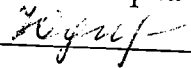
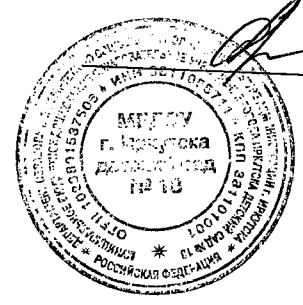


Принято
на заседании Педагогического
совета МБДОУ г. Иркутска
детского № 18
протокол № 3
от «31» марта 2021г.
 Юдина Н.В.

Утверждаю
Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад № 18
Безрукова Е.С.



«01» апреля 2021г.

Методическая разработка
Мини-библиотека «Азбука родительской культуры»
(в режиме Лекотеки на базе МБДОУ г. Иркутска
детского сада № 18)
как форма психолого-педагогического просвещения родителей

Составители:
Устюгова А.В. педагог – психолог МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 18
Кочурова Ю.Г. педагог – психолог МБДОУ
г. Иркутска детского сада № 18

Иркутск, 2021г.

Аннотация.

Методическая разработка раскрывает актуальность психолого-педагогического просвещения родителей, через мини-библиотеку.

Сегодня как никогда прежде встает вопрос о повышении психолого-педагогической культуры родителей дошкольников. Государство отводит большую роль институту семьи и строит свою работу с опорой на социальное партнерство: педагог – дети – родители. От знаний психолого-педагогических основ зависит полноценное всестороннее развитие детей, соответствующее требованиям, которые выставляет общество.

Рассматриваемая тема может быть полезна всем участникам образовательного процесса, позволяет всегда находиться в режиме развития, представлять собой мобильную систему, быстро реагировать на изменения социального состава родителей, их образовательные потребности и воспитательные запросы.

Содержание:

Введение.....	4
I. Основная часть.....	6
II. Заключение.....	10
III. Список литературы.....	11

Введение

Лекотека – вариативная форма получения дошкольного образования. Само слово «Лекотека» произошло от шведского слово *leso* – игрушка и греческого слова *theke* – хранилище. Лекотека – это служба психолого-педагогического сопровождения и специальной психолого-педагогической помощи родителям, воспитывающим детей с выраженными нарушениями и проблемами развития, такими как детский церебральный паралич с множественными поражениями, синдром Дауна, органические поражения с умственной отсталостью, расстройство аутистического спектра, эписиндром и др. В Лекотеку зачисляются только дети дошкольного возраста, не посещающие дошкольные учреждения в силу своего здоровья на основании заключения ППК (психолого-педагогической комиссии).

Родители детей, имеющих проблемы в развитии, требуют особого внимания и прежде всего психолого-педагогической поддержки. От того, как быстро родитель начнёт полностью принимать своего ребенка таким, какой он есть, зависит дальнейшее полноценное и комплексное развитие и воспитание ребенка.

Хочется отметить, что в Лекотеке индивидуальные образовательные игровые сеансы с детьми проводятся совместно с родителями, но как показывает практика, часть родителей всё же предпочитает ожидать своих детей в приёмной – время ожидания от 30 минут до 2 часов. Часто у родителей возникает множество вопросов по воспитанию, по созданию комфортной психологической обстановки в семье и решению семейных конфликтов. Родители не являются психологами, не имеют специальных знаний по психологии детей дошкольного возраста, они нередко испытывают трудности в воспитании и обучении детей, установлении контактов с собственными детьми, поэтому появилась необходимость организовать мини-библиотеку для родителей.

На сегодняшний день тема повышения психолого-педагогической культуры родителей дошкольников является актуальной. От знаний психолого-педагогических основ зависит полноценное всестороннее развитие детей, соответствующее требованиям, которые выставляет общество.

Исследованиями в области необходимости повышения педагогической грамотности родителей занимались Ж. Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, наши соотечественники А.И. Герцен, Н.А. Добролюбов, Н.И. Пирогов, К.Д. Ушинский, П.Ф. Лесгафт, П.Ф. Каптерев и другие.

Взаимодействия семейного и общественного воспитания прослеживались в работах В. А. Сухомлинского, который считал, что успешная воспитательная работа совершенно немыслима без системы педагогического просвещения, повышения педагогической культуры родителей, которая является важной составной частью общей культуры.

Актуальность методической разработки мини-библиотеки «Азбука родительской культуры» велика. Педагог-психолог с помощью специально подобранной литературы, стимулирует стремление родителей к самопознанию, пробуждает интерес к личности ребенка, желание оказывать ему помощь и поддержку.

Цель: создание условий для повышения психолого-педагогической грамотности родителей с помощью чтения специально подобранной литературы.

Задачи:

1. Подготовить материально-техническое обеспечение мини-библиотеки.
2. Провести анкетирование родителей, с целью выявления психолого-педагогических знаний и проблем в развитии и воспитании детей дошкольного возраста.
3. Составить тематический план работы мини-библиотеки.
4. Проанализировать и подобрать психолого-педагогическую литературу для просвещения родителей.
5. Познакомить родителей с мини-библиотекой как формой взаимодействия в триаде «педагог-психолог – родители – дети».
6. Обогащать педагогический опыт родителей через консультации, семинары-практикумы, мастер-классы и т.д.
7. Предоставить родителям возможность общения и обмена опытом в решении вопросов воспитания и гармоничного развития ребенка посредством приложения Viber.
8. Обобщить полученные знания родителей в процессе проведения совместных мероприятий с педагогами, педагогами-психологами, специалистами ДОУ – круглые столы, викторины, квесты, дискуссии и т.д.

II. Основная часть

Методическая разработка предполагает два **направления работы**:

- просвещение родителей через знакомство с книгами по детской психологии и педагогики, по воспитанию и развитию детей;
- обучение родителей через проведение психолого-педагогических мероприятий (мастер-классы, семинары практикумы, и т.д.) по актуальным проблемам воспитания детей и гармонизации детско-родительских отношений.

Срок реализации методической разработки: 1 год.

Смена книг происходит 1 раз в месяц.

Перед размещением книг в мини-библиотеке, педагогом-психологом проводится анкетирование родителей, с целью выявления интересующих их вопросов в области педагогики и психологии, психолого-педагогических знаний. После чего составляется тематический план работы мини-библиотеки на учебный год.

Книги родители могут читать книги как в библиотеке Лекотеки, пока ожидают своего ребенка, так и по читательской карточке взять домой.

В течение месяца 1 раз в 2 недели проходят встречи с педагогом-психологом, длительность встречи от 30 до 40 мин. Тематика встреч составлена в соответствии с тематическим планом и пожеланиями родителей. Для таких встреч могут привлекаться специалисты ДООУ: инструктор по физической культуре, учитель-логопед, дефектолог, музыкальный руководитель, медицинские работники. От каждого общения со специалистами ДООУ родители получают конкретную помощь, вырабатывают основу своих действий на будущее. Встречи проводятся в форме консультаций, мастер-классов, семинаров, практикумов, мини-бесед, лекций, и т.д. Родители в доступной форме получают информацию, задают вопросы, формулируют проблемы, активно участвуют в обсуждении проблем. На этапе «обратной связи» родителям могут предоставляться домашние задания, буклеты, распечатки с рекомендациями, различные практические материалы, также они могут обмениваться опытом, обсудить прочитанное между собой, посредством приложения Viber.

В конце каждого месяца, проводятся круглые столы, дискуссии, где родители вместе с педагогом-психологом анализируют прочитанную литературу, полученную информацию, делятся своими мыслями и ощущениями.

