

Психологический тренинг «Как сохранить душевное здоровье педагогов»

1 Игра «СКАЖИ ДРУГОМУ КОМПЛИМЕНТ» (объединение)

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу.

Комплименты могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Спокойствие и **душевная** гармония определяются не отсутствием проблем, а нашим отношением к приятным и неприятным событиям жизни. Большинство огорчений и **душевных** терзаний возникают из-за того, что наша реакция чрезмерна и не вполне адекватна породившему её событию. Ответив на вопросы данного теста, всего за несколько минут вы узнаете, уравновешенный ли вы человек.

Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

Да, довольно часто -10 баллов;

Нечасто, стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям - 5;

Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением-0.

Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением?

Нет, ни разу - 0;

Да, если меня беспокоят какие-либо проблемы - 3,

Очень часто. Я уже давно не сплю так хорошо, как раньше - 7.

Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

Могу, но пользуюсь этим очень редко - 5;

Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно - 8,

Ясное дело могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить накопившуюся злость - 0.

Вы довольны своей фигурой?

Нет, раньше она мне нравилась больше - 5,

В общем, да, за исключением некоторых деталей - 2,

Да, мне не хотелось бы ничего менять -0.

Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас есть свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если в данный момент вы одиноки, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству)

Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком - 0;

Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают - 3;

Огромный выбор - 7.

Как часто вам снятся страшные сны?

Почти никогда - 0;

Иногда-5;

Не менее одного раза в месяц - 10.

У вас есть надежный круг хороших друзей?

Да, безусловно, - 0,

В основном приятели - 3;

Нет, я стремлюсь во всем полагаться на самого себя -5.

Душевное равновесие обработка данных. Подсчитайте набранное количество баллов.

От 0 до 17 баллов. Вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете **внутренней гармонией**, к которой другие люди стремятся всю свою жизнь. Не теряйте своего хорошего **душевного** и физического состояния, продолжая и дальше уделять внимание своему организму.

От 18 до 35 баллов. Что-то незаметно подтачивает ваше **душевное благополучие**. Хотя вы еще **сохраняете психический баланс**, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы найдете **внутреннюю гармонию**.

От 36 до 50 баллов. Вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа **оздоровления организма**, его физического и **психического состояния**. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

3. **Обмен практическим опытом:** «Как вам удается снимать эмоциональное напряжение?»

4. Упражнения на снятие **психоэмоционального напряжения**.

«Гора с плеч» (релаксационная техника)

Цель: сброс **психомышечного** напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. **Необходимое время:** 3 с.

Процедура: Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

«Качели» (тактильная техника)

Цель: снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы **внутренних органов**, общее успокоение, отдых.

Необходимое время: 3 мин на участника.

Процедура: Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 мин. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза. Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника)

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение **внутренней стабильности**, достижение гармонии эмоциональных реакций. **Необходимое время:** 3—5 мин.

Процедура: Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. **Говорите себе:** «Я чувствую свой вдох. чувствую выдох.» После регулярных **тренировок** периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Профессиональное здоровье педагога: как его сохранить и укрепить?

Быть здоровым - Это значит производительно и творчески работать, обладать способностью самому находить в себе резервы эффективной жизнедеятельности.

Профессиональный долг обязывает педагога в любых ситуациях принимать взвешенное решение, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Не справляясь с внутренним переживанием, педагог старается подавать хотя бы внешние проявления эмоции. Однако внешнее благополучие при внутреннем разладе обходится слишком дорого: разбушевавшиеся эмоции, обрушиваясь на организм, наносят удары, от которых человек не может оправиться. Постоянное сдерживание проявлений гнева (в мимике, жестах, словах) может способствовать развитию таких заболеваний, как гипертония, язва желудка, мигрень и прочие.

Профессия «педагог», иначе работа сердца и нервов, требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил.

Умение владеть собой, держать себя в руках – один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависит и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье.

Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают

отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента – воспитатель теряет самообладание, что проявляется порой в агрессивной (окрики, гнев, раздражительность).

Можно выделить несколько факторов объективных:

1. Социальный

- изменение в системе;
- повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни;
- непрестижность профессии;
- недооценка общественной значимости дошкольного образования;
- неудовлетворенность социальным окружением на работе;
- чисто женский коллектив.

2. Материально – бытовой (условия жизни, быта).

3. Фактор ответственности (повышенная ответственность за жизнь, здоровье детей).

4. Фактор взаимодействия – неблагоприятная психологическая атмосфера.

Руководитель – подчиненный

Педагог – педагог

Педагог – ребенок

Педагог – родитель.

Организационно - ...перегруженность поручениями,
открытые занятия

педсоветы

непродуманное введение новшеств

завышенные нормы от численности детей в группе.

Современная педагогика использует специальный термин – «эффективные учителя»: К важным особенностям эффективности относят уверенность в себе и великую самооценку, эмоциональную стабильность и стремление к максимальной гибкости.

Однако специальные исследования показали, что для значительной части педагогов характерна негативная Я – концепция, низкая самооценка, неуверенность в себе.

Упражнение на развитие положительного восприятия, самоуважения.

1. Все равно ты молодец, потому что....

1 педагог «Мне не нравится в себе....»

Советы:

1. Подмечайте свои достижения, успехи и хвалите себя за них.

2. Не «пережевывайте» мысленно случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознайте их причину.

3. Если возникла проблема, конфликт, решайте их своевременно и обдуманно.

4. Рационально распоряжайтесь своим временем.

5. Формируйте активную жизненную позицию особенно по отношению к проф-ым стрессам.

Быстро и легко переходить от одного класса явления к другим помогает интеллектуальная гибкость.

Управления на развитии интеллектуальной гибкости.

1. Назвать слова к которым приложимы три определения одновременно: «мягкий», «белый», «съедобный».

2. Дописать фразы:

«Упало мыло в суп с лапшой...»

«Тонет мука в сладости...»

«Я сам в себя пальто одел»

«Гляжу с высоты на обод у»

Между дыханием и эмоциональным состоянием человека существует тесная связь.

Успокаивающее дыхание полезно для погашения избыточного возбуждения и нервного напряжения.

Мобилизирующее дыхание как бы зеркальное отражение успокаивающего дыхания, но изменяются не выдохи, а вдохи. Такое дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость, при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, мобилизация внимания.

Дыхательные упражнения с успокаивающим эффектом.

«Отдых» - стоя, выпрямится, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклонится, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали. Дышать глубоко, следить за своим дыханием, в таком положении находится в течении 1-2 минут.

«Передышка»

Ип – стоя (сидя). В течении 3 минут дышать медленно, спокойно и глубоко. Можно закрыть глаза и наслаждаться глубоким неторопливым дыханием.

«Дыхание с облегчением»

Ип – сидя вспомнить о чем-нибудь приятном, досадном, раздражающем, затем начать дышать глубже, животом (выдох о – ох – х)

Дозировка 5 – 7 минут.

Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается если их используют в сочетании с другими способами эмоциональной саморегуляции. Один из этих способов – визуализация.

Визуализация – это создание внутренних образом внутри человека, т. е. активизация воображения.

Упражнения на визуализацию

1. Рассмотреть в течении нескольких мгновений. Какой – либо предмет и представить его.

2. Вызов эмоции – вспомните и опишите самые чудесные переживания – восторга, радости, счастья.

Самый простой, эффективный способ эмоциональной регуляции – расслабление мимической мускулатуры.

На какой взгляд, предложенные упражнения и рекомендации помогут воспитателю в повседневной деятельности сохранять, рабочее самочувствие, снизит вероятность развития профессионального выгорания.

Будьте здоровы!

Литература: интернет ресурсы.