

ГКДОУ «ДС № 31 «Сказка»

Тренинг для педагогов:

**«Влияние установок и стереотипов на личность педагога»
«Формирование команды и преодоление стрессов в
педагогическом коллективе».**

Составитель: педагог-психолог

Радченко Г.Ю.

г. Невинномысск, 2020г.

Цели тренинга:

1. Осознание влияния установок и стереотипов на личность педагога, его профессиональную деятельность.
2. Выявить и корректировать неадаптивные стереотипы профессиональной деятельности.
3. Развивать командное взаимодействие.
4. Дать понятие о стрессе и его проявлениях.
5. Познакомить со способами избавления от стресса .
6. Способствовать позитивным эмоциям с использованием арт-терапии.
7. Снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов.

Оборудование:

- спокойная музыка для релаксации.
- лист чистой бумаги и ручка.
- алюминиевая фольга.

План тренинга:

1. Приветствие ведущего (краткое объяснение понятия «тренинг», правила тренинга).
2. Упражнения на знакомство «Необычное знакомство».
3. Объявление темы и цели тренинга.
4. Мини-лекция «Стереотипы».
5. Дискуссия «Как избавиться от стереотипов и установок?», резюме.
6. Мини-лекция «Стресс».
7. Дискуссия «Какие факторы вызывают стресс».
8. Упражнение «Методы преодоления стресса».
9. Арт-терапия «Подарок».
10. Освоение упражнения «Ластик».
11. Притча.
12. Подведение итогов занятия.
13. Памятка для воспитателей: «Приемы для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний».

Содержание тренинга.

Приветствие.

Упражнение на знакомство.

Безусловно, Вы уже знакомы друг с другом не один год. Но я хочу предложить Вам по-новому познакомиться друг с другом, как будто в первый раз. Знакомиться мы будем не совсем обычным способом. Нужно по очереди называть свое имя, затем сказочного героя на первую букву своего имени и прилагательное характеризующее вас положительно.

Перейдем к первой теме:

Девочки должны носить розовое, мальчики – голубое. Мужчины не плачут. Дорого – значит, качественно. Для женщины главное – удачно выйти замуж. Полные люди – добряки. Для кого-то все эти утверждения – прописные истины. Однажды приняв их за аксиому, такие люди даже не задумываются, что, может быть, все иначе. Но есть и те, кто подобные высказывания считает чистой воды стереотипами и полагается исключительно на личный опыт. Откуда берутся стереотипы и как они влияют на нашу жизнь? Многие стереотипы закладываются в раннем детстве, передаются из поколения в поколение, многие навязаны обществом. Какие стереотипы вы знаете, с какими сталкивались?

Упражнение «Как избавиться от стереотипов и установок?»

Цель: побуждение педагогов к поиску собственных способов избавления от стереотипов и установок.

Педагогам предлагается разработать и записать на своем листе способы преодоления установок и стереотипов. Затем участники по очереди представляют свои записи и делятся с коллективом.

При необходимости психолог дополняет способы борьбы со стереотипами и установками, представленные педагогами, предлагает им другие варианты.

Преодолеть установки и стереотипы позволяет метод сравнения. Он совсем не сложный, ведь и само стереотипное мышление - довольно примитивно. Метод заключается в том, чтобы сравнивать неблагоприятную ситуацию с другой, более отрицательной, которая гипотетически могла бы произойти. Это не решает проблему, но значительно снижает негативный эффект полярного мышления.

Преодолеть стереотипы относительно необоснованных ожиданий поможет «детское» восприятие. Ведь дети настолько открыты, что воспринимают все таким, каким оно есть: например, к взрослым они относятся независимо от их материального положения, профессии и успешного/негативного опыта. Поэтому попробуйте «примерить» на себя модель детского мышления - будьте открыты ко всему и делайте выводы о человеке только после того как пообщаетесь с ним, а не основываясь на своих субъективных представлениях о том, какой он есть. Каждый раз, когда вы поймали себя на ожиданиях, спросите себя: «На чем основаны мои ожидания в этой ситуации - на реальных предпосылках или на моем желании получить что-то?», «Не создаю ли я сам обстоятельства, затрудняющие осуществление моих ожиданий?», «Понимают ли люди, чего я от

них жду и почему чувствую раздражение, если мои ожидания не оправдываются?».

