

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Работа педагога-психолога с детьми, педагогами



ПРОЕКТ ПО АРТ-ТЕРАПИИ
«ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА»
*для детей с тяжелыми нарушениями
речи*

ПРОЕКТ «ВСЁ В НАШИХ РУКАХ»
*профилактика синдрома
эмоционального выгорания педагогов*

ТРЕНИНГ «ЦВЕТ МОЕЙ ДУШИ»
*с элементами арт-терапии
для педагогов*

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ»
ЧАС РЕЛАКСАЦИИ
для педагогов

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка - детский сад № 5 «Рябинка», г. Салехард*

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОЕКТ ПО АРТ-ТЕРАПИИ «ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА» для детей с тяжелыми нарушениями речи

Актуальность

Дети с тяжелыми нарушениями речи – это особая категория детей с проблемами в развитии. Они имеют ряд особенностей, затрудняющих их социальную адаптацию и самопознание: конфликтность, повышенная впечатлительность, обидчивость, ранимость, чувство угнетённости, состояние дискомфорта и т.д. Это объясняется тем, что само недоразвитие речи, как правило, является следствием резидуально-органического поражения центральной нервной системы.

Таким образом, возникает необходимость в поиске инструментов психолого-педагогического сопровождения детей с ТНР, направленных на формирование позитивной Я-концепции.

В качестве эффективного метода коррекционно-развивающей работы с воспитанниками мы решили использовать метод игровой терапии в сочетании с элементами арт-терапии

Арт-терапия считается сравнительно молодым направлением в практической психологии, одним из наиболее «мягких», и в то же время, глубоких методов, связанных с раскрытием творческого потенциала ребенка, высвобождением его скрытых энергетических резервов и эмоций.

Именно поэтому арт-терапия так необходима, и как показывает опыт, так эффективна в работе с такими детьми.

Арт-терапия преследует **единую цель**: гармоничное развитие ребенка с проблемами, расширение возможностей его социальной адаптации посредством искусства.

Функции арт-терапии:

1. Катарсическая — очищающая, освобождающая от негативных состояний.
2. Регулятивная — снятие нервно-психического напряжения, регуляция психосоматических процессов, моделирование положительного психоэмоционального состояния.
3. Коммуникативно-рефлексивная — обеспечивающая коррекцию нарушений общения, формирование адекватного межличностного поведения, самооценки.

Преимущества метода арт-терапии А. И. Копытин выделяет следующие:

- Арт-терапия не имеет возрастных ограничений в использовании.
- Арт-терапия является средством преимущественно невербального общения.
- Арт-терапия способствует самовыражению: застенчивым и нерешительным в своих действиях она помогает избавиться от страха; гиперактивным, агрессивным – переключиться на более спокойный вид деятельности.
- Арт-терапевтическая работа в большинстве случаев вызывает положительные эмоции, помогает сформировать более активную жизненную позицию.
- Арт-терапия основана на мобилизации творческого потенциала человека, внутренних механизмов саморегуляции и исцеления.

Цель проекта: гармонизация эмоционально-волевой сферы ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания, расширение возможностей социальной адаптации детей посредством методов арт-терапии.

Задачи проекта:

1. Помочь ребенку узнать и научиться выражать собственные чувства, эмоции.

2. Развитие творческих и коммуникативных способностей.
3. Стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я».
4. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.
5. Сплочение детского коллектива.
6. Снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

Объект: дети старшей группы компенсирующей направленности с тяжелыми нарушениями речи

Предмет: эмоционально-волевая сфера

Тип проекта: долгосрочный (в течение года).

Ожидаемый результат:

- Стабилизация эмоционального состояния детей, формирование положительных взаимоотношений детей, усвоение ими норм и правил поведения, развитие мышления, моторики и других функций.
- Социальная адаптация, проявляющаяся в благоприятном климате в группе детей, уверенности в собственных силах и стремлении к самовыражению, позитивное отношение к себе.

Содержание проекта

Этапы	Мероприятие	Цель	Сроки
1 этап – диагностический	- Диагностика эмоционально-волевой сферы -Наблюдение за поведение детей - Беседы с воспитателями	Выявление проблем	октябрь
2 этап – реализация проекта	Игротерапия «Связующая нить»	Помочь детям узнать и научиться выражать свои мысли, чувства, желания. Сплочение детского коллектива.	ноябрь
	Цветотерапия «Покрывала Феи»	Развивать цветовосприятие и цветоощущение. Настроить детей на позитивный лад, развивать воображение и фантазию	декабрь
	Кляксография «Волшебные краски»	Создать благоприятные условия для развития произвольности. -Научить создавать цельность цветового впечатления путем разнообразия оттенков для выражения определенного настроения. -Формировать эмоциональное восприятие к цвету, поиску ассоциативных связей между цветом и настроением.	февраль
	Эмоционально-коммуникативный тренинг «Азбука настроений»	Познакомить детей с основными человеческими эмоциями и способами их выражения, обучить правилам поведения и основам	март

		этикета.	
	Акция « Добрый поступок»	Формировать у детей доброжелательное отношение к окружающим.	апрель
3 этап – завершение проекта	Семейная гостиная «Играем вместе»	Познакомить родителей с элементами арт-терапии.	май
	-Диагностика эмоционально-волевой сферы -Итоговая выставка детских работ - Оформление результатов в презентацию; - Представление презентации педагогическому коллективу.	Подведение итогов.	

Список используемой литературы:

1. Киселёва М.В. Арт-терапия в работе с детьми: (руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми). С-П.: Речь., 2006.
2. ЛюшерМ. Какого цвета ваша жизнь. Закон гармонии в нас. Практическое руководство. М., 2003.
3. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. М.,1997.
4. Жучкова Г.Н. Нравственные беседы с детьми 4-6 лет. Занятия с элементами психогимнастики: практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. М.: ГНОМ, 2011.
5. Чистякова М.И. Психогимнастика.-М.: Просвещение, Владос, 1995.
6. Справочник педагога-психолога 5, 2017

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ПРОЕКТ «ВСЁ В НАШИХ РУКАХ» профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов

Пояснительная записка

В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья воспитателя в образовательном учреждении стала особенно острой. Одной из таких проблем является эмоциональное выгорание. Под «эмоциональным выгоранием» мы понимаем синдром, развивающийся на фоне хронического стресса, и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов, возникающих в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм и усталость.

