



МОУ «Лицей №4 г.Дмитрова»

***Тренинг стрессоустойчивости и позитивного  
сценарий-презентация***



Разработчики:  
педагог-психолог первой  
квалификационной категории,  
Зарема Абдул-Вагаповна Мархиева,  
педагог-психолог высшей  
квалификационной категории,  
Ольга Владимировна Фролова

# **Пояснительная записка**

Профессия педагога сопряжена с большим количеством стрессов. Стressовые ситуации могут возникнуть в любое время в общении с детьми, администрацией, родителями, представителями различных организаций. Стресс снижает не только работоспособность, но и сопротивляемость организма к различным болезням, провоцирует уже имеющиеся заболевания. Действие стрессогенных факторов вызывает накопление усталости, что ведет к истощению и выгоранию.

Цель данного тренинга повышение стрессоустойчивости педагогов, их психологическая поддержка в течение учебного года. Рекомендуется проводить в период образовательных каникул по мере возникновения запроса коллектива и администрации.

По времени тренинг рассчитан на полтора – два часа, в зависимости от количества человек (на тренинге может быть до 50-60 человек, минимум – 10-12) и готовности тренера к глубинной проработки по каждому пункту (заданию тренинга). Соответственно для проведения необходимо просторное помещение, оборудованное проектором и большим экраном, мебелью для подгрупповой работы, микрофон и аудиосистема для прослушивания записей.

# **ЗАДАНИЕ 1: ОРГАНИЗАЦИЯ КОМАНД ПО ЦВЕТОВЫМ ПРЕДПОЧТЕНИЯМ И ПРЕЗЕНТАЦИЯ С ПОМОЩЬЮ НАИБОЛЕЕ ПОДХОДЯЩЕЙ АФФИРМАЦИИ**

## **ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ?..**

УЧАСТНИКИ ВЫБИРАЮТ ЦВЕТ НАСТРОЕНИЯ, ДАЛЕЕ – ОБЪЕДИНЯЮТСЯ В КОМАНДЫ ТАК, ЧТОБЫ В КАЖДОЙ БЫЛО ПРЕДСТАВЛЕНО КАК МОЖНО БОЛЬШЕ РАЗНЫХ ЦВЕТОВ. КОМАНДЫ ЗАНИМАЮТ МЕСТО ЗА СТОЛАМИ.  
(НА СТОЛЕ У КАЖДОЙ КОМАНДЫ: НАБОР ЦВЕТОВЫХ КАРТОЧЕК, ВАТМАН, КЛЕЙ, КРАСКИ ИЛИ ФЛОМАСТЕРЫ).



## **ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОМАНД**

### **1. ПУТЕМ СОЗДАНИЯ АФФИРМАЦИИ (В ПОМОЩЬ КОМАНДЕ НАБОР ВЫСКАЗЫВАНИЙ ИЗВЕСТНЫХ ЛЮДЕЙ)**

#### **Примеры:**

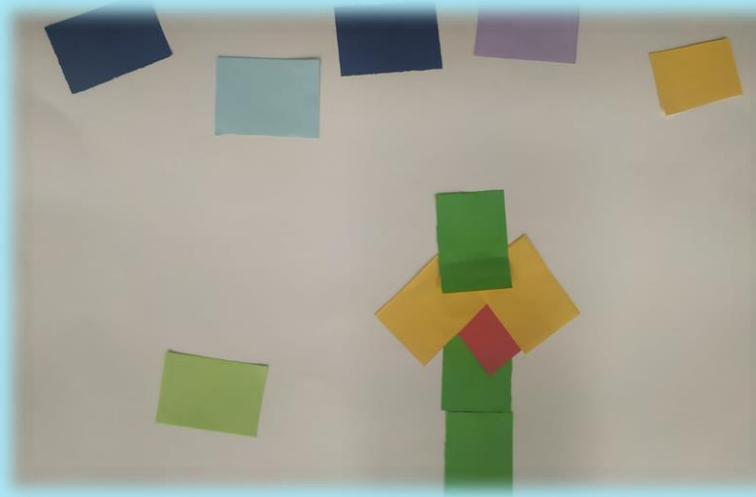
**Высказывание Уолт Диснея:** «**Лучший способ взяться за что-то — перестать говорить и начать делать**». – Отсюда такая **Аффирмация**: «Я развиваюсь, обучаюсь и всегда применяю новые знания на практике. Я постоянно обновляю свое мышление и совершаю новые шаги к прорыву».

