

Психологический тренинг: «Профилактика стрессов у педагогов»

Усталость, стресс, выгорание

- **Усталость** – чувство утомления от работы
- **Стресс** – реакция организма в ответ на воздействие
- **Выгорание** – эмоциональная опустошенность и истощение, вызванные работой



Цель: ознакомление педагогов с понятием стресса, его признаками, исследовать **стрессовые факторы в жизни человека** и найти пути уменьшения их негативного влияния. Показать важность чувства здорового эгоизма, развивать навыки самоанализа.

Продолжительность: 1:30 минут.

Ресурсное обеспечение: плакат «Правила работы в группе», магнитофон, диск с живой музыкой, раздаточный материал, бумага, ручки.

Ход психологического тренинга

Вступительное слово

Сообщение темы и цели занятия.

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

Психолог. Сегодня на нашем занятии мы сделаем попытку определить степень удовлетворенности своей профессией, собой вообще, выявить факторы, влияющие на развитие наших эмоциональных состояний, а также уровень рефлексии.

Упражнение «Знакомство»

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

Инструкция. Продолжите по кругу предложение «Я люблю свою работу за ...»

Рефлексия упражнения.

Какие ощущения у вас вызвало это упражнение?

Ознакомление с правилами работы в группе

Цель: установление принципов работы в группе; создание ощущения защиты; осознание особенностей общения в группе, содействие организации эффективного пространства для личностного развития педагогов. Для свободного обсуждения и принятия ведущим предлагаются правила работы в группе:

1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.

2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов

тренинговой группы. Поэтому во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что ...» - следующее: «Я считаю, что ...» и т. Это предполагает отказ от безадресных суждений о других.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе. Нужно помнить, что эффективность работы тренинговой группы зависит от вклада каждого ее члена и необходимости работать не только для себя, для решения собственных проблем, но и на других, так как помощь другому- способ познать себя.

7. Правило «СТОП». Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

8. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

Упражнение «Ассоциации»

Участники сидят в кругу. Передают друг другу игрушку, называя как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»:

- успех;
- покой;
- общение;
- уверенность;
- стабильность;
- общение с природой;
- жизнерадостность;
- гармония;
- хорошее самочувствие и тому подобное.

Информационное сообщение психолога

«Самое главное в жизни здоровье!» - так, наверное, ответит чуть ли не каждый человек, если его спросить что для него главное в жизни. Особенно в вопросах сохранения здоровья должны быть осведомлены педагоги, для того, чтобы учить этому подрастающее поколение. Компетентное отношение к собственному здоровью включает в себя следующие составляющие:

- соматическое здоровье;

- клиническое здоровье;
- физическое здоровье
- психическое здоровье;
- уровень валеологических знаний.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Современное представление о здоровье называют холистическим (от англ. «Whole» - целостный). Оно учитывает не только физическое благополучие человека, но и другие измерения: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности.

В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс, который характеризуется постоянным нарушением внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания, бессонница, депрессия, чувство вины. Последствия - головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни,

Стрессоустойчивость обусловлена несколькими причинами:

В современном мире сформировалась угрожающая тенденция к усилению роли стрессовых факторов среды как фактора, нарушающего здоровья. До 90% всех заболеваний человека в той или иной степени связаны со стрессом.

В сокровищницу человечества накоплено много профилактических техник, овладение которыми стало возможным благодаря стрессменеджменту.

Первое положение детерминирует необходимость борьбы со стрессом, второе - обуславливает возможность его эффективной профилактики.

Надо обратить внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. В некоторой степени они даже полезны, так как играют мобилизующую роль и помогают человеку приспособиться к изменяющимся условиям. Нормативные стрессы не травмируют психику, а побуждают человека к осмыслению ситуации, личностному росту. Они имеют познавательную ценность. Слово стресс (от англ. – «напор») - это совокупность защитных физиологических реакций организма, возникающих в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

Виды стресса:

1. эустресс - это стресс, вызванный положительными стрессорами (непредсказуемая победа в соревновании, олимпиаде). Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

2. Дистресс - вызванный негативными стрессорами (опоздание на важное мероприятие, проигрыш в соревновании и т.д.). Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизируя глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Возможные реакции организма на стресс:

дезадаптация - человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается;

пассивность - возникновение состояния беспомощности, безнадежности, депрессии;

активная защита от стресса - смена деятельности с целью достижения душевного равновесия (спорт, музыка, физический труд)

активная релаксация (расслабление) - повышает естественную адаптацию организма к стрессовой ситуации.

