Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение Чухломский детский сад «Родничок»

Чухломского муниципального района Костромской области

**Консультация (практическая) для воспитателей**

**«Стресс-менеджмент в ДОУ»**

Провела: педагог-психолог Горева Марина Вячеславовна

Дата проведения: 14.12.2018

## Конспект тренингового занятия

## «Стресс-менеджмент в ДОУ»

**Материалы и оборудование:** материал к тесту «Как вы заботитесь о себе», зеркало, материал к приёму «Разговор с зеркалом».

**Музыкальное сопровождение:** музыка для релаксации.

**Продолжительность:** 1 час.

#### Ход тренингового занятия:

#### Стресс-менеджмент — это не просто модное словосочетание. Управление стрессом — это необходимое условие нормальной профессиональной деятельности. Стресс-менеджмент – это совокупность способов, которые позволяют справиться с синдромом после неприятных ситуаций, а также методы управления стрессом, позволяющие препятствовать конфликтам в рабочем коллективе.

### 1. Приветствие «Комплимент с плюсом»

**Инструкция педагога-психолога:** Наши личные ресурсы похожи на иммунитет, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других «вредностей» профессии и современной жизни.

Посмотрите друг на друга. У вас сейчас есть возможность сказать друг другу теплые слова. Пусть это будет комплимент. Когда вы услышите комплимент, скажите: «Да, я…» — и повторите сказанное только что вам и добавьте: «… а кроме того, я еще и…».

### 2. Беседа «Как вы выходите из стрессового состояния?»

**Слово педагога-психолога:** Как показывает практика, педагоги получают достаточно много информации о том, как им работать с детьми. Но многие нуждаются и в знаниях о том, как следует справляться со своими проблемами, управлять стрессовыми ситуациями, не переносить негативные эмоции на семью. Предлагаю сейчас поделиться друг с другом способами выхода из стрессового состояния.

**Какие приёмы борьбы со стрессом вы используете?**

- Может кто-нибудь хочет поделиться с собственными способами борьбы с отрицательными эмоциями в течение дня?

(Каждый участник предлагает свои методы борьбы с отрицательными эмоциями).

Ослабить педагогический стресс можно, если:

- Чаще заниматься любимым делом.

- Уступать в мелочах.

- Отвлекитесь, займитесь спортом, просмотрите хорошую комедию, послушайте талантливую музыку, посетите выставку, сходите в гости к хорошим знакомым, прогуляйтесь по парку, потанцуйте.

**3. Тест «Как вы заботитесь о себе?»**

**Инструкция:** Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, где 4 — да (написанное полностью относится к вам, вашим поступкам и действиям); 3 — скорее да, чем нет; 2 — скорее нет, чем да; 1 — нет (вы так никогда не поступаете).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высказывание | Балл | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например подарок, сувенир, безделушку |  |  |  |  |  |
| 2. Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться |  |  |  |  |  |
| 3. Я считаю, что имею право быть эгоистичной |  |  |  |  |  |
| 4. Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне |  |  |  |  |  |
| 5. Я заранее планирую приятные события, такие как поход в театр или кафе |  |  |  |  |  |
| 6. Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное |  |  |  |  |  |
| 7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем |  |  |  |  |  |
| 8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня то, что я не хочу делать |  |  |  |  |  |
| 9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее |  |  |  |  |  |
| 10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве |  |  |  |  |  |
| 11. Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье |  |  |  |  |  |
| 12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны |  |  |  |  |  |
| 13. Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки |  |  |  |  |  |
| 14. У меня есть время для хобби |  |  |  |  |  |
| 15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других |  |  |  |  |  |
| 16. Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем |  |  |  |  |  |
| 17. Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100% |  |  |  |  |  |
| 18. Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих |  |  |  |  |  |
| 19. Я не употребляю табак |  |  |  |  |  |
| 20. Я способна признавать свои достоинства |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |

**Интерпретация результатов:**

* более 54 баллов — результат выше среднего. Вы умеете заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому вам легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо;
* 40–54 балла — средний результат. Вы, как правило, стараетесь заботиться о себе, но не можете улучшить свои результаты в этом направлении;
* ниже 40 баллов — результат ниже среднего. Вы не заботитесь о себе достаточно хорошо. Часто испытываете чувство вины перед собой, окружающими. Не можете отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересов окружающих.

