

МОУ «Бессоновская СОШ»

Наставник: педагог-психолог Гречаник Элеонора Александровна

Наставляемый: педагог - психолог Климова Кристина Юрьевна

Мастер-класс «Приемы и методы борьбы со стрессом для педагогов»

Важность наставничества

Оказание помощи молодым специалистам в их профессиональном становлении, создание условий для самореализации молодого специалиста, для приобретения им практических навыков, необходимых для психолого-педагогической деятельности – очень важный аспект в организации отношений среди участников образовательного процесса.

Современному образовательному учреждению нужен профессионально-компетентный, самостоятельно мыслящий педагог, психологически и технологически готовый к реализации гуманистических ценностей на практике, к осмысленному включению в инновационные процессы, к качественному переходу к профильному образованию.

Практика работы с молодыми педагогами показывает, что даже при достаточно высоком уровне готовности к педагогической деятельности личностная и профессиональная адаптация молодого педагога может протекать длительное время.

Наибольшие сложности у начинающих педагогов вызывают вопросы организации занятия, дисциплины и порядка на занятии, методическая сторона занятия, оформление документации, организация консультаций с родителями учащихся, осуществление индивидуальной работы, с педагогами образовательной организации.

Проблемы возникают в связи с тем, что молодой педагог-психолог в начале своей работы имеет достаточные знания, но недостаточные умения, так как у него еще не сформированы профессионально значимые качества, поэтому является необходимостью оказание постоянной методической помощи молодым специалистам.

Период вхождения молодого педагога-психолога в профессию отличается напряженностью, важностью для его личностного и профессионального развития. От того, как он пройдет, зависит, состоится ли молодой педагог-психолог как профессионал, останется ли он в сфере образования.

Особенностью труда начинающих педагогов-психологов является то, что они с первого дня работы имеют те же самые обязанности и несут ту же ответственность, что и педагоги-психологи с многолетним стажем, а родители и коллеги по работе ожидают от них безупречный профессионализм.

Очень важно обучить молодого педагога-психолога методам и способам борьбы со стрессом педагогов.

Каждый человек на протяжении всей жизни время от времени сталкивается со стрессовыми ситуациями. Они возникают из-за нехватки

времени, конфликтов на работе и проблем в личной жизни, профессионального, эмоционального выгорания и т.д.

Стрессоустойчивость личности – это комплекс качеств, которые позволяют человеку спокойно справиться с действием факторов стресса, не проявляя при этом отрицательных эмоций, влияющих на самого человека и его деятельность, а также на окружающих; не приводящих к психическим расстройствам.

Главная цель мастер-класса – формирование умений борьбы со стрессом у самого молодого педагога-психолога, формирование у него умений организации работы в борьбе со стрессовыми состояниями для педагогов образовательного учреждения.

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека не только к стрессу, но и к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека.

На самом деле не так трудно избавиться от неприятных ощущений, главное — это желание. Это основная проблема! Надо захотеть, причем захотеть на всех уровнях своего «Я». Захотеть так, что бы это желание поселилось и в сознании, и в подсознании, вплоть до мышечного уровня.

Обычно выделяют следующие **стадии стресса**:

1. **Тревога.** Это абсолютно нормальная реакция. В идеале именно на этой стадии стресс и заканчивается, но это у людей подготовленных. Чаще мы переходим к следующему шагу.

2. **Резистентность или сопротивляемость.** Активизируются защитные силы. Если раздражающий фактор исчезает или человек грамотно противостоит ему, шансы свести стресс к нулю максимальны. А вот если это невозможно и ситуация лишь усугубляется, мы переходим к следующей стадии.

3. **Истощение.** Организм не может поддерживать работу защитных механизмов, постепенно они иссякают, нет возможности избавиться от раздражителя. В результате человек не может нормально отдохнуть и восстановиться. На этом этапе развивается хроническая усталость, постоянный стресс может привести к различным заболеваниям.

Для педагогов более актуальным будет вопрос о том, как различить усталость и эмоциональное выгорание, ведь мы очень сильно подвержены и одному, и другому. На самом деле диагностика довольно проста. Для двух этих состояний характерны одни и те же **симптомы**, их разделяют на:

- **физические:** бессонница, головные боли, сильная усталость и т.д.
- **психологические:** негативные установки по отношению к детям, родителям, коллегам, работе, чувство раздражения, тревоги, падающая самооценка, апатия, чувство вины и т. д.
- **поведенческие:** срывы, снижение продуктивности, злоупотребление кофе, лекарствами и т. д.

