

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПЕДАГОГОВ

**1. Цель программы:** повышение стрессоустойчивости педагогов как профилактика синдрома эмоционального выгорания.

**2. Задачи программы:**

- познакомить педагогов с понятиями «профессиональное выгорание», «стрессоустойчивость»;
- научить справляться с психологическими трудностями, возникающими в различных жизненных ситуациях;
- освоить на практике методы эмоциональной саморегуляции, методы снижения напряжения и самоподдержки;
- способствовать развитию позитивного отношения к себе и окружающим.

**3. Формы и методы работы:**

информирование, диагностика, групповая дискуссия, освоение техник саморегуляции и самоподдержки, групповое обсуждение, психогимнастика, использование метафор, притч.

**4. Участники программы:**

- педагоги и психологи образовательного учреждения (группа до 20 человек);
- ведущий группы ( психолог);
- ассистент ведущего ( педагог или психолог).

**5. Ожидаемые результаты:**

- повышение стрессоустойчивости;
- стабилизация эмоционального состояния;
- переживание чувства защищенности и уверенности в себе;
- способность к самоорганизации и саморегуляции эмоциональных состояний.

**6. Тематический план занятий.**

| № занятия | Темы занятия                                          | Количество часов |
|-----------|-------------------------------------------------------|------------------|
| 1-2       | Понятие о стрессе. Как справиться со своими эмоциями? | 2                |
| 3-4       | Профилактика и управление стрессом.                   | 2                |

Темп и продолжительность занятий: четыре занятия общей продолжительностью 8 часов

**7. Эффективность работы**

Эффективность занятий определяется методом анкетирования участников (Приложение 2)

# ПРОГРАММА ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ФОРМУЛА УСПЕХА».

## ЗАНЯТИЕ №1, №2.

### ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ. КАК СПРАВИТЬСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?

**Цель:** познакомить участников с понятиями «стресс», эмоциональное «выгорание»; познакомить с некоторыми способами эмоциональной саморегуляции.

Необходимые материалы: ручки, писчая бумага, цветные карандаши.

#### *1. Знакомство.*

Цель: снятие психофизического напряжения, создание атмосферы безопасности на занятии.

Инструкция: «Представьтесь, пожалуйста. Назовите свой любимый цвет, любимое блюдо, расскажите о своих увлечениях»

Упражнение выполняется по кругу, участники передают друг другу мячик.

#### *2. Упражнение «Ассоциации»*

Цель: настрой на тему, возможность поделиться своими чувствами по поводу стрессовых ситуаций в жизни.

Инструкция: «Ассоциации- это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое-то слово. Придумайте ассоциации на слово «стресс». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».

*3. Практическое задание. Тест на определение уровня стресса ( по А. Пахомову).*

(Приложение 1).

Цель: определить уровень стресса у участников.

Инструкция: « Для того, чтобы определить свой уровень стресса ,ответьте на вопросы теста.»

Обсуждение результатов теста.

#### *4. Рисунок «Символ стресса».*

Цель: заинтересовать участников в обсуждении темы «Стресс», выявить их запросы..

Инструкция: «На листе бумаги нарисуйте, пожалуйста, символ (метафору) стресса».

Обсуждение рисунков.

#### *5. Презентация темы «Стресс»*

Стресс-это своего рода сигнал бедствия, который заставляет тело подготовиться «либо к бою, либо к бегству». Стресс мобилизует нас на борьбу с неожиданным препятствием.

Что можно сделать для уменьшения негативного влияния стресса? Пути только два. Поддержать системы адаптации организма, устранить стрессор или изменить отношение к нему. Факторы, повышающие

стрессоустойчивость: готовность к усилиям, оптимизм, позитивные установки.

6. Таблица «Позитивные и негативные установки».

Цель: познакомить с когнитивными установками, снижающими стрессоустойчивость; переформулировать негативные установки на позитивные.

| Психологический фактор                | Негативная установка                                                                 | Позитивная установка                                                                        |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Негативная установка на результат. | У меня ничего не получится.                                                          | Я надеюсь и верю, что у меня все получится.<br><b>Делай, что должен, и будь, что будет.</b> |
| 2. Негативное отношение к себе.       | Я бездарь и неудачник.                                                               | Я уважаю и люблю себя.                                                                      |
| 3. Стремление быть совершенным.       | Я НЕ имею права на ошибку. Я обязан все делать на «отлично». Я обязан быть успешным. | Каждый человек имеет право на ошибку. Я имею право иногда быть неуспешным.                  |

7. Упражнение «Слова поддержки».