### 4. Мини-лекция «Управление стрессом»

Информационное сообщение психолога.

«Самое главное в жизни здоровье!» - так, наверное, ответит чуть ли не каждый человек, если его спросить что для него главное в жизни. Особенно в вопросах сохранения здоровья должны быть осведомлены педагоги, для того, чтобы учить этому подрастающее поколение. Компетентное отношение к собственному здоровью включает в себя следующие составляющие:

-   соматическое здоровье (это физическое здоровье человека, отражающее текущее состояние органов);

- клиническое здоровье (это совокупность физических, психических и эмоциональных показателей);

- физическое здоровье (это состояние человеческого организма, при котором все его внутренние органы исправно функционируют);

- психическое здоровье (это состояние психологического и социального благополучия);

- уровень валеологических знаний (это уровень усвоения практических знаний и навыков, связанных с поддержанием и укреплением здоровья).

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Современное представление о здоровье называют холистическим (от англ. «Whole» - целостный). Оно учитывает не только физическое благополучие человека, но и другие измерения: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности.

 В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. Стресс - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс, который характеризуется постоянным нарушением внутреннего равновесия. Симптомы хронического стресса: нарушение памяти и концентрации внимания, бессонница, депрессия, чувство вины. Последствия - головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни.

Стрессоустойчивость обусловлена ​​несколькими причинами:

В современном мире сформировалась угрожающая тенденция к усилению роли стрессовых факторов среды как фактора, нарушающего здоровья. До 90% всех заболеваний человека в той или иной степени связаны со стрессом.

В сокровищнице человечества накоплено много профилактических техник, овладение которыми стало возможным благодаря стресс-менеджменту.

Первое положение предопределяет необходимость борьбы со стрессом, второе - обусловливает возможность его эффективной профилактики.

Надо обратить внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными. В некоторой степени они даже полезны, так как играют мобилизующую роль и помогают человеку приспособиться к изменяющимся условиям. Нормативные стрессы не травмируют психику, а побуждают человека к осмыслению ситуации, личностному росту. Они имеют познавательную ценность. Слово стресс (от англ. – «напор») - это совокупность защитных физиологических реакций организма, возникающих в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров).

**Виды стресса:**

1. Эустресс  - это стресс, вызванный положительными стрессорами (непредсказуемая победа в соревновании, олимпиаде). Он активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интереса к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

2. Дистресс  - вызванный негативными стрессорами (опоздание на важное мероприятие, проигрыш в соревновании и т.д.). Это разрушительный процесс, который дезорганизует поведение человека, активизирующий глубинные адаптационные резервы организма. Такой длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Возможные реакции организма на стресс:

дезадаптация - человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается;

пассивность - возникновение состояния беспомощности, безнадежности, депрессии;

активная защита от стресса - смена деятельности с целью достижения душевного равновесия (спорт, музыка, физический труд)

активная релаксация (расслабление) - повышает естественную адаптацию организма к стрессовой ситуации.

**5. Приемы снижения стрессового состояния.**

Я предлагаю нам всем вместе настроиться на практическую часть нашего семинара. Для этого мы будем передавать зеркало друг другу и читать фразы, которые я вам раздам на листочках.

