на тему:

**“Сохранение психологического**

**здоровья педагогов”**

.

**Цель:** создать условия для формирования у педагогов способности сохранять собственное психологическое здоровье, которое является предпосылкой к профессиональному долголетию

**Задачи:**

1. познакомить педагогов со здоровьесберегающими технологиями по сохранению психологического здоровья как основы формирования профессионального долголетия.
2. показать и отработать приемы снятия мышечного напряжения на основе работы с собственным телом;
3. развитие коммуникативных навыков педагогов;
4. снятие эмоционального напряжения у педагогов.

**Материалы:**

* презентация к тренингу;
* музыкальное сопровождение.Счастье заключается прежде всего в здоровье.

Куртис Г.

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню их физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию, продлевает профессиональное долголетие.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

К напряженным ситуациям педагогической деятельности исследователи (А.К. Маркова, Л.М. Митина, М.М. Рыбакова, И.И. Рыданова и др.) относят:

- некоторые ситуации взаимодействия учителя с обучающимися на уроке (непредвиденные конфликтные ситуации)

- проблемные ситуации, возникающие во взаимоотношениях с коллегами и администрацией школы (сопротивление изменениям.);

- проблемные ситуации взаимодействия учителя с родителями обучающихся (расхождения в оценке ученика учителем и родителями, невнимание со стороны родителей к воспитанию детей и т.д.).

Неблагоприятные воздействия напряженных факторов или ситуаций вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью быстрого принятия решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (характеризуется возникновением эмоциональных реакций у педагога)

Получать удовольствие от собственной профессии - значит быть Мастером своего дела. Быть Мастером - жить в гармонии с собой и миром. Путь к мастерству - как подъем в гору с пол­ными ведрами воды… Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Педагога, Педагога - мастера? *(Французский философ XVI века М. Монтень)*

***В начале тренинга мне хочется зачитать***

***Вам сказку «Камин» :***

Жил-был на свете Камин. Надежный, ладный, ответствен­ный, а еще очень щедрый. Огромная потребность отдавать была у этого Камина. Про такого, как он, говорят: «Последнюю руба­ху, не задумываясь, отдаст». Здорово, что потребность Камина совпадала с его предназначением отдавать свое тепло, согревать других. Люди в суровую морозную зиму или сырую, слякотную осень были очень рады погреться у Камина. Они были очень ему благодарны и расхваливали его.

Ах, какой хороший, какой замечательный наш Камин! Какой он щедрый! Какой бескорыстный! Все отдает и ни­когда ничего не просит. Что бы мы без него делали!

Очень такие речи Камину нравились, приятно было, когда хвалят, он даже глаза закрывал от удовольствия. И возомнил наш Камин о себе, что он такой важный, такой нужный, ну просто применимый. И решил он не ходить в этом году в отпуск, не отдыхать. Решил: буду топиться и день и ночь. Пусть меня еще больше хвалят. И вот пыхтит наш Камин круглосуточно, стара­ется, себя не щадит, все греет и греет, даже не заметил, что на дворе уже лето. Жаркое лето, знойное, за окном больше тридца­ти градусов. А Камин все трудится, все греет. Люди взмолились:

- Уймись, отдохни, — просили по-хорошему. Но Камин не унимался. И люди стали ругать его.

- Ну что за глупый! Слов не понимает. Никого не слушает. У нас уже мозги от жары плавятся, а он все не уй­мется.

Обиделся Камин и в отпуск ушел.

- Странные существа эти люди, то хвалят, души не чают, то ненавидят - и в сущности, за одно и то же дело, - думал он.

Ах, Камин, Камин... Как втолковать ему, что мало иметь желание кого-то одаривать, надо, чтобы этот кто-то имел ответ­ное желание дары принимать…

**Как вы видите камин не заботился о своем здоровье, он работал и зимой и летом.**

**Каждый человек хочет иметь здоровое сердце, жить долго и счастливо. Но под влиянием различных обстоятельств не всегда находится время позаботиться о своем здоровье.**

Сегодня мы с вами найдем время для заботы о своем здоровье, будем учиться укреплять свое сердце, а значит и свое здоровье.

Наша с вами задача: работая в тренинговой группе собрать по частичкам сердце человека, состоящих из различных технологий, упражнений, которые, помогут вам, уважаемые коллеги, более конструктивно решать сложные педагогические ситуации, поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать эмоциональную напряженность и защищать себя от стрессов.

