Міністерство освіти і науки України

Бучацький ліцей

## **Психолого-педагогічний семінар**

**Психологічне благополуччя педагога - запорука формування конкурентноспроможної особистості та високої продуктивності освітнього процесу**

Підготувала

 практичний психолог

Руслана Олійник

**Мета заняття:** ознайомити учасників з поняттям «стрес», з’ясувати вплив стресових ситуацій на організм і психіку людини, допомогти виробити уміння протистояння, послаблення стресових переживань, оволодіти елементарними прийомами релаксації.

 **1. Вправа «Привітання»**

***Мета:*** сприяти встановленню контакту між учасниками групи, налаштуванню на роботу.

***Хід вправи:*** учасники сідають в коло, кожен називає своє ім’я і вітається з групою.

**2. Вправа «Правила роботи групи»**

***Мета***: прийняття правил роботи групи.

Інструкція: щоб наш тренінг був ефективний, треба прийняти правила роботи групи. Вони у нас сьогодні зашифровані. Кожному правилу відповідає українське народне прислів’я. Я зачитую прислів’я, а ви здогадайтеся, яке правило тут зашифроване.

 *Українські народні прислів’я*:

1. Вік живи - вік учись.
2. Як тут говорити, коли не дають і рота розкрити.
3. Треба знати, що і де сказати.
4. У роботі швидко час минає.
5. Не допікай іншим, бо знайдуться такі, що й тебе допечуть.
6. Розкажи другу – піде по кругу.

 *Правила тренінгу*

1. Будь відкритий до нових знань, ідей.
2. Не перебивай іншого, говори по черзі.
3. Говори по темі.
4. Дотримуйся регламенту.
5. Не критикуй і не засуджуй жодних висловлювань учасників.
6. Дотримуйся конфіденційності.

 **3.** **Вправа «Очікування»**

***Мета:*** визначити сподівання і очікування учасників щодо тренінгу.

**Хід вправи**

 Учасники на стікерах, вирізаних у формі корабликів, записують свої очікування від тренінгу. Потім, виголошуючи свої очікування приклеюють їх на плакаті «береги», де з двох боків моря зображені береги – «Берег надій» і «Берег реалізованих сподівань». Між берегами – море. Учасники приклеюють свої стікери ближче до «Берега надій», вирушаючи у подорож морем до «Берега реалізованих сподівань». Надіємось, що наші очікування сьогодні збудуться.

 4. **Вправа «Моя коронна страва»**

Учасник виходить за двері. Він повинен через кілька хвилин, коли психолог дасть сигнал, увійти в клас і красиво розповісти всім про свою «коронну страву»

* Як ви вигадали цей рецепт?
* Чим він відрізняється від інших?
* Що у нього привабливого?

Інші, коли психолог розповідає, мають всім своїм виглядом і поведінкою показати, що вони не слухають. Мине кілька хвилин і за знаком психолога, учасники починають всім своїм виглядом демонструвати щиру зацікавленість тим, про що він розповідає через деякий час можна тактовно перервати доповідь і почати обговорення.

* Чи помітили ви щось особливе під час розповіді?
* Як ви почувалися під час проведення вправи?
* Чому?

 Підвести підсумок цієї вправи я б хотіла такою притчею. Жила собі неймовірно люта, отруйна і зла змія. Якось вона зустріла мудреця і, вражена його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити, не завдаючи шкоди нікому. Але тільки-но люди довідались, що змія безпечна, стали кидати в неї каміння, тягати за хвіст і знущатися з неї. Це було справжнім лихом для Змії. Мудрець побачив, що відбувається і, вислухавши скарги Змії сказав: «Дорогенька, я просив, щоб ти перестала завдавати людям страждань і болю, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала і не відлякувала їх».

**5. Інформаційне повідомлення «Стрес»**

 Усім відомо, що професія вчителя і важлива, і важка. Вона вважається однією з психологічно напружених і виснажливих. І на це є причини: комунікативне навантаження, величезне емоційне напруження, соціальна незахищеність, тривале перебування на ногах, часто складний психологічний клімат. До 80% педагогів перебувають у досить напруженому стані, третина з них вважає навчання «стресовим заняттям». Усе це негативно впливає на діяльність педагога, призводить до апатії, депресії, хвороб, «професійного вигорання».

