Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад комбинированного вида №26»

**Семинар-практикум для педагогов ДОУ**

**"Психологическое здоровье педагога"**

Подготовила:

педагог-психолог

Нигматуллина

 Гульгина

 Жаудатовна

Г.Озерск

**Цель:** формирование мотивации к сохранению и укреплению своего здоровья; обучение способам улучшения эмоционального самочувствия и сохранения психологического здоровья.

**Задачи:**

1. Улучшить настроение.

2. Проанализировать причины ухудшения самочувствия.

3. Найти способы регуляции психического и физического здоровья.

4. Составить индивидуальные рецепты оздоровления.

**1. Приветствие. Представление по кругу участников семинара.**

**Вед.1.** Сохранение и укрепление здоровья педагога, создание благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности детского сада в целом. В дошкольном образовании большое внимание уделяется укреплению и сохранению здоровья детей, а проблеме здоровья педагогов уделено недостаточное внимание. А ведь от того, с каким здоровьем, настроением, с какими эмоциями входит воспитатель в группу, зависит успешность, здоровье и настроение воспитанников.

Безусловно, результаты деятельности педагога сегодня – это общество завтра. Сложно представить другую деятельность, которая была бы настолько же разнообразной и одновременно требовательной к качеству и возможности специалиста.

Профессия педагога ставит довольно высокие требования к здоровью специалиста, особенно психологического. Педагогическая деятельность предусматривает значительное нервное напряжение и одновременно требует от педагога терпения, сообразительности, быстроты реакции, эмоциональной уравновешенности, умением владеть своими эмоциями и др. Традиционно спутниками педагогической деятельности является раздражительность чрезмерная тревожность, чувство неуверенности, чувство вины за что-то невыполненное, все это сказывается на психологическом и психическом здоровье специалиста.

**Вед. 2:** Сфера здоровья во многом определяет качество жизни. Поэтому мы приглашаем вас сегодня к разговору на тему "Психологическое здоровье педагога". Но прежде, чем мы начнем, ответьте, пожалуйста, на вопрос –

 **«Как вы себя чувствуете?»**. Оцените с помощью этой шкалы состояние своего физического и эмоционального самочувствия. Чем ближе к улыбающемуся человечку вы расположите метку, тем лучше вы себя ощущаете (участники отвечают по кругу, передавая шкалу).

(Цели занятия-тренинга: 1. Улучшить настроение. 2. Проанализировать причины ухудшения самочувствия. 3. Найти способы регуляции психического и физического здоровья. 4. Составить индивидуальные рецепты оздоровления.).

**Вед. 1:** На доске висят буквы, составляющие фразу: **«Здоровье – это важно»**. Я думаю, все согласятся с эти утверждением, мы не будем его оспаривать, лучше поиграем. Я предлагаю вам гимнастику для мозга. Как вы думаете, какие короткие слова можно составить из букв, представленных здесь? Возьмите, пожалуйста, каждый по одной букве. Когда заиграет музыка, вам нужно постараться найти людей с буквами, из которых можно составить короткое слово. Как только вы образовали слово, поднимите карточки и ждите. Когда музыка прекратиться, все замирают на месте. *После игры все участники садятся на свои места.*

**Вед. 2:** Скажите, изменила ли ваше настроение эта игра, позволила ли снять напряжение, неизбежно возникающее при знакомстве с новыми людьми? Или наоборот, что-то беспокоило вас, было трудно включиться в игру? *Участники делятся своими впечатлениями, передавая игрушку по кругу.*

**2. Аналитическая часть. Осознание причин нарушений здоровья и обсуждение способов улучшения своего самочувствия.**

**Вед. 1:** «Если человек хочет быть здоровым, то сначала нужно спросить его, готов ли он избавиться от причин болезни. Только после этого ему можно будет помочь». Следуя словам Гиппократа, я спрошу вас о причинах, факторах, разрушающих здоровье. Ответьте, пожалуйста, на вопрос **«Что вредит моему здоровью?»**. На листочках укажите несколько причин ухудшения вашего самочувствия. Затем мы по очереди будем прикреплять их к «грозовой тучке».

