**Работа на всероссийский конкурс для воспитателей**

**«Лучший мастер - класс»**

**Мастер-класс**

**по профилактике стресса на рабочем месте.**

**Задачи мастер-класса:**

* выявить членов педагогического коллектива, подверженных стрессовым ситуациям;
* научить педагогов прислушиваться к стрессовым сигналам организма;
* учить педагогических работников управлять своим стрессом, с целью избегания эмоционального выгорания.

**Место и время проведения:**

* МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 127» города Иваново, методический кабинет, апрель 2017 года.

**Аудитория:**

* Воспитатели и специалисты МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 127»

**Материалы и оборудование:**

* Диван или удобные стулья для педагогов;
* игрушки - антистрессы;
* старые газеты;
* надувной молоток;
* подушка «Бобо»;
* мешочек крика;
* магнитофон и подборка музыкальных произведений для релаксации.

Предварительная работа:

* Наблюдение за профессиональной деятельностью сотрудников;
* Анкетирование на тему: «Стресс на рабочем месте»

**Провела:**

* педагог - психолог МБДОУ «Детский сад комбинированного вида № 127» города Иванова Лежнина Ольга Геннадьевна

**Стресс на рабочем месте**

**Педагог - психолог:**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодня, я хочу с вами поговорить **о стрессе.**

Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека. Именно проблемы на работе являются основной причиной жалоб на здоровье и воздействует на человека даже в большей степени, чем материальные проблемы или неприятности в семье.

**Стресс** (в переводе с англ.- напряжение) - состояние напряжения, возникающие под влиянием сильных воздействий. Связанный с работой стресс-это ситуация, в которой требования, предъявляемые рабочей средой превышают способность работника справляться с ними или их контролировать.

После проведенного опроса среди наших педагогов было выявлено, что 70% сотрудников испытывают стресс на рабочем месте.

**Основные факторы стресса в нашем коллективе:**

* поведение детей,
* ситуации, связанные с травматизмом детей,
* конфликтная атмосфера в коллективе,
* отсутствие эмоциональной поддержки в коллективе,
* высокая ответственность, которая заставляет вас постоянно волноваться, и вы начинаете сомневаться в своих способностях,
* большое количество оформления документации в сжатые сроки,
* отношение родителей воспитанников к советам педагогов.
* **Педагог - психолог:**

Конечно, стресс не является болезнью, которую нужно лечить, но само пребывание в стрессовом состоянии довольно дискомфортно, а длительное воздействие стресса приводит к возникновению хронического стресса: невроз, поведенческие воздействия, эмоциональные нарушения, гипертонический криз, инфаркт миокарда

Устойчивость человека к стрессу определяется психологическими особенностями. Личностные характеристики, индивидуальность характеров определяет степень способности справляться со стрессом. То, что вызывает огромный стресс у одного для другого может не быть проблемой вовсе.

Все мы разные и реакции на стресс у нас тоже разные. Самое главное приучить себя прислушиваться к стрессовым сигналам организма.

**Стрессовые сигналы-это:**

* Бессонница
* Головные боли
* Пониженное настроение
* Гнев
* Необоснованная агрессивность
* Раздражительность
* Кусание ногтей
* Пронзительный нервный смех
* Чрезмерное потребление лекарств (именно успокоительных)

**Педагог - психолог:**

«Скажите, пожалуйста, проявляются ли у вас перечисленные стрессовые сигналы?

**Ответы педагогов**:

- часто испытываем головные боли,

- раздражительность,

- гнев.

**Педагог - психолог:**

После появления данных сигналов необходимо себе оказать помощь.

Стрессы возникают из-за неправильного отношения к ситуации. Однако вы тут совершенно ни при чем. В данном случае вина лежит преимущественно на окружении. **Если можете** **изменить** ситуацию -меняйте, этим вы избавите себя от стресса.

А если **не можете изменить** ситуацию, измените свое отношение к ней. Займитесь простым методом самовнушения и самоубеждения (диалог с собой): «Сейчас я изменить ничего не могу», «Подумаю об этом завтра это не так страшно». Развивайте позитивные утверждения «Я могу справиться, если составлю план». «Не раздувай из мухи слона». «Это не трудно». «Если это не удастся, я попытаюсь вновь».

Комплекс неполноценности – ваш враг! Данное психологическое явление – огромная подпитывающая скважина для всех человеческих стрессов. Один косой взгляд – и вот вы уже начинаете себя накручивать, додумывать, нервничать, искать в себе недостатки и пытаться их исправить.

Любите себя, объективно воспринимайте свои достоинства и недостатки, слушайте мнения умных и уважаемых людей, которые важны именно для вашей жизни. Найдите время для себя! Это очень сложно – отвести каждый день для себя любимого хотя бы полчаса для расслабления и удовольствия. Но это просто необходимо. Если этих заветных 30-ти минут не будет, то стрессу будет очень легко до вас добраться.

Слушайте чаще релаксационную или просто спокойную музыку.

Смените окружающую обстановку. Смена места имеет ключевое значение в борьбе со стрессом, особенно, если наша рабочая деятельность находится в одном и том же пространстве. Частая смена деятельности стимулирует нервную систему и не даёт «закиснуть» (выходные на дачу, в театр). Выплёскивайте свои эмоции, Вам не удастся снять стресс, если вы будете все эмоции держать в себе.

Конечно, вы не сможете высказать всё в лицо человеку, который доставляет вам неудобство, но куда же девать накопившийся из-за этого негатив, который и является причиной стресса.

**Вариантов несколько:**

* поговорить с близким человеком по душам (т.е. просто выговориться)
* спорт – просто прогулка или несколько несложных упражнений по утрам.
* возможность выкричаться в одиночестве (например в лесу).
* побить боксёрскую грушу или подушку.
* порвать на клочья старые газеты.
* Всё что угодно – лишь бы вылить злость и обиды на неодушевлённых объектах, а не на людях и детях, которые ни в чём ни виноваты.

**Педагог - психолог:**

«Дорогие коллеги, расскажите, как вы справляетесь со своим стрессом?»

**Ответы педагогов:**

- Когда я испытываю стресс, я ем шоколад.

- Занимаюсь физическими упражнениями.

- Делюсь своими переживаниями с близкими друзьями.

- Слушаю музыку.

**Педагог - психолог:**

Да действительно и эти методы можно использовать.

Однако не всегда злость несет только негатив организму, в малых дозах он даже полезен, т.к. запускает механизм обновления. Организм наш нуждается в периодической встряске для того чтобы запустить заложенный в нем потенциал.

**Стресс - тоже часть жизни**. И страх перед ним не имеет смысла, потому что стресс - одна из составных частей жизни, а иногда - ее движущая сила.  
Поэтому, отбросив ненужные сомнения и тревоги, вооружившись знаниями и определенной долей юмора, вы мужественно пойдете со стрессом бороться. И, как бы не сложилась ситуация, - это всегда ваша победа и ваш шанс.

**Педагог - психолог:**

Я вам предлагаю попробовать и испытать на себе сказанные выше варианты снятия стресса, давайте мы начнем с того, что начнем рвать газету.

- Педагоги берут в руки газеты и рвут их на мелкие кусочки.

- А теперь можно побить кулаками подушку (подушка Бобо) и постучать надувным молотком по столу.

- А сейчас я вам дам игрушки – антистрессы – потрогайте их.

- А кто хочет громко покричать в мешочек злости? (желающие берут мешочек и кричат в него).

**Педагог - психолог:**

А в завершении мы с вами послушаем музыку - позитивная установка на успех. Педагоги с закрытыми глазами слушают релаксационную музыку.









