

Семинар-практикум «Стресс на рабочем месте: профилактика и приёмы выхода из стрессовой ситуации»

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов.

Задачи:

1. Дать понятие стресса и влияние его на организм человека.
2. Обучение способам управления своим эмоциональным состоянием.
3. Обучение способам психологической самопомощи в ситуации стресса.

Время проведения: 60 минут.

Место проведения: спортивный зал

Оборудование: стулья по количеству участников, цветные карандаши, листы А4.

ВСТУПЛЕНИЕ

Я рада вас приветствовать сегодня здесь. Мне очень приятно, что вы пришли. Занятие рассчитано на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса, лучше понять самих себя, лучше понимать других, учиться выражать свои чувства, переживания, практиковать приемы релаксации.

«Установление правил»

Цель: установка правил, которыми будет руководствоваться группа.

Ход упражнения: Для того чтобы наше занятие прошло успешным, необходимо принять некоторые правила:

1. Говорить по одному.
2. Уважать мнение друг друга
3. Я – высказывание
4. Безоценочность суждений
5. Активность
6. Конфиденциальность
7. «Здесь и сейчас»

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Мы часто употребляем слова стресс, стрессовая ситуация, последствия стресса и т.п.

Что такое стресс? Причины его возникновения.

Стресс – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее стрессовыми считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

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.

Основные признаки стресса:

-**физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);

-**эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);

-**поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.). Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Когда и почему заканчивается положительное действие стресса и начинается отрицательное.

Стресс – это естественная и неизбежная особенность жизни. Каждый человек имеет свой "порог чувствительности к стрессу" - тот индивидуальный уровень напряженности, до которого эффективность деятельности повышается (конструктивный стресс). Но если воздействие стрессогенного фактора усиливается и становится выше порога чувствительности, у человека повышается внутренняя напряженность, а эффективность его деятельности снижается вплоть до полного ее разрушения (деструктивный стресс). Следовательно, жить и работать вообще без стресса невозможно, да и вредно: психофизиологическая и интеллектуальная системы человека дряхлеют без необходимости предпринимать определенные усилия. Может наступить депрессия, безразличие, ощущения скуки и тоски. Однако перешагнув индивидуальный "порог" по силе воздействия, стресс становится губительным. Имеет значение и фактор длительности воздействия стресса. Особенно опасно длительное воздействие стресса. Замечено, например, что за 10-15 лет работы в экстремальных условиях организм человека изнашивается так, словно он пережил тяжелейший инфаркт. И, наоборот, сильный кратковременный стресс активизирует человека, как бы "встряхивает" его.

Итак, нужно запомнить следующее:

□ Не следует стремиться, во что бы то ни стало, избегать стресса и бояться его. Парадоксально, но факт: чем больше Вы будете стараться жить и работать "всегда равномерно и спокойно", тем в большей степени Вас будет разрушать стресс.

□ При конструктивном стрессе возникает разрядка накопившейся неудовлетворенности людей друг другом, решается важная проблема и улучшается взаимопонимание между людьми.

□ При деструктивном стрессе резко ухудшаются отношения до полного разрыва, проблема остается нерешенной, у людей возникают тяжелые переживания вины и безысходности.

□ Необходимо знать свой индивидуальный порог чувствительности к стрессу, т.е. знать, до какого уровня силы Вы можете испытывать воздействие стрессогенного фактора, не снижая своей успешности и даже ее повышая, и какие по силе воздействия факторы для Вас губительны и выводят Вас из нормального состояния настолько, что невозможно сосредоточиться и продолжать работу.

□ Важно найти свои индивидуальные способы защиты от разрушающего (деструктивного), длительного стресса и спокойно, без паники относиться к конструктивному, кратковременному стрессу.

Причины возникновения стресса.

-неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

-конфликты с коллегами;

-чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

-слишком высокая ответственность;

-тенденция агрессивного отношения со стороны родителей.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д., а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все время "в форме", невозможность выбора воспитанников, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня. Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

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?

Упражнение «Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора.

Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на...», и тому подобное».

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Приёмы защиты от профессионального стресса.