**«Разговор с зеркалом»**

Я такая лапочка! Я такая цаца!  
На меня красавицу не налюбоваться!  
Я такая умница! Я такая краля!  
Вы такой красавицы сроду не видали!  
Я себя любимую холю и лелею!  
Ах, какие плечики! Ах, какая шея!  
Талия осиная, бархатная кожа,  
С каждым днем красивее, С каждым днем моложе!  
Зубки, как жемчужинки – С каждым днем прочнее!  
Ножки – загляденье! С каждым днем стройнее!!!  
Волосы шикарные – Вам и не мечталось!

Я такая лапочка! Я такая цаца!  
На меня красавицу не налюбоваться!  
Я такая умница! Я такая краля!  
Вы такой красавицы сроду не видали!  
Я себя любимую холю и лелею!  
Никого не слушаю, коль стыдят и хают!

ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!

ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!!!

По утрам проговаривайте эти слова, настраивая себя на лучшее. А перед сном глядя в зеркало на свое отражение, громко и отчетливо произнесите: « Все, что произошло неприятного, все обиды, неприятные поступки и слова в свой адрес я отдаю тебе». После этого спокойно идите спать. Это техника «зеркального двойника» используется в некоторых индийских храмах.

**6. Следующее упражнение «Звуковая гимнастика».**

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

- Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, примите спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение. Звук «Я» ; Звук «М» — воздействуют на работу всего организма;

**7. Упражнение “Голосовая разрядка”**

Сделать выдох, затем медленно глубокий вдох и задержать дыхание. Затем на выдохе издать резкий звук “Ух!”

### 8. Упражнение «Руки»

Упражнение позволяет снять усталость, восстановить психическое равновесие.

**Инструкция педагога-психолога:** Идут последние часы вашей работы. Дети засыпают в своих кроватях. В группе тишина, и вы несколько минут можете уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости „вытекает“ из кистей рук в землю… Вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, уходит в землю. Вы отчетливо, физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так немного (1,5–2 мин)… А теперь слегка потрясите кистями рук, избавьтесь окончательно от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по группе. Порадуйтесь приближению конца вашего рабочего дня. Постарайтесь открыто и с полной готовностью встретить родителей, общаться с ними обстоятельно и детально.

### 9. Гимнастика против стресса. 1. Растягивание плеч. Встаньте прямо и положите руки на плечи. В тот момент, когда Вы делаете вдох, поднимайте локти рук, как можно выше и опрокиньте голову назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз, чтобы снять напряжение в шее, плечах и спине. 2. Дотянуться до звезд. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Во время вдоха вытяните руки вверх и потянитесь так, как будто Вы пытаетесь дотянуться до звезд. На выдохе отпустите и встряхните руки, примите исходное положение. Повторить 5 раз. Для большего эффекта от упражнения старайтесь дышать очень глубоко и растопыривайте пальцы рук в тот момент, когда Вы тянитесь к верху.

### 10. Дыхательные упражнения для снятия стресса  Вдох и выдох через разные ноздри. Примите расслабляющую для Вас позу и закройте глаза. Это упражнение очень простое. Заткните пальцем руки левую ноздрю и сделайте вдох через правую, задержите дыхание и выдохните через левую, заткнув при этом правую ноздрю. Потом держите закрытой правую ноздрю и сделайте вдох через левую ноздрю. Сделав вдох через левую ноздрю, выдох сделайте через правую ноздрю, закрыв при этом левую ноздрю. Повторите данное упражнение несколько раз. Не рекомендуется делать это упражнение перед сном.

### 11. Рефлексия

Участникам предлагается рассказать о том, что им понравилось на занятии, что нового они узнали, какие чувства и эмоции испытывали.

**Подведение итогов.**

- Для себя вы можете выбрать подходящий метод снятия эмоционального напряжения и практиковать его регулярно. И через некоторое время вы почувствуете себя спокойным, уравновешенным в стрессовой ситуации. Главное умейте управлять своим стрессом, а помогут вам способы эффективного управления им.

