

Тренинг «Пути взаимодействия или как повысить уровень стрессоустойчивости»

подготовил педагог-психолог: Мельникова Т.А.

Вступительное слово.

Педагоги часто склонны скрывать свой стресс, как от самих себя, так и от окружающих. Учитывая, что воспитатели постоянно несут ответственность за многие важные решения и влияют на жизнь других людей, то такой подход очень опасен. Педагоги продолжают исполнять свои профессиональные обязанности до тех пор, пока какое-либо из их решений не вызовет настоящего конфликта или пока их собственное физическое или психическое здоровье не даст серьезного сбой. Поэтому цель нашей сегодняшней встречи не только научиться самостоятельно бороться со стрессом, но и повысить уровень стрессоустойчивости учеников. Но для начала давайте познакомимся.

1. Упражнение «Узнаем друг друга»

Каждый по кругу продолжает фразу: «Мне в себе нравится...» и «Я ожидаю ...»

Вот мы и познакомились. Как вы, наверное, замечали, в состоянии стресса человек гораздо чаще попадает в конфликтные ситуации. Появляется раздражение и цинизм по отношению к воспитанникам и коллегам. Во время сильного стресса люди отказываются от многих устремлений и жизненных целей, ранее значимые увлечения теряют свою притягательность и игнорируются. Ослабевают, а затем исчезают заинтересованность и энтузиазм в работе. Поэтому необходимо уметь вовремя распознавать признаки стресса, чтобы эффективно с ним бороться. Я уверена, что у каждого из вас есть свои проверенные способы борьбы со стрессом. Поделитесь, пожалуйста, ими с другими участниками.

2. Обмен опытом борьбы со стрессом. Участникам раздаются листочки, на которых необходимо написать свой способ борьбы со стрессом. После каждый клеит свой листочек на общий ватман.

После упражнения необходимо проанализировать результат (прочитать все способы, отметить часто встречающиеся, необычные и т.д.)

Вы уже познакомились с отличными, а главное проверенными способами повышения стрессоустойчивости. Я хочу предложить еще несколько эффективных способов в вашу копилку.

3. Снятие стресса на физическом уровне.

Первый блок упражнений будет касаться избавления от стресса на физическом уровне.

Существует много различных техник дыхания, помогающих быстро восстановить силы. Давайте попробуем выполнить несколько самых простых.

1. Делаем вдох на 4 счета, задерживаем на 4 счета дыхание, затем выдох на 4 счета, снова задерживаем дыхание на 4 счета.
2. Можно просто подумать о своем дыхании. Мысленно представить, как с вдохом тело наполняется светом, а с выдохом уходит весь негатив.
3. Кроме дыхательных упражнений хорошо помогает расслабиться упражнение «Напряжение». Необходимо изо всех сил сжать как можно больше мышц тела (руки, ноги, глаза, зубы), задержать на несколько секунд, а затем расслабиться.

Подобные упражнения можно выполнять незаметно для окружающих. Они помогают восстановить силы, избавиться от волнения и служат хорошей профилактикой стресса.

Упражнение «Обида»

Для выполнения этого упражнения нам необходимо разделить на 3 группы. Каждой группе дается обидная ситуация. В группе необходимо ознакомиться с обидой и найти как можно больше оправданий поступку обидчика. Или подумать о том, в каком случае вы могли бы оказать на его месте. Например, мам не дала ребенку мороженое. Ребенок очень обиделся, не зная причины. Возможные причины поступка мамы: 1. Мороженое грязное. 2. Мороженое чужое. 3. Ребенок болеет. 4. Мороженое закончилось и т.д.

Происходит работа в группах, после чего в кругу анализируется упражнение.

Упражнение «Мария Ивановна» (ознакомление, на группе не проводится)

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас. Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удается.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Упражнение «Ресурсный цветок»

4. Изготовление талисмана.

Каждому участнику раздается листок, на котором необходимо изобразить волшебный предмет. После работы рисунок показывается группе. Необходимо рассказать, что это за предмет и как он действует.

Далее ведущий показывает волшебный мешочек с подарками, и каждый участник берет из мешочка сюрприз на память.

5. Рефлексия. Заполнение отзывов.

Оправдались ли ожидания, что я буду использовать для себя и чему научу воспитанников.