

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Аленушка» с. Чистенькое» Симферопольского района Республики
Крым
(МБДОУ «Детский сад «Аленушка» с. Чистенькое»)
ИНН 9109010042 КПП 9109019001
ОГРН 1159102026686 ОКПО 00831149
297570, Россия, Республика Крым, Симферопольский район, с. Чистенькое,
Севастопольское шоссе, дом 12**

**Психологический тренинг
для педагогов ДОУ «Стоп, стресс!»**

**Подготовила
педагог-психолог
Розанова Анна Викторовна**

с.Чистенькое

Цель: снятие усталости и эмоционального напряжения, у педагогов, поиск внутренних ресурсов для конструктивного взаимодействия, повышение собственной стрессоустойчивости.

Оборудование: листы бумаги А4, простые карандаши, камешек, коробочка, мелодия «Звуки леса или пение птиц»

Добрый день, уважаемые коллеги!

Стресс стал частью нашей жизни, он подстерегает нас в самых разных ситуациях. Но так ли вреден стресс, как принято считать? Стресс – это нормальная реакция организма, нужная для выживания и адаптации к условиям среды. Состояние стресса побуждает нас справляться с тяжелой работой и находить выход из экстремальных ситуаций. Важно не столько то, в каких обстоятельствах оказался человек, а то, как он реагирует на них и действует в заданных условиях.

Тест на определение эмоционального состояния.

Инструкция: обведите кружочками номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно

Вопросы:

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден (а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам
5. Меня беспокоит будущее
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов.

Количество **положительных** ответов показывает уровень стресса у человека.

✓ 0 – 4 балла – человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

✓ 5 – 7 баллов. Человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

✓ 8 – 9 баллов. Человек переутомлен и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди.

При помощи данного теста вы для себя определите ваш уровень стресса. Теперь предлагаю вам:

Упражнение «Рисунок стресса»

Сейчас я вам предлагаю за пять минут изобразить на рисунке то, как вы понимаете стресс. Каждый работает самостоятельно. *(Педагоги рисуют свой стресс в течение пяти минут.)* Кто желает ознакомить нас со своей работой? Расскажите, что вы изобразили? Как выглядит ваш стресс? Как вы к нему относитесь? Есть ли на рисунке причины вашего стресса? Как вы справляетесь со стрессом? *(Педагоги отвечают на вопросы.)*

Мини-лекция «Какой стресс вредит вам. Первая группа причин стресса»

Итак, стресс – от английского «напор». Это совокупность защитных физиологических реакций организма, которые возникают в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, то есть стрессоров. Другими словами, стресс – это то, как меняется наше внутреннее состояние, нарушается внутреннее равновесие, но в целом это нормальная реакция организма на угрозу.

Обратите внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными.

Эустресс – это стресс, который вызывают у нас положительные стрессоры, например, победа в соревновании, олимпиаде, конкурсе. Такой стресс активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интерес к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

Дистресс – стресс, который вызывают негативные стрессоры, например, когда человек опаздывает на важное мероприятие, проигрывает в соревновании. В некоторой степени дистресс тоже полезен, так как у него есть мобилизующий эффект и он помогает приспособиться к условиям, которые изменились.

Нормативные стрессы не травмируют психику, они несут познавательную ценность, побуждают человека осмыслить ситуацию, стимулируют личностный рост. Но иногда стресс становится разрушительным процессом, который дезорганизует поведение человека, активизирует глубинные адаптационные резервы организма. Это происходит, если реакции организма на стресс выражаются в дезадаптации, то есть случаях, когда человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается, а также в пассивности, ощущении беспомощности, безнадежности.

Больше всего опасен для организма **хронический стресс**, при котором внутреннее равновесие нарушается постоянно. Среди симптомов хронического стресса – проблемы памяти и концентрации внимания, бессонница, чувство вины, раздражительность, головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное артериальное давление, сердечные болезни. Особо длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Обсудим причины стресса. Первая группа причин – те, что связаны с межличностными отношениями. Основная типичная причина стресса – конфликт.

Упражнение «Ситуация в общественном транспорте»

Педагог-психолог: Сейчас мы разыграем по ролям конфликтную ситуацию, которая случилась в обычном автобусе. Мне нужны два добровольца.

Выходят два педагога. Каждый из них получает карточки со своей ролью, которой он должен придерживаться поначалу. Они проигрывают ситуацию. После этого педагоги обсуждают впечатления, мнения и переживания, которые возникли у участников сцены, а затем наблюдения зрителей.

Коллеги, какой стратегии поведения придерживался каждый участник конфликтной ситуации? Удалось ли сторонам конструктивно разрешить проблему? *(Педагоги отвечают.)*

Каждый из нас в течение дня может стать участником конфликтной ситуации не раз, причем порой совершенно неожиданно для самого себя – в магазине, в транспорте, поликлинике – где угодно.

Большинство людей болезненно переживают нападки окружающих, тем более несправедливые, и долго не могут избавиться от неприятного ощущения тревоги или злости, продолжают мысленно «доругиваться» с обидчиком.

Техника остановки плохих мыслей

Педагог-психолог: Как мы можем остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Важно переместить внимание с внутреннего потока негативных мыслей на внешние объекты, звуки, ощущения. Итак, перечислите все, что воспринимаете сейчас: «я вижу...», «я слышу...», «я чувствую...». Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии.

