

Тема: "Методи БОРОТЬБИ зі стресом"

Мета: зняти емоційне напруження педагогів, виявити ступень стресового стану, освоїти способи управління емоційним станом, способи поліпшення настрою.

Завдання:

- Сформувати у педагогів навички конструктивного вираження негативних емоцій та почуттів.
- Зберігати психічне здоров'я педагогів.

Оформлення: стендова інформація "Перша допомога при Гострому стресі", книжка-розкладачка "Антистресові прийоми".

Обладнання: бейджики, фломастери, листочки, Аркуші А4, ручки, записи з музикою природи, магнітофон.

Учасники: педагоги (10-20 чоловік).

Умови проведення: кімната з квітами, в якій стільці стояти півколом.

Час проведення: 70 хвилин.

План заняття:

1. Вступ - 5 хв.
2. Вправа "Знайомство" - 5 хв.
3. Правила групи - 5 хв.
4. Вправа «Самоаналіз» - 5 хв.
5. Вправа-Розминка «Як живеш?» - 5 хв.
6. Малюнкова техніка "Мій стрес" - 10 хв.
7. Інформаційне повідомлення - 10 хв.
8. Міні-тест «Вибір» - 5 хв.
9. Практична частина - 10 хв.
10. Підведення підсумків. Вправа «Самоаналіз» - 10 хв.

Хід заняття

1. Вступ - 5 хв.

Вітаю всіх вас на нашому занятті. Пропоную вам працювати активно, та сміливо брати участь у запропонованих вправах. Прошу говорити тільки від свого імені: "Я думаю", "Я вважаю", "Я відчуваю", намагайтесь слухати и чути один одного.

Сподіваюсь що наша зустріч допоможе торкнутися емоційного стану людини, а саме стресу, краще зрозуміти самих себе, других, навчитися виражати свої почуття, хвилювання, практикувати прийоми релаксації и просто добре провести час.

Принцип нашого заняття "Розкажи мені, и я забуду, покажи мені и я запам'ятаю, дай мені діяти самому и я зрозумію". Сьогодні ми постараємось не тільки визначити проблему, а і навчитися справлятися з нею.

Введення в тренінг

2. Вправа "Знайомство" - 5 хв.

Мета: познайомити учасників, підкреслити індивідуальність кожного. Створити доброзичливу атмосферу.

Хід

Протягом зустрічі ми пройдемо певний шлях, і, як зазвичай починаємо зі знайомства. Пропоную нам познайомитися наступним чином: у кожного з вас є бейджик и невеликий аркуш, на якому я прошу Вас написати своє тренінгове ім'я та намалювати власний образ (ним может бути певний символ, предмет - що завгодно). Ви маєте право взяти собі будь-яке ім'я, яким хочете, щоб вас називали в групі: своє справжнє, або те, яким вас називали в дитинстві батьки, ім'я літературного героя, ім'я-образ. На виконання завдання у Вас є 5 хвилин.

А тепер пристебніть свій бейджик на одязі, він буде у вас до кінця тренінгового заняття. Подивіться, будь ласка, на бейджики один одного, як бачите всі вони різні, і показують, наскільки ми неповторні, оригінальні та індивідуальні.

3. Правила групи - 5 хв.

Будь-яке тренінгове заняття має правила взаємодії между учасниками групи, які допомагають робити спілкування найбільш ефективним. Які правила ви могли б запропонувати? (записи їх на ватмані)

