|  |  |
| --- | --- |
| **Тренинг для педагогов**  **«Помоги себе сам…. или стресс и способы регуляции эмоционального состояния»** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | | |  | | --- | | **Цель**: снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.  **Задачи:**   * Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств. * Сохранять психическое здоровье педагогов.   **Оборудование**: листочки, ручки, записи с музыкой природы, магнитофон, мяч, карточки с буквами для звуковой гимнастики.  **Участники**: педагоги (10-12 человек).  **Условия поведения**: кабинет психолога (комната психологической разгрузки) или кабинет с большим количеством зелени, в котором стулья стоят полукругом.  **Время проведения**: 45 минут.  **Ход занятия**  Великая мудрость содержится в изречении: "Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение – принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого".  **1. Вводная беседа.** Мы начинаем наше занятие. Любое занятие имеет правила. Предлагаю всем поработать активно, поучаствовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: “ Я думаю”, слушать друг друга внимательно. Наш занятие рассчитано на то, чтобы учиться справляться со стрессовыми ситуациями, которые сопровождают нас профессиональной деятельности, выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время. Принцип нашего занятия “Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму”. Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.В течение занятия нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.  **2. Знакомство и введение в занятие.**  **А) Упражнение** “**Знакомство”.** (Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Назовите себя так, как вы бы хотели чтобы вас называли другие. (например: не Светлана Петровна, а Светочка***).***  **Б)**  **Упражнение « Назови качество».** Держа мяч в руках, называете имя вашего соседа и характерное для него качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и его имя, например: Светлана – “смелая”. Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет имя и качество.Любая психологическая игра имеет “двойное дно” – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать о себе и других, чему-нибудь научиться.  **3. Основная часть.**  **А) Тест** “Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?” ( по А. И. Тащевой, 2000). Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего “посвседневный” психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большой радости. Он способен привести человека к вершинам творчества. Профессия педагога относится к одной из профессий, в которой часто возникают стрессовые ситуации. Самое время узнать, как состоит дело со стрессовоустойчивостью у нас. (*Приложение 2*). Педагогам предлагаются их заполненные бланки, они самостоятельно оценивают полученные данные***.***  **4. Практическая часть.**  **Спросить, а как вы справляетесь с отрицательными эмоциями в течение дня?**  Каждый участник предлагает свои методы борьбы с отрицательными эмоциями.  **Б) Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения**. По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью. Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:  -смех, улыбка, юмор,  – размышление о хорошем, приятном,  **В) Упражнение** “Звуковая гимнастика”.  Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, ведущий рассказывает о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.  А – воздействует благотворно на весь организм;  Е – воздействует на щитовидную железу;  И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;  О – воздействует на сердце, легкие;  У – воздействует на органы, расположенные в области живота;  Я – воздействует на работу всего организма;  Х – помогает очищению организма;  ХА – помогает повысить настроение.  Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.  **Г) Упражнение** “Путешествие” (молчаливый образ)  Психолог предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки. Закройте глаза... Представьте, что вы отправились в путешествие. Вы объездили множество стран, познакомились с разными людьми. И вот вы едете через поле. Вокруг летают бабочки, стрекозы. Жужжат пчелы — они собирают мед. Поют птицы — они радуются, что вы едете через их поле. Пахнет цветами и свежей травой. На холме вы видите прекрасный дворец. Что-то подсказывает вам, что очень важно поехать именно гуда. И вы направляетесь по дороге, ведущей к дворцу. Когда вы входите во дворец, то поражаетесь его красотой. Все здесь удобно и красиво, как будто кто-то строил этот дворец специально для вас. И вы понимаете, что здесь найдете что-то очень важное для себя. Вы идете по дворцу легкой и уверенной походкой. Представьте, что вы идете по нему и находите для себя то, что вы хотите... Все то, что вы нашли для себя в этом прекрасном дворце, остается с вами, и вы возьмете это с собой, когда будете возвращаться. Возьмите с собой все то – хорошее, что было с вами. Сожмите руки в кулачки, потянитесь и откройте глаза, возвращайтесь к нам.  Предлагается участникам нарисовать тот предмет или символ, который был важен в образе. И немного рассказать о нем.  Рефлексия  - Какие чувства вы испытываете после путешествия?  - Что было важным, нужным?  - Было ли что-то, что вам не понравилось?  Рассматривание и обсуждение рисунков.  **Упражнение: “Мантра от усталости”** Произносится совместно со всеми.  Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек. С каждым днем я люблю себя все больше и больше. У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии. Я уникальна во всей Вселенной. Я единственная в своем роде и неповторимая. Таких как, я больше нет. И так – с каждым человеком. Я абсолютно уверенна в себе и своем будущем. Я верю в себя и в свое будущее. Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу. Я – хозяйка своей жизни. Я – свободная личность.  **6. Подведение итогов.**  **7. Рефлексия занятия.**  Упражнение “Закончи предложение” .  – Во время занятия я поняла, что… – Самым полезным для меня было… – На занятии мне не понравилось… – Если бы я еще раз попало на тренинговое занятие, то я хотела бы…  **8. Прощание.**  **Список используемой литературы:**   1. Бикеева. А. Уроки психологии для школьного учителя: советы усталому педагогу. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. 2. Вежновец И. Как быть уверенным в себе. – Газета “Школьный психолог” №15, 2006 г. 3. Грецов А. Тренинг общения для подростков. – Изд. Дом “Питер” , 2006 г. 4. Зеленова И. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. Факторы влияющие на эмоциональное выгорание . – Газета “Школьный психолог” №13, 2005 г. 5. Родионов В. Учительский стресс. – Газета “Школьный психолог” №4, 2006 г. 6. Под. Редакцией Асмолова А. Г. , Солдатовой Г. У. Социальная компетентность классного руководителя: режиссура совместных действий. М.: Учебная книга БИС, 2007.г. | | | |