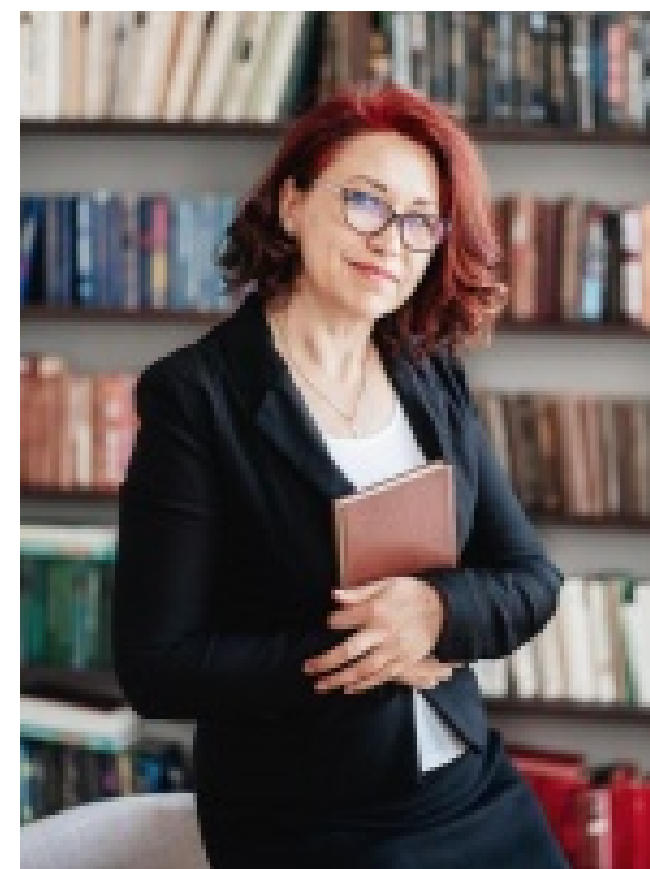




Семейное ресурсное
объединение
«ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

Почему меня все злит?

Наталья Викторовна Загородняя
педагог-психолог



22.11.2022

Поговорим:

- Раздражительность: для чего природа наградила нас этой эмоцией;
- Какие факторы влияют на раздражительность;
- Познакомимся с понятием "эмоциональное выгорание";
- Узнаем, что служит причинами эмоционального выгорания;
- Измерим свой уровень энергии;
- Пополним знания правилами качественного отдыха.



Раздражительность

ЭТО НАСЛЕДСТВЕННЫЙ ФАКТОР,
ДОСТАВШИЙСЯ НАМ ОТ ПРЕДКОВ.

Является производной агрессии. Агрессия
предназначалась для выживания на
биологическом уровне.

В определенной ситуации раздражительность
полезна: она сигнализирует о том, что
нарушены наши границы, под угрозой наши
ценности.

Проблемой раздражительность становится
тогда, когда она мешает нормальной жизни.



