

Управление образование Верх-Исетского района  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад №348  
620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградска, 16; ул. Репина, 86  
Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48  
Mdou348@ediekb.ru

# Мастер-класс для педагогов на тему «Эмоциональный стресс» Стресс – это серьезно

Педагог-психолог:  
Первалова А. С.  
Софронова В. П.



# Цель и задачи

**Цель:** обучение педагогов методам работы со стрессом.

## Задачи:

1. Повысить осведомленность об эмоциональном стрессе.
2. Научить распознавать причины стресса.
3. Освоить практические методы и приемы управления стрессом



# Стресс это...

## Прием работы «Я, Мы, Вместе»

- **Я** - Составить свое определение стресса – 1 мин.
- **Мы** - Из предложенных определений выбрать тот, который на ваш взгляд схож с вашей точкой зрения – 2 мин.

Написать в чате номер определения, который вы выбрали.

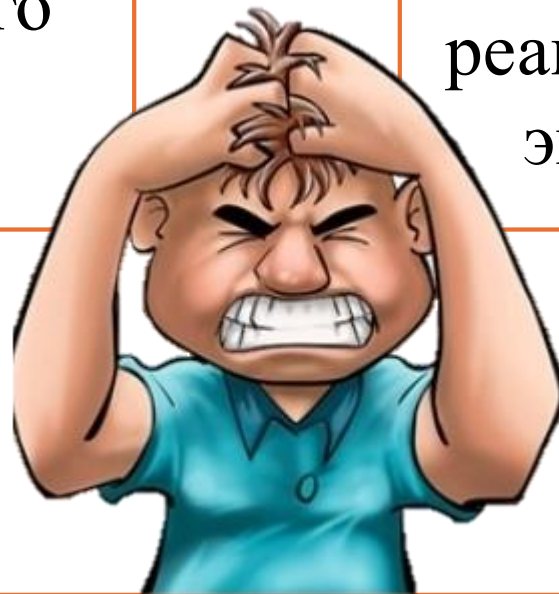
- **ВМЕСТЕ** – Из числа наибольших совпадений выбираем определение СТРЕССА, который принадлежит именно нашей группе.



# Что такое эмоциональный стресс

Эмоциональный стресс возникает из-за длительного воздействия негативных эмоций.

Эмоциональный стресс – это реакция организма на сильные эмоциональные нагрузки.



**STRESS**

**STRESS**

**STRESS**

Эмоциональный стресс влияет на организм и психику, вызывая различные нарушения.

**STRESS**



# Причины эмоционального стресса

- **Высокая ответственность**  
(педагоги несут большую ответственность за детей)
- **Эмоциональные перегрузки**  
(работа требует постоянной эмоциональной отдачи)
- **Конфликтные ситуации**  
(разрешение конфликтов с родителями, детьми, коллегами)
- **Постоянные изменения** (система образования постоянно меняется)



## Симптомы эмоционального стресса

- **Физические** (головные боли, усталость, проблемы со сном)
- **Эмоциональные** (раздражительность, тревога, апатия)
- **Поведенческие** (избегание общения, снижение продуктивности)



