

Мастер - класс для педагогов-психологов ОУ

«Ключи» к управлению стрессом

(профилактика профессионального выгорания педагогических работников)

Цель: обучить педагогов-психологов способам регуляции психоэмоционального состояния; развивать систему профилактики стрессовых ситуаций, эмоционального выгорания в педагогической среде; формировать у педагогов мотивацию к профессиональному самосовершенствованию личности.

Форма работы: диалоговые мини-лекции, практические приемы и упражнения.

Время: 45 мин.

Ведущие: Поскина Т.Ю., МБОУ «Прогимназия», Сорокина Е.В., МБОУ №46

ХОД МАСТЕР-КЛАССА

1. Приветствие. Сбор ожиданий. План работы мастер-класса.

Любовь принимай

Марион П.

Красавица в автобусе сидела у окна,
И с завистью вздохнула я: «Мне стать бы как она».
Но девушка на выход поднялась, заковыляв,
И вдруг я поняла – она идёт на костылях.
О Господи, прости, когда стонать я начинаю.
Есть две ноги, и мир я благодарно принимаю.

Я заболталась с продавцом, он был умен, красив,
Ещё раз за покупками зайти он пригласил.
Он мне сказал: «дай Бог здоровья Вам на много лет
Как жаль, что я не вижу Вас, я от рожденья слеп».
О Господи, прости, когда стонать я начинаю.
Я зрячая, и мир я благодарно принимаю.

Прелестный мальчик, как изваяние сидел,
Сидел, не двигаясь, и сказала я ему:
«Мой мальчик, что же ты один?
Твои друзья играют за углом».
Но безучастно он сидел. Я поняла – он глух.
О Господи, прости, когда стонать я начинаю.
Я слышу жизнь, и мир я благодарно принимаю.

Есть ноги, – я могу бродить наедине с собой,
Восторженно глаза глядят на небо голубое.
Есть уши – и я слышу рокот дальнего прибоя.
О Господи, прости, когда стонать я начинаю,
Благословенна я, и мир с любовью принимаю.

2. Разминка.

Упражнение “Старуха-девушка”.(Рисунок-паттерн Э. Боринга “Леди и старуха”)

Это упражнение – яркая демонстрация того, как обстоятельства влияют на наше восприятие. Мы видим мир таким, какие мы сами и каким мы хотим его видеть, а не таким, какой он есть. Изменяя наши представления и убеждения, мы переходим от одного способа видения мира к другому.

3. Мини-лекция

ПОНЯТИЕ О СТРЕССЕ

Шуточный тест «Баран в банке» (Как человек попадает в стресс)

Нарисуйте банку. В ней нарисуйте барана. Ответьте на вопросы:

- Как он туда попал?
- Зачем он попал?
- Как ему оттуда выбраться?

4. Тесты

Тест 1

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ К ПОВСЕДНЕВНЫМ РАЗДРАЖИТЕЛЯМ

Стрессы, постоянные пере грузки часто называют «болезнью века». Многие из нас замечают, что становятся более раздражительны, вспыльчивы, нервозны. Как же вы справляетесь с повседневными раздражителями? Насколько вам удастся овладеть собой в важный, критический момент? Хотя бы примерный ответ на эти вопросы может дать этот тест.

Варианты ответов на вопросы: «очень», «не особенно», «ни в коем случае».

Раздражает ли вас:

- ... смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать,
- ... женщина «в годах», одетая, как молоденькая девушка,
- ... чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик),
- ... курящая на улице женщина,
- ... когда какой-то человек кашляет в вашу сторону,
- ... когда кто-то грызет ногти,
- ... когда кто-то смеется невпопад,
- ... когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать,
- ... когда любимая девушка (юноша) постоянно опаздывает,
- ... когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма,
- ... когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть,
- ... когда вам дарят ненужные предметы,
- ... громкий разговор в общественном транспорте,
- ... слишком сильный запах духов,
- ... человек, который жестикулирует во время разговора,
- ... коллега, который часто употребляет иностранные слова.

За каждый ответ «очень» запишите себе 3 очка, за ответ «не особенно» - по 1 очку, за ответ «ни в коем случае» - 0 очков.

Подсчитайте сумму баллов.

Более 40 очков. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже незначительные вещи. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это расшатывает нервную систему, от чего страдают окружающие.

От 12 до 39 очков. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей. Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете «поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее очков. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

Тест 2

ОПРЕДЕЛЕНИЕ СТЕПЕНИ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА ОРГАНИЗМ

Даже в те времена, когда люди не знали слова «стресс», они испытывали его влияние. А в какой степени влияние стресса испытываете вы? Чтобы результаты были объективными, попросите человека, который достаточно хорошо вас знает, проконтролировать ваши ответы.