**Тематический план работы
мини-библиотеки «Азбука родительской грамотности»**

Срок	Тема месяца	Психолого-педагогическая литература	Мероприятия	Методический материал
Сентябрь 2019 г.	Здравствуй, детский сад! (адаптация ребенка к детскому саду)	1. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации/сост. Н.В. Соколовская. - Волгоград: Учитель, 2008 2. Севостьянова Е.О. Дружная семейка: Программа адаптации детей к ДОУ. - М.: Сфера, 2006. 3. Печора К.Л. Дети раннего возраста в дошкольных учреждениях. - М.: Просвещение, 2006.	- консультация «Как помочь ребенку легче адаптироваться к детскому саду»; - семинар-практикум «Проблема адаптации ребенка к детскому саду»	Анкета-прогноз «Психолого-педагогические параметры определения готовности поступления ребенка в дошкольное учреждение» (Печора К.Л.). Рекомендации для родителей при поступлении ребенка в детский сад (буклет)
Октябрь 2019 г.	Сила родительского слова	1. Сила родительских слов Норман Райт 2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так? – М.: АСТ: Астрель; Владимир: ВТК, 2008.	- консультация «Особенности влияния родительских установок»; - семинар-практикум «Сила слова или родительские послания»	Тест для родителей «Мой стиль воспитания ребенка в семье»
Ноябрь 2019 г.	Мир детский - мир взрослый (улучшение понимания родителями собственного ребенка, осознание разницы между миром ребенка и миром взрослого)	1. Арнаутова Е.Н. Педагог и семья: Издательский Дом «Карапуз». - М., 2002. 2. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология. «Сфера» -М.2001 3. Ключников, С. Семейные конфликты: Практика решения /С. Запаренко- 160 с., Санкт-Петербург: Питер, 2001. 4. Кэмпбелл, Р. «Как по-настоящему любить своего ребенка"/ Р. Кэмпбелл 160с., С.-Петербург, издательство "Мирт", 1996.	- консультация «Как нам понять друг друга?» - тренинг детско-родительских отношений «Мир детский – мир взрослый»	Памятка «Мир детский-мир взрослый»
Декабрь 2019 г.	Обнимашки (телесно-ориентированная терапия для детей и	1. Телесно-ориентированные подходы к психокоррекционной и развивающей работе с детьми И.В. Ганичева, 2014	Мастер-класс «Телесно-ориентированные подходы в развивающей работе	Буклеты «Телесно-ориентированная терапия для дошкольника»

	взрослых)	2.Окна в мир ребенка. Руководство по психотерапии В. Оклендер, 2005 3.С головы до пят. Подвижные игры для 3-6 лет. К. Фопель, 2010	с дошкольниками»	
Январь 2020 г.	Общение в радость (учим детей общаться)	1.Ахмадуллин Ш.Т., Шарафиева Д.Н. Как научить ребенка общаться со сверстниками 2.Андросова М. Научите нас дружить! / М. Андросова // Счастливые родители. – 2006. 3.Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ: Астрель, 2007 4.Монина Г.Б. Общение со сверстниками / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова // Проблемы маленького ребенка / Г.Б. Монина, Е.К. Лютова. – СПб., 2005. 5.Чеховских О.Г. Почему современные дети не умеют играть вместе? / О.Г. Чеховских // Игра и дети. – 2008. - № 7. – С. 30-31.	- практикум «Учим детей общаться»; - просмотр видеоролика «Письмо детей родителям»	Домашнее задание: «Семь объятий»
Февраль 2020 г.	Интернет- безопасность детей – ответственно сть взрослых! (интернет – возможности и опасности, как защитить семью и ребенка?)	1.Асмолов А.Г. Толерантность как культура XXI века / А.Г. Асмолов // Толерантность: объединяем усилия. М., 2002 2.Орлов А.Б. Психологическое насилие в семье – определение, аспекты, основные направления оказания психологической помощи / А.Б. Орлов // Журнал практического психолога, 2008 3.Смирнова Е.О. Ребенок у экрана: чем опасны оковы телерабства / Е.О. Смирнова // Дошкольное воспитание. 2002	- просмотр видеоролика «Опасные мультфильмы»; - консультация для родителей «Информационная безопасность наших детей»	Памятка «Информационная безопасность дошкольника»
Март 2020 г.	Девочки и мальчики – два разных	1.Баранникова Н.А «О мальчишках и девочках, а также их родителях» Методическое пособие Москва, Творческий центр СФЕРА, 2012. 2.Гендерный подход в воспитании личности / Авт.-	- мини-лекция «Гендерное воспитание. Что это такое?»; - лекторий «Поощрения и наказания и их роль в воспитании детей»	Папки-передвижки «Мальчики и девочки – два разных мира». Рекомендации «Роль отца в воспитании ребенка». Анкетирование

	мира (гендерное воспитание)	сост. Л.В. Астапович. Мн.: Красико-Принт, 2011 3.Н.А. Виноградова, Н.В. Микляева «Формирование гендерной идентичности» Методическое пособие Москва, Творческий центр СФЕРА, 2012. 4.Щетинина А.М, Иванова О.И. «Полоролевое развитие детей 5-7 лет» // М., Творческий центр «Сфера», 2010.		«Гендерное воспитание детей дошкольного возраста»
Апрель 2020 г.	«Я сам!» (развиваем самостоятельность и инициативность)	1. Венгер А.Л. Ребенок в обществе: исторический кризис детства// вопросы психологии – 2008 2. Микляева Н.В. Несколько слов о развитии и поддержке детской активности и самостоятельности// Детский сад от А до Я. - 2008	Консультации «Что такое самостоятельность?» , «На сколько важно, чтоб ребенок был самостоятельным?»	Памятки «Практические советы»
Май 2020 г.	На пороге в школу (психологическая готовность ребенка к школе)	1. Вьюнова Н.И., Гайдар К.М., Темнова Л.В. Психологическая готовность ребенка к обучению в школе. - 3-е изд. - М.: Академический проект, 2010. 2. Гуткина Н.И. Психологическая готовность к школе. - 5-е изд. - СПб.: Питер, 2011 3. Кравцова Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе. - 3-е изд. - СПб.: Речь, 2010. 4. Лисина М.И. Формирование личности ребенка в общении. - СПб.: Питер, 2009	- семинар-практикум с элементами тренинга «Психологическая готовность к школе» - лекция «Психологическая и социальная готовность к школе»	Буклеты «Психологическая готовность к школе»

III Заключение

В результате работы мини-библиотеки «Азбука родительской грамотности» родители приобрели психологические и педагогические знания и умения и стали использовать их на практике со своими детьми. Также у них сформировалась позиция ответственного родителя.

Созданную нами библиотеку стали посещать не только мамы и папы, но и дедушки, бабушки.

Педагогов детского сада, заинтересовала и привлекла идея создания мини-библиотек в своих группах.

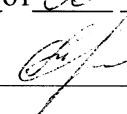
В дальнейшем мы планируем видоизменить, пополнить и расширить библиотеку, доукомплектовать фонд литературой для родителей по детской психологии, наглядно раскрыть фонд через книжные выставки, просмотры, тематические полки.

Список литературы:

1. Ежова Н.В. Работа с детьми и родителями в дошкольном образовательном учреждении. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. - 282с.
2. Интернет ресурсы: Дошколёнок.ру.
3. Лампман В.Е., Жёлтикова И.А. Родитель - ребёнок - педагог. Издательство «Учитель», Волгоград, 2011.
4. Майер А.А., Давыдова О.И., Воронина Н.В. 555 идей для вовлечения родителей в жизнь детского сада. - М.: ТЦ Сфера, 2011. - 128с.
5. Миклякова Н.В. Создание условий эффективного взаимодействия и просвещение родителей. - М., 2006.
6. Петерсон Л.Г., Абдулина Л.Э. Взаимодействие ДООУ с родителями как ресурс развития взрослых и детей. Управление ДООУ., 2012. № 3.
7. Работа с родителями. Л.С. Свирская. Методическое пособие для работников дошкольных образовательных учреждений. - М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2007. - 176 с.
8. Цветкова Т.В. Социальное партнерство детского сада с родителями. - М.: ТЦ Сфера, 2013. - 128с.
9. Чиркова С.В., Родительское собрания в детском саду. – М: «ВАКО».2011

Комитет по социальной политике и культуре
Департамент образования г. Иркутска
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ИРКУТСКА**
ДЕТСКИЙ САД № 18
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 18)
Байкальская ул., д. 199, Иркутск, 664075
Тел. (3952) 24-71-42

Принят
на педагогическом совете
МБДОУ г. Иркутска
детский сад №18
протокол № 3
от 06 апреля 2023 г.

