

Занятие с элементами тренинга «Профилактика стресса у педагогов»

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов.

Задачи:

1. Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.
2. Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
3. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.

Время проведения: 60 минут.

Ход занятия:

Добрый день, уважаемые коллеги!

Наше занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 1-2 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Марина, мечтательная, миролюбивая».

Разминка «Перебежки».

Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

1. у кого есть брат, сестра;
2. кто любит шоколад
3. у кого есть дети
4. кто сегодня позавтракал
5. кто родился в мае
6. у кого серые глаза и т. д.

Задача — всем найти место, в том числе и ведущему.

1. Рисуночная техника “Мой стресс” (Колошина Т. Ю., Трусъ А. А.)

Стресс - категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. Каждый из нас сталкивается с ним довольно часто, у каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется “Мой стресс”. На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса. Это также могут быть вполне конкретные образы. Обсуждение полученных результатов:

1. Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стресс? На что он похож?
2. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем, не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

-физические (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);

-эмоциональные (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

-поведенческие (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса.

-неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка; -конфликты с коллегами;

-чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

-слишком высокая ответственность; -тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся.

В иной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д., а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит учитель.

Психологический дискомфорт учителя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на учениках.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция неотреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, восстановления. Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний.

-Какими способами вы избавляетесь от стресса и стабилизируете свое эмоциональное состояние?

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т. д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование.
7. Скомкать газету и выбросить ее.
8. Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
9. Громко спеть любимую песню.
10. Покричать то громко, то тихо.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
12. Смотреть на горящую свечу.
13. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
14. Погулять в лесу, покричать.
15. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Я предлагаю вам сегодня выполнить некоторые упражнения, которые помогут вам отдохнуть сейчас и могут пригодиться вам в будущем.

2. Упражнение «Волшебный лес чудес»

Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по «лесу». И

теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по голове, рукам, спине.

Что вы испытывали, когда вы проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы?

Ваши чувства, когда вы были деревьями?

Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

3. Упражнение «Дорисуй и передай»

Возьмите по листу белой бумаги и выберите самый приятный цвет карандаша. Как только я хлопну в ладоши, вы начнете рисовать что хотите. По хлопку передадите свой лист вместе с карандашом соседу слева, тот дорисовывает. Затем я опять хлопаю в ладоши, и лист передается дальше по кругу до тех пор, пока не вернется назад к хозяину.

Понравилось ли вам то, что получилось?

Поделитесь своими чувствами, настроением.

Трудно ли было поддержать тему рисунка другого человека?

4. Упражнение «Прощай, напряжение!»

Возьмите газетный лист, скомкайте его и вложите в это все свое напряжение. Закиньте подальше.

Как вы себя чувствуете?

Расстались ли вы со своим напряжением?

Ощущения до и после упражнения.

5. Упражнение «Ааа и Иии»

Я хочу помочь вам наполнить себя свежей силой. Встаньте и сделайте очень глубокий выдох, выдохните. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте предложенную песню (например «Голубой вагон бежит качается») только звуками, которые я вам буду показывать. Будем петь до тех пор, пока вся ваша усталость и неприятные ощущения не покинут вас полностью.

6. Упражнение «Дождь в джунглях».

Давайте встанем в тесный круг друг за другом.

Представьте, что вы оказались в джунглях. Погода сначала была великолепная, светило солнце, было очень жарко и душно. Но вот подул легкий ветерок.

Прикоснитесь к спине впереди стоящего человека и совершайте легкие движения руками. Ветер усиливается (давление на спину увеличивается). Начался ураган (сильные круговые движения). Затем пошел мелкий дождь (легкие постукивания по

спине партнера). А вот начался ливень (движение пальцами ладони вверх — вниз). Пошел град (сильные постукивающие движения всеми пальцами). Снова пошел ливень, застучал мелкий дождь, пронесся ураган, подул сильный ветер, затем он стал слабым, и все в природе успокоилось. Опять выглянуло солнце.

Как вы себя чувствуете после такого массажа?

Приятно или нет было выполнять те или иные действия?

Поделитесь своими ощущениями и настроением.

7. Упражнение «Найди свою звезду»

Сядьте в круг и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. (звучит музыка).

А теперь представьте себе звездное небо. Звезды большие и маленькие, яркие и тусклые. Для одних это одна или несколько звезд, для других — бесчисленное множество ярких светящихся точек, то удаляющихся, то приближающихся на расстояние вытянутой руки.

Посмотрите внимательно на звезды и выберите самую прекрасную звезду. Быть может, она похожа на вашу мечту детства, а может быть, она вам напомнила о минутах счастья, радости, удачи, вдохновенья?

Еще раз полюбуйтесь своей звездой и попробуйте до нее дотянуться. Старайтесь изо всех сил! И вы обязательно достанете свою звезду. Снимите ее с неба и бережно положите перед собой, рассмотрите поближе и постарайтесь запомнить, как она выглядит, какой свет излучает. Откройте глаза.

А теперь вырвите из бумаги свою звезду.

Посмотрите внимательно на звезды: среди них нет ни одной одинаковой. Они все разные, как и мы с вами.

Пусть ваши звезды светят вам каждый день, излучая добро, дружбу, взаимопомощь и поддержку.

Упражнение «До следующей встречи!»

У меня в руках чудесное солнышко. Оно излучает свет, тепло, радость, счастье сегодняшнего дня. Вы будете передавать друг другу это волшебное солнышко и делиться впечатлениями о сегодняшнем дне тренинга, дарить свои пожелания участникам группы.

Наш сегодняшний тренинговый день подошел к завершению. Пора прощаться, но мы расстаемся с надеждой на следующую встречу.

Что вам дало сегодняшнее занятие?

Что нового узнали?

Что будете использовать в дальнейшей жизни