.

**«Стрессоустойчивость педагога начальной школы»**

*Актуальность тренинга:*

В течение последних десятилетий особенно острой стала проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательном учреждении. Деятельность педагога насыщена различными напряжёнными ситуациями и разнообразными факторами, несущими в себе потенциальную возможность повышенного эмоционального реагирования.

Неблагоприятные воздействия этих факторов вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (возникновение эмоциональных сдвигов, изменения в характере деятельности, нарушения поведения). При постоянном воздействии неблагоприятных факторов профессионального труда ведёт к ухудшению результатов деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических процессов (памяти, внимания, мышления). После пребывания в напряжённой ситуации педагог ощущает разбитость, подавленность. В отдельных случаях эмоциональная напряжённость достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

*Цели:*

развитие эмоциональной устойчивости

активизировать позитивные реакции на различные жизненные ситуации

профилактика эмоционального выгорания педагогов

привлечь их к самопознанию и самоанализу

повысить самооценку педагогов, их уверенность в себе

*Задачи:*

1. Снять психологическое напряжение у педагогов;
2. Способствовать повышению работоспособности;
3. Обучить педагогов способам выработки эмоциональной устойчивости;
4. Обучить педагогов навыкам саморегуляции;
5. Активизировать стремление педагогов к пониманию, осознанию и использованию внутренних ресурсов для личностного роста и сохранения собственного здоровья.

**План тренингового занятия**

* + - 1. Организационный момент. Приветствие участников тренинга
      2. Упражнение «Бумажный цветок»
      3. Упражнение «Ассоциации»
      4. Разминка «Броуновское движение»
      5. Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?»
      6. Притча «Жизненный урок»

1. Релаксация «Антистресс»
2. Работа с глиной.
3. Упражнение «Пять минут»
4. Звезды
5. Рефлексия «Лепестки цветка»

**Ход тренинга.**

*Организационный момент*

Цель: формирование доброжелательной рабочей обстановки в группе.

«Здравствуйте, Уважаемые коллеги! Мы начинаем наше тренинговое занятие!

Наш психологический тренинг рассчитан 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 и просто хорошо провести время.

Итак, я предлагаю Вам сразу перейти в практическую плоскость занятия, а именно, к основной части, к упражнениям».

*Бумажный цветок*

Цель: включение в групповое взаимодействие.

Материалы: бумажный цветок, ручки, карандаши, фломастеры.

«Уважаемые педагоги на бутонах бумажного цветка запишите свои ожидания от тренинга».

*Упражнение “Ассоциации”*

Цель: самопрезентация, привлечение педагогов к самоанализу и самопознанию.

Материалы: листы бумаги А4, карандаши, фломастеры.

«Подумайте, с каким предметом, живым существом или явлением природы вы могли бы себя ассоциировать. Долго не размышляйте, остановитесь на первом варианте, который пришел вам в голову, и изобразите его на листе бумаги».

После того как педагоги завершат свои рисунки, каждый по очереди должен охарактеризовать, назвать главные черты и назначение того, что он изобразил, рассказать почему именно с этим предметом, животным или явлением себя ассоциирует.

*Разминка «Броуновское движение»*

Цель:снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Материалы: музыка.

«Я вам предлагаю под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается и я называю какую-либо цифру, вы должны взявшись за руки, объединится в группы, состоящие из такого числа человек».

Ведущий предлагает объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.) Задание выполняется веселее, если участники к тому же запрещается разговаривать.

*Тест «Нужно ли Вам учиться бороться со стрессом?»* *( по А.И. Тащевой)*

«Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия педагога относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации. Самое время узнать, как состоит дело со стрессовоустойчивостью у вас.

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?

3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?

4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

5. Испытываете ли Вы головные боли от конфликтов в семье?

6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?

8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?

9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли Вам кажется, что Вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у Вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

- Другими словами, стресс один, а реакция на него абсолютно разная.

Хочется предложить Вашему вниманию притчу*: «Жизненный Урок»*

«В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимания, а затем спросил:   
"Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"   
"50 грамм!"+ "100 грамм!"+ "125 грамм!"+- предполагали студенты.   
- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить.   
Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?   
- Ничего, - ответили студенты.   
- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.   
- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.   
- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?   
- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и даже вам может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.   
- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?   
- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?   
Студенты были удивлены и обескуражены.   
- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.   
- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.   
- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами. Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ни чем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения, каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. И так, друзья, помните "опустить стакан в конце дня!"

Существует много приемов снижения стрессового состояния, улучшения настроения. Я хочу Вам предложить некоторые способы регуляции, которые Вы можете использовать прямо на работе.