**Высказывание Коко Шанель:** «**Если ты рожден без крыльев, не мешай им расти**». – **Аффирмации:**

- ▶ «Не важно, какие ошибки, негатив и проблемы были у меня в прошлом. Сейчас я строю жизнь мечты, я чувствую, как невидимые крылья распускаются за спиной».
- ▶ «Все, что было со мной раньше — бесценный опыт. Я благодарен за него. Я беру из опыта только хорошее и полезное. Это помогает мне создавать реальность мечты».

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ КОМАНД: 2. КОМАНДНАЯ СПЛОЧЕННОСТЬ

Из выбранных ранее каждым участником цветных карточек команда выкладывает единый сюжетный рисунок.



**Вот некоторые примеры выполнения  
задания педагогами на тренинге.**

**(Примеры НЕ выдаются педагогам  
заранее, задание предполагает  
обсуждение и творческий подход)**

## **ЗАДАНИЕ 3. САМОАНАЛИЗ**

Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков.

№	Жизненные события	Баллы
1.	Смерть супруга (супруги).	100
2.	Развод.	73
3.	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером.	65
4.	Тюремное заключение.	63
5.	Смерть близкого члена семьи»	63
6.	Травма или болезнь.	53
7.	Женитьба, свадьба.	50
8.	Увольнение с работы.	47
9.	Примирение супругов.	45
10.	Уход на пенсию.	45
11.	Изменение в состоянии здоровья членов семьи.	44
12.	Беременность партнерши.	40
13.	Сексуальные проблемы.	39
14.	Появление нового члена семьи, рождение ребенка.	39
15.	Реорганизация на работе.	39
16.	Изменение финансового положения.	38
17.	Смерть близкого друга.	37
18.	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы.	36
19.	Усиление конфликтности отношений с супругом.	35
20.	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома).	31
21.	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги.	30
22.	Изменение должности, повышение служебной ответственности.	29
23.	Сын или дочь покидают дом.	29
24.	Проблемы с родственниками мужа (жены).	29
25.	Выдающееся личное достижение, успех.	28
26.	Супруг бросает работу (или приступает к работе).	26
27.	Начало или окончание обучения в учебном заведении.	26
28.	Изменение условий жизни.	25
29.	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения.	24
30.	Проблемы с начальством, конфликты.	23
31.	Изменение условий или часов работы.	20
32.	Перемена места жительства.	20
33.	Смена места обучения.	20
34.	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска.	19
35.	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием.	19

ДЛЯ САМОАНАЛИЗА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ КАЖДОМУ ИНДИВИДУ АЛЬНО ЗАПОЛНИТЬ БЛАНК ОПРОСНИКА, НАПРИМЕР, ХОЛМСА-РАГЕ.

36.	Изменение социальной активности.	18
37.	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора).	17
38.	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна.	16
39.	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи.	15 '
40.	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.).	15
41.	Отпуск.	13
42.	Рождество, встреча Нового года, день рождения.	12
43.	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения).	11

