Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №6 «Колосок» п.Гигант, Сальского района

Практический семинар для педагогов:

**«Как повысить стрессоустойчивость.**

Кухня эмоциональных ресурсов педагога»

**Педагог – психолог Ковалькова А.Г.**

**Гигант.**

**2021 г.**

Наш жизненный ритм заставляет нас вести активный образ жизни. Утро традиционно начинается с резкого звонка будильника, в быстром темпе приготовление завтрака, в спешке перекус и бегом на работу. Трудовые будни, с нагрузками, конфликтами, длительный карантин, боязнь заболеть КОВИД-19, вечерняя работа по дому, позднее засыпание. Это сценарий нашей жизни, большинства людей нашего общества.

Научно доказано, что неправильный ритм жизни, чрезмерно нагружает психику и ведет к нервным срывам – стрессам, которые наносят реальный вред организму, приводят к заболеваниям.

Среди профессий, наиболее подверженных профессиональному выгоранию, педагоги традиционно занимают верхние строчки рейтинга. Работа, и без того эмоционально затратная, обычно сопровождается информационными перегрузками, повышенной моральной ответственностью, непомерными социальными ожиданиями родителей и ещё тем, что наши воспитанники не всегда ведут себя хорошо. Мы испытываем стресс из-за повышенной ответственности и профессиональных обязательств. Педагоги должны постоянно поддерживать свою компетентность и адаптироваться к новшествам в образовании. В работе возникают неожиданные ситуации с родителями и детьми, которые нарушают наше эмоциональное равновесие. Мы не уверены в своих силах, критикуем себя и боимся, что нас будут критиковать коллеги. В стремлении контролировать ситуацию мы забываем расслабляться. К стрессу могут привести проблемы в семье, а также социально-экономическая незащищенность педагога. Вынужденная подработка часто вызывает чувство усталости и ухудшает настроение.

Если стресс здоровый и его хоть как-то можно контролировать — это даже неплохо, он помогает развиваться. Но если он переходит в систематический - токсичный стресс, он становится шире, чем наша способность справляться с ситуацией. Сначала он приводит к снижению энтузиазма и беспокойству, потом — к разочарованию и цинизму, а оттуда прямая дорога к полному истощению, выгоранию.

Стресс – это просто реакция организма, его ответ на внешние раздражители на физическом и эмоциональном уровне. Научившись заранее распознавать те или иные симптомы, вовремя устранять, или смягчать раздражители, можно значительно снизить, а иногда полностью избежать его.

Что такое эмоциональная устойчивость и как её развить?

Эмоциональная, или психическая, устойчивость определяет то, как мы справляемся с ударами судьбы, кнопками на стуле и внезапным визитом какой либо проверки. Её ещё можно назвать гибкостью. Если она есть, значит, мы умеем адаптироваться к ситуации: разбираться в себе, понимать, что и почему ты чувствуешь, где найти поддержку.

Устойчивость у всех разная: один человек слетает с рельсов из-за пустяка, другой преодолевает немыслимые преграды с лёгкой улыбкой. Отчасти это заложено в свойствах темперамента и в нашей нейробиологии. Отчасти это навыки саморегуляции, которые формируются привычкой. А их вполне можно воспитать.

О том, является человек **стрессоустойчивым или нет**, часто судят по внешним проявлениям. Если он выплескивает свои негативные эмоции на людей - значит, подвержен **стрессам.** Держится достойно, не срывается - значит, **стрессоустойчивый.** Такая классификация глубоко ошибочна. Потому что само по себе умение не *«выливать»* свой негатив на окружающих еще не говорит о том, что человек внутренне в этот момент не испытывает чувство угнетенности, подавленности. Это, скорее всего, свидетельствует о том, что человек является тактичным, и хорошим актером, но при этом все равно вредит своей психике: замыкая **стресс на себе**, он рискует подвергнуться разрушающим факторам изнутри.

Эмоциям нужно давать выход всегда, но только они должны быть сублимированными.

Исследователи рассматривают психологическую устойчивость как сочетание таких качеств, как социальная компетентность, оптимизм, ощущение своей цели, надёжные привязанности в семье, навыки решения проблем, эффективный стиль самоконтроля, позитивная самооценка. Развивая хотя бы один из компонентов, мы улучшаем ситуацию в целом. Грамотный подход к небольшим повседневным задачам сильно облегчает жизнь.