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд воспитателя, и могут вызывать сильное напряжение и стресс. Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных воспитателю детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Актуальность

Говоря о дошкольных образовательных учреждениях, все чаще звучат призывы к широкому применению здоровьесберегающих технологий в работе с детьми. И это, безусловно, важно, однако не стоит забывать, что во многом здоровье воспитанников дошкольного учреждения определяется педагогом, его здоровьем – не только физическим, но и психическим и психологическим. Повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и, следовательно, к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Такая ситуация уже потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения человека. А также, любая профессия, связанная с общением с людьми, требует особых навыков взаимодействия и сопряжена с необходимостью постоянно контролировать собственные слова и поступки. В связи с этим подобная работа требует особых усилий и вызывает эмоциональное перенапряжение. Профессия педагога является еще более сложной, поскольку он в процессе работы взаимодействует и с детьми, и с родителями, и с коллегами. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одновременно, и педагог испытывает на себе тоекратное перекрестное воздействие со стороны. И не будем забывать, что профессиональный труд педагога-воспитателя отличается значительными нагрузками на его психоэмоциональную сферу. Большая часть его рабочего времени протекает в эмоционально-напряженной обстановке: чувственная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, высокая ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода, безусловно, оказывают влияние на педагога: появляются нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания. А профессиональный долг обязывает педагогов принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, возмущения, недовольства, отчаяния. Однако внешнее сдерживание, и еще хуже подавление эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а, наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье. И, к сожалению, многие представители педагогической профессии не могут похвастаться своим здоровьем, а между тем, требуемая от него активность,

выдержка, оптимизм, выносливость и ряд других профессионально важных качеств во многом обусловлены его физическим, психическим и психологическим здоровьем.

Цель проекта: профилактика синдрома эмоционального выгорания через сплочение педагогического коллектива ДООУ и снятие психоэмоционального напряжения.

Задачи:

- ✚ Знакомство педагогов с теорией синдрома эмоционального выгорания и причинами его возникновения;
- ✚ Развитие самопознания и самопринятия участников группы;
- ✚ Обучение педагогов методам саморегуляции: отреагированию гнева, раздражения и других отрицательных эмоций; релаксации;
- ✚ Развитие умений использовать психотехнические приемы, способствующие стабилизации эмоционального состояния и изменения отношения к стрессовой ситуации;
- ✚ Обучение педагогов эффективным техникам вербального и невербального взаимодействия и общения;
- ✚ Развитие групповой сплоченности педагогического коллектива;
- ✚ Обучение способам противостояния манипуляциям в педагогической практике;
- ✚ Знакомство со стратегиями взаимодействия с конфликтными типами личности;
- ✚ Обучение техникам отказа собеседнику и искусству делать и принимать комплименты.

Объект: педагогический коллектив МАДОУ

Предмет: эмоциональное выгорание педагогов

Тип проекта: долгосрочный

Практическая значимость проекта заключается в составлении и подборе тренингов, семинаров, упражнений, разработке памяток, составлении консультаций по вопросам сохранения психического здоровья, профилактике эмоционального выгорания.

Ожидаемые результаты:

- Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
- Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
- Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.

Проект состоит из 7 встреч. Каждая встреча проводится в течение учебного года с сентября по май. Продолжительность встреч от 1 до 1,5 часов.

Структура каждой встречи определяется тремя частями:

1. Вводная часть (ритуал приветствия);
2. Основная часть (игры и упражнения по теме)
3. Заключительная часть (ритуал завершения).

Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения.

В программе используются различные способы управления эмоциональным состоянием:

- игры, направленные на развитие социальной перцепции;
- методы телесно-ориентированной терапии;
- элементы арт-терапии;
- музыкотерапия;
- игровые методы.

Этапы проекта

Этапы	Формы работы	Технологии	Тема, цель	Сроки
1 этап – выявление проблемы	Диагностика	Анкетирование	«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Методика определения психологического климата в коллективе» «Методика определения индекса групповой сплоченности Сижора»	сентябрь
2 этап – реализация проекта	Тренинг	Технология «Создание ситуации успеха»	«Созвездие личностей» Сплочение педагогического коллектива и преодоление психологических зажимов	октябрь
	Деловая игра	Технология «Диалог»	«Радость встречи» Осознание своих прав и обязанностей	ноябрь
	Игротренинг	Технология «Педагог – педагог»	«Хорошо, когда ты рядом» Преодоление трудностей в совместной работе и конструктивное сотрудничество	декабрь
	Тренинг	Технология «Ролевая игра»	«Глаза в глаза» Сплочение педагогического коллектива и развитие эмпатии	февраль
	Мозговой штурм	Технология «Групповая проблемная работа»	«Решение есть» Актуализация личностного потенциала педагогов	апрель
3 этап – подведение итогов	Диагностика	Анкетирование	«Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Методика определения психологического климата в коллективе» «Методика определения индекса групповой сплоченности Сижора»	май
	Круглый стол	Технология «Звездный час»	«Плечом к плечу» Сплочение педагогического коллектива, снятие эмоционального напряжения.	

Содержание

Встреча 1 «Созвездие личностей»

Цель тренинга: развитие коммуникативных навыков и сплоченности, снятие эмоционального напряжения.

