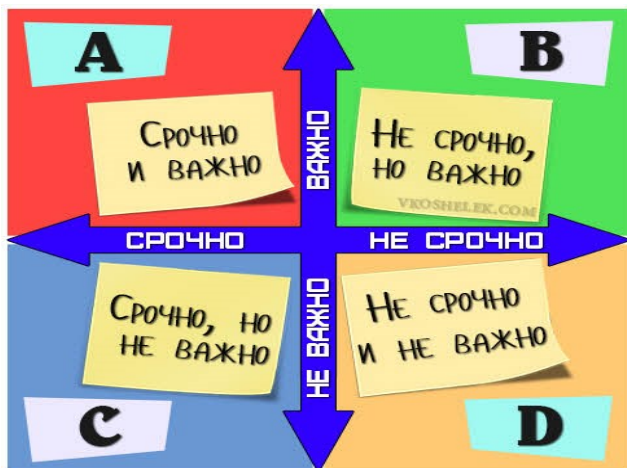


Искусство тайм-менеджмента

Матрица распределения времени по С.Кови



Эффективное целеполагание



Повышение квалификации и непрерывное личностное развитие



Счастлив не тот, кто имеет все лучшее, а тот кто извлекает все лучшее из того, что имеет.

Конфуций



Государственное учреждение образования
"Витебский областной социально-педагогический центр"

Факторы эффективной деятельности педагога-психолога



Факторы эффективного сопровождения детей, переживших травмирующий опыт:

поддержание психологического здоровья;

позитивное отношение к своей работе;

нацеленность на результат;

ориентация на индивидуальные особенности ребенка, уход от шаблонов;

структурирование деятельности и расстановка приоритетов;

повышение квалификации и непрерывное личностное развитие.

Филворд

В квадратной сетке скрыты качества, которые помогают педагогу-психологу в работе. Найдите их.

→	Д	О	Б	Р	О	Т	А
	В	Н	И	Е	Т	С	А
	Н	А	И	Е	Ь	О	Т
	И	М	Н	Е	Ж	В	О
	У	М	А	Л	Ч	И	Б
	О	Т	З	Ы	В	З	А

Техники саморегуляции

1. Способы, связанные с управлением дыхания

(оказывают влияние на тонус мышц и эмоциональные центры мозга). Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации. Частое (грудное) дыхание обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервнопсихическую напряженность. Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох, при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна. На следующие четыре счета проводится задержка дыхания, затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6 снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.



2. Способы, связанные с воздействием СЛОВА

(воздействуют на психофизиологические функции организма):

самопрограммирование (необходимо мысленно повторить несколько раз "сегодня у меня все получится", "именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным", "Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания");

самоодобрение (в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок мы часто не получаем положительной оценки своего поведения со стороны, что служит причиной увеличения нервозности и раздражения). Поэтому целесообразно в течение рабочего дня находить возможность хвалить себя, мысленно повторяя 3-5 раз: "Молодец!", "Здорово получилось!" и другие.

Восприятие окружающего мира

- Аудиал
- Визуал
- Кинестетик
- Дигитал



Ситуации, события, в которых вы чувствуете себя комфортно, расслабленно, спокойно — это ваши ресурсы; в трех основных модальностях восприятия: зрительные образы (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя); ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Ощущая усталость, напряженность: 1. Сядьте удобно, по возможности, закрыв глаза; 2. Дышите медленно и глубоко; 3. Вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; 4. Проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; 5. Побудьте внутри этой ситуации несколько минут; 6. Откройте глаза и вернитесь к работе. Главное в профилактике нервно-психической напряженности - развитие и укрепление жизнерадостности, уверенности в себе. *Фразы формулируются в виде простых и кратких утверждений позитивной направленности.*