

Тренинг «Стоп, стресс!»

Автор: Марина Жагарина // Справочник педагога - психолога. Детский сад № 11, Ноябрь 2022

Цель: помочь педагогам снять усталость и эмоциональное напряжение, найти внутренние ресурсы для конструктивного взаимодействия, научиться сознательно повышать собственную стрессоустойчивость.

Оборудование: мультимедийная аппаратура; листы бумага и фломастеры для рисунков стресса; мелодия «Звуки леса» или «Пение птиц», камешек, листы бумаги, корзинка или коробка, калоши.

Ход мероприятия

Педагог-психолог: Добрый день, уважаемые коллеги! «Самое главное в жизни – здоровье». Вы согласны с этой фразой? (*Педагоги отвечают.*) Передавайте друг другу «микрофон» и назовите как можно больше ассоциаций к слову «здоровье» (*Педагоги сидят в кругу и предлагают ассоциации.*)

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Современное представление о здоровье можно назвать холистическим, от английского whole – «целостный». Оно учитывает не только физическое благополучие человека, но и другие показатели: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности.

Игра «Живая диаграмма»

Педагог-психолог: Коллеги, предлагаю поиграть в игру. Для этого встаньте в одну линию так, чтобы не касаться друг друга, и закройте глаза. Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вперед, если «нет» – остаетесь на месте.

Педагоги выстраиваются в одну линию и с закрытыми глазами отвечают на вопросы теста А.И. Ташевой «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?». Ответ «да» – шаг вперед, ответ «нет» – стоят на месте. В результате получается «живая диаграмма».

Педагог-психолог: Итак, ответьте «да» или «нет» на вопросы.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих? (*Педагоги шагают после этого и всех следующих вопросов. Всего вопросов – десять.*)
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска, выходных или каникул больше, чем до них?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

7. Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

Если вы сделали больше четырех шагов вперед, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Упражнение «Рисунок стресса»

Сейчас я вам предлагаю за пять минут изобразить на рисунке то, как вы понимаете стресс. Каждый работает самостоятельно. (*Педагоги рисуют свой стресс в течение пяти минут.*)

Кто желает ознакомить нас со своей работой? Расскажите, что вы изобразили? Как выглядит ваш стресс? Как вы к нему относитесь? Есть ли на рисунке причины вашего стресса? Как вы справляетесь со стрессом? (*Педагоги отвечают на вопросы.*)

Мини-лекция «Какой стресс вредит вам. Первая группа причин стресса»

Педагог-психолог: Итак, стресс – от английского «напор». Это совокупность защитных физиологических реакций организма, которые возникают в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, то есть стрессоров. Другими словами, стресс – это то, как меняется наше внутреннее состояние, нарушается внутреннее равновесие, но в целом это нормальная реакция организма на угрозу.

Обратите внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными.

Эустресс – это стресс, который вызывают у нас положительные стрессоры, например, победа в соревновании, олимпиаде, конкурсе. Такой стресс активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интерес к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

Дистресс – стресс, который вызывают негативные стрессоры, например, когда человек опаздывает на важное мероприятие, проигрывает в соревновании. В некоторой степени дистресс тоже полезен, так как у него есть мобилизующий эффект и он помогает приспособиться к условиям, которые изменились.

Нормативные стрессы не травмируют психику, они несут познавательную ценность, побуждают человека осмыслить ситуацию, стимулируют личностный рост. Но иногда стресс становится разрушительным процессом, который дезорганизует поведение человека, активизирует глубинные адаптационные резервы организма. Это происходит, если реакции организма на стресс выражаются в дезадаптации, то есть случаях, когда человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается, а также в пассивности, ощущении беспомощности, безнадежности.

Больше всего опасен для организма хронический стресс, при котором внутреннее равновесие нарушается постоянно. Среди симптомов хронического стресса – проблемы памяти и концентрации внимания, бессонница, чувство вины,

раздражительность, головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное артериальное давление, сердечные болезни. Особо длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Обсудим причины стресса. Первая группа причин – те, что связаны с межличностными отношениями. Основная типичная причина стресса – конфликт.

Упражнение «Ситуация в общественном транспорте»

Педагог-психолог: Сейчас мы разыграем по ролям конфликтную ситуацию, которая случилась в обычном автобусе. Мне нужны два добровольца.

Выходят два педагога. Каждый из них получает карточки со своей ролью, которой он должен придерживаться поначалу. Они проигрывают ситуацию. После этого педагоги обсуждают впечатления, мнения и переживания, которые возникли у участников сцены, а затем наблюдения зрителей.

