

Семинар-практикум «Психологическое здоровье»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Задачи:

познакомить участников **тренинга** с некоторыми приёмами психологической саморегуляции; создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой; совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.

Формы работы: групповая.

Категория участников: педагогический состав учреждения.

Ожидаемые результаты: нормализация психологического климата и эмоционального состояния коллектива.

Материалы и оборудование: сидушки, бумаги формата А4, цветные фломастеры или карандаши, ручки, ноутбук, проектор, колонки.

Предварительная работа:

Педагог-психолог: При проведении тренинга нужно соблюдать определённые правила. Познакомьтесь с ними.

- Общение по принципу *«здесь и сейчас»*. Во время тренинга необходимо говорить только о том, что волнует вас именно сейчас, обсуждать то, что происходит с вами в группе;

- Высказываем только своё мнение;

- Внимательно слушаем друг друга;

- Не перебиваем говорящего;

- Уважаем мнение друг друга;

- Не оцениваем суждения других;

- Активно работаем;

- Придерживаемся правила *«стоп»*, которое гласит, что каждый участник имеет право отказаться от участия без объяснения причин.

- Соблюдаем конфиденциальность (*всё, что происходит здесь, не выносится за пределы группы*).

Примерное время:

Структура семинара-практикума:

Вступление

Вводная часть

✓ Разминка

Задание 1 «*Массаж лица*»

Задание 2 «*Цапля*»

Задание 3 «*Крючок*»

Задание 4 «*Улыбка*»

Основная часть

✓ Игра «*Живая диаграмма*»

✓ *Мини-лекция «О личных границах»*

✓ Упражнение «*Визуальный контакт*» (Работа в парах).

✓ Психотехническое упражнение «*Давление*».

(Работа в парах.)

✓ Упражнение «*Стряхни*»

✓ Упражнение «*Резервуар*»

✓ Упражнение «*Потягивание*»

✓ *Техника остановки плохих мыслей*

✓ Упражнение «*Я - свет*»

Заключительная часть

✓ Подведение итогов

Ход семинара-практикума

*Muzak музыка, лаунж-музыка фона
(фон вступления и вводной части)*

Вступление

Педагог-психолог:

Добрый день, уважаемые коллеги! «Самое главное в жизни – здоровье». Вы согласны с этой фразой? (Педагоги отвечают.) По очереди назовите как можно больше ассоциаций к слову «здоровье» (Педагоги сидят в кругу и предлагают ассоциации.)

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Современное представление о здоровье можно назвать холистическим, от английского whole – «целостный». Оно учитывает не только физическое благополучие человека, но и другие показатели: его эмоциональное состояние, интеллектуальное развитие, уровень социальности и духовности.

Вводная часть

1. Разминка

Педагог-психолог: уважаемые педагоги! Начнём мы практикум с разминки.

Задание 1 «Массаж лица и головы»

Цель: снять телесное напряжение.

Участники могут выполнять его сидя или стоя. Обеими руками массируется лицо: сначала легкие пощипывания щек, скул, подбородка. Затем поглаживания бровей: глаза закрыты, большими пальцами мягко поглаживаются веки под бровями. Каждый сам определяет, с какой интенсивностью делать массаж. Следующее скулы: от подбородка слегка надавливаем до ушей суставами (между фалангами и пястью). Далее массируется лоб: кончиками пальцев выполняются слегка надавливающие круговые движения. Затем можно продолжить эти движения по всей поверхности головы ото лба к затылку. Теперь вытягиваем губы к кончику носу. Замечательно!

Далее сидя потянулись и растерли всё тело сидя.

Массаж ушей просто делает чудеса!

Сейчас будем кончиком носа рисовать круги. Сначала рисуем маленький круг и увеличиваем его размер. Тем самым мы разминаем с вами шею.

Задание 2 «Цапля»

Участники тянут вперед с наклоном голову и хватают лягушку, а потом назад.

Задание 3 «Крючок»

Участники цепляют подбородком у груди и тянут его вверх прямо.

Педагог-психолог:

С поясницей и спиной обязательно любые наклоны во все стороны и вращения.

Задание 4 «Улыбка»

Улыбнитесь настолько широко, насколько это возможно. Это должна быть улыбка «до ушей». Задержите это напряжение и расслабьте.

Педагог-психолог:

Каждое утро обязательно выполняем эти упражнения!