Факторы, влияющие на возникновение раздражительности

— БИОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

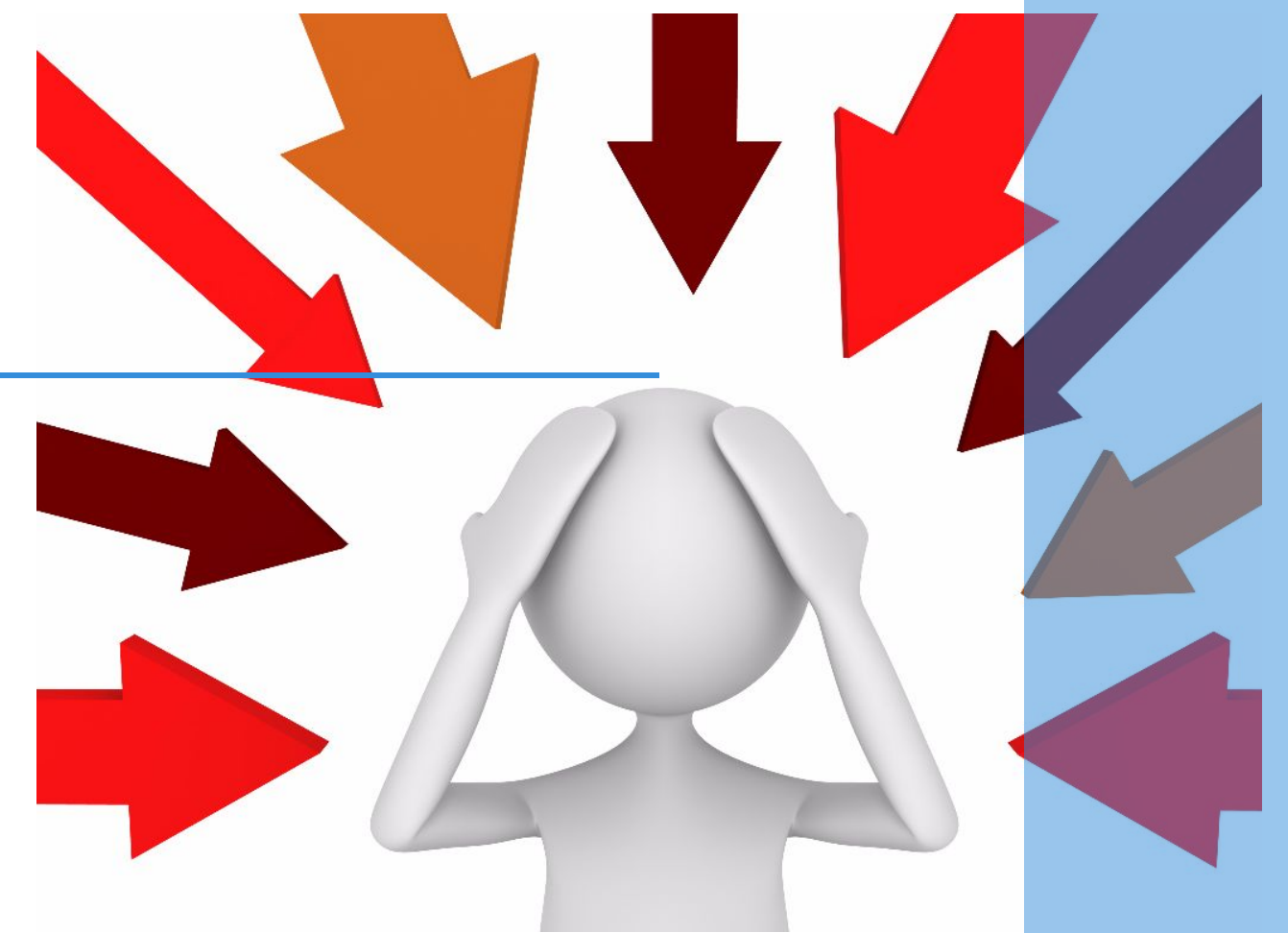
Физическое состояние тела: сон, питание...

— ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФАКТОР

Раздражительность как черта личности. Неумение отстоять свои границы и заявить о своих потребностях. Замкнутость, подчиненность и неадекватная самооценка

— СОЦИОКУЛЬТУРНЫЕ ФАКТОРЫ

Социальные роли, положение, статус и т.п



Часто ли ваш ребенок чувствует себя уставшим и изнуренным?

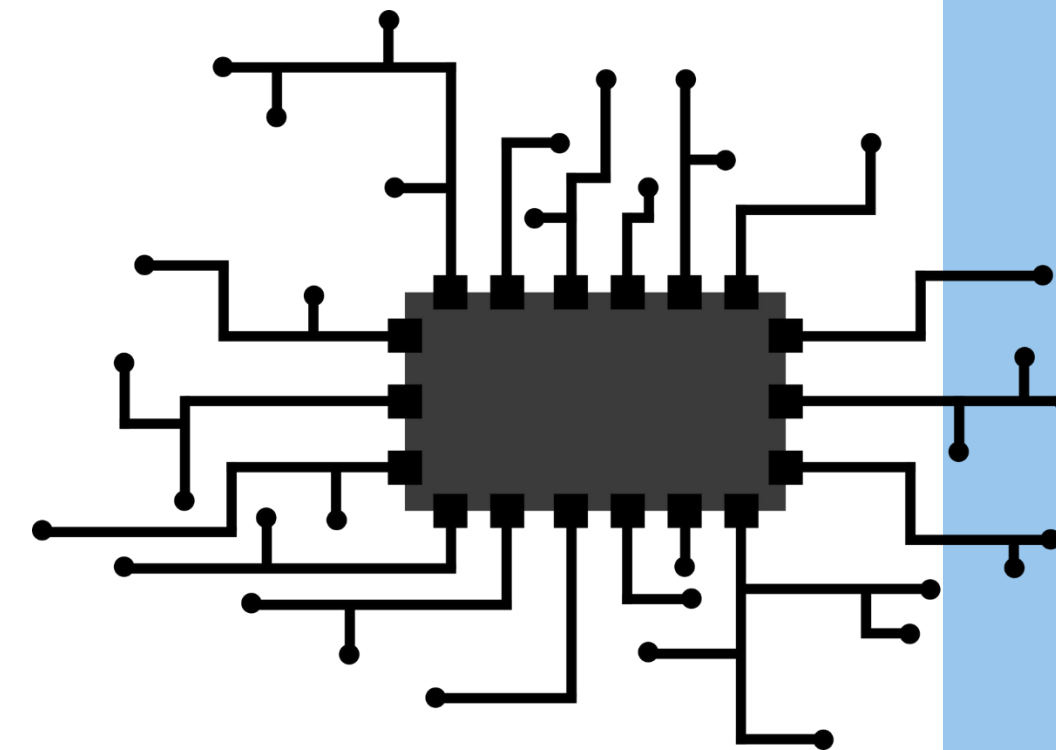
Любит ли он делать домашние задания или откладывает учебу на последний момент?