Задачи:

- Помочь участникам осознать и сформулировать свои сильные стороны в общении, определить существующие проблемы, которые можно разрешить;
- Сплочение группы, создание непринужденной рабочей атмосферы;
- Эмоциональная встряска участников тренинга

Установление правил группы

Ведущий объясняет, что каждая группа должна иметь правила для полноценной и результативной работы. Выносятся правила на обсуждение:

- доверительное общение
- общение по принципу «здесь и теперь»
- искренность в общении
- конфиденциальность
- определение сильных сторон личности
- недопустимость непосредственных оценок человека
- введение санкций за нарушение основных правил

Принятые правила вывешиваются на доску, находятся в поле зрения членов группы, могут пополняться по ходу тренинга.

Почему же именно для педагогов так важно чувствовать себя хорошо как в физическом, так и эмоциональном плане. Да потому, что эмоциональное состояние одного воспитателя «зажигает» десятки, сотни детей, находящихся рядом с ним в группе детского сада. И умение владеть собой необходимо не только самому педагогу, но и окружающим его детям. В силу того, что наш окружающий мир стремителен, и мы с вами хотим угнаться за ним, не обращая внимания на свое эмоциональное состояние, а больше сил уходит на выполнение профессиональных обязанностей, требующее от вас терпение, внимание к другим, сопереживание.

Сегодня мы собрались как раз для того, чтобы помочь себе отдохнуть от работы, от повседневных проблем и отделиться своим эмоциям. Провести время для себя любимой.

1. Упражнение: «Я знаю, Я умею, Я люблю...»

Цель: знакомство, осознание своей сущности, принятие своих качеств

Инструкция: каждый игрок должен подойти по очереди ко всем участникам и обменяться фразой: «Я знаю (умею, люблю) делать ...»

Вопросы для обсуждения:

- Кто испытывал неловкость, затруднения?
- Кому показалось, кто-то хвастается?
- Узнали ли вы что-то новое о людях?
- А, если фраза в упражнении была построена наоборот, были бы затруднения? Почему?

2. Упражнение: «Девочка, дракон и самурай»

Перед началом игры тренер делит всех участников на две команды и объясняет, что в игре будут участвовать три персонажа: девочка, дракон и самурай.

Чтобы изобразить девочку, все участники команды должны застенчиво переминаясь с ноги на ноги, делая вид, что они держатся за края платяица, и издавать звуки «Ля-ля-ля».

Чтобы изобразить дракона, нужно поднять вверх руки, растопырить в стороны пальцы и произнести угрожающий звук «Р-р-р-р».

Для изображения самурая потребуется встать в боевую стойку: правую ногу выставить вперед, правую руку держать над головой так, как будто в ней сабля. Еще при этом нужно произносить характерный звук «А-а-а-а».

Игра проходит следующим образом. Каждой команде дается 30 секунд: они должны все вместе выбрать одного персонажа, которого они будут изображать. Далее по сигналу ведущего команды должны одновременно выполнить действия, соответствующие их герою. Если команды выбрали одного и того же персонажа, то в этом раунде ничья. Если разных, то победное очко присуждается исходя из правила: дракон съедает девочку (то есть очко получает команда, изображавшая дракона); самурай убивает дракона (выигрывает команда, изобразившая самурая); девочка соблазняет самурая (соответственно выигрывает команда, выбравшая девочку).

Обычно игра продолжается до трех победных очков. После игры можно обсудить, была ли у команд какая-то стратегия, на основании чего они приходили к выбору того или иного персонажа, легко ли было договориться в команде.

3. Упражнение «Хочу – не хочу, но делаю...»

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

-Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.

-Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.

-Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

4. Упражнение: «Цветные королевства»

Цель: развитие у участников умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения. Кроме того, игра развивает сообразительность, инициативность, помогает формированию сплоченности группы.

В сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из них стоял дворец, в каждом дворце находились король и королева, принц и принцесса, главный министр, фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог. Легко догадаться, что в синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зеленое – зеленые. Да и другие вещи в этих королевствах были соответствующих цветов, в остальном же никаких различий. Даже внешне король синего королевства был похож на короля Зеленого королевства. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки, разметало по сказочному миру. Когда ураган затих, жители не могли понять, в каком из королевств они оказались. Волшебный ураган не только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. Страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали. Однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям, ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве он жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. Давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему, каким образом мы будем это делать? Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль досталась вам в вашей игре – повара, или скажем главного министра. Цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важнейшее условие – никому не показывайте свою карточку! Посмотреть карточки можно только по моей команде.

Теперь, когда карточки находятся у вас, приготовьтесь, одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа другое, я не знаю, какое из них

окажется - Синим, а какое – Зеленым. Ваша задача навести порядок в королевствах, вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

Какие вы молодцы! Сегодня мы увидели, как наш коллектив может на невербальном уровне почувствовать и понять друг друга, для этого просто необходимо вслушиваться и стараться услышать окружающих себя людей.

На этом наш тренинг заканчивается и хочется от вас услышать: что понравилось вам сегодня, а что вас напрягло или смутило? каждый участник по кругу высказывает свое мнение о тренинге.

1. Начальник стражи
2. Главный министр
3. Принц
4. Король
5. Королева
6. Принцесса
7. Повар
8. Астролог

Встреча 2

«Радость встречи»

Цель: Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия, интенсификация межличностного общения занимающихся.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному, кто как хочет. Придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все потом его повторим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

1. Упражнение: «Первое впечатление».

Участники группы описывают себя для незнакомого человека, которого предстоит встретить впервые в людном месте. Описать нужно свое поведение, местоположение, жесты, мимику. Затем вся группа делится своими впечатлениями друг о друге.

2. Упражнение: «Белая ворона».

Выбирается водящий. Он задает, какое - то действие (Танцует, молчит, злится и т.д.), а остальные совершают прямо противоположные действия. Затем водящий меняется. Либо водящий выполняет какое-либо действие, а говорит другое, остальные должны выполнять то, что водящий говорит, а не то, что показывает.

3.Рефлексия

Спасибо за приятную встречу.

Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держа за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Встреча 3

«Дари добро» с элементами арт-терапии

Цель: Снятие эмоционального напряжения, обучение невербальным способам общения, создание условий для самораскрытия, возможности быть другим.

Вступительное слово педагога-психолога:

«Добрый день, уважаемые педагоги! Я очень рада видеть всех вас. Сегодня у нас будет необычный тренинг, а с элементом арт-терапии. Как вы думаете, что такое арт-терапия?»

Термин «арт-терапия» означает в прямом смысле слова «лечение искусством». Впервые он был введен в 1938г. Адриеном Хиллом, и был применен в США на детях, привезенных из фашистских лагерей. Но об этом позже, сейчас предлагаю поприветствовать друг друга, сделаем мы это необычным способом.

1. Приветствие

Упражнение «Шар»

Цель: Разогрев, включение всех участников в работу. Повышение тонуса группы.

Материалы: воздушный шарик.

Инструкция: Все участники стоят в кругу. Психолог: «Давайте поприветствуем, друг друга, а поможет нам в этом воздушный шар. Сейчас мы будем передавать его по кругу, но при одном условии: делать это можно, используя только локти (сжав шар локтями), помогать кистями нельзя. Итак, начали».

Второй круг шар передается только ногами (сжав шар коленками).

2. Игра «Зачем мы здесь сегодня собрались».

Педагогам предлагается достать из корзиночки листочки бумаги, на которых написаны шуточные ответы на вопрос «Зачем я пришла на тренинг». И зачитать их.

- дома делать нечего
- мне обещали незабываемую шоу-программу
- здесь столько интересных людей
- хочу занять у кого-нибудь денег
- я скрываюсь от полиции, и мне нужно было алиби
- у меня просто не было другого выбора
- это моя тайна, я не могу вам раскрыть ее
- без меня этот тренинг просто не состоялся бы
- у меня спецзадание — собрать компромат на всех присутствующих
- хочу спеть свою любимую песню
- я уже и не помню, зачем я тут!
- а где ещё пообщаться с умными людьми
- посплетничать безобидно
- люблю я всех вас!!!
- я тут живу!
- я ошибся дверью;
- мне пообещали немалое денежное вознаграждение.

Упражнение-визуализация «Цветок в ладошках».

А сейчас я вас попрошу вас удобно сесть, закрыть глаза и представлять, то что я буду вам говорить (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

«Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто его показывает окружающим. У кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на

какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким, наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться»

Арттерапевтическое упражнение «Прекрасный сад»

Участники сидят в кругу. Ведущий предлагает вспомнить, какой цветок детства в ладошках участники представляли в предыдущем упражнении. Каким бы Вы были? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это - нарисуйте свой цветок. Всем раздается бумага, фломастеры, мелки.

Дальше участникам предлагается вырезать свой цветок. Затем все садятся в круг. Ведущий расстилает внутри круга полотно любой ткани, желательно однотонной, раздает каждому участнику по булавке. Ткань объявляется поляной сада, которую нужно засадить цветами. Все участники по очереди выходят и прикрепляют свой цветок.

Обсуждение

Предлагается полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных, непохожих на цветов растет Ваш. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание, как и людям, необходимо тепло и доброта.

Завершающее упражнение «Спасибо! »

Описание упражнения: Участники встают в кружок, и ведущий предлагает каждому мысленно положить на левую руку все, то с чем он пришел сегодня, свой багаж настроения, мыслей, знаний, опыта, а на правую руку – то, что получил на этом занятии нового. Я хочу, чтобы все, кто присутствовал сегодня здесь мне и друг другу хорошо – улыбнулись мне, и поаплодировали себе за прекрасную работу одним пальцем, двумя пальцами...

1. Упражнение: «Молчаливое приветствие».

Участники передвигаются по кабинету под музыку и приветствуют друг друга невербально в ритме музыки. Если звучит медленная музыка – участники медленно кланяются друг другу, делают реверансы, улыбаются. Под маршевую (умеренный темп) – как военные отдают друг другу честь или, как политические деятели, приветственно наклоняют голову, делают приветственные жесты. Под быструю музыку – машут друг другу руками, приветствуют с помощью любых танцевальных движений, подмигивают и т.д. Затем все вместе обсуждаем, что больше понравилось в приветствии.

2. Упражнение: «Метафорический образ моего настроения» (картинки в приложении)

Сейчас я Вам предлагаю прогуляться вокруг стола, где разложены картинки с различными образами. Посмотрите эти картинки, подумайте, какая картинка могла бы охарактеризовать Ваше настроение. Может быть, одна или две картинки привлекают Вас своей внутренней метафорой. Звучит спокойная музыка. Участники выбирают понравившиеся картинки и возвращаются в круг. Предлагается участникам показать выбранную картинку и рассказать свои ассоциации с ней и своим настроением. Как вы себя чувствуете? Что дало вам это упражнение?

3. Упражнение: «Пишущая машинка»

Давайте представим себе, что все мы - большая пишущая машинка. Каждый из нас – буквы на клавиатуре (немного позже мы распределим буквы, каждому достанется по две-три буквы алфавита). Наша машинка может печатать разные слова и делает это так: я говорю слово, например, «смех», и тогда тот, кому достается буква «с», хлопает в ладоши, потом мы все

хлопаем в ладоши, затем хлопает в ладоши тот, у кого буква «м», и снова общий хлопок и т.д. Тренер распределяет по кругу буквы по алфавиту. Если наша машинка сделает ошибку, то мы будем печатать с самого начала. А напечатаем мы фразу: «Здоровье — дороже золота» Уильям Шекспир.

Пробел между словами – всем нужно встать. Затем делимся ощущениями друг с другом.

4. Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

5. Притча о позитивном мышлении

Позитивное мышление – это ваше психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником личностного роста и успеха в жизни. Позитивное мышление, это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений. Независимо от того, что вы ожидаете, это приходит к вам.

