

Тренинг для педагогов «Психологическое здоровье педагога»

Подготовила педагог – психолог Мельникова К.С.

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, актуализировать знания о приемах саморегуляции.

Задачи:

- Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.
- Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
- Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.
- Обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций организма.

Ход тренинга

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации - как бы вопреки экстремальным ситуациям.

Психологически здоровый человек - это, прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собою, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первым, ни на кого не нападающий и пр. (А.Маслоу).

1. Наш тренинг хочу начать с упражнения «Приветствие» (5-10 минут), которое поможет нам включиться в работу, снять накопившееся напряжение; создать группового доверия.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет.

Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Это упражнение из теории “поглаживаний” Эрика Берна. Слово “поглаживание” отражает детскую потребность в прикосновениях. Берн заметил, что став взрослыми, люди по-прежнему стремятся прикасаться друг к другу, словно подтверждая свое физическое существование. Но выйдя из детского возраста, люди попадают в общество, где физические контакты строго ограничены, поэтому приходится довольствоваться замещением этой потребности другими формами «поглаживания». Улыбка, короткий разговор или комплимент – все это знаки того, что вас заметили, и это доставляет нам радость [3].

Следующее задание, позволит выявить уровень стресса каждого участника.

2. Тест «О плохой погоде и нестиранных носках»

Вы перенеслись назад – во времена, когда всё стирали руками и вешивали белье сушиться во двор. Представьте, что у вас скопилось

много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

- «О нет, это, вероятно, шутка. Это значит я должна ждать до завтра? Что же делать?»
- «Подождём немного и посмотрим, может погода прояснится»
- «Ну хорошо, в конце концов, мне не придётся сегодня стирать»
- «Я займусь этой чёртовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет»

1. «О нет, это, вероятно, шутка. Это значит, я должна ждать до завтра? Что же делать?» - **уровень стресса: 80**. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьёзно повлияет на ваше здоровье.

2. «Подождём немного и посмотрим, может погода прояснится» - **уровень стресса: 50**. Вы не поддаётесь стрессу, вам удаётся сохранить позитивное видение, даже когда всё идёт не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и всё будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придётся сегодня стирать» - **уровень стресса: 0**. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нём.

4. «Я займусь этой чёртовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет» - **уровень стресса: 100**. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, всё заканчивается тем, что проблем и стресса становится всё больше. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали всё, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрётё, если наденете ту же самую пару носков ещё раз или купите новые.

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ног или постукивание пальцем, и т. д.).

Причины возникновения стресса.

- неорганизованность - неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

- конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость;

психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

- высокая ответственность;

Причиной стресса могут стать физиологические факторы (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д.), а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора учащихся, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

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 воспитатель.

Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и от сдерживания эмоций. Если эмоция не отреагирована, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в этом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её – можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, как её, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции, восстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в ходе профессиональной деятельности.

Чтобы защитить себя от стрессов – нужно научиться им управлять, расслабляться, снимать напряжение. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

3. Психологическая техника «Дышите глубже, вы взволнованы» научит нас управлять своим внутренним состоянием.

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз: вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, бороться с силами чередование фаз должно быть следующим: вдох-выдох-пауза.

- Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

- Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

- То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

4. Кинезиологическое упражнение «Слон». Упражнение балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.

1. *Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени расслаблены.*

2. *Прижмите плотно ухо к плечу. Руку вытяните вперед как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку (∞), начиная от центра и далее вверх против часовой стрелки.*

Когда рука рисует нижнюю часть восьмерки (опускается вниз), надо слегка согнуть колени. Когда рука поднимается, рисуя верхнюю часть - колени выпрямляются. Упражнение выполняется медленно, дышите глубоко. Повторите 3-5 раз, затем поменяйте руки.

5. Кинезиологическое упражнение «Крюки».

Упражнение можно использовать, когда находишься в состоянии стресса, возбужден или взволнован. Для самоконтроля своего поведения. Повторить 8–10 раз.

Скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перекиньте одну руку через другую, соедините ладони и сомкните пальцы в "замок". Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Если в таком положении стоять не удобно, качает, то лучше в этой же позе сесть.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небе, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой.

6. Наше следующее упражнение «Чему меня научила жизнь

...», поможет нам поднять свою самооценку и научит ценить то, чего вы уже добились. Пусть даже это будут мелочи для других, для вас они могут оказаться намного важнее, или наоборот. Что является для вас мелочью, для других это важно. Стремится к лучшему обязательно, но нельзя сосредотачиваться на том, что не получается.

Участники по кругу продолжает фразу: «Жизнь научила меня...». Остальные участники, которые бы хотели научиться тому, что было сказано, поднимают руку.

7. Психологическое упражнение повышает самооценку стимулирует работу над собой «Мои недостатки».

Очень важно попытаться найти новое название вашим воображаемым недостаткам. Обозначьте их так: свойства, которые можно совершенствовать. Слово «слабость» несет в себе оттенок безнадежности и неизменности. Заменяя его на другое, допускающее возможность совершенствования, вы начинаете по-другому смотреть на жизнь.

В течение 5 минут напишите подробный список причин, по которым вы не можете полюбить себя. Если вам не хватит отведенного времени,

можете писать дольше, но ни в коем случае не меньше. После того как напишите, вычеркните все то, что соотносится с общими правилами, принципами: «Любить себя не скромно», «Человек должен любить других, а не себя». Пусть в списке недостатков останется только то, что связано лично с Вами.

Теперь перед вами список ваших недостатков, список того, что портит вам жизнь. Подумайте, а если бы эти недостатки принадлежали не вам, а какому-нибудь другому человеку, которого вы очень любите, какие из них простили бы ему или, может быть, посчитали даже достоинствами? Вычеркните эти черты, они не смогли помешать вам полюбить другого человека и, следовательно, не могут помешать полюбить себя.

Отметьте те черты, те недостатки, которые вы могли бы помочь ему преодолеть. Почему бы вам не сделать то же самое для себя? Выпишите их в отдельный список, а из них вычеркните те, которые сможете преодолеть.

С теми, что остались, поступите следующим образом: скажем себе, что они у нас есть, надо научиться жить с ними и думать, как с ними справиться.

Мы же не откажемся от любимого человека, если узнаем, что некоторые его привычки нас, мягко говоря, не устраивают.

8. Упражнение «Заземление»

Эффективное упражнение для тех людей, которые страдают от неуверенности, полны сомнений. Если кто-то разговаривает с вами в неуважительном, агрессивном тоне, в котором чувствуется некая претензия, вам поможет техника заземления. Итак, во время напряженного диалога, разговора, перепалки попробуйте перенести внутреннее внимание в область ног. Одновременно займите позицию скалы — прочной и надежной. Встаньте на обе ноги, распрямите плечи, будьте для себя обороной и защитой! Укоренитесь в земле. Ваша поза должна быть уверенной, но не напряженной. Стойте в спокойствии и расслаблении, но устойчиво и твердо. Эффект вас удивит!

9. Упражнение «Ведро мусора» поможет освободиться от негативных чувств и эмоций. Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора». Посреди комнаты ставится символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

«Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное». После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются

10. Заключительное упражнение «Чемодан, корзина, мясорубка».

Предлагается три больших листа, на одном из которых нарисован огромный чемодан, на втором – мусорная корзина и на третьем – мясорубка. На стикере, который приклеивался затем к плакату с изображением чемодана, необходимо написать тот важный момент, который он вынес от работы (в группе, на занятии), готов забирать с собой и использовать в своей деятельности.

То, что оказалось ненужным, бесполезным и что можно отправить в "мусорную корзину", т.е. прикрепить ко второму плакату.

Что оказалось интересным, но пока не готовым к употреблению в своей работе, то, что нужно еще додумать, доработать, "докрутить" наклеивалось в лист "мясорубка".

Листочки пишутся анонимно и по мере готовности приклеиваются участниками самостоятельно.