*Участники записывают на отдельных листочках причины, потом по очереди подходят к тучке и озвучивают их. Ведущие уточняют, помогают сформулировать мысль.*

**Вед. 2:** Профессию педагога, к сожалению, можно отнести к «группе риска» по частоте нарушений здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Мы выделили много вредных для здоровья факторов. Все их условно можно поделить на группы: **«моя работа», «мой характер», «люди, которые меня окружают плюс интернет» и «экология».**

**Вед. 1:** Давайте вместе проанализируем раздел «экология».

 На *доску 3 вопроса:*

**1. Что может причинить вред моему организму?**

**2. Какую пользу может это дать моему здоровью?**

**3. Что я могу сделать, чтобы стать здоровой?**

*Что в окружающей среде может причинить вред моему организму?* (участники отвечают) *Какую пользу может дать мне окружающая среда* (ответы участников) *Что я могу сделать, чтобы стать здоровой, как я должна взаимодействовать со средой?* (участники отвечают). Именно так мы сейчас проанализируем и другие разделы. Для этого разделимся на три группы по цвету цветочков.

**Вед. 2:** Ответьте на первый вопрос. Желательно указать не менее 5 вариантов, можно больше. По сигналу колокольчика писать заканчиваем.

*Один представитель группы зачитывает ответ на первый вопрос, листы передаются другой группе. Все отвечают на второй вопрос, предают листы снова, отвечают на третий вопрос. Ведущие подводят итог. Ответы на первый вопрос вывешиваются на «грозовую тучку», на второй и третий – на «облачко хорошего настроения».*

**Вед. 1:** Вы ответили на вопрос, что можете сделать, чтобы стать здоровой. А теперь скажите, что вы уже делаете? **(игра «Поменяемся местами»)**

**Вед. 2:** По данным Всемирной организации здравоохранения, 45% всех заболеваний связано со стрессом, а некоторые специалисты считают, что эта цифра в 2 раза больше. Распространенная прежде фраза «все болезни от нервов» трансформировалась – «все болезни от стрессов». По некоторым данным – 30% посещающих поликлиники – практически здоровые люди, нуждающиеся лишь в некоторой коррекции эмоционального состояния. Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика. Что же это за зверь такой - стресс? Представьте себе раннее утро. Вы еще сладко спите. Вдруг – резкий звонок будильника! Он буквально вырывает вас из сна – стресс. Вы собираетесь на работу, в спешке завтракаете – стресс для желудка. Толкаетесь и нервничаете в автобусе, потом вбегаете в учреждение, в спешке хватаетесь за дела, опять стресс… Ставшее в последнее время модным слово пришло к нам из англ. языка и в переводе означает – «нажим, давление, напряжение». Но стресс не является давлением извне, т.е. развод, пригоревший ужин, экзамен – источники стресса, стрессоры. Стресс же является вашим ответом, адаптацией к таким ситуациям. Стресса не нужно бояться, с ним нужно учиться жить.

 **Притча «Решение проблем»**

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов, 300. А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, два часа?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

**3. Практическая часть. Обучение способам саморегуляции эмоционального самочувствия, защиты от стресса.**

**Вед. 1:** открывает слово **«релаксация»**. Если вы устали после напряженного умственного или физического труда, а для отдыха или сна нет времени, с помощью релаксации вы сможете быстро восстановить силы. Даже, если нужно, не отходя от рабочего места. Релаксация поможет вам поддерживать хорошую работоспособность, а в случае необходимости – мобилизовать силы для преодоления стрессовых ситуаций. Было бы полезно вместо утреннего кофе ввести процедуру утренней релаксации. Сейчас мы сделаем одно упражнение. **Упр. «Источник энергии**». Положите руки на колени. Выдохните и позвольте своей голове опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуйте, как мышцы шеи растянулись, полностью расслабьте плечи. Теперь снова медленно поднимите голову и при этом сделайте вдох. Дайте голове полностью откинуться назад, пока вам не покажется, что ваша грудная клетка распахнулась и заполнилась воздухом. Когда вы снова будете выдыхать, делайте это медленно и снова опустите голову вниз, пока подбородок не ляжет на грудь. Подарите себе три таких освежающих вздоха и почувствуете, как зарядились энергией и снова сконцентрировались.

