

*Зайцева Александра Михайловна
педагог-психолог
МБДОУ «Детский сад №59»
г.Кострома*

Занятие с элементами тренинга для педагогов по профилактике стресса и повышению стрессоустойчивости

Цель: повышение уровня психолого-педагогической компетентности в области сохранения и укрепления педагогом своего профессионального здоровья, преодоления стрессовых ситуаций, синдрома эмоционального выгорания, улучшение эмоционального состояния педагогов, придание уверенности в себе.

Задачи:

1. Создать благоприятные условия для работы группы, способствующие профилактике стресса, синдрома эмоционального выгорания;
2. Поделиться психологическими знаниями о стрессе и способах его преодоления педагогами ДОУ;
3. Развивать коммуникативные умения, эмоционально-волевую сферу педагогов;
4. Снять эмоциональное напряжение, укрепление позитивного отношения к своей работе.

Оборудование: музыкальная колонка, флеш-карта, мягкие мячи – 3 шт., набор для опыта (одноразовые стаканчики и тарелки, вода, сода, уксус, ватные диски), угощения для педагогов.

Ход проведения тренинга

Педагоги сидят в кругу на стульях на довольно большом расстоянии друг от друга. Перед кругом психолог.

- Здравствуйте, уважаемые педагоги, сегодня мы с вами попытаемся разобраться со способами и стратегиями выхода из стресса. Для начала я хочу рассказать вам одну старую байку.

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки – дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе было надобно, Иванушка?
- Да, водицы испить.
- Да, пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело, люди усложняют свою жизнь и жизнь других. Профессия педагога относится к особо престижным и почитаемым, потому что работать с людьми — это дело важное, достойное и необходимое. Но большая часть времени работы педагога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, неуравновешенными педагогами. Наша Педагогическая нагрузка (методические объединения, внеурочная деятельность, консультации, диагностики, конкурсы, и т.д.), необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с огромным количеством людей — все это усложняет жизнь педагога. Постоянный стресс вызывает синдром профессионального выгорания – а это самая опасная профессиональная болезнь работающих с людьми. Ведь педагоги – это та категория людей, которая не имеет права болеть, ошибаться, они всегда должны быть сдержаны, и показывать пример для всех.

Сейчас, на примере одного нехитрого опыта я хочу показать вам, что происходит с человеком и его окружением, если постоянно копить стресс, не работать с ним. Итак, обратите внимание на мой столик (на столе стоят 3 одноразовые тарелки, в них одноразовые стаканчики). Стакан – это мы. Тарелочка, в которой он стоит – это наше окружение: семья, друзья, коллеги, знакомые, дети и родители, с которыми мы работаем. (Дальше педагог наливает в стакан воды, добавляет ложку уксуса и ложку соды – идет бурная реакция, вода выплескивается в тарелку и за ее пределы). Вода – это наши мысли, чувства, переживания, все, что происходит вокруг. Уксус – трудности, ссоры, стрессовые ситуации, ну и сода – та самая «последняя капля»: проблема, неприятность. Что происходит с человеком, если он долго был в стрессе – правильно, он «выплескивает все негативные эмоции на себя и окружающих, сам, при этом опустошаясь еще больше. Следующий вариант развития событий. (Педагог показывает то же самое, только перед добавлением соды кидает в стакан 2-3 ватных диска. Воды выливается уже меньше). В данной ситуации диски символизируют некоторые способы борьбы со стрессом, его подавление. Это тот случай, когда мы пытаемся заглушить стресс, не обращать на него внимания. Эффект совсем небольшой. Ну и третий вариант – это когда мы целенаправленно выстраиваем механизмы защиты, пути работы со стрессом. (Диски ватные выкладываются аккуратно в стакан, сода сыплется между ними, сверху выкладывается еще аккуратный слой дисков, реакция минимальная, содержимое остается в стакане). Давайте с вами обсудим данный наглядный опыт (выслушиваются реплики и мнения педагогов). Таким образом, сегодня мы с вами будем учиться работать со стрессом, искать пути выхода из стрессовых ситуаций, будем пробовать взглянуть на них под другим углом.

