

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ПЕДАГОГОВ ДОУ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС

Мы часто употребляем слова стресс, стрессовая ситуация, последствия стресса и т.п. Что же такое стресс с медицинской точки зрения?

Однозначно на этот вопрос ответить очень сложно, хотя интуитивно мы все понимаем, что подразумевается под этим термином, так как каждый из нас испытывал на себе влияние стресса. Ученые так формулируют это понятие: «Стресс - это психологическая и физиологическая реакция организма на неблагоприятные или экстремальные факторы, окружающие человека, которые могут повлиять на его благополучие».

При этом нужно понимать, что на одни и те же, казалось бы, неблагоприятные факты каждый человек реагирует по-разному. Это называется стрессоустойчивость.

***Стрессоустойчивость – это способность человека спокойно (без лишних эмоций) достигать поставленную цель в условиях стрессовой ситуации.***

Педагогическая профессия относится к категории, особенно уязвимой перед стрессом. На все возрастающий стрессогенный характер педагогической деятельности, обусловленный изменением общественных стереотипов и возрастающей конкуренцией, указывали Л. М. Аболин, А. К. Маркова, Л. М. Митина, А. И. Щербаков. Авторы отмечают, что педагогическая деятельность является одним из основных психологически напряженных видов социальной деятельности и входит в группу профессий с самым большим присутствием стресс-факторов. Очевидно, что стрессоустойчивость является одной из характеристик педагога, которая обеспечивает выполнение решения профессиональных задач без ущерба для здоровья и качества деятельности. Поэтому проблема повышения стрессоустойчивости педагога как профессионально важного качества стоит особенно остро.

Стресс в педагогической деятельности связан с высокой социальной ответственностью профессии педагога и неполным его соответствием требованиям профессии. Он обусловлен наличием большого количества не всегда выполнимых требований, предъявляемых педагогу со стороны детей, учащихся, родителей, администрации, аттестационных и контролирующих органов и т.д. Для профессиональной деятельности педагога характерны стрессовые ситуации, возникающие вследствие разнообразия профессиональных проблем и задач, для решения которых педагогу часто необходимо действовать по-новому, при дефиците информации и времени, в незнакомых или неожиданных ситуациях.

Стресс в профессиональной деятельности педагогов имеет накопительный характер. Постоянные интенсивные нагрузки на когнитивную и эмоциональную сферы, присущая педагогу способность к переживанию и сопереживанию, наличие сложных и динамичных ситуаций межличностного взаимодействия и др. приводят к концентрации и постепенному усилению эмоциональных переживаний, которые влияют на адекватность восприятия ситуации, оценку угрозы и выбор соответствующих способов реагирования.

Стрессоустойчивость педагога как интегративная характеристика его личности определяется единством эмоционального, поведенческого и когнитивного компонентов при доминировании когнитивного компонента, который предполагает специфику мыслительных процессов эффективного реагирования и усвоения социального опыта, умение ставить цели, достигать результата, навыки преодоления стрессовых ситуаций, прогнозирования межличностных событий, способность к рефлексии и пониманию себя, других людей и их взаимоотношений.

Осознанное включение и управление ресурсами адаптации, защиты имеет решающее значение в преобразовании стрессовых ситуаций из непреодолимых в преодолимые. Повышение стрессоустойчивости педагога может обеспечиваться за счет технологии, построенной на идее актуализации и активизации психологических ресурсов личности, основанной на принципах пошаговой вариативности. Технология преодоления стресса предполагает реализацию индивидуального и дифференциального подходов с учетом своеобразных качеств и типических свойств личности через последовательное прохождение стадий повышения стрессоустойчивости.

Профессия «воспитатель» предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию. После пребывания в напряженной ситуации педагог часто ощущает разбитость, подавленность, желание лечь, уснуть. В отдельных случаях эмоциональная напряженность достигает критического момента и результатом становится потеря самообладания и самоконтроля. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для здоровья, отравляя организм стрессовыми токсинами. Профессиональный долг обязывает воспитателя принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, раздражительности, отчаяния. Мне хочется отметить, что внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный процесс, отнюдь не приводит к успокоению. Наоборот, эмоциональное напряжение повышается и негативно отражается на здоровье, вызывая разного рода психосоматические заболевания. Кроме того, повторяющиеся неблагоприятные эмоциональные состояния, нередко приводят к закреплению отрицательных личностных качеств педагога

(раздражительности, тревожности, пессимизма и т. д.), что в свою очередь негативно сказывается на эффективности деятельности и на взаимоотношениях с детьми и коллегами. Ведет к ухудшению результатов их деятельности, к снижению работоспособности, появлению нехарактерных ошибок, снижению показателей психических познавательных процессов (памяти, внимания, мышления). Важно помнить, что стрессоустойчивость – это врожденное качество, оно хорошо поддается тренировке. Чтобы педагог не оказывал негативного влияния на тех, с кем он общается, и мог жить в мире с самим собой, следует разобраться с собой, со своими проблемами, т.е. нужно начать с себя.