У одного африканского короля был близкий друг, с которым он вместе вырос. Этот друг, рассматривая любую ситуацию, которая когда-либо случалась в его жизни, будь она позитивная или негативная, имел привычку говорить: «Это хорошо!» Однажды король находился на охоте. Друг, бывало, подготавливал и заряжал ружья для короля. Очевидно, он сделал что-то неправильно, готовя одно из ружей. Когда король взял у своего друга ружьё и выстрелил из него, у него оторвало большой палец руки. Исследуя ситуацию, друг как обычно изрёк: «Это хорошо!» На это король ответил: «Нет, это не хорошо!» — и приказал отправить своего друга в тюрьму. Прошло около года, король охотился в районе, в котором он мог, по его мнению, находиться совершенно безбоязненно. Но канибалы взяли его в плен и привели в свою деревню вместе со всеми остальными. Они связали ему руки, натаскали кучу дров, установили столб и привязали короля к столбу. Когда они подошли ближе, чтобы развести огонь, они заметили, что у короля не хватает большого пальца на руке. Из-за своего суеверия они никогда не ели того, кто имел ущербность в теле. Развязав короля, они его отпустили. Возвратившись домой, он вспомнил тот случай, когда он лишился пальца, и почувствовал угрызения совести за своё обращение с другом. Он сразу же пошёл в тюрьму, чтобы поговорить с ним. — Ты был прав, — сказал он, — это было хорошо, что я остался без пальца. И он рассказал всё, что только что с ним произошло. — Я очень жалею, что посадил тебя в тюрьму, это было с моей стороны плохо. — Нет, — сказал его друг, — это хорошо! — Что ты говоришь? Разве это хорошо, что я посадил своего друга на целый год в тюрьму? — Если бы я не был в тюрьме, то был бы там вместе с тобой.

Встреча 4

«Глаза в глаза»

Цель: Установление межличностного контакта участников тренинга, получение обратной связи, развитие навыка анализировать свои ощущения от другого человека.

1. Упражнение: «Будем знакомы»

Участники тренинга сидят в кругу. По очереди они называют одну положительную одну отрицательную черту своего характера. Другие участники могут задавать уточняющие вопросы. Задача ведущего – не допустить комментариев, которые могут разрушить доверительную атмосферу в группе.

2. Упражнение: «Рукопожатие вслепую».

Одному из участников завязывают глаза и усаживают в центр комнаты. Остальные по очереди кладут свои ладони на его руки. Ведущий должен описать своё ощущение от этих рук и постараться отгадать участника. Затем игроки меняются местами.

3. Упражнение: «Глаза в глаза».

Участники разбиваются на пары и в течение 3-5 минут внимательно смотрят в глаза друг другу, пытаясь представить, каким этот человек был в детстве. Затем все делятся впечатлениями и проверяют свои догадки.

4. Рефлексия. «Цепочка пожеланий на будущее».

Участники тренинга сидят по кругу и, беря друг друга, по очереди за руку говорят пожелание на будущее. После того как все возьмутся за руки говорят друг другу «спасибо за занятие».

Встреча 5 «Решение есть»

Цель: Раскрепощение участников тренинга, развитие навыка невербального общения. Актуализация личностного потенциала педагогов.

1. Упражнение «Комплимент».

Участники настраиваются на совместную работу, говоря друг другу комплимент любого содержания.

2. Упражнение «Клубок».

Участники встают в шеренгу и берут друг друга за руки, затем первый начинает закручиваться вокруг своей оси и тянет за собой остальных, пока не получится «спираль». В этом положении участники должны пройти некоторое расстояние. Можно предложить группе в конце своего движения осторожно присесть на корточки.

3. Упражнение «Броуновское движение».

Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

После выполнения упражнения спросить: Как вы себя чувствуете?

- Все ли соединились с теми, с кем хотели?

4. Рефлексия. Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

Встреча 6 «Плечом к плечу»

Цель: Упражнения направлены на сплочение коллектива, на раскрепощение участников, на улучшение атмосферы в группе.

1. Упражнение: «Приветствие в парах».

Для того, чтобы добиться лучшего взаимопонимания при общении, желательно проанализировать, как мы приветствуем друг друга. Группа разбивается на пары, затем приветствуют друг друга. Затем по сигналу пары меняются. Один из партнеров в каждой паре переходит в следующую пару, по часовой стрелке, через одного и приветствие продолжается с новым партнером. Чтобы разнообразить приветствие можно проиграть различные ситуации и роли, например, Вы встретили неожиданно давнего-давнего-друга, Вы приходите к начальнику, встречаетесь с подчиненными, с человеком почтенного возраста, с ребенком, встречаетесь в деревне, просто с первым встречным. После окончания игры по сигналу начинается обмен мнениями. Проводится конкурс на лучшее приветствие. Победителя выдвигают по небольшому

количеству положительных отзывов о манере поведения, речи, желанию перенять хорошие манеры. Это может выражаться и просто количеством похлопываний по плечу. Вся группа поздравляет победителей. Победители исполняют показательный сеанс нескольких приветствий. Группа награждает победителей аплодисментами.

2. Упражнение: «Веселый мусорщик».

Все участники делятся на команды. Дается задание обмениваться предметами, которые в данный момент имеются в руках и в карманах. Меняться нужно предмет на предмет, имеет значение только количество, без учета ценности. После того, как задание получено, группы должны обсудить тактику работы. В это время ведущий подходит к каждой команде и сообщает настоящие, скрытые задания, которые нужно выполнять в процессе обмена. Примеры заданий:

- Обмениваться с партнером, который сидит, когда Вы стоите (пристройка сверху)
- Обмениваться только на территории своей команды
- Обмениваться, выводя за дверь
- Обмениваться, подводя к окну.
- Обмениваться, положив руки на плечи.

Процесс обмена снимается и анализируется. Моменты реализации скрытых заданий разбираются с точки зрения техники манипулирования. Успешная реализация оценивается в 10 раз дороже, чем простой обмен.

3. Упражнение: «Змейка».

