

МБОУ Дальнеконстантиновская СШ

«Прививка от стресса»

Практическое занятие с педагогами

Разработала:
педагог–психолог Ю.А.Соколова

- ▶ **Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания
- ▶ **Задачи:**
 - ▶ - снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога;
 - ▶ - ознакомление и обучение методам саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.
 - ▶ - создание благоприятных условий для продуктивной работы над собой;
 - ▶ - совершенствование развития личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
- ▶ **Организация тренинга:** группа педагогов от 12 до 15 человек.
- ▶ **Форма проведения тренинга** – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.
- ▶ **Продолжительность** – 75 минут.

Разминка.

Звучит музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, выбирают цветную полоску бумаги для определения своего настроения и самочувствия. Садятся в круг.

▶ 1. Карточки «Значение цвета»

- ▶ Чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Психолог комментирует значение выбранного цвета.

«Значение цвета»

- ▶ **Синий цвет** – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.
- ▶ **Фиолетовый** – тревожность, страх, огорчения.
- ▶ **Зелёный** – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.
- ▶ **Красный** – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.
- ▶ **Коричневый** – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.
- ▶ **Жёлтый** – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.
- ▶ **Серый** – тревожность и негативное состояние.
- ▶ **Чёрный** – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

▶ **2. Упражнение «Визитка»**

▶ Участники группы на первую букву своего имени пишут слово-определение, которое отражает их характер, темперамент и стиль жизни. Визитки прикрепляют на грудь.

▶ **3. Упражнение «Порядковый счет»**

▶ Это упражнение позволяет установить зрительный контакт с участниками. Все сидят в кругу, один человек говорит «один» и смотрит на любого участника игры, тот на кого он посмотрел, говорит «два» и смотрит на другого.

▶ Возникали ли сложности в установлении зрительного контакта?

Основная часть.

- ▶ Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, неудовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в сила справиться. И в результате возникает тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение.
- ▶ Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен.

Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

Сегодня мы с вами познакомимся с методами снятия стресса и психологического напряжения.



Ароматерапия.

- ▶ Воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека соединяется в ароматерапии с исцеляющими особенностями эфирных масел.
- ▶ Эфирное масло «Апельсин» стабилизирует настроение, устраняет депрессию, печаль, тревогу. Помогает росту оптимизма. Открывает сердце для добра и радости.
(предлагается понюхать эфирное масло апельсина)



Аутотренинг

Звучит музыка. Психолог проговаривает слова.

Сядьте удобно. Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание...

Выдох. Дышите спокойно. С каждым вдохом расслабляется ваше тело. Вам приятно находиться в состоянии покоя.

Представьте себе, что Вы сидите на берегу моря. Окружающий тебя песок совершенно сухой и мягкий. Оглянись вокруг и ты обнаружишь, что на берегу моря ты совсем один...

Солнце клонится к закату. Ты чувствуешь тепло вечернего солнца...

Набери всей грудью побольше воздуха и ощути солоноватый запах моря.

Морской воздух свежий и немного влажный. Ты чувствуешь себя совершенно спокойно.

Пусть волны смоят и унесут твои заботы и всё, что тебя напрягает.

Я постепенно ухожу от своих переживаний. Я совершенно спокоен.

Постепенно образ моря исчезает. Образ моря исчез.

3-2-1 Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

Мы отдохнули, у нас прекрасное настроение. Мы хотим, чтобы наше душевное спокойствие сохранялось как можно дольше.

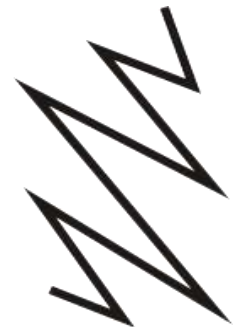
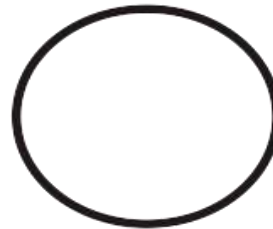
Стресс повсюду!

- ▶ Наверное, каждый из вас попадал в стрессовые ситуации.
- ▶ **Стресс** – это реакция нашего организма на внешнее физическое и эмоциональное раздражение. Люди по-разному переносят стресс. **Одни** – быстро преодолевают «фазу тревоги» и сразу «берут себя в руки». Это
- ▶ спокойные, уравновешенные
- ▶ люди не склонные принимать
- ▶ быстрые, опрометчивые
- ▶ решения. **Другие** – быстро «сдаются». Это люди
- ▶ нетерпеливые, несдержанные,
- ▶ их движения быстрые и резкие.



Тест геометрических фигур.

