

Тренинг с педагогами

«Расслабляемся вместе!»

Дата проведения:

Цель: профилактика стрессового состояния, снятие эмоционального напряжения.

Обучение педагогов способам справляться со стрессом и негативными эмоциями.

Материал: МАК «Расправляя крылья» (или любая другая ресурсная колода), бланки для теста, чистые листы бумаги, цветные карандаши, мелки.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слово педагога-психолога.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада вас всех видеть на нашем очередном мероприятии. Все вы знаете, что сейчас у нас в детском саду проходит неделя психологии под названием «Скажем стрессу- нет!». Эта тема очень актуальна для педагогов, ведь работа воспитателя связана с большим напряжением и колоссальным стрессом. И это понятно, ведь педагог отвечает за жизнь и здоровье детей, а это требует большого напряжения. Поэтому очень важно уметь восстанавливаться после такой работы. Именно для этого мы сегодня с вами и собрались. Но прежде, чем познакомиться с упражнениями, которые я для вас приготовила, я предлагаю для себя пройти небольшой тест, чтобы понять, какой уровень стрессоустойчивости свойственен вам.

2. Прохождение теста «Самооценка стрессоустойчивости личности» (авторы Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

Цель: определение уровня стрессоустойчивости.

Описание: педагоги получают бланк с 18 вопросами. Их задача на против каждого вопроса обвести цифру с подходящим ответом. Здесь важно сказать, то тест проводится только для них и результаты оглашаться не будут, если вы только они сами этого не захотят. После того, как педагоги ответят на вопросы, психолог просит посчитать количество набранных баллов и зачитывает интерпретацию.

Суммарное число баллов	Уровень вашей стрессоустойчивости
51-54	1 – очень низкий;
53-50	2 – низкий;
49-46	3 – ниже среднего;
45-42	4 – чуть ниже среднего;

41-38	5 – средний;
37-34	6 – чуть выше среднего;
33-30	7 – выше среднего;
29-26	8 – высокий;
25-18	9 – очень высокий.

3. Слово педагога-психолога

Каждый из вас теперь знает каким уровнем стрессоустойчивости он обладает. Если вдруг кто-то из вас имеет 1 или 2 уровень стрессоустойчивости, то это повод задуматься о своём образе жизни и возможно что-то поменять. А сейчас я предлагаю проделать несколько упражнений, которые помогут вам справиться с накопившимся напряжением и негативными эмоциями и начнём мы с дыхательного упражнения.

4. Упражнение «Квадратное дыхание»

Цель: уравновесить процессы в нервной системе.

Описание: психолог говорит о том, что дыхание называется квадратным, так как его необходимо выполнять на равный счёт и предлагает схему, по которой необходимо дышать.

Схема для дыхания:

- После полного выдоха медленно вдохните на счет до четырех.
- Задержите дыхание еще на четыре счета.
- Медленно выдохните на счет до четырех.
- Задержите дыхание еще на четыре счета.

Упражнение повторяется последовательность столько раз, сколько потребуется, чтобы успокоиться. Минимальное количество повторов, чтобы коробочное дыхание имело эффект – 4 раза. Использовать технику необходимо систематически, каждый раз, когда испытываете негативные эмоции.

5. Слово педагога-психолога.

Чтобы справляться со стрессом человек должен иметь ресурсы для этого. Важно понимать, что для каждого из нас является ресурсом. Поэтому в следующем упражнении я предлагаю вам заняться поисками этих ресурсов.

6. Упражнение «Мои ресурсы»

Цель: подвести педагогов к осознанию своих ресурсов, поиску источников восстановления, вдохновения; извлечение из памяти ресурсных воспоминаний.

Описание: психолог раскладывает на столе карточки из колоды МАК «Расправляя крылья». Карточки кладутся в открытую. Участникам предлагается выбрать по 3 карты, про которые они могли бы сказать, что это их ресурс. Затем участники рассказывают про свои карты.

7. Слово педагога-психолога.

Вы видите, что каждый из вас обладает такими ресурсами, к которым можно обращаться в стрессовых ситуациях. Ещё одно упражнение, с которым я хочу вас познакомить связано с рисованием. Рисование имеет эффект, который способствует переносу накопившихся чувств на бумагу. Я предлагаю вам побыть художниками и нарисовать, то, что вы чувствуете.

8. Арт-терапевтическое упражнение «Рисунок состояния»

Цель: отреагирование актуальных эмоций и чувств, снятие напряжения.

Описание: психолог предлагает педагогам нарисовать на листе бумаги свою усталость, злость, раздражение. Это могут быть конкретные предметы, люди, абстрактные вещи. После этого педагогам предлагается рассказать, то, что они нарисовали. Затем психолог предлагает нарисовать новый рисунок, но с позитивным содержанием, к которому они стремятся. Про этот рисунок педагоги тоже рассказывают.

9. Упражнение-рефлексия

Цель: отреагирование актуальных эмоций

Описание: психолог предлагает участникам обозначить словом или предложением в каком состоянии или с каким чувством они завершают тренинг.

Бланк к тесту «Самооценка стрессоустойчивости личности»

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.	1	2	3
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров.	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес.	1	2	3
6. Я бываю раздражителен.	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей.	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор.	1	2	3
11. Я болезненно переживаю неприятности.	1	2	3
12. У меня не хватает времени.	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации.	1	2	3
14. Мне недостает уверенности, чтобы реализовать себя.	1	2	3
15. У меня не хватает времени для любимых дел.	1	2	3
16. Я все делаю быстро.	1	2	3
17. Я испытываю страх за свое будущее.	1	2	3
18. Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков.	1	2	3

Бланк к тесту «Самооценка стрессоустойчивости личности»

Утверждения	Редко	Иногда	Часто
1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе.	1	2	3
2. Я стараюсь что-то делать, даже если не совсем здоров.	1	2	3
3. Я постоянно переживаю за качество того, что делаю.	1	2	3
4. Я бываю настроен агрессивно.	1	2	3
5. Я не терплю критики в свой адрес.	1	2	3
6. Я бываю раздражителен.	1	2	3
7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно.	1	2	3
8. Меня считают человеком настойчивым и напористым.	1	2	3
9. Я страдаю бессонницей.	1	2	3
10. Своим недругам я могу дать отпор.	1	2	3
11. Я болезненно переживаю неприятности.	1	2	3
12. У меня не хватает времени.	1	2	3
13. У меня возникают конфликтные ситуации.	1	2	3
14. Мне недостает уверенности, чтобы реализовать себя.	1	2	3
15. У меня не хватает времени для любимых дел.	1	2	3
16. Я все делаю быстро.	1	2	3
17. Я испытываю страх за свое будущее.	1	2	3
18. Я часто переживаю из-за своих необдуманных поступков.	1	2	3