ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6347F10EF5AD2331433437 4AF51BE0CD
Владелец: Ахъядов Абдул Бек-Магомедович
Действителен: с 01.03.2022 до 25.05.2023

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Республиканский комплекс общего и дополнительного образования «Квант»

(ГБНОУ «РКОиДО «Квант)

НОХЧИЙН РЕСПУБЛИКИН
ДЕШАРАН А, 1ИЛМАНАН А МИНИСТЕРСТВО
Пачхьалкхан бюджетан шатайпана дешаран учреждени
«Квант» ц1е йолу республикин йукъара а, т1етоьхна а дешаран комплекс»

Протокол
проведения тренингового занятия «Жизнь без стресса» (профилактика профессионального и эмоционального выгорания педагогов)

23 января 2023 года с педагогами был проведен тренинг на тему «Жизнь без стресса».

Цель: знакомство с понятием «стресс», влиянием его на человека, способах реагирования и выработку адаптивной стратегии поведения, а также, обучение техникам борьбы с прокрастинацией.

Материально-техническая оснащенность тренингового занятия: листы бумаги формата А4, ножницы и карандаши по количеству участников, листы формата А4 по количеству групп.

Введение

Мы много говорим и слышим: стресс, у него или нее стресс, или у меня стресс. На этот счет у каждого из нас есть своя точка зрения. Для актуализации данного вопроса предлагаю вам обвести левую руку на листе бумаги, вырезать ее и написать на ладони ответы на вопросы:

1. Стресс – это
2. Какое состояние у человека при стрессе
3. Причины возникновения стресса

Не останавливайтесь на первом пришедшем в голову решении, призовите все свое воображение, почувствуйте свой организм — свое тело, нервную систему, психику. Представьте состояние своего организма в состоянии стресса. На эту работу вам дается 3 минуты.

Упражнение «Уменьшить время»

Цель упражнения: отработка навыка принятия группового решения о стратегии и тактике выполнения поставленной задачи. Способствовать сплочению коллектива педагогов.

Группе ставится задача – перекидывать друг другу мячик. Мячик должен побывать у каждого игрока только один раз, мячик не должен касаться пола, одновременно к нему может прикасаться только один человек. Нужно выполнить задание как можно быстрее. Ведущий засекает время.
После выполнения задания группа делится на четыре команды по принципу: роза – ромашка – астра – гладиолус.

Основная часть

Коллеги, объединившись в группы вам необходимо обобщить ответы на вопросы, которые отвечали индивидуально, и записать ответы на одном листе. На работу дается вам 7 минут.
Каждая команда представляет обобщенные ответы на каждый вопрос.

1. Стресс – это …

Подводя итоги групповой работы, обратимся к науке:
Стресс происходит от английского слова stress, которое в переводе означает НАЖИМ, ДАВЛЕНИЕ, НАПРЯЖЕНИЕ.
Энциклопедический словарь дает такое толкование стресса: это совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

2. Какое состояние у человека при стрессе?

Виды стресса.
1. Эустресс, вызванный позитивными эмоциями, мобилизующий человека.
Эустресс, вызванный позитивными эмоциями. Данное понятие подразумевает эмоциональное состояние, при котором человек осознает все предстоящие проблемы или задачи и знает, как их решить, предвкушая положительный результат.
Эустресс, мобилизующий человека, является движущей силой в решении каждодневных задач, их планирования и необходим при полноценной жизни здорового организма. Это состояние именуется — «реакция пробуждения». Небольшой выброс адреналина нужен, чтобы быстро проснуться и настроится на полный планов предстоящий день, добраться до работы и с удовольствием, максимально эффективно поработать. По сути, данный вид стресса, сохраняет и поддерживает в нас жизнь.
2. Дистресс - разрушительный, демобилизирующий и дезорганизующий стресс.
Виды дистресса:
Физиологический дистресс, возникает при воздействии на организм различных внешних воздействий — жары, холода, жажды, голода, диеты и других. Если человек подвергает свой организм любому из перечисленных воздействий, то он должен осознавать причиняемый вред. При выходе из вынужденного состояния, организму вновь необходимо адаптироваться и это происходит исключительно через стресс.
Психологический дистресс, связан с появлением ситуаций, в которых особо сильно переживаются различные эмоции. Причём, не имеет значения их причина, она может быть как положительной, так и отрицательной.
Кратковременный дистресс — стресс, который имеет под собой естественную основу, связанную с инстинктом самосохранения. Возникает, кратковременный

дистресс, внезапно и мгновенно проходит все стадии развития стресса. Как правило, данный вид стресса короткого периода действия и не представляет опасности для человека.

