**Психологический тренинг**

**Тема:**

***«Педагог без стрессов и тревог!»***

*(саморегуляция эмоционального состояния)*.

**Цель:** профилактика профессионального выгорания педагогов, повышение стрессоустойчивости, овладение навыками психологической саморегуляции.

**Форма проведения:**психологический тренинг

**Оборудование:**компьютер, интерактивная доска, мультимедийный пректор, ватман для плаката «Правила группы»; плакат с изображением волшебных вещей; плакаты с изображением: чемодана, корзины, облака.

**Раздаточный материал**: стикеры разных цветов для написания тренингового имени, сквиш - игрушка антистресс, коробка с мелкими вещицами, анкеты теста «Возможности в сохранении самоконтроля в стрессовой ситуации»; рисунок раскрытого "Антистрессового чемоданчика", картинки с изображением волшебных вещей, раскраски "Антистресс", позитивные мотивирующие объявления, стикеры желтого, красного и голубого цвета, ручки, фломастеры.

**Участники мероприятия:** педагоги

**Количество человек в группе:** 12-15 человек

**Ход тренинга.**

1. **Приветствие.**

- Нам предстоит совместная работа, поэтому нужно познакомиться друг с другом. У вас есть 30 секунд для того, чтобы подумать и выбрать для себя игровое имя. Все остальные члены группы будут обращаться к вам в течение этого тренинга только по этому имени. Будет здорово если рядом с именем появится рисунок который будет отражать что-то важное для вас или о вас.

**Упражнение "Презентация"**

Участники, начиная с ведущего, по очереди называют свое имя и в одной-двух фразах, помогая себе жестами и мимикой, представляют себя группе - каким человеком вы себя чувствуете и как вы бы хотели, чтобы группа вас воспринимала".

-Чье представление вам показалось наиболее ярким и запоминающимся?

-Какое представление было для вас самым оригинальным и неожиданным?

-Представление какого члена группы было для вас таким, что вы сразу почувствовали близкого вам человека (по настроению, характеру)?

-Чье представление выступило для вас непонятным или вызвало удивление? Возможно, вы хотели бы задать какие-то вопросы этому человеку?

При этом педагоги держат в руках сквиш - игрушку антистресс, затем передают ее следующему участнику.

Сквиши (*с англ. squishy — «мялка».*) могут быть любого размера и формы: от очаровательных пакетов молока с мордочкой до маленького мышонка. Главное — сквиши должно быть приятно мять. Обычно встречается три вида сквиши: резиновые, похожие на лизунов, вспененные, больше напоминающие губку, и круглые прозрачные, наполненные цветным гелем — он забавно растекается в разные стороны или собирается в симпатичные кляксы в стороны, когда жмешь на игрушку.

**2. Выработка правил работы группы.**

**3. Разминка.**

**Упражнение «Я люблю»…**

Один из участников выходя вперед называет то, что он любит. К нему быстро подбегает тот участник, который тоже это любит. Далее каждый участник называет любимое занятие и находит себе пару. Образуется круг. Подводится итог: «Не смотря на то, что все мы разные у нас у каждого есть то, что объединяет нас со всеми».

**4. Основная часть занятия**

**Презентация по теме "Стресс"**

**Упражнение «Найди образ».**

Вам предлагается в Волшебной коробке наполненной разными мелкими вещицами найти образ стресса учителя. Каждый выбирает предмет – ассоциацию, а затем каждый рассказывает группе о том, почему он сделал такой выбор. Ведущий задает вопрос участнику, обращаясь к нему как к проекции личности участника на предмет.

**Мини лекция.**

**Как протекает стресс?**

*Динамика протекания стрессового состояния*одинакова практически у всех людей (по Н. Самоукиной).

Выделяются *три основные стадии развития стрессового состояния у человека:*

• нарастание напряженности (первая стадия, линия АВ);

• собственно стресс (вторая стадия, линия ВС);

•снижение внутренней напряженности (третья стадия, линия СД).

Линия АД условно показывает уровень активности человека, находящегося в бодрствующем, уравновешенном состоянии.

Продолжительность *первой стадии*может быть разной. Один человек «заводится» в течение 2-3 минут, а у другого внутреннее напряжение накапливается в течение нескольких дней, недель или месяцев.

Но в любом случае состояние и поведение человека, попавшего в стресс, резко меняется на «противоположный знак».

