Как пережить адаптацию и найти себя в работе

Страхи и сильные стороны

Педагог-психолог Алексахина Алёна Игоревна



Страхи в работе



Написать на стикере

что пугает и вызывает волнение в вашей работе?

01

Незначительные

02

Средней интенсивности

03

Сильные страхи

Страхи в работе



Страхи в работе - это не слабое место, а точка роста

Научиться понимать свой страх и выбирать, что с ним делать...

Незначительные страхи:

Мобилизующее волнение: помогает собраться, подготовиться, быть внимательным.

Средней интенсивности:

Зона роста. С ним можно работать: через подготовку, планирование, обратную связь, маленькие шаги, поддержку наставника.

Сильные страхи:

Нужна дополнительная опора: консультация психолога, алгоритмы действий, разбор конкретной ситуации с опытным коллегой

Что скрывается за страхом

Страх часто указывает на то, что для нас важно.

Боюсь ошибиться в оценке — значит, для меня важна справедливость.

Боюсь конфликта с родителем — значит, важны отношения и безопасность.

Боюсь не справиться с классом — значит, важна ответственность и профессиональная позиция.

Боюсь выглядеть некомпетентным — значит, важны рост и признание.

Два режима:

01

Продуктивная тревога звучит так: “Я ещё не умею это делать. Что конкретно я могу подготовить? К кому обратиться? Какой маленький шаг сделать сегодня?” Она ведёт к действию.

02

Непродуктивная тревога звучит так: “Я плохой педагог. У меня ничего не получится. Все это увидят”. Она ведёт к избеганию, прокрастинации, самокритике и истощению.

Наша задача — замечать, в каком режиме я сейчас нахожусь, и возвращать себя к конкретным действиям.

ясность + поддержка + маленькое действие + восстановление = снижение тревоги

Планирование

Помощь наставника

Отдых, восстановление сил

Самоподдержка

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Наша опора - это наши умения, которые мы реализуем в своей работе и получаем от этого удовольствие