Утвержден:
Приказом заведующего МБДОУ
г.Иркутска детского сада № 18
№ 9 от 06 апреля 2023 г.
 Е.С. Безрукова

Проект «Стоп-стресс»

**для педагогов по снижению
эмоционального напряжения**

авторы проекта:

Устюгова А.В., педагог-психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18

Гудаева Е.В., педагог-психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18

Безродная Е.А., педагог-психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18

г.. Иркутск, 2023

Тема проекта	Стоп-стресс
Вид проекта	Практико-ориентированный
Актуальность проекта	<p>Педагогическая профессия относится к категории профессий, особо уязвимых перед стрессом, так как педагогу приходится решать разнообразные профессиональные задачи в условиях недостатка времени и информации, постоянного открытого контакта с людьми, предполагающего значительные эмоциональные и энергетические затраты. Профессиональная деятельность современного педагога требует постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов.</p> <p>Психологическое здоровье педагога - это важнейший фактор, для благополучия воспитанников. Педагог - это не только пример, ориентир, регулятор правил и отношений, но живая личность, которая своим отношением формирует у детей пример общения, выражения эмоций, чувств, решения конфликтных ситуаций.</p> <p>В современных условиях термин «профессиональная стрессоустойчивость» приобретает особое значение: то, как педагог справляется с стрессогенными факторами в личной и профессиональной жизни, влияет на его психологическое благополучие, что в свою очередь оказывает прямое влияние на благополучие детей в группе.</p>
Цель проекта	Повышение уровня стрессоустойчивости у педагогов
Проблемный вопрос	Каким образом можно снять усталость, эмоциональное напряжение, найти внутренние ресурсы для конструктивного взаимодействия, научиться сознательно повышать собственную стрессоустойчивость.
Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выявить уровень стрессоустойчивости у педагогов. 2. Разработать цикл мероприятий, направленных на активизацию внутренних ресурсов на обучение педагогов способам снятия эмоционального напряжения и выработки навыков стрессоустойчивости. 3. Научить техникам и приемам способствующим гармонизации эмоционального и психофизического состояния.
Продукт проекта	Рекомендации в виде буклетов, листовок, с возможностью размещения в интернет-пространстве.
Сроки реализации	Краткосрочный, 2 недели

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Дата	Мероприятия, инициированные воспитателем	Материально-техническое и дидактическое обеспечение проекта	Риски	Результаты
7.04.23	<p>Выбор темы для проекта с педагогами.</p> <p>Изучить методы и способы развития стрессоустойчивости в психологической литературе</p>	<p>1 Бережная Н. И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н. И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы III Всероссийского съезда психологов. 25-28 июня 2003 г.: в 8 Т. - СПб.: 2003.-Т. 1.-С. 453.</p> <p>2 Варданян Ю.В., Парамонов А.А. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием // Мир науки. Педагогика и психология. 2019 №6. https://mirnauki.com/PDF/27PSMN619.pdf (доступ свободный)</p> <p>3. Васильченко М.В., Желдоченко Л.Д. Феномен профессионального стресса в педагогической деятельности // Интернет-журнал «Мир науки» 2017. Том 5. номер 6 https://mii-nauki.com/PDF/43PSMN617.pdf (доступ свободный)</p>	<p>Из-за загруженности педагогов в данный период времени возможно недостаточное количество участников данного проекта.</p> <p>Недостаточное количество времени для подготовки и продуцирования содержания проекта.</p>	<p>Подбор наиболее интересной и актуальной темы</p> <p>Проанализирована литература по данной теме.</p> <p>Участие в проекте всего коллектива.</p>
10.04.23	<p>Подбор диагностического материала и разработка тестов</p>	<p>1.Водопьянова Е.В., Психодиагностика стресса, СПбП.: Питер, 2009</p> <p>2.Леонова А.Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М.; 1984</p> <p>3.Иванова Е.И. Психологическая диагностика., Психологический журнал 2008г., №5</p> <p>4. Компьютер, принтер, канцелярские принадлежности.</p>	<p>Отказ некоторого количества педагогов от заполнения теста, неискренность в заполнении тестов, трудность в понимании инструкции</p>	<p>Заполнение тестов всех педагогов</p>
11.04.23	<p>Подбор материалов для разработки цикла мероприятий</p>	<p>1.Кружилина Т.В. Орехова Т.Ф., Неретина Т.Г. Педагогические условия формирования стрессоустойчивости педагогов // Мир науки. Педагогика и психология. 2019 №6. https://mirnauki.com/PDF/IIIIPDNIN619.pdf (доступ свободный).</p> <p>2.Монина Г. Б., Раннала Н. В. М77 Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости».</p>	<p>Сложность подбора наиболее эффективных, информативных методик и средств для реализации мероприятий</p>	<p>Подобраны задания, позволяющих за минимальное время отследить свое настроение, выявить свои личные ресурсы, снизить эмоциональное напряжение, научиться приемам повышения стрессоустойчивости</p>

		3.Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями. 4. Компьютер, принтер, канцелярские принадлежности		
--	--	---	--	--

ОСНОВНОЙ ЭТАП

Дата	Место в режиме дня	Мероприятия	Участники	Промежуточные результаты
12.04	В течение дня	<p>- Тест для педагогов на определение уровня стрессоустойчивости,</p> <p>- упражнение «Черепашка настроения»</p> <p>Участникам проекта предлагается бланк с рисунком черепашки, разделенной на 12 сегментов, и цветовой шкалой для фиксации настроения в течение дня.</p> <p>Инструкция: два раза в день, в начале и конце смены, в течение недели нужно по шкале выбирать состояние, которое соответствует вашему в текущий момент времени, и закрашивать нужный сегмент рисунка цветом, который стоит напротив выбранного состояния.</p> <p>Данное упражнение предполагает, что педагог будет отслеживать динамику своего эмоционального фона на протяжении определенного отрезка времени каждый день и факторы, влияющие на его изменение.</p>	педагоги	<p>Первичный анализ теста показал, что у опрошенных преобладает средний уровень стрессоустойчивости, следовательно, тема проекта на данный момент является актуальной.</p> <p>При выполнении упражнения «Черепашки настроения», многие педагоги стали задумываться о том, какое вообще настроение у них преобладает и пытались прогнозировать итоговый цвет своего рисунка.</p>
13.04	В течение дня	<p>- Задание «Ладочка радости»</p> <p>Данное задание позволяет человеку самостоятельно определить свои личные индивидуальные ресурсы и методы борьбы со стрессорами.</p> <p>Инструкция: на листе бумаги обведите свою ладонь, вырежете ее. Затем, на этой ладонке нужно написать то, что приносит радость и удовольствие лично вам, то, что вдохновляет и отвлекает от рутины, заряжает хорошим настроением: это могут быть различные события, вещи, предметы, люди, поступки и пр.</p>	педагоги	<p>Большая часть педагогов с увлечением выполнила задание «Ладочка радости».</p> <p>По обратной связи с педагогами - задание помогло отвлечься от рутинных мыслей и получить «глоток радости».</p> <p>Некоторым участникам не хватило места на ладонке для своих позитивных мыслей - так много вещей, приносящих удовольствие, вспоминалось.</p> <p>Но были и такие участники, которым оказалось тяжело сформулировать то, что может принести им положительные эмоции.</p>