Цель: научить поддерживать себя в ситуации стресса.

Инструкция: «Напишите слова ободрения и поддержки, как если бы их сказал человек, который верит в вас и уважает вас».

Обсуждение.

8. Мини-лекция «Фазы стресса».

Цель: осветить теоретические аспекты и рекомендовать упражнения на нейтрализацию и снятие стресса.

Информирование.

Ганс Селье выделил три фазы реагирования организма на стресс:

1- реакция тревоги. В начале стрессовой ситуации происходит мобилизация необходимых сил. Об этом свидетельствуют: учащенный пульс, учатившиеся головные боли, жалобы на боли в желудке, учащенное дыхание и сердцебиение, повышенное потоотделение, кроме того, снижение усидчивости, неспособность сосредоточиться, приступы раздражительности, гнева, беспокойство, смятение, отсутствие уверенности в себе, страх.

2- фаза сопротивления, когда делается попытка преодолеть возникшие трудности. На этой стадии организм оказывается более устойчивым к разнообразным вредным воздействиям, чем в обычном состоянии. Наиболее эффективная помощь в этот период- укрепление уверенности ребенка в себе.

3- реакция истощения, когда после длительного напряжения понижается способность организма к сопротивлению. В этот период возрастает

восприимчивость к заболеваниям, истощается запас жизненных сил, снижается уверенность.

**Стресс- норма жизни. Главное - не доводить себя до третьей фазы.**

*9. Мини- лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения».*

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения.

Презентация темы.

Ведущий: « В стрессовой ситуации человек тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой и напряжением, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.
- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в « коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

*10. Упражнение «Прощай напряжение!»*

Цель: обучить снимать напряжение приемлемым способом.

Инструкция: « Скомкать газетный лист, вложив в это все свое напряжение. Сделать комок как можно меньше и по команде одновременно всем бросить комок в цель на доске».

Анализ: « Как вы себя чувствуете? Расстались ли вы со своим напряжением? Ваши ощущения до и после упражнения».

*11. Мини-лекция «РЕЛАКСАЦИЯ»*

Цель: познакомить с понятием релаксация.

Информирование.

Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением и с нарушением дыхания. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Такой способ борьбы с тревогой называется релаксацией. Можно проводить мышечную релаксацию или релаксацию с помощью дыхания.

*12. Упражнение: «Дыхательная релаксация».*

Цель: научить справляться с тревогой, используя дыхание.

Инструкция: «Наиболее простой способ- это дыхание на счет. Примите удобное положение, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На четыре счета сделайте вдох, на четыре счета - выдох. Сделайте 3-5 вдохов-выдохов».

Анализ: «Как поменялось ваше состояние? Возникли ли трудности при выполнении упражнения?»

### *13. Упражнение. «Маски».*

Цель: научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

Инструкция: «Вашему вниманию предлагается несколько упражнений, основанных на расслаблении мышц.

1- дыхание: вдох (с надуванием диафрагмы)- задержка дыхания - медленный выдох через рот (3-5 раз);

2-«Маска удивления»: на вдохе поднять брови (удивиться)- задержка дыхания - медленно опускать брови на выдохе (3-5 раз) ;

3- «Маска страха»: на вдохе зажмурить глаза - задержка дыхания - медленно открывать глаза на выдохе(3-5 раз);

4- «Маска смеха»: на вдохе растянуть улыбку (оскалиться)- задержать дыхание - медленно на выдохе убрать улыбку(3-5 раз);

5-руки в «замке» на уровне груди, пальцы сдавить в «замке» и давить ладонь на ладонь- задержка дыхания - медленно расцепляем руки на выдохе (3-5 раз);

6- делать одновременно упражнения 3-4-5;

7- сесть на кончике стула, спина прямая, на вдохе приподнять ноги над полом и потянуть носки на себя – задержка дыхания - медленный выдох».

Обсуждение

-Как поменялось ваше состояние?

-Возникли ли трудности при выполнении упражнения?

### *14. Рефлексия.*

Цель: получение обратной связи о прошедшем занятии.

Участникам предлагается ответить на некоторые вопросы: «Как вы себя чувствуете? Какой способ снятия тревоги показался наиболее подходящим лично для вас?»

### ЗАНЯТИЕ №3, №4

#### ТЕМА 2. ПРОФИЛАКТИКА И УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ,

Цель: развитие позитивного отношения к себе и окружающим; повышение уверенности в себе, в своих силах; актуализация внутренних ресурсов.

