**Семинар-практикум для педагогов ДОУ «Стресс и пути его преодоления»**

 **Теоретическая часть**

Многие женщины – педагоги, имеющие семьи и детей, находятся в постоянном напряжении из-за того, что они стремятся сделать много дел одновременно и везде успеть. Некоторые составляют для себя списки дел, которые вычеркивают по мере их выполнения. Педагоги говорят о том, что имеют постоянный страх, что «они не успеют», ускоряют ритм собственной жизни, стараясь ценить каждую минуту и не разрешая себе «отвлекаться по пустякам». К таким «пустякам» они часто относят минуты отдыха, созерцания и наслаждения маленькими радостями жизни. Как следствие этого, женщины начинают раздражаться, испытывают переутомление, и чувство стресса. Стрессу подвержен любой человек вне зависимости от занимаемой им должности, положения в обществе и материального достатка.

Так как стресс - это автоматическая реакция организма на трудные или неблагоприятные условия, то его практически нельзя избежать. Но его очень важно правильно принять, прожить и сделать выводы.

Выделяются три основных стадии развития стрессового состояния:
1 - РЕАКЦИЯ ТРЕВОГИ - нарастание напряженности;
2 - ФАЗА СОПРОТИВЛЕНИЯ - собственно стресс;
3 - ФАЗА ИСТОЩЕНИЯ  - снижение внутренней напряженности.

**Всех людей можно условно разделить** на 4 группы по стрессоустойчивости:
1группа- Стрессоустойчивые люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают.
2группа- Стрессонеустойчивым людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды.
3группа- Стрессотренируемые люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным.
4группа- Стрессотормозные люди не станут меняться под воздействием внешних событий, они имеют твердые позиции и свои мировоззренческие установки.

Какие виды стрессов сопровождают современного человека?
КУЛЬТУРНЫЙ СТРЕСС. Он возникает в том случае, когда нельзя ударить, убежать или хотя бы накричать. Такой стресс чаще всего встречается в работе младшего и среднего состава при общении с начальством и коллегами. Естественная реакция в данном случае запрещена нормами трудовой этики и культурными традициями, сложившимися в обществе.
ИНФОРМАЦИОННЫЙ СТРЕСС. Наиболее часто этот вид стресса встречается у бизнесменов и любого руководящего состава. Каждый, кто раз брал на себя какую-либо ответственность, в той или иной степени знаком с информационным стрессом: нужно срочно принять оптимальное решение, для которого необходимо быстро и правильно оценить имеющуюся информация.
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС. Это один из ведущих стрессов современности. Мы находимся в непрерывном процессе общения. Находясь на работе, человек не имеет права отказаться от общения с окружающими, однако человек – не робот. Неизбежно возникают обиды и разногласия, как результат – эмоциональный стресс. Этот стресс распространяется повсеместно. Наибольшую нагрузку испытывает некоммуникабельный человек, попавший в большой коллектив или на работу, требующую постоянных контактов с людьми, зачастую совершенно незнакомыми.
СТРЕСС БЕЗДЕЯТЕЛЬНОСТИ. Возникает он в том случае, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается, нечего делать, им овладевает скука.

**Практическая часть**

**Тест «О плохой погоде и нестиранных носках»**Представьте, что Вы перенеслись назад во времена, когда все стирали руками и вывешивали белье сушиться во двор. Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

Варианты ответов:
1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, что я должна ждать до завтра? Что же мне делать?»
2. «Подождем немного и посмотрим, может погода прояснится»
3. «Ну и хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать»
4. «Я все равно займусь этой стиркой независимо от того, будет дождь или нет!»

1.Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.
2.Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удается сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.
3.Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.
4.Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему.
 Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспримимаете.

**Упражнение «Ловец блага**» - Упражнения на развитие уверенности в себе (поможет развить умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие самого себя).