По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения, в России принято избавляться от стресса следующими методами: просмотр телепередач — 46%, прослушивание музыки — 43%, употребление алкоголя — 19%, прием пищи — 16%, прием медикаментов — 15%, занятия спортом — 12%, занятия сексом — 9%, занятия йогой и медитативными практиками — 2%.

Предлагаю простую диагностику стрессоустойчивости, которая позволит выявить ваш уровень раздражительности и способности к самоконтролю. В данном случае на любой вопрос вам предлагается три одинаковый варианта ответов:

"да, безусловно"- 3 балла; "да, но не очень" - 1; "нет, ни в коем случае" - 0.

По окончанию ответов суммируйте баллы.

Вопросы:

1. Раздражает ли вас смятая страница в газете, журнале на которой напечатана интересная для вас статья?

2. Вызывает ли неприязнь женщина "в летах", которая одета как молодая девушка?

3. Неприятна ли вам чрезмерная близость собеседника при беседе?

4. Вызывает ли раздражение женщина, которая курит в общественном месте или на улице?

5. Раздражает ли вас человек, кашляющий в Вашу сторону?

6. Испытываете ли вы неприязнь при виде человека, грызущего ногти?

7. Испытываете ли вы раздражение, если кто-то смеется невпопад?

8. Вас охватывает волна недовольства, когда некто учит вас жизни?

9. Вы испытываете раздражение, если ваша вторая половина постоянно опаздывает?

10. Вас раздражают люди в кинотеатре, которые постоянно вертятся и комментируют фильм?

11. Вы крайне раздражаетесь, когда вам пересказывают сюжет книги, которую вы планируете прочесть?

12. Вы внутренне негодуете, когда Вам дарят ненужные вещи?

13. Вас раздражает громкий разговор или беседа по телефону в общественном транспорте?

14. Вы испытываете неприязнь, ощущая у кого-то сильный запах духов?

15. Вас раздражает человек, активно жестикулирующий во время разговора?

Тест окончен, подсчитайте сумму полученных баллов, перед тем как проверить результаты стрессоустойчивости по тесту.

• более 36 баллов. Ваш уровень стрессоустойчивости - низкий, из колеи вас может вышибить любая, порой даже сама невинная деталь. Многое вокруг может запросто испортить вам настроение, и вернуть его порой бывает трудно. Вам рекомендуется пройти любой тренинг для повышения стрессоустойчивости, чтобы улучшить качество жизни.

• от 13 до 36. Ваш уровень стрессоустойчивости - средний. Вы являетесь человеком, который в целом неплохо справляется со стрессовыми ситуациями, но если случится что-то серьезное, это может привести к нервному срыву.

• менее 13. Ваш уровень стрессоустойчивости - высокий. Для того чтобы вывести вас, нужно действительно серьезное событие. Вы легко переносите невзгоды и лояльны к окружающим. Главное, не слишком увлекайтесь таким отстраненным отношением: ваши близкие могут принять это на свой счет.

Существует много приемов снижения стрессового состояния. С некоторыми из них мы сейчас познакомимся.

***1.Упражнение: «Знакомство»***

Каждый вытягивает карту и говорит о своем настроении через карту — в чем настроение похоже на то, что изображено на карте, в чем нет. В чем моя сильная сторона? Какие чувства вызывает у вас эта карта?

***2.Упражнение «Конструктивные установки»***

|  |  |
| --- | --- |
| Негативные мысли и убеждения | Конструктивные мысли и убеждения |
| Мое руководство требует от меня слишком много | Мое руководство считает, что я могу справляться со сложными задачами, поэтому требует больше, чем от других |
| Я не вижу отдачи от воспитанников на своих занятиях | Дети имеют разные способности. Можно попробовать найти другие способы взаимодействия с ними |
| Ужасно, что я ничего не успеваю | Я часто не успеваю сделать то, что запланировала. Но все успеть не возможно, стоит расставлять приоритеты  в делах |
| Обидно, что люди часто не ценят того, что делается для них | Можно делать для других много, но люди не обязаны соответствовать моим ожиданиям |
| Из-за того, что я слишком загружена на работе, мой муж и дети сами предоставлены себе | Мне интересна моя работа. Но я также уделяю необходимое время и для своей семьи |
| Я не в состоянии справиться со всеми проблемами сразу и, поэтому ситуация стала  такой сложной | Я не справляюсь со всеми проблемами сразу, поэтому  сначала решу самую важную |
|  |  |

Вывод: Позитивное мышление придает в трудных ситуациях уверенность, потому что человек начинает видеть проблему рационально.