Все участники группы встают друг за другом и закрывают глаза. Кто встал первым в этой цепочке остается с открытыми глазами. Участникам дается следующее задание: «Вы все одно целое, вы сейчас змейка. Вам нужно пройти полосу препятствий доверившись своей голове». После упражнения задаются следующие вопросы:

- Что вы чувствовали, когда шли с закрытыми глазами?
- Какого вам было вести за собой несколько человек с закрытыми глазами?
- Где вам было лучше: вести или быть ведомым?

Рефлексия. «Сигнал»

Участники стоят по кругу, достаточно близко и держатся сзади за руки. Кто-то, легко сжимая руку, посылает сигнал в виде последовательности быстрых или более длинных сжатий. Сигнал передается по кругу, пока не вернется к автору. В виде усложнения можно посылать несколько сигналов одновременно, в одну или в разные стороны движения.

Встреча 7 итоговая «Круглый стол»

Цель: выявление симпатий участников группы, получение обратной связи, подведение итогов тренинга.

1. Упражнение: «Мне нравится твой бант».

Участники стоят в кругу. Один выходит в круг и говорит всем что-то хорошее, например: «Сегодня хорошая погода», «Вера, мне нравится твоя кофта», и т.д. Если всем участникам понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они хлопают ему в ладоши, и он выбирает нового ведущего в круг. Если участникам не понравилось то, что сказал стоящий в кругу, они топают ногами, а стоящий в кругу ведущий должен придумать что-то еще, и игра продолжается.

2. Упражнение: «Портрет»

Каждый из участников выбирает себе «объект» и описывает его характер, привычки, т.е. «пишет» его психологический портрет. Листочки с записями отдаются ведущему, который читает их вслух. Остальные пытаются угадать, о ком идет речь.

3. Рефлексия: «Последняя встреча».

Представьте себе, что встречи уже закончились, и вы расстаетесь. Но все ли вы успели сказать друг другу? Может быть, вы забыли поделиться с группой своими переживаниями? Или есть человек, мнение которого о себе вы хотели бы узнать? Или вы хотите поблагодарить кого-либо? Сделайте это «здесь и теперь».

Памятка педагогу

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами;
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими;
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь;
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений;
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе;
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.

Памятка педагогу

- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится;
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»;
- Используйте возможность выступить с речью;
- Следите за питанием и фигурой;
- Позволяйте себе «маленькие женские радости»;
- Не забывайте, что вы красивы.

Список используемой литературы:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/ О.И Бабич – Волгоград: Учитель, 2009. – 116 с.
2. Бажук, О.В. Профилактика синдрома профессионального выгорания социальных педагогов / О.В. Бажук // Теоретические и прикладные аспекты личностно-профессионального развития : материалы II межрегиональной науч.-практ. конф. с международным участием – Омск-Тара, 2009. – С. 16-17. (0,2 п.л.)
3. Батаршев А.В. Психология управления персоналом. – М.:2007. - 624с
4. Детско-родительский клуб «Весёлая семейка». Практические материалы. – М.: ТЦ Сфера, 2012.
5. Мальцева Н.В. Проявление синдрома психического выгорания в процессе профессионализации учителя: дис. канд. психол. наук. Екатеринбург.2005.190с.
6. Прибылова Ю.О. «Сохранение психологического здоровья и профилактика «эмоционального выгорания» педагогов». // Естественное в школе. – 2005. - №6. – с.66-69.
7. Профессиональное здоровье педагога (Текст) / Н.И. прихотько, О.Г. Астраханцева, Е.Б. Скиба, О.А, Голубчикова// Учитель Кузбасса: научно- методический журнал.- Кемерово.- 2010.-№3.-С.18-23.
8. Рычкова В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога/ В.В. Рычкова – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.
9. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога/ Е.М. Семенова – М.: Издательство института психотерапии, 2002. – 211 с.
10. Лопатина А., Скребцова М. 600 творческих игр для больших и маленьких. – М.: ООО «Книжный Дом Локус», 2002.
11. Лопатина А., Скребцова М. Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах – М.: «Амрита-Русь», 2004.
12. Фопель К. Создание команды. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2002.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

ТРЕНИНГ «ЦВЕТ МОЕЙ ДУШИ» с элементами арт-терапии для педагогов

Цель: психологическое единение коллектива и снятие эмоционального напряжения используя методы и приемы арт-терапии

Задачи:

- Создать положительно эмоциональный климат в педагогическом коллективе.
- Способствовать развитию профессионально-творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога, путем создания условий для индивидуальной и коллективной работы.

- расслабиться, выплеснуть негативные мысли и чувства;

- заняться изобразительным искусством и реализовать свою способность к творчеству.

Оборудование: свеча, листы бумаги, карандаши, лист ватмана, геометрические фигуры из картона, цветная бумага, клей, музыка, компьютер, мультимедийная установка.

Ход занятия:

-Добрый день, дорогие педагоги. Сегодня мы с вами собрались, чтобы расслабиться, отдохнуть и получить максимум удовольствия от нашей встречи.

- Предлагаю для создания атмосферы доверия и комфорта, настроить себя на позитивное сотрудничество провести **упражнение-приветствие «Радостная встреча»**.

Инструкция: тихо звучит музыка (как фон, все встают в круг).

- Сейчас мы с вами будем передавать свечу по кругу. Каждый участник улыбнется своему соседу, назовет его по имени и скажет ему: «Я очень рада видеть тебя! ». И так до тех пор, пока каждый из вас не поприветствует друг друга.

- Сегодня мы будем общаться с использованием методов арт-терапии, что означает исцеление искусством. Скажите, когда вы последний раз рисовали «для себя»? А вы знаете, что рисование может справиться со многими душевными затруднениями и стать мощным толчком для развития творческого потенциала во всех сферах жизни. Самое главное здесь – получать удовольствие от процесса.

Рисуночный тест «Кактус»

Задание очень простое: «Нарисуйте кактус».

