

Работа с педагогами

Тренинг «Играем, настроение поднимаем!»

Цель:

снятие эмоционального и мышечного напряжения;

сплочение педагогического коллектива, профилактика профессионального сгорания, межличностных и профессиональных конфликтов.

Ход тренинга:

Здравствуйте!

Сегодня мы с вами поговорим о стрессе и способах работы с ним. Я не просто так сказала «работы» вместо, казалось бы, более привычного слова - «борьбы». Дело в том, что под стрессом принято понимать неспецифическую реакцию человека на воздействия окружающей среды. Эти воздействия могут быть как приятными – например, объятия близкого человека, так и неприятными, а порой и губительными - трудности на работе, разногласия во взаимоотношениях, постоянная необходимость преодолевать свой страх и т. д.

Ни для кого не секрет, что постоянное напряжение, усталость, стрессы приводят к проблемам со здоровьем, снижают работоспособность, мы становимся раздражительными, неудовлетворенными жизнью, портятся наши отношения с окружающими и т. д.

Именно поэтому так важно уметь вовремя оказывать себе помощь и расслабляться.

Восстановленный и отдохнувший организм будет более устойчив к стрессам, а настроение поднимется.

Итак, для того чтобы настроиться на работу, я предлагаю начать с разминки.

Упражнение 1. «Алексей-апельсин-Амстердам».

Представить себя группе следующим образом:

- назвать свое имя, желательно без отчества (так, как вы хотите, чтобы к вам обращались другие участники группы);
- назвать блюдо (фрукт, овощ, желательно любимые, которые начинаются на ту же, что и ваше имя;
- назвать город на первую букву вашего имени.

Упражнение 2. «Приветствие»

Вам необходимо выполнять упражнение очень-очень быстро. У вас есть ровно пять секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему правую руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно очень быстро «поздороваться» друг с другом:

- правая нога к правой ноге!
- спина к спине!

А теперь быстро, быстро найдите себе нового партнера и пожмите ему левую руку.

- плечо к плечу!
- пятка к пятке!

Упражнение 3. «Найди себе подобных»

Эта игра поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Предлагаю объединиться в группы тем, у кого одинаковый цвет волос, у кого полное имя начинается на одну букву, у кого одинаковый цвет глаз, у кого любимый фрукт яблоки, у кого день рождения в одно время года, у кого большая любовь к детям.

Нас всех объединяет любовь к детям.

Упражнение 4. «Мини лекция»

Что же такое стресс?

(Ответы).

Итак, «стресс», в переводе с английского, означает напряжение, сжатие, давление, подавленность.

Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные (вывешивается определение).

Стресс, выражаясь научным языком, это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Стресс вызывают конкретные предметы, явления или события – их называют стрессорами. Важно помнить, что стрессор – лишь повод для начала стресса, а мы сами делаем его причиной нашего напряжения. Например, для одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Все стрессоры можно разделить на три категории:

Первая категория – это стрессоры, которые практически нам не подвластны. Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в кровь, мы ничего не добьемся. Гораздо эффективнее в это время применить техники мышечной релаксации, различные приемы медитации, дыхательные упражнения.

Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять. Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы. Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить.

Я рекомендую вам прочесть рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний, по поводу произошедшего, он вскоре умер.

Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации.

Итак, сейчас я предлагаю проанализировать, какие виды стрессоров доставляют вам беспокойство.

Упражнение 5. «Выявление стрессоров».

Вам необходимо вспомнить те моменты, ситуации и т. д., которые являются причинами вашего стресса и вызывают у вас беспокойство, и записать их на листиках в три колонки:

- 1) стрессоры, которые мне неподвластны (цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей);
- 2) стрессоры, на которые я могу повлиять (перемены во мне);
- 3) бесполезные стрессоры (беспокойство о прошлом или о будущем).

Поскольку мы понимаем, что стрессоры в первой и последней группах нам неподвластны, работать с ними бесполезно. Мы не можем изменить их, мы можем изменить только свое отношение к ним (хотя над этим тоже можно поработать).

Но относительно второй группы стрессоров мы можем и должны что-то предпринять. Попробуйте составить себе какой-то план – что вы можете сделать, чтобы свести к минимуму воздействие на вас этих стрессоров. Может быть, нужно что-то поменять в своем распорядке дня, или пересмотреть значимость каких-то ценностей в вашей жизни, возможно, достаточно обратиться за помощью к близкому человеку, и часть проблем будет решена.

Все, что происходит у нас в голове, что мы думаем, представляем, влияет на наше состояние, причем происходит это автоматически, помимо нашего сознания.

