**Конспект тренинга для педагогов**

**«Способы борьбы со стрессом»**

**Цель занятия**  — профилактика эмоционального «выгорания» педагога.

**Задачи:**

- создание обстановки доверия и сотрудничества;

- просвещение педагогов (тема: Стресс);

- снятие нервно-мышечного напряжения.

1. **Разминка**

Психолог предлагает каждому участнику представиться тем именем, которым хочет, чтобы его сегодня называли, и продемонстрировать жестами своё настроение.

1. **Мозговой штурм «Радости и огорчения в профессии»**

Психолог: «В профессии педагога есть свои радости и свои огорчения. Давайте постараемся их сформулировать. Юмор приветствуется!»

Ведущий делит лист ватмана на две части вертикальной чертой и записывает высказывания (слева – радости, справа - огорчения).

Психолог: «Огорчения, когда их много, могут вызвать стресс».

1. **Мини-лекция «Что такое стресс?»**

Известный исследователь стресса Ганс Селье говорил, что важно не то, что с Вами происходит, а то как Вы это воспринимаете. Стресс – состояние напряжения, которое возникает вследствие действия сильного раздражителя в нестандартной ситуации. В зависимости от раздражителя, действующего на человека, различают 2 вида стресса:

* Дистресс – действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, которые снижают сопротивляемость организма до неблагоприятных факторов среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться.
* Эвстресс – действие позитивных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любви, когда за плечами как будто вырастают крылья.

Стресс способен пробудить скрытые резервы человека. Главное при этом – направить их в необходимое русло и выяснить причины стресса. Если этого не сделать стрессовые гормоны нагромождаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию – человек становиться агрессивным, раздражительным, начинает нервничать. Однако через какое-то время стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций – опускаются руки, развивается депрессия. Если на этой стадии человек продолжает игнорировать стресс, то надпочечные железы начинают вырабатывать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно - сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, проблемы с кожей, ранее старение

1. **Проект «Способы борьбы со стрессом»**

Участники разбиваются на группы и создают коллаж на большом ватмане с помощью вырезок из старых журналов, клея. Наиболее распространённые способы борьбы со стрессом: общение с природой и животными, разговор с друзьями, путешествие, сон, спорт, сладкое и фрукты.

1. **Упражнение «Австралийский дождь»**

Цель: снятие нервно-мышечного напряжения.

Участники становятся в круг. Знаете ли вы, что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте послушаем вместе, какой он. Сейчас вы будете выполнят те действия, о которых я буду говорить. Будьте внимательны.

В Австралии поднялся ветер (трём ладони).

Начинает капать дождь (клацаем пальцами обеих рук).

Дождь усиливается (хлопаем в ладоши).

Начинается настоящий ливень (хлопаем по бёдрам)

А вот и град – настоящая буря (топаем ногами).

Буря стихает (хлопаем по бёдрам)

Дождь стихает (хлопаем с паузами в ладоши).

Редкие капли падают на землю (клацаем пальцами)

Тихий шелест листьев ветра. (трём ладони)

Солнце! (руки вверх, шевелим пальчиками рук).

1. **Подведение итогов. Рефлексия**

Психолог предлагает всем желающим участникам по очереди поделиться впечатлениями о тренинге. В конце педагогам можно предложить раздаточный материал – памятки по профилактике стресса.

**Психопрофилактическая работа с педагогами ДОУ по предупреждению « эмоционального выгорания».**

**Цели:**

1.Познакомить педагогов с понятием "эмоциональное выгорание", его характеристикой, причинами возникновения (симптомы, проявления, этапы формирования);

2.Дать рекомендации по применению способов эмоциональной саморегуляции.

**Вступление**

 Добрый день, уважаемые коллеги! Мы снова в кругу, а значит, можем начать сегодняшнюю встречу.

**1.Игра «Поздоровайтесь**… ». Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего, что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга.

 У каждого из вас были друзья. Давайте, вспомним, свои детские ритуалы приветствия, каким образом мы здоровались со своими друзьями. Ответы педагогов.

 А теперь давайте поздороваемся новым способом. Разбейтесь на пары, встаньте напротив друг друга. Я буду произносить стихотворение-приветствие, а вы будете выполнять соответствующие действия:

**«**Здравствуй, друг! (здороваются за руку).

Как ты тут? (хлопают по плечу друг друга).

Где ты был? (теребят за ушко друг друга).

Я скучал! (кладут руку себе на сердце).

Ты пришёл! (разводят руки в стороны).

Хорошо!» (обнимаются).

Педагоги остаются на своих местах (парами**).**

**2. Упражнение «Поза Наполеона»**

Участникам показывается три движения:

-руки скрещены на груди,

-руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями,

- руки сжаты в кулаки.