1. Запишите недельные задачи, планы, дела и цели и совместите их с расписанием ваших занятий. Пробный список такого рода «запустит механизм» и облегчит дальнейшее планирование.
2. Расставьте приоритеты заданий в соответствии с их важностью (высший, высокий, низкий, самый низкий).
3. Планируйте ответственные задания на время энергетического подъема. Это позволит вам выполнять сложные задания, пребывая в наилучшей форме.
4. Исключите все дела, которые не являются необходимыми в вашей повседневной деятельности. Отправьте их в конец списка.
5. Делегируйте полномочия. Одна из важнейших причин стресса вырастает из уверенности, что вы все должны делать сами. Посмотрите внимательно на свой план и решите, что поручить кому – либо другому.
6. Закончите одно задание прежде, чем приниматься за другое. Установите приоритет каждого задания и старайтесь не откладывать дела на завтра.
7. Научитесь говорить «нет». Из всех способов распределения времени умение говорить «нет» - самый лучший.
8. Резервируйте время на срочные работы или незапланированные встречи.
9. Контролируйте процесс. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем при управлении стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс. Стресс есть не столько результат напряженной работы и негативных событий, сколько результат представлений, что жизнь слишком сложна и

не поддается контролю. Присутствие контроля непосредственно связано с активным действием, потому что именно действенность и дает ощущение контроля над ситуацией.

Способы снятия нервно-психологического напряжения:

1. Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т. д.
2. Спортивные занятия.
3. Контрастный душ.
4. Стирка белья.
5. Мытье посуды.
6. Пальчиковое рисование.
7. Скомкать бумагу/газету и выбросить ее.
8. Бумагу/газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить в мусор.
9. Громко спеть любимую песню.
10. Покричать то громко, то тихо.
11. Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
12. Смотреть на горящую свечу.
13. Вдохнуть глубоко до 10 раз.
14. Погулять в лесу, покричать.
15. Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Рефлексия:

Какими способами вы избавляетесь от стресса и стабилизируете свое эмоциональное состояние?

Упражнение «Волшебный лес чудес»

Цель: создание благоприятной и доверительной атмосферы, снижение ситуативной и межличностной тревожности, напряжения.

Ход упражнения: «Сейчас мы превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: —лес — роща и встанем в две шеренги. Наши руки — это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему по —лесу. И теперь каждый из вас по очереди пусть пройдет сквозь этот волшебный ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине» (включить музыку «Звуки природы»).

Анализ: Что вы испытывали, когда проходили по «лесу» и к вам прикасались участники группы? Ваши чувства, когда вы были деревьями? Расскажите о своем состоянии до и после упражнения.

Информирование о техниках саморегуляции «Саморегуляция»

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

Саморегуляция — это управление своим психо-эмоциональным состоянием.

Ваша главная задача: научиться справляться со своим внутренним напряжением в первые минуты или даже секунды стресса, на первой его стадии, не теряя самоконтроля и не выплескивая свое раздражение на окружающих. Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Начнем двигаться в этом направлении!

Имеющиеся методы саморегуляции в стрессовом состоянии можно разделить на две группы: естественные и искусственные.

Естественные методы саморегуляции основаны на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет "под рукой" - в повседневной жизни. По существу, эти методы связаны с разумным планированием режима своего труда и отдыха.

Искусственные методы - это способы саморегуляции в стрессе, которые разработаны в практической психологии.

Естественные методы саморегуляции.

Вспомните, что Вы делаете дома и на работе, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться. Есть ли у Вас свои "секреты", помогающие Вам восстановить внутренний эмоциональный баланс и равновесие в стрессовой ситуации?

Если Вы смогли вспомнить не менее, а может, и более пяти занятий, которые Вам помогают "защититься" от разрушающего стресса, - это свидетельствует о том, что Вы успешно работаете над собой. Если же у Вас возникают трудности в определении одного-двух таких занятий, - это признак того, что Вы себя "забросили", пустили "стихию" разрушительного стресса на самотек, что, безусловно, плохо.

