

Семинар «Профилактика стрессоустойчивости педагогов»

Подготовка зала, встречи

- 1. развешиваются «крылатые выражения»**
- 2. раскладываются мягкие коврики**
- 3. подготовка психологического теста, раздаточного материала**
- 4. маленькие цветные квадратики (цветы), лист ватмана – поляна, листы А4 (работа в группах)**
- 5. музыкальное сопровождение (шум моря, музыка для настроя)**

Цели:

- 1. Раскрыть понятия «стресс», «стрессоустойчивость».**
- 2. Повысить уровень стрессоустойчивости: развитие навыков концентрирования внимания в сложных стрессовых ситуациях, развитие способности всегда управлять своими эмоциями, умение выдержать напор в сложных и экстремальных ситуациях.**
- 3. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью открытия ресурсных качеств личности.**
- 4. Обучение способам здоровьесберегающих технологий.**
- 5. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.**

Ход практического семинара:

- 1. Включение участников в работу. Упражнение. Введение в тему.**
- 2. Понятие «стресс». Понятие «стрессоустойчивость». Тест «Анализ стиля жизни». Притча.**
- 3. Работа в группах**
 - 1 – перечислить как можно больше стрессовых ситуаций**
 - 2 – что помогает противостоять стрессу**
- 4. Релакс-упражнение «Моя жемчужина».**
- 5. Арт-рисунок «Автопортрет»**
- 6. Упражнения на ковриках «Первая помощь в стрессе»**
- 7. Заключительная часть. Упражнение «Солнечная поляна пожеланий», раздатки.**

**«Здравствуйте! Рада приветствовать всех вас на практическом семинаре
«Профилактика стрессоустойчивости педагогов».**

Вопрос к участникам: Что побудило Вас прийти на встречу?

«Мои ожидания - мои возможности»

- 1. Участникам предлагается написать на листочках бумаги свои цели пребывания на семинаре (что рассчитываете получить от встречи?) Затем прикрепить эти листочки на общий ватман.**
- 2. На таких же листочках участники пишут ответы на вопрос: «Что я могу сделать для реализации своей цели и целей других». Эти ответы крепятся на другом ватмане.**
(Таким образом, ответственность за тренинг частично перекладывается на участников. Они понимают, что от них на данном тренинге тоже зависит немало.)

«Не секрет, наша работа связана с постоянными стрессами, часто психологического характера – приходится вступать в контакты, часто переступая через себя. Вы согласны?

Что такое СТРЕСС для Вас?

слайд 2

Стресс (от англ. *stress* — давление, нажим, напор; гнёт; нагрузка; напряжение) - общая реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В медицине, физиологии, психологии выделяют:

- положительную форму (эустресс) - стресс, вызванный положительными эмоциями» или «несильный стресс, мобилизующий организм».**
- отрицательную (дистресс) формы стресса. Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к**

тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

«В связи с этим появилось понятие «стрессоустойчивость».

слайд 3

Стressоустойчивость — представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Стressоустойчивость — качество непостоянное, его можно развивать (повышать) тренировкой.

«Нужна ли Вам stressоустойчивость?» - ответы

Проведение теста «Стressоустойчивый ли Вы человек?»

Притча «О бабочке»

Основная мысль: каждый человек – хозяин своей судьбы.

«В древности жил-был один мудрец, к которому люди приходили за советом. Всем он помогал, люди ему доверяли и очень уважали его возраст, жизненный опыт и мудрость.

И вот однажды один завистливый человек решил опозорить мудреца в присутствии многих людей. Завистник и хитрец придумал целый план, как это сделать: «Я поймаю бабочку и в закрытых ладонях принесу мудрецу, потом спрошу его, как он думает, живая у меня в руках бабочка или мертвая. Если мудрец скажет, что живая, я сожмут плотно ладони, раздавлю бабочку и, раскрыв руки, скажу, что наши великий мудрец ошибся. Если мудрец скажет, что бабочка мертвая, я распахну ладони, бабочка вылетит живая и невредимая и скажу, что наши великий мудрец ошибся».

Так и сделал завистник, поймал бабочку и пошел к мудрецу. Когда он спросил мудреца, какая у него в ладонях бабочка, мудрец ответил: «Все в твоих руках».