1. **Познакомимся с техниками основанными на визуальных представлениях**

***Упражнение «Не урони вазу»***

Представьте себе, что вы несете тяжелую вазу с большим букетом. Чтобы не уронить вазу и не испортить букет, руки у вас вытянуты вперед. Так держать вазу неудобно, тяже­ло, и руки напрягаются.

Напрягите пальцы и полностью обе ру­ки. Еще больше напрягите! Подержите так. Вам тяжело удержи­вать руки в таком положении, но вазу уронить нельзя. Напряже­ны руки от кончиков пальцев до самых плеч. Аккуратно поставьте вазу на пол и уроните руки на колени. Мышцы рук расслаблены. Отдохните. Прислушайтесь к своим ощущениям. Ваши руки тяжелые, приятно расслаблены и теплые. *( промежуточные ощущения у двух человек как блиц – опрос.)*

**Часто бывает, что человек ощущает чувство тяжести в душе, думает о чем-то отрицательном. Это упражнение помогает избавиться, сбросить с себя негативную информацию.**

***Упражнение «Кошка»***

**рекомендуется выполнять в минуты злости, раздражительности.**

Давайте с вами вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Пока­жем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и не­приятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спо­койно опустились на колени, пальцы расслабились. **Зафикси­руйте свои ощущения в расслабленном состоянии. Что чувствуете при напряжении? При расслаблении?**

***Упражнение «Струна» для снятия внутреннего напряжения.***

*В этом упражнении мы будем учиться расслаблять мышцы спины и груди.* Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытя­нитесь, как струна. Напрягите мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Вдруг струна оборвалась! Вы рассла­бились и стали свободными, не напряжены мышцы спины, груди и живота. Расслабилось все ваше тело**. Что вы ощущали? В каком состоянии было вам комфортнее ? Приятно ли вам расслабление?**

**Упражнение “Пресс”, которое мы с вами сейчас выполним**

рекомендуется практиковать перед работой в “трудном” классе, разговором с “трудным” ребенком или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Представляем внутри себя на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. Теперь резко выталкиваем пресс вместе с отрицательной энергией. Заканчиваем упражнение расслаблением. **Что мы чувствовали?**

***Цветотерапия***

Мы знаем, что цвет благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека, давайте мы отдохнем и посмотрим на множество ярких красок в нашем мире, вспомним положительные моменты нашей жизни и расслабимся *(музыкальная цветотерапия с наложением релаксационного текста)* **Что Вы почувствовали? О чем вы думали в момент расслабления?**

***Упражнение «Силачи»***

Мы избавляемся и набираемся сил к следующему этапу нашего тренинга.

Сгибаем в локтях руки со сжатыми в кулаки пальцами и напрягаем бицепсы. Почувствуйте, как на­пряглись ваши бицепсы. Еще больше сожмите руки! Мышцы напряжены. В ваших руках чувствуется легкая дрожь. Долгое напряжение неприят­но. (Пауза). Руки устали! Уронили их на колени! Теперь руки расслабились, стали вялыми. **Что мы ощущаем? *(****Вы ощущаете приятную расслаб­ленность и тепло в руках.)* Вот мы с вами смогли немножко укрепить свое здоровье и открыть частичку сердца.

**Упражнения, с которыми я Вас познакомила - помогают в чем?** *(снимать напряжение, расслабляться)*

**Все это ведет к укреплению здоровья и помогает «открыть» частичку сердца.**

*(1 половинка сердца появилась СЛАЙД)*

1. **Приемы работы, основанные на звуках, постановки правильной речи педагога**

Сейчас я познакомлю вас с приемами, основанные на звуках, и поработаем над выразительностью своей речи.

***Упражнение по отработке выразительности интонации***

В силу разнообразия деятельности педагога, бывает так , что мы не всегда можем строить свои высказывания, отвлекаясь от главных мыслей. Наша интонация влияет на качество восприятия информации и уровень интенсивности ее запоминания. Поработаем над интонацией.