***3.Техника "Незаконченные предложения"***

Иногда чувствуешь, что необходимо сфокусироваться на настоящем моменте и проранжировать дела по важности, ценности, срокам, обозначить точку отсчёта, определить координаты, вытащить из сундука спрятанное и забытое.

Закрытым способом достаём карты, которые будут продолжением предложения:  
Самое трудное сейчас...

Хочу научиться...

Надеюсь на...

Сейчас для меня важнее всего…

Сколько ни стараюсь...

Я хочу…

Моя слабость сейчас в...

В первую очередь мне нужно сделать…

Я хочу закончить...

Думаю, что...

Я хочу поразмышлять...

Хочу назвать то, что свербит и беспокоит...

Думаю, что я достаточно способен, чтобы...

Хочу начать...

Сейчас мне не хватает...

Ищу ключ к...

Моя сила сейчас в...

Я уверен, что у меня достаточно сил и способностей...

Карты как всегда интерпретируются свободно, буквально дословно или образно. То, что мы видим на изображении, может также являться символом, метафорой. Помните, что с выбранной картой можно не только соглашаться, но и спорить.

Сохранение или повышение срессоустойчивости связано с поиском ресурсов, помогающих в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях.

***4.Упражнение: «Взаимообмен (беру и отдаю)»***

Цель: Осознание и развитие ресурсных состояний.

Берем не глядя ВЗ, или ВО выбрать 2 карты: 1-ю - отражающую то, какой ресурс он хотел бы (ожидает) получить от социума, от жизни в целом.  
 2-ю - отражающую то, каким имеющимся у него ресурсом он готов поделиться.

Делаем акцент не на внешних (материальных, финансовых и т.д.), а на внутренних (психологических) ресурсах. Анализируем возникающие мысли, чувства, ощущения и желания.

***5.Упражнение: «Закончи предложения»***

Подготовьте бланки с незаконченными предложениями: «Мои коллеги видят во мне», «Я в коллективе», «Три мои сильные стороны», «Лучше всего у меня получается», «Больше всего я люблю». Раздаются бланки участникам и просим их закончить предложения. Обсудите упражнение.

Ведущий просит участников поделиться своими приемами, которые помогают им выходить из стрессовых ситуаций.

***6.Упражнение: «Подсказки незнакомцев»***

Сформулируйте вопрос, на который вы хотите найти правильный для вас ответ. Подойдет любой вопрос, который находится в зоне вашего влияния (например, «Как я могу…?», но НЕ «Что сделать, чтобы он…?» и т.п.). Перечислите полученные от каждого персонажа советы. Дайте им оценку по 10-балльной шкале по критерию полезности для вас. Что важного вы поняли благодаря этим советам? Какие из этих советов вы будете реализовывать? Почему? Какие не будете? Почему?

Секрет, как быть стрессоустойчивым прост: у каждого стойкого человека в жизни позитивных эмоций больше, чем негативных. У них есть цели, есть стимул возвращаться домой после работы. Они умеют радоваться мелочам, и от переживаний их спасает смех и хорошее настроение. Воспитывая в себе **стрессоустойчивость**, необходимо помнить о том, что для организма важны хороший отдых *(и моральный, и физический)* и крепкий сон. В повседневной суете важно найти время и для любимых дел.  Найдите хобби, которое станет вашей отдушиной, обязательно укрепит веру в себя, даст моральное удовлетворение и поможет снять напряжение.

Уважаемые коллеги, я надеюсь, что сегодня вы получили положительные эмоции. Перед вами раскраски антистресс. Предлагаю каждому выбрать себе картинку и забрать с собой.

Хотелось бы услышать от вас отзывы по прошедшему практикуму, что понравилось, а что нет, что нужно добавить в следующий, какой материал вам необходим.