На каждый вопрос может быть дан один из следующих ответов:

- 1) Почти никогда.
- 2) Редко.
- 3) Часто.
4. Почти всегда.

Рядом с вопросом проставьте номер ответа: 1, 2, 3, 4.

- 1) Меня легко раздражают мелочи.
- 2) Я нервничаю, когда приходится кого-то ждать.
- 3) Когда я попадаю в неловкое положение, то краснею.
- 4) Когда я сержусь, могу кого-нибудь обидеть.
- 5) Не переношу критику, выхожу из себя.
6. Если в транспорте меня кто-нибудь толкнет, то отвечаю тем же или говорю что-нибудь грубое.
- 7) Все мое свободное время чем-нибудь заполняю.
- 8)На встречу всегда прихожу заранее или опаздываю. 9. Не умею выслушивать, вставляю реплики.
- 9) Страдаю отсутствием аппетита.
- 10)Беспричинно бываю беспокоен.
- 11) По утрам чувствую себя плохо.
- 12) Чувствую себя уставшим, плохо сплю, не могу отключиться.
- 13) И после продолжительного сна не чувствую себя нормально.
- 14) Думаю, что сердце у меня не в порядке.
- 15) у меня бывают боли в спине и в шее.
17. Я барабаню пальцами по столу, а когда сижу - покачиваю ногой.
18. Мечтаю о признании, хочу, чтобы меня хвалили за то, что делаю.
- 19)Думаю, что я лучше многих, но никто этого не признает.
- 20) Не соблюдаю диету, вес постоянно колеблется.

Подсчитайте сумму баллов.

30 баллов и меньше. Вы живете спокойно и разумно, успеваете справиться с проблемами, которые возникают. Вы не страдаете ни от ложного честолюбия, ни от чрезмерной скромности. Было бы неплохо обязательно про верить ответы с человеком, который хорошо вас знает. Люди с такой маленькой суммой баллов часто видят себя в розовом свете.

31-45 баллов. Ваша жизнь наполнена деятельностью и напряжением. Страдаете от стресса как в положительном смысле этого слова (то есть у вас есть стремление чего-то достичь), так

и в отрицательном. По всей видимости, вы не сможете изменить свой образ жизни, но оставьте немного времени и для себя.

46-60 баллов. Ваша жизнь - беспрестанная борьба. Вы честлюбивы и мечтаете о карьере. Для Вас важно мнение других, и это постоянно держит вас в состоянии стресса. Если будете продолжать в том же духе, то многого добьетесь, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте лишних споров, усмиряйте свой гнев, вызванный мелочами, не пытайтесь добиваться всегда максимального результата, время от времени давайте себе полную передышку,

61 балл и более. Вы живете, как водитель машины, который одновременно жмет на газ и на тормоз. Измените свой образ жизни. Стресс, которому вы подвержены, угрожает и здоровью, и вашему будущему.

5. Профилактические приемы по профвыгоранию педагогов

разминки

Балернина

Формула оргазма

Упражнения для снятия напряжения (стресса)

(каждое упражнение выполнять 3 раза):

1. Для глаз
 - Упражнение «Очки»: сотрясающими движениями указательного пальца двигаясь по глазнице (в форме ∞), делать точечный массаж;
 - Зажмуриться и открыть глаза;
 - Упражнение «Лежачая 8»: рисовать большим пальцем руки в воздухе (прямой палец направлен вверх) ∞, при этом голова – неподвижна, глаза следят за пальцем (начинать с направления влево, одной рукой, потом другой).
2. Упражнения для снятия напряжения в области живота
 - a. На вдох резко втянуть живот, выдох – исходное положение;
 - b. Упражнение «Черепаша»: втянуть «всё» в себя, напрягая тело, затем расслабиться.
3. Упражнения для снятия напряжения в области плечевого пояса
 - a. Упражнение «Сова»: повернув голову влево, правой рукой захватить плечевую мышцу и сжимать её на выдохе «Ух!», затем то же повторить вправо.
4. Упражнения для снятия общего напряжения
 - a. «Поднимать» себя вместе с креслом (стулом) («расходуется» адреналин);
 - b. Прижаться спиной к стене – сдвигать стену.

Упражнение «Поза кучера»

Попробуйте принять следующую позу. Сядьте на стул не прислоняясь к его спинке. Центр тяжести приходится на таз или седалищную кость. Поясница при этом выпрямлена, а верхняя часть туловища слегка согнута и напоминает согнутую спину кошки. Голова расслаблена и опущена перпендикулярно тазу, а не бедренной кости. В противном случае будет вдавлен живот. Ноги расставлены на уровне плеч, руки без упора лежат на коленях, причем кисти свободно висают между бедрами: подобно кучеру, который расслабился, расслабил поводья, и его лошади бредут сами собой. Если запястья расслаблены, то это верный признак того, что положение тела выбрано правильно. Посидите какое-то время в такой позе, попробуйте расслабиться и отдохнуть.

