиск и эксперименты, чтобы найти то, что нравится, например, спорт, творчество, хобби, саморазвитие.

Как вести себя с человеком, у которого стресс. Чтобы во время подготовки к новогоднему утренику не возникало дополнительных стрессовых ситуаций, не воспринимайте напряженное поведение коллег и родителей как негативное. Поддержите человека, у которого стресс, проявите сочувствие. Можно сказать, что вы видите, как устал собеседник, как он переживает, чтобы все было хорошо, что много сделал и постарался. Дайте понять, что главное теперь позаботиться о себе, сделать что-нибудь приятное, чтобы улучшить самочувствие. Объясните, что это поможет снизить негативные эмоции и требовательность по отношению к себе и другим. Собеседник почувствует, что поступает правильно, даже когда у него что-то идет не так. Это значит, что больше нет угрозы и ему не от чего защищаться. Ошибка – в момент стресса предложить человеку помощь и выделить его состояние как неподходящее и опасное. В этом случае он скорее почувствует себя уязвимым и откажется от борьбы со стрессом.

Рекомендации родителям о том, как не допустить стресс у детей

Когда вы дома помогаете ребенку готовиться к утреннику, сдерживайте раздражение, если у него что-то не получается сразу. Не будьте требовательны, но проявите настойчивость. Относитесь к подготовке как к важному процессу жизни. Превратите ее в увлекательное времяпрепровождение. Например, попросите научить вас танцу, подберите вместе наряды, подумайте о том, как лучше организовать выступление. Настраивайте ребенка на совместную подготовку в группе позитивно. Говорите, что, когда все получается слаженно, это весело и интересно.

Успокаивайте ребенка, если он не готов к выступлению. Заранее рассказывайте ребенку, что иногда может не все получаться, как хочется, но это не страшно. Если ребенок болел, а потом оказался на интенсивной репетиции или уже на утреннике, то он может растеряться, не понимать, что надо делать, расстроиться и отказаться выступать. Объясните ему, что всегда можно придумать, как участвовать в празднике вместе со всеми. Например, можно помогать другим, прийти в красивом наряде, громко аплодировать и радоваться за свою группу, махать родителям, успеть выучить какое-нибудь одно движение, которое делают все, или просто повторять за другими на занятиях. Можно помогать раздавать конфеты и подарки, широко улыбаться или даже просто отдыхать.

Позвольте выражать негативные эмоции. Не запрещайте детям говорить, чем они недовольны и что им не нравится. Не критикуйте их, не старайтесь переделать или указать, что это неправильно. Выслушайте и посочувствуйте, однако не фиксируйте внимание на негативе. Так можно его усилить. Если ребенок жалуется на строгого воспитателя во время подготовки к празднику, расскажите, что воспитатель переживает, потому что хочет, чтобы все получилось. Но у него тоже может не сразу все выходить, поэтому он расстраивается и устает. Вместе подумайте, что надо

и чего не надо делать в этой ситуации и переключите внимание ребенка на что-нибудь приятное.

Учите получать удовольствие от подготовки. Когда вы говорите с ребенком о том, как проходит подготовка к Новому году, обращайтесь внимание на те навыки, которые он приобретает: выучил стишок, слова песни, научился танцевать. Напоминайте, что независимо от того, как пройдет утренник, можно будет показать родным на семейном празднике, чему он научился. Не уставайте гордиться достижениями вашего ребенка.

Старайтесь не критиковать. Вместо критических замечаний акцентируйте внимание на тех чертах характера ребенка, которые помогут ему выступить. Например: «Ты умеешь выразительно читать стихотворение», «Тебе нравится создавать веселую атмосферу», «У тебя получилось запомнить слова и танцевальные движения», «Мне нравится твое упорство», «Когда ты громко поешь песню, тебя хорошо слышно», «Я вижу, что тебе важно, чтобы было красиво», «Ты очень внимательна к деталям», «Когда ты поешь, я улыбаюсь».