

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 18
комбинированного вида Кировского района Санкт-Петербурга

Мастер-класс для педагогов

«STOP-Стресс!»



Составитель:
Байгулова Нина Геннадьевна,
старший воспитатель
высшей квалификационной категории

Санкт-Петербург
2019

Цель: укрепление физического и психологического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Повышать профессиональную компетентность педагогов по освоению приемов и методик стресс-менеджмента;
2. Способствовать созданию здоровьесозидающей и здоровьесформирующей среды;
3. Освоить комплексы физических и психологических упражнений, методик, способствующих формированию стрессоустойчивости;
4. Создать благоприятную среду для формирования дружеских отношений среди педагогов;
5. Достичь эмоциональной разгрузки педагогов.

Используемые образовательные технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (дыхательная и звуковая гимнастика, психологическая зарядка, самомассаж, антистрессовый массаж, релаксация);
2. Цифровые образовательные ресурсы (презентация);
3. Педагогические технологии (мозговой штурм, дискуссия);
4. Игровые технологии (упражнения, игры на сплочение коллектива).

Дидактические материалы и средства обучения:

1. Тестовые задания;
2. Раздаточный материал – буклет;
3. Презентация «STOP-Стресс!».

Оборудование: мультимедийный проектор, экран, массажный мяч, ватман, маркер, мольберт.

Музыкальный материал: музыкальное сопровождение.

Содержание этапов мастер-класса

I этап. Вступительная часть

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас в этом уютном зале. Нашу встречу мы посвятим себе, своему здоровью. Она пройдет под девизом: «Стоп-Стресс!». Но для начала предлагаю познакомиться.



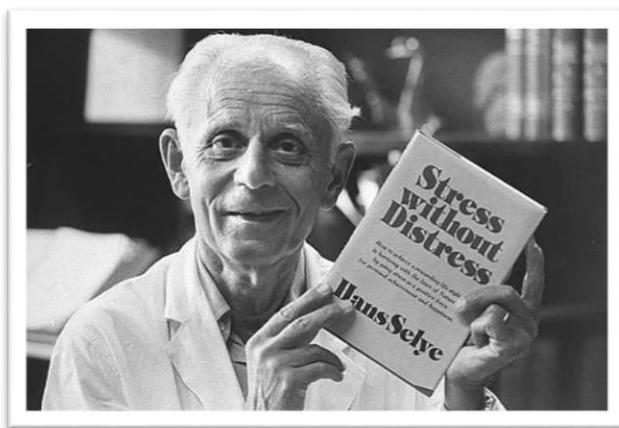
Игра по типу снежный ком «Давайте познакомимся». Участники встают лицом в круг. Первый участник называет имя и свое любимое занятие, хобби. Следующий по часовой стрелке участник называет имя предыдущего, называет его любимое занятие, далее называет себя и свое хобби. И так до последнего участника.

II этап. Основная часть

Ведущий: После того как мы с Вами узнали друг друга поближе, я предлагаю присесть, ответить одним или двумя словами на вопрос, что для Вас значит «здоровье»? (здоровье – это хороший аппетит и т.д.). В настоящее время в научной литературе насчитывается более 400 определений понятия «здоровье». Исходя из Ваших ответов, «здоровье» можно определить как баланс между телом, душой и умом.

Профессиональная деятельность педагога насыщена разного рода взаимодействиями: педагог - ребенок, педагог - родители, педагог - коллеги. В связи с этим возможен рост эмоционального напряжения, и в результате возникновение стрессовых ситуаций.

По словам известного ученого-биолога Ганса Селье, организм, не испытывающий стрессов, – это мёртвый организм.



Ганс Селье, автор книги «Стресс без дистресса»

Вот семь обычных ситуаций.



Оцените, какие из предложенных ситуаций способны вывести Вас из себя. Если ситуация Вас раздражает, отметьте ее.

