**психолог МБОУ Кесовогорская СОШ Мухина С.Н.**

**Социально-психологический тренинг «Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности»**

**Цель. Повысить уровень профессиональной компетентности педагогов по вопросу сохранения психологического здоровья и профилактики эмоционального выгорания.**

Задачи.

Обучение коллег способам регуляции психоэмоционального состояния.

Диагностика стрессоустойчивости.

Продолжительность занятия – 50-60 минут.

**Ход**

**1. Приветствие.**

**Психолог.** Дорогие участники, прежде чем начать наше занятие, я предлагаю всем встать в круг и с поклоном произнести: «Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Итак, здравствуйте!(Участники кланяются и опускают руки.)

**Психолог.**  Древние утверждали, что во время поклона часть энергии как бы стекала с головы человека, таким образом, кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами.

**2. Разминка. Упражнение «Импульс по цепи»**

Участники сидят в кругу. . Инструкция: «Положите правую руку на колено соседа слева, а левую руку - на пульс правой руки другого соседа. Импульсом будет лёгкое нажатие на пульс, причем нажатие надо делать в тот же миг, когда приняли сигнал. На какое-то время все участники закрывают глаза, но не перестают отправлять и принимать импульс положительной тёплой энергии.

**3. Выведение на цель. Чтение притчи.**

Свою лекцию профессор начал со стаканом воды в руках. Он задал аудитории вопрос:

- Что бы случилось, если бы я был вынужден держать стакан несколько минут?

- Ничего бы не произошло, - ответили студенты.

- А если бы держать пришлось на протяжении часа?

- У вас стала бы болеть рука.

- А если весь день?

- У вас рука бы онемела, вам понадобился бы врач.

- Хорошо. Обсуждая эту тему всего несколько минут, у меня уже начала уставать рука. Что я буду вынужден сейчас сделать?

- Поставить стакан, - ответил самый смелый из студентов.

- Это точно! – профессор заинтересованно посмотрел на смельчака. - С проблемами так всегда. Только подумал о них – и они тут как тут. Начнешь думать о них дольше – они уже зудят. Будешь думать о них еще больше – они тебя окончательно парализуют. Чтобы решать проблемы, думать о них важно. Но еще важнее научиться вовремя, ставить их на место.

**Как вы думаете о чем пойдет сегодня речь на нашей встрече?**

**Психолог.** Сегодня нас здесь объединила интересующая всех тема «Стрессоустойчивость личности педагога как условие профилактики синдрома эмоционального выгорания".

**4. А начнем мы с выявления уровня вашей стрессоустойчивости.**

**Тест на стрессоустойчивость**

**Раздражает ли вас:**

1. Смятая страница книги и журнала, которую вы хотите прочитать?
2. Небрежно одетые дети?
3. Чрезмерная близость собеседника при разговоре?
4. Женщина, курящая на улице?
5. Человек, кашляющий в вашу сторону?
6. Когда кто-то грызет ногти?
7. Когда кто-то смеется в невпопад?
8. Когда кто-то учит вас, что делать?
9. Когда кто-то опаздывает?
10. Вы смотрите фильм и его комментируют?
11. Когда в поезде вам мешают отдыхать?
12. Когда дарят вам не нужные вещи?
13. Пересказывают содержание книги, а вы ее хотели прочитать?
14. Слишком сильный запах духов?
15. Коллега, слишком жестикулирующий во время разговора?
16. Когда коллега, употребляет иностранные слова?

**Ключ: да «безусловно» - 3 б., да «но не очень» - 1 б., нет – 0 б.**

**Более 36 баллов.** Вас не отнести к терпеливым и спокойным людям. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает вашу нервную систему.

**От 13 до 36 баллов.** Вас раздражают очень неприятные вещи, не драматизируйте повседневные невзгоды, вы способны легко забывать о них.

**Менее 13 баллов.** Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стресса.

**Подведем итоги:**

**Вывод:**

**Стрессоустойчивость –** это способность человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики. Применительно к работе – это умение выполнять свои задачи спокойно, находясь в стрессовой ситуации.

**5. Предлагаю вам отработать некоторые способы повышения стрессоустойчивости, используя тренинговые психологические упражнения.**

**Упражнение 1.** По числу участников раздаю карточки, кому-то выпадает "Учитель", а остальным "хороший ученик", "вежливый ученик", "замечательный родитель", "наглый ученик", "агрессивный ученик", "скандальный родитель "и т.д., главное, чтоб хороших и "плохих" клиентов было примерно поровну. Учитель проводит урок (родительское собрание), а родители и ученики должны задавать ужасные и неприятные вопросы, в общем, делать все, чтобы вывести учителя из себя. Задача учителя - не поддаваться на провокации.