**Приложение**

|  |
| --- |
| **1.Я такая лапочка! Я такая цаца!** |
| **2.На меня красавицу не налюбоваться!** |
| **3.Я такая умница! Я такая краля!** |
| **4.Вы такой красавицы сроду не видали!** |
| **5.Я себя любимую холю и лелею!** |
| **6.Ах, какие плечики! Ах, какая шея!** |
| **7.Талия осиная, бархатная кожа,** |
| **8.С каждым днем красивее, С каждым днем моложе!** |
| **9.Зубки, как жемчужинки – С каждым днем прочнее!** |
| **10.Ножки – загляденье! С каждым днем стройнее!!!** |
| **11.Волосы шикарные – Вам и не мечталось!** |
| **12.Я такая лапочка! Я такая цаца!** |
| **13.На меня красавицу не налюбоваться!** |
| **14.Я такая умница! Я такая краля!** |
| **15.Вы такой красавицы сроду не видали** |
| **16.Я себя любимую холю и лелею!** |
| **17.Никого не слушаю, коль стыдят и хают!** |
| **18.ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ.** |
| **19.ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!!!** |

### Тест «Как вы заботитесь о себе?»

**Инструкция:** Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, где 4 — да (написанное полностью относится к вам, вашим поступкам и действиям); 3 — скорее да, чем нет; 2 — скорее нет, чем да; 1 — нет (вы так никогда не поступаете).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высказывание | Балл | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например подарок, сувенир, безделушку |  |  |  |  |  |
| 2. Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться |  |  |  |  |  |
| 3. Я считаю, что имею право быть эгоистичной |  |  |  |  |  |
| 4. Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне |  |  |  |  |  |
| 5. Я заранее планирую приятные события, такие как поход в театр или кафе |  |  |  |  |  |
| 6. Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное |  |  |  |  |  |
| 7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем |  |  |  |  |  |
| 8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня то, что я не хочу делать |  |  |  |  |  |
| 9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее |  |  |  |  |  |
| 10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве |  |  |  |  |  |
| 11. Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье |  |  |  |  |  |
| 12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны |  |  |  |  |  |
| 13. Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки |  |  |  |  |  |
| 14. У меня есть время для хобби |  |  |  |  |  |
| 15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других |  |  |  |  |  |
| 16. Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем |  |  |  |  |  |
| 17. Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100% |  |  |  |  |  |
| 18. Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих |  |  |  |  |  |
| 19. Я не употребляю табак |  |  |  |  |  |
| 20. Я способна признавать свои достоинства |  |  |  |  |  |

### Тест «Как вы заботитесь о себе?»

**Инструкция:** Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, где 4 — да (написанное полностью относится к вам, вашим поступкам и действиям); 3 — скорее да, чем нет; 2 — скорее нет, чем да; 1 — нет (вы так никогда не поступаете).

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Высказывание | Балл | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например подарок, сувенир, безделушку |  |  |  |  |  |
| 2. Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться |  |  |  |  |  |
| 3. Я считаю, что имею право быть эгоистичной |  |  |  |  |  |
| 4. Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне |  |  |  |  |  |
| 5. Я заранее планирую приятные события, такие как поход в театр или кафе |  |  |  |  |  |
| 6. Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное |  |  |  |  |  |
| 7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем |  |  |  |  |  |
| 8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня то, что я не хочу делать |  |  |  |  |  |
| 9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее |  |  |  |  |  |
| 10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве |  |  |  |  |  |
| 11. Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье |  |  |  |  |  |
| 12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны |  |  |  |  |  |
| 13. Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки |  |  |  |  |  |
| 14. У меня есть время для хобби |  |  |  |  |  |
| 15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других |  |  |  |  |  |
| 16. Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем |  |  |  |  |  |
| 17. Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100% |  |  |  |  |  |
| 18. Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих |  |  |  |  |  |
| 19. Я не употребляю табак |  |  |  |  |  |
| 20. Я способна признавать свои достоинства. |  |  |  |  |  |