- «Довірливий стиль спілкування» (одна з його відмінностей – називайте один одного на «ти», це психологічно зрівнює усіх членів групи та ведучого).
- «Спілкування за принципом «тут и зараз» (говорити тільки про те, що хвилює учасників зараз, і обговорювати, те що відбувається в групі).
- Правило «Піднятої руки» - бажаєш висловитися, підніми руку, ніхто з учасників не перебиває співрозмовника.
- Черговість висловлювань (коли один говорить, інший чекає своєї черги).
- «Безоцінне сприйняття партнера» - не давати оцінок іншим учасникам тренінгу, якщо вони самі про це не просять.
- «Персоніфікації висловлювань» (відмова від безособових мовних форм, які допомагають людям у повсякденному спілкуванні приховувати власну позицію и уникати відповідальності, свої судження висувати у формі «Я вважаю ...», «Я думаю ...»).
- «Щирість в спілкуванні» (говорити тільки, що дійсно відчуваємо, або мовчати; відкрито висловлювати свої почуття по відношенню до дій інших учасників).
- «Конфедичійність» (те, що відбувається на занятті не виносити за межі групи, це сприяє розкриттю учасників).
- «Визначення сильних сторін особистості» (в ході обговорення обов'язково підкреслювати позитивні якості виступаючого).
- Активність (годину тренінгу регламентовано, тому для максимальної ефективності ми повинні активно працювати).
- Правило «стоп» (я не хочу про щось висловлюватися, я передаю слово іншому).

Дякую! Давайте будемо намагатися їх дотримуватись протягом всієї нашої зустрічі!



4. Вправа «Самоаналіз» - 5 хв.

Колеги перед вами лежать аркуш А4, фломастери. Покладіть лист горизонтально, та в лівій його частині намалюйте на вибір одну з трьох геометричних фігур (коло, квадрат, трикутник), після чого фігуру розфарбуйте в той колір, який відображає ваш стан, настрій зараз. На виконання завдання у вас є 5 хвилин.

Дякую! Відкладіть свій лист в сторінку, він нам ще стане в нагоді пізніше!

5. Вправа-Розминка «Як живеш?» - 5 хв.

А зараз давайте уявимо, що ми потрапили в казковий ліс. Господиня тут лісова фея. Їй підвладні всі тварини в лісі. Вона піклується про всіх лісових мешканців. Ми перший раз в

гостях у феї і вона хоче знати, як ми живемо. Прошу вас підвестися і стати в коло. Давайте розповімо та покажемо їй, як ми живемо.

Повторюйте за мною всі рухи:

♣ Як живеш? - Ось так! (Показують великий палець)

♣ Як ідеш? - Ось так! («Крокують»)

♣ Як біжиш? - Ось так! (Згинають руки в ліктях, біг на місці)

♣ Як пливеш? - Ось так! Витягнути руки вперед, потім, розвести їх в сторони)

♣ Вночі спиш? - Ось так! (Кладуть руки під щоку, а на них - голову)

♣ Як береш? Ось так! (Роблять руками хапальні рухи)

♣ А даєш? - Ось так! (Роблять руками рух, як ніби, дають щось)

♣ Як кричиш? - Ось так! («А»)

♣ Як пустуєш? - Ось так! (Надувають щоки і злегка шльопають по них долонями)

♣ Як дружиш? - Ось так! (Обійняти сусіда зліва).

А тепер давайте всі разом повторимо рухи і слова в більш швидкому темпі!

Дякую! Фея рада, що ми так весело живемо, і пропонує нам знову помальовати.

Основна частина

6. Малюнок техніка "Мій стрес" (Колошина Т.Ю., Трус А.А.) - 10 хв.

Матеріал: папір формату А4, фломастери.

Стрес - категорія абстрактна. Про нього всі говорять, но його ніхто не бачив. А ефективно працювати можна тільки з тим, що чітко розумієш, усвідомлюєш, бачиш. При цьому немає такої людини, яка б хоч раз не зіткнулася зі стресом. Багато з нас стикаються з ним достатньо часто, і у кожного є своє розуміння того, що таке стрес.

Зараз ми з вами:

1. матеріалізуємо свій стрес, надамо йому конкретну художню форму;
2. зрозуміємо, які фактори впливають на виникнення стресу;
3. визначимо показники, які показують, що людина знаходиться в стресовому стані.

Зробимо це наступним чином:

Протягом 5 хвилин кожен з вас виконає малюнок, який називається "Мій стрес". На ньому можна зобразити метафору, образно-художнє уявлення, своє бачення, розуміння стресу. Так само, це можуть бути цілком конкретні образи. Я не хочу наштовхувати вас на які-небудь ідеї - це ваш довільний малюнок. Подумайте деякий час над цим, та починайте малювати. Кожен працює самостійно.

