

## Семинар с элементами тренинга для педагогов

### «Как справиться со стрессом?»

#### Задачи:

- Заинтересовать участников тренинга в обсуждении темы «Стресс», выявить их запросы.
- Познакомить с новым теоретическим материалом.
- Познакомить педагогов с некоторыми способами проявления заботы о себе.

#### План работы:

1. Игра приветствие «без маски»
2. Упражнение «Аукцион»
3. Мини лекция «Что такое стресс?» и способы его снижения.
4. Тест «На сколько вы подвержены стрессу?»
5. Просмотр видеофильма «Настроение улучшилось»
6. Упражнение «Тропа эмоций»

#### I. Игра приветствие

Цель: более близкое знакомство участников тренинга друг с другом.

Содержание: Каждому участнику дается карточка с написанной фразой, не имеющей окончания. Без всякой предварительной подготовки он должен продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним. Если остальные члены группы почувствуют фальшь, участнику придется брать еще одну карточку.

Содержание карточек:

1. «Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»
2. «Иногда люди не понимают меня, потому что я ...»
3. «Верю, что я ...»
4. «Мне бывает стыдно, когда...»
5. «Особенно меня раздражает, что я ...»
6. «Чего мне иногда по – настоящему хочется, так это...»
7. «Меня злит, если я...»
8. «Я люблю, когда мне...»
9. «Я надеюсь, что когда-то я ...»
10. «Я никогда не смогла бы ...»
11. «Иногда мне хочется ...»
12. «Иногда я бываю настолько в гневе что...»
13. «Когда мне грустно, то я ...»
14. «В обществе лиц противоположного пола я обычно чувствую себя...»
15. «У меня немало недостатков. Например...»
16. «Бывало, что близкие люди вызывали у меня почти ненависть. Однажды, помню...»
17. « Мне случалось проявлять трусость. Однажды, помню ...»

- 18.« Я знаю за собой хорошие, привлекательные черты. Например...»
- 19.«Я помню случай, когда мне было невыносимо стыдно. Я ...»
- 20.«Чего мне по настоящему хочется, так это ...»
- 21.«Мне знакомо острое чувство одиночества. Помню...»
- 22.«Однажды мне было обидно и больно, когда родители...»
- 23.«Когда я в первый раз влюбился, я ...»
- 24.« Я чувствую, что моя мать...»
- 25.«Я думаю, что секс в моей жизни...»
- 26.«Когда меня обижают, я готов...»
- 27.«Бывает, что я ссорюсь с родителями, когда...»
- 28.«Честно говоря, учеба в институте мне совсем...»
- 29.«Пустая карточка. Надо что-то сказать искренне на произвольную тему...»

## **II. Упражнение «Аукцион»**

**Цель:** заинтересовать участников тренинга в обсуждении темы «Стресс», выявить их запросы.

Все участники делятся на группы по три человека, каждая тройка по очереди называет одну причину, вызывающую стресс педагога в детском саду (высказывания должны быть краткими, не более 3—4 слов). После очередного высказывания тренер считает до 3, и, если команда, которая должна была называть причину, молчит, вместо нее за секунду до того, как ведущий произнесет «3», выступает любая другая тройка. Побеждает команда, последней назвавшая причину стресса в детском саду.

Тренер просит участников вспомнить о причинах, не названных во время «аукциона», и задает вопрос: могло ли данное упражнение спровоцировать стрессовую ситуацию у участников семинара? Почему?

## **III. Мини-лекция «Что такое стресс»**

Как вы и сказали, профессия педагога сопряжена с большим количеством стрессов. Стрессовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Так что же такое стресс?

Стресс – это, прежде всего, реакция человеческого тела на изменения в окружающей среде, которые возникают независимо от нашего к ним отношения и заставляют считаться с их присутствием.

Стресс влияет на нас и физически, и эмоционально, поэтому нельзя говорить только о негативном эффекте стресса. Стресс может вызвать не только негативные, но и позитивные чувства, тем самым побудить нас на созидательные, креативные действия. Благодаря стрессу мы добиваемся новых результатов, достигаем вершин и испытываем эмоции, которые обогащают нашу жизнь. Иногда именно тяжелая ситуация вынуждает человека принять решительные меры и круто изменить свою жизнь, и в этом случае именно стресс является тем побудительным мотивом для созидания и процветания. Но стресс может подействовать и негативно, вызвать депрессию и гнев, побуждая нас к разрушительному поведению. Именно под воздействием стресса могут возникнуть такие проблемы, как головная боль,

бессонница, расстройство и даже язва желудка, гипертония и сердечнососудистые заболевания.

