

Как помочь детям и воспитателям избежать стресса при подготовке к утреннику

В статье – рекомендации, которые помогут детям, родителям и воспитателям избежать стресса или снизить его при подготовке к празднику. Схемы и памятки помогут распознать стресс у детей и воспитателей. А памятки подскажут воспитателям, чем опасен длительный стресс и как с ним справиться.

Воспитатели стремятся выполнить все требования заведующего при подготовке к новогоднему утреннику, но из-за этого могут перегружать детей и создавать напряженную атмосферу. Расскажите воспитателям, как выйти из стрессовой ситуации, а родителям – как помочь ребенку подготовиться к утреннику без стресса.

Что рекомендовать воспитателям о том, как справиться со стрессом

Если вы видите стресс у воспитателя, расскажите ему про техники, которые помогут привести себя в нормальное состояние. Научите расслаблять мышцы, снимать тревогу, раздражение, злость, снижать эмоциональность и восстанавливать когнитивные функции и работоспособность. Ниже – советы воспитателям.

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.

Пример.

Строгость заведующей и большой объем требований при подготовке к новогоднему утреннику привели педагогов к перегрузке. Воспитатели не справлялись с задачами и не знали, как сохранить психическую устойчивость. Некоторые педагоги не сумели отследить, что стали встревоженными и дезадаптивными. Это отразилось на детях. Они не осознавали, что ставили перед детьми задачи, которые не соответствовали их возрасту, способностям, физическим ресурсам организма. Неудачу детей они воспринимали как непослушание с их стороны. Некоторые стали видеть в детях помеху тому, чтобы группа подготовила выдающееся выступление перед гостями. В результате дети и их родители попали в стрессовую ситуацию, некоторые заболели, увеличилось количество конфликтов.

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.

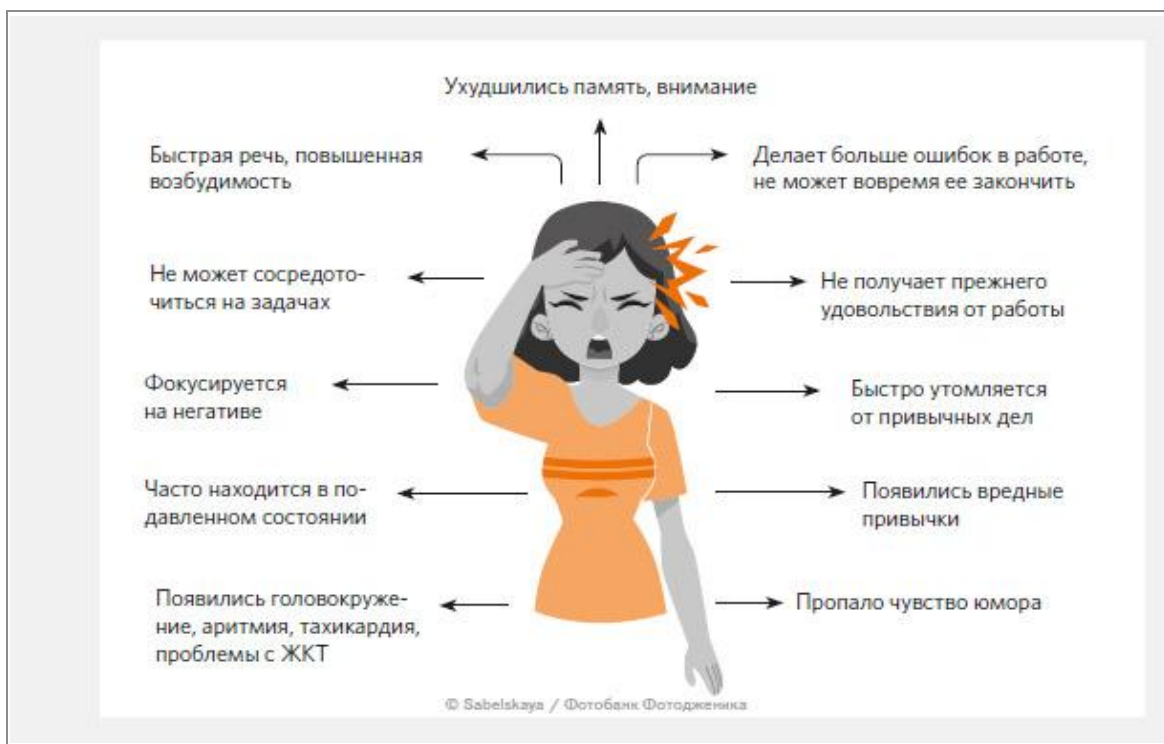
Как работать с дыханием.