*В этом помогут несколько простых упражнений.*

### **Упражнение "Проблема".**

Выберите место и время, когда никто не будет вас отвлекать. Сядьте, закройте глаза, не обращая внимания на посторонние звуки. Представьте проблемную ситуацию, которая вас беспокоит. Поместите эту ситуацию в воображаемое зеркало или на экран телевизора. Вы выступаете в качестве зрителя (хотя и можете быть в составе действующих лиц на экране или в зеркале). Включите в "картинку" своих ближайших друзей и родственников. Постепенно расширьте экран, помещая на него соседей по площадке, по подъезду. Представьте дом, в котором вы живете, затем район, поселок или город и всех его жителей. Еще расширьте картинку, охватив взглядом страну, а затем и весь земной шар – с морями и континентами, множеством людей, живущих на планете. Еще больше увеличьте фокус зрения, посмотрите, как Земля вращается вокруг Солнца вместе с другими планетами. Почувствуйте, что Солнечная система – одна из многих подобных систем в Галактике, а таких галактик во Вселенной великое множество. Удерживая в воображении картинку холодного, величественного и бесконечного космоса, вернитесь к вашей проблеме и постарайтесь ее сформулировать одним коротким предложением. Из глубин бесконечной Вселенной ваша проблема уже не кажется столь гигантской – вы в состоянии успешно ее решить.

**Упражнение "В светлом луче".** Представьте, что над вашей головой сквозь тучи и темноту прорезается светлый и теплый (но не обжигающий) луч. Он освещает все пространство вокруг вашей головы и макушку, затем медленно продвигается вниз, освещая и согревая ваше лицо, шею, плечи, грудь. Под его ровным теплым светом расправляется суровая складка у вас между бровей, морщинки возле глаз разглаживаются, разжимаются челюсти, исчезает напряжение в области рта, расслабляется подбородок, шея выпрямляется навстречу свету, плечи расправляются, грудь дышит легко и свободно. Когда свет и тепло достигнут области сердца, прочувствуйте, что внутри вас есть свой источник света. Оставаясь в луче верхнего света, присоединяя к нему ваш собственный свет, распространите их действие на

все тело до кончиков пальцев ног. Почувствуйте, как теплая волна медленно освобождает все ваши органы от внутреннего напряжения, они становятся легкими и подвижными, а вы чувствуете себя свободным, уверенным в себе и спокойным.

Важно найти время для выполнения тех или иных упражнений, посвятить своему здоровью определенное количество времени.

Информационные технологии дают нам все новые возможности, но и многого требуют от нас: понимать и принимать новые реалии жизни, быстро ориентироваться, обучаться, точно и грамотно выражать свои мысли и понимать других людей.

В современном обществе появляется необходимость повышения компетентности педагогов в ДОО как общеразвивающего, комбинированного, так и компенсирующего видов и формирование у них качеств профессионально значимых для педагогической деятельности. Поэтому решение современных задач всё больше требуют не узкоспециального, а системного подхода, умение видеть проблему в целом и отдаленные последствия своих действий. Для этого необходимо обучаться новым способам общения, направленных на внимательное отношение к партнеру, пониманию цели общения и желаемого результата взаимодействия как с детьми дошкольного возраста и их родителями, так и с коллегами.

Психологический тренинг может быть в этом очень полезен. Психологический тренинг — это упражнения при особом состоянии души каждого участника. Но прежде всего тренинг — это определенная концепция человеческих отношений. Концепция, лично воспринятая и технологически воплощенная ведущим.

*Цель тренинга:* развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе, формировать позитивное принятие себя, а также ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью предупреждения и преодоления возможных последствий психического перенапряжения, поддержания оптимального уровня психических состояний в условиях профессиональной деятельности в детском саду.