Методы саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- рассматривание фотографий, других приятных или дорогих вещей.
- Раскрашивание картины
- Песни, танцы

- дневник эмоций - Он поможет вам эмоционально разгрузиться.
- альбом желаний
- Все то, что вам приносит положительные эмоции.
- Релаксация — это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического или психического напряжения.
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- физич.нагрузки переключают эмоции ;
- вдыхание свежего воздуха;

Арт-терапевтическое упражнение «Карта моего сердца»

Цель: формирование мотивации, направленной на исследование своих ресурсных возможностей.

Материал: схематическое изображение сердца на листе формата А4 или А3. Это сердце можно заранее разделить на небольшие части, а можно предложить участникам сделать это самим.

Ход упражнения: Когда мы говорим о том, что любим, помним, о каких-то важных для себя вещах, мы часто используем такую фразу: «Я сохраню это в своем сердце». В нашем сердце есть место для людей, занятий, даже для каких-то вещей и предметов. Давайте составим карту вашего сердца. Она поможет другим людям побольше узнать о вас. (Ведущий раздает участникам схематические изображения сердца.) Перед вами — карта вашего сердца. Подумайте, что вы храните в сердце, что вы любите, что для вас важно, и напишите об этом на карте. На карте сердце разделено на множество частей. Вы можете написать в каждой части только что-то одно или, наоборот, в одну часть вписать несколько вещей или людей. При этом мы будем пользоваться разными цветами. Особое место в нашем сердце отведено другим людям. Людей, которых вы любите и храните в сердце, впишите красным цветом. Может быть, в вашем сердце хранятся какие-то особые места или воспоминания о них. Например, некоторые люди хранят в сердце дом, в котором они жили в детстве, любимый город, куда они мечтают вернуться, море или горы... Если у вас в сердце есть такие места — впишите их синим цветом. У многих людей есть любимые дела или занятия, которые тоже можно внести на карту своего сердца. Может быть, вы любите рисовать, читать или просто гулять с друзьями. Впишите свои любимые занятия на карту своего сердца зеленым цветом. Наконец, может быть, у вас есть какие-то вещи, предметы, к которым вы прикипели всем сердцем и не мыслите своей жизни без них? Впишите их на карту фиолетовым цветом. Когда карта готова, важно попросить участников рассказать о ней. Для рефлексии при индивидуальной работе можно задать такие вопросы: – Какие мысли и чувства возникали при составлении карты? – Что первое пришло в голову? – Как ты выбирал, что именно разместить на карте? Конечно, полученные карты имеют

определенное диагностическое значение: интересно понаблюдать, с чего участники начнут, записей какого цвета на карте окажется больше, какие трудности возникнут. В индивидуальной работе может быть полезно поделиться своими наблюдениями: «Я обратила внимание, что на карте твоего сердца любимых предметов гораздо больше, чем любимых людей. Что ты думаешь по этому поводу?» При групповой работе можно выбрать различные варианты обсуждения. Если группа небольшая, надо дать возможность «раскрыть свое сердце» каждому участнику. В большой группе имеет смысл поделить участников на пары или мини-группы. Но в любом случае важно отметить ценность момента, когда люди «открывают свое сердце» другому человеку. Некоторые взрослые или дети наносят на карту сердца домашних животных и порой задаются вопросом, какой цвет выбрать для них. Можно предложить выбрать какой-то пятый цвет или же самим решить, к какой категории относятся их питомцы. Помимо такого базового варианта, «Карту моего сердца» можно всячески варьировать. Скажем, не просто записывать составляющие карты, а дополнять их рисунками или коллажем. Можно раскрасить карту разными цветами. Или же вообще ничего не писать, а размещать на карте сердца только картинки или символы. Порой дети начинают с рисования, но дополняют его подписями, чтобы сделать свою карту более понятной. Также можно предложить участникам разместить наиболее важные объекты ближе к центру сердца, а менее важные — по краям. Кроме того, не обязательно фокусироваться на любимых вещах. Можно составить карту сердца, в которой будут отражены и негативные моменты. Тогда в инструкции не нужно делать акцент на любимых объектах. Стоит сказать примерно следующее: «Порой мы храним в сердце и душевную боль, и обиды, и утраты. В нашем сердце есть место для радости и печали, для счастливых воспоминаний и тяжелых мыслей, для тех, кто рядом, и тех, кто далеко». В этом случае потребуется более глубокое обсуждение получившейся карты. Возможно, имеет смысл поговорить о том, какой опыт мы выносим из негативных переживаний, чему они нас учат. Конечно, позитивный вариант является более психологически безопасным и больше подходит для начального этапа работы, особенно если используется в группе с недостаточным уровнем доверия. Да и вообще в «Карту моего сердца» можно включать массу всего: книги, сны, мечты, воспоминания, путешествия, отношения, важные моменты в жизни и извлеченные из них уроки... Словом, «Карта моего сердца» предоставляет широчайшие возможности для творчества и поиска. А ведь таким и должно быть хорошее упражнение, не так ли

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

1. Противострессовое дыхание.

Медленно выполняйте глубокий вдох через нос (на 6 счетов). На пике вдоха задержите дыхание (1-3 счета), после чего сделайте выдох через нос (1-6 счета). Постарайтесь представить, что с каждым выдохом вы частично избавляетесь от напряжения.

2. Минутная релаксация.

□ зафиксируйте самые напряженные мышцы вашего тела и последите за ними.

- Попробуйте осознать, сколько энергии вы затрачиваете, чтобы поддержать эти мышцы в состоянии напряжения.
- Вообразите, что мышцы становятся мягкими, словно превращаются в глину или теплый воск.

3. Физическая нагрузка.

Физическая нагрузка – один из целесообразных способов снятия напряжения (бег – 10 мин., плавание, быстрая ходьба, приседание...).

4. Переключение внимания.

Очень внимательно осмотрите помещение, где вы находитесь. Сосредоточьтесь на каждом отдельном предмете, направьте свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

5. Математические операции.

Постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете. Число лет умножить на 365, плюс 1 день на каждый високосный год, плюс количество дней с последнего дня рождения. Такая рациональная деятельность позволит вам переключить внимание.

6. Постарайтесь вспомнить какой-нибудь особенно примечательный день вашей жизни. Попробуйте посчитать, каким по счету был этот день в вашей жизни.

7. Включите любимую музыку. Сконцентрируйте внимание только на ней.

8. Найти то место и пространство, где можно поделиться своими мыслями и отпустить их. Можно написать письмо воображаемому другу. Хорошо снимает стресс на уровне мысли компьютерные игры, просмотр сериалов, чтение детективных романов.

9. Побеседуйте на отвлеченную тему с любимым человеком. Эта деятельность поможет вам вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом.

10. Улыбайтесь. Улыбка имеет биофизиологический смысл. В течение 60 секунд улыбайтесь. Смотрите в зеркало, если улыбка пропадет, начните отсчет снова. Когда мы улыбаемся, уголки рта подняты вверх, сокращенная мышца воздействует на нерв, который дает сигнал в мозг на позитивные изменения. Первые 10 секунд улыбка будет напоминать «гримасу», 10-15 секунд – становится более естественной, через 60 секунд произойдут позитивные изменения.

11. Выпить восемь стаканов жидкости в сутки дополнительно.

12. Водные процедуры (сауна, ароматизированные ванны, душ, бассейн).

13. Самомассаж. Надбровной области, шеи, плеч, затылочной области.

14. Полноценная сексуальная жизнь.

15. Сон. Как бы вы ни были загружены, ложитесь спать не позже 24 часов. Помните, что кризисы приходят и уходят, а жизнь продолжается.

Рефлексия «Мешочки обратной связи»

Ход упражнения: Теперь я вам предлагаю написать свои эмоции, чувства, настроение:

- Самым полезным для меня было...или бесполезным
- Мне понравилось.../не понравилось
- Я хотела бы ...

Помните, что ваш ресурс очень важен не только для качества вашей жизни, но и для вашего взаимодействия с детьми и с другими людьми. Я желаю вам любить себя.

Любить - это глагол, а глагол - это действие.

Делайте что-то для себя: балуйте, отдыхайте, кормите, жалеите, восхищайтесь...