Упражнение «Полное дыхание»

Попробуйте дышать через нос так, чтобы сначала заполнялась нижняя часть легких. Этого можно достичь, надувая брюшную стенку (если вы втягиваете живот во время вдоха, тогда заполняется только верхняя часть легких). Губы приоткрыты.

Затем заполните среднюю часть легких, расширяя нижнюю часть области ребер и грудную клетку.

Затем заполните воздухом верхнюю часть легких, слегка приподнимая плечи и оттягивая живот.

Выполнив плавный глубокий вдох в три этапа, задержите дыхание на несколько секунд. Затем медленно выдохните через рот, постепенно втягивая живот.

Повторите упражнение несколько раз. Оно способствует быстрому обогащению кислородом всех клеток организма.

Упражнение «Ритмичное дыхание»

Примите «Позу кучера». Положите руку на запястье и считайте пульс: 1, 2, 3, 4, 5 и т.д., пока не почувствуете ритм биения вашего сердца.

Затем начните выполнять упражнение «Полное дыхание».

Медленно сделайте полный вдох на шесть ударов пульса. Задержите дыхание на три удара пульса, и на шесть ударов сделайте полный выдох.

Отдохните перед вторым вдохом в течении трех ударов пульса.

Сделайте несколько раз полный вдох и полный выдох в ритме биения вашего сердца. Не доводите себя до изнеможения, выполняя это упражнение. Если сразу оно не получилось, потренируйтесь – со временем у вас все будет прекрасно получаться.

Это упражнение хорошо помогает в те моменты, когда вы чувствуете тревогу, волнение или вам просто не по себе.

Как дополнение (смотрим время)

Руководствуйтесь антистрессовыми правилами поведения:

1. Вставайте утром на 10 минут раньше, чем обычно.
2. Не полагайтесь на свою память.
3. Откладывание на следующий день является стрессовым фактором.
4. Не примиряйтесь с тем, что плохо работает.
5. Ослабьте ваши стандарты!
6. Считайте ваши удачи!
7. Старайтесь иметь друзей, которые не слишком беспокоятся и тревожатся.
8. Во время работы периодически вставайте и потягивайтесь.
9. Высыпайтесь!
10. Создайте из хаоса порядок.
11. Выполняйте глубокое, медленное дыхание.
12. Сделайте что-нибудь для улучшения вашего внешнего вида.
13. Делайте ваши выходные дни как можно более разнообразными.
14. Прощайте и забываете.

Установки, разрушающие гармонию настроения

1. «Это из-за него (неё, их) я так себя чувствую».
2. «Всё (многое) вокруг делается неправильно, на самом деле всё должно быть совершенно иначе».
3. «Необходимо изменить другого человека (этих людей...)».
4. «Я должен стремиться к совершенству во всём – совершенству своей личности, отношений с окружающими, семейных отношений, ведения дел, своего жилища...».

5. *«Окружающие плохо решают мои проблемы (мало помогают...)».*
6. *«Я должен всем нравиться. Если окружающие не выражают свою симпатию, надо приложить все силы, чтобы добиться этого».*
7. *«Я несчастлив».*

«7 чудес повседневности»

«сегодня я увидел...»

«сегодня я заметил...»

«сегодня я услышал...»

«сегодня я почувствовал ...»

«сегодня я удивился...»

«сегодня я рассмеялся...»

«сегодня я сделал открытие ...»

«Большая книга счастья»

Сегодня был самый счастливый

День в моей жизни!!!!_

А завтра будет еще лучше!!!!!!!

6. Итоговая часть

Упр. «Красота жизни» (набор открыток)

«На свете существуют только две вещи, о которых стоило бы беспокоиться: либо Вы здоровы, либо Вы больны. Если Вы здоровы, то Вам не о чем беспокоиться. Если же Вы больны, то есть только две вещи, о которых стоит беспокоиться: Либо Вы выздоравливаете, либо умираете. Если Вы выздоравливаете, то Вам не о чем беспокоиться. А если Вы умираете, то есть только две вещи, о которых стоило бы беспокоиться: либо Вы попадёте в рай, либо Вы попадёте в ад. Если Вы попадёте в рай, то Вам не о чем беспокоиться. А если же Вы попадёте в ад, то Вы будете там чертовски заняты, пожимая руки Вашим друзьям, и Вам будет некогда беспокоиться. Так стоит ли Вам вообще беспокоиться?»

7. Подведение итогов мастер-класса. Обратная связь.