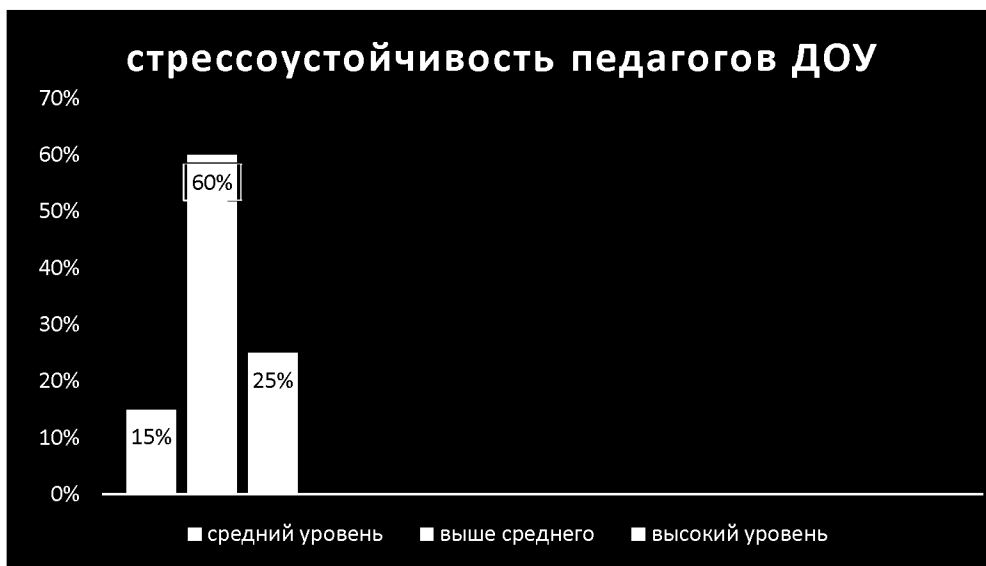
		<p>Когда работа будет завершена, украсьте эту ладошку так, как вам хочется.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Черепашка настроения», - анализ анкет 		<p>Если определять в процентном соотношении, то сложности возникли примерно у 10 % педагогов.</p> <p>Анализ анкет выявил следующие результаты: 60%-выше среднего уровня 15%-средний уровень 25%-высокий уровень (Приложение 1)</p>
14.04	В течение дня	<ul style="list-style-type: none"> - игра «Комплименты» <p>Данное задание – аналог игры «Тайный друг».</p> <p>Участникам предлагается шаблон конверта и бланк для написания комплимента. Из мешочка с фамилиями игроков каждый участник вытаскивает одну карточку. Именно тому человеку, фамилия которого на карточке, и нужно будет написать комплимент.</p> <p>Инструкция: вам нужно достать из мешочка карточку с фамилией игрока. Этому человеку вам нужно будет написать письмо-комплимент с самыми позитивными и добрыми пожеланиями, то что может вдохновить и порадовать адресата. Затем вам предлагается украсить бланк и конверт на свой вкус. Можете использовать свой бланк и свой конверт, либо выданный конверт применить как шаблон для изготовления вашего собственного.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Черепашка настроения», - консультации педагогов по заданиям 	педагоги	<p>Данный вид игр вызывает живой интерес у педагогов, так как присутствует элемент сюрприза.</p> <p>Все конверты были сделаны в отведенные сроки. Каждый конверт индивидуален, нет ни одного похожего.</p> <p>Большая часть участников очень творчески отнеслась к данному заданию. Даже в некоторых конвертах, кроме комплиментов, судя по форме, есть маленькие подарочки.</p> <p>То, что в игре участвовали почти все педагоги и никто не нарушил условий, говорит о том, что люди нашли время на такую творческую работу и смогли погрузиться в арт-терапевтическую технику. (Приложение 2)</p>
17.04	В течение дня	<ul style="list-style-type: none"> - упражнение «Черепашка настроения», - консультации педагогов по заданиям, - подбор материала для итогового мероприятия, - оформление работ педагогов 	педагоги	<p>Для итогового мероприятия были проанализированы результаты теста и «Ладочки радости».</p> <p>Подобраны упражнения на диагностику стресса, поиск ресурсного состояния, релаксационные и антистрессовые техники.</p> <p>Оформлены плакаты с «Ладочками радости» в виде «Дерева счастья», «Стаи птиц» и «Солнца» для демонстрации педагогам. (Приложение 3)</p>

18.04	В течение дня	<p>- арт-упражнение «Мандала» Участникам предлагается бланк с круговой мандалой и инструкцией к ней.</p> <p>Инструкция: перед вами мандала, состоящая из 9 кругов разного размера. Раскрасьте внутренние круги рисунка, начиная с внешнего и заканчивая центральным кругом и не выходя за их границы (от внешнего мира к своему внутреннему миру). Убедитесь, что вы раскрасили весь круг, перед тем, как перейти к следующему. Затем начните рисовать разные узоры для раскрашивания внутри кругов, уже на свой вкус (звездочки, кружочки и т.д.): создайте свой мир, дайте рисунку увлечь вас</p> <p>Эта арт-терапевтическая практика раскрашивания помогает расслабиться и улучшить концентрацию.</p> <p>- упражнение «Черепашка настроения», - консультации педагогов по заданиям</p>	педагоги	<p>Как метод релаксации упражнение «Мандала» некоторым педагогам показался очень эффективным. Есть участники, которые его используют уже давно и на постоянной основе.</p> <p>Часть педагогов не смогла сконцентрироваться и отвлеклась для выполнения данного задания.</p> <p>Следовательно, для педагогов в рамках итогового мероприятия, мы подбираем и другие варианты для релаксации. (Приложение 4)</p>
19.04	В течение дня	<p>- упражнение «Черепашка настроения»,</p> <p>- разработка итогового мероприятия для педагогов,</p> <p>- подготовка необходимого инструментария</p>	педагоги	<p>Для итогового мероприятия пересмотрели подборку релаксационных и антистрессовых техник, структурировали ход итогового тренинга, подобрали музыкальное сопровождение, подготовили материал для самоанализа упражнения «Черепашки настроения», оформили мини-подарки для педагогов «Арома-мешочки». (Приложение 5)</p>

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Дата	Итоговые мероприятия	Оценка эффективности	Степень достижения	Обобщение пед опыта
20.04	Тренинг для педагогов «Стоп-стресс» (Приложение 6)	100%	Достигнуто	Предоставление опыта работы по проекту (Приложение 7)

Анализ теста (диаграмма)



Приложение 2

Фото Конверты –комплименты

Приложение 3

Фото Ладочки

Приложение 4

Фото Мандалы

Приложение 5

Фото Черепахи

Приложение 6

Конспект итогового мероприятия

Тренинг «Стоп, стресс!», чтобы снять напряжение в коллективе

Стресс стал частью нашей жизни, он подстерегает нас в самых разных ситуациях. Но так ли вреден стресс, как принято считать? Стресс – это нормальная реакция организма, нужная для выживания и адаптации к условиям среды. Состояние стресса побуждает нас справляться с тяжелой работой и находить выход из экстремальных ситуаций. Важно не столько то, в каких обстоятельствах оказался человек, а то, как он реагирует на них и действует в заданных условиях.

Игра «Живая диаграмма»

Педагог-психолог:

Коллеги, предлагаю поиграть в игру. Для этого встаньте в одну линию так, чтобы не касаться друг друга, и закройте глаза. Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вперед, если «нет» – остаетесь на месте.

Педагоги выстраиваются в одну линию и с закрытыми глазами отвечают на вопросы теста А.И. Ташевой «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?». Ответ «да» – шаг вперед, ответ «нет» – стоят на месте. В результате получается «живая диаграмма».

Педагог-психолог:

Итак, ответьте «да» или «нет» на вопросы.

Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих? (Педагоги шагают после этого и всех следующих вопросов. Всего вопросов – десять.)

Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?

Случалось, ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска, выходных или каникул больше, чем до них?

Случалось, ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?

Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье? Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?

Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?

Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены?

Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

Если вы сделали больше четырех шагов вперед, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Анализ проведенного теста на выявление стрессоустойчивости педагогов

Упражнение «Рисунок стресса»

Педагог-психолог:

Сейчас я вам предлагаю за пять минут изобразить на рисунке свой силуэт. Каждый работает самостоятельно.

Теперь закройте глаза и сосредоточьтесь на ощущениях, которые у вас будут возникать. Представьте последнюю стрессовую ситуацию. Постарайтесь вспомнить ее в мельчайших подробностях. Почувствуйте, где неприятные, стрессовые ощущения находятся в вашем теле. Как они выглядят, какой формы, какого они цвета? Теперь откройте глаза и постарайтесь изобразить то, что вы сейчас чувствовали на вашем листочке с силуэтом. (Педагоги рисуют свой стресс в течение пяти минут.)