1) Произнесите совершенно по-разному одну и ту же фразу:

**«Я укрепляю свое здоровье»**

громко

тихо

растянуто

нежно

злобно

удивленно

торжественно

2) Произнесите фразу

**«Я буду здоров»:**

* шепотом;
* переходя волнообразно от шепота до крика;
* с пулеметной скоростью;
* со скоростью улитки;
* как будто вы страшно замерзли;
* с «горячей картошкой» во рту;
* как будто этим Вам надо объясниться в любви, и другой возможности нет;

***Звуковая минутка «Песок»***

А сейчас давайте с вами немного отдохнем и представим себя отдыхающими в отпуске на море …Внимательно смотрите на песок и постарайтесь расслабиться. *(музыкальное видео) Что мы ощущали? О чем думали? Что вспоминали?*

**Упражнения-настрои.**

У педагога не всегда есть время и место для того, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает формулы, которые учитель может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

«Настрои в течение рабочего дня».

«Я хочу быть спокойным и уверенным в себе».

«Я очень люблю свою работу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

«Я люблю своих учеников и всегда радуюсь встречам с ними. Я открыт к диалогу с моими учениками».

«Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности».

«Я верю в то, что смогу легко и быстро восстановиться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым и энергичным. Я чувствую прилив энергии во всем теле».

На любовь к профессии и детям.

«Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих учеников. У нас с ними полное взаимопонимание...»

***Звуковая гимнастика.* (предложена профессором И.П.Неумывакиным)**

А сейчас мы с вами будем укреплять свое здоровье при помощи звуковой гимнастики.

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Сначала давайте сделаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесем звук:

Звук «А» — воздействует благотворно на весь организм;

Звук «И» — благоприятно влияет на мозг, глаза, нос, уши;

Звук «О» — воздействует на сердце, легкие;

Звук «У» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения. Вот мы с вами еще больше укрепили свое здоровье.

*(2 половинка сердца появилась СЛАЙД)*

А сейчас я хочу познакомить вас с

1. **Методикой сохранения здоровья пальцевыми упражнениями**

Она рекомендована **японским специалистом по точечному массажу** **Иосиро Цуцуми.**Эта зарядка для тех, кто решил вернуть себя в рабочее состояние, стать жизнерадостным человеком, полным идей и вдохновения.

* Трем ладони друг о друга, пока они не нагреются, а затем положим их на лицо. Закрываем глаза и чувствуем расслабление.
* Точки вокруг глаз слегка раздражайте подушечками пальцев поочередно по ходу часовой стрелке (одну минуту).
* Массируем брови, чередую надавливания от слабых к средним и наоборот.
* Тщательно массируйте кончики мизинцев в течение 2 минут каждый.

***Упражнение «Погончики»* поможет нам избавиться от отрицательных эмоций.**

Исходное положение: станьте прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижмите к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимайте. Ваши плечи в момент вдоха должны быть напряжены, руки вытянуты в струну (они как бы тянутся к полу), пальцы рук широко растопырены.Еще больше укрепилось наше здоровье и появилась еще одна частичка сердца.

*(3 половинка сердца появилась СЛАЙД)*

1. **Мы научимся укреплять здоровье при помощи**

**тонопластики**

Создатель тонопластики – российский **врач**-**психотерапевт Владимир Львович Леви.** Благодаря его усилиям и профессионализму появилась достаточно простая система и вместе с тем, очень эффективная система психологической самопомощи – тонопластика.

**Тонопластика = тонус + пластика**

Тонопластику особенно рекомендуется применять людям, которые испытывают:

* стресс;
* эмоциональное и физическое переутомление;
* ощущение внутреннего напряжения;
* склонность к агрессии, эмоциональным «взрывам»;
* скованность в общении, застенчивость;
* неуверенность в себе и своих силах;
* чувство потери внутреннего баланса.

Тонопластика используется как способ поддержания хорошего самочувствия, профилактики стрессов и психосоматических расстройств. Регулярное выполнение тонопластики поможет Вам сделать первый и очень важный шаг в освобождении от Ваших страхов,зависимостей и проблем.

Давайте с вами поработаем над укреплением здоровья путем выполнения различных упражнений ***из тонопластики.***

***Выполним упражнение «Растопыр»***

Мы разгибаем только одни запястья и растопыриваем как можно сильнее все пальцы рук . Дело в том, что в кистях рук «скапливается» очень много мышечных зажимов и их стоит проработать отдельно.

