

Ответы на анкету для педагогов по работе «на удалёнке» за февраль 2021 года

В анкетировании приняли участие 30 человек.

На вопрос: *Что из предложенного педагогом-психологом для поддержания хорошего настроения и бодрости вам понравилось? Почему?* ответили:

- яркие цвета - 3
- цветы в доме
- просмотр фото -2
- чтение сказок, журналов - 5
- танцы и музыка - 3
- сон 8-9 часов - 5
- общение с близкими - 3
- приём витаминов
- чаще улыбаться
- консультация очень интересная - 5
- окружить себя предметами оранжевого и жёлтого цвета - 3
- шопинг - 3
- общение с супругом -2
- цветотерапия
- общение с животными
- поменять обои, занавески - 2
- краткость и эстетическое оформление
- можно использовать все предложенные варианты – 2
- принять ванну
- дарить друг другу комплименты
- мандарины в вазе
- успехи близких и друзей
- поход в кино
- спорт
- выровнять свои отношения в семье и с коллегами
- интересно и применимо -3
- культурные программы -2
- прогулка на свежем воздухе -2
- отправиться в косметический салон или массажный кабинет
- ничего, бесполезные советы
- ничего, это к педагогической деятельности не относится

На вопрос: *Что можете предложить вы, чтобы не впасть в уныние и тоску?* ответили:

- вести дневник успехов
- начинать день с улыбки или приятного - 2
- больше общаться с позитивными людьми - 8
- качественный отдых
- обливаться холодной водой
- погулять в лесу

- приготовить что-нибудь вкусненькое
- включить любимую музыку - 3
- прогулка на свежем воздухе - 3
- культурная программа – 4
- поиграть с детьми дома
- устроить вечер караоке
- ароматерапия
- почитать любимый журнал, книгу - 2
- посмотреть любимый фильм, фотоальбом
- творчество
- шоппинг – 3
- не сидеть дома и не лениться
- спорт -2
- улыбки -2
- любимое дело
- забота о близких и животных
- игра на свежем воздухе
- бороться с ленью
- открыть шторы, впустить солнечный свет
- общение с друзьями
- тренажёрный зал и бассейн
- читать молитву
- ничего, это к педагогической деятельности не относится

На вопрос: *Была ли полезна для вас памятка по детской агрессии?*

Почему? ответили:

- полезна, но каждая ситуация требует индивидуальный подход - 2
- советы изложены чётко и понятно – 4
- да, есть полезные советы – 12
- частично
- да, агрессия имеет причину и необходимо создавать условия, которые позволят ребёнку выплеснуть её «неагрессивными» способами
- да, узнала новые приёмы и методы, как реагировать на детскую агрессию – 3
- узнала, что нельзя запрещать агрессию, а выражать её конструктивно
- есть нужные советы -2
- да
- есть вопросы к психологу по пунктам 2,4, 6
- нет, не касается детей, с которыми я работаю

На вопрос: *Какие приёмы и методы используете вы, чтобы помочь справиться ребёнку с агрессией?* ответили:

- беседа -2
- сломать карандаш
- помять бумагу - 3

- сюрприз
- отвлечь ребёнка - 3
- посмотреть в лицо, взять за руки - 3
- дать ребёнку прокричаться
- говорить тихо и спокойно - 3
- показать, что готовы его выслушать
- обнять – 5
- полепить из пластилина
- разорвать газету, бумагу - 5
- поколотить подушку – 3
- посчитать до 10
- лёгкий массаж рук, поглаживание -2
- подвижные игры – 7
- переключить внимание – 3
- попросить помочь
- игру - 6
- пение - 2
- разобрать вместе ситуацию - 2
- попрыгать - 4
- пускать мыльные пузыри – 2
- трудотерапия -2
- стимулировать самостоятельность детей
- обсуждаем то, что заставляет их гневаться, учу оценивать ситуацию -2
- меньше делать замечаний 2
- броски, кричалки
- потопать по коврику
- отжаться от пола
- доброжелательность и твёрдость
- убеждение

На вопрос: *Как вы справляетесь со своим гневом? ответили:*

- осознать и признать
- не быть категоричной
- дома- уборка
- вдох- выдох - 7
- заниматься саморазвитием
- больше активности
- чаще выговариваться
- анализ ситуаций вызывающих
- посидеть в тишине
- слушаю музыку
- устранить раздражающий фактор
- отдохнуть
- умыться холодной водой -2
- громко петь
- медитировать

- стараюсь в него не входить - 2
- рву газеты
- что-нибудь разбить
- бить боксёрскую грушу
- счёт - 3
- творчество
- цветоводство
- переключение на что-то новое
- домашние дела
- физическая нагрузка
- «выплёскиваю на близких»
- звоню подруге
- попить воды
- природа успокаивает
- занимаюсь уборкой -2
- хобби -2
- уйти в другое помещение
- у педагога гнев – это проявление эмоционального выгорания....

Вывод по данной анкете:

1. По статье «Как пережить февральско-мартовскую депрессию...»

Целью данной статьи являлось привлечение внимания педагогов к поддержанию и сохранению своего психического и физического здоровья, напомнить им о различных способах саморегуляции и восстановления своего организма, способах, укрепляющих состояние нервной системы и, как следствие, способствующих повышению стрессоустойчивости, а также получить возможность расширить свой выбор, подходящими для себя способами такого восстановления.

Анализ ответов анкет позволяет сделать следующие выводы:

Педагоги стремятся заботиться о сохранении своего физического и психического здоровья, поэтому выбирают как пассивные, так и активные способы своего восстановления.

В качестве самопомощи выбираются естественные способы саморегуляции, такие как сон, общение с природой, движение, но все же преобладающими являются способы эмоциональной саморегуляции, позволяющие пережить яркие положительные эмоции (общение с позитивными людьми, музыка, предпочтение яркости и цветовому разнообразию, смех, юмор, улыбки, фотографии, прогулки, шопинг, хобби, чтение, посещение культурных мероприятий).

Данные потребности свидетельствуют об общем снижении эмоционального фона и нарастающей эмоциональной усталости у педагогов, что говорит о своевременности данной статьи и является профилактикой эмоционального истощения.

2. По агрессии:

По ответам этой части анкеты можно сделать вывод, что в своей профессиональной деятельности педагоги используют разнообразные способы и приемы, помогающие справиться ребенку с агрессией, многие из педагогов пользуются предложенными способами, приведенными педагогом-психологом в плакате по работе с гневом, что свидетельствует о проработке данного материала, а также актуальности и интереса к этой теме. Вопросы, которые возникли по мере знакомства с памяткой по работе с детской агрессией, будут обсуждены на ближайшей консультации. Способы, которые используют педагоги, чтобы справиться с собственным гневом разнообразны и действенны, что говорит об умении контролировать свое эмоциональное состояние и своевременно оказывать себе самопомощь.

Педагог-психолог

Попова Ю.В.

26.03.2021г.