- ▶ Участникам предлагается выбрать одну из 5 геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. (Обозначается интерпретация результатов теста)
- ▶ Участники анализируют характеристики, подходят ли они им. На данном этапе можно перейти в другую, более подходящую для него группу.
- ▶ Работа в группах. Группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной воспитательной программы»:
 - ▶ - педагогический девиз
 - ▶ - от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает
 - ▶ - что у нас хорошо получается, чему мы можем научить
 - ▶ - что получается с трудом, без «искорки»
 - ▶ - почему без нас детям плохо.
- ▶ Обсуждение.



Упражнение «Корзина Советов».

- ▶ Каждый учитель по очереди берёт карточки и зачитывает вслух предложенные советы.
- ▶ – Поделитесь с нами, а какие приёмы используете Вы?
- ▶ Если Вы попадаете в стрессовую ситуацию, то самое главное – спокойствие, пусть даже чисто внешне. Сохранив самообладание, Вы можете доказать себе, что Вы сильный человек. А самое главное, Вы сохраните своё здоровье.

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

- ▶ Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться».
- ▶ Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеётся, живёт долго!
- ▶ Большинство людей признаются, что после слёз они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать!

Во всех приёмах снятия эмоционального напряжения следует особое внимание уделять своему дыханию.

- ▶ Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Обычно наше дыхание поверхностное. Примерно 1/3 часть объёма лёгких наполняется чистым воздухом. Сейчас мы с вами попробуем выполнить дыхательную гимнастику.
- ▶ Упражнение «**Полное дыхание**».
- ▶ Сядьте удобно. Сосредоточьте своё внимание на дыхании. Сделайте глубокий вдох. Приподнимается живот, затем грудь, плечи. Воздух занимает все лёгкие.
- ▶ Задержите дыхание.
- ▶ Выдох. Медленно через нос, сопровождая звуком с-с-с. Втяните живот так, чтобы вышел весь воздух.
- ▶ Расслабьтесь. Вы почувствуете, как грудная клетка сама наполнится свежим воздухом.
- ▶ Повторите упражнение несколько раз.

- ▶ Лучше упражнение выполнять в удобной одежде, в хорошо проветренном помещении, дышать необходимо медленно с удовольствием, концентрируя своё внимание на дыхании.
- ▶ *Совет:* Начинайте свой день с дыхательной гимнастики!
- ▶ Кровь и мозг обогащаются кислородом, освобождая организм от лишнего напряжения.



Управление мышечным тонусом.

- ▶ - **упражнение «Лимон».** Представьте что у вас в руках половинки лимона, и мы должны как можно сильнее их сжать в кулачках, что бы появился сок, сильнее...сильнее...а теперь выбрасываем его.... Повторим еще раз.
- ▶ - **упражнение «Дождик»** Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.
- ▶ - **упражнение “Моечная машина”** Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится “машиной”, последний - “сушилкой”. “Машина” проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. “Сушилка” должна его высушить — обнять. Прошедший “мойку” становятся “сушилкой”, с начала шеренги идет следующая “машина”.

Голос – драгоценный дар природы.

- ▶ Профессия учителя требует умелого владения своим голосом.
- ▶ Крик – естественный, природный и широко распространенный способ снятия нервного напряжения.
- ▶ Но учителю энергию крика можно и нужно направлять в позитивное русло.
- ▶ **Упражнение «Медитация»** для управления своим эмоциональным состоянием
- ▶ Мой голос спокойный и красивый.
- ▶ Мне дышится легко, приятно и спокойно.
- ▶ Я совершенно спокоен.
- ▶ Голосовые связки в моем горле приятно расслаблены.
- ▶ Сейчас я мысленно представляю ситуацию,
- ▶ в которой могу сорваться на крик.
- ▶ Отчетливо представляю эту ситуацию, но
- ▶ остаюсь при этом совершенно спокойным.
- ▶ Я наблюдаю и слышу мой красивый голос со стороны.
- ▶ Я вхожу в образ спокойного и уверенного в себе человека, которому не надо кричать.
- ▶ Спокойно объясняю присутствующим, что и как надо делать в данной ситуации.
- ▶ Все мышцы моего тела остаются расслабленными
- ▶ Мое дыхание ровное и спокойное.



Заключительная часть.

- ▶ Американский психолог Д. Карнеги предлагает **«Формулу на сегодня»**.
- ▶ Звучит магнитофонная запись слов. Психолог показывает карточки с этими словами. Участники тренинга шёпотом проговаривают слова.
- ▶ 1. Именно сегодня!
- ▶ Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.
- ▶ 2. Именно сегодня!
- ▶ Я позабочусь о своём организме.
- ▶ 3. Именно сегодня!
- ▶ Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.
- ▶ 4. Именно сегодня!
- ▶ Я ко всему буду доброжелательно настроен.
- ▶ 5. Именно сегодня! Я намечу программу своих дел.
- ▶ 6. Именно сегодня! Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

Обратная связь



- ▶ – Самым полезным для меня было...
- ▶ – Мне понравилось...
- ▶ – Я хотела бы изменить...

Благодарю всех за работу!

- ▶ Пожелание:
- ▶ В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, нежели переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.