И хотя на первой стадии стресс еще остается конструктивным и может повысить успешность деятельности, все же постепенно у человека ослабевает самоконтроль. Человек теряет способность сознательно и разумно регулировать свое собственное поведение.

*Вторая стадия*в развитии стрессового состояния начинается в точке В, в которой происходит полная или частичная потеря эффективного и сознательного самоконтроля. «Стихия» деструктивного стресса разрушительно действует на психику человека. Он может вообще не помнить, что говорил и делал, или осознавать свои действия довольно смутно и не полностью. Многие потом отмечают, что в стрессовом состоянии они сделали то, что в спокойной обстановке никогда бы не сделали. Обычно все люди, в той или иной мере переживавшие деструктивный стресс, впоследствии очень жалеют об этом.

Исчерпав свои энергетические ресурсы (высшее напряжение отмечено в точке С), человек чувствует опустошение и усталость.

*На третьей стадии*он останавливается и возвращается «к самому себе», часто переживая чувство вины («Что же я сделал (а)!»), и клянется, что «этот кошмар» больше никогда не повторится.

**Или Стадии развития стресса.**

- В своем развитии стресс проходит 3 стадии (по Г. Селье):

**- стадия тревоги**

**- стадия стабилизации или сопротивления.**

-**стадия истощения, н**а этой стадии стресс переходит в дистресс.

**Диагностика возможностей в сохранении самоконтроля и саморегуляции.**

А сейчас попробуйте оценить свои индивидуальные возможности в решении нашей главной задачи — не попасть в точку В! Другими словами, выявите свои возможности в сохранении самоконтроля в стрессовой ситуации. Для этого обратитесь к тесту, предлагаемому ниже.

1. *Можете ли Вы откровенно говорить о своих трудностях?*

*а) Нет, мне это не поможет.*

*б) Конечно, если есть доброжелательный собеседник.*

*в) Не всегда, особенно тогда, когда тяжело переживаю свои трудности.*

*2. Как Вы относитесь к своим обидам и неудачам ?*

*а) Собственные неудачи всегда самые тяжелые.*

*б) Тяжесть переживаний зависит от их причины.*

*в) Стараюсь к неприятностям относиться философски: считаю, что любые проблемы и трудности когда-нибудь кончаются.*

*3. Как Вы поступаете, когда чувствуете, что Вас глубоко обидели?*

*а) Сделаете для себя что-нибудь приятное, чтобы успокоиться.*

*б) Пойдете на ужин к хорошим друзьям.*

*в) Будете сидеть дома и переживать.*

*4. Когда Вы счастливы, Вы:*

*а) Не думаете о прежних переживаниях.*

*б) Боитесь, что минуты счастья слишком быстро кончатся.*

*в) Не забываете о сложностях жизни.*

*5. Когда близкий человек Вас обидит, Вы:*

*а) «Уходите» в себя.*

*б) Требуете объяснений.*

*в) Рассказываете об этом своим близким друзьям и знакомьш.*

*6. Что Вы думаете о психологах ?*

*а) Не пошли бы на психологическую консультацию ни в коем случае.*

*б) Считаете, что психологи многим людям могут помочь.*

*в) Убеждены, что человек может помочь себе только сам.*

7. *Вы замечали, что людское мнение:*

*а) Вас преследует «по пятам».*

*б) К Вам особенно несправедливо.*

*в) Вам благоприятствует.*

*8. О чем Вы думаете после семейной ссоры, когда успокоились ?*

*а) В ваших отношениях все-таки было много хорошего.*

*б) О том, как отомстить.*

*в) О том, что наконец-то Ваш партнер сказал Вам все, что думает.*

При помощи таблицы оцените свои ответы в баллах. Подсчитайте общую сумму баллов.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| вариант | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| а | 3 | 4 | 0 | 1 | 3 | 4 | 5 | 1 |
| б | 1 | 0 | 2 | 3 | 0 | 2 | 2 | 2 |
| в | 2 | 2 | 4 | 5 | I | 3 | 1 | 3 |

**Если Вы набрали 7—15 баллов,**это значит, что Вы обладаете внутренним равновесием и умеете владеть собой. Вы хорошо справляетесь со своим внутренним состоянием и умеете дать правильную оценку событиям. Можно сказать: Вы не попадаете в точку **В!**

**Если Вы набрали 16 — 26 баллов,**это свидетельствует о том, что Вы не всегда сохраняете самообладание в сложных для Вас ситуациях. Старайтесь упражнять собственный самоконтроль и сдерживайте свои эмоции. Следовательно, иногда Вы проскальзываете мимо нашей точки В и слету «включаетесь» во вторую стадию стресса, когда самоконтроль разрушен и Вы перестаете владеть собой и ситуацией.