Когда мы вспоминаем приятное событие, например, подарок от любимого человека, то при таких воспоминаниях наш организм вспоминает хорошие эмоции, и от этого становится лучше (иногда люди идут и улыбаются сами себе, это как раз тот случай). Но чаще всего мы «пережевываем» негативные случаи. Например, неприятный разговор: уже прошло 2 часа, а мы все переживаем эту ситуацию, тем самым наш организм испытывает неприятные ощущения.

У каждого человека есть свой набор способов или каких-либо вещей, которые способны поднять настроение, придать сил, когда они так нужны, помочь преодолеть какие-либо трудности. Часто под воздействием негативных обстоятельств мы не можем воспользоваться этими знаниями, хоть они и лежат на поверхности.

А ведь иногда достаточно пересмотреть фотографии с отдыха, съесть кусочек шоколада, услышать любимую мелодию и т. д.

Сейчас я предлагаю вам создать свою собственную памятку, шпаргалку, которая и будет спасательным кругом в борьбе со стрессом.

Упражнение 6. «Ресурсы»

На листах бумаги вам необходимо в виде схемы, например, солнышка с лучиками изобразить все, что способно улучшить вам настроение, те дела или предметы (это могут быть даже мелочи, которые доставляют вам радость. Постарайтесь вспомнить как можно больше, ведь это ваши ресурсы, из которых вы черпаете силу и энергию.

Все, что вы сейчас записали – это ваши ресурсы в борьбе со стрессом. Например, после работы чувствуете усталость, а домашние как назло не готовы это понять – дайте себе несколько минут, уйдите в другую комнату, включите любимую мелодию и просто лежите, придите в себя... Вы приведете свое состояние в норму, и легче будет общаться с домашними...

Кто хочет поделиться своими способами? Обмен опытом всегда обогащает...

Сложно ли вам было выполнять это задание? Что вы заметили в процессе его выполнения?

Приемы снижения стрессового состояния (рекомендации)

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

1. «Массаж»

- Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как точечный массаж. В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.

- Постукивания кончиками пальцев по лицу. Задействованы указательный, средний и безымянный пальцы обеих рук. В области глаз постукивания должны быть более быстрыми.

- Поглаживания в области лба по направлению от бровей к корням волос. Задействованы те же пальцы.

- Поглаживание выступающей части щек. Движение выполняется теми же пальцами в направлении от носа к вискам.

- Кончиками среднего и безымянного пальца поглаживаем средние части щек от центра верхней губы к ушам.

- Поглаживание нижних частей щек и подбородка кончиками указательного, среднего и безымянного пальца. Движемся в направлении от подбородка к ушам. Чтобы массировать правую сторону было удобнее, нужно повернуть голову влево. Соответственно для массажа левой стороны – вправо.

2. «Звуковая гимнастика»

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА – помогает повысить настроение.

3. Занимайтесь любимым делом.

4. Проводите время в обществе.

Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

5. Здоровый сон.

Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон. Старайтесь перед сном отбросить все тяжёлые, накопившиеся за день мысли. Чтобы чувствовать себя комфортно, необходимо спать не менее 8 часов в сутки. Именно во сне мозг подсказывает вам решение ваших проблем, над которыми вы безуспешно думали днём.

6. Улыбка.

Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

7. «Антистрессовые» продукты.

Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом.

Упражнение 7. «Калоши счастья»

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

У Андерсена есть сказка с таким же названием. В этой сказке Фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача, надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат:

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.

Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение 8. «Рецепт счастья»

Представьте, что счастье выдают людям по рецепту. Какой бы рецепт счастья вы им выписали? Составьте такой рецепт. Укажите основные компоненты счастья (качества, поступки, навыки и т. п.).

Упражнение можно выполнять в подгруппах. По окончании работы участники зачитывают рецепты, обсуждают в общем круге.

После обсуждения педагог предлагает участникам еще один рецепт:

«Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте, как можно больше веры. Все это хорошенько перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на своем пути».

Упражнение 9 «Рождение цветка» (на релаксацию).

Вы, наверное, подустали немного, пора и отдохнуть. Присаживайтесь в кресло, постарайтесь расслабиться, сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот такая пестрая цветочная поляна у нас получилась.

После упражнения ведущий задает вопросы. Легко ли было расслабиться? Какие чувства испытывали? Что показалось трудным? Какое настроение у вас сейчас?

Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»

Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам предстоит пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.

- Есть возможность попробовать свои силы.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу Вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.
- Пройдусь босиком.
- Ситуация вызовет сочувствие коллег.

Большинство ваших воспитанников на открытом занятии показали себя очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.
- Прочесть книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.
- Возможность пересмотреть отношения и оценить чувства.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.

- Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

Вас отправили в отпуск в ноябре.

- Наконец, отдохну!

В группу поступил гиперактивный ребенок.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.