Кроме того, хотелось бы добавить несколько советов, которые помогут справляться конструктивно со стрессовыми ситуациями, которые могут возникать у педагогов дошкольных образовательных организаций:

1. Развивать в себе уверенность. Тогда вы не будете волноваться, и нервничать по каждому пустяку. Вы должны осознать, чтобы не произошло - мир вокруг не рухнет. Из любой неприятной ситуации есть несколько выходов, просто иногда не один из вариантов нам не нравится. В этом случае

нужно отсекаать те варианты, которые нравятся меньше всего, и оставшийся брать за основу и развивать в сторону позитива. А потом делать выводы, какие следует предпринять действия, чтобы эта ситуация не повторилась вновь.

2. Несмотря на важность дел, которые нужно выполнять каждый день, нужно обязательно выделять себе время для отдыха, любимого занятия и постараться в это время полностью отключаться от всех важных вопросов. Помните - жизнь прекрасна! Ловите эти мгновения и не тратьте попусту свою жизнь на стрессы. Мало того, что во время стрессов вы не получаете удовольствия, так еще и если стрессы имеют длительный характер они способны укоротить эту прекрасную жизнь! Планируете отпуск – знайте, пока вы отдыхаете, процесс идет, возможно, не так идеально, как вам хотелось бы, но он идет, а когда вы вернетесь, то сможете поправить возможные недочеты, возникшие во время вашего отсутствия.

3. Нужно научиться правильно относиться к кратковременным стрессам. Когда вы чем-то крайне недовольны и постоянно думаете об этом, пока ваше сознание недовольно какой-то ситуацией, ваше подсознание зачастую уже творит чудо. Оно ищет варианты решения и когда находит – стресс поворачивается к вам уже совсем другим лицом – в виде оптимального решения сложной задачи. Иногда такой кратковременный стресс может помочь вам сделать карьеру или придумать выход из очень казалось бы, сложной ситуации. Учитесь управлять и извлекать пользу из таких кратковременных стрессов.

Часто воспитатели чувствуют эмоциональные всплески, приходя на работу в детский сад. «Увольнение», «сокращение штатов», «сокращение бюджета» и др. стали темами на работе, в результате чего увеличивается страх, неуверенность в завтрашнем дне и в итоге более высокий уровень стресса. Поэтому так важно использовать новые и эффективные способы управления стрессом.

Стрессоустойчивость диагностируется следующими методами:

- Бостонский тест на стрессоустойчивость (Анализ стиля жизни). Данный тест разработан исследователями Медицинского центра университета Бостона и включает 20 вопросов.

- Тест самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г.Виллиансона. Тест состоит из 10 вопросов.

- Тест на стрессоустойчивость (Ю.В.Щербатых). Фактически тест оценивает уровень стрессочувствительности – показатель, обратный стрессоустойчивости.

### **Релаксация «Водопад».**

Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Чудесный день, голубое небо, тёплое солнце. Горный воздух свеж и приятен. Вам дышится легко и свободно. Но водопад наш необычен, вместо воды в нём падает мягкий белый свет. Представьте себе, что вы стоите под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове. Вы почувствуете, как он льётся по лбу, затем по лицу, по шее... Белый свет течёт по вашим плечам ..., помогает им стать мягкими и расслабленными ... А нежный свет течёт дальше по груди..., по животу... Пусть свет гладит ваши ручки, пальчики. Свет течёт и по ногам и вы чувствуете, как тело становится мягче и вы расслабляетесь. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно, и с каждым вздохом вы всё сильнее расслабляетесь. А теперь потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Волшебный свет наполнил вас свежими силами и энергией.

### **Релаксация «Порхание бабочки».**

Удобно усадьтесь на стульях. Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что Вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой Вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Они легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как Ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым Вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов! Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Теперь Вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно Вы садитесь на мягкую и пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат... и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

### **Релаксация “Лентяи”.**

Сегодня мои дети много занимались, играли и наверное устали. Я предлагаю вам немного полениться. Представьте себе, что вы - лентяи и нежитесь на мягком, мягком ковре. Вокруг тихо и спокойно, вы дышите легко и свободно. Ощущение приятного покоя и отдыха охватывает всё ваше тело. Вы спокойно отдыхаете, вы ленитесь. Отдыхают ваши руки, отдыхают ваши ноги ...(пауза – поглаживание детей). Отдыхают ручки у ..., отдыхают ножки у ... Приятное тепло охватывает всё ваше тело, вам лень шевелиться, вам приятно. Ваше дыхание совершенно спокойно. Ваши руки, ноги, всё тело расслаблено. Чувство приятного покоя наполняет вас изнутри. Вы отдыхаете, вы ленитесь. Приятная лень разливается по всем телу. Вы наслаждаетесь полным покоем и отдыхом, который приносит вам

силы и хорошее настроение. Потянитесь, сбросьте с себя лень и на счёт «три» откройте глаза. Вы почувствуете себя хорошо отдохнувшими, у вас бодрое настроение.

