**Семинар**

**«Психологическое здоровье воспитателя –  залог успешной творческой педагогической деятельности»**

Подготовила и провела

педагог-психолог Семенова Е.Д.

дата проведения: 22 ноября 2018 г.

Психологическое   здоровье   –   это   динамическое   состояние   внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет её сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно­психологические возможности на любом этапе развития. Антистрессовые приемы (9 профилактических правил для всех и каждого)  Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно­психическому здоровью людей. Ученные не перестают разрабатывать системы и методы,   помогающие   современному   «цивилизованному»   человеку   не   попасть   в «стрессовый плен». Вот что, рекомендуют австралийские специалисты. Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравиться: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же просто сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе! Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто­то любит, способно защитить от тяжелых срывов. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что­то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались. Пейте побольше воды (не спиртных напитков!). Для того чтобы поддерживать тепло в хорошей форме, следует выпивать толь одной воды не менее 1 – 1,5 литра воды. По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно к примеру, чуть­чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно). Следить за собой необходимо, но, когда это дается слишком серьезно, можно опасаться того, что вы станете ипохондриком. Не   позволяйте   расхищать   свою   жизнь!   Будет   лучше,   если   некоторые   письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравиться. Когда   вы   подавлены   или   раздражены,   занимайтесь   интенсивной   физической работой:   вскопайте   огород,   раскидайте   сугробы,   переставьте   мебель   или   просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов. Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью. 1

Купите   (если   у   вас   еще   нет   такого)   телефонный   аппарат   с   записывающим устройством.   Это   позволит   вам   не   дергаться   из­за   каждого   звонка   и   сохранять действительно нужную для вас информацию. Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно убережет вас от многих тяжелых стрессов. Способы профилактики синдрома эмоционального выгорания ­         экономно расходовать свои эмоционально – энергетические ресурсы; сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и факторов; ­                 будьте оптимистом, игнорируйте мрачные стороны жизни; позитивно оценивайте события и ситуации; ­         следует жить под девизом: «в целом всё хорошо, а что делается – делается к лучшему»; ­         воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему; ­                 подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям; ­         не «переживать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки; необходимо осознать причину, сделать выводы и найти выход; ­         если возникла проблема, конфликт – решать их своевременно и обдуманно; ­         взять за правило – дольше и чаще общаться с приятными людьми; с теми же, кто не приятен – мягко и незаметно ограничивать общение; ­         если взаимодействие с мало приятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально; ­                 признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности; каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так как это делаете вы или как бы вам этого хотелось; ­         необходимо быть гибче в оценках других людей не стараться переделать партнера, подогнать его под себя; ­         наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, в которых вы с ним похожи; ­         когда кто­то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи; ­         развивать динамичность установок – человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение  единственного главного конкретного результата. Аутотренинг «Поможем нашему мозгу»  «Гимнастика сосудов головного мозга» упражнения: ­ повороты и наклоны головы: влево ­ вправо, вверх – вниз. ­ массаж плечевого пояса и кожи головы. (Руки от кисти, лицо, затылок сверху вниз.) ­ плечи поднять вверх, расслаблено «сбросить» вниз. Каждое упражнение 5­6 раз. 2

Философская минутка «Познай себя» Выбрать из предложенных высказываний философов те высказывания, которые в   наибольшей   степени   отвечают   вашему   внутреннему   мировосприятию,   дайте философское суждение по этому поводу. Карточка 1  При всем многообразие его содержания и форм вопрос «кто я?» сводиться к трем: «Что смею?», «Что я могу?» и «Что я умею?»                            [Кон И.С.] Умный человек не тот, кто знает много, а тот, кто знает самого себя.                                 [Гете И.] Самое трудное – познать самого себя.                                                        [Фалес] Тот факт, что человек, по существу, ничего не знает о себе, часто бывает источником большой беды.                                                 [Сухомлинский В. А.] Я знаю все, но только не о себе.                                                             [Вийон Ф.] Карточка 2 Тебе   нужно   самому   разобраться   в   своих   способностях   и   возможностях.   Свои возможности человек может узнать, только пытаясь применить их.     [Сенека] Приучай   себя   при   всяком,   по   возможности,   действии   другого   человека   задаваться вопросом о цели, которую он предполагает достичь этим действием. Начни с самого себя и исследуй прежде самого себя.       [Аврелий] Как   познать   себя?  Не   путем   созерцания,  но   только   путем   деятельности.  Попробуй выполнить свой долг, и ты узнаешь, что в тебе есть.            [Гете И.]                      Прочтите   выразительно   философское   высказывание,   с   которым   вы принципиально не согласны, (дайте свое философское суждение по этому поводу) Проективный рисунок "Я такой, какой я есть" Цель  упражнения: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.   Участники   рисуют   себя   так,   чтобы   никто   не   видел.   После   этого   рисунки собираются и смешиваются. Производится обмен впечатлениями по каждому рисунку. Определение уровня жизненной энергии «Проективная тестовая методика «Часы» Упражнение "Какие могут быть отношения между понятиями?" Понятия могут находиться в разных отношениях друг с другом. Наиболее часто встречаются следующие отношения: 3