Потом делаем разбор, что чувствовали, что помогало не реагировать, и т.д., выводим формулу гнева (стресса) , и формулу, как с ними справиться, потом даем сами себе установку, что как только нам встретится сложный ученик в жизни, мы примем это как игру - а как в нее выиграть, мы уже знаем!!!

**Упражнение 2 : сложите свои проблемы в ящик**

Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте себе, что перед Вашей кроватью стоит большой ящик или деревянный сундук. Вы медленно открываете крышку и начинаете складывать туда все, что на Вас давит, например Ваше волнение перед завтрашними переговорами с клиентами, Ваш страх забыть о какой-нибудь важной встрече или не найти необходимые документы и т.д. Вы укладываете «спать» в сундук все, что Вас гнетет. А когда Вы на следующее утро проснетесь, сможете (мысленно) снова открыть крышку и вытащить обратно все свои задачи. Может быть, их станет меньше, может быть, их будет больше, они могут стать легче или тяжелее, но на время сна Вы смогли их поместить в надежное место.

Может быть, все это покажется Вам абсурдным, но эффект Вас поразит. Наше подсознание работает и «думает» очень образно. Вместе с представлением о том, что что-то можно снять и отложить в сундук, оно получает облегчение, и человек перестает беспокоиться обо всех этих раздражителях. На ночь Вы можете таким образом снять с себя ответственность и почувствовать себя расслабленней и свободнее.

У**пражнение 3. "Ужасно-прекрасный рисунок".**

На листе бумаги первый участник рисует что-нибудь хорошее, а второй делает рисунок ужасным, потом третий его исправляет, четвертый снова портит и т.д, главное, чтоб окончательный рисунок стал "прекрасным" - т.е. изображал что-то хорошее и доброе.

**Рефлексия: какой вывод вы для себя сделали?**

У**пражнение 4.**

**Каждая группа получает задание.**

**1 группа: Способы борьбы со стрессом.**

**2 группа:** Придумывает формулу Современного учителя

**3 группа:** Памятка учителю по повышению стрессоустойчивости.

**Выступление групп.**

**6. Заполнение анкеты обратной связи.**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**7. Подведение итогов . Психолог.** Слова и мысли – это очень мощное средство. Наша жизнь является отражением наших мыслей. Как мы мыслим, так мы и существуем, так и складываются обстоятельства вокруг нас. Все это очень хорошо отражено в притче «Дворец с зеркалами».

Притча. Дворец с зеркалами. «Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами.

Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окруживших её собак и испугать их. Все собаки оскалились в ответ. Она зарычала — они с угрозой ответили ей.

Теперь собака была уверена, что жизнь её в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, очень отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять. И, чем больше она лаяла, тем больше отвечали ей они.

Утром эту несчастную собаку нашли мертвой. А она была там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И, когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу. Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих её.

Если нет никаких препятствий внутри Вас, то не может быть никаких препятствий и вовне, ничто не может встать на Вашем пути. Таков закон. Мир — это всего лишь отражение, это огромное зеркало».

**Развивайте свою стрессоустойчивость!**

Поскольку проблема стрессоустойчивости одна из животрепещущих, существует огромное количество литературы на эту тему. Не поленитесь зайти в интернет и, изучив проблему, понять, что подходит именно Вам.

Если совсем тяжело, не стесняйтесь обращаться за помощью к специалистам. Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хороший совет профессионала. Тем более не всякий из нас может быть бароном Мюнхгаузеном и периодически вытаскивать самого себя за волосы. Стрессоустойчивость в современном мире - это одна из самых незаменимых вещей, которая будет служить вам верой и правдой каждый день на протяжении всей жизни.

**8. Ритуал завершения тренинга. Пожелания по кругу.**

**Литература:**

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психол. журн. 2004. Т. 15, № 1.

2. Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. СПб.: Знание, 2004.

3. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопр. психол. 1999. № 1.

4. Материалы журнала "Школьный психолог".

**Приложения**

**Карточки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |
| **учитель** | **"наглый ученик",** | **"агрессивный ученик",** | **"скандальный родитель** |
| **"хороший ученик** | **"вежливый ученик"** | **"замечательный родитель"** | **наглый родитель** |

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

**Анкета обратной связи**

Нужны ли вам такие тренинги? (Да. Нет.)

Оцените, насколько интересным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).

Оцените, насколько полезным для вас был тренинг (1-2-3-4-5).