### **Релаксация “Воздушные шарики”.**

Представьте себе, что все вы – воздушные шарики, очень красивые и весёлые. Вас надувают и вы становитесь всё легче и легче. Все ваше тело становится лёгким, невесомым. И ручки лёгкие, и ножки стали лёгкие, лёгкие. Воздушные шарик поднимаются всё выше и выше. Дует тёплый ласковый ветерок, он нежно обдувает каждый шарик ...(пауза – поглаживание детей). Обдувает шарик ..., ласкает шарик ... Вам легко, спокойно. Вы летите туда, куда дует ласковый ветерок. Но вот пришла пора возвращаться домой. Вы снова в этой комнате. Потянитесь и на счёт «три» откройте глаза. Улыбнитесь своему шарiku.

### **Релаксация «Достань звезду».**

Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотела. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, затаи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достала ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделала что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотри к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!

## Буклет для педагогов «Как распознать стресс?»

Признаки стресса:

### 1. Физические:

- общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- дрожь или нервный тик;
- спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

### 2. Эмоциональные:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

### 3. Поведенческие:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;
- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

## Содержание программы.

### Занятие 1. Тема «Стресс».

Цель: Познакомить участников группы с понятием «стресс», дать информацию о предстоящей работе, рефлексия собственных чувств.

#### Вводная часть:

- Приветствие, сообщение о целях предстоящей работы, знакомство с правилами тренинговой работы. (Приложение 1 «Теоретическая часть к занятию 1»)
- Разминка:
  - Упражнение «Имя-качество»: Участники сидят в кругу и, передавая друг другу мяч, называют свое имя и изображают себя на работе в состоянии усталости.

- Упражнение «Приветствие в зеркале»: участники по кругу демонстрируют жесты, которые присущи человеку, находящемуся в стрессе. Все остальные представляют себя зеркалами, которые отражают увиденное.

Рефлексия:

- Часто ли Вы чувствуете себя слишком уставшими?
- Имеет ли место в Вашей жизни стресс?
- Что такое стресс с Вашей точки зрения?
- Какие факторы педагогической профессии являются стрессовыми для Вас?
- Как может повлиять стресс на профессиональную деятельность педагога?

Основная часть:

I. Теоретическая часть.

Информирование о проблеме стресса в педагогической деятельности, знакомство с понятием «стресс» (Приложение 1 «Теоретическая часть к занятию 1»). Далее ведущий отвечает на возникающие вопросы.

Рефлексия:

- Опишите ситуацию из Вашей жизни, когда Вы переживали стресс особенно остро. Как это было?
- Какие чувства Вы при этом испытывали?

II. Практическая часть.

- Упражнение «Автобус». Цель: осознание способов достижения жизненных целей.

При помощи стульев, расставленных вдоль стены, имитируется сало н автобуса. Участники изображают пассажиров в час пик. В автобусе 2 двери. Ведущий – водитель автобуса, который объявляет остановки с интересными названиями (любовь, богатство, карьера, красота, здоровье и т.д.) На каждой остановке может выйти только один пассажир, причем заранее не известно, какая именно будет открыта дверь. Время выхода ограничено. Далее участникам предлагается самостоятельно найти метафорический смысл данного упражнения. (Автобус – наша жизнь, а то, как человек пробивается к выходу, показывает, как он обычно добивается намеченной цели.)

Рефлексия:

- Каково выбираться из переполненного автобуса? Как чаще всего ведут себя окружающие?

- Какие ценности-цели для Вас самые главные в жизни? Как связаны Ваши цели жизни со стрессами, которые Вы переживаете?

- Являетесь ли вы источником волнения и стресса для других?

- Кто (или что) в данном упражнении был для Вас стрессовым фактором?

- Упражнение «Дерево». Цель: осознание своей жизненной позиции. Участники по кругу заканчивают предложение «Если бы я был деревом, я хотел бы быть...» (корнем, стволом, кроной). Далее участники разбиваются на 3 группы в соответствии со сделанным выбором и обосновывают его - необходимо найти метафорический смысл [8; 12].

Рефлексия:

- Можно ли рассматривать дерево как жизненную позицию человека?

- В чем функциональное назначение корня, ствола, кроны? (от корня питается все дерево, ствол держит на себе всю тяжесть, крона дает возможность дереву дышать)

- Что Вы делаете в своей профессии как определенная часть дерева (как человек с данной позицией)?