Чтобы с вами ни происходило, во всём старайтесь находить положительные стороны. Речь идет не о самообмане, а о том, чтобы во всём научиться видеть хорошее.
Инструкция: Назовите положительные стороны дождя. Он прибивает пыль – воздух становится чище. Поливает всё живое – растительный мир предстаёт во всей своей красе. Дождь смывает грязь с улиц, наполняет водой канавки в саду – теперь её надолго хватит для полива. Благодаря дождю вы можете наконец заняться насущными домашними делами. Когда идет дождь, хорошо читается, спится и т. д. дождь благотворно влияет на качество подземных вод – значит не нужно искать мастера, чтобы углубить колодец. От дождя растут грибы, лучше клюёт рыба. И ещё – кое-кто перестанет придираться к тому, что вы моете машину водой из водопровода.

Педагоги по очереди устно дают варианты ответов.

Затем им предлагают следующие ситуации.
1.Что может быть хорошего в том, что вас напрягают работать сверурочно?
2. Что может быть положительного в том, что у вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск?
3. Какой плюс можно обнаружить в том, что выушли на больничный!

**Упражнение «Ты молодец в том, что ...»**

Сейчас одному из вас необходимо сказать фразу, которая начинается словами «Меня не любят за то, что ..., у меня не получается, я не могу сделать…».

 Ваш партнер должен на каждую из них ответить фразой «Все равно, ты молодец потому, что ...». Затем нужно поменяться ролями и повторить упражнение.

Обсуждение. Этим упражнением я хотела бы показать для Вас, самокритичное отношение ваше к себе, и что на самом деле оно не такое. Ведь главной причиной стрессов является Ваша самооценка к себе. Чем выше порог критики у Вас по собственной личности, тем больше вы склонны к неврозам и проявляете себя как самокритичная личность. Человек должен уметь самостоятельно поддерживать свою мотивацию на должном уровне и побудить себя к деятельности. Большое значение имеет умение одобрять себя, признавать результаты своей деятельности. Самопризнание, самоодобрение-очень полезные методы формирования самоуважения, поскольку вы учитесь замечать что-то положительное в своих действиях и развиваете чувство самоуважения.

Также с помощью этого упражнения Вы учитесь помогать человеку в стрессовой ситуации, отбросив возможно какие-то предубеждения по отношению к нему и принять человека таким как он есть.

**Упражнение «Антидепрессанты»**

Что вызывает стресс?

Ответы педагогов:

1. Финансы (недостойная оплата, кредиты)
2. Личностные качества (излишний контроль, вы устали, заболели, вас раздражает шум, недосып, голод, отсутствие полноценного отдыха)
3. Общение (непонимание, затупил кто-то, долго соображает, отвлекает по пустякам, неприятно общаться). Агрессивные и неконтролируемые дети.
4. Семья (болезни, тревога за близкого человека, поссорились, проблемы)
5. Работа (не хватает времени, большая загруженность, нововведения, что-то не получается, страх сделать что-то неправильно).

Мы назвали разные причины, по которым у людей возникает стресс. А теперь я предлагаю вам совместно придумать антидепрессанты, которыми можно преодолеть стрессовую ситуацию. (примеры ответов: «принять душ», «полежать в ванной», «поговорить с кем-то из родных, друзей или, наоборот, побыть в одиночестве», «устроить генеральную уборку», «покричать в лесу», «заняться спортом» и т. п. -перечисляют всё из жизни )

Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

**Способы борьбы с возможными причинами стресса**:

1. Финансы

- Создайте личный бюджет, чтобы лучше управлять своими финансами. Учитывайте доходы и расходы, чтобы понять, куда уходят деньги. Рассмотрите возможность подработки.

2. Личностные качества

- Научитесь управлять своим временем, ставьте приоритеты в задачах, чтобы не перегружаться. Включите в свой график время для отдыха. Даже короткие перерывы могут помочь восстановить силы. ЗОЖ: Обращайте внимание на физическую активность, правильное питание и достаточный сон.

3. Общение

- Учитесь эффективным методам взаимодействия, чтобы лучше понимать других и выражать свои мысли. Установите границы в общении и избегайте ситуаций с агрессивными участниками.