Если эти симптомы проявляются в рамках каких-то определенных событий (конфликт, проверка на работе, участие в конференции или

конкурсе) и длятся не более двух-трех недель, если сон и отдых помогают восстановить силы, то это усталость. Это ситуация, в которой просто нужна «подзарядка».

Часто одно состояние накладывается на другое: накопленная за долгое время усталость может стать причиной стресса, а затянувшийся стресс приводит и к усталости, и к выгоранию. Поэтому так важно научиться слышать себя, свой организм и понимать, что сейчас нужно человеку.

Методики диагностики стресса:

- **Опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.Немчина;**
- **|Шкала психологического стресса PSM25;**
- **Шкала оценки трудности и неопределенности ситуации (ОТНС);**
- **Анкета «Эмоционально-напряженные ситуации» (ЭНС);**
- **Опросник «Копинг-стратегии»;**
- **Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС).**

Тест «Скрытый стресс»

Вам предлагается 9 ситуаций.

Отметьте на листе, какие из них Вас больше всего приводят к нестабильному эмоциональному состоянию.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведете автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете слабую ладонь партнера.
9. Разговор с человеком, который все знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности негативно влияют на ваше эмоциональное состояние.

Эффективные техники снятия напряжения

Сталкнувшись с неприятной ситуацией, у человека повышается давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, готовясь к действию, но... Действие не происходит, и «неотработанные» эмоции запечатлеваются в теле. Итог – человек начинает жаловаться «на сердце», на «гипертонию», а в

мышцах образуются участки «застывшего» напряжения или повышенного мышечного тонуса. Возникают мышечные зажимы, а это может привести к усталости, снижению настроения, раздражительности или апатии, нарушению сна, психосоматическим заболеваниям.

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение.

Важность дыхательных упражнений.

Для того, чтобы полноценно и профессионально оказать психологическую помощь тем, кто в ней нуждается, необходимо, прежде всего, суметь привести себя к стабильному эмоциональному состоянию. Это как в самолете, бортпроводница проводит инструктаж. В случае экстренной ситуации надеть маску сначала на себя, а потом одеть ее на того, кто сидит рядом.

С чего начать? Что первое нужно предпринять, чтобы стабилизировать свое психологическое и физиологическое состояние! Конечно же, начинаем с дыхания! Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Глубокое дыхание позволяет расслабиться вне зависимости от мыслей, которые одолевают человека. В стрессовых ситуациях дыхание учащается и организму не хватает кислорода. Глубокое дыхание способствует поступлению жизненно важных элементов в мозг и во все клетки в нужных объемах.

Упражнение «Воздушный шарик»

Прошу участников принять удобную позу, закрыть глаза, дышать глубоко и ровно. Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, затем медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты.

Смысл упражнения: эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда Вы чувствуете, что сильно испугались или теряете контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и Вам станет гораздо легче!

Упражнение «Лимон»

Цель упражнения: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно, руки положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока

не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы – сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в стрессовых ситуациях.

Упражнение «Приседание»

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний, либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

Упражнение «Гора с плеч»

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

Упражнение выполняется стоя, можно на ходу. Следует максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка!

Звуковая гимнастика

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые влияют на наше самочувствие.

- Звук «О»– воздействует на сердце, легкие;
- Звуки «Я», «М»– воздействуют на работу всего организма;
- Звук «ХА»– помогает повысить настроение.

Упражнение «Пальцы» (5 мин)

Положите руки на стол и переплетите пальцы, оставив свободными большие пальцы. По команде «Начали!» медленно вращайте большие пальцы один вокруг другого с постоянной скоростью и в одном направлении, следя за тем, чтобы они не касались друг друга. Сосредоточьте внимание на этом движении. По команде «Стоп!» остановите выполнение действие.

Упражнение «Ловец блага»

Что бы с Вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны! Давайте потренируемся! Найдите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, а погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Назовите для каждой ситуации свои положительные моменты, проговорите их.

Результат: указав более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, мы по праву можем считать себя «ловцом блага»!

