



**Тренинг для педагогов  
"Стресс и способы регуляции эмоционального  
состояния"**

Подготовила  
педагог-психолог Алиева  
Н.С.

г. Махачкала

# **Тренинг для педагогов "Стресс и способы регуляции эмоционального состояния"**

Алиева Наида Сайпуллаевна, педагог-психолог

**Цель:** снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

**Задачи:**

- Сформировать у педагогов навыки конструктивного выражения негативных эмоций и чувств.
- Сохранять психическое здоровье педагогов. -дать понятие стрессу и влияние его на организм человека.
- Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием и психологической самопомощи.
- Обучение педагогов способам снижения стрессовых реакций

**Оборудование:** листочки, ручки, записи с музыкой природы, мяч, бланки с тестом "Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?" (по А. И. Ташевой, 2000), звезды разного цвета.

**Условия поведения:** кабинет психолога (комната психологической разгрузки), в котором стулья стоят полукругом.

**Категория:** педагоги

**Время проведения:** 45 минут.

## **Ход занятия**

### **1. Вводная беседа.**

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет правила.

Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: "Я думаю", слушать друг друга внимательно. Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации и просто хорошо провести время.

Принцип нашего занятия "Расскажи мне, и я забуду, покажи мне и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму". Вот и мы с вами сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолеть ее. В течение тренинга нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства.

### **2. Знакомство и введение в тренинг.**

#### **А) Упражнение "Знакомство".**

(Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: Светлана – "смелая". Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество.

Любая психологическая игра имеет “двойное дно” – на поверхности лежит возможность получить удовольствие, но смысл к этому не сводится. Игра дает возможность лучше узнать других и себя, чему-нибудь научиться.

### 3. Разминка.

#### **Б) Упражнение-разминка “Карандаши”**

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад. После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

Вытянуть руки вперед, отвести назад.

Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?

Психологи считают, что осознать, в чем проблема, и вербализовать ее – значит наполовину ее решить.

### **Основная часть**

Наше занятие будет рассчитано на укрепление психического здоровья. Сегодня мы постараемся выявить людей подверженных стрессу, и научиться, практически преодолевать эту проблем

#### **Что же такое стресс?**

**Стресс** – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

#### **Причинами стресса могут быть:**

резкая смена погодных условий, смена режима жизни, рабочие и семейные конфликты, социальная изоляция, выход на пенсию, потеря работы, болезни, потеря близких.

А также:

Вам всё время не хватает времени, вам постоянно приходится делать то, что не входит в ваши обязанности, вам кажется, что вас не ценят и не уважают ни на работе, ни дома.

### **Последствия негативного влияния стресса**

- \*Повышение кровяного артериального давления
- \* Изменения в сердечно-сосудистой системе
- \*Болезни желудка
- \* Состояние хронического утомления
- \* Снижение иммунитета
- \* Изменения в поведении
- \* Негативизм

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации стресса превышающего «повседневный» психический потенциал человека.

Самое время узнать, как состоит дело со стрессовой устойчивостью у нас.

Предлагаю вам ответить на вопросы теста. (Раздаю карточки с тестом).

### **Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом?» ( по А. И. Ташевой, 2000).**

- 1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
- 2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
- 3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
- 4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине - боль?
- 5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
- 6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
- 7. Бываете ли иногда 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 решение чужих проблем, и у вас не остается времени на себя?

Необходимо ответить «да» или «нет» на десять вопросов. (Выполнение задания). Посчитайте положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

**Кто же поможет преодолеть стресс?** Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор — лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может быстро всё убрать, а для другого человека – это повод для развода. Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная. Можно разделить стрессоры на три категории.

**Первая категория – это стрессоры, которые практически нам не подвластны.** Это цены, налоги, правительство, погода, привычки и характеры других людей. Конечно, мы можем нервничать и ругаться по поводу отключения

электроэнергии или плохой погоды, но кроме повышенного уровня артериального давления и концентрации адреналина в крови, мы ничего не добьемся

**Вторая категория – это стрессоры, на которые мы можем и должны повлиять.** Это наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, а также различные трудности во взаимодействии с людьми.

**Третья категория – события и явления, которые мы сами превращаем в проблемы.** Сюда можно отнести все виды беспокойства о будущем, а также переживания по поводу прошлых событий, которые мы не можем изменить. Я рекомендую вам прочесть рассказ А. П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генерала. От своих переживаний, по поводу произошедшего, он вскоре умер. Если Вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к этой ситуации.

### **Практическая часть.**

#### **Приемы снижения стрессового состояния, улучшения настроения.**

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Я хочу вам предложить следующие естественные способы регуляции. Которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор,
- размышление о хорошем, приятном,
- различные движения типа потягивания,
- наблюдение за пейзажем за окном,
- рассматривание цветов в помещении, фотографий,
- “купание” в солнечных лучах,
- вдыхание свежего воздуха,
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Предлагаю вам способы снижения стрессового состояния.

**1. Массаж.** Наиболее распространённым типом массажа является массаж Шиацу, также известный как **точечный массаж**. **В человеческом теле есть 15 точек, воздействие на которые оказывает целебный эффект и позволяет справиться с напряжением.**

**2. «Антистрессовые» продукты.** Лучшие антидепрессанты – фрукты, салаты из них, заправленные йогуртом. Хороши мёд, сухофрукты, шоколад. Тонизирующее действие на организм оказывает напиток из плодов боярышника, шиповника.

**3. Занимайтесь любимым делом.**

**4. Проводите время в обществе.** Оглянитесь вокруг – на чью поддержку вы можете рассчитывать? Найдите людей, которые не только сочувствуют вам, но и понимают вас.

**5. Здоровый сон.** Здоровый сон – лучший лекарь. Одним из способов преодоления стресса является нормальный полноценный сон.

**6. Улыбка.** Найдите в течение дня время и посидите с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать. При этом на вашем лице должна быть улыбка в течение 10-15 минут. Вы почувствуете спокойствие. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему.

**Я бы хотела с вами провести 2 упражнения.**

**Упражнение** (Сюжетная сказка “Разноцветные звезды”).

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Здесь есть звезды и учителей нашей школы, они тоже дарят людям.....

Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды.

Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленые звезды.

Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “Что ты даешь людям?”\_ спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светится всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни или могу предложить вашему вниманию.

**Упражнение на расслабление «Белое облако» (звучит тихая музыка.)**

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный тёплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облако очень медленно подплывает к вам. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите всё выше и выше. И наконец, вы ступаете на него. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

**Подведение итогов.**

Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации.

**“Мантра от усталости”**

Например:

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Таких как я больше нет.

И так – с каждым человеком.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.  
Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.  
Я – хозяйка своей жизни.  
Я – свободная личность.

#### **Рефлексия занятия.**

Упражнение “Закончи предложение” .

- Во время занятия я поняла, что...
- Самым полезным для меня было...
- На занятии мне не понравилось...
- Если бы я еще раз попало на тренинговое занятие, то я хотела бы...

#### **Прощание.**