## Последствия длительного стресса

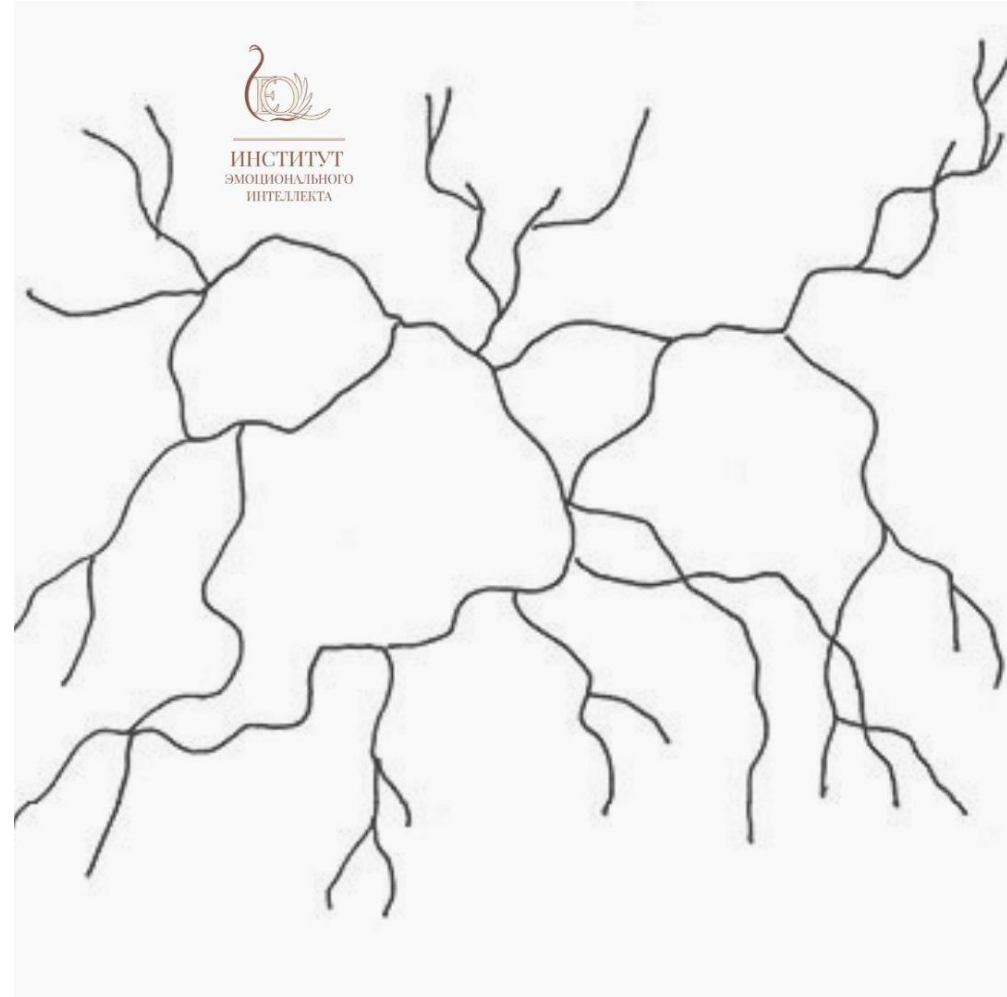
- **Профессиональное выгорание** (потеря интереса к работе)
- **Проблемы со здоровьем** (сердечно-сосудистые и психосоматические заболевания, депрессия)
- **Снижение эффективности** (ухудшение качества работы)





# Диагностика уровня стресса

- Тест «Трещины»
- Посмотрите на трещины, изображенные на этом рисунке.
- Что вы можете добавить к ним, чтобы эта картинка приобрела законченный вид?
- Дорисуйте.