- Вы звоните по телефону, но нужный номер постоянно занят.
- Когда Вы занимаетесь важным для вас делом, кто-то непрерывно дает Вам советы.
- Когда Вы замечаете, что кто-то наблюдает за Вами.
- Если Вы с кем-то разговариваете, а кто-то другой постоянно вмешивается в Вашу беседу.
- Если кто-то без причины повышает голос.

- Вы плохо себя чувствуете, если видите комбинацию цветов, которые, по Вашему мнению, не сочетаются друг с другом.
- Когда Вы здороваетесь с кем-то и не ощущаете ни малейшего ответного чувства.

Ведущий: Если у нас такие, у кого одна ситуация? (ответ) Молодцы, Вы женщина – скала. А три ситуации? (ответ) Хорошо. Вы способны контролировать свое душевное состояние. А более пяти ситуаций? (ответ) Это означает, что повседневные неприятности оказывают влияние на Ваше психическое состояние, Ваша стрессоустойчивость оставляет желать лучшего, организм бьет тревогу, ему нужна помощь.

Как бы это было ни странно, но стресс могут вызвать не только отрицательные эмоции, но также и положительные. Стресс начинает представлять опасность лишь тогда, когда он превышает адаптационные возможности организма, способствует развитию психосоматических заболеваний.

Стрессы бывают двух видов: полезные стрессы, или эустрессы, и вредные стрессы, или дистрессы.

– Эустресс повышает, мобилизует внутренние ресурсы организма, способствует физической активности и выносливости;

– Дистресс – это реакция, при которой возникает повышенная раздражительность, снижается активность, появляется желание спорить.



Ведущий: Посмотрите, пожалуйста, на слайд, выберите те ситуации, которые, по Вашему мнению, способны нанести вред организму.



Ведущий: Какие ситуации в педагогической деятельности могут вызвать проявление дистресса? (ответы участников)



Мозговой штурм «Способы саморегуляции в ситуации стресса»

Ведущий: Предлагаю поговорить о возможностях самостоятельного выхода из ситуации стресса. Передавая массажный мяч друг другу, ответьте, как Вы боретесь с негативными эмоциями?



Ведущий маркером записывает ответы на доске

Ведущий: Существуют система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать при нежелательных стрессовых ситуациях.

1. Вода. Как говорят в народе: «Попей водички». Медленно выпейте прохладную воду, ощущая, как она проходит по гортани. Смочите лоб, виски, артерии на руках холодной водой.

2. Регуляция дыхания. Древняя китайская медицина гласит, что все болезни от неправильного дыхания. Упражнения дыхательной и звуковой гимнастики не только способствуют снятию нервного напряжения, но и благотворно влияют на наши легкие, бронхи. Такая гимнастика выполняется спокойно, в удобной позе, желательна стоя, в хорошо проветренном помещении, с полной концентрацией на дыхании.



Упражнение «Дыхательная и звуковая гимнастика»

1. Сделайте глубокий вдох носом на 4 счета, задержите дыхание на 1 сек. выдохните на 4 счета.

2. Сделайте глубокий вдох носом на 4 счета, задержите дыхание на 1 сек. выдохните резко.

3. Сделайте глубокий вдох носом на 4 счета, задержите дыхание на 1 сек., на выдохе громко и произносим (пропеваем) звук.

А - воздействует благотворно на весь организм;

И - воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О - воздействует на сердце, легкие;

У - воздействует на органы, расположенные в области живота;

М - воздействует на работу всего организма;

Х - помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение.

Ведущий: Присаживайтесь. Существуют и другие приемы эмоциональной саморегуляции.

3. Медленно осмотритесь по сторонам, осмысленно останавливая взгляд на каждом предмете (пауза). Найдите точку, предмет, сосредоточьтесь на ней (пауза), заставьте себя погрузиться в это ощущение, и незаметно стрессовое напряжение отойдет на второй план.