Пропуливает занятия?

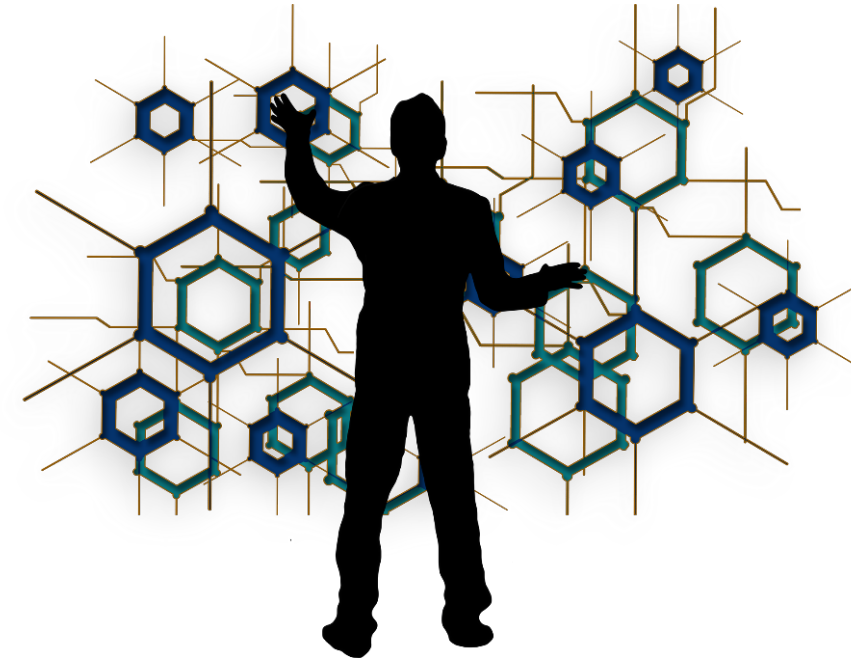


Эмоциональное выгорание

СОСТОЯНИЕ УМСТВЕННОГО,
ФИЗИЧЕСКОГО ИЛИ
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИСТОЩЕНИЯ И
ТРЕВОЖНОСТИ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ НА
ФОНЕ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ



Что же служит причинами истощения?



ОСНОВНАЯ ПРИЧИНА ВЫГОРАНИЯ: У ЧЕЛОВЕКА БОЛЬШЕ ЗАДАЧ, ЧЕМ ОН МОЖЕТ ВЫНЕСТИ.

У каждого из нас есть ограниченный энергетический и эмоциональный ресурс.

Когда мы приближаемся к нашему условному “нулю”, то испытываем усталость.



В «ПЛЮСЕ» МЫ ИСПЫТЫВАЕМ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ, РАДОСТЬ ОТ ЗАДАЧ И ОЩУЩЕНИЕ АКТИВНОЙ, НАПОЛНЕННОЙ ЖИЗНИ.

В «МИНУСЕ» КАЖДАЯ НОВАЯ ЗАДАЧА ВЫЗЫВАЕТ ОТТОРЖЕНИЕ, ЗЛОСТЬ, ТОСКУ ИЛИ ДАЖЕ СЛЕЗЫ.