Пояснения не требуются, свободу фантазии!

Материалы: бумага А4, простой карандаш. Можно также использовать цветные карандаши или другие материалы для раскрашивания. Это даст дополнительные возможности для интерпретации цвета.

Интерпретация рисуночного теста «Кактус»

Общие параметры:

Пространственное положение:

Внизу страницы - заниженная самооценка, вверху - завышенная самооценка, на средней линии - адекватная самооценка. Справа - ориентация на будущее, слева - уход в прошлое, по центру - сосредоточение в настоящем.

Размер рисунка:

Крупный рисунок, расположенный в центре листа - эгоцентризм, стремление к лидерству.

Маленький рисунок, расположенный внизу листа - неуверенность в себе, зависимость.

Характеристики линий:

Штриховка - тревожность, отрывистые линии - импульсивность, четкие линии - уверенность.

Силу нажима на карандаш удобно смотреть с «изнанки» листа:

Сильный нажим - напряжение (особенно если подчеркнута какая-то деталь), импульсивность; слабый нажим - слабость, снижение настроения.

Специфические особенности:

Иголки (их может и не быть!) указывают на уровень агрессивности. Большие, длинные, толстые, ядовитые означают высокий уровень агрессивности.

Направленные вверх - на вышестоящих людей (взрослых, руководство и т.д.), в стороны - на равных (ровесников, того же социального положения), вниз - на младших (слабых, зависимых, детей).

Домашний кактус (в горшке или в помещении) - ценность семьи, домашнего тепла, стремление к защите.

Дикий кактус (растет в пустыне) - чувство одиночества (если он там один) или потребность в свободе (если там много растений).

Цветок, необычная форма, украшения - женственность, демонстративность (любит быть в центре внимания).

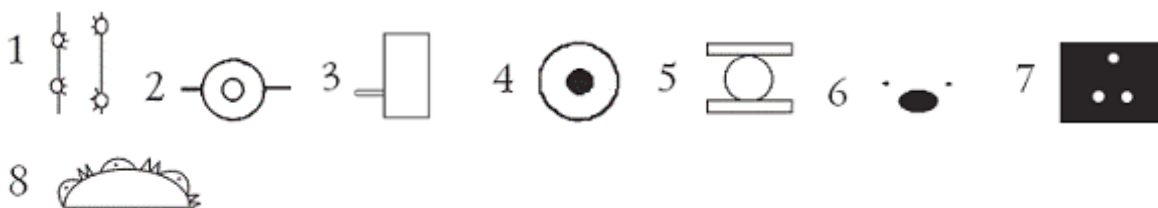
Наличие выступающих отростков - открытость.

«Радостный» кактус, яркие цвета - оптимизм, эмоциональный подъем.

Наличие других кактусов, растений или животных - общительность.

Тест «Отгадай, кто или что это?»

Этот тест на сообразительность и нестандартность мышления. Чтобы его провести, вам нужно будет подготовить несколько плакатов, на которых изображены следующие фигуры. Педагогам нужно угадать, что изображено на плакатах.



Ответы

1. Медведь, слезающий с дерева.
2. Мексиканец в сомбреро.
3. Карлик в телефонной будке играет на дудочке.
4. Карандаш.
5. Бутерброд с картофелем.
6. Белый медведь на снегу.
7. Поезд в туннеле.
8. Пограничники с овчарками сидят в засаде.

Упражнение «Бумажное рисование»

- А сейчас мы будем рисовать необычным способом, способом «Бумажного рисования», будем создавать витраж.

Инструкция.

На столе лежат разные фигуры. Выберите любую из них, которая вам нравится. В психологии каждая выбранная фигура имеет свой смысл и значение.

Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок: все должно находиться на своем месте и происходить в свое время. Истинный Квадрат свято верит в поговорку: «Непорядок на столе - беспорядок в голове».

Треугольник – очень уверенный человек, который хочет быть прав во всем! Сильная потребность быть правым и управлять положением дел, решать не только за себя, но, по возможности, и за других. Установка в любом деле, за которое берется Треугольник, - это установка на победу, на успех! Он часто рискует, бывает, нетерпелив и нетерпим, особенно к тем, кто колеблется в принятии решения.

Прямоугольник – его характерные черты – непоследовательность и непредсказуемость поступков. Прямоугольники, могут сильно меняться изо дня в день и даже в течение одного дня! Это естественно, ибо Прямоугольники стремятся стать в чем-то лучше, ищут новые методы работы, стили жизни.

Круги - самые лучшие коммуникаторы среди прочих форм, прежде всего потому, что они - лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Естественно, люди тянутся к Кругам. Следует также отметить, что Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика.

- Фигуры мы выбрали. В арт-терапии очень важен выбор цвета. Выберите из цветной бумаги, цвет который вам ближе, отражает ваше сегодняшнее настроение, состояние.

- Итак, перед вами фигура, которая вам нравится и выбранный цвет. Начинаем творчество. Цветную бумагу, которую вы выбрали нужно порвать на мелкие части. (Таким способом можно избавиться от злости, гнева и т.д.) На выбранную геометрическую фигуру нанесите клей и на клей выложите (можно просто насыпать) кусочки бумаги.

(Рекомендуется включить музыку Шопен «Нежность», «Весенний вальс»)

- Закончили работу. Поместите (с помощью клея), свой витраж на общий коллаж, где вы считаете ему место, составляя общую композицию.

- А теперь посмотрим, что у нас получилось.

Красиво. Слово радуга... Удивительно! Наш коллаж – это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из нас.

Вот такой удивительный образ получился.

- Мы хорошо работали вместе, и наш тренинг подходит к концу.

Я хочу, чтобы все, кто присутствовал сегодня здесь, мне и друг другу улыбнулись и поаплодировали себе за прекрасную работу. Спасибо, до новых встреч!