# Ключ к тесту «Трещины»



- Если вы **ОБВЕЛИ ВСЕ ТРЕЩИНЫ**, ЯРКО ВЫДЕЛИВ ИХ, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы испытываете стресс, сильно взволнованы или обижены. То есть вас переполняют отрицательные эмоции
- Если вы **ВЫДЕЛИЛИ** только **ОДНУ** или **НЕСКОЛЬКО ТРЕЩИН**, то можно предположить, что вы чем-то озабочены, о чем-то переживаете, однако ваше состояние нормальное, вы можете справиться со своей проблемой без посторонней помощи.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ МНОЖЕСТВО НОВЫХ ТРЕЩИН** в дополнение к уже имеющимся, то это говорит о том, что вы медленно погружаетесь в пучину отчаяния. Вы не можете найти выход из сложившейся жизненной ситуации и отказываетесь от борьбы, замыкаясь в себе и заикливаясь на своих переживаниях.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ КАКОЙ-НИБУДЬ ПРЕДМЕТ** между трещинами или поверх них, то это говорит о вашем жизнелюбии и нежелании опускать руки в трудную минуту. Вы не собираетесь поддаваться отчаянию. Вы эмоционально здоровый человек.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ ЖИВОТНОЕ ИЛИ ЧЕЛОВЕКА** поверх трещин или между ними, то это говорит о том, что в настоящее время вы находитесь в смятении чувств, вам плохо, однако вы стараетесь не думать о своих проблемах, гоните от себя прочь тяжелые мысли.
- Если вы **ЗАКРУГЛИЛИ, СМЯГЧИЛИ КОНЕЦ КАЖДОЙ ТРЕЩИНЫ**, то это говорит о вашем нежелании смотреть правде в лицо, вы твердите всем и каждому, что у вас все в порядке, что у вас нет проблем, и даже сами в это верите. Однако проблемы у вас есть, и немаленькие. Вы близки к нервному срыву, и если вы будете и дальше игнорировать свои проблемы, предпочитая думать, что их не существует, то очень скоро нервный срыв последует.
- Если вы **ЗАКЛЮЧИЛИ ТРЕЩИНЫ В ОДНУ БОЛЬШУЮ ФИГУРУ**, то это говорит о вашем здравомыслии и трезвом взгляде на жизнь. Вы умеете справляться с любыми неприятностями, и если иногда и переживаете, то ваши эмоции все равно не выходят из-под контроля. Если ваши трещины **ЗАКЛЮЧЕНЫ В КВАДРАТ**, то вы склонны к самоанализу и рефлексии, ваши эмоции всегда подчиняются вашему разуму. Если же ваша фигура имеет **ОКРУГЛЫЕ ОЧЕРТАНИЯ**, то, скорее всего, вы справляетесь со своими эмоциями, изливая их на других.

# Практика 1. Дыхательные техники

**Квадратное дыхание** — это техника контролируемого дыхания, которая помогает сбалансировать работу нервной системы.

**Пример выполнения:**

**Вдох:** медленно вдохните через нос на 4 счёта. Почувствуйте, как воздух наполняет лёгкие.

**Задержка дыхания:** задержите дыхание на 4 секунды. Постарайтесь расслабиться в этот момент.

**Выдох:** медленно выдохните через нос или рот на 4 счёта, полностью опустошая лёгкие.

**Задержка после выдоха:** задержите дыхание ещё на 4 секунды. 1 Повторите этот цикл несколько раз — от 5 до 10 минут, чтобы почувствовать эффект.

**Техника 4-7-8** — это дыхательная практика, которую разработал американский учёный Эндрю Вейл.



# Практика 2. Методы релаксации

## Прогрессивная мышечная релаксация



## Аутогенная тренировка

### Аутогенная тренировка



# Визуализация

- Визуализация как метод релаксации заключается в создании ментальных образов, которые вызывают чувство умиротворения и гармонии.

## Практика 3.

Представить себе тихий пляж с мягким песком и шумом волн, которые мягко касаются берега. Закрывать глаза и попытаться ощутить каждый элемент картины: тепло солнца, прикосновение бриза к коже, запах солёной воды. Постепенно почувствовать, как напряжение покидает тело, а ум наполняется спокойствием.

# Практика 3. Когнитивные техники

## Рефрейминг

- Когнитивный рефрейминг — это техника, которая предполагает замену негативных мыслей позитивными в момент их формирования.

## Техника «Стоп-мысль»

- Когда замечаете, что погружаетесь в негативные мысли, скажите или подумайте «Стоп!». Это служит сигналом для мозга прекратить нежелательный поток мыслей. 3
- Сразу после этого нужно переключить внимание на что-то приятное или полезное, например, на текущие задачи.



# Позитивное самовнушение



- Эта техника заключается в замене негативных мыслей на более позитивные и реалистичные утверждения.
- Пример: Вместо мысли «Я никогда не смогу это сделать» можно использовать утверждение «Это сложно, но я могу попробовать и сделать всё возможное. Лучше попытаться, чем ничего не делать».
- Как применить: Составьте список позитивных утверждений, которые вы можете использовать в разных ситуациях. Важно, чтобы эти утверждения были реалистичными и соответствовали вашим ценностям.



# Рефлексия

- «Незаконченное предложение»
- 1. Сегодня я узнал(а)...
- 2. Теперь я буду делать...
- 3. Получил(а) ответ на вопрос...



Спасибо за внимание!