- Для начала давайте сделаем приветственное упражнение «Коллега, лови», целью которого является создание положительного настроения на работу, снятие эмоционального напряжения. Педагоги встают в круг, заранее договариваясь о том, что в данном упражнении все зовут друг друга по имени. Психолог берет мягкий мяч, кидает его одному из коллег, называя его по имени, например, говорит: «Юля, лови!». дальше мяч передается от одного к другому. Главное правило: каждый человек кидает только одному, завершается круг, когда мяч возвращается психологу. Постепенно в игру вводится второй и третий мяч. После завершения педагоги садятся на свои места. Психолог спрашивает о чувствах и эмоциях педагогов во время упражнения. Высказываются только те, кто хочет. Если нет желающих, психолог самостоятельно резюмирует происходящее.

- Теперь, когда эмоционально мы настроены на работу, давайте проведем упражнение «Моя ситуация». Сейчас каждый из вас вспомнит небольшую стрессовую ситуацию, которая с вами происходила. Можно придумать. Главное, чтобы о ней можно было рассказать за 20-30 секунд. А теперь мы с вами будем свободно ходить по залу, пока играет музыка. И, когда она остановится, вам необходимо объединиться в группы по несколько человек. Количество человек в группах я вам скажу. Пока вы ходите по залу, подумайте о своей ситуации. Когда вы остановитесь, расскажите друг другу свою ситуацию в разных вариантах (варианты придумывает психолог).

1. Просто изложить ситуацию.
 2. «Пропеть» ситуацию.
 3. Рассказать ситуацию без помощи слов – жеста, знаками.
 4. Рассказать о ситуации, будто вы берете интервью.
 5. Рассказать, будто вы рассказываете о фантастическом фильме-блокбастере.
 6. Рассказать, пританцовывая.
- (Можно придумать свои варианты).

После выполнения упражнения все педагоги снова садятся в круг, обмениваются впечатлениями: что понравилось, что нет, какие мысли возникали при проговаривании ситуаций. Так же важно проговорить, менялось ли отношение к стрессовой ситуации во время упражнения, получилось ли посмеяться, расслабиться, по-другому посмотреть на данную ситуацию.

- А сейчас я предлагаю вам поработать в группах, проговорить, какие области нашей жизни и как помогут вам справиться со стрессом.

Участники делятся на группы и отвечают на вопрос: «Как человеку черпать ресурсы, чтобы справляться со стрессом»? Группы для обсуждения:

1. Близкие люди (семья);
2. Работа;
3. Интересы, увлечения, хобби;
4. Друзья.

(Например, интересы, увлечения – уборка, перестановка мебели позволяет переключиться, «выпустить пар»).

Возможности каждой группы работать со стрессом обсуждаются, можно потом выписать на общий лист, сделать памятки для всех педагогов.

- Сегодня мы с вами много говорили о стрессе, о способах работы с ним, а сейчас, в завершении нашей встречи, я хочу вам предложить еще один способ – релаксацию. Мы с вами отправимся в детство.

Сядьте удобнее, ноги поставьте на пол так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Ваши руки лежат совершенно спокойно. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными. Напряжение уменьшается. Все ваше тело отдыхает... Вы можете, услышать посторонние звуки, но они не должны тревожить вас. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет,

представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице, и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но недалеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку, а в ладошке у него конфета – ваша любимая, вы ее разворачиваете и делите пополам. Вместе, держась за руки, вы идете дальше и вместе смеетесь... А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

Все вы сейчас испытали разные чувства: радости, приятного волнения, легкой грусти и ...

Чтобы завершить релаксацию, поднимите, пожалуйста руки, вдохните полной грудью, а теперь слегка наклонитесь влево и левой рукой достаньте под сиденьем стула сюрприз.

(Заранее под сиденье стула скотчем прикрепляется конфетка).

— Вот мы с вами вернулись, встретились снова. Кто-то хочет поделиться своими чувствами во время релаксации? (обсуждение).

Вот и подошло к концу наше с вами практическое тренинговое занятие. Сегодня мы много говорили и слушали о стрессе, стрессовых ситуациях и способах работы с ними. Я надеюсь, что каждому из вас это занятие откликнулось, каждый вынес что-то для себя. Я благодарю всех вас за активность и продуктивную работу.