- Каким образом стресс может помешать вашему профессиональному росту?

Заключительная часть:

- Упражнение «Продолжи фразу». Цель: сплочение группы.

«Я, как и все мы...» (Что нас всех объединяет?)

Рефлексия: - Что же объединяет собравшихся здесь людей?

- Упражнение «Комплименты». Цель: позитивная обратная связь.

Участники по кругу говорят соседу справа и слева комплименты.

Рефлексия:

- Приятно ли было получать комплименты от коллег?

- Способно ли позитивное общение в рабочем коллективе снизить уровень стресса педагогов?

задание: Весь день при встрече коллеги говорить ему комплимент.

- Упражнение «Цвет моего настроения». Цель: осмысление своего эмоционального состояния на данный момент.

Участники по кругу называют цвет, с которым у них ассоциируется настроение на данный момент. Обоснование своего выбора, обсуждение, какие цвета являются показателями хорошего настроения.

Рефлексия:

- Изменилось ли Ваше настроение в сравнении с началом занятия?
- Как Вы думаете, что этому способствовало?

- Разминка «Ливень». Цель: сплочение группы, разминка, поднятие настроения.

Ведущий находится в центре круга и делает определенные движения, а остальные повторяют по кругу эти движения. Так ведущий поворачивается к каждому лицом, и только после этого игрок начинает выполнять движения. (потирание ладоней, щелканье пальцами, похлопывание по бедрам, притопывание)

Рефлексия:

- Удалось ли Вам почувствовать себя и коллектив единым целым?
- Насколько коллективная сплоченность и позитивное общение могут способствовать снятию напряжения?
- Релаксация «Водопад». Цель: снятие психоэмоционального напряжения и расслабление.

## Занятие 2. «Я-концепция»

Цель: Дать знания участникам группы о понятии «стрессоустойчивость», обсудить проблему профессиональной Я-концепции, стимулировать развитие позитивной Я-концепции и самосознания.

Вводная часть:

- Приветствие.
- Разминка:
  - Игра «Цвет моего настроения» (занятие 1).
  - Игра «Ассоциации». Цель: стимулирование самосознания через получение обратной связи от группы.

Один из участников выходит в круг, остальные называют предметы, с которыми у них ассоциируется данный человек. Выбранный игрок старается угадать, у кого какая ассоциация возникла.

Рефлексия:

- Хорошо ли все знают друг друга?
- Как Вы ведете себя, когда нервничаете, волнуетесь?
- Насколько наши собственные представления совпадают с представлениями о нас других людей?
- Может ли расхождение наших представлений о себе и представлений о нас окружающих привести к возникновению стресса?

Основная часть:

### I. Теоретическая часть.

- Обсуждение понятия «стрессоустойчивость». Ведущий информирует педагогов о термине «стрессоустойчивость», какими диагностическими методиками она измеряется. Информирование о результатах диагностики. Сообщает, что стрессоустойчивость напрямую связана с личными особенностями человека, в частности с «Я-концепцией». (приложение 2 «Теоретическая часть к занятию 2»)
- Обсуждение понятия «Я-концепции».

Участникам предлагается обсудить фразу: «Когда встречаются 2 человека, на встрече присутствуют шестеро – каждый из двоих, каким он видит себя; каждый из двоих, каким его видит другой; каждый из двоих, каким он является на самом деле.» (У. Джеймс)

- Как Вы понимаете эту фразу?
- Почему наши представления о себе могут не совпадать с восприятием нас другими людьми и с тем, какие мы на самом деле?
- Как это несоответствие связано с профессией педагога?
- Связь Я-концепции и стрессоустойчивости педагога.

Подводя итоги обсуждения, ведущий говорит о том, что в основе стрессоустойчивости лежит позитивная система представлений о самом себе – Я-концепция.. Педагог, обладающий позитивной Я-концепцией, имеет реалистичное представление о себе, хорошо знает свои сильные и слабые стороны, стремится максимально использовать свои достоинства и преодолевать недостатки, уверен в себе, а следовательно, обладает высокой стрессоустойчивостью.

Ведущий предлагает продолжить описание человека с позитивной Я-концепцией.