У стереотипов есть не только отрицательные стороны, но и положительные. Например, стереотип – это привычное отношение к окружающему, которое облегчает нам жизнь, разгружает мозг от мыслительных операций, мы верим в тот или иной стереотип или убеждение без каких либо доказательств.

Перейдем ко второй части:

Я предлагаю поговорить о том, что такое стресс, как мы можем его преодолеть. Стресс – это защитная реакция организма, который должен помочь ему преодолеть сложные жизненные ситуации. Анализ работы показывает, что мы работаем в довольно беспокойной, эмоционально напряженной атмосфере, требует постоянного внимания и контроля за деятельностью и взаимодействием с людьми.

Как вы считаете, какие факторы могут вызвать стресс?

Это:

- профессиональная необходимость частого контакта с родителями воспитанников, умение эффективно взаимодействовать с коллегами по работе, администрацией;
- повышенная ответственность за жизнь детей (ведь за любую травму малыша воспитатель несет моральную и юридическую ответственность)
- негативно сказываются на воспитателях - неопределенность и повседневная рутина, неизбежно снижает эффективность профессиональной деятельности, ухудшается психологическое самочувствие.
- необходимость быть объектом наблюдения и оценки, постоянно подтверждать свою компетентность, проявлять умение принимать правильные и эффективные решения в различных ситуациях.

Все это негативно влияет на деятельность педагога, приводит к апатии, депрессии, пессимизму, болезням, его «профессиональному выгоранию».

Но не следует забывать, что мы с вами, прежде всего - личность со своими чувствами, эмоциями, переживаниями и желаниями и, тем более, что мы имеем прямое отношение к обучению и воспитанию дошкольников.

Психическое напряжение, неудачи, страхи, срывы, ощущение опасности является наиболее разрушительными стрессорами для человека. Они, кроме физиологических изменений, которые приводят к соматическим болезням, дают еще и психические последствия эмоционального перенапряжения - неврозы.

Как сделать так, чтобы ситуация не вызывала стресс, какие Вы знаете методы преодоления стресса ?

Предлагайте все возможные варианты. Кому то ваши методы покажутся интересными и он может применить их к себе, не стесняйтесь делиться своими практическими знаниями.

Стресс можно ослабить или вообще устранить из нашей жизни посредством изменения своего отношения к реальности, управляя своими мыслями.

Можно выделить следующие способы ситуативной саморегуляции:

- Самоубеждение, самоприказы, вызывающие спокойное состояние, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимо для работы настроения: «Сегодня я совершенно спокоен» и т.д.
- Самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоты дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как выглядит мое лицо?», «Не скован ли я?», «Не сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание.
- Дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3–5 раз. Таким образом, снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние.
- Счет до 10, прежде чем совершить ответное действие.
- Активизация чувства юмора – попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комической ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д.), простить партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность.
- Отвлечение – постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию. Если в стрессовой ситуации не удалось справиться с эмоциями, то для эффективного преодоления отрицательных последствий стресса и стабилизации эмоционального состояния используем приемы эмоциональной саморегуляции после действия стрессовых факторов:
- Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.
- Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете поможет отвлечься от внутреннего стрессового напряжения, переключить внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

- Произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».
- Применить способ успокоения по принципу «зелен виноград». Сказать себе: «То, к чему я только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось».
 - Спокойно проанализировать ситуацию, постараться четко осознать возможные негативные последствия и примириться с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумать решение ситуации.
 - Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, «выпустить пар».
- Разрядить эмоции – выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20–30 приседаний, бег на месте, подняться пешком на 3–5-й этаж).
- Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия будут выполняться, раздражение, гнев, обида уйдут.
- Другой способ – «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется.

Продуктивная арт-терапия на высвобождение от негативных эмоций

Арт-терапия – очень пластичное, постоянно развивающееся направление психотерапии. Оно постоянно расширяет сферу своего применения, это упражнения для души и тела. Она поможет привести душевное состояние в норму, расслабиться и получить удовольствие. Арт-терапия - это, по сути, комплекс средств, позволяющий решить многие проблемы очень успешно, сейчас это направление в терапии приобретает все больший вес и все большую значимость. Арт-терапия привлекает к себе в последнее время всё большее внимание во всём мире и начинает занимать в комплексе средств, направленных на восстановление здоровья человека, достойное место.