Кто желает ознакомить нас со своей работой? Расскажите, что вы изобразили? Как выглядит ваш стресс? Как вы к нему относитесь? Есть ли на рисунке причины вашего стресса? Как вы справляетесь со стрессом? (Педагоги отвечают на вопросы.)

Мини-лекция «Что такое стресс?»

Педагог-психолог:

Стресс в переводе с английского – напряжение, сжатие, давление, подавленность. Стресс – это состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Стресс – это физическая, психическая, эмоциональная и химическая реакция тела на то, что пугает человека, раздражает его или угрожает ему.

Итак, стресс – это совокупность защитных физиологических реакций организма, которые возникают в ответ на воздействие неблагоприятных факторов, то есть стрессоров. Другими словами, стресс – это то, как меняется наше внутреннее состояние, нарушается внутреннее равновесие, но в целом это нормальная реакция организма на угрозу.

Обратите внимание на то, что не всегда и не все стрессы бывают отрицательными.

Эустресс – это стресс, который вызывают у нас положительные стрессоры, например, победа в соревновании, олимпиаде, конкурсе. Такой стресс активизирует и мобилизует внутренние резервы человека, добавляет интерес к жизни, заставляет действовать более интенсивно.

Дистресс – стресс, который вызывают негативные стрессоры, например, когда человек опаздывает на важное мероприятие, проигрывает в соревновании. В некоторой степени дистресс тоже полезен, так как у него есть мобилизующий эффект и он помогает приспособиться к условиям, которые изменились.

Нормативные стрессы не травмируют психику, они несут познавательную ценность, побуждают человека осмыслить ситуацию, стимулируют личностный рост. Но иногда стресс становится разрушительным процессом, который дезорганизует поведение человека, активизирует глубинные адаптационные резервы организма. Это происходит, если реакции организма на стресс выражаются

в дезадаптации, то есть случаях, когда человек пытается приспособиться к стрессовой ситуации, но ему это не удается, а также в пассивности, ощущении беспомощности, безнадежности.

Больше всего опасен для организма хронический стресс, при котором внутреннее равновесие нарушается постоянно. Среди симптомов хронического стресса – проблемы памяти и концентрации внимания, бессонница, чувство вины, раздражительность, головная боль, псориаз, выпадение волос, повышенное артериальное давление, сердечные болезни. Особо длительный стресс может перерасти в невроз или психоз.

Очень важно самому и своевременно справляться со своими стрессами. Здесь важно помнить, что сам по себе стрессор – это лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания мы делаем его сами. Например, для одного человека перевернутая чашка – это пустяк, он может ее быстро убрать, а для других – это повод для развода.

Другими словами, стрессор один, а реакция на него абсолютно разная.

Есть 3 категории стрессоров:

1. Они практически нам неподвластны (цены, налоги, погода, привычки и характеры других людей). Мы можем сколько угодно на это злиться, но, кроме повышенного давления и головной боли, мы ничего не добьемся. Лучше применять определенные техники отвлечения, релаксации и снижения негативного влияния.
2. Стрессоры, на которые мы можем и должны влиять (наши собственные действия, неумение ставить жизненные цели и определять приоритеты, неспособность управлять своим временем, взаимодействие с другими людьми).
3. События и явления, которые мы сами превращаем в проблемы (все виды беспокойства о будущем, переживания по поводу прошлых событий, которые уже не изменить)).

В качестве яркого примера - есть очень хороший рассказ А.П. Чехова «Смерть чиновника». Герой рассказа в театре чихнул и обрызгал лысину генералу. От своих переживаний по поводу произошедшего он вскоре умер.

Если вы не можете изменить ситуацию, измените отношение к ней.

Обсудим причины стресса.

Первая группа причин – те, что связаны с межличностными отношениями. Основная типичная причина стресса – конфликт.

Упражнение «Ситуация в общественном транспорте»

Педагог-психолог:

Сейчас мы разыграем по ролям конфликтную ситуацию, которая случилась в обычном автобусе. Мне нужны два добровольца.

Выходят два педагога. Каждый из них получает карточки со своей ролью, которой он должен придерживаться поначалу. Они проигрывают ситуацию. После этого педагоги обсуждают впечатления, мнения и переживания, которые возникли у участников сцены, а затем наблюдения зрителей.

Коллеги, какой стратегии поведения придерживался каждый участник конфликтной ситуации? Удалось ли сторонам конструктивно разрешить проблему? (Педагоги отвечают.)

Каждый из нас в течение дня может стать участником конфликтной ситуации не раз, причем порой совершенно неожиданно для самого себя – в магазине, в транспорте, поликлинике – где угодно. Большинство людей болезненно переживают нападки окружающих, тем более несправедливые, и долго не могут избавиться от неприятного ощущения тревоги или злости, продолжают мысленно «доругиваться» с обидчиком.

Техника остановки плохих мыслей

Педагог-психолог:

Как мы можем остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Важно переместить внимание с внутреннего потока негативных мыслей на внешние объекты, звуки, ощущения. Итак, перечислите все, что воспринимаете сейчас: «я вижу...», «я слышу...», «я чувствую...». Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии. Обратите внимание, что техника не требует действий – вокруг вас только ваши впечатления. (Педагоги пробуют технику.)

Упражнение «Уменьшение гнева»

Педагог-психолог:

Чтобы научиться регулировать свое эмоциональное состояние, проведем упражнение «Уменьшение гнева». Вспомните конфликтную ситуацию, которая выбила вас из колеи, и конкретного человека, с которым случился конфликт. Что вас раздражает в нем больше всего? (Педагоги предлагают варианты: «не слушает», «перебивает», «кричит», «обвиняет» и т. д.) Закройте глаза и представьте, как он это делает. А теперь представьте, что этот человек начинает уменьшаться в росте. Голос его ослабевает. С каждым мгновением человек становится все меньше, голос все тише... Попробуйте ощутить: пока человек становится менее значительным, ослабевают и негативные эмоции, которые он вызвал. Если у вас получилось, откройте глаза. Давайте обсудим, удалось ли вам с помощью данного упражнения избавиться от гнева? Что вы сейчас чувствуете? (Педагоги обсуждают упражнение.)

Из-за стресса вы накапливаете напряжение, физическую и душевную усталость, чувство тоски, неуверенность в себе и в своем будущем, бессонницу, нервное возбуждение, тревогу, ... Все, что вы чувствуете, - это лишь видимая часть айсберга. В действительности, весь этот багаж наслаивается и лишь способствует тому, что стресс усиливается во время различных событий жизни. Чтобы этого избежать, нужно разобраться в подобных событиях из своего прошлого (тяжесть расставания, проблемы с самооценкой в сложных ситуациях, неразрешенное чувство вины).

Кроме того, если по какой-либо причине вам приходится долгое время жить не так, как вы бы хотели, и быть не тем, кем вы на самом деле являетесь, то стресс заставляет смешиваться прошлые надежды и ваше настоящее. Это ведет к срывам, разочарованиям, огорчениям и напрасным ожиданиям. В этой внутренней борьбе, в которой вы, пусть даже и бессознательно, живете, ваша жизнь – это карточный домик, который может рухнуть в любой момент (нервный срыв, болезнь, депрессия и пр.). Страдаете и вы, и ваше окружение.

Вторая группа причин связана с профессиональной деятельностью. Эти причины очень разнообразны, психологи даже выделяют профессиональный стресс как отдельный вид стресса. В разных профессиональных группах интенсивность стресса отличается.

Посмотрите, в моей руке маленький камешек. (*Педагог-психолог показывает педагогам камешек.*) Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы почувствуете? Возможно, сначала это камешек не будет сильно мешать, и вы даже забудете его вытряхнуть, когда придете домой. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы снимите ботинок и вытряхните камешек, но на ноге уже появится мозоль или ранка. То есть маленькая проблема станет большой – теперь уже придется лечить ногу.