1) «вид — род» и «род — вид», например «окунь — рыба», «рыба — окунь»; 2) «часть — целое», например «плавник — окунь»; 3) «причина — следствие», например «горе — слезы»; 4) «последовательность», например «понедельник — вторник»; 5) «вид — вид», например «щука — окунь»; 6) «функциональные отношения», например «окунь — река»; 7) «противоположность», например «свет — тьма». Следует назвать отношения, существующие между понятиями каждой пары: 1. Рабы — класс. 2. Осень — зима. 3. Ромб — сторона. 4. Рабы — рабовладельческий строй. 5. Тополь — ясень. 6. Газ — жидкость. 7. Сахара — пустыня. 8. Тополь — пирамидальный тополь. 9. Жидкость — вещество. 10. Рабы — рабовладельцы. 11. Карта — глобус. 12. Буква — гласная буква. 13. Носорог — саванны. 14. Тополь — лес. 15. Вода — холодная вода. 16. Рабы — крепостные крестьяне. 17. Шероховатость — трение. 18. Фигура — плоскостная фигура. 19. Союз — предлог. 20. Засуха — неурожай. 21. Рабы — Спартак. 22. Острый угол — тупой угол. 23. Север — юг. 24. Тополь — дерево. 25. Притяжение — отталкивание. 26. Повесть — глава. 27. Плодородная почва — высокий урожай. 28. Числительное — часть речи. 29. Жизнь — смерть. 30. Круг — окружность. Выполнение   цикла   упражнений   на   развитие   памяти,   ощущений, воображения. Упражнение «Вес»       Вспомните разные ощущение своего веса. Вес зависит от настроения,  4

самочувствия. Значит, чтобы оказаться в нужном весе, надо поверить в свое ощущение радости и усталости. Задание: по моему сигналу очутиться в неопределенном весе. Команда   «1»   Легкий   вес   –   Ощущение   –   невесомости,   полета.   Чувства   –   радость, ликование. Команда «2» ­ Состояние солидности – Ощущения – основательности, устойчивости. Чувства – доволен всем.                             Команда   «3»      Тяжелый   вес.   Ощущения   тяжести   до   бессилия,   даже   голова   не  держится   и   руки   не   поднимаются.     Чувства   –   недовольные,   скучные,   усталые, обиженные, огорченные. Вывод. Вес у людей разный и не всегда удается достичь идеальной фигуры, но человек может себя очень неуютно ощущать даже будучи удивительно легким Важно достигнуть гармонии в чувствах и самоощущениях. Упражнения на выполнение физических действий. Правило: чувство правды в движениях, чувство правды в чувствах. Задание: оправдать заданное действие вымыслом Как бы вы обращались с этим предметом, если бы это не была бы перчатка, а       какой­ нибудь зверек, зеркало, змея. Называйте ваши ощущения словами. «Ты идешь по бревну » [осторожно, быстро, неуверенно] отвечают на вопросы: ­   где,  когда,  зачем   совершаются   действия. [иду   по   бревну,  при   сильном   ветре   над пропастью, чтобы спасти друга] «Ты идешь как по тонкому льду» [бросить впереди перчатку] отвечают на вопросы: где, когда, почему, зачем совершаются действия. Вывод:   в   жизни   не   должно   быть   бесцельных,   опрометчивых   действий,   любое действие совершается для чего­либо, ради кого­ то, ради значимых целей. Наш семинар и все действия, которые вы совершали, изучая себя, привели вас к открытию истины. Какую истину вы открыли? Как мир меняется! И как я сам меняюсь! Лишь именем одним я называюсь, ­ На самом деле то, что именуют мной, ­ Не я один. Нас много. Я – живой.    Заболоцкий Н. Упражнение "Аплодисменты по кругу" ­ Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой   аплодисменты   сначала   звучат   тихонько,   а   затем   становятся   все   сильнее   и сильнее.  Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют   вдвоем.   Третий   выбирает   четвертого   и   т.д.   последнему   участнику аплодирует уже вся группа. 5