

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида «Радуга» с. Ербогачен

Семинар-практикум  
«Сохранение психофизического здоровья  
педагога»

Подготовила и провела Заместитель заведующей по воспитательно-методической работе  
Юрьева Светлана Валерьевна МКДОУ детский сад «Радуга» с. Ербогачен, Катангский район, Иркутская область

С. Ербогачен, 2016 г.

**Ведущий:** Добрый день! Сегодня мы поговорим о причинах возникновения стрессовых ситуаций в педагогической практике, обсудим способы преодоления стресса, применим некоторые из них. Научимся преодолевать негативные эмоции и применять приёмы релаксации. Проведём экспресс- диагностику на выявление синдрома эмоционального выгорания и стрессоустойчивости. Порисуем и просто отдохнём.

#### **Упражнение «Выбери предмет»**

Педагоги сидят в кругу. В центре на столе разложены различные предметы ( часы, шоколад, конфета, духи, фотоаппарат, карандаш и др.).

Ведущий: Предлагаю каждому выбрать любой понравившийся предмет и объяснить почему Вы его выбрали, какие личностные ассоциации у Вас при этом возникли.

#### **Упражнение «Волшебный мешочек»**

Участникам раздаются листочки бумаги и карандаши.

Ведущий: Предлагаю Вам написать ответ на вопрос «Чего Вы ожидаете от сегодняшней встречи?» и сложить листочки в мешочек.

#### **Упражнение « Герб моей души»**

Участникам предлагается заполнить таблицу «Герб моей души»

Три вещи, которые я делаю хорошо	Три слова, которые я бы хотел услышать о себе
Три человека, которые больше всего влияют на меня	Моя мечта
Место отдыха моей души	Место, где я бы хотела отдохнуть

#### **Упражнение «Руки»**

**Ведущий:** Сложите руки ладонями вниз на уровне груди. И надавите верхней ладонью на нижнюю.

Что происходит? Нижняя ладонь оказывает сопротивление, хотя установки на это не было. Почти то же самое происходит с нами в стрессовой ситуации. Мы агрессией отвечаем на агрессию не подсознательно, как бы защищаясь. Что же такое стресс? Стресс – это защитная реакция организма, направленная на преодоление жизненных ситуаций. Психологический стресс бывает информационным ( вызван слишком большим объёмом информации) и эмоциональным ( связан с ощущением угрозы, чувство незащищённости). Стресс может быть положительным и отрицательным. Эмоционально положительный стресс способствует «активизации вкуса к жизни». Любая нормальная деятельность, может вызвать значительный стресс не причинив человеку никакого вреда. Эмоционально отрицательный стресс - дистресс - связан с выраженными негативными эмоциями и оказывает отрицательное влияние на здоровье.

Современная жизнь с её трудностями как экономического, так и психологического характера требует от представителей любой профессии повышенной отдачи моральных и физических сил. А от педагогов требует этого вдвойне.

Предлагаю вам заполнить таблицу «Причины возникновения стресса и способы его преодоления».

Ведущий вывешивает на доску ватман с таблицей и перечисляет причины возникновения стресса у педагогов, связанные с его работой, и прикрепляет к листу ватмана яркие листы бумаги, на которых написаны эти причины.

*Причины возникновения стресса*

- *Повышенная ответственность, связанная с профессиональными обязанностями;*
- *Постоянный контроль ситуации*
- *Необходимость постоянно поддерживать свою компетентность*
- *Недостаточно быстрая адаптация к новому в образовательном процессе*
- *Неуверенность в своих силах*
- *Неожиданно возникающие конфликтные ситуации*
- *Социально-экономическая незащищённость педагога, вынужденная подработка*

Далее ведущий перечисляет способы преодоления стресса и прикрепляет к листу ватмана яркие листы бумаги, на которых написаны эти способы.

*Способы преодоления стресса. Приёмы психопрофилактики.*

- *Позитивные аффирмации (положительные утверждения, установки)*
- *Соблюдение режима*
- *Сбалансированное питание*
- *Посильные физические нагрузки*
- *Общение с природой*
- *Музыкотерапия, хромотерапия (лечение с помощью цвета), ароматерапия*
- *Массаж*
- *Дыхательная гимнастика*
- *Юмор, смех*
- *Хобби, домашний уют*

Участники семинара – практикума обсуждают (анализируют) способы преодоления стресса.

Ведущий: Сейчас я вам предлагаю заполнить анкету «Выявление признаков эмоционального выгорания педагога» и «Определение уровня стрессоустойчивости педагога».

Цель: Выявить наличие или отсутствие у участников семинара признаков синдрома эмоционального выгорания. Определить уровень стрессоустойчивости. Развивать признаки самоанализа, рефлексии.