Маленький камешек в ботинке символизирует ситуацию, когда мы обижаемся, злимся, взволнованы, однако не справляемся с проблемой. Если мы вовремя вытащим камешек, мы не просто сохраним ногу целой и невредимой, а сохраним душевное равновесие. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы их почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Психотехника «Корзина»

А сейчас, я предлагаю вам на небольших листах бумаги сформулировать одну **свою профессиональную проблему** и положить лист в корзинку.

Педагоги пишут проблемы на листах и кладут в корзинку или коробочку. Затем каждый из участников тренинга вытягивает оттуда один из листов и предлагает свой вариант, как решить проблему. В результате все ситуации находят свои решения, некоторые – совместными усилиями. Педагог-психолог следит, чтобы советы были действенными и конкретными.

Мы обсудили разные причины, по которым у людей возникает стресс. А теперь я предлагаю вам совместно наполнить антистрессовую корзину способами, которыми можно преодолеть стрессовые ситуации. Важно, чтобы они по-настоящему работали, были проверенными, чтобы их использовали именно вы.

Каждый педагог высказывается. Примеры ответов: «принять душ», «полежать в ванной», «поговорить с кем-то из родных, друзей или, наоборот, побыть в одиночестве», «устроить генеральную уборку», «покричать в лесу», «заняться спортом», «послушать музыку», можно начать вести журнал или дневник. Вы не обязаны делать записи каждый день. Записывайте то, что вас беспокоит, занимает ваши мысли. Это поможет ослабить тревогу и т. п. Не очень сложные приемы, согласитесь? Но если вы будете следовать им, это обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.

Анализ упражнения «Ладонка радости»

Педагог-психолог:

Третья группа причин стресса связана с вредными привычками.

Когда люди находятся в ситуации хронического цейтнота, они часто пытаются ослабить стресс привычными для себя способами, например, чрезмерно употребляют кофе, алкоголь, сигареты, фаст-фуд. Очевидно, что вреда от этого больше, чем пользы. Попробуйте найти альтернативу своим пагубным привычкам. Например, можно заменить кофе на воду или теплое молоко с медом. А вместо картошки фри съесть банан, ведь он обладает высокой энергетической ценностью, содержит практически все витамины и микроэлементы.

Четвертая группа причин – те, что связаны с окружающей средой.

Осенью и зимой наш мозг страдает от недостатка естественного освещения. Организм недополучает витамина «Д», а его нехватка мешает синтезу гормона лептина, который сигнализирует мозгу о том, что нам уже достаточно употреблять пищу. Соответственно это ведет к перееданию. В организме вырабатывается больше мелатонина – гормона сна. Именно он отвечает за желание спать.

К причинам стресса, которые связаны с окружающей средой, относится недостаток пространства. Эта причина актуальна для жителей больших городов, а также людей, которые работают в тесных помещениях. В них мы слышим постоянный низкочастотный шум, который вызван офисным оборудованием или уличным транспортом.

Как мы можем противостоять таким причинам стресса? Нужно выходить днем на свежий воздух, гулять по парку или лесу, носить яркие вещи! А еще важно овладеть навыками расслабления.

«Антистрессовые приемы»

Педагог-психолог:

Регулярно давайте себе физические нагрузки, 2–3 раза в неделю. Целевые тренировки помогают освободить ваше тело от гормонов стресса и повышают уровень эндорфинов – химических элементов, которые вызывают чувство радости.

Выделите время в течение тяжелого дня, чтобы позаниматься физическими упражнениями. Это поможет вам сохранять свое тело здоровым и выведет гормоны стресса из организма природным образом. Вы обязательно почувствуете разницу.

Хорошо высыпайтесь. Дайте своему организму столько сна, сколько ему требуется, и уровень вашего стресса резко снизится. Сон – это процесс, благодаря которому ваше тело самостоятельно восстанавливает силы и энергию. Если вы не получаете достаточно сна, то ваше тело будет использовать стресс, чтобы защитить вас в условиях отсутствия запасов энергии.

Научитесь расслабляться. Позвольте вашему телу сказать вашему разуму, что все в порядке. Отличный способ уменьшить стресс – глубокое дыхание. Именно оно сигнализирует телу о том, что ему пора расслабиться. На вдохе представьте себе, как кислород поступает к вам в легкие и медленно путешествует по всему телу, очищает каждую его клеточку. На выдохе представьте, что все токсины и вредные вещества покидают ваш организм, в результате чего он восстанавливается. Чтобы почувствовать расслабление, достаточно сосредоточиться на размеренном и спокойном дыхании, но, чтобы достичь максимального эффекта, дыхательные упражнения нужно делать регулярно.

Используйте упражнения для мышц. В положении лежа напрягите мышцы, посчитайте до семи, а затем расслабьте мышцы. Начните упражнение с пальцев ног и постепенно дойдите до шеи.

Слушайте музыку, которая поможет вам расслабиться и почувствовать себя счастливым. Попробуйте выбрать музыку без слов, в которой играют флейта, фортепиано или скрипка. Обычно помогают классические, джазовые, народные мотивы. Но если они вам не по вкусу, выбирайте ту музыку, которая вас успокаивает.

Начните вести журнал или дневник. Вы не обязаны делать записи каждый день. Записывайте то, что вас беспокоит, занимает ваши мысли. Это поможет ослабить тревогу.

Занимайтесь тем, что вам нравится. Если у вас очень напряженное расписание, то выделите хотя бы 10–15 минут в день на любимое занятие. В идеале уделять ему следует от получаса до часа, но если вы позволяете себе хотя бы маленький перерыв в своем жестком расписании, то это поможет вам снизить уровень стресса.

Постарайтесь найти новое хобби, которое поможет вам избавиться от стресса. Если вам всегда хотелось научиться ездить на лошади, прыгать с парашютом или создавать модели самолетов, то займитесь этим. Отвлечитесь от событий, которые вас волнуют, и получайте удовольствие от нового хобби.

Полдня в неделю проводите так, как вам нравится: плавайте, танцуйте, прогуливайтесь или просто сидите на скамейке в парке. По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, чем вам вроде бы «вредно» – можно чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побаловать себя сладким, лечь спать раньше или позже, чем обычно.

Не реже одного раза в день говорите близким людям теплые слова. Не сомневайтесь, в ответ они скажут вам то же самое. В нашем суровом мире одно осознание того, что кто-то вас любит, способно защитить от тяжелых срывов.

Не очень сложные приемы, согласитесь? Но если вы будете следовать им, это обязательно уберет вас от многих тяжелых стрессов.

Как же здорово, что у нас сегодня появилась возможность – просто выразить свои эмоции по отношению к человеку. Написав письмо. Ведь бывает довольно сложно произнести нужные слова в слух. А мы должны уметь говорить друг другу приятные слова. Вы знаете, ещё А.П. Чехов в своё время сказал: «Пишите друг другу письма, ведь они помогают жить, делая нас добрее». Мы надеемся, что эти письма вызовут у вас улыбку и поднимут настроение.

Ресурсные мешочки- ароматерапия (если просто, то это лечение запахами).

ЖАСМИН. В комнате, где пахнет жасмином, у людей быстро поднимается настроение, начинается состояние эйфории, оказывает также успокаивающее действие, избавляет от безразличия, апатии, лени, снимает усталость и стресс, успешно применяют для борьбы с навязчивыми идеями и страхами, нервными расстройствами и депрессией.

АПЕЛЬСИН. Запах апельсинового повышает настроение, снимает усталость, избавляет от мрачных мыслей, беспокойств и нарушений сна, убирает тревоги и нервозность, облегчает депрессивные состояния. На нервную систему аромат апельсина действует тонизирующе: повышает устойчивость к стрессам, а также работоспособность.

ЛИМОН. Для купирования головных болей.

ГРЕЙПФРУТ. При депрессии.

КОФЕ провоцирует активность нервной деятельности, повышает общую сопротивляемость болезням. Минимизирует депрессионные проявления;

Снимает умственное напряжение; Тонизирует органы дыхания;

Создает творческий настрой и, главное, оказывает позитивное психологическое воздействие.