Ведущий спрашивает у участников, какое впечатление на них произвела притча и приводит к мысли, что каждый человек – хозяин своей жизни.

Вспомните мультфильм «Жили-были Ох и Ах». Он о том, что проблемы возникают у всех, вопрос лишь в том, как к ним относиться

Для следующей работы – разделитесь на 2 группы.

- ✓ 1 группа перечисляет все возможные стрессовые ситуации

Например, шум в call-центре, суета в торговом зале, ненормированный рабочий день, постоянное общение с большим количеством заказчиков – все это стрессовые ситуации.

- ✓ 2 группа - что помогает противостоять стрессу

«Любую тревогу нужно перевести в моторный компонент. Тревожно на душе — не надо есть пирожные. Лучше выйти на улицу, подышать свежим воздухом, подвижаться. Тревога — древнейшее ощущение, которое возникает при какой-то опасности. В древности человек убегал от опасности. Вот и нам надо перевести тревожные ощущения в мышечные движения», - говорит д. м. н., профессор, академик АН ВО, заведующая кафедрой психиатрии факультета последипломного образования Днепропетровской медицинской академии Юрьева Людмила Николаевна.

- **Помните, что очень важны Сон и Отдых.** Того, что сон – лучшее лекарство никто не отменял! Нужно обязательно давать своему организму полноценный отдых — и физический, и моральный.
- **Найдите время для любимого занятия.** У каждого человека должна быть отдушина. То, что укрепляет его веру в себя, дает моральное удовлетворение и помогает снять напряжение.
- **Если совсем тяжело обращайтесь за помощью к специалистам.** Даже если Вы привыкли «делать всё сами», Вам всегда может пригодиться хорошая поддержка профессионала.

- Попробуйте все и найдите в себе силы для выхода из стрессовой ситуации. Используйте свои сильные ресурсные стороны.

«В следующих упражнениях у вас появится эта возможность. Используйте ее»

Упражнение на ковриках

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

Приглашаю вас в путешествие по внутренним просторам»

Релакс-упражнение «Моя жемчужина» (перед поиском ресурсных качеств) !!!

(**Цель:** снятие мышечного и эмоционального напряжения и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность личности)

включение «Шум моря»

«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клюкочут, крушат и сметают 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 проплыают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыем 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 можете чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, вы подплывете к поверхности моря, вынырнете и откроете глаза».*

Арт-рисунок «Автопортрет» (15- 20 минут в различных техниках)

+ музыка для настроя

- занять любое комфортное место в пространстве
- изобразить себя, насколько возможно отобразить лучшие свои качества, используя любые предложенные материалы – **15-20 минут**
- по кругу пустить все работы: вокруг автопортрета каждый из участников пишет качества-пожелания автору работы
- обмен мнениями: как выполнялась работа, почему выбрана такая техника, что задумывалось для изображения, понравились ли пожелания участников
- что хочется добавить после
- какие качества вы в себе открыли?

слайд 4

Первая помощь при стрессе (комплекс на ковриках)

*Автор - профессор психологии Воронежского филиала
Московского гуманитарно-экономического института Ю.В.Щербатых*

«Если вы столкнулись с однократным сильным стрессом, который не дает вам спокойно жить, то прежде, чем искать выход из сложившейся ситуации, нужно успокоиться и привести в порядок свое сознание и тело»

слайд 5

Для этого подходит один из следующих 4 приемов:

- Глубокое дыхание с задержкой на выдохе
- Диссоциация от стресса
- Остановка потока негативных мыслей
- Управление мыслями через тело
- «Клин клином вышибают»

слайд 6

Упражнение «Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»

«Сядьте ровно или встаньте достаточно устойчиво. Сделайте медленный глубокий вдох на 3 счета. (Вдох должен начинаться с живота, куда заходит первая порция воздуха, а живот несколько выпячивается вперед. Затем расширяется и приподнимается грудная клетка. Таким образом, получается волнообразное движение снизу вверх). Сделайте медленный выдох на 5 счетов. (Выдох производится в обратном порядке – сначала втягивается живот, а затем опускается грудная клетка).

Пауза на выдохе — 2-4 счета, в зависимости от ваших возможностей.

Таким образом, рисунок дыхания при выполнении этого упражнения будет выглядеть так: Вдох (2-3 сек) — Выдох (5 сек) — Пауза (5-7 сек)

Повторяя так 5-10 раз. Если голова кружится – удлиняем паузы после выдоха.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: дополнительное **насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме**, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, **отвлечение от источника стресса**, восстановление способности к рациональному мышлению.

Диссоциация (взгляд со стороны)

Для начала вспомним один эпизод из жизни великой империи, имевший место почти два века назад.

Как-то Наполеон в присутствии всего двора накричал на своего министра иностранных дел графа Талейрана, бросая ему в лицо самые низкие ругательства, называя его вором, клятвопреступником, изменником и пр. Зная эту хитрую лису Талейрана, можно было предположить, что обвинения не беспочвенны, а, зная Бонапарта, можно было предположить, что дело принимает крутой оборот.

Многие наполеоновские вельможи и после менее серьезных разборок заканчивали жизнь кто от инфаркта, кто на эшафоте. Тем не менее, министр молча, без всякого выражения на высокомерном лице, выслушал императора и, ничего не сказав в ответ, повернулся и вышел из парадного зала в переднюю, где **бросил только одну, но убийственную фразу**. Эти слова вмиг перевели его из категории «мальчика для битья» в глазах придворных, в более привычный для него статус мудрейшего человека Европы. Уходя из дворца, Талейран произнес: **«Как жаль, что такой великий человек, так дурно воспитан»**.

В этом случае мы, несомненно, имеем дело с приемом «диссоциации», то есть мысленного отстранения от нежелательного явления или поступка. В этом случае и унижение переносится не так горько, и боль не такая сильная.

слайд 7

Упражнение «Диссоциация от стресса»

Способов диссоциированного восприятия несколько.

1. Например, вы можете представить свою стрессовую ситуацию в виде фильма, который вы наблюдаете на экране видеомагнитофона. Представьте, что неприятная ситуация снята на пленку, и вы просматриваете эту запись, **как сторонний наблюдатель**. Как это выглядело со стороны, где вы были, что делали, как двигались и т. д. Попробовали? Хорошо.

Теперь сделайте изображение черно-белым, и мысленно прокрутите пленку еще раз. Чувствуете, как угасают ваши эмоции?

Убавьте звук и уменьшите изображение, и ваши неприятные переживания тоже потускнеют и окажутся вдали от вас.

Мы, конечно, не знаем, о чем думал граф Талейран, когда его распекал император, но, судя по его реакции и последним словам, он представил, **как это выглядит со стороны: маленький, брызгающий слюной человечек, называющий себя владыкой мира, осыпает самыми последними ругательствами мудрейшего дипломата Европы**, который по возрасту годится ему в отцы. Забавная и поучительная картинка, но не более того. Разве здесь есть повод переживать?

2. Второй прием диссоциации связан с **изменением масштаба события**. К примеру, когда у вас вскочил прыщ на лбу, это может показаться довольно неприятным делом, особенно, если вы рассматриваете его в упор в зеркало, да еще через увеличительное стекло. А вы представьте себе, как этот прыщ будет выглядеть с другой стороны улицы..., а с расстояния в километр?

Вас задел за живое сослуживец, который приписал себе решение производственной задачи, в то время как идея пришла первой в вашу голову? Вы вне себя от ярости и праведного гнева? Замечательно. А теперь представьте, как эта ситуация выглядит с борта Международной космической станции? А с поверхности Марса? Какие-то маленькие червячки кипятятся непонятно из-за чего.

3. Или измените не пространственный, а **временной масштаб**. Подумайте, как вы будете думать о своем эмоциональном порыве через месяц? Наверное, он покажется мелкой стычкой по забытому поводу. А через год вы будете помнить, из-за чего у вас сегодня подскочило давление? Вряд ли. А через пятьдесят лет? Вопрос глупый. А ваше поведение можно назвать очень умным? Впрочем, мы решили обходиться без оценок...

4. Третий прием диссоциации может подойти для людей, затрудняющихся при создании зрительных образов – **игровое перевоплощение**. В этом случае вы можете взять несколько мелких предметов (скрепок, пуговиц, шахматных фишек и т. д.) и смоделировать стресс, изобразив себя и других участников стрессовой ситуации в игровой форме. **Взгляд со стороны и свое превращение в маленькую фишку сыграют свое положительное дело, и вы сможете гораздо спокойнее посмотреть на все происходящее.**

Результаты этого упражнения:

Физиологический: нормализация пульса и некоторое снижение повышенного артериального давления,

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, восстановление способности более спокойно относиться к стрессовой ситуации, возможность психологически отделить себя от источника стресса.

слайд 8

Остановка потока негативных мыслей

Этот метод применяется при наличии в голове «мысленного хаоса» или «неуправляемого потока мыслей», связанных с проблемами или пережитым стрессом. Метод достаточно эффективен в случае стрессов слабого или среднего уровня. Наилучшие результаты данный прием даст при нахождении на природе (в парке, сквере, у воды), но его можно применять в любой обстановке.

Пример: «За окном я вижу летний день. Небо голубое, по нему очень медленно плывут облака. Облака белые, кажутся пушистыми. Слышны звуки улицы: шум автомобилей, голоса людей. За стеной звучит музыка из радиоприемника. Чувствую слабый запах кофе. Вижу рисунок на обоях. Это мелкие голубые цветочки с золотыми листьями...».

Очень важно максимально беспристрастно воспринимать мир, воздерживаясь от навешивания ярлыков типа «хороший», «приятный», «глупый», «раздражающий» - все эти слова нужно будет исключить из своего лексикона. В этой технике - вы просто наблюдатель!

Смысл этого перечисления - занять сознание восприятием предметов и явлений окружающего мира, переключив фокус внимания с «пережевывания» своих стрессов на исследование внешнего мира. Еще раз обращаю ваше внимание, что данное упражнение применяется в случае небольшого стресса, вызывавшего поток негативных мыслей. При наличии сильных эмоций, лучше применять другие техники — например метод диссоциации + глубокое дыхание с паузой после выдоха.

Упражнение «Остановка негативных мыслей»

«Сосредоточьтесь на мыслях, заполняющих ваше сознание.

Затем переведите внимание на внешнюю среду (обстановку квартиры или офиса, пейзаж за окном — на любой внешний объект).

Медленно перемещая фокус внимания с одного предмета на другой, про себя описывайте свои ощущения, стараясь придерживаться максимальной объективности и избегая каких-либо оценок. Исследуя лучом вашего внимания объекты внешнего мира, используйте все возможные модальности (зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную)»

Результаты этого упражнения:

Физиологический: восстановление естественного ритма дыхания и некоторое снижение мышечного напряжения.

Психологический: переключение фокуса внимания от внутренних переживаний и мыслей к образам внешнего мира. Понимание того, что мир, который в состоянии стресса сузился до размеров одной проблемы, гораздо больше и многогранней, чем казался несколько минут назад.

слайд 9

Работа с телом

Подобно тому, как компьютер время от времени сканирует свое состояние при помощи специальной программы, так и наш мозг постоянно получает информацию о состоянии всех внутренних органов и скелетных мышц. При этом **между сознанием и телом существуют определенные взаимоотношения**, которые будут существенно отличаться у человека, читающего книгу, спящего или выступающего на спортивном состязании. Негативным эмоциям соответствует вполне определенное состояние кровеносных сосудов и скелетных мышц, и наш мозг помнит достаточно большой набор таких психофизиологических состояний. **Когда человек испытывает стресс, его мышцы напрягаются, а сердце бьется сильнее, что только усиливает общее напряжение организма. Если же человеку удастся расслабить свои мышцы и успокоить дыхание, то и его мозг успокоится, а затем стихнут и эмоции.**

Впервые эти закономерности были обнаружены почти век назад великим американским психологом Уильямом Джеймсом (он для американцев, примерно, как Иван Петрович Павлов — для нас).

Джеймс обнаружил, что не только эмоции напрямую влияют на мимическую мускулатуру, но и мимика взаимообразно воздействует на эмоции. Он писал:

«Нам хорошо, потому что мы улыбаемся и нам плохо, потому что мы плачем».

На первый взгляд, это утверждение парадоксально или даже абсурдно. Наоборот, мы плачем, потому что нам плохо и улыбаемся, потому что нам хорошо.