В день влюбленных желаю удачи,
Ведь она помогает найти
Тех, кто в жизни для нас много значит,
Тех, кто в путь с нами будет идти.
Вы любите всем сердцем, коллеги,
Пусть горит в вас внутри огонёк,
Пусть полюбит вас кто-то навеки,
В один славный, волшебный денёк.
Ну а если у вас уже стало
От кого-то на сердце тепло,
Я желаю, чтоб чувство осталось,
Вечно грело и вечно жило.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

«СБРОСЬ УСТАЛОСТЬ» ЧАС РЕЛАКСАЦИИ для педагогов

Час релаксации «Сбрось усталость»

Цель: снятие эмоционального напряжения, усталости, освоение способов управления эмоциональным состоянием.

Задачи:

- Отработать умение и навык психологической саморегуляции отрицательных переживаний в положительное эмоциональное состояние.
- Развить у педагогов умения использовать психотехнические приемы, способствующие достижению и поддержанию высокой психической, духовной и физической формы.

Релаксационные упражнения проводятся на полу, на ковриках. Педагоги одеты в удобную, спортивную одежду.

Вступительное слово педагога-психолога

- Добрый день, уважаемые педагоги! Я очень рада вас видеть. Сегодня мы с вами собрались, в таком необычном месте, чтобы расслабиться и отдохнуть.

Профессиональная деятельность педагога характеризуется значительными нагрузками на психоэмоциональную сферу личности. Большая часть рабочего дня протекает в эмоционально-напряженной обстановке: постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога, появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Многие педагоги не умеют правильно снимать чрезмерное эмоциональное напряжение, предотвращать его развитие. Это проявляется в разрушительных последствиях для их психоэмоционального и физического самочувствия, а также негативно сказывается на эмоциональном благополучии детей. Ведь здоровый педагог – здоровые дети. Сейчас мы с вами научимся способам избавления от стресса и усталости.

Для повышения энергетического потенциала начнем с психологической зарядки

Психологическая зарядка

Способствует повышению энергетического потенциала, помогает овладеть приемами релаксации и концентрации.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».

2. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

4. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Мир прекрасен и я прекрасна!»

5. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

6. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.

7. Описать в воздухе букву «В» левой ногой.

8. Описать в воздухе подбородком свое имя.

9. Вытянуть руки вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».

10. Описать слово «радость» левым и правым локтем одновременно.

Упражнение «Звуковая гимнастика»

Правила выполнения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Пропеваем следующие звуки:

А — воздействует благотворно на весь организм;

Е — воздействует на щитовидную железу;

И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О — воздействует на сердце, легкие;

У — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Я — воздействует на работу всего организма;

М — воздействует на работу всего организма;

Х — помогает очищению организма;

ХА — помогает повысить настроение.

Упражнение «Любопытная Варвара»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. Повернуть голову максимально влево, затем вправо. Вдох-выдох. Движение повторяется по 2 раза в каждую сторону. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы:

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо.

А потом опять вперед — тут немного отдохнет.

А Варвара смотрит вверх дольше всех и дальше всех!

Возвращается обратно — расслабление приятно! (Поднять голову вверх, смотреть на потолок как можно дольше. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)

А теперь посмотрим вниз — мышцы шеи напряглись!

Возвращаемся обратно — расслабление приятно! (Медленно опустить голову вниз, прижать подбородок к груди. Затем вернуться в исходное положение, расслабить мышцы)

Упражнение «Огонь — лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение и расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение, стоя в кругу. По команде ведущего “Огонь” участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде “Лед” участники застывают в позе, в которой застала их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнения той и другой.

Упражнение «Озорные щечки»

Цель — расслабление мышц лица

Набрать воздух, сильно надувая щеки. Задержать дыхание, медленно выдохнуть воздух, как бы задувая свечу. Расслабить щеки. Затем сомкнуть губы трубочкой, вдохнуть воздух, вытягивая его. Щеки при этом вытягиваются. Затем расслабить щеки и губы.

Упражнения «Палуба»

Цель — расслабление мышц ног

Представьте себя на корабле. Качает. Чтобы не упасть, нужно расставить ноги шире и прижать их к полу. Руки сцепить за спиной. Качнуло палубу — перенести массу тела на правую ногу, прижать ее к полу (правая нога напряжена, левая расслаблена, немного согнута в колене, носком касается пола). Выпрямиться. Расслабить ногу. Качнуло в другую сторону — прижать левую ногу к полу. Выпрямиться! Вдох-выдох!

Стало палубу качать! Ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую расслабляем

Упражнение «Слон»

Цель - расслабление мышц ног

Поставить устойчиво ноги, затем представить себя слоном. Медленно перенести массу тела на одну ногу, а другую высоко поднять и с “грохотом” опустить на пол. Двигаться по комнате, поочередно поднимая каждую ногу и опуская ее с ударом стопы об пол. Произносить на выдохе “Ух!”

Упражнение «Улыбка фараона»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате — повышение устойчивости к источнику стресса.

Упражнение «Посещение зоопарка»

Цель – снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов.

Содержание упражнения: участники встают или садятся в круг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные участники повторяют движения, массируя спину своему соседу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)

3. Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине).

4. Они идут к вольеру с жирафами, у жирафов длинные-длинные шеи (ребрами ладоней проводить вертикальные линии).

5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником).

7. Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кулачками по спине).

8. Рядом находится вольер со слонами (медленно нажимать ладонями на спину).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

10. А вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать ноги и руки).

11. А сейчас посетители идут к выходу, садятся в автобус и едут домой (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки).

Упражнение на релаксацию «Отдых на море»

Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос.

Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный летний день. Небо голубое, без единого облачка, греет теплое солнце. Вы лежите на песке и ощущаете его тепло и чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды.

Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен, вы полной грудью вдыхаете воздух и чувствуете запах морской воды. Вдох. Выдох.

Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким и послушным.

Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения на весь оставшийся день.

Рефлексия – вопросы педагогам: что особенно понравилось? Какие возникали трудности? С каким настроением уходите? Пожелания коллегам.