**Семинар-тренинг на тему:**

 **«Стрессоустойчивость в профессиональной деятельности педагога»**

**Цель:** ознакомление педагогов с понятием стресса, стрессоустойчивость, его признаками, исследовать **стрессовые факторы в жизни человека** и найти пути уменьшения их негативного влияния. Снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

**Задачи:** Дать понятие психологического термина стрессоустойчивость.

Обучение коллег способам регуляции психоэмоционального состояния.

Диагностика стрессоустойчивости.

Ресурсное обеспечение: телевизор, компьютер, магнитофон, раздаточный материал, бумага, ручки, карандаши, буклеты.

**Упражнение «Приветствие».**

**Цель:** создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Воспитатели садятся в круг. Психолог: «Давайте начнем сегодняшний день, один из нас встанет, подойдет к любому, поздоровается с ним, и выскажет ему пожелание на сегодняшний день. Тот, к кому подошел первый участник, в свою очередь, подойдет к следующему и так далее до тех пор, пока каждый из нас не получит пожелание на день».

 **Игра «Ветер дует на того, кто…»**

**Цель:** поднятие настроения, снятие эмоционального напряжения.

**Проведение:** Все участники, кроме одного – ведущего, садятся на стулья, образуя круг. Ведущий говорит, например: «Ветер дует на того, кто сегодня с хорошим настроением», все участники, у кого хорошее настроение, должны встать, найти другой свободный стул и сесть на него. Тот, кто остался без стула, становится ведущим, встает в круг и говорит: «Ветер дует на того, у кого... (например, кто в юбке, любит мороженное, карие глаза, любит танцевать и др.)... и игра продолжается.

 **Ход семинара-практикума**

Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». Каждому из нас на этом нелегком пути нужна помощь.

«Самое главное в жизни здоровье!» - так, наверное, ответит чуть ли не каждый человек, если его спросить, что для него главное в жизни.В основном к ухудшению здоровья приводят стрессы. **Стресс в переводе с английского означает «напряжение».**

– это способность человека переносить стрессы без негативных последствий для своей психики.
**Стресс** - нормальная реакция организма на угрозу, изменение внутреннего состояния, нарушения внутреннего равновесия. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать тяжелые заболевания, такие как, рак, гипертония, различные сердечно-сосудистые заболевания.

Выделяются три основных стадии развития стрессового состояния у человека:
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:
***Стрессоустойчивые*** люди всегда готовы к любым переменам и с легкостью их принимают.
***Стрессонеустойчивым*** людям сложно адаптироваться к любым изменениям, им непросто менять свое поведение, установки, взгляды.
***Стрессотренируемые*** люди в общем готовы к изменениям, но только не к мгновенным и не к глобальным.

Симптомы стресса:

Полная отдача себя работе, проведение все меньше количество времени с друзьями и семьей;Выполнение рабочих заданий вне работы за счет личного отдыха; Сильная утомляемость; Раздражительность; Регулярные физические болезни и др.

***ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССА***

* **Генетическая предрасположенность;**
* **Тип высшей нервной деятельности;**
* **Ранний детский опыт;**
* **Родительские сценарии;**
* **Личностные особенности (характер, уровень самооценки, направленность, установки и ценности)**
* **Факторы социальной среды;**
* **Когнитивные факторы**
* обсуждение....

***Психологические признаки стресса:***

* **Рассеянность;**
* **Расстройство памяти;**
* **Тревожность;**
* **Плаксивость;**
* **Излишнее беспокойство;**
* **Беспричинные страхи;**
* **Раздражительность**

На что влияет стресс?

Стресс приводит к потери уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

***Физиологические признаки стресса:*** бессонница;головные боли;сердцебиение;боли в спине, в желудке, в сердце;несварение желудка;спазмы.

***Приемы снятия стресса:*** музыка-терапия, арт-терапия, отдых, ароматические средства: свечи, масла, лосьоны. Вдохновляющие и духовные книги, фильмы и мультфильмы любимые, посещение косметолога, парикмахера, массажиста.

**Запахи** – сильнейший инструмент влияния на тело и психику человека. Для снятия стресса можно использовать масла аниса, апельсина, лаванды, ванили. Очень хорошо успокаивают запахи бергамота, душицы, лимона, мяты.

Следует помнить, что ароматерапевты не рекомендуют использовать одно и то же масло слишком долго. Чтобы запахи не потеряли своего расслабляющего эффекта для вас, чаще их меняйте.

Самые «Антистрессовые» продукты: твердый сыр, шоколад, овсянка, семечки подсолнуха, лосось, бананы и т.д.

**Тест на стрессоустойчивость**

**Раздражает ли вас:**

Смятая страница книги и журнала, которую вы хотите прочитать?

Небрежно одетые дети?

Чрезмерная близость собеседника при разговоре?

Женщина, курящая на улице?

Человек, кашляющий в вашу сторону?

Когда кто-то грызет ногти?

Когда кто-то смеется в невпопад?

Когда кто-то учит вас, что делать?

Когда кто-то опаздывает?

Вы смотрите фильм и его комментируют?

Когда в поезде вам мешают отдыхать?

Когда дарят вам не нужные вещи?

Пересказывают содержание книги, а вы ее хотели прочитать?

Слишком сильный запах духов?

Коллега, слишком жестикулирующий во время разговора?

Когда коллега, употребляет иностранные слова?

Ключ: да «безусловно» - 3 б., да «но не очень» - 1 б., нет – 0 б.

**Результат**: **Более 36 баллов**. Вас не отнести к терпеливым и спокойным людям. Вас раздражает почти все, даже самое незначительное. Вы вспыльчивы и легко выходите из себя. Это расшатывает вашу нервную систему.**Стрессонеустойчивые.** Малейшее развитие событий не по их сценарию приводит их в состояние сильного стресса. Изменения застают их врасплох, адаптация к непривычной обстановке для этих людей неимоверно тяжела. Менять свои взгляды, установки и поведение очень сложно.

**От 13 до 36 баллов**. Вас раздражают очень неприятные вещи не драматизируйте повседневные невзгоды, вы способны легко забывать о них.**Стрессотренируемые люди.** Они к изменениям как будто готовы, но к окружающей обстановке будут адаптироваться постепенно. Они будут меняться, но в медленном темпе. Резкие движения не для них, иначе они впадут в депрессию. При повторении стрессовых ситуаций с каждым разом будут реагировать на них все более спокойно.

**Менее 13 баллов**. Вы достаточно спокойный человек, реально смотрящий на жизнь вас не так-то просто вывести из равновесия. А это гарантия против стресса. **Стрессоустойчивые.** Легко принимают любые перемены, так как гибкие и пластичные в плане приспособления к каким-либо стрессовым факторам. Поэтому они к переменам всегда готовы, а кризисные ситуации преодолевают достаточно легко.

**Советы по снятию эмоционального напряжения**

 Современный педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только преподавателя, но и обучающихся. Существуют разные способы снятия стресса. Раздаю буклеты по снятию эмоционального напряжения.

Итог.  Рефлексия.

Как часто человек, который заточил себя в собственной клетке-квартире, теряет способность радоваться жизни! А отсутствие удовольствий и радости ведет к депрессии.

Почему люди так редко радуются? Потому что потеряли способность верить и надеяться.

Найдите радость в себе - и она вернет вам солнечную погоду. Улыбнитесь - и к Вам вернется беззаботная юность. Откройте сердце Ангелу Радости и эта радость окружит Вас со всех сторон.