Коллеги, какой стратегии поведения придерживался каждый участник конфликтной ситуации? Удалось ли сторонам конструктивно разрешить проблему? (*Педагоги отвечают.*)

Каждый из нас в течение дня может стать участником конфликтной ситуации не раз, причем порой совершенно неожиданно для самого себя – в магазине, в транспорте, поликлинике – где угодно. Большинство людей болезненно переживают нападки окружающих, тем более несправедливые, и долго не могут избавиться от неприятного ощущения тревоги или злости, продолжают мысленно «дурить себя» с обидчиком.

Техника остановки плохих мыслей

Педагог-психолог: Как мы можем остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Важно переместить внимание с внутреннего потока негативных мыслей на внешние объекты, звуки, ощущения. Итак, перечислите все, что воспринимаете сейчас: «я вижу...», «я слышу...», «я чувствую...». Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии. Обратите внимание, что техника не требует действий – вокруг вас только ваши впечатления. (*Педагоги пробуют технику.*)

Упражнение «Уменьшение гнева»

Педагог-психолог: Чтобы научиться регулировать свое эмоциональное состояние, проведем упражнение «Уменьшение гнева». Вспомните конфликтную ситуацию, которая выбила вас из колеи, и конкретного человека, с которым случился конфликт. Что вас раздражает в нем больше всего? (*Педагоги предлагают варианты: «не слушает», «перебивает», «кричит», «обвиняет» и т. д.*) Закройте глаза и представьте, как он это делает. А теперь представьте, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его ослабевает. С каждым мгновением человек становится все меньше, голос все тише... Постарайтесь ощутить: пока человек становится менее значительным, ослабевают и негативные эмоции, которые он вызвал. Если у вас получилось, откройте глаза. Давайте обсудим, удалось ли вам с помощью данного упражнения избавиться от гнева? Что вы сейчас чувствуете? (*Педагоги обсуждают упражнение.*)

Упражнение «Карусель»

Педагог-психолог: А как вы думаете, что важно для профилактики конфликтов в коллективе? (*Педагоги отвечают.*) Предлагаю вам выполнить упражнение «Карусель», которое поможет нам узнать и понять что-то важное друг о друге.

Педагоги встают в два круга лицом друг к другу – один круг внутри другого. Обсуждают с партнером тему, которую предлагает педагог-психолог. По его команде внешний круг делает шаг по часовой стрелке, и затем педагоги обсуждают уже другую тему с другим партнером. Примерные темы для обсуждений: «моя семья», «любимый праздник», «любимое время года», «мои хобби и увлечения», «любимая книга», «любимый фильм», «где бы я хотела оказаться сейчас», «о чем я мечтаю», «самое запоминающееся путешествие», «почему я стала педагогом», «мой жизненный девиз», «если бы можно было вернуться на несколько лет назад, в каком возрасте я хотела бы оказаться сейчас».

Педагог-психолог: Что было легко в данном упражнении? Что вызвало затруднения? Что нового вы узнали друг о друге? Какие эмоции вы испытывали во время упражнения? (*Педагоги отвечают на вопросы.*)

Продолжение мини-лекции «Вторая группа причин стресса»

Педагог-психолог: Вторая группа причин – те, что связаны с окружающей средой. Осенью и зимой наш мозг страдает от недостатка естественного освещения. Организм недополучает витамина «Д», а его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу. Соответственно это ведет к перееданию. В организме вырабатывается больше мелатонина – гормона сна. Именно он отвечает за желание спать.

К причинам стресса, которые связаны с окружающей средой, относится недостаток пространства. Эта причина актуальна для жителей больших городов, а также людей, которые работают в тесных помещениях. В них мы слышим постоянный низкочастотный шум, который вызван офисным оборудованием или уличным транспортом.

Как мы можем противостоять таким причинам стресса? Нужно выходить днем на свежий воздух, гулять по парку или лесу, носить яркие вещи! А еще важно овладеть навыками расслабления.

Релаксационное упражнение «Путешествие в яблоневый сад»

Педагог-психолог: Займите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох, медленный выдох... (*Педагоги выполняют упражнение.*)

Представьте, что по узкой дорожке вы подходите к калитке, открываете ее и входите в весенний яблоневый сад. Вы медленно идете по аллее, вдыхаете прекрасный аромат нежных бледно-розовых цветов. Вы вышли на зеленую лужайку, залитую солнечным светом. Покачивается мягкая трава, приятно жужжат насекомые, ветерок легко дует вам в лицо, ваши волосы развеваются. Неподалеку вы видите озеро, вода в нем прозрачная и серебристая. Вы медленно идете по берегу и подходите к водопаду. Вы входите в него, и сияющие струи очищают вас, наполняют силой и энергией.