Рефлексия:

- Какой Я-концепцией Вы обладаете: в большей степени позитивной или в большей степени негативной?
- Насколько лично у Вас Я-концепция влияет на стрессоустойчивость?
- Как можно повысить уровень стрессоустойчивости? (подвести к необходимости формирования позитивной Я-концепции)

## II. Практическая часть.

- Игра «Исправь ошибку»: ведущий предлагает исправить некоторые формулировки относительно стиля работы педагогов, чтобы в них прозвучала позитивная профессиональная педагогическая Я-концепция.
  - а) Педагог должен отрицательно реагировать на детей, которые к нему плохо относятся;
  - б) Дети не должны расслабляться, поэтому следует их закалять, создавая им трудности;
  - в) Педагог должен стимулировать детей к выполнению своих обязанностей, создавая у них чувство вины за свои промахи;
  - г) Педагог по возможности должен строить взаимоотношения между детьми на основе конкуренции;
  - д) Педагог должен исходить из того, что дети склонны злоупотреблять его доверием;
  - е) Педагог должен сталкивать детей с суровой реальностью взрослой жизни;
  - ж) Педагог должен во что бы то ни стало стремиться к установлению жесткой дисциплины;
  - з) Педагог должен увеличивать степень наказания ребенка пропорционально его вине.

### Рефлексия:

- Как влияет Я-концепция на профессиональные установки педагога, на его отношение к детям и профессии?
- Доводилось ли Вам встречать людей с негативной Я-концепцией?
- Как можно описать такого педагога?
- Насколько такой педагог подвержен стрессу?
- Какова степень его стрессоустойчивости?

- Как Вам удалось изменить фразу, за счет чего?
- Вам хотелось бы что-то изменить в своей Я-концепции?

#### Заключительная часть:

- Упражнение «Продолжи фразу». Цель: осознание личностного и профессионального ресурса.
  - Я горжусь своей работой, когда я...
  - Не хочу хвастаться, но в своей работе...

Ведущий подводит участников к мысли, что все здесь присутствующие обладают профессиональными качествами, подводит к осознанию необходимости их развития как одного из важных факторов стрессоустойчивости.

#### Рефлексия:

- Насколько важно для Вас повышение стрессоустойчивости как одного из важных профессиональных качеств педагога?
- Как можно повысить стрессоустойчивость? (необходимость формирования позитивной Я-концепции)
- Релаксация «Порхание бабочка» (под музыку). Цель: снятие психоэмоционального напряжения и расслабление.
  - Расскажите о своих ощущениях.

### Занятие 3. «Эмоциональная гибкость»

Цель: Дать представление о содержании понятий «эмоциональная гибкость», «эмпатия», «экспрессия», помочь в осознании собственного потенциала, способствовать формированию мотива к развитию эмоциональной гибкости как важнейшей составляющей стрессоустойчивости.

#### Вводная часть:

- Приветствие.
- Разминка:
  - Игра «Цвет моего настроения» (занятие 1)
  - «Танец отдельных частей тела». Цель: эмоциональное и физическое расслабление, снятие напряжения.

Звучит музыка разных стилей. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (танец головы, плеч, кистей рук, живота, ног)

под соответствующую музыку. Участники пытаются максимально использовать в танце названную часть тела.

Рефлексия:

- Могут ли танцевальные движения помочь расслабиться?
- Любите ли Вы танцевать?
- Что мешает человеку ощутить чувство свободы и раскрепощения?
- Танец каких частей тела большее всего понравился Вам?
- Дискуссия «Мои эмоции». Цель: познание педагогами особенностей своих эмоциональных состояний.

Дискуссия проводится по следующим вопросам:

- Какие эмоции (положительные или отрицательные) у Вас чаще всего преобладают, когда Вы находитесь на работе?
- Что является причиной отрицательных эмоций на работе? (проиллюстрируйте ситуацией из своего опыта)
- Всегда ли мы говорим то, что чувствуем?
- Почему часто скрываем, искажаем свои чувства?
- Какие могут быть последствия искажения чувств и как их избежать?
- Как влияют наши эмоциональные состояния на собеседников? На детей? На эффективность учебно-воспитательного процесса?
- Влияет ли эмоциональное состояние окружающих на Вас?

Основная часть:

I. Теоретическая часть.

Информирование педагогов о том, что успешная профессиональная деятельность напрямую связана со стрессоустойчивостью. Повышению стрессоустойчивости способствует высокий уровень эмоциональной культуры, включающей эмоциональную гибкость. Раскрыть понятия: «эмоциональная культура», «эмоциональная гибкость», «эмпатия». (приложение 3 «Теоретическая часть к занятию 3»)

II. Практическая часть.

- Упражнение «Любящий взгляд». Цель: осознание своего невербального эмпатийно-экспрессивного арсенала.