Предлагаю вам разойтись по всему залу и расположится по одному на ковриках».  
 *«Антистрессовая релаксация».*

Цель: гармонизация внутреннего состояния, снятие напряжения

Материалы: индивидуальные коврики  
 «Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением (пять — шесть раз, затем отдых 20 секунд). Волевым усилием сокращайте мышцы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабляйте мышцы. Таким образом пройдитесь по всему телу ( три раза). Представьте себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног — через икры, бедра, туловище — до головы. Повторите про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно». Представьте, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, а ваши плечи, шея, лицевые мускулы расслабленны. Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Сосчитайте до десяти, мысленно говоря, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота — насладиться состоянием расслабленности. Наступает «пробуждение». Когда ведущий досчитает до 20, все открывают глаза и чувствуют себя бодрыми».

Работа с глиной *«Подарок себе, любимой»*

Цель: обучение методам приема и передачи обратной связи, гармонизация внутреннего состояния, отношений, снятие напряжения.

Материалы: глина, влажные салфетки, листы бумаги, ручки, карандаши, спокойная музыка. «Сегодня мы будем выполнять необычное упражнение. Мы поработаем с глиной. Почему именно с ней? По мнению психологов, работа с глиной помогает анализировать свои ощущения, чувства, помогает выходу негативных эмоций, т.е. эмоции и чувства мы передаем глине за счет выполнение определенных действий.  
 Закройте глаза. Пальцы станут более чувствительными к глине. Но если вдруг откроете глаза, не тревожьтесь, просто закройте их снова. Разминайте глину пальцами, ладонью, тыльной поверхностью кистей. Посидите минуту, положив руки на кусок глины. Сделайте два глубоких вдоха. Опустите кусок глины таким, какой он есть; «подружитесь» с ним. Ощупайте его. Он гладкий? Теплый? Плотный? Выпуклый? Влажный? Сухой? Он легкий? Тяжелый? Прислушайтесь к своим ощущениям, чувствам и слепите то, что пожелаете. Работа с глиной подошла к концу. Можно открыть глаза. Я предлагаю вам письменно ответить на вопросы.  
Что больше всего понравилось делать с глиной? (Ощущать кусок глины в руках, отщипывать, сминать, протыкать ее, пошлепывать по ней, поглаживать.)  
О чем вы думали, когда работали с глиной?  
Листки не подписываются». Ведущий зачитывает ответы с тем, чтобы каждый сравнил свои ощущения при работе с глиной с ощущением коллег.

*Упражнение «Пять минут».*

Цель: преодолеть стресс, нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление достичь внутренней уравновешенности.  
«Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, что подъезжает нужный автобус. Что вы будите делать? Скажете себе, что не станете торопиться, ведь вскоре подойдет другой, или резко побежите за автобусом, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам все — таки удаться догнать автобус и, тяжело дышать, вы протискиваетесь между пассажирами. Или пять минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течении этих пяти минут, которые вам удалось сэкономить, затратить определенные усилия?»

Затем всем предлагается провести групповое обсуждение.В ходе группового обсуждения часто выясняется, что педагоги находятся в постоянном цейтноте, стремятся сэкономить каждую минуту, даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно не способны представить, что можно сделать в течении пяти минут, и приходят к выводу о бесполезности «стресса торопливости» и его вредном влиянии на самочувствие.

*Упражнение «Разноцветные звёзды» (с элементом сказкотерапии)*

Цель: развитие эмоциональной сферы, уверенности в себе

Материалы: музыка,

«В завершении я хочу Вам рассказать небольшую сказку. (включаю релаксационную музыку). Сядьте как Вам удобно, расслабьтесь, закройте глаза… Итак, Высоко в темном небе, на огромной звездной поляне жили – были звёзды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно…белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. «Что ты даешь людям?» - спросили ее другие звезды. Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными.

Можно открыть глаза… Я хочу подарить Вам эти разноцветные звезды и хочу пожелать Вам светиться всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю Вас иметь свой призыв по жизни».

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.  
С каждым днем я люблю себя все больше и больше.  
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии. Я уникальна во всей Вселенной.  
Я единственная в своем роде и неповторимая.  
Таких как я больше нет.  
И так – с каждым человеком.  
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.  
Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

Я уникальна во всей Вселенной.  
Я единственная в своем роде и неповторимая.  
Таких как я больше нет.  
И так – с каждым человеком.  
Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем.  
Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

*Рефлексия «Лепестки цветка»*

Цель: получение обратной связи.

«Уважаемые коллеги, возьмите бутоны наших цветов, с записанными ожиданиями от тренинга и оторвите лепестки с теми ожиданиями, которые оправдались. - Что ожидали Вы от мероприятия? Оправдались ли Ваши ожидания? Ценна ли полученная информация для Вас? Что особенно значимо? Каков Ваш настрой на дальнейшую работу?

Завершение занятия.