

# Тренинг для педагогов «Стоп, стресс!»

М. А. Кутузова

*Тренинг проводится с целью помочь педагогам снять усталость и эмоциональное напряжение, найти внутренние ресурсы для конструктивного взаимодействия в коллективе, повысить личную самооценку, наладить контакт с собой. Кроме того, проводится профилактика эмоционального выгорания специалистов.*

**Педагог-психолог.** Добрый день, уважаемые педагоги! Самое главное в жизни – здоровье. Здоровье – это благополучие внутреннее и внешнее, это прекрасное самочувствие дома и в коллективе, это желание творить и создавать, жить беззаботно и не нуждаясь ни в чем, как в детстве. Вы согласны со мной? Попробуем пробудить в себе своего внутреннего ребенка и найти ресурсы, чтобы наладить контакт с собой и с коллективом.

## **Игра «Живая диаграмма»**

**Ведущий.** Коллеги, любое обследование здоровья начинается с диагностики состояния – в том числе и окружающей среды (атмосферы). А наше окружение – это семья и коллектив, с которым мы взаимодействуем даже чаще, чем с семьей. Потому позвольте мне провести экспресс-диагностику коллектива.

Предлагаю поиграть в игру. Для этого встаньте в одну линию так, чтобы не касаться друг друга, и закройте глаза. Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вперед, если «нет» – остаетесь на месте.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?

2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

3. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье или на работе?

4. Приводят ли у вас переживания к нарушению пищеварения?

5. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

6. Как вы считаете, здоров ли наш коллектив?

7. Как вы считаете, есть ли в нашем коллективе коллеги, которые могут завидовать и обижаться на других?

8. Как вы считаете, есть ли среди наших коллег те, которые ревностно относятся к успехам других коллег?

*Играют.*

**Педагог-психолог.** Откройте глаза и посмотрите нашу «живую диаграмму». Если вы сделали больше трех шагов вперед, значит, пора задуматься о том, что стресс у вас отнимает слишком много сил, ресурсов, а следовательно, здоровья.

Отсутствие информации или искаженная информация о ком-либо может приводить к конфликтам и недопониманию в отношениях. Поправить атмосферу в коллективе, нормализовать положительное отношение к коллегам (то есть искренне радоваться успехам других, не завидовать и не обижаться на кого-либо) – значит, узнать друг друга поближе. Поможет нам в этом упражнение «Карусель и ладошки».

## **Упражнение «Карусель и ладошки»**

*Педагоги встают в два круга лицом друг к другу (один круг внутри другого) и обсуждают с партнером тему, которую предлагает педагог-психолог. При этом, общаясь, педагоги играют в игру «Ладошки» («подключаем» лобные доли головного мозга, которые отвечают за самоконтроль и поведение; с их помощью мы можем приказать себе перестать обижаться на кого-либо, завидовать успехам другого и стремиться к личным достижениям).*

*По команде ведущего внутренний круг делает шаг по часовой стрелке, и затем педагоги обсуждают уже другую тему с другим партнером, играя теперь уже с ним в «ладошки». Примерные темы для обсуждения:*

- «Моя семья»;
- «Любимые праздники»;
- «Любимое время года»;
- «Мои хобби и увлечения»;
- «Самое запоминающееся путешествие»;
- «Почему я стала педагогом»;
- «Мой жизненный девиз».

**Педагог-психолог.** Что было легко в данном упражнении, а что трудно? Вы узнали друг о друге что-то новое? Если да, то кто хочет поделиться с нами? Какие эмоции вы испытывали во время упражнения?