Основная часть

2. Игра «Живая диаграмма»

Педагог-психолог:

Коллеги, для того чтобы понимать другого человека, необходимо хорошо знать самого себя. Я предлагаю поиграть в игру. Для этого встаньте в одну линию так, чтобы не касаться друг друга, и закройте глаза. Я буду задавать вам вопросы. Если ваш ответ на вопрос «да», вы делаете шаг вперед, если «нет» – остаетесь на месте. Педагоги выстраиваются в одну линию и с закрытыми глазами отвечают на вопросы теста

А.И. Ташевой «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?». Ответ «да» – шаг вперед, ответ «нет» – стоят на месте. В результате получается «живая диаграмма».

Педагог-психолог:

Итак, ответьте «да» или «нет» на вопросы. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих? (*Педагоги шагают после этого и всех следующих вопросов. Всего вопросов – десять.*) Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам? Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска, выходных или каникул больше, чем до них? Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль? Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье? Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения? Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам? Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда вы эмоционально расстроены? Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка? Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на то, чтобы решать чужие проблемы, и у вас не остается времени на себя?

Если вы сделали больше четырех шагов вперед, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Хотелось бы у вас узнать:

- Что же такое стресс?
- Каковы признаки стресса, по-вашему, мнению?
- Кто или что поможет преодолеть стресс?

3. Упражнение «Я и стресс»

Мелодия - Поставить на фон (Спокойная музыка для медитации, сна, учебы, расслабляющая музыка)

Содержание. Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры. Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция тренера в группе. «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок «Я и стресс». Он может быть выполнен в любой форме – реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете право не показывать ваш рисунок, если вы этого захотите». Участники рисуют в течение 4-5 минут.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.
2. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?
3. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько – стресс. Почему?
4. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?
5. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Может быть, вы держите в руках саблю, зонт или что-то ещё? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте ещё что-либо, что может защитить вас от стресса.

6. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опирайтесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.

Большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

4. Мини-лекция «О личных границах»

Педагог-психолог:

Чтобы сохранять психологическое здоровье в стрессовые периоды, критическую важность приобретает умение удерживать личные границы. Дома и в детском саду всегда найдутся желающие их взломать, и особенно это касается эмоциональных и временных границ. Информационные границы под угрозой из-за обилия тревожных новостей, слухов, прогнозов на будущее. Личные границы важно отстаивать в сложные времена, потому что это поможет предупредить чрезмерный стресс и выгорание.

Ваши личные границы – это автономия и степень ее осознания. Личные границы очерчивают, до какой степени в каких областях к вам можно приблизиться. Здоровые личные границы дифференцированные – разные для разных партнеров по общению и обстоятельствам. Пример личных границ: педагогический работник может обсуждать свои политические взгляды с близкими, но не желает это делать с коллегами.

Люди постоянно находятся в ситуациях общения - дома, на работе, в развлекательных учреждениях, в общественных местах, на улице, в транспорте. Человек замыкает на себе огромное количество контактов, которые требуют выполнения целого ряда условий и определенных правил, позволяющих свободно общаться, сохраняя достоинство и держать дистанцию по отношению к другим людям. При напряженном внутреннем состоянии человеку сложно соблюдать правила и условия. Так как возникает внутренний барьер, который связан с личностными особенностями человека. Поэтому человек должен анализировать свои эмоциональные барьеры для выяснения истинных причин, вызывающих стресс и напряжение. Например, страх (бегство) возникает в результате восприятия в настоящем признаков прошлых ситуаций, в которых приобретался опыт неприятных переживаний. Эти признаки, как правило, связаны с индивидуальными особенностями людей. Появление этих признаков заставляют ожидать страдания и тем самым включают реакции, дезорганизующие, а иногда и подавляют общение.

Гнев (нападение), в отличие от страха, придает общению агрессивный характер, виды которого чрезвычайно разнообразны, начиная от деструктивного поведения и кончая утонченной критикой и злословием.

Установление зрительного контакта улучшает качество взаимодействия с другими людьми. Он придает чувство значимости происходящего и оставляет получателю вашего взгляда более позитивное впечатление об отношениях с вами. Используя зрительный контакт, вы будете считаться более привлекательным, уверенным в себе и заслуживающим доверия.

5. **Упражнение «Визуальный контакт» (Работа в парах).** Участники располагаются друг от друга на расстоянии 1,5-2 м. Один из них, глядя в глаза другому, говорит о том, куда направлен взгляд собеседника. Например, он смотрит в сторону, прямо в глаза, на ноги, на лоб, волосы и т.п.

Вопросы: Что вы чувствуете во время встречного взгляда, во время визуального контакта?

Педагог-психолог:

Таким образом, зрительный контакт одним из инструментов влияния на аудиторию.

6. Психотехническое упражнение «Давление». (Работа в парах.)

