

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Центр развития ребенка- детский сад №8»

Консультация для педагогов-психологов

на тему:

**«АТТЕСТАЦИЯ БЕЗ СТРЕССА»**



**Подготовила педагог-психолог: Исмагулова Айман Мухамбетовна.**

**г. Оренбург 2018-2019 учебный год**

## АТТЕСТАЦИЯ БЕЗ СТРЕССА.



Аттестация для педагога является своеобразной вехой в профессиональном росте и карьере работника. Это как некая ступень для повышения не только категории и денежного вознаграждения, но и как ступенька для личного самоутверждения. Когда педагог решается на этот шаг (*вынужденно или сознательно*) запускается весь процесс, связанный с аттестацией. Это и сбор материалов, и подготовка к открытому занятию, и работа над своей профессиональной компетентностью, и, безусловно, волнение, которое сопровождает этот труд. Мы все знаем, что в условиях современного образования педагог перегружен обязанностями: непосредственная работа с детьми, заполнение необходимой документации (*которой очень много*), и т.д. Если на педагога «сваливается» и необходимость участия в аттестации, это является ещё большей нагрузкой. И физически, и тем более эмоционально выдержать период повышенного темпа работы крайне нелегко. Труд педагога относится к числу наиболее напряжённых в эмоциональном плане видов труда: по степени напряжённости нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров т. е. тех, кто непосредственно работает с людьми.

Практически все исследования свидетельствуют о том, что повышение нагрузки в деятельности стимулирует развитие стресса. Профессия педагога подпадает под эти параметры.

По мнению Марковой А.К., для работы педагога характерны: информационный стресс, возникающий в ситуациях информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности за их последствия. Как пример, аттестация, где требуется дополнительная работа по сбору документации, сбор портфолио о себе со своими заслугами, правильному его оформлению, работа с техникой и электронными ресурсами.

Не все педагоги как мы знаем, умеют обращаться с ПК, использовать интернет-ресурсы.

Как следствие, у таких педагогов зачастую изначально настороженное отношение к процедурам оценки и аттестации, которое всегда переживается как стресс или люди вообще порой отказываются проходить очередную аттестацию. Подобное отношение можно узнать в ситуации повышенной тревожности: педагог настраивается на отказ от процедуры аттестации вообще, постоянно рассматривает вариант неудачи, излишне часто говорит о трудностях аттестационных процедур.

В период аттестации задача администрации состоит в том, чтобы поддержать таких педагогов.

Подходить с вопросами по аттестации надо к методисту (старшему воспитателю). В беседе с вновь аттестуемыми он должен ознакомить педагогов со всеми нюансами

аттестации. Все нюансы аттестации прописаны в специальных положениях. На каждого педагога заводится папка к аттестации. Можно заранее в электронном виде собирать страничку каждого педагога его достижения: участие в семинарах, методических объединениях, организация выставок, отзывы о работе, достижения их воспитанников. Методист должен помочь составить портфолио, подсказать, где принять участие для получения баллов и т.д.

Постоянное объяснение как нужно готовить документы, составление старшим воспитателем примерных портфолио - образцов, заявлений и планов образовательной деятельности в кабинете помогает воспитателю. Кроме того, постоянная подсказка, учеба как использовать интернет, мультимедийные технологии тоже помогают педагогу-психологу. Наличие в кабинете лучших разработок с сайтов, образцы заполнений документов позволяет педагогам оценить свою работу и подготовиться к аттестации.

Сидящий, ничего не делающий и впадающий в депрессию – аттестацию не пройдет, - весь материал собирается за несколько лет, за год до аттестации это очень сложно сделать.

Как уже было сказано выше, период аттестации накладывает дополнительную нагрузку на педагога, и без, того эмоционально перегруженного. Психологическую поддержку воспитателей в период предаттестационной подготовки оказывает психолог. Специалист даст рекомендации и обучит необходимым навыкам, которые помогут без стресса подготовиться к предстоящей аттестации и пройти ее.

Как педагогу-психологу избежать стресса? Как организовать максимально спокойный период аттестации? Ответы на эти вопросы и умения использовать полученные знания помогут одолеть трудный жизненный период аттестующегося.

Во - первых, меняем режим. Конечно, обязанности мы должны выполнять, но если необходимого ресурса недостаточно, поэтому нужно сберечь ту энергию что есть: уберите из планов, всё, что можно убрать, не отвлекайтесь на то, без чего сегодня можно обойтись.

