



Участники: педагоги.

# Практикум с педагогами МАДОУ д/с №17: «Как научиться справляться со стрессом?» (27.04.2022г.)

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания.

**Задачи:** развить коммуникативные умения и навыки, уважительное отношение друг к другу; расширить знания о синдроме эмоционального выгорания; снять эмоциональное напряжение; развить уверенность в себе; сформировать навыки самопознания и саморазвития личности.

**Материалы и оборудование:** фотоаппарат; аудиозаписи классической музыки; листы А4; ватман; стикеры разной формы; краски и кисти; цветные и простые карандаши; мелки для рисования; клей; ножницы; шарики; раздаточные материалы к упражнениям.

**Педагог-психолог:**

Добрый день, уважаемые коллеги! Рада приветствовать вас на занятии. Сегодня мы поговорим о причинах возникновения стрессовых ситуаций в педагогической практике и методах профилактики стресса. Научимся преодолевать негативные эмоции и расслабляться. Порисуем и отдохнем, ведь нужно делать паузы в работе и выделять время для психологической разгрузки.

## Основная часть

**Беседа «Эмоциональное выгорание»**

**Педагог-психолог:**

Предлагаю обсудить, почему возникает стресс в нашей работе и как предотвратить синдром эмоционального выгорания.

Попросите участников назвать и записать на стикерах причины возникновения синдрома эмоционального выгорания. Наклейте стикеры на доску или ватман. Обобщите под заголовком «Причины стресса в работе педагога».

### **Педагог-психолог:**

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.

### **Упражнение «Психопрофилактика синдрома эмоционального выгорания и борьба со стрессом»**

Раздайте участникам стикеры в виде лучей. Попросите записать способы, с помощью которых можно бороться со стрессом. Стикеры педагоги приклеивают на стенд или ватман по кругу, чтобы получилось солнце. В центре солнца напишите заголовок «Методы психопрофилактики синдрома эмоционального выгорания и борьбы со стрессом».

### **Упражнение «Опиши коллегу»**

#### **Педагог-психолог:**

Выберите каждый для себя участника, о котором вы будете говорить. По очереди называйте три качества выбранного коллеги. Задача остальных – угадать, о ком идет речь.

### **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...». Раздайте бланки участникам и попросите закончить предложения. Обсудите упражнение.

### **Коллаж «Мое настроение»**

Раздайте педагогам листы бумаги. Предложите выбрать художественные материалы: краски, мелки или фломастеры. Включите спокойную мелодию. Попросите участников нарисовать свое настроение, эмоции и чувства. Когда они закончат рисовать, задайте вопросы.

*Что вы чувствовали в процессе работы?*

*Какие эмоции испытывали?*

*Почему выбрали эти цвета?*







После того как участники ответят на ваши вопросы, предложите им склеить работы в один коллаж.

Сфотографируйте коллаж на память.

### **Часть 3. Заключительная Рефлексия**

Попросите участников ответить на вопросы. Проведите обсуждение в кругу или предложите ответить письменно.

*Чему вы научились сегодня?*

*Что было самым интересным?*

*Что осталось непонятным?*

*Что бы вы хотели пожелать ведущему?*

### **Релаксация под музыку**

**Педагог-психолог:**

Сядьте удобнее. Закройте глаза и полностью расслабьтесь. Мягкой кисточкой внимания пройдитесь по каждой частичке вашего тела и позаботьтесь, чтобы ей было удобно. Вашим рукам, кистям, ногам, ступням, шее, позвоночнику... Вашему телу легко и приятно.

Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Соленый ветер приятно освежает лицо, а теплые лучи солнца нежно согревают его. Вы лежите на мягком теплом песке, и ваше тело наполнено блаженством. Вам хорошо, приятно, комфортно, шум волн успокаивает вас. Теплый песок греет расслабленное тело. Вы слышите звуки чаек, дельфинов... Где-то вдали проплывает пароход, с которого доносятся звуки фортепиано, саксофона...

Но тут налетел ветер, небо затянули тучи и начался ливень. Но он такой теплый, приятный, что вы решили остаться на берегу и отдыхаете, наслаждаясь свежестью замечательного дня. Крупные капли текут по вашему лицу, шее, рукам, по груди, животу, ногам и стекают на землю. Вместе с каплями ливень забирает вашу усталость, плохое настроение, негативные мысли, оставляя только самое хорошее, что есть в вас.

