

Тренинг для педагогов «Здоровый педагог — успешный педагог»

Цель тренинга: профилактика и сохранение психологического здоровья педагогов в образовательной среде.

Задачи тренинга:

1. профилактика синдрома эмоционального выгорания;
2. снятие психического напряжения и эмоциональной усталости;
3. изменение коллективного настроения, посредством группового взаимодействия;
4. формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.

Оборудование: листы формата А4, карандаши и ручки, вывеска «Здоровье», музыка, карточки с незаконченными предложениями.

Целевая аудитория: воспитатели.

Количество участников: 6-7 человек.

Время проведения: 1 часа.

Содержание тренинга.

Здравствуйтесь, уважаемые коллеги! Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищами? А может многим из нас сокровище дается при рождении. Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище. «Здравствуйтесь!» - 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 еще не все. Но без него все остальное – ничто».

Сегодня предлагаю вам принять участие в тренинге с целью профилактики и укрепления нашего психологического здоровья.

Китайская поговорка гласит:

«Расскажи мне – и я забуду.

Покажи мне – и я запомню.

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь».

Человек усваивает: 10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

1. Упражнение «Комплименты».

Цель: формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации.

Всем из присутствующих говорили приятные слова, комплименты. Сейчас я предлагаю выполнить упражнение. Каждый из вас напишет на листе бумаге большими буквами свое имя в столбик. Затем мы поменяемся листочками. Каждый, выбравший себе листочек с именем одного из участника тренинга, напишет комплименты, добрые и ласковые слова, характеризующие этого человека. Каждый комплимент начинается на букву, присутствующую в имени участника.

(Например: И – интересная, Р – работоспособная, А – ангельская). После этого участники озвучивают свои комплименты по очереди. Тот участник, кому сказали комплименты говорит: «Да я такая, а еще я...» и добавляет ласковое, хорошее слово о себе.

Вопросы:

- как вы сейчас себя чувствуете;
- приятнее было получать комплимент или говорить комплимент другому человеку;
- трудно ли было выполнять упражнение.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов. А как вы заботитесь о своём здоровье? (ответы участников тренинга)

Теперь предлагаю вам проверить насколько активно, вы сами заботитесь о своём здоровье и способствуйте его укреплению.

2. Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

Педагоги встают со своих мест и выстраиваются в линию или встаю в круг, в центре круга 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, тренажерный зал, или занимаюсь каким-либо спортом;
- 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, ближе всего с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья. И каждому из нас есть над чем задуматься.

Наше здоровье зависит от нашего настроения. А что может поднять нам настроение? Это музыка и танцы. Для этого предлагаю немного потанцевать.

3. Упражнение «Танец отдельных частей тела».

Цель: снятие психического напряжения и эмоциональной усталости.

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» негативную энергию.

Т.к. мы сегодня говорим о нашем психологическом здоровье, которое непосредственно влияет на наше соматическое состояние, предлагаю вам выполнить следующее упражнение.

4. Упражнение «Звуковая гимнастика».

Цель: укрепление духа и тела.

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, послушайте о правилах применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Припеваем 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;

X — помогает очищению организма;
XA — помогает повысить настроение.

Снятию стресса помогает как смех, так и слёзы. Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Помните, тот, кто смеется, живет долго!

Большинство людей признается, что после слез, они чувствуют себя лучше. Ученые считают, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса. Не бойтесь плакать.

6. Упражнение «Распредели по порядку».

Цель: донести важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности, осознание своего «Я».

Предлагаю распределить по порядку (на данный момент) следующий перечень (можно в виде круговой диаграммы в процентах):

- дети;
- работа;
- муж;
- Я;
- друзья, родственники.

А сейчас предлагаю распределить по порядку (как они хотят, чтобы было в идеале) этот же перечень.

После предлагается поразмыслить над полученными результатами.

7. Упражнение «Удовольствие».

Цель: помочь найти ресурсы и осознать необходимость их использования для восстановления сил.

На столах лежат листы бумаги, я предлагаю написать вам 10 видов деятельности, которые приносят вам удовольствие, вы, таким образом, заботитесь о своем душевном здоровье, балуете себя.

Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Эти любимые виды деятельности и есть ваши ресурсы, которые можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

А вот что советует Мадэлин Беркли-Ален.

Памятка «Двенадцать советов».

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, ужин в ресторане).
2. Разреши себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найди время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позволь себе полдня провести за «ничегонеделанием».
5. Займись тем, чем ты давно уже хотела заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позволь себе подольше поспать.
7. Похвастайся перед другом или родственником своими достижениями.
8. Потрать некоторую сумму из своих сбережений и купи себе какую-нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставай под душ и «смой» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.
10. Если у тебя имеются нарушения со сном, читай на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайся. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривай помещение. Это способствует улучшению сна.
12. Чаще совершай прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.

8. Упражнение «Правила здорового педагога».

Предлагаю вашему вниманию "Правила здорового педагога". Чтобы узнать их, выполните задание: дополните фразу недостающими словами.

- 1) Спокойствие, только _____! (Спокойствие)
- 2) Выходите из дому только с _____ сумочкой! (Дамской)
- 3) _____ сон - важное условие твоего здоровья. (Крепкий)
- 4) _____ прежде, чем полюбить ближнего. (Полюби себя)
- 5) Всю _____ выполняйте только на работе! (Работу)

9. Упражнение «Посещение зоопарка».

Цель: снятие психического напряжения и психологической усталости, формирование хорошего психологического климата.

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом (или в один общий большой круг). Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки *(при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево)*.

Затем он открывает ворота зоопарка *(ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)*.

Приходят первые посетители *(при помощи кончиков пальцев “сбегать” вниз по спине)*.

Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают *(короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест)*.

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

Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду *(медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику)*.

Слышатся дикие прыжки кенгуру *(«топать» кончиками пальцев по спине)*.

Рядом находится вольер со слонами *(медленно и сильно нажимать кулаками на спину)*.

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

Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду *(коротко и сильно щипать руки и ноги)*.

А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее *(запустить пальцы в волосы и слегка подергать их)*.

Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку *(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами)*.

10. Упражнение «Аплодисменты».

Мы с вами хорошо поработали. И в завершении я предлагаю представить на одной ладони улыбку, на другой – радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-крепко соединить в аплодисменты.

До новых встреч!

Список используемой литературы:

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005.
2. Под редакцией Хрящевой Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. Серия: психологический тренинг. – СПб.: Издат-во Институт Тренинга, РЕЧЬ, 2001.

3. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учебное пособие. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2005.