Хронический дистресс является одним из самых опасных видов стресса. Человек, подверженный ему каждодневно, привыкает к напряжению настолько, что перестаёт обращать внимание на симптомы и их последствия. Как правило, данный вид стресса, приводит к нервному срыву, депрессии и суициду. Может сопровождаться различного рода фобиями и страхами.

Нервный дистресс, как правило, следствие воздействия на организм чрезмерного стресса. Может произойти у кого угодно, но с большей вероятностью у людей, имеющих в анамнезе тревожный невроз. В данном случае, важную роль играет индивидуальное состояние нервной системы.

Коллеги вам предлагается ответить на вопросы теста с целью определения состояния стресса.

Диагностика состояния стресса (К. Шрайнер)

Инструкция: ответьте на вопросы одним из двух вариантов ответов: «да» или «нет».

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лиц.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Обработка результатов и их характеристика. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0–4 балла. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5–7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8–9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие — страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе — сейчас ваша главная жизненная задача.

Три основные стадии синдрома профессионального выгорания:

Первая стадия — на уровне выполнения функций, произвольного

поведения: забывание каких-то моментов, говоря бытовым языком, провалы в памяти (например, внесена нужная запись или нет в документацию, задан ли планируемый вопрос, какой получен ответ), сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д. Обычно на эти первоначальные симптомы мало кто обращает внимание, называя это в шутку «девичьей памятью» или «склерозом». В зависимости от характера деятельности, величины нервно-психических нагрузок и личностных особенностей специалиста первая стадия может формироваться в течение трех–пяти лет.

На **второй стадии** наблюдается снижение интереса к работе, потребности в общении (в том числе и дома, с друзьями): «не хочется видеть» тех, с кем специалист общается по роду деятельности (школьников, больных, клиентов), «в четверг ощущение, что уже пятница», «неделя длится нескончаемо», нарастание апатии к концу недели, появление устойчивых соматических симптомов (нет сил, энергии, особенно к концу недели, головные боли по вечерам; «мертвый сон, без сновидений», увеличение числа простудных заболеваний); повышенная раздражительность, человек «заводится», как говорят, с пол оборота, хотя раньше подобного он за собой не замечал. Время формирования данной стадии в среднем от пяти до пятнадцати лет.

Третья стадия — собственно личностное выгорание. Характерна полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие, отупение, ощущение постоянного отсутствия сил. Человек стремится к уединению. На этой стадии ему гораздо приятнее общаться с животными и природой, чем с людьми. Стадия может формироваться от десяти до двадцати лет.

Команды представляют обобщенные ответы на вопрос: какие причины возникновения стресса?

Обсудив данный вопрос, мы пришли к выводу, что причинами стресса могут быть самые разнообразные ситуации и зависит от того, как мы реагируем на это и как выходим из данного состояния.

Завершение. Поиск решения и рекомендации

В группах вам необходимо обсудить вопрос: Что необходимо сделать, чтобы снять состояние стресса?

Коллеги у вас есть вырезанные ладошки, на которых вы написали, что такое стресс, причины стресса. Предлагаю вам избавиться от них одним из естественных способов саморегуляции, а именно: скомкать или порвать на мелкие кусочки, избавляясь, таким образом, от негатива.

После представления командами вариантов снятия состояния стресса педагогам предлагаются естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
– размышления о хорошем, приятном;
– различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
– наблюдение за пейзажем за окном;
– рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
– мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);

– «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
– вдыхание свежего воздуха;
– чтение стихов;
– высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.
А есть ли приемы, которые можно применять во время работы? Конечно, да, и некоторыми мы пользуемся бессознательно. Например:
1. Способы, связанные с управлением дыханием.
2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц.
3. Способы, связанные с воздействием слова.
4. Способы, связанные с использованием образов.

Поэтому важно:
– разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете;
– осознать их;
– перейти от спонтанного применения естественных способов регуляции к сознательному в целях управления своим состоянием;
– освоить способы саморегуляции, или самовоздействия.
Предлагаю вам комплекс упражнений для нервно-мышечной релаксации, снимающих стресс.
Для ног:
упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;
упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.
стучим пятками об пол;
Для спины, плечевого пояса и шеи:
поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.
свободное вращение головой в одну и другую сторону;
«Потягушки»;
Для рук:
сжать кисти рук в кулак, разжать;
максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.
Для лица:
крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.
собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;
максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.
В заключение нашего тренингового занятия приведу изречение: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».

Педагог – психолог Л.А. Эдильханова