**Тренинг «Профилактика стрессов у педагогов»**

 Педагог-психолог Водяницкая Т.Н.

26.04.2018г.

**Цель:** ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать стрессовые факторы в жизни человека и найти пути уменьшения их негативного влияния. Показать важность чувства здорового эгоизма, развивать навыки самоанализа.

**Ресурсное обеспечение**:  магнитофон, запись музыки для релаксации, бумага, ручки.

**Ход психологического тренинга**

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

Сегодня на нашем трененге, мы сделаем попытку определить степень удовлетворенности своей профессией, собой вообще, выявить факторы, влияющие на развитие наших эмоциональных состояний, а также уровень рефлексии.

**Упражнение «Знакомство»**

Продолжите по кругу предложение «Я люблю свою работу за ...»

Рефлексия упражнения:

-Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

**Упражнение «Ассоциации»**

«Самое главное в жизни здоровье!» - так, наверное, ответит чуть ли не каждый человек, если его спросить что для него главное в жизни. Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.

Участники сидят в кругу. Предлогаю передавать друг другу игрушку, называя как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»:

- успех;

- покой;

- общение:

- уверенность:

- стабильность;

- общение с природой;

- жизнерадостность;

- гармония;

- хорошее самочувствие и тому подобное.

**Информационное сообщение психолога**

До 90% всех заболеваний человека в той или иной степени связаны со стрессом.

Надо обратить внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. Слово стресс (от англ. – «напор»)

**Виды стресса:**

1. эустресс  - это стресс, вызванный положительными стрессорами (непредсказуемая победа в соревновании, олимпиаде). Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

2. Дистресс  - вызванный негативными стрессорами (опоздание на важное мероприятие, проигрыш в соревновании и т.д.). Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизирую глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

 Возможные реакции организма на стресс:

1.дезадаптация - человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается;

2.пассивность - возникновение состояния беспомощности, безнадежности, депрессии.

Активная защита от стресса - смена деятельности с целью достижения душевного равновесия (спорт, музыка, физический труд, релаксация)

**Техника «Решение проблем»**

Психолог взяла в руки стакан с водой, вытянула ее вперед и спросила педагогов - Как вы думаете, сколько весит этот стакан? (ответ) Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот такой: Что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут? (ответ) Действительно, ничего страшного не случится. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например 2часа**?-** (ответ) А если целый день? (ответ)

Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?- (ответ) А что нужно делать, чтобы все это исправить? (поставитьстакан) Конечно! - Да так и надо делать со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

**Игра «Камешек в ботинке»**

Психолог - В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуетесь. 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 разуетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой - теперь уже придется лечить ногу. Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет - могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете тому, кто может помочь: «У меня камешек в ботинке», то он будем знать, что вам что-то мешает, и будет готов вас выслушать.

Предлогаю участникам на небольших листах бумаги, сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так мы найдем решения на все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Вывод: «Чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятные ощущения надо говорить сразу».

 **Игра «Ускоренные движения»**

В кинематографе есть прием - ускоренная прокрутка пленки. Попробуйте продемонстрировать этот прием, не пользуясь видео- или кинокамерой. То есть поставьте пантомиму, в которой все движения в 2-3 раза быстрее, чем обычно. А для ускоренной демонстрации возьмем обычные домашние дела и покажем, как человек:

-  гладит белье;

-  делает блины;

- вытирает пол;

-  моет посуду;

-  зашивает блузку;

- укладывает ребенка спать;

- моет окно;

- пеленает ребенка;

- переодевает постельное белье;

- наклеивает обои

**Техника «Представь и дорисуй»**

Психолог говорит о том, что наш мозг способен продуцировать мысли, которые имеют огромный потенциал. Это энергия, которая может влиять на наше здоровье. Существуют оптимистичные мысли, которые несут надежду, а также зловредные, мысли большой разрушительной силы. Переполняя наше сознание, последние способствуют нагнетанию эмоционального дискомфорта.

Как мы можем прекратить этот процесс? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Во время правильного выполнения этой техники вы сместите внимание с потока негативных мыслей, нарушая их влияние и нормализуя свое состояние.

Предлагает следующее:

1. Переместите свое внимание наружу, то есть направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения.

2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете: я вижу .., я слышу .., я чувствую ...

3. Позвольте себе пошалить:Представьте человека, которого вам неприятно вспоминать.Теперь мысленно дорисуйте ему кошачьи усы и уши осла.

А еще можно примерить короткие штанишки, как у Карлсона. Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу - кнопку и человек взлетит на крышу. -  Как он вам теперь? Что вы чувствуете?

Ваша психика - замечательный прибор, ее сравнивают с компьютером, ведь он может не только вызвать негативные эмоции, но и устранять их.

Выберите воспоминание с неприятным объектом.

Что может сделать ваш «компьютер»:

- изменить размеры этого объекта;

- изменить его форму;

- перекрасить в любой цвет и нанести узор;

- неподвижный образ можно заставить двигаться (раз - и человек, который вас донимает, начинает вальсировать)

- создать звуковые эффекты (заставить их шептать, свистеть).

 Иначе говоря, ваши воспоминания о событии, которое вас травмирует, - это лишь картина в вашем сознании. И вы можете изменить в этой картине все, что захотите и как вам захочется. В результате изменится и ваше психологическое состояние.