Необходимые материалы: листы бумаги А4, цветные карандаши.

##### *1. Разогрев. Упражнение «Я люблю...Я могу...Я хочу...».*

Цель: положительный настрой, развитие чувства эмпатии, повышение самооценки.

Инструкция: «Передавая по кругу мячик, закончите фразу «Я люблю...», затем «Я хочу...», и наконец, «Я могу...».

Анализ: «Трудно ли было говорить о себе? Как вы себя чувствовали, когда говорили о себе?»

##### *2. Практическое задание. «Самонаблюдение».*

Цель: преодоление эмоциональной напряженности.

Самонаблюдение является одной из базисных техник, позволяющих эффективно регулировать психоэмоциональное состояние. Цель самонаблюдения- выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. Для этого как можно чаще нужно задавать себе два магических вопроса:

##### *1. Что происходит со мной в данный момент?*

-Что я сейчас делаю?

-О чем я сейчас думаю?

-Что я чувствую?

-Как я дышу?

##### *2. А чего же я, собственно хочу?*

Если вы хотите понять себя, вы должны просто наблюдать, Не критиковать, не осуждать. Один из важнейших принципов гласит: внутренние изменения происходят с человеком тогда, когда он становится самим собой, а не тогда, когда старается быть как другие.

##### *3. Мини-лекция «Уверенность».*

Цель: формирование уверенности в себе, в своих силах.

Информирование: «Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как Вы себя чувствуете и как выглядите. Внутреннее состояние уверенности можно обрести с помощью техник самоподдержки и релаксации, которые мы уже осваивали. Как можно повысить свою уверенность? Прежде всего, очень важно вести себя уверенно. Когда ведешь себя уверенно, то и ощущение тоже меняется. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации».

#### *4. Упражнение «Мои ресурсы».*

Цель: помочь участникам найти в себе те качества, которые помогут почувствовать себя уверенно.

Инструкция: «Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может помочь мне в стрессовой ситуации?». Напротив каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам в стрессовой ситуации. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения».

#### *5. Упражнение «Образ уверенности».*

Цель: показать участникам, как можно усилить свое ощущение уверенности.

Инструкция: «Вспомните ситуацию, когда вы чувствовали себя уверенно. Закройте глаза и представьте, какой образ, какой цвет, вкус, тактильные ощущения, какая мелодия могли бы для вас символизировать состояние уверенности. Желающие могут поделиться своими символами».

#### *6. Рисунок «Символ уверенности».*

Цель: закрепление ощущения уверенности.

Инструкция: «Нарисуйте символ (образ) уверенности, о котором мы говорили во время предыдущего упражнения».

После окончания работы необходимо попросить участников показать рисунки и кратко рассказать о них.

Анализ: «Что было легко, а где почувствовали трудности? Как этот символ может помочь?». Если участники сами не скажут, им нужно подсказать, что, представив себе этот символ в трудной ситуации, можно усилить свое ощущение уверенности.

#### *7. Упражнение «Декларация моей самооценки».*

Цель: повышение самооценки, возможность поверить в свои силы.

Инструкция: «Я сейчас прочитаю вам «Декларацию моей самооценки». Это своеобразный гимн уникальности человека. «Я - это Я. Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я. Поэтому все, что исходит от меня, - это подлинно мое, потому что именно Я выбираю это. Мне принадлежит все, что есть во мне: мое тело, включая все, что оно делает; мое сознание, включая все мои мысли и планы; мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть; мои чувства, какими бы они ни были,- тревога, удовольствие, напряжение, любовь, раздражение, радость; мой рот и все слова, которые он может произносить,- вежливые, ласковые или грубые, правильные или неправильные; мой голос, громкий или тихий; все мои действия, обращенные к другим людям или ко мне самому. Мне принадлежат все мои фантазии, мои мечты, все мои надежды и страхи. Мне принадлежат все мои победы и успехи. Все мои поражения и ошибки. Все это принадлежит мне. И поэтому Я могу очень близко познакомиться с собой. Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все

во мне содействовало моим интересам. Я знаю, что кое-что во мне озадачивает меня и есть во мне что-то такое, чего Я не знаю. Но поскольку Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпеливо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о себе. Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент,- это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я в данный момент. Я могу отказаться от того, что кажется неподходящим, и сохранить то, что кажется нужным, и открыть что-то новое в себе самом. Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все , чтобы быть близким другим людям, чтобы вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня. Я принадлежу себе, и поэтому я могу строить себя. Я - это Я, и Я- это замечательно!».

