Здоровьесберегаюшие технологии

  ***«Профилактика профессионального выгорания у педагогов».***

***Элементы психотренинга***

 В ряду важных ценностей человека здоровью безоговорочно отводится первостепенное значение. И жертвовать своим здоровьем ради чего бы то не было ( богатства, карьеры, славы, приходящих наслаждений) – величайшее безумие. (А.Шопенгауэр.)

Если для сохранения физического здоровья необходимы аминокислоты, витамины и минералы, двигательная активность, то для сохранения психического здоровья человеку необходимо чувствовать себя в безопасности, принадлежать к определенной социальной группе, иметь близкие доверительные отношения со значимыми людьми, быть уважаемым и признанным, осознавать свою самоценность и реализовывать свой творческий потенциал.

 Самоактуализация приносит человеку счастье и удовлетворение. Каждому человеку присуще желание максимально реализовать свои возможности и удовлетворить свои социальные потребности. Осознание внутреличностного конфликта, требующего перестройки многих критериев и уже сложившихся представлений, всегда сопровождается тяжелыми переживаниями, напрямую ведет к психосоматическим заболеваниям (сердечно-сосудистая, пищеварительная системы и т.д.)

Профессия педагога относится к духовно опасным. Право оценивать другого эмоционально незрелому человеку дает ощущение власти и непогрешимости, которое действует как наркотик. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профес­сиональный и личностный рост, ведет педагога к эмоциональному сго­ранию. Противопоставить этому можно только осознание собствен­ного несовершенства и готовность к изменениям.

Мы уверены, что формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка. Поэтому мы и разработали свою стратегию деятельности педагога-психолога.

А как часто мы – обычные люди получаем радости от жизни? Как часто люди смеются чему-либо, радуются? Только принося счастье другим, можешь стать счастливым сам.

Эффективность смехотерапии доказана. Прежде всего, это способствует физическому здоровью.

Смех спасает от неврозов и стрессов, улучшает кровоснабжение тканей, регулирует ритм сердца и нормализует давление. Дело в том, что смех способствует снижению уровня гормонов стресса, а так же способен притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения. «Порция смеха» равносильно приравнивается к прогулке по лесу или кислородному коктейлю. Однако на этом положительное действие смеха не заканчивается. Смех улучшает биохимический состав крови. Неудивительно, что 1 минута смеха приравнивается по эффективности к суточной дозе витамина С. При смехе задействовано 80 мышц: движутся плечи и грудная клетка, вибрирует диафрагма.

Смех – замечательный «массажист». Мышцы брюшного пресса, напрягаясь от хохота, улучшают работу кишечника и других внутренних органов.

***Психологический фактор***.

 Так же смехотерапия оказывает благотворное влияние и на общий эмоциональный фон. Жизнь современных людей, связанным с быстрым темпом жизни и ростом научно – технического прогресса. Соответственно, требуются различные формы терапии для снятия таких стрессов. Актуальным для современной жизни являются доступные и малозатратные формы терапии, к которым можно отнести смех. Смех абсолютно естественен, а значит безвреден. У него нет негативных побочных явлений. Смех разворачивает человека на позитивное восприятие жизни. Уходят страхи, переживания, тревоги.

***Упражнение «Отчетный концерт танцевальных коллективов»***

Участникам раздаются атрибуты на пальцы (шапочки, пачки балетные, солдатские фуражки и платочки). Под определенную музыку каждая группа танцует свой танец.

***Упражнение «Конкурс чтецов»***

Цифровые стихи (читать вслух, с выражением)

Участники читают стихи – цифры.

***Пушкин***17 30 48
140 10 01
126 138
140 3  501

***Маяковский***2 46 38 1
116 14 20!
15 14 21
14 0 17!

***Есенин***14 126 14
132 17 43.
16 42... 511
704 83.

170! 16 39
514 700 142
612 34 9
17 114 02

***Веселые:***
2 15 42
42 15
37 08 5

20 20 20!
7 14 105
2 00 13
37 08 5
20 20 20!

***Грустные:***511 16
5 20 337
712 19
2247

***Частушки:***
117 117
19 9 5!
117 117
48 35!!

***Упражнение «Грузинский хор» (минусовка)***

Участники исполняют песню «Сулико» на грузинском языке.

Сахварлис саплавс ведзебди
Вер внахе дагар гулихо
Гуламс квнили встироди
Сада хар чемо Сулико

Экалши варди шевни шне
Облад ром амо сулихо
Гулис панцхалид вкитхавди
Шен хом ара хар Сулико

Шеипрт хиаламгосанма
Хвавилс нискарти шеахо
Чайквнес чаи чикчика
Титкос тква диах диахо

Сул ганабули булбули
Потлебши мимал улихо
Мивехматкбиле читунас
Шен хом ара хар Сулик

Для создания интриги – можно раздать сначала слова на грузинском языке.

საყვარლის საფლავს ვეძებდი,

ვერ ვნახე!.. დაკარგულიყო!..

გულამოსკვნილი ვჩიოდი

„ სადა ხარ, ჩემო სულიკო?!“

ეკალში ვარდი შევნიშნე,

ობლად რომ ამოსულიყო,

გულის ფანცქალით ვკითხავდი

„ შენ ხომ არა ხარ სულიკო?!“

ნიშნად თანხმობის კოკობი

შეირხა... თავი დახარა,

ცვარ- მარგალიტი ციური

დაბლა ცრემლებად დაჰყარა.

სულგანაბული ბულბული

ფოთლებში მიმალულიყო,

მივეხმატკბილე ჩიტუნას

„ შენ ხომ არა ხარ სულიკო?!“