**Вед. 2:** Во время релаксации можно использовать **музыку**. Она считается одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. Мажорная музыка увеличивает работоспособность, ускоряет выделение пищеварительных соков. Маршевая музыка поднимает настроение, бодрит, заряжает энергией. Спокойная мелодичная музыка успокаивает, снимает напряжение, замедляет пульсацию крови, успокаивает дыхание. Главное, музыка способствует созданию хорошего настроения. **Книга и кино** – тоже помогут поднят настроение: развеселить, отвлечь от неприятных мыслей, успокоить, помочь найти решение. Женщины, которые заливаются слезами от сентиментальной сцены в кино или книге, на самом деле не только переживают за героев фильма, но и освобождаются от собственных стрессов, потому что в слезных железах есть антистрессорные пептиды.

### Также регуляции эмоционального состояния эффективно помогает ароматерапия, которая занимается лечебными свойствами запахов. Некоторые ароматы могут оказывать расслабляющее действие или бодрить, помогать сосредоточению. Например, ароматы лаванды и пихты используют для снятия усталости, успокоения нервной системы. А масло розмарина активирует силы собственного Я, укрепляет силу воли, позволяет сосредоточиться и проявить настойчивость в достижении цели.

**Вед. 1: Анализ.** «Самое лучшее лекарство от стресса, психического утомления и депрессии – это обстоятельный и неспешный разговор с самим собой». Эти слова англ. врача подтверждают мнение психологов о том, что, когда вы испытываете дискомфорт, нужно ответить, себе на вопросы: «Что я сейчас чувствую в своем теле и в своей душе?», «Что могло вызвать такие ощущения?», «Какие шаги мне предпринять, чтобы мне стало легче?». Возьмите бумагу и попробуйте записать, что хорошего присутствует в положении, повергшем вас в уныние. Например, если вы серьезно заболели, это, безусловно, плохо, зато у вас появилась возможность вдоволь почитать, подумать о жизни и делах. Умение видеть во всем положительное, приносит огромную пользу не только душевному здоровью, но и физическому, потому что наша жизнь есть то, что мы думаем о ней. Когда все плохо, притворись, что жизнь прекрасна – ради собственного здоровья – **оптимизм**.

**Вед. 2: «Победа над вредными привычками».** У каждого из нас есть привычки, которые, мягко говоря, не совсем полезны для здоровья. Прекрасно осознавая их вред для здоровья, мы, тем не менее, не пытаемся от них избавиться. Почему? Сегодня у нас есть еще одна возможность осознать свои слабости и с помощью группы найти способы избавиться от них. Напишите, пожалуйста, о своей привычке, которая вредит организму. Листок положите написанным вниз. Теперь найдите себе пару. Возьмите любой листок и подумайте, что дает эта привычка человеку, благодаря чему она сформировалась и как ее побудить, чем заменить.

**Вед. 1:** Стресс не пересидишь и не перележишь. Активность – основная возможность покончить с ним. Активная жизненная позиция и двигательная активность повышают способности организма сопротивляться. Физические упражнения способствуют «выбиванию» психического стресса физическим. **«Активность, спорт».** Очень помогает в стрессовой ситуации умение переключиться, поменять сферу деятельности, найти что-то более подходящее для достижения душевного равновесия. Например, занятие любимым делом, хобби.

**«Любимые занятия».** Есть ли у вас любимое занятие? Поделитесь, пожалуйста, с нами. Вставайте в круг. *Участник говорит: «Я люблю заниматься…, а ты?» и перебрасывает мяч другому игроку.*

**Вед. 2:** Для регуляции физического и эмоционального самочувствия используют **анималотерапию и флоротерапию**. Человек – часть природы. Животные всегда будут являться для него примером выживаемости и положительной адаптации к среде. Поэтому медики и психологи считают общение с животными очень полезным для человека. Кошка, кролик снимают напряжение, стрессы; собаки – заряжают энергией; рыбки успокаивают; птицы дают положительный эмоциональный настрой, благотворно влияют на ЦНС, снижают агрессию.

Цветы улучшают микроклимат, создают психологически благоприятную среду, снижают негативные эмоции и успокаивают.

**Арт-терапия** – лечение искусством, признано одним из самых эффективных.

Рисование - одна из основных техник арт-терапии. Также широко используют музыкотерапию, танцевальную терапию, драмотерапию, сказкотерапию, библиотерапию, маскотерапию, этнотерапию, игротерапию, цветотерапию, фототерапию, куклотерапию, оригами и тому подобное.