Однако попробуйте вспомнить о чем-то не очень приятном, вызывающем у вас досаду, тоску или раздражение. Вспомнили? А теперь **изобразите на лице улыбку и подержите ее пару минут.** При этом оцените, как будут меняться ваши эмоции. Они наверняка изменятся в лучшую сторону. Если кто-то пытается испортить вам настроение, скажите себе «Стоп!», после чего вспомните какой-то приятный эпизод из своей жизни.

Улыбнитесь, и сохраняйте на лице улыбку в течение пяти минут. Глубоко выдохните, избавляясь от остатков негативных эмоций.

Попробуем это проверить.

Упражнение «Тело и настроение»

«Сядьте, согнувшись вперед и обхватив руками голову, после чего, находясь в таком положении, четко произнесите фразу «Человек - звучит гордо», после чего прислушайтесь к своим ощущениям. Насколько они соответствуют пафосному характеру этой фразы.

Теперь выполните вторую часть упражнения. Выпрямитесь, пошире расставьте ноги, раскиньте руки в стороны и сладко потянитесь, как это делают люди после долгого сна. Теперь, оставаясь в том же положении, улыбнитесь и вслух произнесите: «Как паршиво я себя чувствую». Как ощущения? Вы поверили своим словам? То-то...

слайд 10

Гениальная выдумка голландских психологов, которые снимают у пассажиров страх перед полетами на самолетах, но не могу не повториться. В аэропорту «Шипол» под самым потолком весит (по крайней мере, висел в 1995 году) огромный шар, по которому вспыхивают разноцветные буковки «Hi - hi » и «Ha - ha ». Люди, читающие эту странную рекламу, про себя проговаривают странные сочетания букв и при этом начинают понемногу улыбаться, потому что загадочные буквы вдруг складываются в звуки «Хи-хи» и «Ха-ха». И страх куда-то отступает, так как мозг верит губам, расплывшимся в улыбке, а не испуганному сознанию, которое шепчет: «Сегодня туман, с самолетом может что-нибудь случиться».

Упражнение №2.8 «Улыбка фараона»

«Итак, в случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

слайд 11

«Клин клином вышибают»

Порой жизнь зажимает человека в такие клещи, что ему кажется, что хуже уже не может быть. Для одного человека это может быть болезнь близкого человека, для другого — серьезные финансовые проблемы, для другого - измена супруга или крушение успешной карьеры и т. д. Когда ситуация в семье или на службе складывается особо неблагоприятно, когда беды и неудачи идут сплошной чередой, человека может охватить глубокое отчаяние, которое еще не только не поможет преодолеть кризис, но только усугубит стресс.

В такие «черные» минуты жизни, для того, чтобы найти стойкость и силы для борьбы с судьбой, иногда нужно всего лишь сравнить свою ситуацию с другой, более значимой. В моей практике некоторым людям удавалось прекратить отчаяние и жалость к себе, поставив свое тело в затруднительное положение. Когда возникает вопрос о биологическом существовании организма, многие стрессы меркнут и съеживаются до размеров макового зернышка. К таким сильным и быстродействующим средствам относится:

слайд 12 + музыка для настроения

! Обратите внимание на цитаты о стрессе !

Заключительная часть.

Вывод: сегодня я постаралась раскрыть для вас понятие «стрессоустойчивость», познакомить с некоторыми действительными способами борьбы со стрессом,

профилактики стрессоустойчивости. Уверена, вы обнаружили в себе хотя бы одно ресурсное качество, дающие вам поддержку в любой стрессовой ситуации.

Для меня наша встреча сегодня представилась следующей картинкой.

«Посмотрите, как тепло в нашем зале. Он наполнен светом и теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растёт много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки»

1. Упражнение «Солнечная поляна пожеланий»

Цель: снятие напряжения, создание тёплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих)

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция:

«Каждый на этой поляне найдёт свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своём воображении. Напишите на нём пожелание группе, раскрасьте, вырежьте этот цветок и приклейте на нашу солнечную поляну».

Поделитесь своим настроением, ощущениями.

2. Вручение раздаточного материала «Скорая помощь в стрессе. Тренируем стрессоустойчивость»

До свидания!