

Рефлексивная компетентность – умение педагога управлять своим поведением, контролировать свои эмоции, способность к рефлексии, стрессоустойчивость.

**Рефлѣксия** (от позднелат. reflexio «обращение назад») — это обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление

**Рефлексивная компетентность** — это способность педагога к анализу своего педагогического взаимодействия со сложившейся педагогической ситуацией, с тем, что составляет педагогическую ситуацию: он сам, воспитанники, цель, содержание, арсенал педагогических методов и средств и т.д.

## Виды педагогической рефлексии:

- социально-перцептивная;
- коммуникативная;
- личностная.

Умение педагога управлять своим поведением включает в себя следующие компоненты:

- владение мимикой, пантомимой;
- социально-перцептивные способности;
- техника речи (дыхание, постановка голоса, дикция, темп речи);
- управление эмоциями, настроением.

## Управление эмоциями:

- осознание эмоции;
- контроль над формой проявления эмоции

Осознание эмоционального процесса — это осознание:

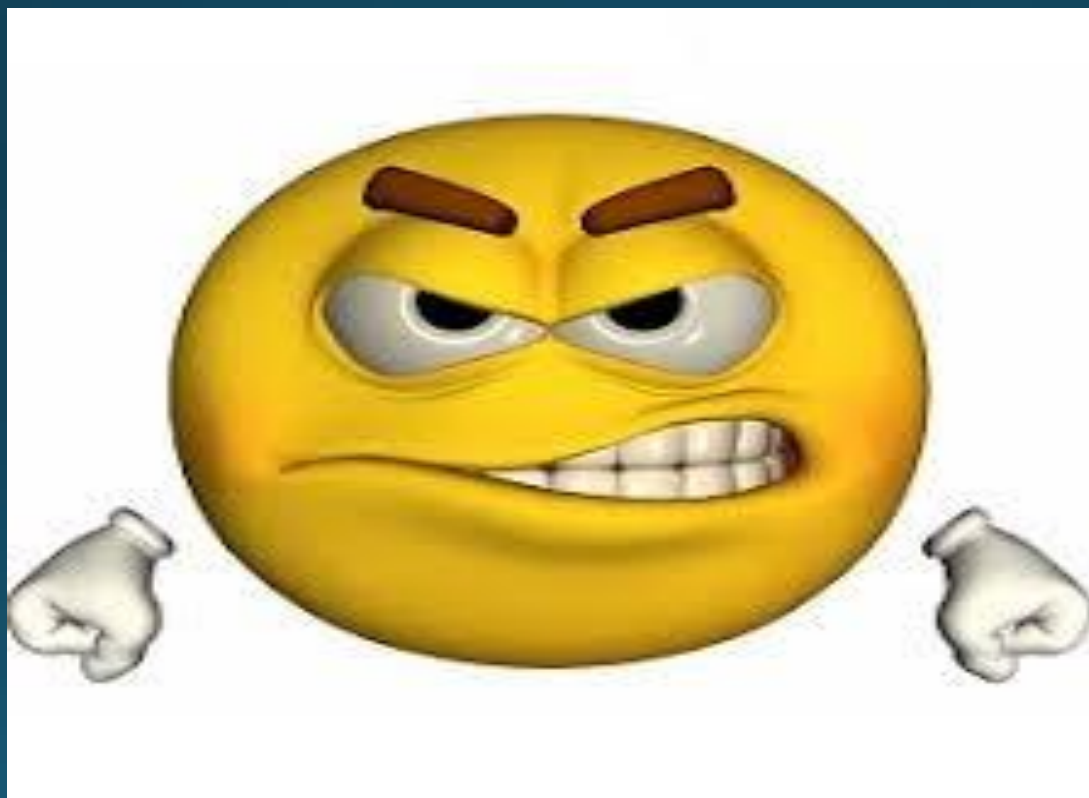
- самой эмоции;
- факторов, вызвавших эту эмоцию;
- действий, которые спровоцировала эта эмоция.

**Какие возникают эмоции, когда вы не можете успокоить непослушного ребенка?**





ЗЛОСТЬ



К каким действиям приведет эта эмоция?



## Этапы управления эмоциями:

- Осознание и переживания себя как объекта переживания;
- понимание и вербализация эмоции;
- расширение или ограничение потока эмоциональной информации.

**ЕСЛИ ТЫ НЕ МОЖЕШЬ  
ИЗМЕНИТЬ СИТУАЦИЮ,  
ИЗМЕНИ СВОЁ ОТНОШЕНИЕ К НЕЙ.**

ВЕЛИКИЕ СЛОВА

Стрессоустойчивость – это способность человека спокойно, (без лишних эмоций), достигать поставленную цель в условиях стрессовой ситуации.























Из любой ситуации есть выход!

Хотел бы через... ВХОД!



Стресс — это поиск оптимального  
решения сложных задач.