Причины стрессовых ситуаций у школьников

- Ответственность перед родителями и желание оправдать их надежды;
- Высокая учебная нагрузка *(согласно недавнему опросу, только на подготовку к ЕГЭ 16% школьников тратят 11–15 часов в неделю, а 36,7% — 5–10 часов в неделю);*
- Неопределенность относительно будущего;
- Не складываются отношения с педагогами;
- Трудности выстраивания коммуникаций со сверстниками.



Признаки эмоционального выгорания

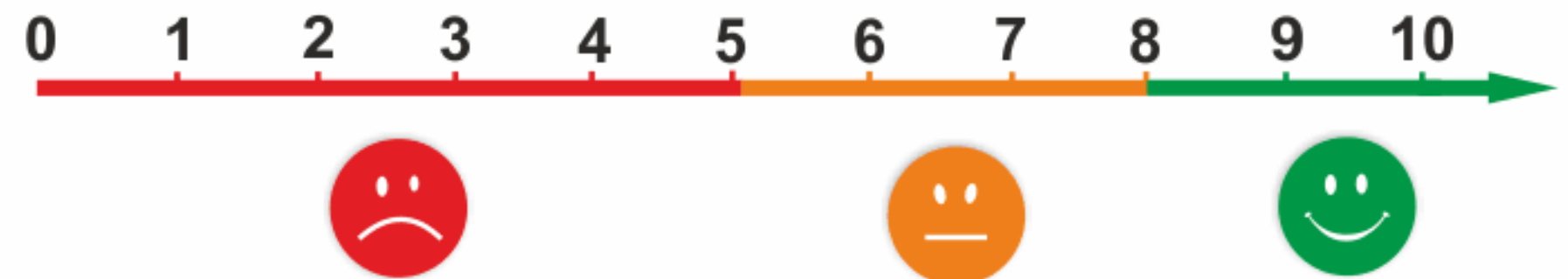
1. Рассеянность и проблемы с концентрацией внимания;
2. Хроническая усталость;
3. Постоянное откладывание даже важных и срочных дел;
4. Апатия. Потеря интереса к увлечениям;
5. Избегание. Ребенок уклоняется от посещения школы, кружков;
6. Беспокойство или страх, беспричинные фобии;
7. Негативизм.



Уровень энергии:



- 10 - я хочу летать!
- 9 - много вдохновения и энтузиазма
- 8 - прекрасно себя чувствую
- 7 - хорошо себя чувствую
- 6 - приятная легкая усталость
- 5 - устала, но есть силы делать то, что я должна
- 4 - очень устала, хочу отдохнуть
- 3 - крайняя степень усталости
- 2 - есть силы лежать, ползать и чуть-чуть разговаривать
- 1 - у меня есть силы только лежать



Нулевая стадия эмоционального выгорания 10-8

- Есть энтузиазм, вдохновение;
- Легко восстанавливаться, отдых помогает;
- Вы в РЕСУРСЕ, ХОЧЕТСЯ двигаться вперед.



Первая стадия эмоционального выгорания 7- 5

- Силы есть, желания нет;
- Накапливается усталость;
- Появляется раздражение;
- Легко вернуться на нулевую стадию.