**Вы набрали 27-31 балл:**увы, Вы плохо владеете собой в условиях стрессовой ситуации и кризиса. Вам надо активно работать над формированием у себя эффективного самоконтроля. Если вернуться к нашему графику, отражающему динамику развития стресса, Вы конфликтуете и действуете в сложных условиях практически всегда на второй стадии, когда точка В давно позади и когда идет неуправляемый процесс повышения Вашего внутреннего напряжения, вплоть до точки С. В этот момент у Вас появляется усталость, а позже — чувство вины и раскаяния. Не Вы управляете стрессом, а стресс «тащит» Вас за собой, Вы часто идете на поводу своих разрушительных эмоций.

**5. «Стратегии самопомощи или "Антистрессовый чемоданчик"**

- Можем ли мы прожить свою жизнь без стрессов?

- А как быть если мы попадаем в стрессовые ситуации?

-Конечно, одним из условий управления стрессом является ***саморегуляция – способность человека произвольно управлять своей деятельностью.*** Для этого существуют различные техники, помогающие снизить негативные последствия стресса.

**Упражнение «Антистрессовый чемоданчик»**

-Сегодня у нас есть замечательная возможность собрать «Антистрессовый чемоданчик».

-У каждого из вас рисунок открытого чемоданчика. Запишите на своем чемодане те способы, которые вы уже использовали в своей жизни.

-Какими способами можно помочь себе преодолеть стресс? (зачитываются записи): поспать, принять душ или ванную, пойти погулять одному или с друзьями, заняться любимым делом, послушать музыку, поиграть, поплакать, громко покричать, вспомнить что – то приятное и т. д.

Участники знакомят друг друга с содержимым своего «Антистрессового чемоданчика».

-Вами уже названы многие способы преодоления стресса, но мы можем дополнить наш Антистрессовый чемоданчик.

**5.1. Техники, связанные с управлением дыханием**

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

**Упражнение «Вверх по радуге*»***

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите три раза.

После этого желающие рассказывают о своих ощущениях. Затем упражнение выполняется еще раз с открытыми глазами.

**Упражнение "Освещаем себя улыбкой"**

Упражнение выполняется стоя, лёжа или сидя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе улыбнитесь. Ещё раз вдох - на выдохе улыбка. Так делайте несколько раз, доведя навык до автоматизма.

Добейтесь того, чтобы ваши глаза тоже освещались улыбкой. Это упражнение очень хорошо улучшает настроение. А ещё его полезно применять перед важным, но не очень приятным разговором. Он пройдёт намного легче и эффективнее.

**Упражнение «Пушинка*»***

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10–15 см висит пушинка.

Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

**5.2. Техники, связанные с управлением тонусом мышц, движением.**

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

**Упражнение "Музыкальная пауза"**

Уединиться на 5 минут в спокойное место, удобно сесть и максимально расслабить тело. Если трудно расслабиться, то перед выполнением упражнения сделать несколько простых движений на растяжку — поднять руки вверх и максимально растянуться по диагонали — тянем вверх правую руку и максимально вытягиваем левую ногу, потом наоборот — тянем вверх левую руку, а вниз — правую ногу. На контрасте с напряжением мышц легче потом ощутить расслабление. Удобно сев и расслабив тело, начать слушать музыку, спокойную, желательно без текста. засекает 3 минуты, после чего постепенно убавляет звук. Тишина длится 1 минуту, затем звук надо сделать приемлемой громкости. На контрасте со звуком музыки пауза будет особенно ярко проживаться. Если делать это упражнение в одиночестве, надо поставить композицию длительностью примерно 3 минуты, а после ее окончания продолжать неподвижно сидеть еще примерно минуту. Во время одной минуты тишины стараться выключить мысли, сохранять неподвижность.

Практикуя паузу таким простым способом, можно:

а) отдохнуть за небольшой промежуток времени, так как мы слушаем приятную, расслабляющую музыку, даем расслабиться уму и телу, «выпадаем» из привычного ритма жизни;

б) поупражняться в углублении контакта с собой;

в) таким образом достигать трансформаций личности, обретая большую целостность и осознавая паузу как способ контакта с Самостью

**Бодрячок: «Отдых в Сочи».**

Группа выстраивается по кругу, повернувшись, спиной друг к другу. Спина впереди стоящего – место для массажа. Все закрывают глаза, а почувствовав движения рук на своей спине передают это движение впереди стоящему. Ведущий выполняет одно и то же движение пока не получит ответ на своей спине.