Упражнение «Продолжи предложение»

Цель: сбор дополнительной диагностической информации и материала для коррекционно-формирующей работы.

Педагогам предлагается продолжить предложение первыми попавшимися фразами, которые приходят в голову. На листе бумаги педагоги записывают только продолжение следующих фраз: «Больше всего я боюсь ... Меня огорчает ... Я нервничаю, когда ...»

Обобщаются причины стресса:

- Причины, связанные с межличностными отношениями.

Конфликт является основной типичной причиной стресса.

- Причины, связанные с окружающей средой:

1. Наш мозг страдает от отсутствия света и ярких вещей. Осенью и зимой в организме вырабатывается больше гормона сна - мелатонина. Именно он отвечает за хорошее настроение и желание спать. Депрессии, ожирения, ревматические боли - вот далеко не полный перечень симптомов, вызванных «Сезонным эмоциональным расстройством», вызванным недостаточностью естественного освещения. Кроме того, в пасмурные дни организм человека недополучает достаточное количество витамина Д, который синтезируется с помощью солнечного света. Его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу - а это ведет к перееданию. Поэтому нужно выходить днем на свежий воздух хотя бы на время и носить яркие вещи.

2. Недостаток пространства. Эта причина свойственна жителям больших городов, а также людям, которые работают в тесных помещениях.

3. Шум. Постоянный низкочастотный шум, вызванный офисным оборудованием или уличным транспортом.

- Причины, связанные с вредными привычками.

Наиболее характерна необходимость именно для педагогов - повышенная потребность в кофе, как в психостимуляторов. Лучше заменить кофе на теплое молоко с медом - он повышает в организме уровень антистрессовых гормонов

- Причины, связанные с экстремальными условиями.

1. Новизна, необычность, внезапность воздействия.

2. Сложность задачи, дефицит времени, монотонность.

3. Акцентирование тестового характера действия человека в экспертной ситуации: задача, которую выполняет человек, становится измерением интеллектуальных и других способностей.

Причины, связанные с профессиональной деятельностью очень разнообразны, следовательно, выделяется такой вид стресса, как профессиональный стресс. Установлено, что в различных профессиональных группах интенсивность стресса может быть разной.

Педагоги получают раздаточный материал в виде таблицы

Притча «Решение проблем»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как тряпина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

Игра «Камешек в ботинке»

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас 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. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предложить участникам 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. Так находят решения все предложенные ситуации, возможно, совместными усилиями.

Советы должны быть действенными и конкретными.

Вывод. Изучаем правило 1: «Чтобы маленькая обида не превратилась в большую, о своих неприятных ощущениях надо говорить сразу».

7. Игра «Ускоренные движения»

Цель: снятие усталости и напряжения, поддержка положительного эмоционального фона.

В кинематографе есть прием - ускоренная прокрутка пленки. Попробуйте продемонстрировать этот прием, не пользуясь видео- или кинокамерой. То есть поставьте пантомиму, в которой все движения в 2-3 раза быстрее, чем обычно. А для ускоренной демонстрации возьмите обычные домашние дела и покажите, как человек:

- гладит белье;
- делает блины;
- вытирает пол;
- моет посуду;
- зашивает брюки и тому подобное.

Информационное сообщение «Начни думать позитивно» -

«Это невозможно», - сказала Причина.

«Это безответственно», - отметил Опыт.

«Это бесполезно», - отрезала Гордость.

«Попробуй ...» - прошептала Мечта.

Наверное, на сегодняшний день никто не будет отрицать силу позитивного мышления. О силе мыслей свидетельствуют опыты Масару Эмото, который сфотографировал кристаллы воды. Если жидкость находилась в помещении, где ссорились и злились, то ее кристаллы были деформированными, а если вода находилась в комнате, где проговаривались слова любви, то образовывался кристалл, похожий на прекрасную снежинку. Мы состоим из воды примерно на 80%. Получается, своими мыслями мы меняем себя!