### **Анкета «Выявление признаков эмоционального выгорания педагога»**

1. *После завершения запланированной работы вы перестаёте о ней думать?*
2. *Вы часто недовольны собой?*
3. *Возникает ли у вас чувство повышенной ответственности?*
4. *Вы постоянно пребываете в тревожном состоянии?*
5. *Вы часто чувствуете усиленное сердцебиение?*
6. *Вы жалуетесь на плохой сон?*
7. *Чувствуете ли вы нехватку времени?*
8. *Вы часто жалуетесь на упадок жизненных сил?*
9. *У вас возникает ощущение, что вы «загнаны в клетку»?*

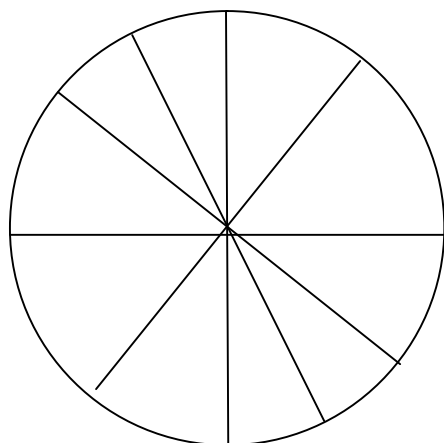
10. У вас возникает ощущение, что всё предопределено?

### Анкета «Определение уровня стрессоустойчивости педагога»

1. Вы часто чувствуете усталость?
2. Раздражаетесь ли вы по мелочам?
3. Вы чувствуете, что устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Вы ощущаете, что после рабочего дня у вас немеет шея, ноют плечи, а в спине тупая боль?
5. У вас болит голова из-за конфликтов?
6. Приводят ли конфликты в семье к нарушению пищеварения?
7. Вам иногда хочется плакать?
8. У вас бывают аллергические проявления? Они случаются при сильном эмоциональном возбуждении?
9. Приходилось ли вам ощущать внезапные приступы болезни именно тогда, когда нужно собрать все силы для решительных действий?
10. Вам часто кажется, что вы затрачиваете больше времени на решение чужих проблем, чем на решение своих?

Участники семинара заполняют анкеты. После их анализа обсуждаются результаты анкетирования.

Ведущий: У каждого из нас с вами есть много сфер, которые оказывают влияние на нас, наше отношение к жизни. Я предлагаю Вам выполнить упражнение «Колесо жизни». На листках у вас схема– круг, разделённый на сегменты, обозначающие жизненные сферы человека.



#### Сферы:

Здоровье  
Работа  
Личная жизнь  
Любовь  
Отдых  
Общение с детьми  
Друзья  
Хобби  
Деньги  
Туризм

Вы должны заштриховать часть сегмента каждой жизненной сферы в соответствии с тем, на сколько процентов задействована эта сфера.

Цель: Выявить проблемные зоны различных сфер жизни педагога.

Ведущий: Предлагаю вам отдохнуть и представить, как вы путешествуете по определённому маршруту.

#### **Тест «Путешествие»**

-Ты идёшь по лесу. Какой это лес? Какая погода? Кто рядом с тобой?

- Ты выходишь на поляну и видишь источник? Какой он? Ты к нему подойдёшь? Будешь из него пить?
- Вдруг на поляну выскакивает зверь. Какой он? Что он делает? А что делаешь ты?
- Ты идёшь дальше. Попадаешь на берег реки. Какая она? Ты будешь перебираться на другой берег или останешься? Если будешь перебираться, то каким образом?
- Ты оказался на другой стороне реки и наткнулся на дом. Какой это дом?
- Ты заходишь в дом. Посмотри вокруг, расскажи о нём. В какую комнату ты зашёл сначала? Какие комнаты ещё есть в доме? Ты пойдёшь в подвал или на чердак? Расскажи, что там лежит или кто там живёт.
- Ты выходишь из дома с другой стороны и идёшь по тропинке. Впереди забор. Ты попытаешься оказаться за забором? Если да, то каким образом?
- Ты долго шёл и наконец оказался на берегу моря. Над морем летают чайки. Далеко они или близко? Как они себя ведут?
- В море ты видишь корабль. Какой он? Как далеко он находится от берега? Ты будешь добираться до него?

## РАСШИФРОВКА СИМВОЛОВ

### ЛЕС.

Символизирует, как человек воспринимает жизнь и своё место в ней. Обратите внимание на сам лес. Насколько вам в нём комфортно.

### ИСТОЧНИК.

Восприятие всего нового, что даёт жизнь. Если человек видит грязный источник, то он не привык ждать от жизни радости и милости.

### ЗВЕРЬ.

Символизирует, как человек видит других людей. Кто первым идёт на контакт – человек или животное. Или они игнорируют друг друга. Так вы сможете проанализировать отношения между собой и социумом.

### РЕЧКА И ЗАБОР.

Символы препятствий. Как человек их воспринимает. Будет ли он преодолевать их или остановится.