По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

 Педагог-психолог: это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

**3. Мини-лекция**: Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “**работа**”?

 Профессиональный труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью. Так как в профессиональные обязанности педагога входит эмоциональное «выкладывание», то в психологии труда педагога существует такое понятие как синдром эмоционального выгорания. У педагога возникает неудовлетворенность собой и своей профессией, появляется чувство загнанности в клетку, повышается раздражительность, конфликтность.

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное “выгорание”. В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. **Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.**

 Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому – работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии.

Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения – синдрому эмоционального выгорания.

 Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

 Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

 Человек, знающий себя, свои потребности и способы их удовлетворения, может более осознанно и эффективно распределить свои силы в течение каждого дня, недели, месяца, целого года, а значит, продлить срок своей успешной жизни.

 В настоящее время, в процессе профессиональной деятельности в ДОУ мы довольно часто сталкиваемся со случаями эмоционального выгорания педагогов. Эмоциональному выгоранию в образовании подвержены люди старше 35-40 лет: снижается энтузиазм, пропадает в глазах блеск, нарастают негативизм и усталость.

 **На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают влияние внешние и внутренние факторы.**

 **К внешним факторам,** провоцирующим выгорание у воспитателей ДОУ, можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующейся высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциогенных факторов, как объективных, так и субъективных, которые воздействуют на труд педагога и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная ответственность за жизнь и здоровье вверенных ему детей, осуществляемые в режиме внешнего и внутреннего контроля, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения. Влияние организационного фактора в условиях ДОУ чаще всего проявляется в неблагополучной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополый состав коллектива, нервозная обстановка побуждают одних растрачивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов.

**К внутренним факторам** относятся личностный фактор, который проявляется в неудовлетворенности своей самореализацией в различных жизненных и профессиональных ситуациях.

**К внешним**, объективным условиям педагогического труда относятся:

характер решаемых задач и ответственность за исполняемые функции;

-загруженность рабочего дня;

-высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки;

-большое количество детей в группе;

-нечеткая организация деятельности;

-неблагоприятная психологическая обстановка в учреждении;

-социальные условия.

Среди **субъективных факторов** выделяются:

-индивидуальные свойства нервной системы;

-уровень чувствительности к профессиональным трудностям;

-мотивации к профессиональной деятельности и поведению;

-опыт, знания, навыки.

**Симптомы эмоционального выгорания**

К. Маслач (1978 г.) условно разделяет симптомы эмоционального выгорания на: физические, поведенческие и психологические.

 **К физическим относятся:**

– усталость;

--чувство истощения;

- восприимчивость к изменениям показателей внешней среды;

- астенизация (от греч. astheneia бессилие, слабость)-снижение функциональных возможностей центральной нервной системы, проявляющееся ухудшением работоспособности, психической утомляемостью, ухудшением внимания, памяти, повышенной реактивностью с раздражительной слабостью; наблюдается после тяжелых болезней, травм или в результате психического перенапряжения;

 – частые головные боли, расстройства желудочно-кишечного тракта;

 – избыток или недостаток веса;

 – одышка;

- бессонница.

**К поведенческим и психологическим:**

– работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;

 – профессионал рано приходит на работу и остается надолго;

 – поздно появляется на работе и рано уходит;

 – берет работу на дом;

 – чувство неосознанного беспокойства;

 – чувство скуки;

 – снижение уровня энтузиазма;

 – чувство обиды;

 -чувство разочарования;

 – неуверенность; чувство вины;

 -чувство невостребованности;

 – легко возникающее чувство гнева; раздражительность;

 – человек обращает внимание на детали;

 - подозрительность;

 – неспособность принимать решения;

 – повышенное чувство ответственности;

 – общая негативная установка на жизненные перспективы.

4.**Способы предупреждения синдрома «эмоционального выгорания**» Каким же образом мы можем помочь себе избежать выгорания? Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе своей профессиональной деятельности.

 Для снятия эмоционального напряжения стремиться к снижению мышечного напряжения. Так, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова (1997) отмечают, что мышечная деятельность связана с эмоциональной сферой и мышечное напряжение является внешним проявлением неприятных эмоций (страха, гнева и др.). Соответственно, расслабление мышц – это внешний показатель положительных эмоций, состояния общего покоя, уравновешенности, удовлетворенности.

 Расслабление мышц (релаксация) имеет двоякое физиологическое значение, так как является как самостоятельным фактором снижения эмоциональной напряженности, так и вспомогательным фактором подготовки условий для переходного состояния от бодрствования ко сну. Подобные упражнения помогают тренировать подвижность основных нервных процессов и особенно полезны нерешительным, тревожно-мнительным, склонным к длительным переживаниям людям. Для того чтобы перейти в состояние физического и душевного покоя, достаточно регулярно выполнять упражнения и мышц лица (маски релаксации). Чтобы релаксационные упражнения были более эффективными, следует выполнять три основных правила:

* Перед тем как почувствовать расслабление, необходимо напрячь мышцы.
* Напряжение следует выполнять плавно, постепенно, а расслабление – быстро, чтобы лучше почувствовать контраст.
* Напряжение следует осуществлять на вдохе, а расслабление – на выдохе.