За водопадом – грот, тихий и уютный. В нем вы остаетесь один на один с собой. (*Пауза.*) А теперь пришло время возвращаться. Мысленно пройдите весь

свой путь в обратном направлении, выйдите из яблоневого сада и только тогда откройте глаза.

Понравилось ли вам путешествие? Удалось ли представить все живо и в красках? (*Педагоги делятся впечатлениями. По опыту, некоторые участники отмечают, что даже ощутили яблоневый аромат.*)

Продолжение мини-лекции «Третья и четвертая группы причин стресса»

Помните, стресс – это нормальная реакция организма, он нужен для выживания и адаптации к условиям среды

Педагог-психолог: Третья группа причин стресса связана с вредными привычками.

Когда люди находятся в ситуации хронического цейтнота, они часто пытаются ослабить стресс привычными для себя способами, например, чрезмерно употребляют кофе, алкоголь, сигареты, фаст-фуд. Очевидно, что вреда от этого больше, чем пользы. Попробуйте найти альтернативу своим пагубным привычкам.

Например, можно заменить кофе на воду или теплое молоко с медом. А вместо картошки фри съесть банан, ведь он обладает высокой энергетической ценностью, содержит практически все витамины и микроэлементы.

Четвертая группа причин связана с профессиональной деятельностью. Эти причины очень разнообразны, психологи даже выделяют профессиональный стресс как отдельный вид стресса. В разных профессиональных группах интенсивность стресса отличается.

Модификация упражнения К. Фопеля «Камешек в ботинке»

Педагог-психолог: Посмотрите, в моей руке маленький камешек. (*Педагог-психолог показывает педагогам камешек.*) Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы почувствуете? Возможно, сначала это камешек не будет сильно мешать, и вы даже забудете его вытряхнуть, когда придете домой. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы снимите ботинок и вытряхните камешек, но на ноге уже появится мозоль или ранка. То есть маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Маленький камешек в ботинке символизирует ситуацию, когда мы обижаемся, злимся, взволнованы, однако не справляемся с проблемой. Если мы вовремя вытащим камешек, мы не просто сохраним ногу целой и невредимой, а сохраним душевное равновесие. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы их почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Психотехника «Корзина»

Педагог-психолог: Предлагаю вам на небольших листах бумаги сформулировать одну свою профессиональную проблему и положить лист в корзинку.

Педагоги пишут проблемы на листах и кладут в корзинку или коробочку. Затем каждый из участников тренинга вытягивает оттуда один из листов и предлагает свой вариант, как решить проблему. В результате все ситуации находят свои решения, некоторые – совместными усилиями. Педагог-психолог следит, чтобы советы были действенными и конкретными.

Педагог-психолог: Мы обсудили разные причины, по которым у людей возникает стресс. А теперь я предлагаю вам совместно наполнить антистрессовую корзину способами, которыми можно преодолеть стрессовые ситуации. Важно, чтобы они по-настоящему работали, были проверенными, чтобы их использовали именно вы.

Каждый педагог высказывается. Примеры ответов: «принять душ», «полежать в ванной», «поговорить с кем-то из родных, друзей или, наоборот, побыть в одиночестве», «устроить генеральную уборку», «покричать в лесу», «заняться спортом» и т. п.

Продолжение мини-лекции «Антистрессовые приемы»

Педагог-психолог: Регулярно давайте себе физические нагрузки, 2–3 раза в неделю.

Целевые тренировки помогают освободить ваше тело от гормонов стресса и повышают уровень эндорфинов – химических элементов, которые вызывают чувство радости.

Выделите время в течение тяжелого дня, чтобы позаниматься физическими упражнениями. Это поможет вам сохранять свое тело здоровым и выведет гормоны стресса из организма природным образом. Вы обязательно почувствуете разницу.

Хорошо высыпайтесь. Дайте своему организму столько сна, сколько ему требуется, и уровень вашего стресса резко снизится. Сон – это процесс, благодаря которому ваше тело самостоятельно восстанавливает силы и энергию. Если вы не получаете достаточно сна, то ваше тело будет использовать стресс, чтобы защитить вас в условиях отсутствия запасов энергии.

