17.11.2023 педагоги МАДОУ № 9 были приглашены педагогом-психологом А.А.Калмыковой на тренинг в форме психологической гостиной по теме «Мое настроение».

Цель данного тренинга заключалась в актуализации ресурсов (внешних и внутренних) личности, формировании стойкого поведения в жизни.

Решались определенные задачи: снизить у педагогов уровень психоэмоционального напряжения; обучить эффективным методам релаксации; развивать навыки жизнестойкого поведения; вырабатывать стрессоустойчивость.

После мотивации участников на работу в тренинге и упражнения «Многие знают…» создалась отличная активизация. Педагоги узнали интересное друг о друге, поделились сложностями при поиске нового в себе.

Затем педагог-психолог углубила знания участников тренинга о понятии «стресс», предложила рассмотреть основные методы борьбы со стрессом, поговорить о том, на какие внешние и внутренние ресурсы можно опираться для выхода из стресса.

Полезным для педагогов было упражнение «Больше цвета!», в котором они передавали какого цвета у них сегодня настроение, с помощью различных средств: мимики, жестикуляции, песни, танца и пр., учитывая главное условие – не называть цвет. Остальные должны его угадать.

Способствуя развитию высокого уровеня эмпатии, самопознания, Калмыкова А.А. уточнила, что стресс – абстрактное понятие, его нельзя потрогать, почувствовать. Эффективная работа возможна лишь с проявлением того, что осознаешь и видишь. При этом нет такого человека, который хотя бы единожды не испытывал стресса. У каждого существует свое понимание стресса. Она предложила попробовать материализовать свой стресс, придать ему конкретную художественную форму в рисунке «Я и стресс», изображая свои мысли, чувства, образы, которые пришли в голову сразу после того, как была озвучена тема.

В ходе рефлексии были проработаны основные позиции, продуманы возможности изменения или улучшения своего состоянии в стрессовой ситуации; обращено внимание на то, какие личностные качества или другие факторы мешают это выполнить.

В упражнении «Каналы чувств» для актуализации внешних и внутренних ресурсов, участникам предлагалось подумать, какие способы борьбы со стрессом они обычно используют (каналы выхода чувств).

Педагог-психолог познакомила с моделью израильского профессора М. Лаада, сущность которой состоит в том, что можно выделить, по крайней мере, шесть каналов, которыми люди пользуются для преодоления состояний стресса:

«1. Чувство (эмоциональный канал) – человек обсуждает свои ощущения, пытается сбросить напряжение с помощью эмоций (плача, описания испытываемых чувств).

2.Ум (когнитивный канал)– человек стремится получить больше информации, составляет планы выхода из ситуации, устанавливает порядок предпочтений, пытается понять логику ситуации.

3. Верования (система верований и убеждений)– человек обращается к религии, обращается к приметам, к мифам, пытается придать смысл ситуации или событию, надеется на что-либо.

4. Социум (социальная сфера)– человек пытается найти поддержку у друзей и родных, принимает на себя общественные функции, становясь общественным деятелем.

5.Тело (телесный канал)– человек стремится к физической активности, к физической деятельности; испытывает облегчение при массаже, ванне, принятии пищи.

6. Воображение (сфера фантазии)– человек прибегает к фантазиям, юмору (в том числе черный юмор), творчеству (в любом виде искусства).

При этом профессор Лаад замечает, что в любом человеке заложены все шесть каналов, но преобладает обычно один из них».

В ходе рефлексии психолог предложила, подумать: какой канал выхода чувств преобладает у каждого из участников? можно ли назвать канал, которым никогда не пользовались? какие преимущества в нем присутствуют?

Далее для актуализации внутренних ресурсов, формирования жизнестойкого поведения психолог в упражнении «Где взять силы, чтобы жить?», предложила заглянуть внутрь себя, чтобы найти свои скрытые ресурсы. Своеобразную инвентаризацию своих положительных качеств и

успехов участники провели, проанализировав свои лучшие черты, свои способности и таланты, а также – свои достижения.

Организуя упражнение «Воздушные шары», педагог-психолог помогала кроме актуализации внутренних ресурсов**,** снизить психоэмоциональное напряжение.

Участники тренинга, сосредоточившись на тревожащем факторе, вспоминали свою реакцию на него и эмоции, испытанные при этом. Надувая один из шаров, они представляли, как с каждым вдохом в шарик перетекают отрицательные эмоции. Далее психолог предложила участникам проткнуть шар с помощью иглы, воображая, как отрицательные эмоции в одно мгновение улетучиваются. Надувая второй шар, участники по просьбе психолога представляли себе, что наполняют его положительной энергией. Нарисовав на шаре приятное для себя, педагоги обозначили положительную эмоцию, пожелали оставить их себе.

В заключение тренинга для снижения психоэмоционального напряжения, психолог попросила участников высказаться, закончив фразу: «Когда я буду вспоминать о сегодняшнем дне, то вспомню в первую очередь...» «Что для меня сегодня было важно? Что было трудно? Что понравилось? Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружение?»

Тренинг прошел с полной отдачей и пользой.