Ежедневная ароматерапия кофе (*без его употребления*)

ШОКОЛАД считается отличным средством для устранения стресса и нервного напряжения. С его помощью можно избавиться от усталости и апатии, улучшить настроение, наполнить сердце безграничной радостью, наделять неугасаемым оптимизмом и умением получать удовольствие от каждого мгновения жизни.

Советы психолога по преодолению стресса.

1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.
2. Спланируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.
3. Научитесь управлять своими эмоциями. Умейте быть ленивым! Недостаток многих педагогов в том, что они развивают бурную деятельность, но забывают отдыхать.
4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку, организм будет производить желаемые гормоны радости. Определите негативные факторы, приводящие к возникновению у Вас стресса. Старайтесь избегать их или с помощью позитивного мышления измените свое отношение к ним.
5. Отдыхайте вместе с семьей.
6. Физические упражнения снимают нервное напряжение.
7. Музыка - это тоже психотерапия. Слушайте спокойную музыку.
8. Будьте на дворе, гуляйте, бегайте.
9. Чтобы предотвратить разочарование, неудачи, не надо браться за непосильные задачи.
10. Постоянно концентрируйтесь на светлых сторонах жизни и событиях - это сохранит здоровье и будет способствовать успеху.
11. Не злоупотребляйте кофе, алкоголем.
12. Ешьте мороженое - там есть компонент, который улучшает настроение. И банан - в нем есть серотонин, гормон счастья.
13. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость к стрессу. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.
14. Есть много различных систем аутотренинга. К сожалению, на то, чтобы овладеть ими, у нас часто не хватает терпения и времени. А вот усвоить несколько формул самоуспокоения совсем не трудно.

Формулы для самоуспокоения

- Все будет хорошо.
 - Проблема решится.
 - Это не стоит волнения.
 - Я абсолютно спокойна.
 - Как я могла волноваться по пустякам.
 - Мысли расчетливы. Спокойно обдумываю свои дальнейшие действия.
- Заставьте стресс работать на Вас, а не против Вас, овладейте главным умением - превращайте негативные события в позитивные.
- На первый взгляд, все это может показаться примитивным. Но почему бы не попробовать потренироваться. Взять себя в руки- значит владеть ситуацией.

Закипаем на работе...

Итак, что же рекомендуют психологи...

- ☺ **Эта встреча не случайна!** Мы не встречаемся с людьми случайно, каждый из них дан нам на самосовершенствование, некоторые, требующие особого терпения, просто-таки родились для того, чтобы мы стали символом кротости. Поэтому не проклиняйте их, но используйте малейшую возможность поработать над собой. И помните, «Кроткие наследуют землю».
- ☺ **Говорите тихо!!!** Самый умный человек в истории человечества – царь Соломон сказал: «Кроткий ответ отвращает гнев, а оскорбительное слово возбуждает ярость». Поэтому не идите на поводу у вашего собеседника, не разговаривайте на повышенных тонах, стремитесь говорить тише, чем он, но твердо и с уважением, и к себе, и к нему.
- ☺ **Постарайтесь понять!** Опять цитируем Соломона: «У терпеливого человека много разума, а раздражительный - выказывает глупость». Ничто так не выводит из себя, как то, что вам непонятно. На вас редко орут те, кто понимает ваши трудности; в свою очередь и вы перестанете раздражаться, когда поймете, почему человек ведет себя неподобающе /скажу сразу, что в 99% причина – не вы. /
- ☺ **Считайте до десяти!!!** Ведь «Глупый весь гнев свой изливает, а мудрый сдерживает его» - сдерживайте его, считая до десяти, двадцати, если нужно. Лучше сдержаться и не сделать чего-то, чем не сдержаться и пожалеть. Этот совет хорош для воспитания детей, никогда не наказывайте ребенка во гневе, прежде остыньте, хотя бы до 36 градусов.
- ☺ **Улыбайтесь!!!** Относитесь с юмором ко всему, что происходит с вами и к самому себе. «Не будь мудрецом в глазах своих». Не позволяйте кому-то управлять вашими эмоциями.
- ☺ **Учитесь выражать эмоции.** Говорите о том, что вы чувствуете: раздражены, сердиты, злы, боитесь, выходите из себя, обижены, задеты, унижены... говорите об этом, вы не тварь бессловесная, вы право имеете говорить о своих чувствах и выражать их цивилизованно. Говорят, что высказанные эмоции не приносят вреда нервной системе.
- ☺ **Лист гнева.** Переводите раздражение в динамику. Заведите себе на рабочем месте листочек. Если вы не можете сдержаться, возьмите его, и сделайте с ним то, что хотели бы сделать с тем, кто вас вывел. По мере того, как вы станете более выдержанным, следуя нашим рекомендациям, более приятные вещи вы будете делать с листочками гнева. Самые терпеливые люди работают в технике оригами.
- ☺ **Выдыхайте!** Если ваш вдох короче выдоха, то вы автоматически, то есть на уровне физиологических процессов успокаиваетесь. Представьте, что вы надуваете шарик, пять – шесть таких выдохов и вы успокоитесь, только не переусердствуйте, а то успокоитесь навсегда, потеряв сознание.
- ☺ **Смотрите на синий и зеленый!** Именно эти цвета дарят спокойствие и умиротворенность, воздействуя на головной мозг, через сетчатку глаза, больше гуляйте на природе, любуйтесь на сине-зеленые пейзажи.

***Сверх терпения** – способность, набрав воды в рот сидеть на включенной плите и спокойно ждать, когда вода закипит.

Воздействие на биологически активные точки организма

С давних времен известно о наличии на теле человека небольших участков (точек), которые, с одной стороны, позволяют диагностировать состояние различных органов, систем и организма в целом, а с другой – эффективно и быстро влиять на это состояние.

Природа этих участков тела до конца так и не выявлена. Однако установлена взаимосвязь биофизических показателей биологически активных точек с различными психическими процессами и состояниями (уровнем волевой мобилизованности, сопротивляемостью организма вредным воздействиям, интеллектуальной активностью, эмоциональным напряжением и др.)

Антистресс

Проведение этого упражнения способствует снятию чрезмерного нервно-эмоционального напряжения. Для этого в течение трех секунд надавливайте на «антистрессовую» точку, которая находится под подбородком.

При массаже этой точки чувствуется легкая ломота. После массажа расслабьтесь и представьте состояние истомы, вызывайте приятные образы. Через 3-5 минут зевните, потянитесь, затем напрягите и расслабьте мышцы всего тела.

Точка долголетия

Удобно сядьте на стул и положите ладони на колени. Пальцы рук при этом прижаты друг к другу и полностью охватывают коленную чашечку. Указательный палец находится на ее середине. В этом случае безымянный палец будет прощупывать небольшое углубление под выступом круглой кости под коленной чашечкой. Это – точка «цзу-сан-ли» или «точка долголетия» («точка от ста болезней»). Ее стимуляция в течение 1-2 минут позволяет повысить общий тонус организма, сохранять бодрость, поддерживать необходимую работоспособность. Массирование этой точки на обеих ногах производите легким надавливанием подушечками средних пальцев рук с постепенным усилением надавливания. При этом палец как бы ввинчивается в точку, что вызывает в ней ощущение теплоты и легкой ломоты.

Тонус

Поднимите перед собой согнутые в локтях руки ладонями вперед. Прижмите большие пальцы к указательным и зафиксируйте точки, где заканчивается складка кожи между ними. Здесь расположена точка, массаж которой тонизирует организм, способствует мобилизации и активизации его жизненных сил, улучшает самочувствие. В течение 1-2 минут массируйте точку на левой, а затем – на правой руке.

Иммунитет

Сложите пальцы щепотью и простукивайте загрудинную область, двигаясь против часовой стрелки 100 раз. Происходит активизация работы вилочковой железы, отвечающей за иммунную систему организма.

Энергия

Средним и большим пальцем руки найдите углубления под ключицами, массируйте их в течение 1-2 минут.

Таким образом, точечный массаж может помочь снятию психофизического напряжения, повышению тонуса и стимулировать иммунитет.