### **ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ**

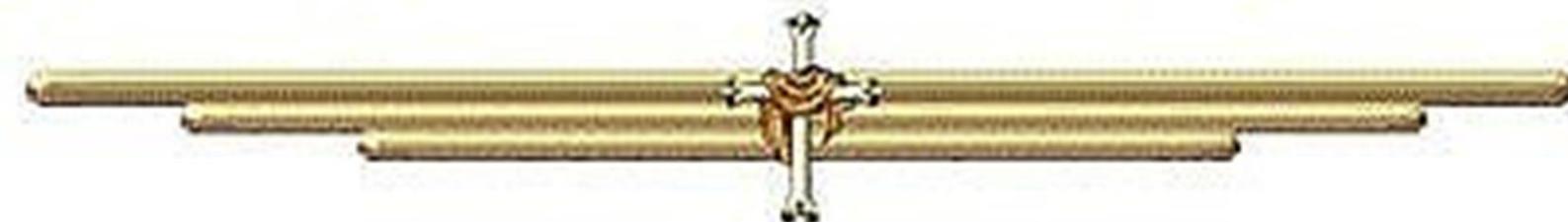
Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Меньше 150	Большая
150–199	Высокая
200–299	Пороговая
300 и более	Низкая (разинность)

# РЕЗУЛЬТАТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

- ▶ Высокий уровень «стрессонаполненности» (**больше 300 баллов**) характеризует очень высокую психическую напряженность – дистресс, наличие большого количества «разрушающих» стресс-событий. Лица с чрезмерным уровнем «стрессонаполненности» имеют высокую вероятность психосоматических заболеваний и психического выгорания (более 80 %). Для данных лиц **рекомендуется:** снижение интенсивности рабочих и жизненных нагрузок, обязательная коррекция образа и стиля жизни по вектору снижения стрессогенности, систематическое использование активных форм отдыха и техник релаксации после рабочего дня, использование конструктивных копинг-стратегий для преодоления ежедневных профессиональных и личных стрессов, специальные диеты, витамины, снижающие нервно-психическую напряженность и улучшающие деятельность иммунной системы, активное применение профилактических и реабилитационных средств для повышения стрессоустойчивости и укрепления здоровья.
- ▶ Участники, у которых низкий уровень «стрессонаполненности» делятся своими «рецептами».

## КАК ВЫВОД: ПРИТЧА О КРЕСТЕ

У каждого свой крест, своя Голгофа,  
Но, как бы в жизни не было нам плохо,  
По силам ноша наша нам дана  
И чашу жизни пьем свою до дна.  
И в горечи ее находим сладость,  
И по крупицам собираем радость...



## Задание 4. Иррациональные установки и ограничивающие нас убеждения

Знакомим подгруппы с представленным далее материалом, даем возможность поделиться своим опытом, мнением, рассуждениями (наиболее желающих).



**Автоматические мысли** — появляются спонтанно и запускаются обстоятельствами. Они воспринимаются без критики, как бесспорные, без проверки их логичности и реалистичности.



Подобные убеждения формируются из детских впечатлений. Например, мать говорит дочери: «**Если ты не будешь хорошей девочкой, то мы с папой разлюбим тебя!**». Через некоторое время эта заповедь трансформируется в правило — «**моя ценность зависит от того, что думают обо мне другие**».



Эти центральные установки могут служить глубинной причиной подавляющего большинства психологических проблем и неадекватных эмоциональных состояний.

# ОТ КАКИХ ПРИВЫЧЕК ЛУЧШЕ ИЗБАВЛЯТЬСЯ!

## 1. Оценочное мышление

Представляет собой оценку личности в целом, а не ее конкретных проявлений (качеств, свойств, поступков).

**Пример:** «**Ваня хороший, потому что выучил урок, а Петя плохой, потому что не выучил**».

## 2. «Чтение мыслей»

Приписывание людям мнений, суждений и мыслей, которые они не высказывали (выносили, озвучивали).

**Слова-маркеры:** «он думает так», «она такого мнения», «они так считают» и т.п.

**Пример:** «**они точно думают, что я ... такой-то...**».

Когда приписывается людям то, что нам кажется. Это приводит к недопониманиям и неспособности выстраивать продуктивные взаимоотношения. Кроме того, это заставляет вас испытывать стресс из-за несуществующих оценок.

