

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

**Тренинг для педагогов**  
**«Техники самопомощи при стрессе»**

*Подготовила педагог-психолог:  
Сидоренко Е.М.*

Ставрополь, 2021

**Цель:** повышение стрессоустойчивости педагогов, способности противостоять стрессовому воздействию.

**Задачи:**  
формирование позитивного отношения к себе и другим;  
развитие конструктивных форм сотрудничества;  
актуализация личностных ресурсов;  
снятие эмоционального напряжения.

#### **Оборудование:**

1. Релаксационная музыка «Море»
2. Коврики для занятия
3. Фотоаппарат.
4. Лист формат А 4, цветной карандаш
5. Метафорические ассоциативные карты « Ресурсы»

#### **Ход тренинга**

##### **Вводная часть: (на стульях)**

1. **Приветствие:** психолог и участники садятся на стулья в общий круг.
2. Психолог объясняет присутствующим цели и задачи данного тренинга

##### ***Принятие правил:***

Под руководством психолога устанавливаются правила группы:

- конфиденциальность;
- доверие;
- Я-высказывание;
- возможность сказать «нет»;
- активность.

3. **Влияние эмоций на психические процессы.**

## **Педагог-психолог:**

Психические процессы делятся на познавательные, эмоциональные и волевые.

Деление это условно, так как психика целостна и все психические явления в ней взаимосвязаны и взаимообусловлены. Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память и мышление.

Эмоциональный тон присутствует уже в ощущениях, которые могут быть приятны и неприятны. Влияние эмоций сказывается на восприятии: для радостного человека все вокруг приятно, рассерженный замечает в предмете своего гнева лишь то, что усиливает его раздражение.

Хорошее настроение улучшает запоминание. Благодаря эмоциональной памяти прочно помнятся пережитые ранее события. Люди, наделенные развитой эмоциональной памятью, могут живо представить и сами чувства, когда-то владевшие ими.

Эмоции связаны и с забыванием. Человек быстро забывает то, что эмоционально нейтрально и не имеет для него больше значения. Психологической особенностью эмоциональной памяти является так называемое вытеснение: человек забывает то, что ему непереносимо вспоминать. Однако вытесненные в бессознательную сферу мучительные представления и переживания могут иногда проявлять себя в сновидениях и оговорках (Фрейд).

### **Упражнение «Техники релаксационного дыхания»**

**Инструкция:** делаем глубокий вдох через нос, надувая живот на 4 раза, и медленный выдох на 8 раз, так, чтобы живот опустился как можно ближе к позвоночнику. Повторяем упражнение несколько раз.

### **Упражнение «Ресурсные образы»**

**Инструкция:** Вспомните или придумайте место, где Вы чувствовали бы себя в безопасности и Вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть цветущий луг, берег моря, поляна в лесу, освещённая теплым, летним солнцем. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это

как можно более четко, в мельчайших деталях. Выделите себе 20 минут. Звучит релаксационная музыка и по окончании музыки, можно будет открыть глаза.

### **Упражнение «Познай самого себя»**

Древние греки когда-то изрекли: «Познай самого себя», и до сих пор человечество считает эту задачу самой сложной и самой важной.

### **Выполняется на ромашке**

- ответьте на вопрос «Почему я заслуживаю уважения?» Следующим образом: в центре ромашки написать свое имя или нарисовать свой портрет. Затем вдоль лепестков написать свои достоинства, все хорошее, что вы о себе знаете;

- по очереди участники рассказывают о том, тяжело ли было «познать самого себя», выделить хорошие качества, много или мало они о себе знают.

### **Упражнение «Подарок»**

**Инструкция:** Каждому выбрать из ресурсной колоды карточку себе. Посмотрите на нее, что Вы видите?; Кого?; Чем они заняты?; Что общего у Вас с тем, что Вы видите? Анализ.

Теперь, Вы выберите карточку для соседа и подарите ее. Посмотрите на нее, что Вы видите?; Кого?; Чем они заняты?; Что общего у Вас с тем, что Вы видите? Как Вам подарок? Анализ.

**Подведение итогов:** Проходя через сегодняшний тренинг, мы научились навыкам саморегуляции, мобилизовали свою внутреннюю энергию, активизировали свои ресурсы и тем самым укрепили свое здоровье.

В заключении каждому из вас я предлагаю написать пожелание себе и своим коллегам, также на ватмане от руки записать свои рекомендации по профилактике выгорания педагогов, в том числе с разумной долей юмора. Идеи участников тренинга по профилактике эмоционального выгорания предполагают дальнейшее использование рекомендаций при планировании работы в будущем.

Спасибо за совместную работу. Желаю удачи и хорошего настроения!