Аутогенная тренировка (М.Е. Бруно)

Перед началом упражнения вам необходимо сесть в позу «кучера»: «Вы сидите на стуле, раздвинув колени и поставив предплечья на бедра так, чтобы кисти рук свешивались, не касаясь друг друга. Корпус как бы висит на позвоночнике, и спина не касается спинки стула. Все тело расслаблено, голова опущена на грудь, глаза закрыты». Затем вы непосредственно переходите к упражнению. Каждое предложение, кроме заключительного в каждом упражнении проговаривать 6 раз, после чего 1 раз сказать: «Я спокоен, я совершенно спокоен».

1. Упражнение на вызывание чувства тяжести.

«Моя правая (левая) рука тяжелая (6 раз + 1 раз). Я спокоен, я совершенно спокоен. Моя правая (левая) нога тяжелая. Мои руки, ноги, все тело тяжелые, я совершенно спокоен».

2. Упражнение на вызывание тепла.

«Мои руки, ноги, все тело тяжелые, я совершенно спокоен; моя правая (левая) рука (нога) тяжелая и теплая».

3. Упражнение на регуляцию сердца.

«Мои руки, ноги, все тело тяжелые и теплые; сердце бьется ровно и спокойно».

4. Упражнение на регуляцию дыхания.

«Мои руки, ноги, все тело тяжелые и теплые; сердце бьется ровно и спокойно; дыхание ровное».

5. Упражнение на регуляцию органов брюшной полости.

«Мои руки, ноги, все тело тяжелые и теплые; сердце бьется спокойно и ровно; дыхание спокойное; в солнечном сплетении разливается тепло».

6. Упражнение на регуляцию сосудов головы.

«Мои руки, ноги, все тело тяжелые и теплые; сердце бьется спокойно и ровно; дыхание спокойное; в солнечном сплетении разливается тепло; лоб приятно прохладен».

Методы и приемы саморегуляции

Техники, применяющиеся для снижения уровня тревоги и страха

Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц

1. Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.
2. Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.
3. Плавно опустить руки.
4. Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т. п. — у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 сек.

Кроме того, любая физическая активность, если она возможна, также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.

Затем, мы можем нормализовать свое дыхание.

Для этого необходимо использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

Упражнение 2. Техника глубокого дыхания.

1. Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить «одна тысяча, две тысячи» - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).

2. Задерживаем дыхание на 1 - 2 секунды, то есть, сделаем паузу.

3. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).

4. Затем, снова глубокий вдох, пауза, выдох, то есть, повтор цикла. Повторяем 2 - 3 цикла (предел - до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях:

Упражнение 3. *Техника переключения внимания.*

Переключение внимания с негативных «накручивающих» мыслей. Осуществить это можно, используя то, что всегда с нами: дыхание. Для этого необходимо сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;
- на движениях грудной клетки;
- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

Упражнение 4. *Оценка происходящего по критериям.*

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»
2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»
3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:

- на ближайшее время (15, 30 минут);
- на ближайший час;
- на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д.

Главное - займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

Техники, которые вы можете использовать самостоятельно и с детьми

1. Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.

2. Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него по кругу. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

3. «Гармошка». Представьте: ваш страх - гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела - гармошка сжата.

Теперь, полно вдыхая, с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе, с любым звуком, чем громче, тем лучше...

До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Раз 7-12, с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

4. Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками... вдыхайте дальше, до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела...

Представьте, что воздух уже в кости входит..., задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы... Все! - Выдыхайте, так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.

5. Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук - желательно также и ног (тесная обувь может этому помешать). Можно в виде последовательных сжатий - разжатий.

6. Метод замедленного дыхания.

- Сосредоточьтесь на дыхании;
- Дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются);
- При вдохе задержите дыхание на 10 сек., глубоко не вдыхайте;
- Медленно выдохните;
- Считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет

глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды;

- Подышите в таком темпе;

Если вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.

1. Метод резиновой ленты.

Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.

2. Техника «Янтарного шара».

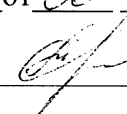
Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри, шар небольшого размера. Этот шар начинает вас обертывать как «конфету» сверху донизу. В этой «оболочке» вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией «янтарного шара». Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь вы должны совершить.

Источник: Методы и приемы саморегуляции при различных неблагоприятных психических состояниях. Метод. рекомендации. (ГУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России»). Часть 3. – М., 2006

Техники для снижения уровня тревоги и страха

Комитет по социальной политике и культуре
Департамент образования г. Иркутска
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ИРКУТСКА**
ДЕТСКИЙ САД № 18
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 18)
Байкальская ул., д. 199, Иркутск, 664075
Тел. (3952) 24-71-42

Принят
на педагогическом совете
МБДОУ г. Иркутска
детский сад №18
протокол № 3
от 06 апреля 2023 г.

Утвержден:
Приказом заведующего МБДОУ
г.Иркутска детского сада № 18
№ 9 от 06 апреля 2023 г.
 Е.С. Безрукова

Проект «Стоп-стресс»

для педагогов по снижению эмоционального напряжения

авторы проекта:

Устюгова А.В., педагог-психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18

Гудаева Е.В., педагог-психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18

Безродная Е.А., педагог-психолог
МБДОУ г. Иркутска детского сада № 18

г.. Иркутск, 2023

Комитет по социальной политике и культуре
Департамент образования г. Иркутска
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
Г. ИРКУТСКА
ДЕТСКИЙ САД № 18**
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 18)
Байкальская ул., д. 199, Иркутск, 664075
Тел. (3952) 24-71-42

ПРИКАЗ

06.04.2023

№ 9

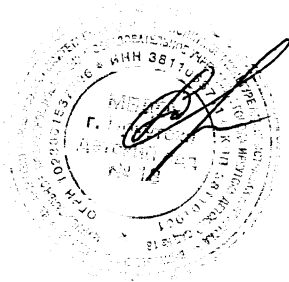
г. Иркутска

**Об утверждении методической разработки «Стоп-стресс»
для педагогов по снижению эмоционального напряжения.**

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить методическую разработку педагогов-психологов Устюговой А.В., Гудаевой Е.В., Безродной Е.А. «Стоп-стресс» для педагогов по снижению эмоционального напряжения.
2. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Заведующий



Е.С. Безрукова

Комитет по социальной политике и культуре
Департамент образования г. Иркутска
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ Г.ИРКУТСКА ДЕТСКИЙ САД № 18**
(МБДОУ г. Иркутска детский сад № 18)
Байкальская ул., д. 199, Иркутск, 664075
Тел. (3952) 24-71-42
E-mail: detsad18@bk.ru

Выписка
из протокола педагогического совета №3
*«Организация проектной деятельности в МБДОУ в соответствии с ФГОС
ДО» от 06.04.2023г.*

Дата проведения: 06.04.2023г.

Место и формат проведения: очно, на базе МБДОУ г. Иркутска детский сад №18

Присутствовало: 42 человек

Повестка:

4. Распространение опыта по проектной деятельности педагогами МБДОУ:
 - Устюгова А.В., Гудаева Е.В., Безродная Е.А. «Стоп-стресс» для педагогов по снижению эмоционального напряжения.
6. Утверждение методической разработки педагогов-психологов: Устюговой А.В., Гудаевой Е.В., Безродной Е.А. «Стоп-стресс» для педагогов по снижению эмоционального напряжения.

Принятие решений:

5. Представленный опыт педагогов принять в работу. Срок немедленно
6. Утвердить методическую разработку педагогов-психологов Устюгова А.В., Гудаева Е.В., Безродная Е.А. «Стоп-стресс» для педагогов по снижению эмоционального напряжения. Срок немедленно

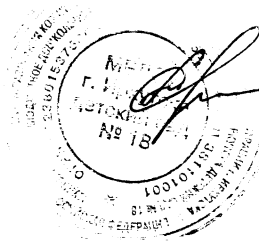
Результаты голосования: «за» 42
«против» 0
«воздержалось» 0

Старший воспитатель МБДОУ г. Иркутска
детский сад №18



К.А. Харченкова

Заведующий МБДОУ г. Иркутска
детский сад №18



Е.С. Безрукова