

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Задачи:

снизить негативные переживания и трансформировать их в положительные;

познакомить с техниками и упражнениями самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;

сформировать потребность в самоуправлении и саморегуляции эмоциональных состояний.

Ход занятия

Добрый день, уважаемые коллеги! Тема нашего тренинга «Я здоровый профессионал или уроки стрессоустойчивости». Перед тем как начать путешествие в загадочную страну «Стрессоустойчивости». Предлагаю начать с небольшой разминки.

Упражнение «Сороконожка»

- Представьте себе, что ноги всех нас, сидящих в кругу – это ноги одной сороконожки. То есть все они – общие, так как принадлежат одному существу. И сейчас наша сороконожка тронется в путь. Она будет шагать по часовой стрелке. Вот смотрите. Я делаю шаг своей правой ногой (педагог топает правой ногой), потом - левой. Теперь правой ногой шагает человек, сидящий слева от меня, затем он же топает левой ногой, потом эстафету принимает правая нога его соседа слева, затем – его левая нога, и так далее...».

Педагог дожидается, когда «сороконожка» пройдет один круг, при необходимости предлагает пройти еще один круг для закрепления. Затем он усложняет инструкцию. «Наша сороконожка не ходит все время в одну и ту же сторону. В любой момент она может поменять направление движения. Чтобы сороконожка начала идти в другую сторону, любой, до кого дошла очередь сделать шаг, топает ногой не один раз, а два раза. По этому сигналу сороконожка разворачивается на 180 градусов. Каждый из нас должен быть очень внимательным и быть готовым к этому. Например, если сороконожка шла по часовой стрелке и до меня дошла очередь сделать шаг, и я топнул ногой два раза, в этом случае мой сосед слева не должен шагать правой, а сосед справа, наоборот, должен будет топнуть левой ногой. Помните, что сороконожка может развернуться в любой момент. Если кто-то из нас отвлечется, пропустит свою очередь или топнет, когда не надо, то его нога «штрафуется», то есть отодвигается назад и не принимает участия в игре. Давайте попробуем...».

Через несколько минут педагог предлагает участникам топать по полу с усилием, чтобы получался громкий звук. Через 1-2 минуты педагог останавливает игру и обращает внимание участников на ощущения подъема и мобилизации, которые возникают, если с усилием потопать ногами. Поэтому этот прием может использоваться, чтобы взбодриться и преодолеть вялость и усталость.

Главная цель данного упражнения была снять напряжение и помочь настроиться на работу. Но ответьте мне на вопрос: Какие эмоции во время выполнения разминки вы испытывали?

- Стресс - это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Во время стресса организм человека вырабатывает гормон адреналин, который заставляет искать выход. Стресс в небольших количествах нужен всем, так как он заставляет думать, искать выход из проблемы, без стресса вообще жизнь была бы скучной. Но с другой стороны, если стрессов становится слишком много, организм слабеет, теряет силы и способность решать проблемы и если стрессовая ситуация затягивается, то как результат в конечном итоге человек заболевает.

Современная жизнь является крайне стрессогенной. Возможно, от того, что ритм стал более динамичным, возможно, люди стали тщеславнее и стремятся успеть и достичь максимума. К этому давайте прибавим экологию, питание на бегу, излучения от различного рода техники и многое другое. К сожалению, наиболее уязвима в такой обстановке – человеческая психика.

Чтобы защитить нашу психику от стресса, на помощь к нам приходит загадочное слово «Стрессоустойчивости».

Стрессоустойчивость - умение преодолевать трудности, подавлять свои эмоции, понимать человеческие настроения, проявляя выдержку и такт.

Стрессоустойчивость определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Чему нас учит стрессоустойчивость:

ориентироваться в «аварийной» ситуации.

отражать чрезмерные нападки на вашу психику.

четко разделять то, что для Вас важно, а от чего можно просто отгородиться толстой стеной с надписью: «Не беспокоить».

работать над оборонительными способностями вашей психики и организма в целом.

заботиться о себе и своем психологическом комфорте.

Как помочь себе и близким в стрессовых ситуациях?

Упражнение «Два на два, или Новый Юлий Цезарь»

Это упражнение возвращает нас к рассказам об императоре Юлии Цезаре, который обладал поразительной способностью одновременно и качественно выполнять несколько различных действий. Порой лидеру приходится применять на практике замечательные качества знатного римлянина.

Для выполнения этого упражнения мне необходимо 4 добровольца. Итак, первая игровая четверка выходит в центр и выносит с собой два стула. Первый и второй игроки садятся друг против друга на расстоянии 2-2,5 м. Третий и четвертый игроки вначале располагаются за стулом второго участника. Это их

стартовая позиция, потом по ходу игры они могут свободно передвигаться по комнате. Остальные участники будут судьями.