Смысл упражнения – активно включить механизмы самопомощи, активировать свои внутренние ресурсы, и успешно применить их в борьбе со сложившейся негативной ситуацией

Упражнение «Стоп-кадр»

У каждого человека в жизни наступает момент, когда «все плохо», ничего не радует, человек ощущает себя подавленным. Мы думаем, анализируем, бежим, не можем остановиться.

Главная проблема нашего времени – остановиться! Просто остановиться и побыть в моменте.

Давайте выполним простое упражнение «Стоп-кадр!». Его можно практиковать в любой ситуации, в любом положении. Остановитесь, как съемка в фильме и пройдите по всем важным уровням:

1. **Телесный.** Задайте себе вопрос: что делает ваше тело, как вы себя чувствуете в телесном плане?
2. **Эмоциональный.** Какие эмоции у вас сейчас? Радость, печаль, грусть, тревога, воодушевление и т.д. Побудьте немного в этой эмоции.
3. **Когнитивный.** Куда мчатся сейчас наши мысли, побежите вместе с ними, какое-то время побудьте с ними.
4. **Поведенческий.** О наших импульсах, почувствуйте, чтобы вы хотели сделать в данный момент, куда бы хотели пойти.

Побудьте такими стоп-кадрами во времени, хотя бы 30 секунд, вы увидите, эффект от этого простого упражнения.

В повседневной жизни мы забываем про подобные маленькие радости, из которых и складывается наше душевное равновесие и психологическое здоровье.

Потрите ладони.

Нужно изо всех сил потереть ладони друг о друга, пока они не станут горячими, также полезно растереть уши.

27 предметов

Восточные практики учат «хотите избавиться от печали и стресса, передвиньте 27 предметов».

Уборка

Раскладывание вещей по местам помогает упорядочить мысли! Прекрасный психологический эффект – внешний порядок и организованность человек бессознательно переносит на собственную жизнь.

Взмахи руками

У многих людей стресс выражается в том, что зажимаются, теряют эластичность мышцы плечевого пояса, шеи и пояснично-крестцового отдела позвоночника, отсюда и головные боли, боли в спине.

Упражнение «Капитан лайнера»

Сейчас предлагаю освоить очень интересный прием организации психологической самопомощи.

Представьте, что Вы летите в самолете, и у него вдруг... Как думаете, какая реакция капитана больше подойдет?

1 Капитан объявил: «Сохраняйте спокойствие и пристегните ремни! Нас сейчас потрясет, но до дома мы доберемся в целостности и сохранности».

2 Капитан лайнера выскочил из кабины, начал бегать по проходу между креслами с криками: «Караул! Самолет неисправен! Что делать?»

У какого из этих капитанов больше шансов удачно посадить самолет? Ответ очевиден!

А теперь задумайтесь о собственной жизни, капитаном которой являетесь вы.

С каким настроением больше шансов удачно решить любую проблему: «Я найду выход» или «я пропал»?

В этом суть позитивного мышления: оно не гарантирует 100% положительного исхода, но значительно повышает его вероятность.

Вы – это полное собрание всех ваших мыслей. Частые негативные мысли формируют самые стойкие подсознательные программы, и в наших силах сделать эти программы позитивными!

Любая сознательная мысль, транслированная много раз, превращается в программу действий.

Тренируйте сознание, подобно тренировке мышц, стараясь не уходить в панику, концентрируйтесь на собственных возможностях!

Десенсибилизация и переработка движением глаз

Десенсибилизация и переработка движениями глаз (ДПДГ) – один из наиболее эффективных методов краткосрочной терапии, при этом достаточно простой в использовании, безопасный и универсальный в применении. Этот метод универсален, работает в применении у разных возрастных категорий, в контексте как прошлого, так настоящего и будущего, может дополняться другими техниками. Разработан этот метод в 1987 г. Ф. Шапиро (ныне профессор психологических наук).

Интересно, что Ф. Шапиро некоторое время работала секретарем у супругов Баретто – известных американских гипнотерапевтов и специалистов в области НЛП. Именно они установили, что в гипнотическом

трансе часто возникают спонтанные движения глаз, что впоследствии стал использовать Шапиро.