Обратите внимание, что техника не требует действий – вокруг вас только ваши впечатления. *(Педагоги пробуют технику.)*

Упражнение «Уменьшение гнева»

Чтобы научиться регулировать свое эмоциональное состояние, проведем упражнение «Уменьшение гнева». Вспомните конфликтную ситуацию, которая выбила вас из колеи, и конкретного человека, с которым случился конфликт. Что вас раздражает в нем больше всего?

(Педагоги предлагают варианты: «не слушает», «перебивает», «кричит», «обвиняет» и т. д.) Закройте глаза и представьте, как он это делает. А теперь представьте, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его ослабевает. С каждым мгновением человек становится все меньше, голос все тише... Постарайтесь ощутить: пока человек становится менее значительным, ослабевают и негативные эмоции, которые он вызвал.

Если у вас получилось, откройте глаза. Давайте обсудим, удалось ли вам с помощью данного упражнения избавиться от гнева? Что вы сейчас чувствуете? *(Педагоги обсуждают упражнение.)*

Продолжение мини-лекции «Вторая группа причин стресса»

Педагог-психолог: Вторая группа причин – те, что связаны с окружающей средой. Осенью и зимой наш мозг страдает от недостатка естественного освещения. Организм недополучает витамина «Д», а его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу. Соответственно это ведет к перееданию. В организме вырабатывается больше мелатонина – гормона сна. Именно он отвечает за желание спать.

К причинам стресса, которые связаны с окружающей средой, относится недостаток пространства. Эта причина актуальна для жителей больших городов, а также людей, которые работают в тесных помещениях. В них мы слышим постоянный низкочастотный шум, который вызван офисным оборудованием или уличным транспортом.

Как мы можем противостоять таким причинам стресса? Нужно выходить днем на свежий воздух, гулять по парку или лесу, носить яркие вещи! А еще важно овладеть навыками расслабления.

Продолжение мини-лекции «Третья и четвертая группы причин стресса»

Педагог-психолог: Третья группа причин стресса связана с вредными привычками. Когда люди находятся в ситуации хронического стресса, они часто пытаются ослабить стресс привычными для себя способами, например, чрезмерно употребляют кофе, алкоголь, сигареты, фаст-фуд. Очевидно, что вреда от этого больше, чем пользы. Попробуйте найти альтернативу своим пагубным привычкам. Например, можно

заменить кофе на воду или теплое молоко с медом. А вместо картошки фри съесть банан, ведь он обладает высокой энергетической ценностью, содержит практически все витамины и микроэлементы.

Четвертая группа причин связана с профессиональной деятельностью. Эти причины очень разнообразны, психологи даже выделяют профессиональный стресс как отдельный вид стресса. В разных профессиональных группах интенсивность стресса отличается.

Модификация упражнения К. Фопеля «Камешек в ботинке»

Педагог-психолог: Посмотрите, в моей руке маленький камешек. (*Педагог-психолог показывает педагогам камешек.*) Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы почувствуете? Возможно, сначала это камешек не будет сильно мешать, и вы даже забудете его вытряхнуть, когда придете домой. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы снимите ботинок и вытряхните камешек, но на ноге уже появится мозоль или ранка. То есть маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Маленький камешек в ботинке символизирует ситуацию, когда мы обижаемся, злимся, взволнованы, однако не справляемся с проблемой. Если мы вовремя вытащим камешек, мы не просто сохраним ногу целой и невредимой, а сохраним душевное равновесие. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы их почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Психотехника «Корзина»

Педагог-психолог: Предлагаю вам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою профессиональную проблему и положить лист в корзинку.

Педагоги пишут проблемы на листах и кладут в корзинку или коробочку. Затем каждый из участников тренинга вытягивает оттуда один из листов и предлагает свой вариант, как решить проблему. В результате все ситуации находят свои решения, некоторые – совместными усилиями. Педагог-психолог следит, чтобы советы были действенными и конкретными.

Педагог-психолог: Мы обсудили разные причины, по которым у людей возникает стресс. А теперь я предлагаю вам совместно наполнить антистрессовую корзину способами, которыми можно преодолеть стрессовые ситуации. Важно, чтобы они по-настоящему работали, были проверенными, чтобы их использовали именно вы.

Каждый педагог высказывается. Примеры ответов: «принять душ», «полежать в ванной», «поговорить с кем-то из родных, друзей или, наоборот, побыть в одиночестве», «устроить генеральную уборку», «покричать в лесу», «заняться спортом» и т. п.

Многим людям не хватает умения позитивно мыслить, позитивно воспринимать себя и окружающий мир. У Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В ней фее на день рождения подарили калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и посмотреть на ситуации, которые я опишу, глазами счастливого человека-оптимиста.

Педагог-психолог предлагает участникам по очереди надеть настоящие калоши большого размера. Затем предлагает ситуации: «методист детского сада отчитал вас за “безграмотный отчет”»; «в вашей группе 35 детей, и они ходят всем составом»; «у вас скромная зарплата»; «вас обрызгала машина, которая быстро промчалась мимо»; «по дороге на работу вы попали под сильный дождь» и т. п.

Педагог-психолог: Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? *(Педагоги обсуждают задание.)*

Рефлексия

Педагог-психолог: Предлагаю вам продолжить несколько фраз. «Во время тренинга я понял(а), что...» *(Педагоги продолжают эту и следующие фразы.)* «На тренинге мне не понравилось...» «Самым полезным для меня было...» «Если бы я еще раз попала на тренинг, то я хотела бы...»

Спасибо вам за участие в тренинге!