Один участник выходит за дверь. Остальные распределяются, кто каким взглядом будет смотреть на выбранного участника (любящим, равнодушным, угрожающим, обиженным и т.д.). Человек должен по мимике и позе догадаться, кто каким взглядом на него смотрит.

Рефлексия:

- Что помогло догадаться?
- Какой взгляд было легче изображать, труднее?
- Что мешает проявить свою эмоциональную гибкость в мимике?
- Как владение мимикой может помочь в работе педагога?

- Упражнение «Отражение чувств». Цель: знакомство с паралингвистическими (экспрессивными) признаками речи.

Ведущий произносит любую фразу, содержание которой резко контрастирует с эмоциональной окраской. (Ах, Вас только здесь не хватало! Ну ты и красавица сегодня! Ой-ой, как страшно, испугал!) Участники должны определить истинное содержание фразы, определив ее подтекст.

Рефлексия:

- Всегда ли в работе педагога достаточно одной вербальной информации?
- Почему эмоциональная составляющая важнее формального значения?
- На сколько, по вашему мнению, в работе педагога важна эмоциональная составляющая речи?
- Когда в общении педагога с детьми эмоциональная окраска его фразы не соответствует ее содержанию?
- Какой эмоциональный окрас фразы доминирует у педагога? На какой эмоции «застревает» педагог в состоянии усталости?

- Упражнение «Копия». Цель: развитие рефлексии, наблюдательности к экспрессивным проявлениям окружающих, развитие навыков использования средств экспрессии.

Ведущий предлагает 2-3 участникам скопировать, изобразить позы. Жестами, походкой, выражением лица одного из участников группы. Группа должна определить, кого изображают. Рефлексия:

- С помощью каких средств экспрессии удалось изобразить данного человека?

- Что чувствовал человек, которого изображали?
- Может ли, на Ваш взгляд, владение навыками экспрессии снизить стресс в педагогической деятельности?

#### Заключительная часть:

- Упражнение «Закончи фразу». Цель: осознание участниками степени важности для каждого полученной информации.

- Неожиданным для меня сегодня было...

- Я и раньше знала то, что услышала о...

Ведущий подводит участников к осознанию того, что повышению стрессоустойчивости способствует высокий уровень эмоциональной культуры, включающей эмоциональную гибкость, владение экспрессией.

- Релаксация «Лентяи». Цель: снятие психоэмоционального напряжения и расслабление.

#### Занятие 4. «Саморегуляция»

Цель: Познакомить участников с различными способами регуляции своего эмоционального состояния в напряженных ситуациях, с приемами восстановления эмоционального равновесия.

#### Вводная часть:

- Приветствие.
- Разминка: игра «Цвет моего настроения» (занятие 1).
- Вводная часть: Ведущий предлагает вспомнить наиболее яркие ситуации, связанные с эмоциональным напряжением. Это могут быть примеры из кино и литературы, из житейского или профессионального опыта.

Рефлексия (после каждого примера):

- Какие напряженные ситуации чаще всего встречаются в деятельности педагогов и почему?

- Как удается восстановить силы после напряженных ситуаций?

Подводя итог, ведущий сообщает о специально разработанных специалистами способах психологической разгрузки.

#### Основная часть:

Теоретическая часть и практическая часть.

Информирование о техниках саморегуляции с применением их на практике.  
(приложение 4 «Теоретическая часть к занятию 4»)

- Способы, связанные с управлением дыханием.
- Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.
- Способы, связанные с воздействием слова. Рефлексия:
  - Насколько возможно применение техник аутогенной тренировки в повседневной жизни?
  - Смогут ли данные техники помочь Вам расслабиться?
  - Что было самым трудным в практической части упражнения?
  - Какие чувства Вы испытывали в процессе реализации техник?
  - Способны ли данные техники повысить стрессоустойчивость лично у Вас?
  - Какие техники Вам больше подходят?
  - Какие еще способы снятия напряжения Вам известны?

Заключительная часть:

- Игра на внимание «Куст, дерево, трава». Цель: разминка, снятие физического напряжения.
- Упражнение «Подарок». Цель: повышение настроения.

Участником дарит подарок своему соседу справа, пытаясь изобразить подарок жестами.

Рефлексия:

- Какие чувства вы испытывали, когда Вам дарили подарок?
- Понравились ли Вам подарки?
- Релаксация «Воздушные шарики». Цель: снятие психоэмоционального напряжения и расслабление.

Занятие 5. «Эмоциональное выгорание»

Цель: Дать знания о понятии «эмоциональное выгорание», способствовать развитию позитивных форм поведения, снятию психоэмоционального напряжения.

