

## Тренинг «Профилактика стресса у педагогов»

**Цель:** предупреждение синдрома эмоционального и профессионального выгорания у педагогов ДОУ.

**Задачи:**

- 1.Повысить самооценку педагогов и их уверенность в себе, привлечь их самопознанию и самоанализу;
- 2.Создать условия для психологической разгрузки педагогов.
- 3.Получить навыки эффективного общения и повышение способности конструктивно решать проблемы.

**Участники:** педагог-психолог, воспитатели и педагоги ДОУ.

### Ход психологического тренинга

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

Сегодня на нашем занятии мы сделаем попытку определить степень удовлетворенности своей профессией, собой вообще и выявить факторы, влияющие на развитие наших эмоциональных состояний.

### Упражнение «Знакомство»

Цель: создать благоприятный психологический климат, раскрепостить коллектив.

Инструкция: Сейчас мы с вами превратимся в детей, согласно специфике нашей работы, и будем представляться ласково своим именем и произносить возраст, на который себя ощущаем.

Хорошо, следующий этап работы состоит в соотнесении первой буквы вашего имени и личностного качества, которое вас характеризует. Например: «Леночка – любознательная».

### «Я люблю ...»

Цель: развитие саморефлексии, повышение доверия участников друг к другу, содействие сплоченности группы.

Инструкция: А сейчас мы с вами вспомним, почему же мы все-таки выбрали педагогическую профессию. Продолжите по кругу предложение «Я люблю свою работу за ...»

Вот видите, насколько она важна, нужна и любима. Давайте не забывать об этом, даже в рутине повседневных дел.

### «Мой стресс»

А сейчас, предлагаю поговорить о ваших рабочих проблемах, стрессе, загруженности, нервном напряжении. На данный момент существует какой-либо фактор, который тревожит вас?

Давайте попробуем спроецировать свой стресс, негатив и расстройство на бумагу. Попробуйте нарисовать свой стресс, вы можете изобразить его как угодно, в виде животного, фигуры, образа, спирали. Изобразить так, как пожелает ваше сознание.

Получилось? А теперь передали ваши листочки любому из коллег, в произвольном порядке. И мы теперь достаём яркие, цветные карандаши, и преобразим нашу каляку-маляку в нечто забавное и интересное.

Смысл этого упражнения состоит в том, что наша психика пластична, как вы воспримите те или иные обстоятельства, так они и будут для вас проецироваться. То есть, любое негативное влияние, нужно переключать, дорабатывать и воспринимать в своем сознании, шуточно, иронично и не вкладывая души. К примеру, раздражает вас человек, представляйте его в штанах как у Карлсона с красным носом и в парике, представляйте его с усами, или хоботом. И следующая ваша встреча уже не будет напряженной.

### **Игра «Камешек в ботинке»**

К продолжению дискуссии о проблемах, которые тревожат. Сейчас, в моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет вам сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуесться.

Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуесться, и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой - теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет - могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали.

Пробуйте разговаривать и обращаться за советом, потому как ваш «большой ком» для кого-то всего лишь маленький камешек, и человек способен вам помочь.

Сейчас я предлагаю на небольших листах бумаги сформулировать одну свою проблему и положить лист в ящик. Каждый из участников тренинга позже вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы, а так же трудимся совместными усилиями.

Так вот, чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях нужно говорить сразу.

Непрерывно, работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – ВОТ цена ответственности, которую платит педагог.

Психологический дискомфорт педагога негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на детях.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма.

Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце невозможно. Как быть? Как помочь себе? Эмоции важно и нужно выпускать.

### **Упражнение «Рекламный ролик»**

Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все - потребители, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе.

Представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все будет, как в обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький нюанс: объектом нашей рекламы будут конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу. Мы будем вытягивать карточку, на которой написано имя одного из участников группы.

В рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш объект, может быть холодильником или загородным домом? Тогда что это за холодильник? И каков этот загородный дом?

Разумеется, что в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта. После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе.

### **Упражнение «Разминка»**

Сейчас мы попробуем выпустить ваше эмоциональное напряжение с помощью песни и танца. Ваша задача спеть куплет из песни («Голубой вагон бежит качается»), но применяя при этом лишь две буквы «Ааа и Иии».

Пропойте песню («Пусть мама услышит, пусть мама придет»), звуками «Ррр и Ооо».

А теперь («Пусть бегут неуклюжи»), звуками «Ккк и Иии».

Отлично! Тогда перейдем к танцам.

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец кистей рук
- танец рук
- танец головы
- танец плеч
- танец живота
- танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Замечательно. А, сейчас, после такой зажигательной паузы, мы присядем и проведем заключительное упражнение.

### «Со стороны»

Каждому из вас, я дам листочек бумаги, на котором вы напишите свое имя, далее мы отгибаем полосочку, и передаем ваш листок по часовой стрелке. Задача каждого из вас написать одно слово, которое характеризует человека, которому принадлежит листочек.

Вы счастливы? Приятные слова изложены на бумаге? Так вот, это ваш портрет, глазами других людей. Сохраните его, и пусть он поднимает вам настроение, когда его будет не хватать.

В заключение, хотелось бы вам прочитать одну притчу, про грязные окна. Одна семья переехала в деревню, и каждый день жена смотрела в окно, посмеивалась и говорила мужу: «Какая же у нас соседка неряха. Каждый день вещи стирает, на улицу вывешивает, а они у нее грязные. Надо бы её стирать научить». Такая картина продолжалась несколько дней. И, как то раз, выглядывает снова жена в окно, и удивляется: «О, наконец-то соседка стирать научилась». А муж ей и отвечает: «Да нет, дорогая, это просто я окна помыл».

Поучительный момент в этой притче, в том, что всегда нужно смотреть, в первую очередь на себя.