- ***Мы отдыхаем в Сочи! Мягкое ласковое солнышко греет нас, лежащих на песке****(круговые поглаживания);*

***Вдруг набежали тучки (****руки движутся с нажимом от краев к центру спины);*

***Пошел мелкий дождик****(пальчиками легко постукиваем по спинке);*

***Дождик стал идти все сильнее и сильнее (****постукивания усиливаются****);***

***Загремел гром****(легкие постукивания ладонями);*

***Дождь стихает (****постукивания пальчиками становится постепенно легким****);***

***Разбежались тучки****(ладонями поглаживаем спину от центра к краям);*

***И вновь выглянуло ласковое летнее солнышко****(круговые поглаживания****).***

**5.3. Техники, связанные с воздействием слова**

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

***Упражнение "Самопрограммирование"***

-Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»...

- Мысленно повторите его несколько раз.

**5.4. Техники, связанные с использованием образов.**

***Упражнение* «Лавка волшебных вещей»**

«Сказка — ложь, да в ней намек»? Это выражение говорит о том, что в сказках зашифрованы какие-то подсказки, послания о том, как можно разрешать жизненные трудности. Помогают сказочным героям решать проблемы - волшебные вещи. Сейчас мы окажемся в Лавке волшебных вещей. На продажу выставлены

* ***Ступа Бабы-яги***
* ***Метла Бабы-яги***
* ***Волшебное колечко***
* ***Клубочек***
* ***Шапка-невидимка***
* ***Меч-кладенец***
* ***Сапоги-скороходы***
* ***Скатерть-самобранка***
* ***Бездонный кошелек***
* ***Ковер-самолет***
* ***Живая вода***
* ***Мертвая вода***
* ***Молодильные яблочки***
* ***Волшебная палочка***
* ***Волшебное зеркальце***

*Стоя у витрины подумайте,*какие возможности зашифрованы в каждой волшебной вещи, в*каких трудных - стрессовых жизненных ситуациях и как вы могли бы их использовать? Вы можете стать счастливым обладателем только****одной****из волшебных вещей. Выбирайте, что это будет...*

*- Какую возможность дает эта вещь? В чем эта вещь поможет Вам? А как мы можем получить эту возможность в жизни. Высказываются все участники.*

*-*Получается, что каждый из нас обладает огромным количеством волшебных предметов - возможностей. Обыкновенному человеку, в отличие от сказочного героя, конечно, труднее пользоваться этими возможностями: нужно прилагать иногда большие усилия, чтобы добиться своей цели.

**Упражнение «Раскраски антистресс»**

Раскраски антистресс - отличный способ избавиться от накопившегося напряжения. Курс своеобразной арт-терапии придется по вкусу как детям, так и взрослым. Разнообразные элементы: причудливые узоры, необыкновенные формы, большое количество деталей - позволят уйти в процесс творчества с головой! Выбор узоров крайне богат - это шедевры архитектуры, жители моря, лесные животные, красивые девушки, замысловатые абстракции и восхитительные мандалы. Для раскрашивания понадобятся краски, карандаши или гелевые ручки. Узоры различной степени сложности, собранные на страницах раскраски антистресс, давно признаны мировыми психологами и способны заменить успокаивающие лекарственные препараты.

***Обсуждение***

Можно повесить рисунки на стену, чтобы все могли их рассмотреть.

• Как я себя чувствовал, когда раскрашивала рисунок?

• Какие цвета я выбрала и почему?

• О чем я думаю, когда смотрю на свой рисунок?

• В каких случаях мне приходится быстро принимать решения?

• Над какими решениями я размышляю дольше, чем обычно?

• Какое решение было самым трудным для меня за последнее время?

• В в какой деятельности я забываю про время?

**Упражнение «Моя идеальная жизнь».**

- Мы благополучно собрали "Антистрессовый чемоданчик", и чем больше у нас будет способов выхода из стресса, тем лучше будет наша жизнь, а мы сейчас сможем представить свою идеальную жизнь.

Честно ответь на следующие шесть вопросов (*запись ответов на маленьких листочках под буквами).*

А – Кто из друзей всегда поднимает тебе настроение?

