**Круглый стол**

**«Стресс в нашей жизни. Безопасные способы разрядки»**

**Цель:**обучение методам снятия эмоционального и мышечного напряжения, укрепление психологического здоровья педагогов ДОУ.

                **Материалы:**2 ватмана, фломастеры, листы бумаги на каждого участника,

**Ход выступления:**

*Добрый день, уважаемые педагоги! Прежде чем поговорить о методах повышения стрессоуствойчивости, предлагаю немного поиграть.*

**Ведущий:***профессия педагога – одна из наиболее энергоемких профессий. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты педагога.*

*В связи с переходом современного образования на новый уровень, повышаются требования со стороны общества к личности педагога, к его роли в образовательном процессе. От педагога требуется творческое отношение к работе, владение педагогической техникой (речью, выразительными средствами общения педагогическим тактом), проектировочными умениями.*

*Данная ситуация способствует увеличению нервно-психического напряжения, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний, проявлениям дезадаптации, снижению работоспособности,  потере интереса к работе, раздражительности.*

*Для начала выясним значение термина, который прочно вошел в нашу жизнь – «стресс». Ганс Селье говорил «стресс - это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».*

*Под стрессом чаще всего подразумевают значительные физиологические  и  психологические перегрузки. Способность организма справляться с этими перегрузками как раз и называется стрессоустойчивостью.*

*Стрессоустойчивость - индивидуальная способность организма сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. Роль стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога напрямую связана со структурами его внутреннего мира (убеждениями, устремлениями, ценностями…). Педагог, обладающий, высокой стрессоустойчивостью, воспринимает проблемные ситуации, возникающие в профессиональной деятельности, не как стрессовые, угрожающие, а как требующие разрешения, что стабилизирует его профессиональною направленность. Педагогическая компетентность является гармоничным сочетанием стрессоустойчивости, необходимая для успешного осуществления педагогической деятельности.*

**Упражнение 2 «Рисование стресса»**

**Цель:**раскрытие понятия стресса и его составляющих.

На ватмане нанесен рисунок фигуры человека.

*Предлагаю Вам на ватмане всем вместе создать рисунок «стресс в жизни педагога»… Для этого каждый и вас поочереди нарисует какую-нибудь составляющую стресса.*

Рисование. Обсуждение рисунка.

**Ведущий:***стрессоустойчивость не является врожденным свойством личности и зависит от уровня сформированности навыков эмоциональной саморегуляции (саморегуляция - воздействие личности на саму себя с целью приведения собственного функционирования в нормальное состояния).*

*Используя методы саморегуляции, педагог получает возможность спокойно проанализировать ситуацию, сохранить в сложных эмоциональных условиях благоприятное для успешной работы психическое состояние.*

*Однако, к сожалению, можно констатировать, что большинство педагогов не умеют или не знают каким образом можно снимать эмоциональное напряжение, стресс, повышать свою устойчивость к различным негативным воздействиям.*

*Уровень стрессоустойчивости педагога, возможно, повысить и закрепить в условиях реализации комплексной программы повышения уровня профессиональной стрессоустойчивости педагога.*

*Начинать комплексную программу повышения уровня стрессоустойчивости педагога следует с осознания своих индивидуально-психологических и типологических особенностей (методики: ТПО К. Леонгарда, ДМО Лери, ИТО Собчик и др).*

*Отмечу, что особое внимание следует уделить саморефлексии (от лат. сам и  reflexus – «отражение, поворот») – самонаблюдение, самосознание и самопознание, непосредственное обращение к собственному сознанию) как одного из факторов стрессоустойчивости педагога. Один из методов саморефлексии – упражнение «Мои роли, интересы, возможности».*

**Упражнение 3 «Мои роли, интересы, возможности»**

**Цель:**развитие навыка саморефлексии.

*На листах бумаги выстроите (пропишите сверху вниз) свои роли, интересы, возможности.*

*Прописывать начинайте с фраз:*

*- Я…*

*- Мне интересно…*

*- Я могу…*

**Ведущий:***практика показывает, не последнюю роль играют навыки релаксации (от лат. relaxation – расслабление, сопровождающееся снятием психического напряжения. Формируя навыки релаксации, учитель может встать на позицию наблюдателя в отношении своей системы ценностных ориентаций, осмыслить свой опыт, принять собственное решение, достичь результатов и произвести собственную оценку достигнутого.*