### ДОМ.

Символ семьи. Какой это дом: чистый, уютный, грязный, загромождённый? Важно, на какую деталь человек обратил внимание: крыша с дырками, открыты или закрыты входные двери. Если описываются не все названные комнаты, значит, какая –то сфера жизни или какой-то член семьи подсознательно игнорируется.

### ЧЕРДАК.

Это знания, умения, навыки. Хорошо, когда он представлен аккуратным, где всё разложено по полочкам. Если там живут весёлые коты или добрые птицы, это свидетельствует о развитии воображения и фантазии человека. Если чердак загромождён – это значит, что в голове «мусор».

### ПОДВАЛ.

Символ подсознания. Если человек охотно «лезет» в подвал и с удовольствием там находится, то, скорее всего, подсознательные страхи его не очень тревожат.

### ЧАЙКИ НА МОРЕ.

Это родственники. Посмотрите, как они себя ведут, что делают.

### КОРАБЛЬ.

Заветная мечта. Если вы видите корабль ясно и чётко, то вы знаете, чего хотите. Корабль, потрепанный в штормах, – явный признак разочарования. Ещё хуже, если человек говорит о корабле с грустью или сразу описывает препятствия: нет лодки. Чтобы добраться до берега, нет желания к нему плыть и т.д. Это говорит о том, что человек не верит в свои силы.

### **Коллажи «Нет –негативу!», «Да-позитиву!»**

Ведущий: Предлагаю всем участникам разделить на две команды. Одна команда делает коллаж из иллюстраций с изображением факторов, которые негативно влияют на психофизическое здоровье, другая команда делает коллаж из иллюстраций с изображением факторов, способствующих укреплению и сохранению психофизического здоровья и позитивно влияющих на настроение.

После обсуждения педагоги перечёркивают красным маркером иллюстрации с изображением факторов, которые негативно влияют на психофизическое здоровье педагогов.

### **Упражнение «Подводные камни»**

Участники семинара сидят в кругу в расслабленной позе и представляют, что они посреди бурной горной реки. Чтобы их не унесло быстрым течением, они вынуждены крепко держаться за большой камень. Пока ведущий рассказывает притчу, участники мысленно продолжают держаться за камень.

#### ***Притча про подводные камни***

На дне реки с очень сильным течением жили существа, которые умели дышать под водой. Всю жизнь они провели под водой, цепляясь за большие камни. Таким образом спасаясь от быстрого течения, они рождались, ели, любили, умирали. Считалось, что тот кто отпустит камень, обязательно погибнет, его унесёт стремительным потоком воды. Но всё же нашёлся один храбрец, который отпустил свой камень и поплыл по течению. На своём пути он встречал другие поселения, где существа жили так же, как в его родном поселении. Увидев пришельца, они удивлялись и кричали: «Смотрите, он летает! Это сверхсущество!» На это «сверхсущество» отвечало: «Это не так, я такой же, как вы! Просто отпустите свои камни, и полетим вместе со мной!» Но никто не отважился сделать так, как он.

Ведущий: Камень за который вы держитесь двумя руками, - ваш страх. Отпустите его и почувствуйте, как напряжение уходит и вы расслабляетесь.

### **РЕФЛЕКСИЯ**

#### **Упражнение**

Участники семинара становятся в круг. Поочерёдно заканчивают предложение и делают шаг вперёд.

- Сегодня я получила.....
- Я научилась.....
- Я ощутила .....
- Я поняла .....

#### **Игра «Волшебный мешочек»**

Участники семинара достают из мешочка листочки, на которых записаны ответы на вопрос, заданный в начале семинара «Чего вы ожидаете от сегодняшней встречи?». Обсуждают, сбылись ли их ожидания.

#### **Игра «Заморочки из бочки» (позитивные аффирмации)**

Участники семинара достают из бочонка (коробки, банки) по одной карточке с позитивной установкой. Такие установки подбадривают, придают уверенность в себе и своих силах.

## ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ

Сегодня тебе особенно повезёт!

Жизнь приготовила для тебя приятный сюрприз!

Сделай себе подарок, ты его заслужила!

Всё складывается для тебя самым лучшим образом!

Помни: ты родилась , чтобы быть счастливой!

Сегодня твой день, удачи тебе!

Сегодня фортуна с тобой!

Все твои желания и мечты реализуются , поверь в это!

Ведущий: Уважаемые коллеги! Сегодня мы провели семинар-практикум, цель которого заключалась в психопрофилактике стрессовых явлений. Он был направлен на то, чтобы вы научились преодолевать чрезмерное нервное напряжение.

Хочу пожелать вам успехов в работе и надеюсь, что сегодня вы пополнили багаж своих знаний о стрессе и способах его преодоления, а также научились приёмам релаксации.

Чтобы вы обо всём этом не забывали, предлагаю вам памятки.

Раздаются памятки всем участникам семинара.