 Як впливають зовнішні подразники на особистість? Кожен з нас по-різному сприймає його. Так, для когось холод є дуже несприятливим чинником, а хтось значно гірше реагує на спеку, хтось може зранку розлютитись, потрапивши у переповнений транспорт і запізнюючись до школи, а інші взагалі їх не помічають. Індивідуальні реакції на стрес-чинники можуть бути дуже своєрідними. Відомий канадський учений *Ганс Сельє* визначив два протилежні типи реагування на стрес-чинники. Для першої групи стрес-чинниками є надмірні подразники (шум, галас, поспіх), для другої, навпаки, брак подразників (моногонія, нестача контактів, відсутність вимог). Першу групу називають образно «черепахи», другу – «коні-скакуни». «Черепахи» краще працюють наодинці, у тиші, нікуди не поспішаючи. А «коні-скакуни», приходячи додому, відразу вмикають музику і намагаються знайти собі компанію для праці.

 ***Стес*** *(англ. мовою «напруження») є загальним адаптаційним синдромом і переживається як емоційний стан, що виникає в умовах ризику, необхідності швидко і самостійно приймати рішення, умить реагувати на загрози і сюрпризи.*

 *Він є складовою частиною життя, у помірних дозах він надає життю смак і аромат, як зазначав першовідкривач цього явища – Г. Сельє.*

 Стрес є природнім побічним продуктом будь-якої діяльності. Умовно можна визначити стрес корисний і шкідливий. Корисний стрес називають евстресом. Він супроводжується позитивними емоційними переживаннями, пов’язаними з несподіваними приємними звістками, закоханістю, нагородами, перемогами. Будь-яка людина відчуває такий «хороший стрес» по декілька разів на день. І це добре, адже під час евстресу:

* Активізується імунітет (науково доведено, що збільшується кількість клітин захисту, які готові кинутись в бій);
* Підвищується сексуальна активність;
* Активізується робота мозгу;
* Також доведено, що викид адреналіну – гормон стресу – має сильну обезболюючу дію. Якщо у вас болить голова чи зуб, у стресовій ситуації біль проходить: організм просто переключається на вирішення більш гострого питання;
* Може витягнути людину з депресії.

 У вас, напевне, виникне питання, чому ж все таки буває так, що стреси вибивають нас із колії і заставляють хворіти. Справа в тому, що після того, як пройшла перша реакція на стрес в організмі починаються інші процеси. В залежності від типу особистості виділяють два типи вторинних реакцій.

 **1 реакція -** людина не може довго розслабитися. Умовно кажучи, продовжує махати кулаками після бою. До неї більш схильні холерики і сангвініки. Внаслідок цього - захворювання серця, гіпертонія, виразки.

 **2 реакція -** виглядає як «тимчасове відмирання»: людина відчуває втому, нудьгу, небажання діяти. До неї особливі схильні меланхоліки і флегматики. Наслідком можуть бути астматичні стани і психічні розлади.

 Шкідливий стрес має назву **дистресу** і супроводжується негативними емоційними станами. Він знижує стійкість людини до несприятливих чинників, виснажує імунну систему і є підґрунтям захворювання. *Його ознаки*:

* відчуття моральної втоми від життя,
* безпричинні страхи,
* тривога,
* порушення сну,
* проблеми з апетитом.

 Проте стресам можна протидіяти. Його можна послабити або взагалі усунути з нашого життя за допомогою зміни свого ставлення до реальності, управляючи своїми думками. Наш розум має надзвичайну силу, яку потрібно направити на ослаблення стресу, а не на його посилення. Ви відчуваєте стрес у тому випадку, коли переконали себе у цьому. Ви безпорадні тільки тоді, коли відчуваєте себе безпорадними. Ви потрапляєте в ситуацію, з якої немає виходу, коли ви вирішили, що виходу немає. Змінюючи думки, сподівання ви вчитеся жити без стресу. Змінюючи себе ви обов’язково відчуєте, що змінилися люди і події, які раніше викликали у вас стрес.

 ***Пам’ятай:*** *якщо не можеш змінити ситуацію, зміни своє ставлення до неї.*

Можливо саме цей вислів є рецептом психологічного благополуччя не тільки вчителя, а й будь-якої людини взагалі. Адже і в особистому, і в професійному житті бувають ситуації, які не можна виправити. Їх потрібно пережити, щоб жити.

**6. Вправа «Стаканчик»**

Мета**:** вироблення психотехнік, видозміни, послаблення стресових переживань.

**Хід вправи**

 Психолог кладе на долоню м’який стаканчик і говорить учасникам «Уявіть, що цей стаканчик – для ваших найпотаємніших почуттів, бажань і думок. У нього ви можете покласти те, що для вас важливе і цінне, це і є те, що ви любите».

 Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша і в несподіваний момент психолог мне цій стаканчик. Потім ведеться робота з емоційними реакціями які виникли в учасників групи. Важливо обговорити, що відчули учасники що їм захотілось зробити.

* Коли виникають такі самі почуття?
* Хто ними керує?
* Куди вони зникають потім?
* Коли ви обговорили свої емоції вам стало легше?

**Висновок.** Те, що зараз пережили - це реальний стрес, це реальне напруження, і те, як ви це пережили, і є ваша справжня реакція на стрес, реакція на проблеми, які виникають у вас у спілкуванні з іншими людьми.

7. **Вправа «Я переживаю стрес, коли…»**

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану, з’ясувати головні стресори присутніх.

 **Хід вправи**

По колу слід продовжити речення «Я переживаю стрес, коли…»

Рефлексія: стреси, які виникають у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх все одно доведеться.

 **8. Вправа «Засоби боротьби зі стресом»**

 **Хід вправи.**

Психолог роздає стікери. На них кожен учасник пише свої засоби боротьби зі стресом, зачитує їх і приклеює на підготовленому плакаті.

 **9. Вправа «Місце спокою»**

Мета: розслаблення.

Матеріали: магнітофон, записи релаксаційної музики

**Інструкція:** сядьте зручно, заплющте очі. Спокійно вдихніть і видихніть. Уявіть собі, що ви пливете на човні по морю, далеко від дому. Усі проблеми й турботи залишили вдома, ви почуваєтеся вільно, на вас не тисне тягар відповідальності. Ваш човен вільно пливе по хвилях. Ви то підіймаєтеся на хвилі, то опускаєтеся. Ви відчуваєте приємне тепло сонячних хвиль. Ви спокійні і розслаблені. Ви відчуваєте своє дихання: вдих, видих… теплий, м’який спокій розливається по всьому тілу. Ви дедалі спокійніші, вільніші… ваш погляд зупиняється на маленькому острові. Вас манить туди, ви там шукаєте спокою, захисту, задоволення. Ваш човен наближається до острова. Уже можна розрізнити рослинність, пальми, пісок. І ось ви сходите на берег. Ви відчуваєте тепло піску – м’якого, приємного. Ви лягаєте і відчуваєте тепло, розслаблюєтеся… на губах у вас морська сіль… ви дивитесь на хмаринки й відчуваєте тепло сонця. Тут ваша гавань. Насолоджуйтеся почуттям спокою, впевненості, тепла. Сюди ви зможете повернутися будь-коли. Це місце дасть вам упевненість, силу, безпечність. Попрощайтеся з цим місцем, настав час повертатися в реальність. Повільно розплющуйте очі.

**10. Підбиття підсумків.**

 Психолог. Намагайтеся уникати стресових для вас ситуацій. Спробуйте перенести свою увагу на щось інше, введіть собі за правило не приймати серйозних рішень, коли ви надто схвильовані. Не перебільшуйте небезпеку. Намагайтеся не «накручувати» себе домислами. Вчіться розмежовувати справді небезпечні для вас ситуацію і ситуацію, яка є просто нелегкою. Якщо ви помилились, повелися необачно, не карайте себе за це. Краще проаналізуйте ситуацію і подумайте, що ви хочете змінити. Будьте доброзичливими і терплячими до оточення. Вмійте вибачати, не допускайте, щоб роздратування переросло у важку образу, а образа – в ненависть, яка здатна знищити вас самих. Якщо у вас багато проблем, які створюють тривожний настрій – не впадайте у відчай. Беріть ваші стреси у свої сильні руки та використовуйте їх, мобілізуючи здатність для досягнення успіху.

 У Ліни Костенко є такі рядки :

 «Спортивна форма – гарне відчуття,

 Марудна справа – жити без баталій.

 Людина від спокійного життя

 Жиріє серцем і втрачає талію»

 **11. Вправа «Очікування»**

Мета: усвідомлення учасниками того, якою мірою реалізовані їхні очікування щодо тренінгу; одна з форм оцінки тренінгу.

**Хід вправи**

 Учасники, залежно від того, наскільки справдилися їхні сподівання та очікування щодо тренінгу переклеюють свої стікери - кораблі ближче до «Берега реалізованих сподівань»

*Висновки психолога*: Усі ми в житті пливемо морем пізнання, ніхто не знає, які береги нас очікують. А той берег, якого ми досягли сьогодні, завтра стане берегом, що з нього ми вирушимо у нову подорож до нових знань і досвіду.