Цель: осознание разных моделей в общении и взаимодействии с партнером, установка на равноправное общение. (10 мин)

Инструкция: встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь, кто будет ведущим. Задача ведущего – слегка надавить на ладони своего партнера. Задача партнёра, глядя в глаза другому, говорит слово «нет!» и пытается отстоять свою линию границы. Затем, поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.

Обменяемся впечатлениями. В какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда Ваш партнёр давил на Ваши ладони?

Попытайтесь не давить друг на друга, выполняйте совместные движения так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла.

Насколько приятнее сотрудничать на равных, а не добиваться превосходства? Не забывайте, что стремясь к психологическому давлению на партнера по общению (будет родитель, коллега, ребенок, мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

Педагог-психолог:

Таким образом, вы учились отстаивать свои границы.

Педагог-психолог: Выделим 3 границы: рабочее время, эмоции, информация.

1

граница

Рабочее время

Люди склонны нарушать временные границы исходя из соображений собственного комфорта. Это удобно, когда воспитатель всегда вовлечен и готов решить проблему, а современные средства коммуникации предоставляют им возможность врваться в информационное поле педагога после рабочего дня и в выходные. Необходимости четко информировать родителей, в какое время занят воспитатель с детьми и не может отвечать, в какое недоступен, а в какое отвечает на сообщения в родительском чате. Эту информацию удобно закрепить в шапке чата: «Воспитатель отвечает в чате в будни, только с 8:00 до 8:30 и с 17:30 до 18:00. В остальное время в течение дня он обязан быть с вашими детьми и внимательно следить за порядком в группе». Важно не отвечать в нерабочее время на сообщения по работе, даже если у педагога хорошее настроение и полно сил – иначе это мотивирует родителей вновь и вновь нарушать его границы.

2

граница

Эмоции

Высокая профессиональная вовлеченность и эмпатия по отношению к участникам образовательного процесса очень опасна и в стрессовые периоды становится «психологической канализацией». Например, если конфликты родителей касаются, к примеру, их личных взаимоотношений, излишняя вовлеченность педагога просто вредна – идет во вред его самочувствию и тем самым косвенно влияет на качество его работы. Важно не давать себя эксплуатировать через свою открытость, эмпатию. Сообщите о необходимости удерживать границы между работой и личной жизнью, нужными и непрошенными собеседниками. Предлагаю оставить себе ежедневное время без гаджетов и без собеседников, ведь психологическое здоровье педагога – это его главный ресурс для жизни и работы.

7. **Упражнение «Страхни».** (Музыка «Мощнейшая мантра очищения. Полностью очищающая все чакры»)

Цель: снятие нервно-психического напряжения, усталости.

Инструкция: Я хочу показать Вам, как можно легко и просто привести себя в порядок и избавиться от неприятных чувств. Порой мы носим в себе большие и маленькие тяжести, что отнимает у нас много сил. Например, кому-нибудь из Вас может прийти в голову мысль: «Опять у меня не получилось. Я не смогу хорошо подготовить работу» Кто-то настраивает себя на то, что не выполнит хорошо работу и наделает кучу ошибок. А кто-то может сказать себе: «Я не такой умный как другие. Что мне зря стараться?».

Встаньте так, чтобы у вас было достаточно места. И начните отряхивать ладони, локти и плечи. При этом представляйте, как все неприятное – плохие чувства, тяжелые заботы и дурные мысли о самих себе – слетает с Вас, как с гуся вода. Потом отряхните свои ноги от носка до бедер. А затем потрясите головой. Будет еще полезнее, если Вы будете издавать при этом какие-нибудь звуки....

Теперь отряхните лицо и прислушайтесь, как смешно меняется Ваш голос, когда трясется рот. Представьте, что весь неприятный груз с Вас спадает и Вы становитесь все бодрее и веселее, будто заново родились.

8. **Упражнение «Резервуар».** (Музыка ♪ для исцеления женской энергии ♪)

Цель: приобретение навыка сохранения спокойствия в напряженной ситуации. (5 мин)

Данное упражнение помогает настроиться на неприятную беседу и продержаться первые 10 минут.

Инструкция: Закройте глаза. Представьте или вспомните ситуацию неприятной беседы с конфликтным, «эмоционально заряженным» родителем. Примите на себя роль «пустой формы», резервуара или кувшина, в который Ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои обвинительные слова, мысли, чувства. Постарайтесь ощутить внутреннее состояние «резервуара». Вы – просто форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в своё внутреннее пространство, оставаясь холодным и нейтральным. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма.

Потренируйтесь 2-3 раза перед началом беседы, и все будет легко получаться. Когда Вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог с собеседником.