*Ответы участников.*

**Упражнение «Камешек в ботинке»**  
(модификация упражнения К. Фопеля)

**Педагог-психолог.** Посмотрите: в моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы почувствуете? Возможно, сначала этот камешек не будет сильно мешать, и вы даже забудете его вытряхнуть, когда придете домой. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы снимете ботинок и вытряхнете камешек, но на ноге уже появится мозоль или ранка. То есть маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Маленький камешек в ботинке символизирует ситуацию, когда мы обижаемся, злимся, взволнованы, однако не справляемся с проблемой. Если мы вовремя вытащим камешек, мы не просто сохраним ногу целой и невредимой, а сохраним душевное равновесие. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы их почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Предлагаю вам на листочке с надписью «Камешек в ботинке» написать свою профессиональную проблему или личную боль, которая беспокоит. Затем смять листочек таким образом, чтобы мне было понятно, могу ли я эту проблему обсудить при всех или читать сейчас не стоит, лучше потом, наедине. Итак, если вы скомкаете свой листок сильно, то проблему объявлять не будем, а если вы сложите его пополам, то попробуем решить ее прямо сейчас в нашем «рефлексивном кругу».

*Все «камешки» (свернутые листки) помещают в коробочку психолога.*

## **Упражнение «Коробочка воспоминаний»**

**Педагог-психолог.** А теперь давайте подведем итоги года – вместе сделаем коробочку теплых воспоминаний. Возьмите карточку и запишите на ней любые ресурсные воспоминания, которые были связаны с профессиональной сферой в уходящем году. Эту карточку мы поместим в нашу коробочку. На другой карточке запишите любые ресурсные воспоминания, которые были связаны с вами в личной жизни. Эту карточку вы возьмете с собой и поместите туда, где вам она будет нужнее всего: можно положить в блокнот, под стекло письменного стола, приклеить на шкаф, куда чаще всего будет падать ваш взгляд. В минуты уныния эта карточка вам обязательно поможет, лишь только вы прочитаете ее.

Что же такое уныние? Уныние — это состояние человека, когда его ничто не радует, не доставляет ему удовольствия, он испытывает чувство неудовлетворенности и опустошения, заключающееся в расслаблении сил человеческой души и нежелании трудиться. Это отрицательная эмоция, которая вредит психологическому благополучию человека, а значит, здоровью.

Давайте сейчас пробудим в себе своего внутреннего ребенка и попробуем материализовать свое уныние в виде «монстрика-страшилки».

#### **Упражнение «Монстрик-страшилка»**

**Педагог-психолог.** И в детстве, и потом каждый из нас чего-то боялся, за что-то себя ругал. Сейчас с нашими страхами и тревогами нам помогает справиться сила воли или рациональность. Однако наша детская часть беззащитна перед ними.

Подумайте над тем, какие ваши тревоги и опасения вас беспокоят. Представьте себе некое существо, которое навязывает вам эти страхи и тревогу, — пусть это будет монстр, или чудовище, или нечто абстрактное. Возьмите пластилин и слепите его. При лепке думайте о том, что вы сейчас вернете ему всю отрицательную и негативную энергию, которая вас мучает. Избавьтесь с удовольствием от этого — лепите!

*После лепки ведущий предлагает каждому педагогу поместить своего монстрика в коробочку и «уничтожить» его (спрятать, выбросить).*

#### **Упражнение «Тигренок-карандаш»**

**Педагог-психолог.** В жизни бывает так, что пустых мест не должно оставаться: на смену может прийти другой «монстрик» со своей энергией. Поэтому срочно нужно заполнить освободившееся место чем-то позитивным и милым. Я предлагаю слепить символ года — тигренка. Это будет ваш талисман или ресурсный предмет, который обязательно вам принесет в новом учебном году что-то невероятное, волшебное и позитивное.

*Педагоги лепят из воздушного пластилина или полимерной глины головки тигрят (на карандаш).*

#### **Упражнение «Шляпа пожеланий»**

**Педагог-психолог.** Все мы побыли детьми, зарядились положительными эмоциями при лепке своей игрушки. А сейчас я предлагаю на третьем листочке каждому написать приятное пожелание.

*Листок нужно сложить и поместить в шляпу. Затем каждый из участников достает из шляпы для себя пожелание.*

#### **Рефлексия**

Педагоги делятся впечатлениями о тренинге. ■