Семинар «Стресс и способы регуляции эмоционального состояния педагогов»

Цель: сохранение психического здоровья педагогов.

Задачи:

1. снятие эмоционального напряжения педагогов

2. освоение способов управления эмоциональным состоянием

Эпиграф. «Страсти! Это ветры, надувающие паруса корабля. Они его иногда топят, но без них он не может плавать».

Вольтер.

Как вы понимаете данное выражение?

Эксперимент со стаканом воды.

- Я держу стакан с водой. Сколько, по - вашему, весит этот стакан?

- 50, 100, 200 грамм.

- Я и сама не знаю. Но вопрос в другом. Что будет, если я подержу этот стакан 1 минуту?

- Ничего.

- А что будет, если я продержу этот стакан в течение часа?

- У вас заболит рука.

- А что будет, если я продержу стакан целый день?

- Рука будет болеть, онемеет плечо, заболит рука, вы будете раздражены.

- А изменился ли вес стакана?

- Нет, он как весил = 200 грамм, так и весит.

- Почему же ощущения разные?

- Потому что стакан держали долго.

- Что нужно сделать, чтобы избавиться от боли?

- Поставить стакан.

- Какую жизненную ситуацию напомнил вам этот эксперимент?

- Наше отношение к проблемам, стрессам, чем дольше терпим, тем больнее.

Приходим к выводу, что стресс опасен, если он длится долго.

Если коллеги не могут сформулировать выводы, то продолжаем диалог дальше.

- Представьте, что стакан наполнен стрессовыми ситуациями такими как: неприятный разговор с коллегами или родителями, неадекватное поведение ребенка, нехватка времени, шум, перегрузки (перечисляю те ситуации, которые сами воспитатели назвали стрессовыми по результатам предварительного анкетирования).

- Что будет, если вы будете испытывать отрицательные эмоции от этих ситуаций в течение часа?

- Раздражение….

- Что будет, если вы будете испытывать отрицательные эмоции от этих ситуаций в течение дня?

- Злость, физическую усталость….

- Что будет, если вы будете испытывать отрицательные эмоции от этих ситуаций в течение нескольких лет?

- Сгорим эмоционально.

- А что нужно вовремя сделать, судя по эксперименту, чтобы «не сгореть»?

- «Поставить стакан».

- Попробуйте из всего вышесказанного сформулировать тему сегодняшней встречи.

Приходим к выводу, что будем говорить о стрессе.

- Как вы думаете, чему мы сегодня будем учиться?

Приходим к выводу, что будем учиться регулировать свое эмоциональное состояние.

- Зачем нам нужна эта тема?

- Приходим к выводу, что. А эмоции являются частью нашей личности, которые обладают характерной особенностью оказывать серьезное влияние на жизнь человека. Под влиянием эмоций человек может принимать решения, может потерять самообладание и т.д. Что для педагога недопустимо. Поэтому, частью непрерывной педагогической деятельности должно быть постоянное самосовершенствование личности. А именно овладение приемами эмоциональной саморегуляции.

Разделимся на 2 группы. Участники встают в круг. Ведущий каждому на ухо шепчет название птицы: петух, утка. Затем все участники ходят по залу, издавая звуки птиц. Команда образуется из себе подобных.

Задание первой команде. Нарисовать словесный портрет эмоционально благополучного педагога.

Задание второй команде. Нарисовать словесный портрет эмоционально выгоревшего человека.

1. Оптимист по отношению к себе и другим людям.

- уверен в себе,

- с адекватным уровнем самооценки,

- со стремлением к профессиональному росту,

- общительный,

- способный к изменениям,

- креативный.

2. Уставший,

- замкнутый,

- раздражительный, агрессивный,

- чувствительный к оценке других,

- неудовлетворенный работой и коллективом,

- негибкий, (действует по шаблону)

- с внешним локусом контроля,

- с неадекватной самооценкой.

Чтобы не превратиться в педагога, которого нам обрисовала вторая команда, надо знать, что такое стресс и учиться регулировать свое эмоциональное состояние. Так что же такое стресс?

Грегор. «Как противостоять стрессу?»

Ганс Селье- выдающийся канадский физиолог говорил, что стресс – напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим потребностям.

Для того, чтобы выяснить наши представления о стрессе, поработаем в командах.

1 команда продолжает выражение Стресс – это хорошо, потому что…»

2 команда продолжает выражение Стресс – это плохо, потому что…»

1. Без стресса жизнь была бы скучна.

- стресс – это своеобразная закалка (тренировка) организма

- стресс может быть источником творчества

- стресс может быть толчком к саморазвитию.

2. Стресс – это напряжение, дискомфорт.

- Стресс может накапливаться и приводить к отрицательным последствиям

- Стресс эмоционально и физически истощает

- приводит к нарушениям в поведении (личностному отдалению)

- приводит к эмоциональному выгоранию

Рассуждаем. Все – таки стресс это хорошо или плохо? Вывод – стресс – это неотъемлимая часть нашей жизни. Стресс не бывает только у мертвых.

Человек устроен по принципу чайника. Если в нем закипает, то крышка приподнимается и пар должен выйти. Человек неосознанно стремится к комфорту и ему хочется снять напряжение и расслабиться – это то, что называют естественным способом саморегуляции.

По кругу создаем банк способов саморегуляции:

- слезы

- увлечения, (мысленная жвачка во время вышивания, плетения)

- друзья (поговорить , из внутреннего диалога перевести во внешний)

- лес

- цветы

Смех ( 3 ин смеха = 15 мин физ упр. Смех – это спорт души

- движение

-труд

- животные

- мысленное обращение к высшим силам

- чтение

- высказывание комплиментов, похвалы кому – либо.

Существуют и специальные приемы саморегуляции.

1. Связанные с управлением дыханием.

Могут вам помочь на первой стадии стресса. Всего стадий стресса – 3. 1 стадия: вы испытываете тревогу Например, утром перед утренником. 2 стадия – организм испытывает напряжение, приспосабливаясь к изменившимся условиям. 3 стадия – истощение, вы испытываете – усталость.

Дыхательные упражнения помогут вам на стадии тревоги. Нужно сесть расслабиться. Сосредоточить внимание на своем дыхании.

На счет 1234 глубокий вдох

1234 задержка дыхания

123456 плавный выдох

Дышать от 3 до 5 минут.

2. С управлением тонусом мышц.

3. С воздействием слова.

Мы можем воздействовать на себя с помощью слова

**Это самоприказы**. В момент раздражения злости «Стоп, молчать» .

**Самопрограммирование**. Когда впереди у вас трудные испытания. «У меня все получится. Именно сегодня я буду спокойной».

**Самоодобрение**. В ситуациях нервно – психических нагрузок важно поощрять себя «Я – молодец».

« Я на свете всех умней

Не боюсь я никого

Вот какой я молодец

Буду жить теперь сто лет»

4. С использованием образов.

Упражнение «Разноцветные воздушные шары»

Рефлексия по группам.

1. Группа.

Подготовить краткое выступление, которое суммирует основные пункты, рассмотренные на мероприятии.

2. Группа.

Выступление о комплексе мер, которые могут быть использованы в реальной жизни.