

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6 им. Евдокии Бершанской
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД – КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК**

Тренинговое занятие

«Саморегуляция в состоянии сильного стресса».

**Выполнила: Хотенова Т.В.
педагог-психолог**

2023 год

Тренинговое занятие

«Саморегуляция в состоянии сильного стресса».

Цель: снятие эмоционального напряжения, формирование умения и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции.

Задачи:

- 1. Ознакомить с техниками и приёмами в ситуации стресса;**
- 2. Обучение способам снятия напряжения и усталости;**
- 3. Способствовать улучшению эмоционального состояния педагога.**

Условия проведения:

Приглашаются педагоги группы – не более 10 человек. Продолжительность занятия: 1 час.

Оборудование: карточки с чувствами, бланки для рефлексии, ручки, стол, музыка.

Сценарный ход:

Педагог – психолог: Добрый день уважаемые коллеги. Я рада вас приветствовать, благодарю за участие в занятиях. Профессия педагога – одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь. Перед началом занятия предлагаю вам вспомнить правила работы в группе (ответы участников).

Правила работы в группе:

- 1. Общение на основе доверия. Важно, чтобы участники максимально доверяли друг другу. Создание атмосферы доверия можно начать с предложения принять единую форму обращения друг к другу на «ты». Это психологически ставит всех в равные позиции, в том числе и ведущего, независимо от возраста, социального статуса, жизненного опыта и т. д.*
- 2. Общение по принципу «здесь и сейчас». Важно говорить о своих актуальных чувствах и мыслях. Развитая рефлексия помогает человеку быть самокритичным, лучше узнать себя и собственные личностные особенности, а также понимать состояния других членов тренинговой группы. Поэтому*

во время занятий все говорят только о том, что беспокоит их именно сейчас, и обсуждают происходящее с ним в группе.

3. «Я-высказывания». Для более откровенного общения во время занятий следует отказаться от безличной речи, которая помогает скрыть свою позицию и, тем самым, избежать ее осознания. Поэтому мы заменяем высказывания типа: «Большинство людей считает, что» - следующее: «Я считаю, что ...» и т. Это предполагает отказ от безадресных суждений о других.

4. Искренность общения. Все члены группы должны попытаться отбросить все роли, быть самим собой. Если нет желания высказываться искренне и откровенно, лучше промолчать.

5. Конфиденциальность. Все, что происходит во время занятий, ни в коем случае не разглашается.

6. Активность, ответственность каждого за результаты работы в группе. Нужно помнить, что эффективность работы тренинговой группы зависит от вклада каждого ее члена и необходимости работать не только для себя, для решения собственных проблем, но и на других, так как помочь другому способ познать себя.

7. Правило «СТОП». Тот член группы, который не желает отвечать на любой вопрос, участвовать в любой игре, процедуре из причин нежелания быть искренним, или по причинам неготовности к откровенности, имеет право сказать «Стоп!» И таким образом исключить себя из участия в процедуре. Однако, это правило желательно использовать по возможности редко, так как оно ограничивает человека в самопознании себя.

8. Уважение к тому, кто говорит. Когда высказывается кто-то из участников, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он желает. Не критикуем и признаем право на выражение своего собственного мнения. Право предусматривает невозможность прерывать говорящего.

Педагог – психолог: с каким настроением вы пришли на занятие и что ожидаете от сегодняшней встречи? (участники поочерёдно высказываются).

Педагог – психолог: Давайте поприветствуем друг друга.

Саморегуляция в состоянии сильного стресса.

Цель: формирование навыков преодоления тревожности, в ситуациях стресса; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, овладение приемами саморегуляции.

Упражнение "Чувство"

Участникам предлагаются карточки с изображением чувств. Участники по очереди выбирают карточки. Педагог – психолог: собирает карточки, перетасовывает их и предлагает каждому участнику выбрать любую карточку. После того как участник получает карточку ему необходимо изобразить то чувство, которое на ней написано. Показ может быть, как пантомимическим, так и мимическим. (Остальные участники высказывают свои предположения этого показа).

Педагог – психолог: дает возможность высказаться всем участникам. Далее идет обсуждение проведенного упражнения. (что было сложнее (легче) всего показать (угадать), и т.д.)

Упражнение "Ассоциация"

Какие ассоциации вызывает у Вас слово "учеба"? участники поочерёдно высказываются).

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ ЗАНЯТИЯ

СТРЕСС И ТРЕВОЖНОСТЬ

Педагог – психолог: Все люди испытывают чувство тревоги в разных жизненных ситуациях. Перед предстоящими важными событиями каждый человек в большей или меньшей мере испытывает растерянность, волнение, страх, тревогу. А за ними следует сосредоточенность, собранность, концентрация. Эмоции – это наши помощники. Благодаря отрицательным эмоциям мы не впадаем в состояние беспечности, что могло бы угрожать нашей жизни. Но длительное пребывание в отрицательных эмоциях тоже опасно, так как может привести в состояние ступора. Это состояние можно назвать состоянием тревожности. Находясь в тревожном состоянии постоянно человек испытывает стресс, подавленность, тяжесть. В переводе с английского стресс означает натяжение, усилие, давление.

Упражнение "Поезд чувств"

Участники встают друг за другом, глядя в затылок соседа, образуя «поезд». Последний участник поворачивает к себе лицом предпоследнего участника и передает ему мимикой какое-либо чувство (удивление, радость, печаль, обиду и т. п.). Каждый последующий человек передает следующему это же чувство. В конце упражнения у первого участника педагог- психолог спрашивает, какое чувство он получил в конце упражнения, и сравнивает с тем, какое чувство было послано вначале.

Освоение способов саморегуляции эмоционального состояния.

Упражнение «Мозговой штурм»

Цель: выяснение способов управления своими эмоциями.

Все участники делятся на группы и отвечают на вопрос: как вы боретесь с негативными эмоциями? (ответы групп).

Педагог – психолог: при получении внезапного, сильного стресса основным правило – это не предпринимать никаких действий и не совершать необдуманных поступков. Я приведу вам несколько методов борьбы со стрессом, которые помогут вам быстро восстановить внутренние силы:

- попить маленькими глотками холодную воду, ощущая, как вода соприкасается с задней стенкой горла;
- при усиленном сердцебиении – необходимо помассировать точки, соответствующие сонным артериям на уровне верхнего края щитовидного хряща гортани, по бокам от гортани, слегка надавить на глазные яблоки. Расслабить шею и плечи, опустив вниз голову и руки. В такой позе постоять несколько минут. Затем постепенно выпрямиться и сделать несколько глубоких вдохов, стараясь наполнить легкие воздухом. Выдыхать медленно и делать паузу перед следующим вдохом;
- оглядеться и мысленно проговорить о предметах, находящихся в комнате, их формах и цвете;
- посмотреть в окно на окружающую природу, небо, деревья, цветы и подумать о том, что, не смотря на произошедшее, мир прекрасен.

Дыхательная гимнастика.

Упражнение "Полет".

Педагог – психолог: Когда мы чем-то расстроены, то обычно, начинаем сдерживать дыхание. А сдержанное дыхание не дает нам возможности расслабиться. Предлагаю вам закрыть глаза и в течении трех минут дышать глубоко, медленно и спокойно. Высвобождая дыхание, мы чувствуем расслабление и спокойствие. Представьте, что все неприятные мысли улетучиваются из вашей головы.

РУФЛЕКСИЯ ЗАНЯТИЯ

- Удалось ли вам сосредоточится на каком-то из упражнений?
- Узнали ли вы сегодня что-то новое о способах саморегуляции?