Правила игры. В течение двух минут первый игрок обязан повторять все движения второго игрока, выполняемые им произвольно: любые движения сидя, стоя, в движении по комнате... Кроме того, первому игроку предстоит отвечать на непрерывные вопросы третьего и четвертого игроков. Вопросы могут быть любыми. Когда иссякнет фантазия у спрашивающих, в дело немедленно включается судья. Они – самые справедливые и внимательные арбитры в мире. Одна группа судей будет следить за тем, чтобы первый игрок не пропускал движений партнера и повторял каждое из них. За каждый пропуск начисляется штрафное очко! Вторая группа следит за ответами на вопросы. Ответы могут быть абсолютно свободными, отличаться нелогичностью, отсутствием связи с вопросом и т.д. Важно, чтобы прозвучала осмысленная реакция первого игрока на вопросы двух ассистентов, и чтобы в своих ответах он не пользовался запрещенными «Да!», «Нет!», «Не знаю!»

Рефлексия. Какие действия было сложнее выполнять – повторять движения партнера или отвечать на вопрос?

Случались ли во время игры мгновения кризиса, когда вы понимали, что теряете контроль над ситуацией? Что помогло вам преодолеть такие моменты и вернуться к выполнению задания?

Что вы вынесли для себя из игры? Что вы думаете сейчас о сильных и слабых сторонах своего поведения в кризисной ситуации?

Как выработать в себе стрессоустойчивость и сохранить свое здоровье?

Ответы на эти вопросы мы сегодня постараемся найти во время нашего тренинга.

НЕСКОЛЬКО ПРИЕМОВ РЕФЛЕКСОТЕРАПИИ

Суть способа сводится к прикосновению рук к телу. Японские целители считают, что руки являются проводниками энергии, которая протекает по энергетическим каналам, проходящим через тело человека.

Кроме того, согласно древнему китайскому искусству рефлексотерапии (метод лечения иглоукалыванием, основанный на раздражении нервных окончаний и узелков), каждый палец на руке связан с определённой эмоцией и органом тела.

Оказывается, пальцы рук — это главные «генераторы» страхов, тревоги, раздражительности и неуверенности в себе. Массируя или легонько сжимая их, вы не только избавляетесь от негативных эмоций, но и способствуете улучшению состояния определённых органов тела.

Большой палец - тревога и головные боли!

Большой палец напрямую связан с такими состояниями, как депрессивность и тревожность. так же он «контролирует» состояние селезёнки и желудка. Если вы заметили, что в последнее время стали более подвержены неврозам или страдаете от частых головных болей, сожмите большой палец

ладонью другой руки. Сожмите палец достаточно сильно, но и не пережимайте тоже. Задержитесь в таком положении 3-5 минут. Это отлично влияет на мозговую деятельность.

Указательный палец - разочарование и мышечные боли!

Этот палец «отвечает» за возникновение страха и смятения, а также «контролирует» работу почек. Массирование указательных пальцев действительно положительно влияет на ход лечения почечных болезней. Также это помогает облегчению мышечный и болей в спине.

Средний палец - усталость и гнев!

Если вы чувствуете себя уставшими и раздражёнными, сожмите крепко средний палец и также задержитесь в этом положении на 3-5 минут. Это поможет не только избавиться от негативных эмоций, но и положительно скажется на работе печени. Кроме того, это упражнение способствует понижению кровяного давлению и снижению тревожности.

Безымянный палец - проблемы с пищеварительной системой и пессимизм!

Желаете избавиться от негативных эмоций и неуверенности в себе? Сконцентрируйте свои силы и энергию на безымянном пальце. Также массаж этого пальца положительно влияет на работу пищеварительной и дыхательной систем, что уменьшает боли в области груди и почек. Не забывайте, что при выполнении этих упражнений нужно соблюдать спокойствие и контролировать дыхание.

Мизинец - стресс и нервозность!

Этот пальчик «контролирует» самооценку. Если вы чувствуете, что в последнее время она у вас необоснованно низкая, возможно, мизинцу не хватает энергии и концентрации крови. Массируя этот палец, сконцентрируйтесь на том, что делаете, отбросьте все лишние мысли, думайте только о хорошем. Это упражнение также отлично подойдет тем, кто страдает от проблем с нервной системой или болей в грудной клетке.

Ладонь - напряжённость!

Сжатые вместе ладони - стабилизация состояния ума и нормализация кровотока! Похоже на жест, который используют в своих религиях христиане, мусульмане и буддисты, не правда ли? Этот жест способствует наиболее быстрому вхождению в медитативное состояние. Кроме того, по некоторым данным, надавливание ладоней друг на друга помогает усилить приток крови к почкам и кишечнику.

Упражнение “Звуковая гимнастика”.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, педагог рассказывает о правилах применения: 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.

Подводя итог, хочу сделать вывод. Что любой человек в течение жизни сталкивается с трудными в эмоциональном отношении ситуациями, вырабатывает собственные, “авторские” приемы восстановления.

Забота о физическом здоровье

Конкурс «Угадай танец».

Для этого конкурса мне необходимо 5 участников. Остальные судьи. Педагоги выходят в центр зала, предлагаются музыкальные фрагменты, нужно их вспомнить и исполнить танец, оценивается скорость и точность названий танцев.

Музыкальные фрагменты: «Макарена», «Ламбада», «Сиртаки», «Утята».

Эстафета «Умные олимпийцы».

Слова из 10 букв - ГИМНАСТИКА, для команд предлагается полоса препятствий - поочерёдное пролезание в обруч, затем участник берёт любую из перевёрнутых букв из обруча, бежит в конец зала и встаёт, за ним следующий и делает то же самое, в конце эстафеты команда должна показать получившееся слово.

Правильное питание в развитии стрессоустойчивости.

Основные правила питания при стрессе такие:

не должно быть переедания;

суточное употребление соли должно быть уменьшено до 6-8 г сутки (около чайной ложки);

в пище должно быть 350-400 г углеводов, 100 г белков, 100 г жиров;

включите в рацион продукты, способствующие выработке в организме эндорфинов («гормона счастья»): бананы, авокадо, клубнику, из специй – горчицу, из сладостей – шоколад в небольшом количестве;

не употребляйте очень калорийных продуктов;

при стрессе в организме увеличивается выработка свободных радикалов, чтобы их обезвредить, нужно, чтобы с пищей поступали продукты, богатые антиоксидантами. Это цитрусовые, шиповник, черная смородина (в них много витамина С), миндаль, сырые семена тыквы, овощ швейцарский мангольд в вареном виде, шпинат, растительные масла (особенно из зародышей пшеницы, оливковое, кокосовое, рыжиковое, конопляное). Последние 5 наименований продуктов богаты витамином Е;

одним из механизмов развития патологических процессов при стрессе также является повышение проницаемости клеточных мембран. Для того, чтобы укрепить оболочки клеток, дабы необходимое для их нормального функционирования содержимое не выходило наружу, нужны витамины РР, В (вся группа), микроэлемент селен. Это помидоры и томатный сок, арахис,

грецкий орех, фундук, орех кедра, отрубной хлеб, каши из злаковых культур, топинамбур, чеснок, авокадо, морковь, цуккини, фасоль, чечевица. Из фруктов и ягод полезны: абрикос, персик, малина, шелковица, морозика.

Наше занятие близится к завершению, поэтому просим вас занять удобное положение и приготовиться к расслаблению, так как один из способов борьбы со стрессом это **релаксация**.

«Путешествие на каноэ».

Итак, принимаем удобное положение, закрываем глаза. Расслабляемся, глубоко дышим, считая от 10 до 1.

На счет 1 видим прекрасное озеро, приближаемся к нему и замечаем поодаль стоящее каноэ.

У вас возникает желание прокатиться на нем. Вы спускаетесь на борт и отталкиваетесь от берега.

Берете в руки красивое, резное весло и начинаете им грести.

Но что такое, почему вам так тяжело? Вы оглядываетесь и видите, что нос каноэ весь завален тяжелыми мешками.

Вы поднимаетесь, подходите к мешкам. Мешки наполнены вашим «аварийным» грузом (ваши негативные моменты, которые накопились и могут вогнать вас в стресс). Берете один из них, на нем написано «ТРЕВОГА». Вы с радостью кидаете его за борт, мешок с громким плеском плюхается и уходит под воду.

Путешествие продолжается, грести стало немного легче, но все еще затруднительно. Взяв еще один мешок, вы видите на нем надпись «СТРАХ». Плюх и второй мешок выкинут навсегда из лодки.

Вернувшись к веслам, вы продолжаете плыть дальше и опять чувствуете излишний балласт. Хватаете следующий большой мешок с надписью «ПЕССИМИЗМ». Плюх и нет мешка!

Каноэ значительно полегчало, плыть гораздо легче, но, если бы этот вес был еще меньше, водная прогулка была бы намного приятнее. Пришла очередь тонуть мешку «....» (каждый выбрасывает свой мешок). О как он быстро ушел на самое дно озера!

Теперь каноэ скользит по водной глади. Дует попутный ветерок! Прогулка доставляет вам огромное наслаждение, вы с удовольствием рассматриваете красоты местной фауны.

Улыбнитесь и откройте глаза с фразой «Я пробудилась»!

Плавание на каноэ это символ вашей дороги в жизни. Сейчас вы скинули весь эмоциональный и энергетический мусор, избавились от всех психологических блокировок, судьба вам улыбается. Конечно, со временем могут появиться новые громоздкие мешки, но вы теперь знаете, что с ними делать, правда?

На этом наша встреча подошла к концу. И закончить я хочу прекрасной и лаконичной фразой, сказанной российской журналисткой, телеведущей и писательницей Эвелиной Хромченко: «Не умеете снимать стресс – так не надевайте его».