Релаксационное упражнение «Путешествие»

Цель: эмоциональный отдых, осознание своих проблем и их решение, получение положительных эмоций.

Инструкция: участникам предлагается занять удобное положение, закрыть глаза, расслабиться.

Ведущий под спокойное музыкальное сопровождение говорит: «Представьте, что вы входите в весенний яблоневый сад, медленно идете по аллее, вдыхая прекрасного аромата нежных бледно-розовых цветков. По узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и попадаете в прекрасную зеленую лужайку. Мягкая трава покачивается, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы разлетаются ... перед вами появляется озеро ... вода прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу вдоль игривого ручейка, подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняя силой и энергией.

За водопадом грот. Тихий, уютный, в нем вы остаетесь один на один с собой (пауза). А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза »

Упражнение «Представь и дорисуй»

Психолог. Наш мозг способен продуцировать мысли, которые имеют огромный потенциал. Это энергия, которая может влиять на наше здоровье. Чем интенсивнее мнение, тем больше энергия. Существуют оптимистичные мысли, которые несут надежду, а также мнения, насыщенные ненавистью, злобные, мысли большой разрушительной силы. Перепополняя наше сознание, последние способствуют нагнетанию эмоционального дискомфорта.

Как мы можем прекратить этот процесс? Как остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Во время правильного выполнения этой техники вы сместите внимание с потока негативных мыслей, нарушая их влияние и нормализуя свое состояние.

Предлагаю следующее:

1. Переместите свое внимание наружу, то есть направьте его на внешние объекты, звуки, ощущения.

2. Перемещая внимание, перечислите все, что воспринимаете: я вижу ..., я слышу ..., я чувствую ...

3. Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии ... Обратите внимание, то вы ничего не можете сделать - это только ваше впечатление. Именно ваше и именно воспоминание, а не наблюдение.

Чтобы убедиться в этом позвольте себе пошалить:

Психолог: представьте человека, которого вам неприятно вспоминать.

Теперь мысленно дорисуйте ему кошачьи усы и уши осла.

- Как он вам теперь? Что вы чувствуете?

- А еще можно примерить короткие штанишки, как у Карлсона. Можно с пропеллером. Нажмите на пуговицу - кнопку и человек взлетит на крышу.

Ваша психика - замечательный прибор, ее сейчас любят сравнивать с компьютером, ведь он может не только вызвать негативные эмоции, но и устранять их.

Выберите воспоминание с неприятным объектом.

Что может сделать ваш «компьютер»:

- изменить размеры этого объекта;

- изменить его форму;

- перекрасить в любой цвет и нанести узор;

- неподвижный образ можно заставить двигаться (раз - и руководитель, который вас догоняет, начинает вальсировать)

- создать звуковые эффекты (заставить их шептать, свистеть).

Иначе говоря, ваши воспоминания о событии, которое вас травмирует, - это лишь картина в вашем сознании. И вы можете изменить в этой картине все, что захотите и как вам захочется. В результате изменится и ваше психологическое состояние.

Упражнение «Лицензия на счастье»

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках»

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живет, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

Затем психолог обращается к участникам с предложением написать на выданных им листах бумаги то, что они имеют право делать, чтобы чувствовать себя счастливыми, при этом могут чувствовать, о чем думать, как себя вести. Сначала психолог предлагает написать имя участника, дату и выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «Лицензия на счастье»

Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

Итог. Заключительное слово психолога.

Как часто человек, который заточил себя в собственной клетке-квартире, теряет способность радоваться жизни! А отсутствие удовольствий и радости ведет к депрессии.

Почему люди так редко радуются? Потому что потеряли способность верить и надеяться. Потому что переполнены знаниями? Потому что глобальное потепление климата добавило количество пасмурных дней?

Найдите радость в себе - и она вернет вам солнечную погоду. Улыбнитесь - и к Вам вернется беззаботная юность. Откройте сердце Ангелу Радости и эта радость окружит Вас со всех сторон.