**Флеш-тренинг**

**«Профилактика стресса у педагогов ДОУ»**

**Цель:** снижение психоэмоционального напряжение педагогов.

**Задачи:**

* выявление степени стрессогенного состояния.
* способов управления своим эмоциональным состоянием

**Участники:**педагоги

**Время проведения:**25 минут.

**Ход занятия**

**1. Вводная беседа**

Мы начинаем наше тренинговое занятие. Любое тренинговое занятие имеет свои правила. Предлагаю всем работать активно, участвовать в предлагаемых упражнениях, говорить только от своего лица: «я думаю», «слушать друг друга внимательно». Наш психологический тренинг рассчитан на то, чтобы коснуться психологической темы: эмоционального состояния человека, а именно стресса.

**1 этап:**Начало работы.

*Задачи:*вхождение в атмосферу группы; создание позитивного  
настроя на работу.

**«Имена-качества»**

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и одно положительное качество на 1-ю букву имени. Например, «Я — Галина, галантная».

**2 этап. Основная часть.**

**Рисуночная техника “Мой стресс”*(Колошина Т.Ю., Трусь А.А.)***

Каждый из нас в своей личной и профессиональной жизни испытывал стресс. **Стресс**– общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. У каждого из нас есть свое понимание того, что такое стресс. Сейчас мы с вами **материализуем свой стресс, придадим ему конкретную художественную форму**.

Сделаем это следующим образом: в течение 5 минут каждый из вас выполнит рисунок, который называется “Мой стресс”. На своем рисунке вы можете изобразить метафору, образное, художественное представление, свое видение, понимание стресса.

Кто желает сделать презентацию своей работы? Расскажите, пожалуйста, о том, что вы изобразили на своем рисунке? Какой он, ваш стрем? На что он похож?

1. Как вы к нему относитесь: он вам нравится, симпатичен (чем?), не нравится (что в нем не нравится). Вы его боитесь?
2. Где вы на рисунке? Как вы взаимодействует со своим стрессом (боритесь с ним, противостоите ему, убегаете от него, стресс овладел вами, вы в стрессе, вы приручили свой стресс, вы подружились с ним, он вам безразличен)?
3. Изображены ли на рисунке факторы, влияющие на возникновение стресса? Каковы они?
4. Что является результатом вашего взаимодействия со стрессом?

**Флеш-ролик «Увенченный огнем»**

После просмотра каждый участник высказывает свое мнение по поводу увиденного.

**4 этап. Способы борьбы со стрессом.**

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование способов саморегуляции,  восстановления. Чтобы защитить себя от стрессов, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять стрессом, расслабляться, снимать напряжение. Психологические, терапевтические, релаксационные упражнения помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

В настоящее время в психологии все больше и больше внимания уделяется различным [**методам арт-терапии**](http://olga2901l.narod.ru/art.html), которые служат для успешного совладания со стрессовыми ситуациями.

***Упражнение «Выражаем тревогу»*** (Хедер Уильямс):

* занять удобную, расслабляющую позу;
* найти в себе ощущение тревоги;
* определить, где она локализуется: в животе,  лице, голове, ногах;
* взять цветные карандаши;
* субдоминантной рукой выплеснуть из себя тревогу и перенести ее на бумагу.

***Упражнение «Рисование обеими руками»*** (Люсия Капаччионе)

Это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного  равновесия, попытаться  несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.

***Упражнение «Отрезаю проблему»*** (А.М. Шевченко)

Предлагается нарисовать свою проблему справа от себя в виде клубка запутанных ниток. Слева нарисовать себя. Затем взять ножницы и отрезать ту часть рисунка, где изображена проблема. Именно это действие поможет нашему мозгу легко распутать создавшуюся проблему, освободиться от негативной энергии, от негативных мыслей и эмоций.

Автор считает, что негативные мысли и  эмоции приводят к стрессовым состояниям. Психологическое напряжение, сохраняющееся в течение длительного периода времени, может нарушить иммунную систему, после чего здоровые клетки могут переродиться и привести к различным тяжелым заболеваниям. Она предлагает, как и многие другие  арт - терапевты, начать рисовать не той рукой, которой человек занимается трудовой деятельностью. Это связано с тем, чтобы человек меньше контролировал свои действия и не оценивал свою работу критически. Из своих наблюдений она сделала вывод, что люди, которые не умеют рисовать, достигают, таким образом, самых лучших результатов. По мнению автора, при работе с рисунком рекомендуется спокойная музыка, желательно без слов. Негативные эмоции могут выразиться через цвет, форму, линию и другие зримые образы. Простой акт изображения на бумаге негативной эмоции, вызывающей стресс, освобождает наше тело от напряжения и уже не может принести вред здоровью.

С помощью ***библиотерапии***, стремятся улучшить поведение в условиях стресса через информацию и программы упражнений посредством коммуникативного воздействия книги.

***Смехотерапия***, также является мощным инструментом при  снижения стресса. Улыбка дает отдых мышцам лица: грусть затрагивает 43 мышцы, улыбка – только 17. В свою очередь, это ведет к охлаждению крови в сосудах головного мозга; образуются вещества, которые стимулируют работу левого полушария, отвечающего за радостные ощущения. Биохимические процессы тормозят образования «стрессовых» гормонов.

***Релаксация*** – расслабление организма (аутотренинг). Снятие мышечного напряжения, а затем и психологического (с помощью мелодий для релаксации и т.д.).

***Цветотерапия*** (Цветовая гамма интерьера может не гармонировать с нашим психоэмоциональным состоянием).

**5. Подведение итогов. Рефлексия занятия.**