Найдите возможность восстановиться. Займитесь любимым делом – общение, чтение, прогулка.

Уделите время себе, это необходимо.

Прекратите себя критиковать, чувство вины терзает ум и тело.

Отложите на время принятие решений и построение планов.

Переждите чуть – чуть и принимайтесь за дело.

Так как самочувствие зависит от мотивации и эмоционального состояния, а здоровые нервы и здоровое тело имеют прямую зависимость, то нужно поработать над этим.

Организируйте рабочие паузы для эмоциональной разгрузки.

Освойте и ежедневно используйте приёмы релаксации, направленных на снижение физической, умственной и эмоциональной напряжённости.

Старайтесь рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки, учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой.

Берите тайм-ауты. Если вы ощущаете информационную перегрузку, уединитесь на 15—20 минут, сделайте упражнения, которые оказывают воздействие на биологически активные точки организма а также регулируют психическое состояние и снимают чрезмерно нервно-эмоциональное напряжение. Подойдет укромный уголок на работе.

## Упражнение 1. Антистресс

Проведение этого упражнения способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения. Для этого в течение трех секунд надавливайте на «антистрессовую» точку, которая находится под подбородком.

При массировании этой точки чувствуется легкая ломота. После массирования расслабьтесь и представьте состояние истомы, вызывайте приятные образы. Через 3—5 минут зевните, потянитесь, затем напрягите и расслабьте мышцы всего тела.

## Упражнение 2. Точки

Удобно сядьте на стул и положите ладони на колени. Пальцы рук при этом прижаты друг к другу и полностью охватывают коленную чашечку. Указательный палец находится на ее середине. В этом случае безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости под коленной чашечкой. Это — точка «цзу-сан-ли» или «точка долголетия» («точка от ста болезней»). Ее стимуляция в течение 1—2 минут позволяет повысить общий тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность. Массирование этой точки на обеих ногах производите легким надавливанием подушечками средних пальцев рук с постепенным усилением надавливания. При этом палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и легкой ломоты.

После этого поднимите перед собой согнутые в локтях руки ладонями вперед. Прижмите большие пальцы к указательным и зафиксируйте точки, где заканчивается складка кожи между ними. Здесь расположена точка, массирование которой тонизирует организм, способствует мобилизации и активизации его жизненных сил, улучшает самочувствие. В течение 1—2 минут массируйте точку на левой, а затем — на правой руке.

Один из лучших способов противостояния стрессам — групповое общение с такими же специалистами, как и вы, но с других мест работы. В их кругу можно легко выговорить свои профессиональные проблемы, посмеяться с ними.

Задвигайте стул в конце дня. Будьте профессионалом только на работе — не уносите рабочие переживания домой, чтобы они не «сжигали» ваше драгоценное личное время. Для этого поможет простой ритуал: закончив работу, задвиньте стул в стол, закройте дверь и забудьте временно о работе. А дальше наступает время отдыха. Будьте самим собой.

А также в целях противостояния стрессам предложены советы, рекомендованные врачом Д. Лейком, и ректором Северного медицинского университета, одним из ведущих психиатров России, академиком РАМН Павлом Сидоровым названные привычками, позволяющими заботиться о своем психосоматическом здоровье.

1. Привычки правильного питания.

2. Много двигаться и физически тренироваться по 20 – 30 минут три раза в неделю. Регулярные физические упражнения способствуют выведению из организма химических

веществ, образующихся в результате стресса, делают релаксацию более глубокой и улучшают сон.

3. Иметь правильное дыхание. Если оно ровное и глубокое, диафрагмальное, то действует \_\_\_\_\_ успокаивающим \_\_\_\_\_ образом.

4. Жить интересно. Культивировать хобби, не замыкаться только на работе, находить различные \_\_\_\_\_ интересы \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ жизни.

5. Сказать «нет» вредным привычкам.

7. Заботиться о положительном настроении на целый день. Развивать привычки позитивного самовнушения и мышления, формировать позитивные установки и пожелания.

9. Культивировать в себе ощущение покоя. Не позволять мрачным мыслям и плохому настроению \_\_\_\_\_ разрушать \_\_\_\_\_ душевное \_\_\_\_\_ равновесие \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_ благополучие.

**Следуя этим советам можно пройти весь период аттестации без стрессов и напряжения, чего мы и желаем нашим коллегам.**