**Упражнение «Лицензия на счастье»**

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках»

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живое, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

- Предлогаю написать на выданных листах бумаги то, что вы можете сделать, чтобы почувствовать себя счастливыми. Сначала напишите имя участника, дату и можно выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «Лицензия на счастье»

Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

**Упражнение «Дадим отпор..»**

Все участники становятся в круг. – Психолог говорит, что **«На нас напала…»** и называет какой либо страх или опасность. Если кто-то из участников боится того, что было озвучено, то он должен встать в центр круга. Все остальные участники берутся за руки (как бы защищая тех, кто вошел в круг) и громко, дружно говорят**: «Дадим отпор..»** Основные критерии этого упражнения – быстрота, громкость и дружность защиты. (**Неуверенность; Тревога; Страх; Внутреннее напряжение; Отчаяние; Беспокойство; Боязнь не соответствовать ожиданиям окружающих)**

 **Упражнение «Нарисуй свой характер».**

Заполните 8 предложенных квадратов, дополнив изображения по своему усмотрению.



1. В первом квадрате вы изобразили свое действительное отношение к себе и представление о себе. Если вы нарисовали улыбающуюся или смешную рожицу, фигурку, то это свидетельствует о хорошем чувстве юмора, дипломатичности и миролюбивой натуре. Гротескная карикатура – признак неуживчивости, замкнутости. Солнце означает, что вы часто берете на себя роль лидера. Цветок – знак женственности, вы уделяете много внимания своей внешности и своему окружению. Глаз означает, что вы обладаете гордым и подозрительным нравом, стремитесь управлять формированием своих взаимоотношений с людьми и сознательно строите свою жизнь.

2. Второй квадрат. Отношение к дому. Если вы изобразили что-то выходящее за пределы внешнего прямоугольника, то вы имеете беспокойный характер, домоседкой вас не назовешь. И наоборот, если внутренний квадрат превратился в одинокий домик или символ жилища – признак того что вы тоскуете по домашнему теплу. Если рисунок расположении во внутреннем квадрате и вне его, то в таком случае ваши интересы в правильной пропорции делятся между домом и окружающим миром.

3. Насколько вы целеустремленный человек. Если получилась стрела, летящая в цель (то есть в мишень) – то у вас развитии честолюбие, и вы способны упорно работать для достижения своей цели. Если же вы дополнили рисунок другими линиями или стрелами, то вы честолюбивы, но не уверены в своей цели. Если вы нарисовали что-то совсем другое, не похожее на стрелы и мишени, в таком случае, возможно, вы неуправляемый, мятежный человек.

4. Отношение с окружающими. Чаще всего в этом квадрате помещают множество фигурок или рисунков. Много рисунков означает множество друзей. Если провели всего одну линию, то вы, скорее всего, скрытный, сдержанный, замкнутый человек. Если изобразили кирпич, то склонны к меланхолиям и капризам.

5. Ваша коммуникабельность. Если вы подчиняетесь рисунку, это означает, что обладаете редкой способностью быстро и легко располагать к себе чужих людей. Если не принимаете рисунок и, например, у вас получился угловатый геометрический узор, то вы выбиваетесь из общей компании; в ваших отношениях с обществом преобладает стремление к власти, обладанию, диктату; вы очень ревнивы.

6. Ваша уверенность, отношение к прошлому, настоящему, будущему. Если вы нарисовали что-либо над расположенной посередине волнистой линией, то чувствуете себя уверенно, в безопасности. Если наоборот, то мало верите в свои силы. Изобразив утопающий или тонущий предмет, вы показали, что вас тревожит ваше будущее. Если нарисовали цепочку или какой - либо линейный орнамент, то вы, без сомнения, способны упорно трудиться, очень сознательны и изредка допускаете ошибки.

7. Ваше отношение к труду, дисциплине. Если вы подчинились рисунку, дополнив его геометрическими фигурами так, что получился симметричный узор, то вы дисциплинированны и умеете организованно работать в коллективе. Если заштриховали черный квадрат, и у вас вышла картинка с кривыми линиями, несимметричная и не похожая на тривиальное геометрическое построение, то это говорит о том, что вы не склонны признавать авторитеты, упрямы и настойчивы.

8. Сильные и слабые стороны характера. Вы просто замкнули круги, значит, постоянно нуждаетесь в защите и поддержке, предпочитаете не решать ничего сами. К тому же на вас могучее влияние оказывают представления привитые в детстве. Если не замкнули круги – вы независимый человек, имеющий в жизни определенные цели. Если получилось человеческое ухо, то у вас скрытный характер. Если рисунок навел на вас мысль о ручке чашки, то вы обладаете сильным отцовским или материнским чувством.

**Упражнение «Имя»**

Стоя, напишите свое имя носом в воздухе. Представьте, что у вас вместо носа карандаш, и напишите свое имя-букву за буквой, двигая головой и шеей как можно свободнее. Написав свое имя носом, напишите его ягодицами. Пусть буквы будут как можно больше, двигайтесь всем телом. Смеяться разрешается, смех-лучшее лекарства от стресса.

**Релаксация. Упражнение** **«Белое облако»***.*

«Закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет и теплая волна расслабления проходит по вашим мышцам. Представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его красотой. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него, и сами становитесь белым облачком. Теперь и вы – маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе. Понаблюдайте за собой со стороны некоторое время(30 секунд)… А сейчас пришло время возвращаться обратно, на землю. Сделайте вдох и глубокий медленный выдох, потянитесь. Медленно откройте глаза… Мы с вами снова вместе в нашем зале»*.*

- Кому из вас удалось свершить путешествие на Белое облако?

- Кто хотел бы поделиться своими впечатлениями?

- Какие чувства и ощущения вы испытали?

**Заключительное слово психолога.**

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала.

Споткнувшись, самому вставать,

В себе самом искать опору.

При быстром продвиженье в гору,

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут,

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!