## 3. Дихотомическое мышление

**Слова-маркеры:** так либо эдак, третьего не дано, да или нет и т.п.

Никто не может сказать, что на самом деле является «плохим», «хорошим», «красивым», «уродливым» и т.д. **Восприятие всего в мире в «черно-белом варианте», приводит к разочарованию и опустошению.** Научитесь видеть вещи такими, какими они являются на самом деле, и заметите, что во всем есть свои достоинства и недостатки.

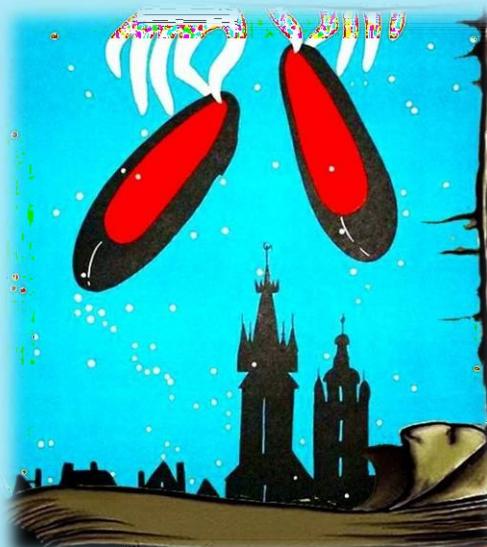
## **ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ НЕОБХОДИМО:**

- ▶ **Осознать** наличие у себя иррациональных установок путем самонаблюдения.
- ▶ **Понять**, что эти установки не только иррациональны, но и деструктивны, с помощью переосмысления и рационализации (когнитивный самоанализ).
- ▶ **Заменить** иррациональные установки альтернативными **рациональными установками**.

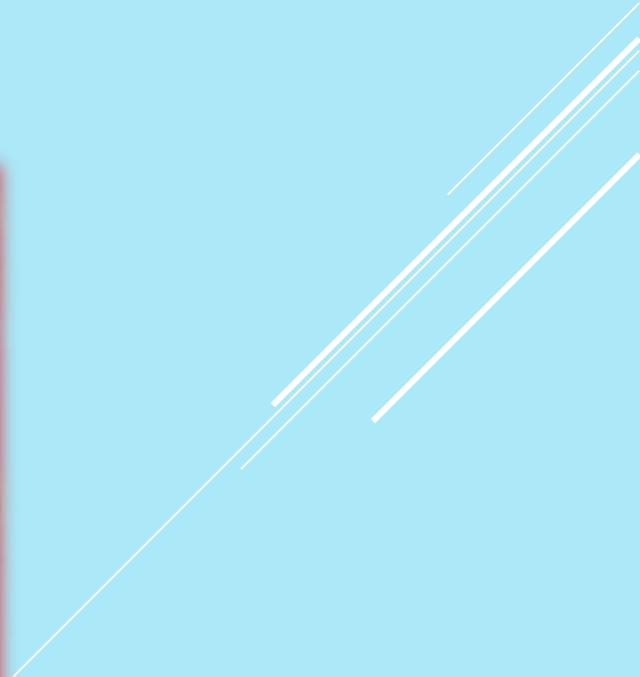
## **ЗАДАНИЕ 5. КАЛОШИ СЧАСТЬЯ (ШУТОЧНАЯ ИГРА)**

УЧАСТНИКАМ ДАЕТСЯ РЕАЛЬНАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИМЕРИТЬ ЗАГОТОВЛЕННЫЕ ЗАРАНЕЕ КАЛОШИ. ПРИ ЭТОМ НЕОБХОДИМО, БУДУЧИ В КАЛОШАХ, ПРЕДЛАГАТЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ПОЗИТИВНЫЕ РЕШЕНИЯ СЛЕДУЮЩИМ ЖИЗНЕННЫМ СИТУАЦИЯМ (УЧАСТНИКИ МОГУТ ПРЕДЛАГАТЬ И СВОИ ВАРИАНТЫ):

- ДИРЕКТОР ОТЧИТАЛ ВАС ЗА ПЛОХО ВЫПОЛНЕННУЮ РАБОТУ
- ВАМ ДАЛИ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ДЕТЕЙ В КЛАССЕ, КОТОРЫЕ ХОДЯТ ВСЕМ СОСТАВОМ
- НА РАБОТЕ ЗАДЕРЖАЛИ ЗАРПЛАТУ
- ВЫ ВНЕЗАПНО ЗАБОЛЕЛИ
- ПО ДОРОГЕ НА РАБОТУ ВЫ СЛОМАЛИ КАБЛУК.
- ВАС БРОСИЛ МУЖ
- И Т.Д.