Научитесь расслабляться. Позвольте вашему телу сказать вашему разуму, что все в порядке. Отличный способ уменьшить стресс – глубокое дыхание. Именно оно сигнализирует телу о том, что ему пора расслабиться. На вдохе представьте себе, как кислород поступает к вам в легкие и медленно путешествует по всему телу, очищает каждую его клеточку. На выдохе представьте, что все токсины и вредные вещества покидают ваш организм, в результате чего он восстанавливается. Чтобы почувствовать расслабление, достаточно сосредоточиться на размеренном и спокойном дыхании, но чтобы достичь максимального эффекта, дыхательные упражнения нужно делать регулярно.

Используйте упражнения для мышц. В положении лежа напрягите мышцы, посчитайте до семи, а затем расслабьте мышцы. Начните упражнение с пальцев ног и постепенно дойдите до шеи.

Слушайте музыку, которая поможет вам расслабиться и почувствовать себя счастливым. Попробуйте выбрать музыку без слов, в которой играют флейта, фортепиано или скрипка. Обычно помогают классические, джазовые, народные мотивы. Но если они вам не по вкусу, выбирайте ту музыку, которая вас успокаивает.

Начните вести журнал или дневник. Вы не обязаны делать записи каждый день. Записывайте то, что вас беспокоит, занимает ваши мысли. Это поможет ослабить тревогу.

Занимайтесь тем, что вам нравится. Если у вас очень напряженное расписание, то выделите хотя бы 10–15 минут в день на любимое занятие. В идеале уделять ему следует от получаса до часа, но если вы позволяете себе хотя бы

маленький перерыв в своем жестком расписании, то это поможет вам снизить уровень стресса.

Постарайтесь найти новое хобби, которое поможет вам избавиться от стресса. Если вам всегда хотелось научиться ездить на лошади, прыгать с парашютом или создавать модели самолетов, то займитесь этим. Отвлечитесь от событий, которые вас волнуют, и получайте удовольствие от нового хобби.

Полдня в неделю проводите так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке в парке. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, чем вам вроде бы «вредно» – можно чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побаловать себя сладким, лечь спать раньше или позже, чем обычно.

Не реже одного раза в день говорите близким людям теплые слова. Не сомневайтесь, в ответ они скажут вам то же самое. В нашем суровом мире одно осознание того, что кто-то вас любит, способно защитить от тяжелых срывов.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но если вы будете следовать им, это обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.

Упражнение «Калоши счастья»

Педагог-психолог: О силе мыслей свидетельствуют опыты Масару Эмото, который сфотографировал кристаллы воды. Если жидкость находилась в помещении, где ссорились и злились, то ее кристаллы деформировались. А если вода находилась в комнате, где люди говорили слова любви, то в воде образовывался кристалл, похожий на прекрасную снежинку. Мы состоим из воды примерно на 80 процентов. Получается, своими мыслями мы меняем себя!

Многим людям не хватает умения позитивно мыслить, позитивно воспринимать себя и окружающий мир. У Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В ней фее на день рождения подарили калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и посмотреть на ситуации, которые я опишу, глазами счастливого человека-оптимиста.

Педагог-психолог предлагает участникам по очереди надеть настоящие калоши большого размера. Затем предлагает ситуации: «методист детского сада отчитал вас за “безграмотный отчет”»; «в вашей группе 35 детей, и они ходят всем составом»; «у вас скромная зарплата»; «вас обрызгала машина, которая быстро промчалась мимо»; «по дороге на работу вы попали под сильный дождь» и т. п.

Педагог-психолог: Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? *(Педагоги обсуждают задание.)*

Заключительное упражнение «Доброе животное» (Автор упражнения Н.Л. Кряжева)

Педагог-психолог: Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Мы – одно большое, доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит. А теперь подышим вместе: вдох – выдох, вдох – выдох... Так же четко и ровно бьется большое доброе

сердце животного. Стук – шаг вперед. Стук – шаг назад и т. д. Мы все берем дыхание и стук сердца доброго животного себе. *(Педагоги выполняют задание.)*

Рефлексия

Педагог-психолог: Предлагаю вам продолжить несколько фраз. «Во время тренинга я понял(а), что...» *(Педагоги продолжают эту и следующие фразы.)*
«На тренинге мне не понравилось...» «Самым полезным для меня было...»
«Если бы я еще раз попала на тренинг, то я хотела бы...»

Спасибо вам за участие в тренинге!