Можно сочетать «растопыр» кистей с их сжатием в кулак. Сжали кулаки, напрягли их что есть сил, держим напряжение на пике 15-20 секунд, затем, когда чувствуем, что уже все, усилием воли сжимаем еще сильнее на 3-4 секунды (можно толчками). Затем

расслабляем, встряхиваем руки и разминаем кисти.

***Следующее упражнение «Топотун»***

Это упражнение помогает обрести внутреннюю устойчивость, снять напряжение, волнение, страхи, а также способствует обретению более естественной и легкой походки. Начинаем топать, можно при этом выбивать ногами ритм какой-то музыки.

**Выполним упражнение «Гусь»**

Начинаем сильно пощипывать себя в разных местах. Несмотря на

кажущуюся нелепость, данный вариант хорошо помогает при пониженной телесной и эмоциональной чувствительности (тоже следствие зажатости и зажимов).

**Упражнение «Сам себе апплодисмент»**

От души и, что есть силы, похлопайте сами себе в ладоши.

Хлопайте до тех пор, пока не почувствуете, что сорвали все возможные овации и сил больше нет никаких. Руки будут Вам благодарны за это. Как много мы с вами узнали об укрепляющих здоровье методиках. *Появляется еще 1 половинка сердца.*

*(4 половинка сердца появилась СЛАЙД)*

***Итог:*** Уважаемые коллеги! Каждому из нас приятно, когда о нас заботятся, когда нам что-то дарят. Я раздаю вам эти сердца, подумайте над тем, что бы вы подарили рядом сидящему коллеге, это может быть рисунок, стихотворение, пожелание… *(каждый пишет пожелание друг другу на сердце и передает коллеге, рядом сидящему, проговаривание)*

Если Вы будете здоровым, то будете сильными, а будете сильными – то и уверенными в себе. Будете уверенными в себе – сможешь быть успешным в профессиональной деятельности и в делах!

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будете здоровыми – будете счастливыми!

*(5 половинка сердца появилась СЛАЙД)*

Вот мы и сложили с Вами сердце.

На графике вы видите влияние здоровьесберегающих технологий на психологическое здоровье.

Все технологии оказывают влияние на снятие внутреннего напряжения, благоприятное воздействие на самочувствие, избавление от отрицательных эмоций, профилактику стрессов.

Приемы работы, основанные на звуках, постановки правильной речи педагога оказывают влияние еще выразительность интонации педагога.

**Здоровый человек** – не тот, кто свободен от проблем, а тот, кто умеет обращаться с ними. Мы сегодня поработали над снятием эмоционального напряжения, овладением методами по укреплению здоровья, которые вы можете применять в профессиональной практике.

Уважаемые коллеги, в заключение я хочу вас поблагодарить за хорошую работу и сказать вам: умейте отдыхать, находите на это время и заботьтесь о своем здоровье. Надеюсь, что наше занятие поможет вам в этом…

***СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!***

***В разработке и подготовке занятия мне помогали :***

1. Абульханова - Славская К.А. Деятельность и психология личности. - М., 1980.
2. Ахмерова С.Г. Здоровье педагогов: профессиональные факторы риска // Профилактика заболеваний и укрепление здоровья. 2001. № 4.
3. Активные методы обучения и воспитания: психолого-педагогический тренинг креативности: Методические указания/ Сост. М.М. Кашапов. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т, 2004.
4. Белкин А.С. Ситуация успеха. Как ее создать. - М.: Просвещение, 2003.
5. Батракова С.Н. Проблема самосознания учителя как «человека культуры» // Мир психологии. 2002. № 4.
6. Вульфов Б.З., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии. - М.: Магистр.
7. [Кипнис М.Ш.](http://shop.top-kniga.ru/persons/in/21908/) [128 лучших игр и упражнений для любого тренинга: Как зарядить, оживить, настроить и сплотить группу](http://shop.top-kniga.ru/books/item/in/411108/) – [АСТ](http://shop.top-kniga.ru/producers/in/26/) [прайм-Еврознак](http://shop.top-kniga.ru/producers/in/141/), 2009 г.
8. Психология. Словарь /Под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. - 2-е издание, - М.:1990.
9. Свияш А. компьютерная программа «Тренинг повышения личной успешности эффект».
10. Щуркова Н.Е. Новые педагогические технологии. - М.: Новая школа, 1991.
11. Интернет ресурс viki.rdf.ru