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 понять, что воспитатель находится в состоянии стресса



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 саморазрушительными. 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.

Важно!

Боритесь с собственным стрессом, чтобы не допустить стресса у детей.

Как вести себя с человеком, у которого стресс.

Чтобы во время подготовки к новогоднему утреннику 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.

Что рекомендовать 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.

Схема развития стресса



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.

Совет.

Не стремитесь, чтобы ребенок всегда был одним из лучших, и не бойтесь негативных оценок в его адрес в случае неудачного выступления на утреннике

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».

Шпаргалка для педагогов.

Как понять, что ребенок в стрессовом состоянии

Появилась агрессивность.

Покладистый и дружелюбный ребенок вдруг стал грубить, резко отвечать, драться, швырять в стенку игрушки, замахиваться. С трудом соблюдает обычную дисциплину.

Появились страхи.

Везде включает свет. Проверяет, все ли в порядке, заперты ли замки. Он боится не только темноты, но и картины на стене, шума и тишины.

Появились перепады настроения, утомляемость.

Часто проявляет обиду, гнев, находится в подавленном состоянии, быстро устает от обычных занятий, появились истерики.

Стал беспокойно спать.

Во сне ворочается, стонет, вскрикивает, просыпается среди ночи.

Снизился интерес к играм и общению.

Ребенок стремится к одиночеству, отказывается играть с ровесниками и взрослыми. Не хочет ходить в детский сад.

Появились компульсивные признаки.

Наматывает волосы на палец, покашливает, появились звуковые тики, подергивания плечами, игра с половыми органами, заикание, энурез.

Ухудшилось здоровье.

Участились простуды, обострились хронические заболевания.

Информация для педагогов Чем опасен для здоровья длительный стресс

Головной мозг

- сужаются сосуды;
- затрудняется снабжение мозга кислородом;
- появляются головные боли, бессонница, слабость, быстрая утомляемость.

Сердечно-сосудистая система

- повышается риск появления и развития ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда;
- повышенное сердцебиение превращается в аритмию, гипертонию.

ЖКТ

- нарушается работа пищеварительной системы;
- обостряется гастрит, язва, заболевания печени и желчного пузыря.

Ослабевает иммунная система в целом, человек становится уязвимым и незащищенным перед инфекционными заболеваниями.

Рекомендации для педагогов: как справиться со стрессом

1. Отслеживайте реакции организма на стресс. Когда вы чувствуете напряжение мышц во время стресса, положите руку на напряженные мышцы, подышите через это место и расслабьте его.

2. Определите, решаемая или нерешаемая у вас проблема. Если ситуацию можно решить, направьте на это все свои силы. Если обстоятельства изменить нельзя, обратитесь за помощью к психологу, чтобы пережить это.
3. Найдите ресурсы для того, чтобы справиться с ситуацией. Обозначьте проблему. Запишите пять своих положительных качеств, которые помогут ее решить. Вспомните, как вы справлялись с похожими ситуациями. Запишите возможные способы выхода из текущей ситуации и выберите подходящий.
4. Разделяйте ответственность. Обращайтесь за помощью к коллегам, которые преуспевают в решении сложной для вас задачи. Просите родителей помочь.
5. Не концентрируйтесь на страхе неудачи. Думайте об успехе. Сосредоточьтесь на задачах и способах решения проблемы.
6. Выделите время на отдых. Помните, что ваш отдых и удовольствия – лучшая профилактика стресса для вас и для окружающих вас людей.

Источник Справочник педагога-психолога. Детский сад, №12, 2018г