Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

"Детский сад комбинированного вида №26"

**Тренинговое занятие для педагогов "Здоровью - ДА!"**

Подготовила

педагог-психолог

Нигматуллина

Гульгина

Жаудатовна

г.Озерск

2023

Цель: Профилактика нарушений психологического здоровья педагогов.

Задачи:

1. Формировать навыки саморегуляции, управление собственным психоэмоциональным состоянием.

2. Развивать позитивное самовосприятие.

3. Способствовать раскрытию личностного потенциала педагогов.

**Ход:** - Здравствуйте! Я рада встрече с вами. Предлагаю вашему вниманию материал по теме: **"Здоровью - ДА!"** Но, прежде чем начнем, я предлагаю поздороваться необычным способом и поближе познакомиться.

**Упражнение:"Имена-качества".** Сидя в кругу, по очереди назовите свое имя и 1-2 положительных качества на 1-ю букву своего имени. Напр., *«Я, Галина - гордая"*

**Упражнение "Ассоциации".** Передавая друг другу игрушку, назвать как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»: (- успех, жизнь, счастье, долголетие, молодость, сила, красота, энергия, активность, покой, общение, уверенность, стабильность, гармония, хорошее самочувствие...).

**Во все времена здоровье** было одним из самых больших желаний человека. "Будьте здоровы!" - говорят люди друг другу. "Желаем самого главного -здоровья!" - говорят наши близкие. Здоровье было и остается дороже всего на свете, дороже власти, богатства. "Здоровье - не все, но все без здоровья - ничто", - сказал Сократ, и здесь трудно что - либо возразить. Быстрый ритм, высокая интенсивность современной жизни и неумение управлять собой приводит к тому, что человек постоянно находится в напряжении. А напряжение - основа многих болезней. Давайте проведем такой опыт:

**Психотехника «Стакан воды». Цель:**повышение стрессоустойчивости педагогов как профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Психолог берёт в руки стакан с водой, вытягивает её вперед и спрашивает педагогов: Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

- Примерно 200 граммов! Нет, г. 300, пожалуй!

- 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! А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например 2 часа?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу!

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

- Нет!

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставить стакан на стол!

- Конечно!

- 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 думать целый день, она нас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится.  Справиться с проблемой позволяет только действие. Решайте её делом или отложите в сторону, если не можете решить! Нет смысла носить на душе тяжелые камни.

По данным всемирной организации здравоохранения 45% всех заболеваний связано со стрессом. Психологи считают, что нам мешает не сам стресс, а то как мы к нему относимся. Стресса не нужно бояться, с ним нужно учиться жить и ладить.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья является умение вовремя сбрасывать напряжение, усталость и расслабляться.

**Существуют** **способы регуляции эмоционального самочувствия, способы укрепления здоровья.**

**Релаксация -** это метод, с помощью которого можно частично или полностью избавляться от физического и психического напряжения.

Предлагаю сделать несколько упражнений.

**Упражнение "Гора с плеч".** Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. (Выполняют упражнение).

**Упражнение "Замок".** Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок". Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Если вы устали после напряженного умственного или физического труда, а для отдыха или сна нет времени, с помощью **релаксации** вы сможете быстро восстановить силы.

**Упражнение. «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.

**Музыка:** Во время релаксации можно использовать музыку. Она считается одним из лучших средств профилактики и устранения психоэмоционального напряжения. Маршевая музыка поднимает настроение, бодрит, заряжает энергией. Спокойная музыка успокаивает, снимает напряжение, успокаивает дыхание. Главное, музыка способствует созданию хорошего настроения.

**Книга и кино:** помогут поднят настроение: отвлечь от неприятных мыслей, успокоит. 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.

**Ароматерапия: н**екоторые ароматы могут оказывать расслабляющее действие или бодрить. Например, ароматы лаванды и пихты используют для снятия усталости, успокоения нервной системы. А масло розмарина активирует силы собственного Я, укрепляет силу воли, позволяет сосредоточиться.

**Анализ и оптимизм: "**Самое лучшее лекарство от стресса, психического утомления и депрессии – это обстоятельный и неспешный разговор с самим собой". "Что я сейчас чувствую в своем теле и в своей душе?". Умение видеть во всем положительное, приносит огромную пользу не только душевному здоровью, но и физическому. Когда все плохо, притворись, что жизнь прекрасна – ради собственного здоровья.

**Победа над вредными привычками:**

У каждого из нас есть привычки, которые, не совсем полезны для здоровья. Прекрасно осознавая их вред для здоровья, мы, тем не менее, не пытаемся от них избавиться. Почему?

**Активность, спорт, хобби:**

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. Очень помогает в стрессовой ситуации умение переключиться, найти что-то более подходящее для достижения душевного равновесия. Например, занятие любимым делом, хобби.

**Упражнение "Я люблю заниматься... а ты?"** 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.

**Анималотерапия и флоротерапия:** 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, 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, сказкотерапию, библиотерапию, игротерапию, цветотерапию, фототерапию, куклотерапию, оригами и тому подобное.

**Повышение самооценки:** Психологические исследования показали, что 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. Чтобы меньше болеть, психологи рекомендуют любить себя, чаще делать себе подарки. Сейчас мы сделаем с вами себе подарок.

**Упражнение «Я в лучах солнца».** На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети – с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что – нибудь хорошее о себе. Задача – вспомнить как можно больше хорошего. (Обсуждение по кругу). После каждого высказывания все вместе скажем "Это классно!"

Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните.

**Общение:** Хорошо, если в трудной ситуации рядом есть доброжелательный собеседник, человек, который выслушает и поможет советом. Если тяжело на душе – выговоритесь!

**Хорошее настроение.** Есть дни, просто собирающие все неприятности в свои 24 часа. Но вы можете просто улыбнутся. 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".

**Упражнение «Уровень счастья».** Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

(После того как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает:) "Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: "Он наполовину полон, и я благодарен за это". Другой сказал: "Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым". Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем "обманутые" люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты".

**Притча о колодце.**

Однажды осел упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца был невозможно. Тогда хозяин рассудил так:

«Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить

нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю». Недолго думая, он пригласил своих соседей – все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец. Однако очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянул в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца! Так вот…

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

**Заключение. Рефлексия.**

Современные ученые провели исследование и сделали вывод - от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обощитьв виде **формулы здоровья:**

**100 процентное здоровье = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50 % образ жизни.**

Существуют очень простые способы оздоровления, используя которые, можно серьезно помочь самому себе. Заполнение анкет обратной связи.

**Список используемой литературы:**

- Монина Г.Б., Лютова-Роберт Е.К. "Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство "Речь". 2007.

- Агеева И.А. "Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы". - СПб.: Речь, 2007. 208с.

- Мельник Ю. Управление стрессами. управление персоналом. 2002. №3.