Вводная часть:

- Приветствие.
- Разминка: игра «Цвет моего настроения» (занятие 1).

- Вводная часть:
  - Сталкивались ли Вы с понятием «эмоциональное выгорание»?
  - Как Вы понимаете этот термин?
  - Приведите примеры поведения педагога с синдромом эмоционального выгорания.

Основная часть:

I Теоретическая часть.

Знакомство педагогов с термином «эмоциональное выгорание», с причинами его возникновения. Информирование о стадиях развития синдрома и его симптоматике. (приложение 5 «Теоретическая часть к занятию 5»)

Рефлексия:

- Насколько у Вас выражен синдром эмоционального выгорания?
- Какие симптомы присутствуют у Вас?
- Какие качества и способности личности могут помочь избежать эмоционального выгорания?

II Практическая часть.

- Упражнение «Баланс реальный и желательный». Цель: определение своего отношения к профессии, вычленение «перекосов» в распределении «жизненной энергии».

Предлагается нарисовать круг, в нем, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, секторами отметить, в каком соотношении в настоящее время находятся работа (профессиональная жизнь), работа по дому и личная жизнь (путешествия, отдых, увлечения). В другом круге – их идеальное соотношение.

Рефлексия:

- Есть ли различия между реальным и идеальным положением вещей?
- В чем они заключаются?
- Почему так получилось?
- Что можно сделать, чтобы приблизить реальную ситуацию к идеальной? За счет чего?
- От кого или от чего это зависит?

- Упражнение «Я дома – я на работе». Цель: анализ своего отношения к профессии, к сложившейся ситуации в целом.

Ведущий предлагает участникам разделить лист пополам и составить 2 списка определений (как можно больше) «Я – дома», «Я – на работе» (какой я дома и какой я на работе).

Рефлексия:

- Какие похожие качества Вы выделили? Противоположные качества?
- Какой список было составлять легче? Почему?
- Какой получился объемнее?
- Каково ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия?
- Что Вам мешает получить удовлетворение от своей профессиональной деятельности?
- Что может помочь?

- Игра «Выход из сложной ситуации». Цель: стимулировать формирование навыков позитивного поведения в процессе разрешения актуальных рабочих ситуаций.

Участники делятся на 2 команды. Командам предлагается продемонстрировать поведение педагога с синдромом эмоционального выгорания в определенной ситуации. Вторая команда демонстрирует, как ведет себя стрессоустойчивый педагог.

Ситуации:

- Родитель недоволен тем, что его ребенку не высушили одежду после прогулки.
- Ребенок огрызается на замечания педагога, не слушается.

Рефлексия:

- Какой команде было легче? Почему?
- Как обычно реагируют окружающие на наше неадекватное поведение?
- Бывали ли у Вас конфликты на работе по причине Вашего эмоционального напряжения? (приведите примеры)
- Что Вы можете сделать, чтобы снизить свой стресс и доставить себе радость?

### Заключительная часть:

- Упражнение «Надувная кукла» Цель: снятие психоэмоционального напряжения, поднятие тонуса.

Психолог играет роль насоса (имитирует работу). Участники группы сначала расслабленно сидят в креслах, голова опущена, руки вяло висят вдоль тела. С каждым движением «насоса» «резиновые куклы» начинают надуваться: распрямляются, поднимают голову, напрягают руки и в конце встают в полный рост, раскинув руки и расставив ноги. Через несколько секунд психолог «выдергивает затычку у куклы», и игроки с шипением расслабляются.

Рефлексия: Какие чувства Вы испытывали, когда были куклами и Вами «управлял» насос?

- Упражнение «Незаконченные предложения». Цель: получение обратной связи, резюмирование цикла занятий.

Участникам предлагается на выбор закончить любую из фраз:

- Я научился...
  - Я узнал, что...
  - Я нашел подтверждение тому, что...
  - Я обнаружил, что...
  - Я был удивлен тем, что...
  - Мне понравилось то, что...
  - Я был разочарован тем, что...
  - Самым важным для меня было...
- Упражнение «Послание». Цель: получение обратной связи.

Каждому присутствующему дается лист бумаги. Его надо разделить на 4 части. На 3 надо написать послание 3 участникам, сидящим справа. Послание должно иметь позитивное содержание, личную обращенность. На 4 части листа формулируется впечатление от занятия – для психолога. Оно может иметь либо конструктивную, либо эмоциональную направленность.

- Релаксация «Достань звезду». Цель: снятие психоэмоционального напряжения и расслабление.

