

Тренинг на развитие эмоциональной устойчивости и способов преодоления трудных ситуаций.

Цель — профилактика психического здоровья педагогов и обучение способам снятия психоэмоционального напряжения, усталости. Тренинг состоит из ряда упражнений, каждое из которых направлено на достижение конкретной цели.

Организационный момент: вступительное слово ведущего «Педагогическая деятельность часто связана с разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Это могут быть конфликтные ситуация во взаимоотношениях с коллегами и администрацией ДОУ; трудности во взаимодействии с родителями ребенка; непонимание, непослушание, игнорирование воспитателя со стороны детей. Их неблагоприятное воздействие может вызывать у педагогов сильные стрессы. Для того чтобы противостоять излишнему эмоциональному напряжению, работники педагогических учреждений должны обладать высоким уровнем эмоциональной устойчивости. Кроме того, педагогу необходимо знать и использовать различные психозащитные техники в сложных ситуациях, которые помогут снять рост эмоционального напряжения, дискомфорта и привести к конструктивным механизмам в педагогическом общении.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ - неподверженность эмоциональных состояний и процессов деструктивным влияниям внутренних и внешних условий. Эмоциональная устойчивость — интегральное свойство психики, выражающееся в способности преодолевать состояние излишнего эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности. Эмоциональная устойчивость уменьшает отрицательное влияние сильных эмоциональных воздействий, предупреждает крайний стресс, способствует проявлению готовности к действиям в напряженных ситуациях. Это один из психологических факторов надежности, эффективности и успеха деятельности в экстремальной обстановке. Благодаря эмоциональной устойчивости, как качеству личности, в экстремальных условиях обеспечивается переход психики на новый уровень активности: такая перестройка ее побудительных,

регуляторных и исполнительских функций, которая позволяет сохранить и далее увеличить эффективность деятельности».

Участникам предлагается выполнить упражнения.

Упражнение «Нетрадиционное приветствие»

Цели: выработка свободного, раскованного общения; сплочение группы. Психолог предлагает отойти от стереотипов и поприветствовать друг друга в нетрадиционной форме. Например, можно здороваться тыльной стороной ладони, стопами ног, коленями, лбами и т.д. Далее педагоги придумывают свои варианты приветствий.

Упражнение «Знаменитая личность»

Цель: Развивать умение слушать внутренний голос, руководствуясь своими ощущениями.

Участники тренинга делятся на пары и садятся напротив друг друга. Инструкция ведущего: «Каждый из Вас должен загадать три знаменитые личности и написать их на отдельном листке. Таким образом, у Вас получается по три листочка, которые нужно сложить так, чтобы не было видно, что там написано. Затем один из Вас берет первый листок и передает его своему напарнику. Напарник принимает листок и пытается угадать известную личность. Необязательно называть фамилию и имя, достаточно сказать, кто это: мужчина или женщина, каким родом деятельности занималась данная личность, указать характерные особенности, волевые качества и т.п. Обязательное условие: дающий просто смотрит на берущего и представляет данную личность, не оказывая при этом никаких мимических проявлений. Берущий угадывает знаменитость, руководствуясь только собственными ощущениями. Таким образом передаются все три листка. Затем участники меняются ролями.

Способы релаксации

(упражнения выполняются под спокойную музыку)

Упражнение «Гладь озера»

Цель: снижение лишней эмоциональности, внутренняя сосредоточенность. Инструкция ведущего: «Представьте перед мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная,

безмятежная, гладкая, отражающая прекрасные берега водоема. Вода озера зеркальная, чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Вы просто любуетесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность.

Упражнение «Рассмеши коллегу»

Цель: развитие эмоциональной устойчивости, получение положительных эмоций

Участники разбиваются на пары и садятся напротив друг друга. Один из них настраивается, принимает спокойное выражение лица и говорит: «Я готов – начали». Другой начинает его смешить с помощью мимики: корчить рожи, делать гримасы. Первый должен не поддаваться эмоциональному воздействию со стороны второго: нельзя смеяться, разрешается только моргать. Проверяется, в течение какого времени испытуемый способен быть эмоционально устойчивым. Затем происходит смена ролей. Другой вариант: участники пытаются рассмешить друг друга с помощью речи.

Упражнение «Руки»

Цели: снятие усталости, установление психического равновесия. Вытяните ноги, опустите расслабленные руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук на землю: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так 1—2 мин, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости.

Обратная связь. Участники высказываются по поводу проделанных упражнений: что понравилось, что не понравилось, какие упражнения было выполнять легко, какие выполнялись с трудом. Выслушиваются пожелания для планирования дальнейшей работы.