Обговорення отриманих результатів:

- 1) *Хто бажає зробити презентацію своєї роботи?* Розкажіть, будь ласка, про те, що ви зобразили на своєму малюнку? Який він, ваш стрес? На що він схожий?
- 2) *Як ви до нього ставитеся: він вам подобається, симпатичний (чим?), не подобається (чим не подобається?).* Ви його боїтеся?
- 3) *Де ви на малюнку?* Як ви взаємодієте зі своїм стресом (чи боретеся з ним, протистоїте йому, чи втікаєте від нього, стрес опанував вами, ви в стресі, ви приручили свій стрес, ви подружилися з ним, він вам байдужий)?
- 4) *Зображені на малюнку фактори, що впливають на виникнення стресу? Які вони?*

Стресори - це фактори, що викликають стрес. Вони бувають внутрішні, коли виходять від нас самих, наприклад сумні спогади або страх, або зовнішні, джерела яких знаходяться поза нами, наприклад, це можуть бути інші люди, шум або робота.

Спровокувати стрес можуть:

- тривале нервово напруження,
- постійний психологічний тиск,
- депресивний стан,
- фізичне виснаження - безсоння, авітаміноз, недоїдання, неконтрольований прийом

психотропних речовин.

5) *На малюнку зображені показники, за якими можна визначити стан стресу? Які вони?*

Фізіологічні прояви (підвищення кров'яного тиску, зміна серцево-судинної діяльності, мускульне напруження, зміна ритму подиху і ін.) і психологічні (переживання тривоги, дратівливість, відчуття занепокоєння, почуття виснаження й ін.).

6). *Що є результатом взаємодії зі стресом?*

Негативний вплив на психіку (наслідки стресу: загальне погіршення здоров'я, розвиток депресивних станів, фобій та других психічних порушень. У людини погіршуються відносини з оточуючими людьми, зниження професійних успіхів, може виникнути наркотична або алкогольна залежність, можлива спроба суїциду) називається дистрес.

Якщо не вжити вчасно необхідних заходів, то стан звичайного емоційного дискомфорту перейде у хворобу. Як правило, цей стан носить хронічний характер.

Позитивний психічний стрес (Наслідки: сприяє мобілізації всіх сил організму, покращує імунітет і підвищує життєвий тонус, сприяє підвищенню настрою і працездатності: виграш у лотерею або в казино, отримання спадщини, виступ дитини на ранку,) називається еустресс.

Стрес слабкої сили, мобілізуючий людину: є рушійною силою у вирішенні щоденних завдань, їх планування і необхідний при повноцінному житті здорового організму. Цей стан називається — «реакція пробудження». Невеликий викид адреналіну потрібен, щоб швидко прокинутися і налаштуватися на повний план майбутній день, дістатися до роботи і з задоволенням, максимально ефективно попрацювати. По суті, даний вид стресу, зберігає і підтримує в нас життя.

7. Інформаційне повідомлення – 10 хв.

Що ж таке стрес? Які причини його виникнення.

Стрес - це реакція організму, що виникає у відповідь на дію подразника незалежно від того, який він несе заряд - негативний або позитивний. Швидкий темп сучасного життя і поява нових потреб призводять до того, що подразників стає все більше, а навантаження, яке нам доводиться переносити, неймовірно зростає.

Звикаючи жити в постійній напрузі, відчуваючи її знову і знову, ми перестаємо отримувати задоволення від життя. Нам не дає спокою думка: чому так відбувається? На жаль, ми не усвідомлюємо, який вплив на наше життя надає стрес, і не здогадуємося, що стресом можна управляти. Найбільш стресовими вважаються три професійні сфери: охорона здоров'я, правоохоронні органи і освіта. Розробив теорію стресу канадський фізіолог Ганс Сельє.

Він виділив три стадії стресу: фаза тривоги, фаза опору і виснаження.

Три Стадії розвитку стресу:

1. Тривога. Ця стадія може тривати як кілька хвилин, так і кілька тижнів. Супроводжується дискомфортом, тривожним станом, страхом перед поточною проблемою. Відображає мобілізацію всіх ресурсів в організмі.

2. Опір. На цьому етапі людина шукає вирішення проблеми. Встановлюється підвищена опірність стресора. При еустресі опір супроводжується підвищеною концентрацією, активністю, швидкістю реакції. При дистресі - рефлексією, неухважністю, відсутністю організованості, неможливістю прийняти яке-небудь рішення. Зазвичай, на цьому етапі слідує усунення стресової ситуації, але при подальшому впливі стресора, настає третій етап.

3. Виснаження. На цій стадії стресу всі енергетичні ресурси організму вже вичерпані, людина відчуває втому, відчуття безвихідності, апатії. Значно знижується апетит, людина страждає безсонням, втрачає вагу й може відчувати озноб. Можливий також нервовий зрив. А важкий випадок може призвести до загибелі організму.

Основні ознаки стресу:

- **фізичні** (безсоння, болі в грудях, в животі, спині, головні болі, запаморочення, хронічна втома, часті застуди і т. д.);

- **емоційні** (зайва агресивність, підвищена збудливість, депресія, імпульсивна поведінка, порушення пам'яті і концентрації уваги, нічні кошмари, дратівливість тощо);
- **поведінкові** (постійний пошук у себе різних захворювань, втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду, притоптування ногою або постукування пальцем, і т. д.).

Багато що з перерахованих станів з часом посилюється і може призвести до серйозних захворювань.

Причини виникнення стресу:

Причини, за якими може виникнути стрес, діляться на дві великі групи – **зовнішні** (неконтрольовані життєві зміни) і **внутрішні** (народжуються за допомогою уяви і думки). В таблиці найбільш часто зустрічаються варіанти.

Зовнішні причини	Внутрішні причини
Робота	Песимізм
Сім'я і діти	Невміння вести внутрішній діалог
Особисті відносини, інтимне життя	Невиправдані очікування
Проблеми з грошима	Відсутність здорової наполегливості
Завантаженість	Завищені вимоги до себе і оточуючих

Провиною виникнення стресу, є не тільки фізіологічні фактори, пов'язані з умовами праці (підвищене навантаження на зоровий, слуховий та голосовий апарати тощо), а також психологічні та організаційні труднощі: необхідність бути "у формі", неможливість вибору учнів, відсутність емоційної розрядки, велика кількість контактів протягом робочого дня.

Робота з людьми, з дітьми особливо, забирає багато сил. Рівень самовіддачі і самоконтролю настільки високий, що психічні ресурси до наступного робочого дня практично не відновлюються. Тривожність, депресія, емоційне спустошення – ось ціна відповідальності, яку платить вчитель.

Психологічний дискомфорт вчителя негативно впливає на його здоров'я – фізичне, психічне, професійне. І, звичайно, все це відбивається на учнях.

Багато хвороб педагогів (головні болі, болі в спині, ногах, горлі) пов'язані з накопиченою напругою і виникають, не дивуйтеся, від стримування емоцій. Якщо емоція не відреагована, у неї немає іншого виходу, як проявити себе в одній із функцій організму. Так, якщо немає виходу накопиченій напрузі в тілі, вона продовжує накопичуватися до тих пір, поки не знаходить виходу у вигляді болі (голова, спина, спазми шлунка). М'язи, уражені стресом, скорочуються і залишаються в цьому стані. Уявіть собі, що ви довго несете щось важке, рука німіє, ви зупиняєтеся і трясете її можна нести далі. А ось «трясти» шлунок, серце, як її, неможливо. Як бути? Як допомогти собі?

Ефективним засобом збереження психологічного здоров'я педагогів є використання способів саморегуляції, відновлення. Це свого роду техніка безпеки для фахівців, які мають численні й інтенсивні контакти з людьми в процесі професійної діяльності.

Перед тим, як перейти до способів профілактики стресу, ми подивимося на Вашу реакцію на дрібну невдачу і більше дізнаємося про себе коханих.

8. Міні-тест «Вибір» - 5 хв.

Уявіть, що Ви заходите в булочну і купуєте пончик з повидлом. Але коли Ви приходите додому і надкушуєте його, то виявляєте, що відсутній один істотний інгредієнт - повидло всередині. Ваша реакція на цю дрібну невдачу?

1. Відносите бракований пончик назад в булочну і вимагаєте натомість новий.
2. Кажете собі: «Буває» - і з'їдаєте порожній пончик.
3. З'їдаєте щось інше.
4. Намазуєте маслом або варенням, щоб було смачніше.

- Хто визначився з відповіддю на питання, прошу зайняти свої місця поруч з відповідними написами.

Інтерпретація:

Якщо ви вибрали перший варіант, то ви – людина, що не піддається паніці, знає, що до ваших порад частіше прислухаються. Ви оцінюєте себе як розсудливу, організовану особистість. Як правило, люди, які обирають перший варіант відповіді, не рвуться в лідери, але, якщо їх вибирають на командну посаду, намагаються виправдати довіру. Іноді ви ставитеся до колег з деяким почуттям переваги – ви не дозволите застати себе зненацька.

Якщо ви вибрали другий варіант, то ви – м'яка, терпима і гнучка людина. З вами легко ладити та колеги завжди можуть знайти у вас розраду і підтримку. Ви не любите шуму і суєти, готові поступитися головною роллю і надати підтримку лідеру. Ви завжди опиняєтеся в потрібний час у потрібному місці. Іноді ви здаєтеся нерішучим, але ви здатні відстоювати переконання, в яких твердо впевнені.

Якщо ви вибрали третій варіант, то ви вмієте швидко приймати рішення і швидко (хоча і не завжди правильно) діяти. Ви авторитарна людина, готові прийняти на себе головну роль у будь-якій справі. У підготовці та проведенні серйозних заходів можливі конфлікти, так як у відносинах з колегами ви можете бути наполегливими і різкими, вимагаєте чіткості та відповідальності.

Якщо ви вибрали четвертий варіант, то ви людина, здатна до нестандартного мислення, новаторським ідеям, деякою ексцентричністю. До колег ви ставитеся як до партнерів по грі і можете образитися, якщо вони грають не за вашими правилами. Ви завжди готові запропонувати декілька оригінальних ідей для вирішення тієї чи іншої проблеми.

- Дякую, шановні колеги. А тепер я прошу вас зайняти свої місця.

Коли людина стикається з неприємною ситуацією, внутрішньо напружується: зашкалює тиск, частішає пульс, м'язи напружуються, готуючись до дії, але. Дії не відбувається, і «невідпрацьовані» емоції запам'ятовуються в тілі – от і ходить людина, скаржачись «на серце», на «гіпертонію», а в м'язах, як слід невідреагованих емоцій, утворюються ділянки «застиглого» напруги, або підвищеного м'язового тону. Виникають м'язові затиски. А це може привести: втому, пригнічений настрій, дратівливість або апатія, порушення сну, психосоматичні захворювання (гіпертонічна хвороба, стенокардія, виразка шлунка, бронхіальна астма, цукровий діабет, деякі захворювання шкіри: екзема, нейродерміт, псоріаз), коліти та ін.» Вміння знімати м'язові затиски дозволяє зняти нервово-психічну напругу. Кажуть клин клином вибивають і ми вчинимо так само. Що б досягти максимального розслаблення потрібно напружитися максимально сильно.

Для цього підходить ряд вправ, таких як «Лимон», «Бурулька» та ін.

9. Практична частина - 15 хв.

Вправа «Лимон» - 5 хв.

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Сядьте зручно: руки вільно покласти на коліна (долонями вгору), плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір, поки не відчуєте, що ви «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконайте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтеся станом спокою.

Вправа «Бурулька» («Морозиво») – 5 хв.

Мета: управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Встаньте, закрийте очі, підніміть руки вгору. Уявіть, що ви — бурулька або морозиво. Напружте всі м'язи вашого тіла. Запам'ятайте ці відчуття. Замріть в цій позі на 1-2 хвилини. Потім уявіть, що під дією сонячного тепла ви починаєте повільно танути. Розслабляйте поступово кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т. д. Запам'ятайте відчуття в стані розслаблення. Виконуйте вправу до досягнення оптимального психоемоційного стану. Цю вправу можна виконувати лежачи на підлозі. Зверніть увагу на те, як приємно бути

растаявшій бурулькою, запам'ятайте ці відчуття розслаблення, спокою і вдавайтеся до цього досвіду в напружених ситуаціях. І нарешті, при сильному нервово-психічному напруженні ви можете виконати 20-30 присідань, або 15-20 стрибків на місці. Даний метод зняття психоемоційної напруги широко використовується як спортсменами, так і артистами перед відповідальними виступами.

Наступний засіб – це самонавіювання і самозаохочення:

- Знаходьте можливість хвалити себе протягом робочого дня не менше 3-5 разів.

- У випадку навіть незначних успіхів доцільно хвалити себе, подумки кажучи: «МОЛОДЕЦЬ!», «РОЗУМНИЦЯ!», «ЗДОРОВО ВИЙШЛО!», «Я ВІДМІННО ВПОРАЛАСЯ!», «ЯК Я ЛЮБЛЮ СЕБЕ!».

- Даруйте собі подаруночки і милі дрібнички.

«Хотілося б нагадати історію про двох людей, яким показали склянку води. Один сказав: «Він наполовину повний, і я вдячний за це». Інший сказав: «Він наполовину порожній, і я відчуваю себе обдуреним». Різниця між цими людьми не в тому, що вони мають, а у їх відношенні до того, що вони мають. І люди, які володіють мистецтвом подяки, фізично і емоційно більш благополучні, ніж «обдурені» люди, чиї стакани завжди наполовину порожні». Якщо не можете змінити ситуацію, то змініть своє ставлення до неї!

Вправа «Я хвалю себе за те, що...» (м'яч) – 3 хв.

«Шановні педагоги. Зараз ми будемо хвалити себе. Необхідно продовжити фразу «Я хвалю себе за те, що ...», але перед тим як почати, ми трішки розізнаємося.

Вправа «Поміняйтеся місцями ті, хто...» - 2 хв.

Інструкція: Пропоную всім встати в коло. Я буду пропонувати сісти всіх тих, хто володіє якоюсь ознакою. Наприклад, коли я скажу: "хто сповнений сил і енергії", всі ті, хто відносить себе до цієї категорії, повинні сісти на місце.

- Часто відчуває втому.

- У кого настрої життєрадісний, повний оптимізму.

- хто відчувається щасливим.

- хто хоче у відпустку.

А тепер ми все-таки спробуємо себе похвалити. Передаючи м'ячик іншому, продовжіть фразу «Я хвалю себе за те, що ...». Спасибі всім за те, що змогли себе похвалити!

Вправа «Вгору по веселці» - 2 хв.

Однією з умов управління стресом є вміння контролювати свій стан. Для цього існують різні вправи. Одну із них ми зараз зробимо. Будь ласка, встаньте, закрийте очі, зробіть глибокий вдих і уявіть собі, що з цим вдихом ви підіймаєтеся вгору по яскравій веселці, і, видихаючи, з'їжджаєте з неї як з гірки. Вдих повинен бути максимально повним і плавним, так само як і видих. Між видихом і наступним вдихом повинна бути невелика пауза. Повторіть три рази.

Всі хто бажають, можуть поділитися своїми відчуттями.

10. Підведення підсумків. Вправа «Самоаналіз» - 5 хв.

А зараз візьміть, будь ласка, листочки, де ви малювали геометричні фігури. У правій половині аркуша намалюйте на вибір одну з трьох геометричних фігур (коло, квадрат, трикутник) і фігуру розфарбуйте в той колір, який відображає ваш стан, настрої зараз.

Якщо ви вибрали іншу геометричну фігуру порівняно з початком вправи і інший колір, то це говорить про те, що даний тренінг вплинув на вас позитивно у тому випадку, якщо синій, чорний, коричневий колір помінялися на червоний, зелений, жовтий.

Якщо ви зобразили коло, значить, ви відчуваєте підйом у комунікативній сфері та легко можете спілкуватися з оточуючими.

Якщо квадрат - ви відчуваєте підйом в інтелектуальній сфері і можете ефективно займатися самоосвітою.

Якщо трикутник ви відчуваєте підйом в сфері викладання та виховання.

І в завершенні я хочу вам побажати: бережіть себе для себе! Спасибі за увагу!