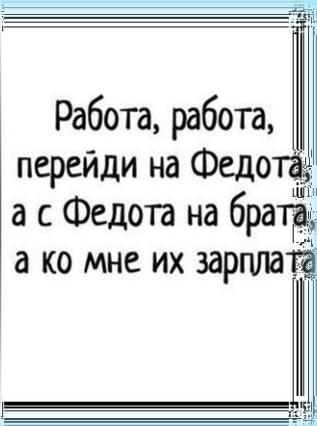


**Помните:**  
**под выражение лица подстраивается и  
общее состояние**



## ЗАДАНИЕ 6. НЕЗАКОНЧЕННЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ

### ОТВЕЧАЕМ БЫСТРО

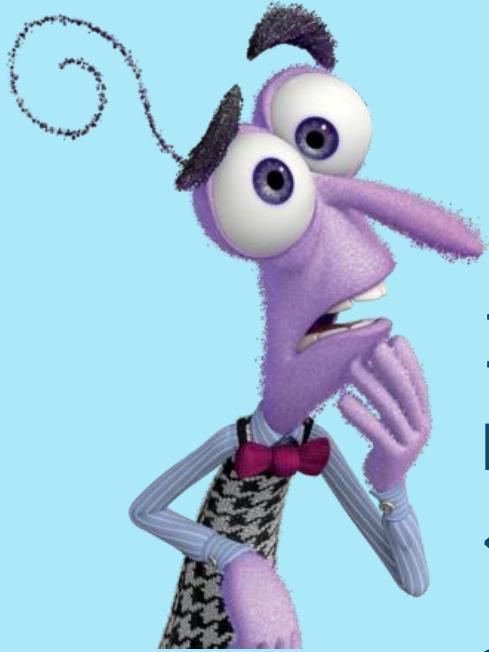


И взмолилась золотая рыбка: "Отпусти меня добрая  
учительница, всё, что попросишь исполню!"

А та ей сказала: "Напиши мне программы  
с учётом ГОС, ФГОС, ОВЗ, ВДИ УУД"

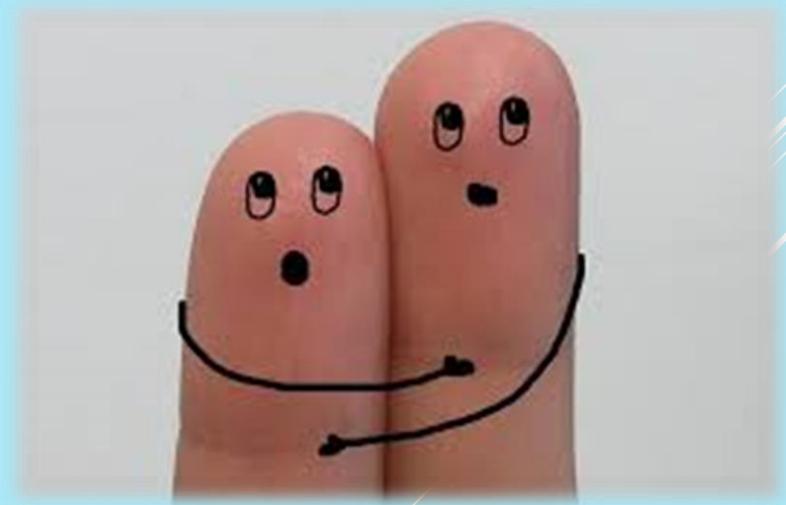
И ответила рыбка: "Жары!"





