

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 22 «Планета детства»

**Практикум для педагогов**  
**«Как справиться со стрессом»**

Бибикова Н.А., педагог-психолог

г. Ханты-Мансийск, 2024

**Цель:** предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

**Задачи:**

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «выгорания»;
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексивность, способность к эмпатии.

**Целевая группа:** педагоги

**Форма проведения:** круг, возможно свободное перемещение по залу.

**Продолжительность** – 40 минут

**Ход:**

Здравствуйте, уважаемые коллеги, мы рады видеть вас на нашей встрече.

**Актуальность.**

В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», стресс, психосоматические заболевания.

Именно профилактике эмоционального выгорания, стресса мы посвятим сегодня нашу встречу. Тема, на мой взгляд, очень актуальная и многие педагоги возьмут из нее то, что действительно пригодится в работе и жизни.

**Основная часть.**

Ведущий: «Но сначала я предлагаю настроиться на хорошую работу и пожелать друг другу что-нибудь приятное».

**Приветствие «Солнце на ладони».** Участники встречи встают в круг и, закрыв глаза, передают желтый воздушный шарик друг другу. При этом можно поздороваться (если еще не здоровались), и обязательно пожелать друг другу что-то приятное. Я начинаю, а затем передаю шарик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: доброго дня, желаю счастья и т. д.)

**Притча «Про стакан».**

**Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Материалы:** карточки с незаконченными фразами.

**Инструкция.** Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно (*Приложение 1*).

**Рефлексия.**

- Трудно ли вам было отвечать?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием, стрессом?» (способы саморегуляции в ситуации стресса). Участники делятся на две команды и в течение 5 минут обсуждают и записывают способы борьбы со стрессом. Потом по очереди команды проговаривают свои версии, не повторяя друг друга. Психолог дополняет.

- Сейчас мы с вами попробуем проверить на себе некоторые из этих способов.

### Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями (*Приложение 2*).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

### Упражнение «Удовольствие»

Цель: осознание имеющихся внутри ресурсов для восстановления сил.

Материалы: листы бумаги, ручки для каждого участника.

Участникам раздаются листы бумаги и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить

педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

### **Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Инструкция:** Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

### **Игровое упражнение «Бумажные мячики».**

Чтобы у нас не копились отрицательные эмоции, их необходимо отреагировать. В этом нам поможет игра Бумажные мячики. Разделиться на 2 команды. Смять из газет бумажные шарики. Команды располагаются на расстоянии 4 метров друг от друга. Под веселую музыку все начинают перебрасывать свои мячи на другую сторону. Задача каждой команды, чтобы на их стороне не оказалось мячей, когда закончится музыка.

### **Танец – игра.**

Под веселую музыку каждый участник показывает танцевальное движение, а все за ним повторяют, и так по кругу.

Наша встреча подошла к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. И в заключении хочется пожелать вам всего самого приятного!

### **Упражнение «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

***Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.***

Всем спасибо за участие. В конце вам предлагается заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления. Ваше мнение очень важно.

**Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»**

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят студенты...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

**Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:**

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.**

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

**На работе задержали зарплату.**

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

- Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.**

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вы попали под сокращение.**

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

**Анкета «Обратная связь»**

Мероприятие: Практикум для педагогов «Как справиться со стрессом?»

Дата проведения:

Организаторы: педагоги-психологи

Что вам понравилось, было интересно?

---

---

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

---

---

Ваши пожелания

---

---

**Анкета «Обратная связь»**

Мероприятие: Практикум для педагогов «Как справиться со стрессом?»

Дата проведения:

Организаторы: педагоги-психологи

Что вам понравилось, было интересно?

---

---

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

---

---

Ваши пожелания

---

---

**Варианты пожеланий «Волшебная шкатулка»**

- Тебе сегодня особенно повезет!
  - Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
  - Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
  - Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
  - Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!
  - Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
  - Сегодня твой день, успехов тебе!
  - Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!
  - Верь в себя и все получится!
  - Сегодня тебя будет преследовать удача!
  - Пусть тебя обнимет счастье!
  - Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!
  - Живи и радуйся, остальное приложится!
  - Пусть в твоей душе воцарится гармония!
  - Пусть твои глаза всегда сияют!
  - Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начнут сбываться несбыточные мечты!
  - Думайте о хорошем и все будет хорошо!
- Пусть сегодня будет все **ВЕЛИКОЛЕПНО**, а в остальные дни – все **ЗАМЕЧАТЕЛЬНО**!
- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!
  - Все будет хорошо, а завтра еще лучше!
- Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!
- Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то **СЧАСТЬЕ**!
- Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже **ЛУЧШЕ**, чем ты сам можешь устроить!
- Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.
- Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, **УЛЫБНУЛИСЬ**, а общаясь с тобой, стали чуточку **СЧАСТЛИВЕЙ**...
- Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – **ЖИТЬ**, а во-вторых – **РАДОВАТЬСЯ**!
- Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.
- Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!
- Даже после небольшой улыбки, в организме обязательнодохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!
- Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!
- Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!
- Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

## **ПРИТЧА ПРО СТАКАН**

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, подержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течение этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими, бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

### Памятка «Как справиться со стрессом»

**Необходимо расслабиться.** Процесс расслабления психологи называют релаксацией. На первом этапе следует снять физическое напряжение. Для этого сконцентрируйте свое внимание на неестественно напряженной группе мышц, стиснутых зубах, сильно наморщенном лбе и т.п. Затем вы можете использовать одну из перечисленных ниже релаксационных техник.

**Первая техника.** Попробуйте еще больше усилить напряжение в найденном участке. Еще сильнее стисните зубы, наморщите лоб и т.д. Затем начните медленно снимать напряжение.

**Вторая техника.** Во время волнения у человека учащается дыхание или прерывается вообще («дух захватывает»), особенно в острой стрессовой ситуации. Очень важно научиться налаживать дыхание и с помощью этого успокаиваться.

**Третья техника.** Придумайте несколько кратких оптимистичных тезисов, которые нужно повторять про себя в период волнения. Например:

- Все будет нормально!
- Сейчас я почувствую себя лучше.
- Я уже чувствую себя лучше.

**Четвертая техника.** Если ваше отчаяние и напряжение очень велико, вы можете попытаться ослабить его с помощью воображения.

1. Представьте, что ваши неприятности вы упаковали в мешок и положили на платформу поезда. Поезд поехал и увез ваши несчастья.
2. Ваше эмоциональное напряжение – это туго надутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. В своем воображении проткните шар иголкой. Он лопнул. С ним вместе «лопнуло» и ваше напряжение, ваше отчаяние.

**Пятая техника.** Для снятия напряжения, особенно физического, помогает техника самомассажа.

1. Найдите точку между бровями над переносицей и помассируйте ее плавными круговыми движениями в течение одной минуты.
2. Попросите кого-нибудь помассировать вам плечи.

**Шестая техника.** Для расслабления можно использовать некоторые объекты. Например, известно, что поглаживание кошки или собаки очень успокаивает. Подобным эффектом обладают четки, другие мелкие предметы. Перебирая четки и легко поглаживая плавные поверхности бусинок, человек успокаивается от этих монотонных движений.