**Вед. 1: Повышение самооценки.** Психологические исследования показали, сто на стрессоустойчивость человека влияет уровень его самооценки. Человек, который уважает себя, ценит свое здоровье, уверен в себе и в своих способностях, может решить любые проблемы, легче справляется со стрессами, реже болеет. Чтобы меньше болеть, психологи рекомендуют любить себя, чаще делать себе подарки. Сейчас мы сделаем с вами себе подарок. *Рисунок «Солнышко» - на каждом лучике нужно написать свою положительную черту характера. Обсуждение по кругу.*

**Общение.** Хорошо, если в трудной ситуации рядом есть доброжелательный собеседник, человек, который выслушает и поможет советом. Если тяжело на душе – выговоритесь! ***Игра «Комплименты».*** *Вопросы для обсуждения по кругу: «Как вы себя чувствовали во время игры?; Контакт с кем из участников больше всего запомнился?; Что было легче, делать комплименты или принимать их?».*

*Общение в интернете.*

**Вед. 2: Хорошее настроение.** Есть дни, просто собирающие все неприятности в свои 24 часа. Правда, есть и утешение. Они обладают способностью рано или поздно заканчиваться. Но переменить ветер можно и при плохой погоде, всего за одну минуту. Просто улыбнитесь. И вы почувствуете, что стало легче. Почему? Потому что вы уже запустили антистрессорный физиологический механизм, ваш организм настроился на хорошее настроение. «Если вы хотите, чтобы жизнь улыбалась вам, подарите ей сначала свое хорошее настроение». Давайте попробуем, подарим друг другу «улыбку».

**4. Заключение. Составление рецептов оздоровления и регуляции психического и физического здоровья. Подведение итогов работы.**

**Вед. 1:** Существуют очень простые способы оздоровления, используя которые, можно серьезно помочь самому себе. Многие из них вы знали раньше, о каких-то услышите впервые. Но все они имеют одно непростое свойство – требуют личного труда. Далеко не все педагоги хотят делать что-то для себя. Стандартный ответ: «Я устала после работы».

**Вед. 2:** Говорят, что путь в тысячу километров начинается с шага. Сегодня мы сделали несколько шагов к своему образу молодости, красоты и здоровья.

Шаг первый – понять, что мне нужно, чтобы быть здоровой. Шаг второй – что я сегодня готова для этого сделать. Шаг третий – составить план.

**Вед. 1: «Лицензия на здоровье».** Мы предлагаем вам составить свой рецепт долголетия, 10 заповедей, выполнение которых позволит вам улучшить и сохранить свое здоровье. Напишите действия, которые вы готовы выполнять для своего здоровья. Пусть заповеди будут выполнимыми и конкретными. Например, не «я собираюсь вести здоровый образ жизни», а «я буду ходить пешком 1 час в день» или «я буду каждый день пить сок вместо кофе». Поставьте себе четкие сроки выполнения вашего плана. Будьте благоразумны, избегайте радикальных изменений. Большие изменения только дополнят стресс.

**Вед. 2:** Еще один шаг к выполнению цели – дать обещание. Обещайте при всех сделать что-то, и вам уже будет неудобно этого сделать. Озвучьте, пожалуйста, свой рецепт долголетия.

В заключение своего выступления хочется прочитать Вам притчу:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

Поэтому, уважаемые коллеги: ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ

Желаем быть всегда мудрыми и здоровыми!

**Вед. 1:** Скажите, пожалуйста, было ли участие в этом занятии – тренинге для вас полезным. Какие моменты вы бы отметили как интересные, а с какими могли бы поспорить. (ответы по кругу).

**Вед. 2:** Мы желаем здоровья вам и вашим близким!

**Вед. 1:** Назовите себя здоровой, и вы будете такой! Пусть все ваши желания сбудутся!

**Используемая литература:**

1. *Лободин В.Т., Лавреченова Г.В. Лободина С.В.* “Как сохранить здоровье педагога”.
2. Стрельникова А. Н. “Техники оздоровительного дыхания”. М., 2005.

 Интернет-ресурсы: