

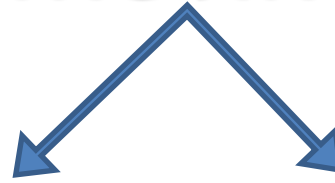


Государственное бюджетное образовательное учреждение, осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «РостОК»

Становление психических структур личности педагога посредством усвоения внешней социальной деятельности

*Педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Шевцова Гульнара Амировна*

Развитие личности



Определение
собственных целей

Приобретение и
развитие навыков:

- 1) саморегуляции;
- 2) самоорганизации;
- 3) коммуникации;
- 4) позитивного мышления
и т. д.

1. Саморегуляция

Способы преодоления страха

Осознание и понимание того, что возникновение трудностей – явление обыденное. Оно появляется как неизбежность, это не преграда, которую невозможно преодолеть, а мостик между тем, что было и что будет. В ходе преодоления сложностей приобретает ценный опыт.

Избегание бездействия и пассивности – именно страх заставляет человека сидеть сложа руки и просто переживать. Практические и продуманные действия придадут уверенности.

Анализ конкретных проявлений страха нового на начальном этапе борьбы с ним. Не следует оставлять «на потом» четкие представления о том, что именно пугает и тревожит человека. Разобравшись с проблемой боязни заранее (на первоначальной стадии), можно избежать сюрпризов и неожиданностей в дальнейшем.

Поощрения. Позитивное подкрепление своих (даже мелких) достижений в преодолении страха помогает ощутить и оценить вкус победы, продвигаться дальше.

Негативный результат – поучительный опыт. Что-то может не получаться, но прекращать попытки на пути преодоления страха – не конструктивно. Если есть цель – ее нужно достичь, а поправки на ошибки – одно из необходимых и обязательных действий.

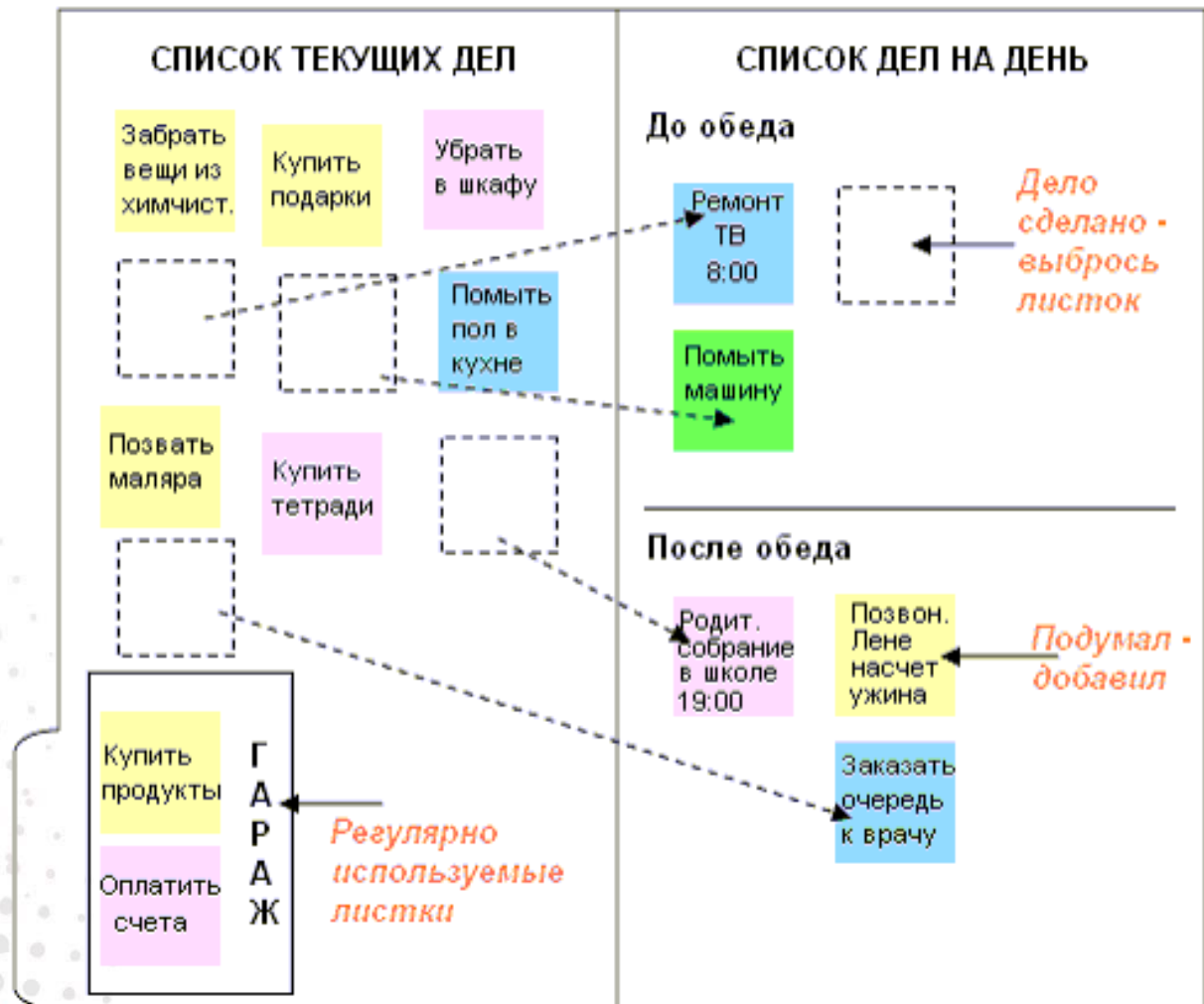
Совершайте те действия, где Вас убивает страх;

Этим Вы убьете сам страх.

Ральф Уолдо Эмерсон

2. Самоорганизация

Пример простого и понятного списка дел



Планирование времени

Срочные Важные

Дела, которые необходимо сделать в первую очередь и обязательно.

Несрочные Важные

Выделяйте для них отдельное время и делайте хотя бы по чуть-чуть, но регулярно, тогда не придется жить в постоянном аврале, когда вдруг все становится важным и срочным.

Срочные Неважные

По возможности делать сразу, но не тратьте много времени.

Ими можно заняться перед первым пунктом, в качестве разминки.

Несрочные Неважные

Забудьте о них. На самом деле многие проблемы решаются сами собой и не требуют вашего обязательного вмешательства.

3. Коммуникация

Осмысленная речь



Обозначение намерений (плюс краткое описание ситуации)

Тезис

Обоснования, примеры, иллюстрации

Выводы

Следствия (первый шаг)

4. Позитивное мышление

**«То, во что мы искренне верим
относительно нас,
есть правда для нас»**

Орисон Свет Марден



Государственное бюджетное образовательное учреждение,
осуществляющее обучение детей, нуждающихся в психолого-
педагогической и медико-социальной помощи, центр
психолого-педагогической реабилитации и коррекции
«РостОК»

Становление психических структур личности педагога посредством усвоения внешней социальной деятельности

*Педагог-психолог ГБОУ ЦППРК «РостОК»
Шевцова Гульнара Амировна*