Б – Информация о чем для тебя интереснее всего?

В – За каким занятием время летит незаметно?

Г – Кто твой самый любимый человек?

Д – Где пройдёт твой идеальный отпуск?

Е – Вспомни одну из самых счастливых минут в своей жизни.

Текст на фоне музыки:

**День выдался чудесный! Солнце светит, птицы поют, джинсы 40-го размера спадают, а волосы блестят, как у модели с обложки глянцевого журнала. Ты гуляешь с (А), разговаривая о (Б). Вдруг мобильный издаёт несколько диких павлиньих криков. Это директор, который сообщает тебе, что тебе в три раза повысили зарплату за то, что ты (В). Затем звонит (Г) и говорит, что вы отправляетесь в (Д), чтобы отметить такое событие. Ты чувствуешь себя примерно как (Е), только в 234 раза счастливее.**

**Упражнение «Гром аплодисментов».**

Можно конечно всю жизнь ждать когда оценят твои достижения, а можно, реально оценив свои достижения, оказаться на пьедестале уже сейчас. Пьедесталом в нашем тренинге будет вот этот стул. Задача группы – искупать в аплодисментах того, кто будет стоять на пьедестале. Хлопать мы будем до тех пор, пока, стоящий на пьедестале не покажет нам, что для него аплодисментов достаточно. Я считаю, вы все заслуживаете аплодисментов, но здесь хватит места только для одного человека и поэтому придется занимать пьедестал по очереди. Кто первый? Пожалуйста

**6. *Подведение итогов.***

***Рефлексивная технология «Чемодан, корзина, облако»****(И.В. Орлова)*

Ведущий делит флипчарт на три части. На одной нарисован чемодан, на другой — мусорная корзина, на третьей — облако.

- На желтом стикере участник пишет, что, по его мнению, он вынес полезного из тренинговой работы (чемодан).

- На красном — то, что оказалось ненужным, бесполезным (корзина).

- Голубой листок — то, что оказалось интересным, но пока "не готовым к употреблению" (облако хранения).

Листочки не подписываются и по мере заполнения приклеиваются участниками к рисункам.

**7. Ритуал завершения занятия**.

**Упражнение «Визуализация».**

- Закройте глаза и представьте, что вы дотрагиваетесь до счастья. Что вы испытываете? Опишите свои ощущения. Пусть эти ощущения останутся с вами!

Притча «Автобиография в пяти коротких главах» (Поршия Нельсон)

**Глава 1**

Иду по улице, Посреди — большая яма.

Я в нее падаю. Где я?

Это не моя вина. Мне никогда отсюда не выбраться.

**Глава 2**

Иду по улице, Посреди — большая яма,

Делаю вид, будто не вижу ее,

И снова падаю. Неужели я снова здесь?

Но это не моя вина.

Чтобы отсюда выбраться, нужно слишком много времени.

**Глава 3**

Снова иду по этой улице, Посреди — большая яма,

Я ее вижу, Но снова падаю.

Это привычка, Но глаза мои открыты,

Я знаю, где я, Это моя вина. И я немедленно выбираюсь.

**Глава 4**

Снова иду по этой улице, Посреди — большая яма,

Я ее обхожу.

**Глава 5**

Снова иду..............Иду по другой улице.

**Мораль:**Как часто мы ограничиваем себя, считая, что на свете есть всего одна «улица» и можно действовать только так и не иначе! Но если отойти в сторону и оглядеться вокруг, можно увидеть собственную жизнь с совершенно новой точки зрения. — Желаем вам, чтобы ваши ограничения превращались в новые возможности!

**Плохой день? Возьми с собой бобра!**

- И что это такое? Какого бобра, где взять? Ответ готов - на стенде, у кабинета психологии.

У каждого из нас бывает плохое настроение, все валится из рук, плохо от одиночества, трудно разрешить конфликт....

И вот здесь помогают позитивные мотивирующие объявления. Автор идеи - Настя Винокурова - художница из Киева. Благодаря её творчеству каждый прохожий может буквально оторвать немного хорошего настроения, в виде смешного бобра, совы или конфеты.

Это действительно здорово! Такой вид антистрессовой терапии понравился нашим ребятам и педагогам!

- Очень хочется, чтобы вы ушли с тренинга с хорошим настроением, надеюсь, что в этом нам помогут позитивные мотивирующие объявления. Выберите себе ту картинку, которая вас поддержит в настоящий момент. И до новых встреч!