

Николаева Ирина Владимировна

старший воспитатель

Медведева Светлана Николаевна

заведующая

МБДОУ «Д/С №10»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ЗАНЯТИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «СТРЕСС И СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ИМ»

***Аннотация:** в статье представлено занятие с элементами тренинга, направленное на снятие стресса у педагогических работников через создание психологического комфорта с помощью различных тренинговых упражнений.*

***Ключевые слова:** стресс, психическое здоровье, психоэмоциональное состояние.*

***Актуальность темы:** В настоящее время педагогические работники часто сталкиваются со стрессовыми ситуациями, у них наблюдается раздражительность, нервные срывы.*

***Стресс** – это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету [2]. С одной стороны, стресс нужен, так как он заставляет думать, искать выход из проблем, но нужен он только в небольших количествах. С другой стороны, если стрессовые ситуации накладываются одна на другую, да к тому же постоянно, то это ведет к ослаблению организма, потере сил, эмоциональному выгоранию, неумению находить выход из сложившейся проблемы. Необходимо уметь сопротивляться стрессам, заботиться о своем психическом здоровье и достигать психологического равновесия.*

Данное занятие направлено на снятие стресса у педагогических работников через создание психологического комфорта с помощью различных тренинговых упражнений.

***Цель занятия:** снижение психоэмоционального напряжения педагогов.*

Задачи занятия:

- отработка практических приемов преодоления стресса;
- профилактика эмоционального выгорания;
- обучение способам управления эмоциональным состоянием.

Ход занятия

Упражнение №1. «Я и мои качества»

Педагоги стоят в кругу. Ведущий: «Сейчас вы по очереди будете называть свое имя и 1–2 положительных качества на первую букву вашего имени». Например: «Я – Ирина, искусная, интересная».

Упражнение №2. «Напиши свое имя»

Педагоги встают в ряд. Ведущий: «Представьте, что у вас вместо носа карандаш. Нужно этим «карандашом» написать в воздухе свое имя. Шея должна быть свободной, голова двигаться легко. Пишите букву за буквой (пишут носом свое имя). А теперь напишите свое имя ягодичами. Если вам будет смешно, можно смеяться, ведь смех – это лучшее лекарство от стресса».

Упражнение №3. «Перебежки»

Ведущий: «Я предлагаю поменяться местами тем ...:

- у кого есть дома кошка;
- кто любит по утрам пить кофе;
- кто родился в декабре;
- кто любит мандарины;
- у кого голубые глаза;
- кто сегодня пришел в брюках и т. д.».

Упражнение №4. «Дотянись до своей звезды»

Ведущий: «Встаньте и закройте глаза. Сделайте глубокий вдох, а теперь – выдох. И так три раза. Представьте, что над вашей головой ночное звездное небо. Оно усыпано яркими звездами. Найдите среди этих звезд самую яркую, особенную звезду. Это звезда вашей мечты, вашего желания. Поднимите руки вверх, потянитесь к своей звезде, постарайтесь до нее дотянуться. Старайтесь изо

всех сил. Снимите свою звезду с неба, бережно положите ее перед собой. А теперь вы можете снять еще одну звезду – еще одну свою мечту.»

Упражнение №5. «Корзина советов»

Ведущий вносит корзину с карточками-советами: «В этой корзине находятся советы на снятие стресса:

- перестаньте жалеть себя;
- занимайтесь физическими упражнениями или танцами;
- правильно питайтесь, включите в ежедневный рацион свежие овощи и фрукты;
- каждый день гуляйте на свежем воздухе;
- поговорите с кем-нибудь, выговоритесь;
- слушайте музыку, которая вам нравится;
- высыпайтесь.

Упражнение №6. «Раскрасим мандалу-антистресс»

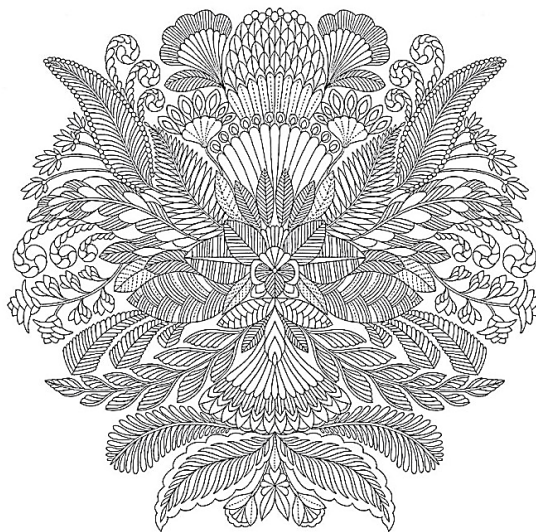


Рис. 1

Ведущий: «Есть еще один эффективный способ борьбы со стрессом – это раскрашивание мандал, который несет в себе антистрессовый эффект. В процессе раскрашивания мандал появляется ощущение расслабления и спокойствия, стабилизируется самочувствие»

Упражнение №7. Обратная связь

Ведущий: «А сейчас я попрошу вас ответить:

- сегодня самым полезным для меня было...;
- мне понравилось...;
- на занятии я поняла...».

Итог занятия: Ведущий: «В самую первую очередь, каждому из вас нужно понять, что стресс – это не так уж и страшно, что с ним всегда можно справиться. Это вполне нормальная реакция организма на какие-либо внешние ситуации. Ни одна работа, ни одно дело, отдых или общение не могут обойтись без волнений и это вполне нормально.»

Список литературы

1. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера / К. Торн, Д. Маккей. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
2. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.ayzdorov.ru/ttermini_stress.php
3. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://vdvoem-s-toboi.ru/articles/lichnoe/effektivnye-sposoby-borby-so-stressom.html>
4. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://babyben.ru/без-пубрики/mandala-dlya-raskrashivaniya-antistress-zdorovya-privlecheniya-lyubvi-deneg-ispolneniya-zhelanij-pohudeniya-garmonizacii-prostranstva-ot-odinochestva-na-proshhenie-sebya-dlya-zachatiya-zashh.html>