

## Тренинг для педагогов «Сохранение психологического здоровья»

Цель **тренинга**: снятие **психического напряжения**, повешение чувства собственной значимости, развитие навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

Задачи **тренинга**:

- снизить уровень **психического** выгорания и эмоционального напряжения;
- развить навыки эффективной коммуникации и взаимодействия.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

«Здравствуйте!» - говорим мы друг другу при встрече, не задумываясь, что это не просто приветствие, а пожелание **здоровья**. Ведь **здоровье** – это и есть сокровище, самое ценное в нашей жизни. Говорят: «**здоровье – это ещё не всё**. Но без него всё остальное – ничто».

Во все времена **здоровье** считалось эквивалентом красоты, а красота - признаком **здоровья**. Помните содержание сказки А. С. Пушкина «*О мёртвой царевне и семи богатырях*»? Чтобы удостовериться в своей красоте, царица доставала волшебное зеркальце и приказывала ему: «Свет мой зеркальце скажи да всю правду доложи. Я ль на свете всех милее, всех румяней и белее?»

### 1. Упражнение «Зеркало»

С помощью этого зеркальца предлагаю узнать ответ на вопрос: «Что такое **здоровье**? (каждый **педагог**, глядя в зеркальце, даёт свою формулировку понятия «**здоровья**», передавая зеркальце друг другу по кругу.)

Да **здоровье** – это состояние полного физического, **психического** и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

А как вы заботитесь о своём **здоровье**? Как вы думаете, что способствует укреплению **здоровья**? Какие факторы вредят **здоровью**?

Вы, верно отвечаете, а теперь предлагаю проверить, насколько активно, вы сами заботитесь о своём **здоровье** и способствуете его укреплению.

### 2. Упражнение «Я работаю над своим **здоровьем**»

(**педагоги** встают со своих мест, немного отодвигая свой стул, в центре круга стоит вывеска «**Здоровье**»)

Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то делайте шаг вперёд, если отрицательный - не двигайтесь.

- я ежедневно выполняю **утреннюю гимнастику**;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, **тренажёрный зал**, или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «**здоровье**»?

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении **здоровья**, ведёте ли **здоровый образ жизни**. И каждому из нас есть о чём задуматься.

Также наше **здоровье** зависит от нашего настроения.

Для начала, я предлагаю немного потанцевать для создания хорошего настроения.

### 3. Упражнение «*Танец отдельных частей тела*»

Участники становятся в круг. Звучит музыка. Ведущий называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен:

- танец головы
- танец плеч
- танец рук
- танец ног
- танец бедер
- танец всего тела

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

При помощи данного упражнения, мы с вами избавились от мышечных зажимов, «*выплеснули*» кто –то в полной мере, а кто-то нет негативную энергию.

### 4. Упражнение «*Ловец блага*»

Инструкция.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте **потренируемся**. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «*ловцом блага*».

### 5. Упражнение "Удовольствие"

Вам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят вам удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Эти любимые виды деятельности и есть ресурс, который можно использовать как "скорую помощь" для восстановления сил.

6. Упражнение: «Массаж по кругу»

Цель: сплочение группы, установление доверительных отношений в группе.

Время проведения: 5-7 минут

Материалы: специальные материалы не требуются.

Ход игры: участники встают в круг лицом к спине соседа. По команде ведущего люди начинают медленно двигаться по кругу, осуществляя сначала поглаживающие движения руками по спине соседа, затем разминающие движения, потом слегка постукивающие, и вновь поглаживающие. Затем круг делает поворот, и действия повторяются по отношению к тому, кто массировал спину соседа.

Рефлексия: участники садятся в круг и по очереди высказываются об испытанных ощущениях во время проведения игры.

7. И напоследок, хотелось бы дать вам несколько рекомендации, как снять нервное напряжение.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в **психосматику**. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

8. Итоговая рефлексия. Отзыв участников о проведенном мероприятии.

## Релаксация «Дивный сад»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес... Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше... Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой... Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием... Накупавшись вдоволь, вы выходите из воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью... Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам не доставало для полного счастья... Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

- я ежедневно выполняю **утреннюю гимнастику**;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, **тренажёрный зал**, или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.

### **Самодиагностика. Тест на определение эмоционального состояния.**

#### **Инструкция:**

*Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

### **Самодиагностика. Тест на определение эмоционального состояния.**

#### **Инструкция:**

*Обведите кружочком номера тех вопросов, на которые вы отвечаете положительно.*

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я очень часто раздражаюсь по мелочам.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
7. Мне трудно расслабиться после напряженного дня.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом (ой) себе.

***Обработка результатов:***

Количество положительных ответов показывает уровень стресса у человека. Если набирается 0-4 балла, значит, человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции, не раздражается на других и не склонен винить себя.

Если в сумме получается 5-7 баллов, человек не всегда ведет себя в стрессовой ситуации правильно. Иногда умеет сохранять самообладание, но бывают также, случаи, когда заводится из-за пустяка и потом об этом жалеет. В такой ситуации необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

Если набирается 8-9 баллов, человек переутомлен, и истощен, часто теряет самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеет владеть собой. Вследствие этого страдает и он сам, и окружающие люди. Развитие умений саморегуляции в стрессе — очень важная задача для этого человека.



**ЗДОРОВЬЕ**