Метод арт-терапии можно отнести к наиболее древним и естественным формам коррекции эмоциональных состояний, которым многие люди пользуются самостоятельно - чтобы снять накопленное психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Арт-терапия - способ познания и особый вид коммуникации, уникальный способ выразить то, что трудно сделать словом. Например, многие, приступая к выполнению задания, заранее просят их извинить за возможную неудачу: «Простите, но я не умею рисовать; у меня нет творческих способностей; не смогу придумать сюжет, историю...» и т.п. Достоинство арт-терапии в том, что всё это не имеет значения, что очень важно. В арт-терапии запрещены сравнительные и оценивающие суждения, критика, замечания! Таким образом, арт-терапия позволяет каждому участнику оставаться самим собой, не испытывать неловкости, стыда и т.д.

Предлагаю одну из множества техник «Подарок»

Задача – сделать самый лучший подарок, который вам когда-либо дарили, который дорог смыслом, значением. Это может быть любой предмет, который необходимо наделить символическим содержанием. Участники по кругу комментируют свои подарки.

В любом случае, даже если вы с трудом понимаете: чем и для чего вы сейчас занимаетесь, даже если до инсайта вам еще далеко, помните, что арт-терапия лечит уже по факту, по факту того, что вы это делаете. Вы можете не понимать механизм, но после создания рисунка вам уже станет легче.

Сейчас вы проделали работу, которая трансформирует негативную энергию, напряжение в творческую энергию.

Каждый может найти для себя тот вид искусства, который ему ближе. Важнейшее условие любого направления арт-терапии-это творить, не задумываясь о факторе художественной ценности создаваемого арт-объекта, и сосредоточить внимание исключительно на процессе, а не на результате.

Так же можно самому посредством рисования, лепки смоделировать свой внутренний конфликт, как вы это видите и представляете себе, затем внести в свои работы желаемые изменения, трансформировать визуальные образы или поступить со своими работами так, как им бы хотелось. Нередко возникает потребность символически «расправиться» с конфликтом: порвать, смять, уничтожить.

Следующая техника "Ластик"

Для поддержания стабильного психологического состояния, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы "стирать" из памяти конфликтные ситуации.

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно "стирать" с листа бумаги представленную ситуацию. "Стирайте" до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и "стирайте" до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

По окончании нашего тренинга я хотела бы зачитать Вам притчу.

Притча

У Ричарда Баха в «Иллюзии» один из героев рассказывает притчу о подводных жителях. На дне реки с очень быстрым течением жили существа, похожие на людей, только они могли дышать под водой. Всю свою жизнь они проводили там, цепляясь за большие камни, которые лежали на дне. Таким

образом, сдерживаясь от быстрого течения, они рождались, ели, любили и умирали. Считалось, что тот, кто отпустит камень, обязательно погибнет, его понесет стремительный поток воды. И все же один из них отпустил свой камень, но не погиб, а поплыл по течению. Ему встретились другие такие же поселения, в которых люди проводили свою жизнь так, как в его родном селении. Они удивлялись: «Смотрите! Он летает! Это сверхчеловек». Н что «сверхчеловек» отвечал: «Это не так, я такой же человек как и вы. Просто отпустите ваши камни, и вы полетите». Но никто не решился сделать так как он ... Ваш камень - это ваш страх. Отпустите его.

Этой притчей я хотела сказать - мы испытываем стресс в том случае, когда убедили себя в этом. Мы беспомощны только тогда, когда чувствуем себя беспомощными. Мы попадаем в ситуацию, из которой нет выхода, когда мы действительно решили, что выхода нет. Изменяя мысли, ожидания, установки, мы учимся жить без стресса.

Изменяя себя, вы обязательно почувствуете, что изменились люди и события, которые раньше вызывали у Вас стресс.

Спасибо всем за участие!

Памятка для педагогов

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие приемы:

- Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом.
- Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается – делается к лучшему».
- Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.
- Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них.
- Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.
- Если возникла проблема, конфликт, решать их своевременно и обдуманно.
- Взять за правило: дольше и чаще общаться с приятными людьми. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.
- Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности.

Одной из причин 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.