## ЗАДАНИЕ 7. «СИМПОТЯШКА»

1. В команде обсудите и выберите самый ужасный «рабочий» стрессор.
2. Придайте ему образ, изобразив на листе ватмана.
3. Продолжение следует... (пока это секрет) ☺

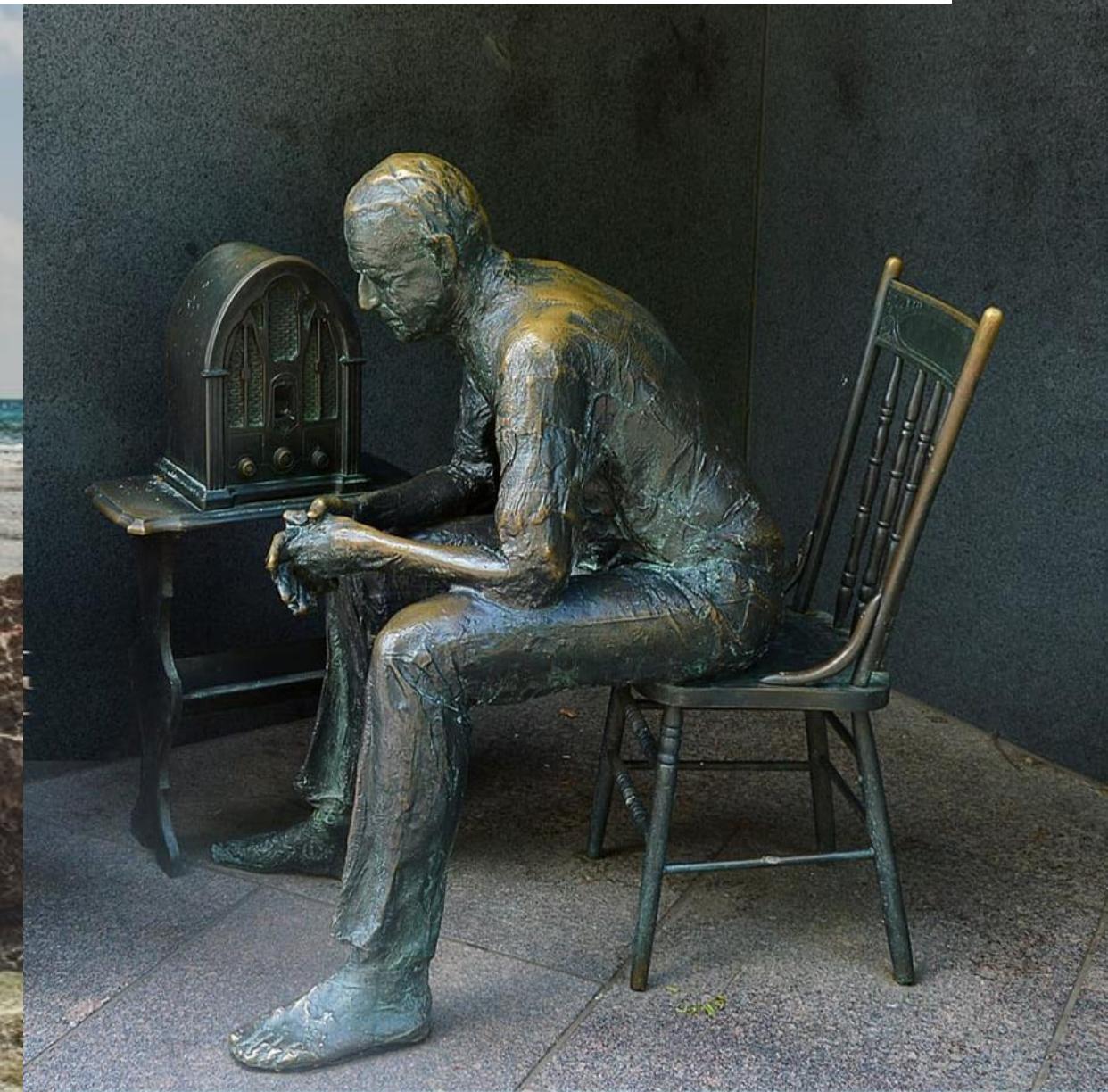


## **«СИМПОТИШКА» (ПРОДОЛЖЕНИЕ)**



4. Поменяйтесь своими рисунками с другой командой.
5. Полученный «портрет» дорисуйте, сделав абсурдным или симпатичным.
6. Презентуйте результат.