Вот тучи рассеялись, и ливень закончился. Вновь засияло яркое солнце. Проговорите про себя все то, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Включите в список благодарностей и это море, на берегу которого вы лежите, и этот солнечный день, ваше здоровье, здоровье близких, красоту, любовь, мир. Как только вы завершите эту работу, откройте глаза. Каждый откроет глаза тогда, когда захочет.

Вопросы для педагогов:

*Что вы чувствовали при релаксации?*

*Какие у вас были впечатления?*

### **Сюрприз для педагогов**

Подготовьте послания для участников и положите их в воздушные шары. В записках используйте, например, пожелания: «Пришло время действовать!», «Пришло время закончить старое и начать новое», «Слушайте каждого. Идеи приходят отовсюду», «Сосредоточьтесь на семье и гармонии с окружающим миром», «Теперь настало время попробовать что-то новое», «Терпение! Вы почти у цели», «Не ищите внешних врагов: чтобы понять, что мешает вашему развитию, загляните внутрь себя», «Помните, что истинное партнерство может существовать только между цельными личностями», «Будьте внимательны к подсказкам судьбы».

Предложите педагогам загадать желание и надуть шарики. Расскажите, что внутри есть записки, и попросите лопнуть шары. Обсудите, какие послания получили участники.

### **Прощание**

## **Педагог-психолог:**

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

Я хочу закончить словами Авадхут Свами из ведических писаний: «Люди очень любят найти врага извне и обвинить его в своих проблемах. Но в Ведах сказано, что у человека есть только шесть врагов: это вожделение, гнев, зависть, эгоизм, гордыня, иллюзия. Если ты победишь этих врагов внутри своего сердца, то никаких внешних врагов у тебя больше не будет. Как только ты справишься со своими пороками, то увидишь, что вокруг тебя только друзья».

## **Раздаточный материал**

### **Методы борьбы со стрессом:**

1. Планируйте режим. Спите 7–8 часов. Перед сном примите успокаивающую ванну с аромамаслами или выпейте стакан воды с двумя ложками меда.
2. Питайтесь правильно. В день съедайте один банан. Принимайте витамин Е, он содержится, например, в картошке, кукурузе, сое и моркови.
3. Пейте полтора литра жидкости в день, чтобы поддерживать тело в форме. При переутомлении попробуйте травяные чаи.
4. Полдня в неделю проводите так, как вам нравится. Сходите на прогулку или потанцуйте. Посвятите время хобби, например вышивайте, вяжите, ухаживайте за комнатными растениями.
5. Используйте в интерьере и гардеробе радостные желтый и оранжевый цвет а или успокаивающие синий и голубой. Носите одежду разных цветов.
6. Один раз в день говорите теплые слова человеку, который вам дорог. Он ответит вам взаимностью. Почувствуйте, что вас кто-то любит.
7. Если у вас плохое настроение, пообщайтесь с домашними животными, например кошкой, собакой, аквариумными рыбками или попугаем.
8. Давайте себе позитивные установки, например: «Я счастлива, успешна и красива», «Моя жизнь прекрасна и полна хороших впечатлений», «Меня уважают мои коллеги».
9. Раз в неделю занимайтесь тем, что вам «вредно». Нарушите диету и побалуйте себя сладеньким или ложитесь спать позже, чем обычно.
10. Занимайтесь спортом и физической работой. Например, когда вы подавлены или рассержены, вскопайте огород, переставьте мебель или разбейте старые тарелки

лки.

11. Чаще бывайте на природе. Путешествуйте и ходите в походы. Плавайте в море или бассейне. Если не можете искупаться, просто посмотрите на воду, например, в фонтане.

12. Слушайте музыку и звуки природы, например, шум прибоя и звуки чаек. Пойте под музыку дома или сходите в караоке.

13. Рисуйте или используйте раскраски-антистресс. Можете раскрашивать мандалы. Придумайте и нарисуйте собственную мандалу, придумайте ей название.

14. Чтобы отдохнуть и успокоиться, сходите в музей, посмотрите спектакль в театре или послушайте концерт. Можете просто провести вечер за любимой книгой или фильмом.

15. Освойте точечный массаж: надавливайте на антистрессовые точки, чтобы улучшить психоэмоциональное состояние. Медитируйте, закаливайтесь, выполняйте дыхательную гимнастику.

Педагог-психолог: Журавлева Римма Владимировна