**Обучение способам управления дыханием**.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Дыхательные техники:

– Маски релаксации для мышц лица (мышечное дыхание).

1.Маска удивления. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно поднять брови так высоко, как это только возможно. На высоте вдоха задержать на секунду дыхание и опустить с выдохом брови.

 2. Маска гнева. И.П.: сидя, стоя, лежа. С медленным вдохом постепенно нахмурить брови, стремясь сблизить их как можно более сильно. Задержать дыхание на секунду, с выдохом опустить брови.

 3. Маска поцелуя. И.П.: стоя, сидя, лежа. Одновременно со вдохом постепенно сжимать губы ("куриная гузка" или амбушюр трубочкой). Довести это усилие до предела. Зафиксировать усилие, на секунду задержать дыхание, со свободным выдохом расслабить круговую мышцу рта.

 4. Маска смеха. И.П.: стоя, сидя или лежа. Чуть прищурить глаза, со вдохом слегка сжать губы и поднять углы рта – маска смеха, с выдохом – расслабить напряженные мышцы.

**Упражнение “Успокаивающее дыхание”.**

И.П.: Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4. (продолжительность 3-5 минут).

**Иры – формулы** можно использовать для **вербального самовнушения.** Формулы могут произноситься про себя или вслух по дороге на работу, при подготовке мероприятия, в процессе рабочего дня, перед трудной ситуацией. Произнесение формул необязательно проводится точно по тексту. Можно проявлять индивидуальные варианты и отступления в виде выбора стиля формул, слов, длительности фраз. Важно найти свой собственный язык, наиболее эффективно на вас воздействующий.

 Если, например, Вы – человек, не терпящий приказов и директив, тогда постройте текст формулы в мягкой манере, в форме убеждения: “Я спокоен и уверен в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, потому что впереди у меня трудный разговор”.

Если Вы – человек эмоциональный, тогда ваш текст должен содержать яркие прилагательные: “Я испытываю спокойствие и уверенность в себе. Я должен сохранять внутреннюю стабильность, как мощный фундамент великолепного здания”.

 Если Вы – человек сдержанный и в то же время сильный, энергичный, ваша формула звучит как краткий и резкий приказ или команда: “Я должен быть спокойным! Спокойно! Уверенность в себе!”.

Тексты формул составляются заранее, но иногда могут использоваться спонтанные самоприказы, возникающие в ситуации “здесь и сейчас”.

 Для того чтобы формулы были эффективными, помните о следующих **правилах:**

* Для оперативного пользования формулой желательно иметь короткий текст из нескольких фраз.
* Большое значение имеет начало формулы.
* Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).
* Важно непоколебимо верить в “магические свойства” произносимых вами слов.
* Проговаривать формулы надо в состоянии сосредоточенности, сконцентрировав волю.

**Вот несколько формул**, которые можно взять на вооружение:

**Уверенность в себе**: “Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу”(последнюю фразу можно повторять несколько раз).

**Спокойствие, стабильность**: “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.

**Снятие усталости и восстановление работоспособности**; “Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь ярко почувствовать себя бодрым и энергичным после работы. После работы я чувствую бодрость, молодую энергию во всём теле”.

**Упражнение «Руки».**

Цель: снятие усталости, установление психического равновесия.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Представь себе, что энергия усталости « вытекает» из кистей рук в землю, -вот он струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, землю. Вы отчетливо, физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так минуты 1,5-2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

 **Вывод**: любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления. Овладение способами снятия психоэмоционального напряжения и применения их в повседневной жизни позволяет педагогу стать в определённой степени самому себе “доктором”. Более того, стремление педагога к сбережению и укреплению как физического, так и психологического здоровья может стать своеобразной “баррикадой” перед появлением “заболевания”.

**Только здоровый и духовно развитый педагог может воспитать психологически здорового ребенка.**

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы.

**Первая помощь после действия стрессовых факторов**

* Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
* Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо; переводя взгляд с одного предмета на другой, сосредоточиться на каждом отдельном предмете и мысленно описать его внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.
* Посмотреть в окно на небо, сосредоточиться на том, что видите.
* Набрав воды в стакан, медленно выпить ее, сконцентрировав внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.
* Представить себя в приятной обстановке - в саду, на пляже, под душем.
* Найти место, где можно вслух проговорить, покричать, выплакаться, посмеяться, побегать и т.д.

**Рекомендации**

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

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!

5. Анкета “Обратная связь”.