9. **Упражнение «Потягивание».** (Музыка ♪ для исцеления женской энергии ♪)

Универсальное упражнение. Сложите руки «замком» перед собой и хорошенько потянитесь. Бодрость духа обеспечена. Улыбнитесь.

Улыбка передает нервные импульсы в эмоциональный центр мозга. Результат - чувство радости или расслабления. Попробуйте улыбнуться и удержать улыбку 10—15 секунд. А если вы не уверены в себе, то постоянно делайте вид уверенного человека. Если вы горбитесь - выпрямитесь, контролируйте свой голос, чтобы он не дрожал. Вы можете говорить себе: «Я должен быть уверенным в себе. Я буду выглядеть уверенным в себе человеком».

3

граница

Информация

Необходимости держать границы и в том, чтобы регулировать поток внешней информации, которая к ним поступает. Работа и так с интенсивной информационной нагрузкой: все время что-то происходит, что-то меняется, многое надо учитывать, многим ответить. Если информации слишком много, может наступить интоксикация, то есть «отравление» от нее. Избыток информации отвлекает, нервирует, мешает

сориентироваться в важном. По сути, любое крупное событие социального плана вызывает информационную интоксикацию у многих людей. Для своего психологического здоровья нужно ограничить время на новости и соцсети – не тратить на них больше получаса днем или в первой половине дня, не читать их перед сном или сразу после пробуждения. Также важно избегать провоцировать эмоциональные обсуждения новостной повестки в коллективе или включаться в подобные обсуждения, если их начинают родители, коллеги.

Писатель и педагог Нейл Постман в книге «Развлекая себя до смерти» показывает, что наиболее разрушительное воздействие от обилия информации состоит в резкой утрате способности противостоять бесполезной и ложной информации и замечать серьезную. Сходные мысли звучат в «Обществе потребления» социолога и философа Жана Бодрийера: мы живем в обществе потребления и самообмана, где даже изобилие – это следствие тщательно маскируемого и скрываемого дефицита. Агрессивный информационный поток, обилие сведений мешает нам понимать факты, устанавливать причинно-следственные связи, мешает понять, какая информация истинна и заслуживает серьезного отношения.

10. Техника остановки плохих мыслей (Мантра ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ ♦ ИСЦЕЛЕНИЯ ♦ ДУШЕВНОГО ПОКОЯ)

Педагог-психолог:

Как мы можем остановить негативный внутренний диалог? Для этого я предлагаю вам освоить технику остановки плохих мыслей. Важно переместить внимание с внутреннего потока негативных мыслей на внешние объекты, звуки, ощущения. Итак, перечислите все, что воспринимаете сейчас: «я вижу...», «я слышу...», «я чувствую...». Просто отпустите свое внимание в режим свободного полета, созерцайте окружающий мир во всем его разнообразии. Обратите внимание, что техника не требует действий – вокруг вас только ваши впечатления. *(Педагоги пробуют технику.)*

11. Упражнение «Я - свет». (Мантра любви, гармонии. Избавляет от страхов. Наполняет энергией)

Цель: Осознание своей ценности, развитие самопознания.

Участниками выдается бумага и ручки.

«Перед вами лист бумаги, нарисуйте большое солнышко и лучики. Лучей может быть столько, сколько вы захотите. А теперь в центре солнца напишите букву «Я». Ваша задача: на каждом из лучиков написать то, что является важной частью вашей жизни, то, что вы цените больше всего в себе и в окружающих».

Дается 5 минут. Затем по желанию зачитываются.

Заключительная часть

Педагог-психолог:

-Я надеюсь, что сегодня на семинаре-тренинге Вы почерпнули что-то интересное для себя, и это что-то поможет Вам достичь внутреннюю душевную гармонию. Успехов Вам, удач и профессионального роста.

Подведение итогов. Рефлексия впечатлений участников. Раздача памяток. *(5 мин)*

Структура семинара-практикума «Психологическое здоровье»:

Вступление

Вводная часть

✓ Разминка

Задание 1 «*Массаж лица*»

Задание 2 «*Цапля*»

Задание 3 «*Крючок*»

Задание 4 «*Улыбка*»

Основная часть

✓ Игра «*Живая диаграмма*»

✓ *Мини-лекция «О личных границах»*

✓ Упражнение «*Визуальный контакт*» (Работа в парах).

✓ Психотехническое упражнение «*Давление*».

(Работа в парах.)

✓ Упражнение «*Стряхни*»

✓ Упражнение «*Резервуар*»

✓ Упражнение «*Потягивание*»

✓ *Техника остановки плохих мыслей*

✓ Упражнение «*Я - свет*»

Заключительная часть

✓ Подведение итогов