- Снижение раздражителей: Если шум или отвлекающие факторы мешают вам, используйте наушники или найдите более тихое место для работы.

- Профессиональная поддержка: Обратитесь к психологу или консультанту для получения помощи в работе с трудными ситуациями.

 4. Семья

- Обсуждайте проблемы с членами семьи, чтобы снять напряжение и создать поддерживающую атмосферу. Находите время для оказания поддержки близким, также не забывайте о своей эмоциональной поддержке от них.

- Обсудите с семьей распределение обязанностей, чтобы сократить личную нагрузку и улучшить атмосферу в семье.

- Создавайте позитивные моменты вместе, чтобы укрепить семейные узы и уменьшить стресс.

5. Работа

- Планируйте день заранее, устанавливайте приоритеты, выделяйте время для задач.

- Регулярно общайтесь с коллегами и руководством, это поможет прояснить неясности и снизить уровень тревожности.

- Обучение и развитие: Участвуйте в тренингах и курсах для повышения квалификации, дружите с интернетом.

- Психологические техники: Используйте техники управления страхом и стрессом, такие как визуализация или позитивные аффирмации.

Когда мы стрессуем, мы испытываем весь спектр эмоций, переживаний, чувств и в нас всё бурлит и негодует.

Предлагаю проработать негативные реакции такие как гнев, раздражение, агрессию.

**Теория с шариком «Гнев»(**по количеству участников- воздушные шарики).

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваша злость.

Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук? *(Он улетит)*

Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону)

Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь.

Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями» *(Участники выполняют задание)*

Что теперь происходит с шариком? *(Он сдувается)*

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? *(Он выходит из него. И этим гневом можно управлять)*.

**Упражнение «Я и стресс»**

**Цель:** развитие уровня эмпатии, самопознание.

Каждый из нас сталкивается со стрессом довольно часто. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму.

Участникам предлагается нарисовать рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме: реалистической, абстрактной, символической, художественной. Обратить внимание участников на то, что большее значение имеет степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

***Вопросы для обсуждения (в ходе обсуждения можно вносить*** ***некоторые изменения в свой рисунок):***

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, щит, зонт или что-то еще? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке — дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации?

Стресс – категория абстрактная. О ней все говорят, но его никто не видел. А эффективно работать можно только с тем, что отчетливо понимаешь, осознаешь, видишь. Не нужно бояться и избегать стрессовых ситуаций - нужно научиться выходить из них победителем!

И на последок,

**«Вредные советы» по преодолению стресса:**

1. Не обращайте внимания на детей, ведь плач и шум повышает уровень слухового реагирования, а своим ответным громким воплем заодно и голосовые связки натренируете!

2. Запаситесь сладостями! Съедайте по целой плитке шоколада сразу, когда чувствуете стресс. Главное, не забывайте, что шоколад лучше не жевать, а глотать целиком!

3. Играйте в прятки с родителями: Когда родители приходят на детский утренник, прячьтесь за кулисами. Пусть сами найдут вас! Так вы избежите лишних вопросов.

4. Соблюдайте режим «несна». Не позволяйте себе долго и сладко спать. Живите работой и завидуйте лошади, которая может спать стоя!

5. Почаще ссорьтесь с коллегами: ведь ваше недовольство должно всегда быть довольно.

6. Пишите жалобы на себя: распишите все свои недостатки и косяки. Раздайте листовки и спите спокойно!

7. Проводите время на фейковом отпуске: Каждый раз, когда вы чувствуете, что не можете больше работать, просто представляйте, что вы на тропическом острове. Вся документация и 3 тома портфолио рядом. И если вас спросят, когда вы планируете идти в очередной отпуск - расскажите про лошадь, которая может спать стоя!

8. Проведите вечер с любимым ноутбуком: Перелопатьте пол-интернета для завтрашнего занятия, вспоминая, как вас отговаривали идти в педагоги.

Следуя этим "позитивным" советам, вы точно сможете не только повысить уровень стресса, но и посмеяться над своим несчастным состоянием.