Существует ли «оптимальная доза» стресса?

Необходимое для нормальной жизни количество стресса различно для разных людей. Одна и та же доза стресса может одного человека подстегнуть к решительным действиям, а другого окончательно сломать. И это зависит не столько от душевного состояния индивидуума, сколько от его отношения к данной проблеме и готовности противостоять проявлениям стресса в различных аспектах жизни.

И так, стрессы — это неотъемлемая часть нашей жизни, и их не всегда удастся избежать. И для этого нам необходимо научиться регулировать свое состояние, успокаиваться, снимать избыточное напряжение, то есть научиться навыкам саморегуляции.

У каждого есть свои способы профилактики и преодоления стресса, снятия напряжения и расслабления. Я приведу список наиболее эффективных дестрессоров (того, что снимает стресс) – попробуйте разные способы и подберите наиболее подходящий для себя вариант снятия напряжения (или несколько вариантов).

***Итак, что поможет снятию стресса?***

### ***1. Аутогенная тренировка***

*Формула для расслабления, успокоения, снятия утомления, эмоционального напряжения, депрессивности, улучшения настроения.*

Я прекрасно отдыхаю

Все мое тело расслабленно

Я освобождаюсь от всякого напряжения

Я все глубже и глубже ощущаю состояние покоя

Мне хорошо и приятно

Я ощущаю душевный комфорт и покой

С каждой секундой мое самочувствие улучшается

Я бодра и жизнерадостна

У меня всегда отличное, приподнятое настроение

Я чувствую радость и оптимизм

Я уверена в себе

Раздражительность, мнительность исчезают

Я спокойна и доброжелательна

Спокойствие и уверенность наполняют меня

Я освобождаюсь от всего отрицательного в моей жизни.

### ***2. Ведение личного дневника***

### ***3. Медитация (это, пожалуй, лучшее для снятия стресса)***

#### ***Освобождение от тревоги.***

Садитесь удобно и закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в чудном девственном лесу. Вы медленно идете по тропинке, выходите на живописную поляну и садитесь на траву. Вдруг из леса появляются разные звери и тесным кольцом окружают Вас. Это все – ваши личные проблемы. Чем крупнее зверь, тем серьезнее тревога. Например, быстроногий олень – это

крайний срок, к которому нужно сдать работу, рычащий лев – размолвка с близким человеком. Невдалеке находится улей, вокруг которого роятся пчелы. До вас явственно доносится их мерное жужжание. Это те самые мелкие заботы, которые ежечасно вас преследуют, мешая полностью расслабиться. Протяните руку! Смелее! Смотрите! Каждое животное, как только вы до него дотронулись, тотчас же успокаивается и медленно отходит обратно в лес. Остается только жужжание пчел. Смотрите! А теперь и пчелы одна за другой прячутся в улье. Все звуки стихают. Кругом царит полная тишина. Вы освободились от ваших тревог и забот. По крайней мере, на сегодня.

**4. Йога** – она способствует не только снятию стресса, но и гармонизации организма в целом.

#### **5. Дыхательные упражнения.**

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, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность. Во время вдоха происходит активация психического состояния, а во время выдоха наступает успокоение и расслабление всего организма.

И так, медленно выполняйте глубокий, спокойный вдох через нос, при этом передняя брюшная стенка «выступает вперед», и воздух, как бы «набирается животом»; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после сделайте выдох плавный, медленный через рот, брюшная стенка «втягивается». Дышать в течение 5 минут.

**6. Игры** (только настольные или спокойные компьютерные – азартные игры не только не способствуют снятию стресса, но мешают ему)

#### **7. Секс**



#### **8. Смех**

**9. Биологическая обратная связь (БОС)** программа «Волна» - обучение диафрагмальному обучению.

**10. Музыкальная терапия** – прослушивание классической музыки.

Программы классической музыки для регуляции психоэмоционального состояния.