4. Давайте каждый вспомнит приятные моменты жизни, место, где было хорошо. (пауза) Кто-нибудь готов поделиться? (ответы) Есть такие, кто не может вспомнить приятные моменты? Понятно, что в стрессовой ситуации сложно вспомнить что-то, но надо иметь такую заготовку. Мысленно перенесите себя в более приятную обстановку, вспомните приятные события своей жизни.

5. Возможно, будут действенны и физиологические механизмы разрядки: дома можно поплакать, но в коллективе мы не можем себе этого позволить. На работе нам доступны физические упражнения – подвижные игры с детьми.

6. Хорошо устроить сеанс музыкотерапии для снятия эмоционального напряжения. Но надо понимать, что возбужденному человеку громкая и быстрая музыка не поможет.

7. Еще древними учеными доказано благотворное влияние смехотерапии. У смеющегося человека уменьшается выброс «стрессовых гормонов» – кортизона и адреналина – и стимулируется выделение эндорфинов, вызывающих чувство удовлетворенности. На работе мы можем посмеяться, прочитав смешные детские книжки, веселые истории, послушав «говорилки».

Ведущий: Умение владеть собой – это мечта каждого человека. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.



Упражнение «Психологическая зарядка с элементами антистрессового массажа» (музыкальное сопровождение)

Ведущий: Предлагаю вам овладеть приемам релаксации и элементами антистрессового массажа, тем самым повысить энергетический потенциал. Выполняется стоя.

1. Поглаживая себя рукой по затылку, повторяем: «Я одобряю себя!»
2. Ноги на ширине плеч, перекаты головой от одного плеча к другому, повторяем: «Я думаю о хорошем!»
3. Ноги на ширине плеч, руки свободно, круг плечами вперед и назад, повторяем: «Каждый день чудесен!»
4. Трем ладони, подносим к щекам, повторяем: «Я решаю любые проблемы!»
5. Массируем виски, затылочную часть головы, повторяем: «Будущее прекрасно!»
6. Массируем мочки ушей и ушные раковины, повторяем: «Мои мечты сбываются!»
7. Массируем большим и указательным пальцами правой руки фаланги пальцев левой руки и наоборот, сбрасываем напряжение правой руки левой рукой от основания кисти до пальцев и наоборот, повторяем: «Мне все удается! Напряжение уходит!»
8. Принять позу цапли: руки в стороны, поднять ногу, согнутую в колене, повторяем: «Я - королева!» (правая нога, левая нога).

Ведущий: Присаживайтесь.

III этап. Заключительная часть. Рефлексия

Ведущий: Наша встреча подходит к концу. Сегодня мы с Вами освоили приемы саморегуляции, такие, как дыхательная и звуковая гимнастика, антистрессовый массаж, приемы психологической зарядки и релаксации.



Ведущий записывает маркером на доске



Рефлексия

Ведущий: Уважаемые коллеги! Поделитесь, пожалуйста, своими ощущениями, какие приемы саморегуляции были для Вас действенными и в дальнейшем Вы бы ими воспользовались (*передаем массажный мяч*). Конечно, каждому в каждой конкретной ситуации подойдет свой прием.

Я благодарю вас за сотрудничество! Примите самые добрые пожелания здоровья, чтобы работа была в радость и всегда оставались хозяином своих эмоций!

Список используемых источников:

1. Ключников С. Ю. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций / С. Ю. Ключников. – СПб.: Питер, 2002. – 192 с.
2. Лободин В. Т. Как сохранить здоровье учителя / В. Т. Лободин, Г. В. Лавренова, С. В. Лободина. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2005. – 136 с.
3. Практические семинары и тренинги для педагогов. / Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие / авт.- сост. Е. В. Шитова. – Волгоград: Учитель, 2019. – 168 с.
4. Вершинина В. В. Основы психической и физической саморегуляции: учебно-методическое пособие / В. В. Вершинина. СПб.: СПб АППО, 2007. - 64 с.
5. Ганс Селье. Стресс без дистресса. / URL: http://www.lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt_with-big-pictures.html
6. Эустресс и дистресс. / Медпортал. URL: <http://meddoc.com.ua/eustress-distress/>