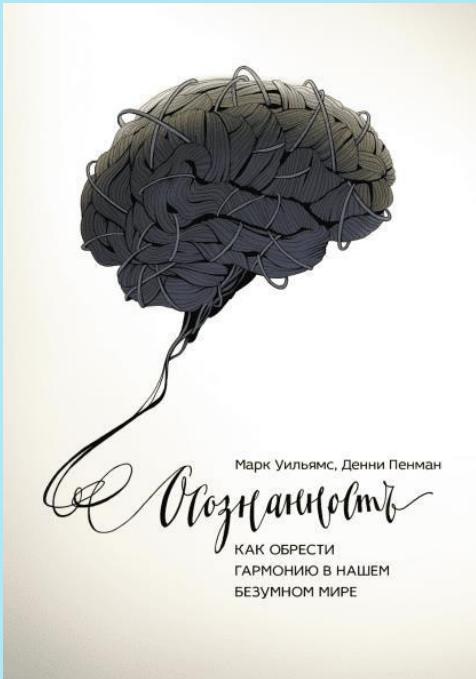
Экспресс-расслабление, практикум АТ по Шульцу:  
<https://www.youtube.com/watch?v=YtrpF7F98gc> (вариант интернет ресурса)



**Сплоченный дружный  
коллектив**  
– это кулак, способный  
сокрушить любые проблемы.  
**Такой команде под силу  
решить самую сложную  
задачу.**

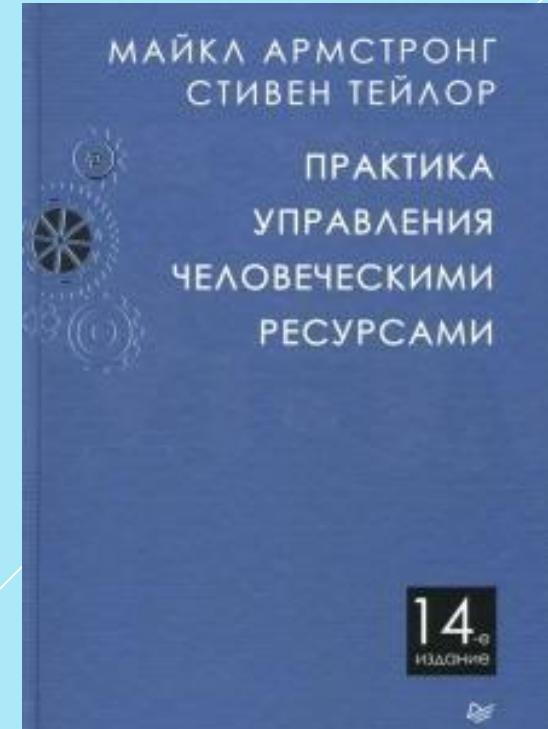


**(по настрою команд можно спеть караоке)**



# ЧТО ПОЧИТАТЬ ДЛЯ ПОДЗАРЯДКИ И УСПОКОЕНИЯ

1. Марк Уильямс и Дэнни Пенман  
«Осознанность»
2. Минцберг Генри. Структура в кулаке.
3. Армстронг, М. Практика управления человеческими ресурсами.
4. Генкин, Б. М. Мотивация и организация эффективной работы (теория и практика)





**Помните: работа -  
всего лишь часть  
жизни, которую  
нужно провести в  
радости и гармонии  
с самим собой.**