1. Уменьшение чувства тревоги и неуверенности:

- Шопен "Мазурка, "Прелюдии",
- Штраус "Вальсы",
- Рубинштейн "Мелодии".

2. Уменьшение раздражительности, разочарования, повышение чувства принадлежности к прекрасному миру природы:

- Бах "Контата 2";
- Бетховен "Лунная соната";
- "Симфония ля-минор";

3. Для общего успокоения, удовлетворения:

- Бетховен "Симфония 6", часть 2,
- Брамс "Колыбельная",
- Шуберт "Аве Мария",
- Шопен "Ноктюрн соль-минор",
- Дебюсси "Свет луны".

4. Снятие симптомов гипертонии и напряженности в отношениях с другими людьми:

- Бах "Концерт ре-минор" для скрипки, "Кантата 21".
- Барток "Соната для фортепиано, "Квартет 5,
- Брукнер "Месса ля-минор".

5. Для уменьшения головной боли, связанной с эмоциональным напряжением.

- Моцарт "Дон Жуан"

**11. Ароматерапия** - Эфирные масла обладают способностью гармонизировать психоэмоциональное состояние человека.

Выводит из депрессии: базилик, гвоздика, герань, жасмин, иссоп, лимонная, мандарин, нероли, тимьян, цитронелла, шалфей.

Умственное переутомление: анис, амирис, корица, лавандин, лайм, мята, петрушка, перец душистый, тимьян, тмин.

Снимает стресс и нервное напряжение: бархатцы, бензоин, бергамот, ветиверия, дудник, иланг-иланг, кедр, Melissa, морковь, нероли, петрушка, роза.

Успокаивает, уравнивает нервную систему: лаванда, ладан, майоран, розовое дерево, сельдерей, фиалка.

Снимает тревогу, беспокойство: ромашка, сандал.

**12. Пешая прогулка**

**13. Работа в саду или огороде**

**14. Прослушивание любимой музыки**

**15. Сбалансированное питание**

**16. Просмотр телевизионных передач и фильмов**

**IV. Тест «На сколько вы подвержены стрессу?»**

Ответьте на вопросы: почти всегда - 1, часто - 2, иногда - 3, почти никогда - 4, никогда - 5.

1. Вы едите, по крайней мере, 1 горячее блюдо в день?
2. Вы спите 7–8 часов, по крайней мере, 3- 4 раза в неделю?
3. Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен?
4. В пределах 50 км у Вас есть хотя бы один человек на которого Вы можете положиться?
5. Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю?
6. Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день?

7. За неделю вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков?
8. Ваш вес соответствует вашему росту?
9. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности?
10. Вас поддерживает Ваша вера?
11. Вы регулярно занимаетесь общественной деятельностью?
12. У Вас есть один или два друга, которым вы полностью доверяете?
13. У Вас много друзей и знакомых?
14. Вы здоровы?
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо?
16. Вы регулярно обсуждаете с близкими ваши домашние проблемы?
17. Вы делаете что-то ради шутки хотя бы раз в неделю?
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно?
19. За день Вы потребляете не более 3-х чашек кофе, чая?
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня?

*Результаты теста:*

Менее 30 очков – у Вас прекрасная стрессоустойчивость, Вам не о чем беспокоиться.

Более 30 очков - стрессовые ситуации оказывают на вашу жизнь немалое влияние, и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.

Более 50 очков – Вам следует всерьез задуматься о Вашей жизни, Вы очень уязвимы для стресса.

#### **V. Просмотр видеофильма «Настроение улучшилось»**

#### **VI. Упражнение «Тропа эмоций»**

Цель: Отработка навыка определения эмоционального состояния, группы.

Для выполнения данного упражнения необходимо составить список некоторых эмоций и состояний, которые, по мнению тренера, могут быть присущи участникам семинаров (количество перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося для выполнения упражнения).

Заготовить листы А-4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций (интерес, восторг, радость, веселье, безразличие, обида, скука). После этого тренер раскладывает па полу, заранее заготовленные листы А-4 с названиями эмоций. Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Вторым участником ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути.

Когда все участники преодолеют «тропу», тренер составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей.