Подготовила: воспитатель

МДОУ «Детский сад № 54»

Исаева Ольга Васильевна

**Семинар – практикум для педагогов МДОУ «Детский сад № 54»**

**На тему: «Что такое стресс? Как с ним бороться?»**

**Цель:**ознакомление педагогов со значением стресса и способам борьбы с ним.

**Задачи:**

1. Способствовать осознанию педагогами своего эмоционального состояния и его влияния на качество образования.

2. Содействовать освоению способов саморегуляции своего эмоционального состояния.

3. Гармонизировать отношения внутри коллектива

**Методы:**

* Аутотренинг.
* Медитационные и релаксационные техники.
* Творческая деятельность.

**Предшествующая работа:**

* Диагностика педагогов «Диагностика психологического климата в малой производственной группе» (В. В. Шпалинский, Э. Г. Шелест).
* Самостоятельное изучение литературы педагогами по данному вопросу.

**Содержание**

Ведущий: Уважаемые коллеги! Когда речь идет о гуманистическом подходе в обучении, то зачастую педагог предстает неким идеальным существом, которое никогда не раздражается, не испытывает ряд переживаний. Но, тем не менее, не секрет, что наша профессия является одной из самых стрессогенных.

Сегодня мы поговорим о том, что такое стресс, как он проявляется и что делать, чтобы сохранить свое душевное здоровье в трудных жизненных ситуациях.

*(Педагогам предлагается высказать свое мнение)*

Резюме: Стресс – нормальная реакция психики на ситуации сильного эмоционального напряжения, может играть мобилизующую роль, а может и тормозить психические процессы, сковывать их. Наиболее часто рекомендуют прибегать к психотерапевтическим упражнениям, которые не только повышают работоспособность педагога, но и позволяют сохранить свое психическое здоровье, управлять своим состоянием.

Хочется отметить, что по результатам проведенной диагностики выявлен благотворительный психологический климат в коллективе детского сада. Для его поддержания мы и проведем сегодняшний тренинг.

**1.Часть**

**1.1. «Выбери цвет»**

Цель: Определение своего эмоционального состояния.

Ведущий: Выберите, на какой цвет похоже ваше настроение в начале нашей встречи. В конце нашего общения я расскажу, что он значит.

**1.2. «Комплимент»**

Цель: повысить самооценку педагогов.

Ведущий: Передавая клубок, участник озвучивает положительное качество соседа, тот в свою очередь повторяет сказанное в свой адрес и делает комплимент следующему участнику.

Например: – Анна Александровна, Вы умная.

– Да, я умная. Вы, Евгения Ивановна, общительная.

Резюме: В каждом человеке есть положительные качества, но чтобы их заметить, надо внимательно и доброжелательно относиться друг к другу.

**1.3. «Найди своих»**

Цель: повысить настроение, снизить чувство усталости.

Ведущий: Я раздам вам карточки, на которых написаны названия животных. Названия повторяются на 2-4 карточках. Задача каждого – найти свою стаю, при этом можно пользоваться выразительными движениями, но ничего нельзя говорить. Позвольте себе быть совершенно свободными и даже немного смешными. Когда вы найдете «своих» встаньте рядом, но продолжайте молчать. Что у вас получилось? Кто оказался рядом с вами?

**2. Часть.**

**2.1. «Мои способы снятия стресса»**

 Цель: выявить приемы, используемые педагогами для самостоятельного снятия стрессовых состояний.

Ведущий: Какими приемами для самостоятельного снятия стрессовых состояний пользуетесь Вы? Какие приемы Вы знаете, но не пользуетесь ими?

(На доске записываются все приемы борьбы со стрессовым состоянием без оценок).

С некоторыми приемами я Вас познакомлю.

**Полезная информация**

Аутотренинг – один из эффективных методов саморегуляции, основанный на овладении навыками расслабления мышц, управления дыханием, чтобы через подсознание воздействовать на работу внутренних органов и мозга.

Аутотренингом можно заниматься как в группе под руководством психолога, так и индивидуально, в свободное время, на природе, перед сном. Частота занятий зависит от степени усталости, напряжения и колеблется от 1-2 раз в день до 1-2 раз в неделю. Важным условием является спокойная обстановка, исключающая яркий свет, шумы, дефицит времени. Можно использовать приятную, мягкую музыку.

**2.2. Упражнение «Приятный сон»**

Цель: снятие психомышечного напряжения, отдых, восстановление сил, мобилизация.

Продолжительность: 10 минут

Ведущий: Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произнесите словесные формулы:

 Я спокойна. Мои мышцы расслаблены… Я отдыхаю…

 Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается… Оно бьется легко и ровно… Я совершенно спокойна.

 Моя правая рука расслаблена… Моя левая рука расслаблена… Руки расслаблены… Плечи расслаблены и опущены…

 Моя правая рука теплая… Моя левая рука теплая… Чувствую приятное тепло в руках…

 Моя правая рука тяжелая… Моя левая рука тяжелая… Чувствую тяжесть рук…

Расслаблены мышцы правой ноги… Расслаблены мышцы левой ноги… Мои ноги расслабленны…

 Мои ноги теплые… Приятное тепло ощущаю в ногах… Я отдыхаю…

 Мое тело расслаблено… Расслаблены мышцы спины… Расслаблены мышцы живота… Чувствую приятное тепло во всем теле… Мне легко и приятно… Я отдыхаю…

 Веки опущены… Расслаблены мышцы рта… Мой лоб прохладен…Я отдыхаю… Я спокоен…

 Чувствую себя отдохнувшим… Дышу глубоко… Потягиваюсь… Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил… Я бодра и свежа…

**Полезная информация**

Медитация – является наиболее эффективным методом в ситуации, требующей снятия психического напряжения, и основана на достижении покоя, освобождения от гнетущей и ненужной информации, что автоматически ведет к расслаблению, «очищению разума» и накоплению энергии.

Техника может применяться как в групповой работе, так и индивидуально в моменты непродолжительного отдыха (например, на перерывах, в транспорте и т.д.). Музыкальное сопровождение усиливает эффект воздействия.

**2.3. «Разговор на незнакомом языке» (голосовая техника)**

Цель: очищение сознания, снятие напряжения с артикуляционного аппарата.

Необходимое время: 3-5минут.

Ведущий: Говорите, не задумываясь, любые пришедшие в голову бессмысленные звукосочетания, имитирующие разговорную речь.

Во время упражнения «выбалтывается» много беспокоящего, скрытого в подсознании.

**2.4. «Гудение» (голосовая техника)**

Цель: освобождение сознания, выход негативных накоплений.

Необходимое время: 3-5 минут.

Ведущий: Сидя, расслабившись, закрыв глаза, закрыв рот, издавайте мычащий звук.

При групповом выполнении рекомендуем отследить общий интонационный фон гудения: он может быть тревожным, напряженным либо приподнятым, эмоционально положительным.

**2.5. «Ласковый мелок» (тактильная техника)**

Цель: снятие мышечных зажимов, релаксация

Необходимое время: 5 минут на участника.

Ведущий: Участники делятся на пары по симпатиям. По очереди под музыку рисуют на спине друг друга. Затем делятся своими ощущениями.

**Полезная информация**

Релаксационные техники позволяют достичь расслабления и отдыха за короткий промежуток времени, не требуют технического оснащения, длительного обучения, успешно используются индивидуально.

**2.6. «Релаксация по Бенсону»**

Цель: расслабление, отдых, снятие напряжения, очищение сознания.

Необходимое время: 5 минут.

Ведущий: Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьте руки, ноги, тело, лицо. Дышите через нос. Осознавайте свое дыхание. После выдоха говорите про себя слово «один».

Например: вдох … выдох – «один»; вдох … выдох – «один» и так в течение 5 минут.

Дышите легко и естественно. Сохраняйте принятую позу. Откройте глаза и медленно встаньте.

Не беспокойтесь о том, на сколько успешно и глубоко вы достигли релаксации, не напрягайтесь, позвольте релаксации возникать в своем темпе. Применяйте эту технику 1 – 2 раза в сутки в любом месте, но не ранее чем через 2 часа после еды.

**2.7. «Гора с плеч»**

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

Необходимое время: 3 сек.

Ведущий: Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

**3. Часть**

**3.1. «Изготовление талисманов»**

Цель: проявить внимание к эмоциональному состоянию коллеги, оказать ему поддержку.

Ведущий: Мы знаем, что в трудной ситуации поддержку нам могут оказать самые неожиданные вещи. Предлагаю вам изготовить друг для друга талисманы, которые помогут бороться с жизненными неурядицами. Каждый участник методом жеребьевки определит имя кого-то из группы и создаст для него антистрессовый талисман, который может быть каким угодно. Проявите творчество и фантазию.

Материал: футляры киндер сюрпризов, цветной картон и бумага, шерстяные нитки, бусы, шнурки, клей

Необходимое время: 10 минут.

Ведущий: Подумайте, с какими словами Вы передадите свое творение коллеге. (Участники обмениваются талисманами)

**3.2. «Выбери цвет»**

Цель: Определение своего эмоционального состояния

Ведущий: Выберите, на какой цвет похоже ваше настроение в конце нашей встречи. Отрефлексируйте свое состояние согласно характеристике цветов. Какой вы цвет выбирали вначале нашего общения, изменилось ли ваше предпочтение.

Красный – активные, энергичные, деятельные, оптимистичные. Символизирует возбуждение, агрессию, активность, энергию и силу..

Оранжевый – активность, свобода, оптимизм, открытость, общительность. Активизирует замкнутых и недоверчивых людей.

Желтый – мечтательные, полные надежд, не готовые активно действовать, занявшие выжидательную позицию. Символизирует организованность, гармоничность, умственные способности, концентрацию внимания, самоконтроль. Активизирует общение, повышает самооценку. Может означать склонность к критике и нетерпимость к чужому мнению.

Зеленый – изменение и обновление, равновесие и гармония. Рассеивает отрицательные эмоции, способствует стабилизации сердечно – сосудистой и нервной систем, нормализует давление, головные боли, зрение.

Голубой – Символизирует интуицию, эмоциональность, духовность, гармонию. Пассивного человека приводит к печали и унынию.

Синий – чувствительные, впечатлительные, но спокойные и уравновешенные. Символизирует покой, вдохновение, творчество, самоанализ, разум.

Фиолетовый – (соединяет в себе синий и красный). Впечатлительные, деятельные. Символизирует творчество, интуицию, интеллект, духовный рост. Злоупотребление может вызвать тоску и депрессию.

Розовый – (соединяет в себе красный и белый). Романтичность, эмоциональность, нежность, примирение, чувствительность, изменение точки зрения. Избыток – потребность в защите, уход в мир грез.

Коричневый –консервативные, сдержанные или тревожные. Символизирует надежность, защиту, прочность.

Негативные чувства разочарование, недовольство, депрессия.

Белый – (соединяет все цвета). Открытые к общению. Символизирует очищение, божественность, удачу, готовность освободиться от стереотипов, повышает самооценку. Может создать состояние превосходства над другими.

Черный – неприятие, конфронтация, депрессия. Символизирует таинственное, неизведанное, задерживает движение вперед, ориентирован на бессознательное.

Серый – (соединяет белый и черный). Безразличные, инертные, равнодушные или здравомыслящие. Символизирует покой, гармонию, равновесие.

Негативные чувства печаль, депрессия, болезнь, усталость, склонность к критике.

Серебряный – женственные, спокойные. Развивает воображение, фантазию, терпимость к мнению окружающих. Помогает увидеть собственные ошибки, устранить споры.

Золотой – целеустремленные, активные, энергичные. Символизирует власть, чистоту, славу, любовь, мудрость. Для безвольных не подходит, могут, не справится с энергией.

Негативные чувства боязнь успеха, страх перед поражением, нежелание в чем-то участвовать.

**3.3. «Волшебный клубок»**

Подведение итога, рефлексия

Ведущий: Что полезного Вы для себя узнали? Как изменилось Ваше самочувствие в процессе общения? Какое впечатление у Вас осталось от сегодняшнего семинара? Мне было приятно с вами общаться. Спасибо за работу.

**Использованная литература:**

1). Семинар-практикум для педагогов педагога - психолога МДОУ детский сад комбинированного вида №50 «Дефектолог» Маранцевой Любови Васильевны.

2). http://50ds.ru

3). <http://nsportal.ru>

4). http://ped-kopilka.ru