Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №16 «Аннушка» города Смоленска

**Профилактическое мероприятие**

**с педагогами образовательных учреждений**

Педагог-психолог высшей квалификационной категории:

Денисова Ольга Николаевна

Информационно-практическое занятие

**Тема: «Психологическое здоровье воспитателя –**

**залог успешности педагогической**

**деятельности»**

**Пояснительная записка**

***Информационно-практическое занятие***

***Тема: Психологическое здоровье воспитателя –***

***залог успешности педагогической деятельности***

Данное информационно-практическое занятие предназначено для работы с педагогическим коллективом. Его цель**:** способствовать улучшению психического здоровья педагогов и поддержанию благоприятного климата в коллективе; мотивировать педагогов на здоровьесбережение. В 1й части занятия идёт повествование о проблеме сохранения психологического здоровья педагога в профессиональной деятельности педагогов. Далее даются примеры практических упражнений по предупреждению эмоционального выгорания педагогов (экспресс-приёмы, примеры психологической зарядки и другие) с последующей оценкой эмоционального состояния участников занятия.

Это занятие может быть использовано, как пример проведения тематического педагогического совета. А может быть отправной точкой для проведения системы практических занятий по профилактике эмоционального выгорания и здоровьесбережению педагогов ДОУ. Вступительная часть может сопровождаться презентацией мультимедиа для лучшего восприятия информации. (презентация прилагается).

Оборудование для проведения: проектор, ноутбук, экран для мультимедиа, стулья большие по количеству человек.

**Информационно-практическое занятие**

**Тема: Психологическое здоровье воспитателя –**

**залог успешности педагогической**

**деятельности**

**Цель:**

* способствовать улучшению психологического здоровья педагогов и поддержанию благоприятного климата в коллективе;
* мотивировать педагогов на проведение деятельности по здоровьесбережению.

**План занятия:**

1. Выступление психолога: «Проблема сохранения психологического здоровья педагога».
2. Экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения
3. Психологическая зарядка
4. Методика мышечной релаксации по Э. Джекобсону.
5. Упражнение «Внутренний луч»
6. Заповеди психологического здоровья.
7. Обратная связь(цветопись).

**Ход занятия:**

1. *Выступление психолога*

Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
Конфуций

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Еще в 19 веке немецкий ученый Артур Шопенгауэр говорил: “Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия…”

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Учение провели многочисленные исследования и сделали вывод: от чего зависит наше с вами здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья:

**Здоровье 100%= 10%медицина+ 20%наследственность+ 20% окр среда +50% образ жизни.**

**50% – образ жизни**. Эта та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека.

Если еще раз вспомнить, что в основе нашего физического и психического здоровья лежит социальное благополучие, то становится ясной такая схема: физическое здоровье – психическое здоровье – профессиональное здоровье. Ведь именно профессия должна обеспечить нам необходимое для здоровья социальное благополучие.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Как восстановить «профессиональное здоровье» педагога?

Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни.

Каждый человек, несмотря на возраст, должен когда-то ответить на четыре очень важных для него вопроса:

1. Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?
2. Зачем я родился? Что я должен совершить?
3. Зачем мне быть здоровым?
4. Быть здоровым – это мой долг перед обществом или мое личное дело?

Вопросов может быть и больше. Ясно лишь одно – только ответив на них, человек приобретает мотивацию к тому, чтобы быть здоровым.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

– чтобы не болеть;

– чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.

Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактической против конкретной болезни.

Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

Выделяют **здоровьеразрушающие эмоции:**

гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, грусть, отчаяние…

Есть эмоции**здоровьесоздающие:**

интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение…

Наши рекомендации:

– Начинайте каждый день с чувством радости.

– Поддерживайте это состояние в течение дня.

– Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

– Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

– Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.

– Питайтесь регулярно и разнообразно.

– Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

– Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

– Не переедайте на ночь.

– Спите не менее 8-ми часов в сутки.

– Занимайтесь физическими упражнениями.

– Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

– Любите свою душу и тело.

– Старайтесь окружить их комфортом.

1. *Экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения*

**Сложите руки в «замок» за спиной.**

Так как «-» эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах, напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте напряжение с кистей.

**Сложите руки в «замок» перед собой.**

Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните руки и кисти (во время потягивания в организм выбрасывается эндорфин – «гормон счастья»).

**Улыбнитесь!**

Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздобольше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу от улыбки. Сохраните это состояние.

**Если хочется скандала, широко откройте рот.**

При этом мускулы лица расслабляются, и агрессия уменьшается.

**Дыхание по системе 4 + 4 + 4.**

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание. Оно спокойное, ровное, 4 сек. Вдох, 4 – на задержку дыхания, 4 – на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

1. *Психологическая зарядка*

* Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".
* Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить: "Покой и улыбку всегда берегу, мне все помогут, и я помогу".
* Руки на поясе наклоны вперед - назад, повторять: "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна"
* Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:

"Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

* Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".

1. *Методика мышечной релаксации по Э. Джекобсону.*

*Упражнение «Сосулька».*

Сжать кисти рук максимально на вдохе (как будто сильно-сильно

сжимаете сосульку), на выдохе разжать (ощущение легкого тепла).

*Упражнение «Тяни».*

Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто

хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

*Упражнение «Бабочка».*

Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылышки),

на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

*Упражнение «Черепаха».*

Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха

в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха

высунула голову из панциря).

*Упражнение «Пяточки».*

Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки),

на выдохе – опустить.

*Упражнение «Носочки».*

Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе - расслабить ноги и опустить.

*Упражнение «Бяка-Бука».*

Наморщить лоб, нос, свести глаза «в кучу» на вдохе, на выдохе – вернуться в обратное положение.

*Упражнение «Буратино».*

На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино),

на выдохе – губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух

со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».

1. *Упражнение «Внутренний луч»*

Упражнение помогает снять усталость, обрести внутреннюю стабильность. Примите удобную позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз. И медленно постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и детьми.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Заканчивайте выполнение упражнения словами: «Я стал новым человеком: спокойным и стабильным! У меня всё будет хорошо!»

1. *Заповеди психологического здоровья.*

* *Не надо «переделывать» окружающих на свой лад*
* *Не оставайтесь один на один с неприятностями*
* *Самосовершенствуйтесь, вырабатывайте чувство собственного достоинства*
* *Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес»*
* *Умейте смотреть на себя со стороны*
* *Не удерживайте в сознании тревожные мысли*

1. *Обратная связь (оценка эмоционального состояния «Цветопись»)*

Как говорил И.М.Сеченов, человек здоров, если сочетаются гармонично все виды деятельности: 8 часов должно быть посвящено сну (Будда),

8 часов – работе (Прометей), 8 часов – отдыху (Дионис).

***Литература***

1. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ// Управление ДОУ — 2004. — № 4.
2. Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы: (Материалы межрегиональной научно-практической конференции)/Сост. Т.Д. Крюкова, В.А. Соловьева, О.В. Сосидко. — Кострома, 2002.
3. Прохорова Л.Н. Феномен психического выгорания как препятствующий фактор творческой активности педагогов дошкольных учреждений//Сборник по материалам конференции «Образование и здоровье». — Владимир, 2005.
4. <http://www.b17.ru>
5. <https://www.google.ru>
6. <http://www.myshared.ru>