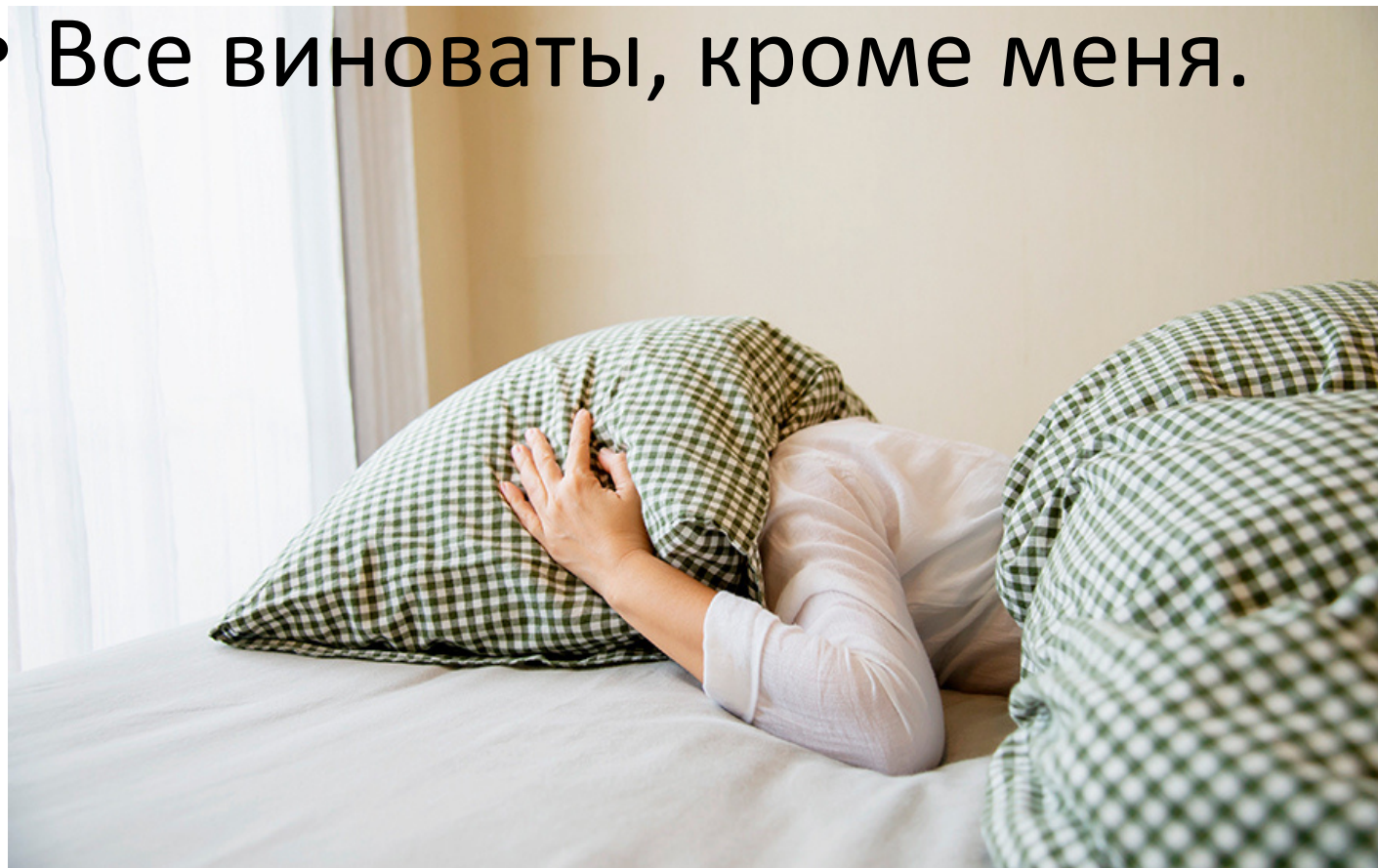
Вторая стадия эмоционального выгорания 5-3

- Все через НАДО, я ДОЛЖНА;
- Хроническая усталость, срывы;
- Отдых плохо помогает;
- Проблемы со сном;
- Парадоксальная кривая усталости



Третья стадия эмоционального выгорания 2-1

- Деформация личности;
- Защитные эмоциональные реакции (раздражение, гнев, обида);
- Все виноваты, кроме меня.



Вегетативная нервная система

- СИМПАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА (РАБОТОСПОСОБНОСТЬ);
- ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ СИСТЕМА (ОТДЫХ, ВОССТАНОВЛЕНИЕ).

Спи и переваривай

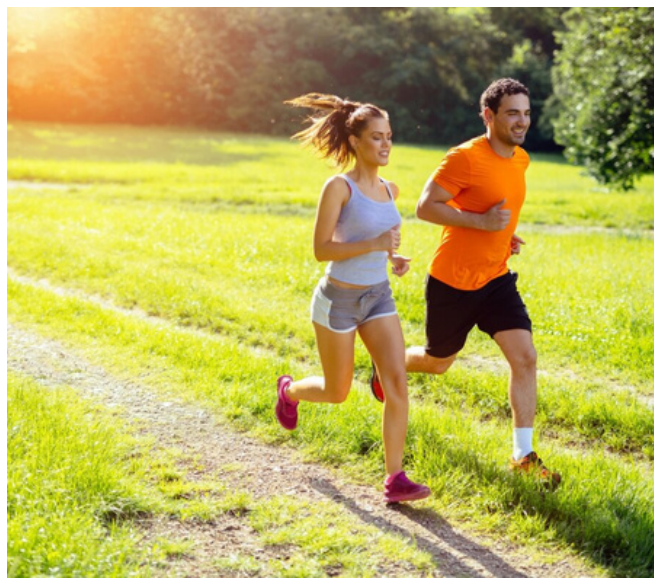
Дерись или беги



Полезные советы на каждый день!

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО КАЧЕСТВЕННОГО ОТДЫХА №1:

Качественный отдых
требует энергии!



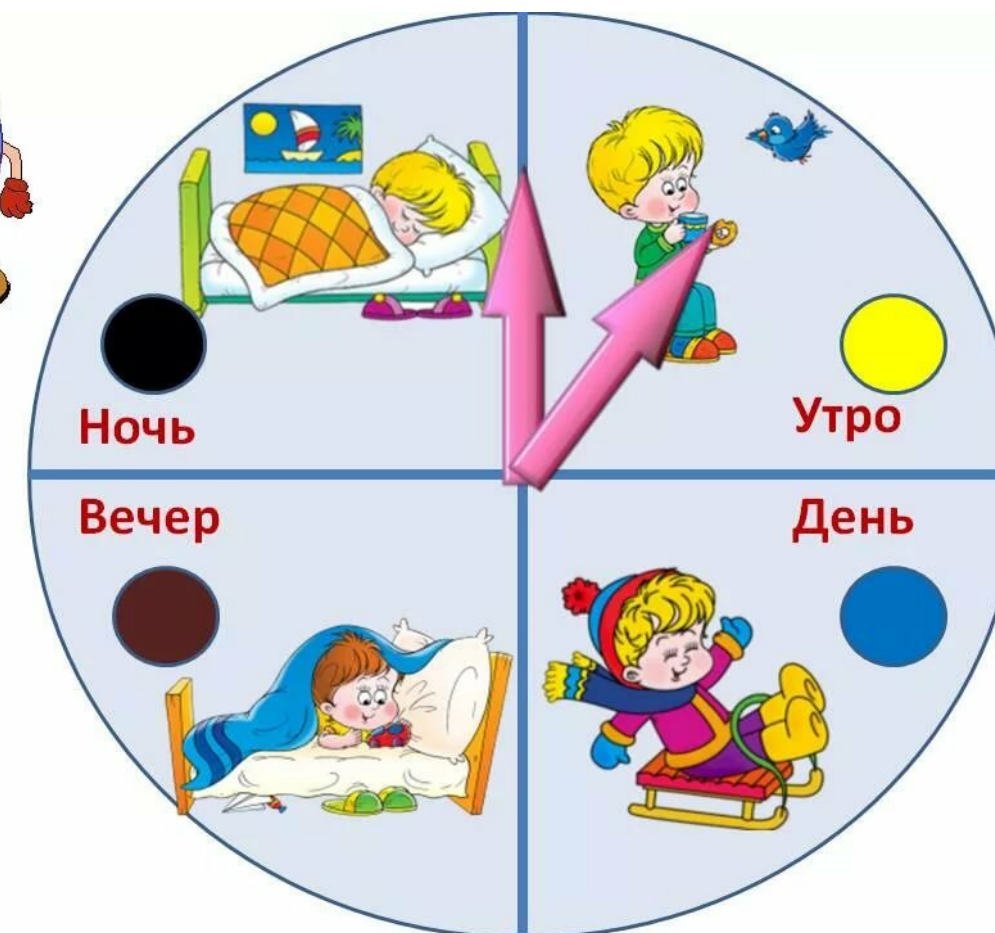
ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО КАЧЕСТВЕННОГО ОТДЫХА №2:

Отдыхать нужно ДО
того, как вы устали!



ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО КАЧЕСТВЕННОГО ОТДЫХА №3:

Сделать ритмичность чередования отдыха и нагрузки частью жизни, учитывая ритмичность дня, недели, месяца и года.



Исключите некачественный отдых:

- Деформация личности;
- Защитные эмоциональные реакции (раздражение, гнев, обида);
- Все виноваты, кроме меня.

ЕДА

ТЕЛЕВИЗОР

СМАРТФОН



Раздражению неведомы полутона.

Лопе де Вега



Всё, что раздражает в других, может вести к пониманию себя.

Карл Густав Юнг

Если кто-то раздражён, лучше не пытаться заговорить с ним, пусть даже и по-доброму. Он похож на раненого, которому даже ласковое поглаживание раздражает рану.

Паисий Святогорец

