

Тренинг для педагогов

**Тема: «Предотвращение стресса»**

Составитель:  
Смирнова Ю.А., педагог-психолог

2024 г.

## **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.

### **«Ассоциации»**

Чаще всего стресс ассоциируется с чем-то плохим, отрицательными эмоциями, напряжением и негативом. Но всегда ли стресс является для нас помехой в работе? Разделите педагогов на две группы.

Задания для двух групп:

- Первая группа: перечислите положительные последствия стресса (стрессоустойчивость, сильный эмоц.подъем, адреналин).
- Вторая группа: перечислите отрицательные последствия стресса (снижение или увеличение массы тела, постоянная усталость, резкие перемены настроения, депрессия, тревога, появление различных болезней).

После того как группы составили списки, они должны отстоять свой перечень перед группой оппонентов. Для активизации дискуссии предложите иллюстрировать высказывания примерами из жизни и профессиональной деятельности.

### **«Медные трубы»**

Участники образуют два круга, стоя лицом друг к другу и образуя пары. Один партнёр говорит комплимент своему коллеге. Тот отвечает: «Да, конечно, а я ещё...», называя то, что ценит в себе. Роли меняются. Затем участники делают шаг влево, образуя новую пару, и игра повторяется. Упражнение проводится до тех пор, пока не будет сделан полный круг.

### **«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 достаем 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.

### **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 разуетесь.

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 разуетесь, 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.

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.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция неотреагирована, 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.

### **«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.

### **«Моя жемчужина» (перед поиском ресурсных качеств)**

**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность личности  
включение «Шум моря»

«Предлагаю устроиться поудобней, расслабиться. Закройте глаза и несколько раз сделайте вдох-выдох.

Приглашаю вас в путешествие по внутренним просторам»

«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клокочут, крушат и сметаю́т все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давайте попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видите, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плы́вем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только **вы** можешь взять ее в руки. Подплывите ближе и рассмотрите ее.

Какой она излучает свет?

Какие у нее размеры?

На чем она лежит?

Возьмите ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых.

Слышите звуки? Наверное, она хочет сказать что-то важное! Послушайте ее внимательно, ведь она знает, что **вы** уникальный, хороший, особенный. Вы хорошо расслышали, что она поведала? Если да, то бережно опустите жемчужину снова на дно своей души. Поблагодарите ее за то, что можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырнете и откроете глаза».