Анализ: «Как вы себя чувствуете? Поделитесь с участниками группы своим настроением, душевным состоянием. Что дало вам это упражнение?»

#### *8. Рефлексия.*

Цель: подведение итогов занятий.

Инструкция: «Вспомните прошедшие занятия. Что для вас было наиболее интересным и важным? Будете ли вы полученный опыт (знания) применять в жизненных ситуациях?»

После обсуждения участники заполняют анкету-отзыв участника тренинга. (Приложение 2).

### ЛИТЕРАТУРА

- 1.Баранов А.А. Стрессоустойчивость и мастерство педагога. Ижевск,19997.
- 2.Грегор О. Как противостоять стрессу// Стресс жизни: Сборник, СПб., 1994.
- 3.Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Анти-стресс тренинг,-СПб.: Питер, 2004.
4. Моница Г.Б., Лютова - Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители).- СПб.: Изд. «Речь», 2007.
- 5.Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ./М. : Прогресс,1993.

Тест на определение уровня стресса  
( по А.Пахомову )

Инструкция: «Ответьте на вопросы теста. За ответ «почти никогда», начислите себе 1 балл, за ответ «редко»-2 балла, за ответ «часто» 3 балла, за ответ «почти никогда»- 4 балла».

1. Легко ли вы раздражаетесь даже из-за мелочей?
2. Нервничаете ли вы, когда приходится кого-то долго ждать?
3. Можете ли вы обидеть того, кто попался вам «под горячую руку»?
4. Часто ли вы краснеете?
5. Выводит ли вас из себя критика в ваш адрес?
6. Если вас толкнут в транспорте, вы ответите тем же или скажете что-нибудь обидное?
7. Стремитесь ли вы заполнить все свободное время какой-нибудь деятельностью?
8. Вы опаздываете в школу?
9. Хочется ли вам во время разговора перебивать собеседника, дополнять, переводить разговор на себя?
10. Страдаете ли вы отсутствием аппетита или чрезмерно высоким аппетитом?
11. Испытываете ли вы беспричинное беспокойство?
12. Бывает ли у вас по утрам плохое самочувствие?
13. Вы быстро устаете?
14. Даже продолжительный сон не дает ощущения отдыха?
15. Чувствуете ли вы, что у вас болит сердце?
16. Страдаете ли вы от болей в спине и шее?
17. Вы барабаните пальцами по столу, покачиваете ногой, теребите пуговицу и т. п.?
18. Считаете ли вы, что вас должны больше хвалить?
19. Считаете ли вы, что вы лучше других, а вас недооценивают?
20. Сидите ли вы на диете, чтобы похудеть?

Подсчитайте набранные баллы.

До 30 баллов. Вы легко справляетесь с проблемами. К трудностям относитесь рассудительно. Вас можно назвать стрессоустойчивым человеком.

От 31 до 45 баллов. Вы живете довольно напряженной жизнью, но получаете от этого удовлетворение. Стресс вам пока не угрожает, но старайтесь расслабляться.

От 46 до 60 баллов. Вы находитесь в постоянном напряжении. Научитесь философски относиться к неудачам. Учитесь радоваться жизни.

Более 60 баллов. Стресс уже угрожает вашему здоровью. Вам необходимо менять образ жизни. Откажитесь от вредных привычек, займитесь любимым делом.

**Анкета-отзыв участника тренинга**

Тема тренинга: Психологическая поддержка стрессоустойчивости педагогов.

Ведущий: \_\_\_\_\_

Дата проведения: «    » \_\_\_\_\_ 20 г.

Место проведения: ГОУ № \_\_\_\_\_

*Уважаемый участник тренинга!*

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов, касающихся прошедшего тренинга.

Обведите кружком ту оценку, которая соответствует вашему мнению.

1) Насколько вы довольны в целом?

Не доволен    Не очень доволен    Доволен    Очень доволен

2) Насколько полезным для себя вы считаете этот тренинг?

Бесполезный    Не очень полезный    Полезный    Очень полезный

3) Будете ли вы применять полученный опыт (знания) в жизненных ситуациях?

Совсем нет    Не уверен    Буду    Обязательно буду

Вы можете добавить что-либо еще, если хотите:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Если хотите, распишитесь

\_\_\_\_\_

Спасибо!