**Упражнение 4 «Дыхание»**

**Цель:**обучение методуснятия эмоционального напряжения, состояния возбуждения.

1. *Сядьте и займите удобное положение;*
2. *Положите одну руку на живот, вторую – на грудь.*
3. *Сделайте глубокий (менее двух секунд) вдох, набирая воздух сначала в живот, а затем заполняя им всю грудь.*
4. *Задержите дыхание на 1 – секунды.*
5. *Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.*
6. *Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.*

*Путь к формированию стрессоустойчивой личности  педагога – это путь к интегральной личности, неразрываемой изнутри конфликтами  мотивов, сомнений, неуверенностей в себе. На этом пути важно познавать индивидуально – типологические особенности, особенности межличностных отношений в коллективе, владеть навыками саморефлексии и релаксации, что позволит не только предупредить возникновение болезней, укрепить здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.*

**Упражнение 5 « Жизнь без стресса»**

**Цель:**поддержание позитивного настроя и хорошего настроения.

На ватмане нанесен рисунок фигуры человека.

*Предлагаю закончить нашу встречу рисунком «Жизнь без стресса». Для этого каждый из Вас по очереди, нарисует элемент картины.*

**Упражнение 6 «Мне сегодня…»**

**Цель:**рефлексия прошедшего семинара.

*Каждому из Вас предлагаю завершить фразу: «Мне сегодня…»… так же скажите, оправдались ли Ваши ожидания от сегодняшней встречи.*

**Игра «Испорченный телефон»**

Игра**«Испорченный телефон»** используется в качестве одного из инструментов [психотренинга](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3). Суть игры — в организации передачи устного сообщения по цепочке, состоящей из как можно большего количества людей, и выявлении искажений его исходного содержания.

**Передача небольшого связного рассказа.** Ведущий заранее готовит рассказ на какую-нибудь достаточно нейтральную и общепонятную тему, небольшого размера, так, чтобы его содержание можно было в основном запомнить с одного прочтения без больших затруднений (обычно не более чем на половину страницы печатного текста). Участники, (7 человек), выходят из помещения.  Ведущий приглашает одного из участников и читает ему текст. Задача слушавшего передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди – слушают и передают полученную информацию. После завершения пересказов участникам зачитывается исходный текст.

**«Письмо»**

**Воспитатель, встретив маму Димы Дядюшкина, передала ей следующую информацию, которую воспитателю передала дефектолог, котораяопаздывала на праздник своего сына Андрея Константиновича.**

**«Тамара Ильинична ждал вас и не дождалась. Очень огорчилась и просила передать, что она сейчас в главном здании решает вопрос насчетоборудования, кстати, возможно, японского. Должна вернуться к обеду, но если ее не   будет к 15 часам, то консультацию нужно начинать без нее. А самое главное, объявите, что всем родителям из группы 7 необходимо пройти тестирование в 20-й комнате в главном здании, в любое удобноевремя, но до 20 февраля».**

Притча «Всё в твоих руках»

Когда-то давно, в одном городе, жил великий мудрец. Слава о его мудрости разнеслась далеко вокруг его родного города, люди издалека приходили к нему за советом. Но был в городе человек, завидующий его славе. Пришел он как-то на луг, поймал бабочку, посадил ее между сомкнутых ладоней и подумал: ―Пойду-ка я к мудрецу и спрошу у него: скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая? Если он скажет мертвая, я открою ладони, бабочка улетит, если он скажет живая, я сомкну ладони и бабочка умрет. Вот тогда все поймут, кто из нас умнее. Так все и получилось. Завистник пришел в город и спросил у мудреца: ―Скажи, о мудрейший, какая бабочка у меня в руках — живая или мертвая?‖ Тогда мудрец, который был действительно умным человеком, сказал: «Всѐ в твоих руках»

Уважаемые педагоги! Выбор всегда за вами! Делайте правильный выбор! Помни! Всё в твоих руках!