При активизации этой системы происходит переработка любой информации, в том числе связанной со стрессами и негативными психологическими состояниями. Эти процессы в норме происходят у всех людей на стадии сна, сопровождающейся быстрыми движениями глазных яблок. Эта методика позволяет искусственно активировать защитные факторы организма, в том числе психологические (фаза БДГ-сна). Показания к применению метода самые различные:

- посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР);
- паническое расстройство;
- зависимость от психоактивных веществ;
- случаи острого горя (синдром утраты);
- психосоматические расстройства;
- супружеские и производственные конфликты;
- проблемы, связанные с повышенной тревожностью, неуверенностью в себе, низкой самооценкой;
- профессиональное, эмоциональное выгорание.

Суть метода – сосредоточиться на негативном образе, который беспокоит. Одновременно надо двигать глаза по нескольким направлениям:

- слева-направо;
- вертикально;
- по диагонали;
- по кругу;
- крестообразно;
- вертикальная восьмерка;
- горизонтальная восьмерка (знак бесконечности).

• **горизонтальные движения:**



• **вертикальные движения:**



• **диагональные движения:**



• **движения по кругу:**



• **движения восьмёркой:**



• **движения знаком бесконечности:**



Техника самопомощи «Безопасное место»

Это упражнение поможет избавиться от стресса, используя собственные ресурсы сознания. Рекомендуется делать его регулярно.

Примите удобную для себя позу, постарайтесь расслабиться. Почувствуйте свое тело, себя в теле, поставьте ноги плотно на пол, дышите ровно и спокойно. Закройте глаза и попробуйте вспомнить место, в котором Вам было безопасно и спокойно.

Это может быть реальное место из вашего прошлого или вымышленное место, место из какого-то фильма или книги. Опишите это место: как оно выглядит и чем оно наполнено (звуками, запахами). Какой(ая) Вы в этом месте? Как это состояние отражается в теле здесь и сейчас? Что Вы чувствуете? Какие мысли приходят в голову? Побудьте в этом месте и в этом состоянии столько, сколько хочется, затем постепенно возвращайтесь. Запомните это место – оно только Ваше, никто не сможет оказаться в нем кроме Вас. Вы можете возвращаться в него столько раз, сколько будет необходимо, чтобы почувствовать себя в безопасности, расслабленно, спокойно и гармонично.

Что поможет Вам вернуться в это место – какой-то образ, ассоциация, звук, запах, мысль, чувство, ощущение, возможно что-то еще?

Техника для снятия стресса «Стаканчик для крика»

Гнев – самая сильная эмоция, с которой знакомы все. Хоть раз, но все мы испытывали гнев, и порой нам было сложно его контролировать. Проявление гнева пугает... А ведь с этим всепоглощающим чувством важно научиться обращаться. Существует много советов, но порой хочется выразить свои эмоции физическим действием. Например, покричать.

Такая техника отлично подходит для проживания эмоций, как взрослым, так и детям.

Как выполнять? Очень просто! Делаем глубокий вдох, плотно прижимаем стаканчик ко рту и начинаем кричать. Звук не будет громким, из-за ограниченного пространства, так что можно не сдерживаться и кричать с удовольствием во весь голос.

Важно кричать в стакан до тех пор, пока злость не начнет уходить!

Когда накал эмоций пойдет на спад, можно приступить к анализу ситуации. А можно обойтись и без анализа, если вам нужна была просто эмоциональная разрядка!

Работа с метафорическими картами в борьбе со стрессом.

Для того, чтобы выйти из состояния стресса, человек может использовать разные «исцеляющие ресурсы». Это жизненные стратегии преодоления кризисов, травм, как последствия стресса. Об этом техника работы с метафорическими картами «Радости внутреннего ребенка».

Она призвана помочь обрести стойкие жизненные опоры, возможность в любой момент погружаться в ресурсное состояние, формировать позитивный настрой. Благодаря жизнеутверждающим изображениям, можно легко вспомнить или придумать светлые истории, несущие радость.

Техника работы с метафорическими картами «Радость внутреннего ребенка» позволяет решить ряд задач:

- улучшить эмоциональное состояние;
- найти внутренние психологические ресурсы;
- обрести силы и вдохновение для дальнейших шагов;
- повысить самооценку;
- справиться со стрессом.

«Когда мы больше не в состоянии изменить ситуацию, перед нами стоит задача изменить себя»

— Виктор Франкл

Мы искренне желаем молодым педагогам личностного роста, желания постоянно повышать свои педагогические компетенции, чтобы уже с багажом своего профессионального опыта стать незаменимым участником современного образовательного процесса!