

Тренинг для педагогов.

«Моё здоровье».

*Подготовила и провела:
Бульбова А.В., педагог-психолог
СПДС «БУРАТИНО» с. Узюково*

Задачи:

- ✓ Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами.
- ✓ Повысить групповую сплоченность.
- ✓ Снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов.
- ✓ Улучшить эмоциональное напряжение.

Условия проведения: Приглашаются все педагоги.

Оборудование: карандаши, ручки, листочки в форме сердца, аудиозапись.

Ход тренинга:

Педагог-психолог: Добрый день. Тема тренинга: «Моё здоровье». Девиз моего выступления я хочу обозначить словами из Евангелия «Будьте «как дети». Детям свойственна простота, непосредственность. Они впитывают новые знания, а сердце их открыто для добра и света.

Симптомы эмоционального выгорания:

Усталость, утомление, истощение;

Психосоматические недомогания;

Нарушение сна;

Негативное отношение к людям;

Негативное отношение к своей работе;

Переедание или отсутствие аппетита;

Агрессивные чувства (раздражительность, тревожность, напряженность, беспокойство, взволнованность, гнев);

Плохое настроение и связанные с ним эмоции (пессимизм, цинизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия).

Переживание чувства вины.

Кратко описать динамику развития синдрома профессионального выгорания можно так:

изменения в поведении;

изменения в мышлении;

изменения в чувствах;

изменения в здоровье.

Упражнение «Я работаю над своим здоровьем».

Предлагаю встать в круг или выстроиться в одну линию. В центре круга вывеска «Здоровье». Я буду задавать вопросы, если ответ будет положительный, то делаете шаг вперед, 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.

Кто из вас оказался рядом, ближе всего с бесценным сокровищем «Здоровье»? Это упражнение наглядно показывает, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья. И каждому из нас есть над чем задуматься.

Я вам предлагаю, как во время работы можно уделить время своему здоровью.

1 упражнение. «Звуковая гимнастика»

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 весь организм.

Х- помогает очищению организма.

ХА- помогает повысить настроение.

Вместе с детьми можно проводить фонетическую ритмику. Это система упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса).

Снятию стресса помогает как смех, так и слезы. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает выделить мозгу выделить эндорфины- природные вещества, снимающие боль. Ученые считают, что слезы очищают организм от вредных продуктов стресса.

2 комплекс упражнений. «Гимнастика с помощью карандаша или ручки».

- «Пианино» - нажимание на карандаш поочередно кончиком пальцев.
- «Утюжок»- покатывание карандаша по поверхности стола.
- «Добывание огня» прокатывание карандаша между ладонями.
- «Прятки»- сжимание карандаша в кулаке.

Карандаш пожимаю

И ладошку поменяю.

- «Горка» - скатывание карандаша с тыльной поверхности кисти руки.

3 комплекс упражнений. Кинезиологические упражнения.

Кинезиологические упражнения- это упражнения по гимнастике мозга.

Упражнение, которое соединяет два полушария мозга – это «Перекрестные шаги». Я вам предлагаю выполнить некоторые из них.

1. «Лезгинка»- левую руку сложить в кулак, большой палец отставить в сторону, кулак повернуть пальцами к себе. Правой рукой правой ладонью в горизонтальном положении прикоснуться к мизинцу левой. После одновременно сменить положение правой и левой рук.
2. «Рок-н-ролл»- Локтем правой руки дотронуться до левого колена и наоборот.(6 раз).
3. «Цыганочка»- Правую руку завести за спину и коснуться левой ступни и наоборот (6 раз).
4. «Твист»- отрываем от пола стопу правой ноги и разворачиваем стопу вправо и влево, то же левой ногой 6 раз. Затем то же самое двумя ногами.

Танец и музыка – это лучшие антидепрессанты и модуляторы настроения

4 комплекс упражнений. Снятие мышечного напряжения и зажимов.

Мышечное напряжение возникает в результате постоянного контроля эмоций. Жизнь так устроена, что мы должны все время сдерживать свои мысли и

чувства. Из-за этого контроля психическая энергия, не нашедшая выхода в словах или действиях, задерживается в разных отделах тела, создавая напряжение в мышцах. Освобождение тела начинается с внимания к нему.

1. Вытянуть руки вперед и максимально зажать кулаки, и резко расслабить. Выполнять 3 раза.
2. Поднимаем плечи высоко, напрягаем мышцы, пытаемся дотронуться до ушей и расслабляемся.
3. Поставьте ноги на ширине плеч, руки в стороны, руки мотылятся из стороны в сторону, как плети. Можно считать до 10, потом до 20.
4. Расслабились, наклонились вниз, мысленно концентрируемся на копчике. Медленно поднимаемся ощущая каждый позвонок.
5. Ноги на ширине плеч. Поднимаемся на носки. Пытаемся дотянуться до потолка. Стоим 1 минуту и опускаемся.
6. Поднимаем носки и опускаем, затем встаем на носочки.

5. Мотиваторы.

Еще я вам хочу представить мотиваторы- это изображения или картинки в синих рамочках с надписями внизу. Это позитивные, мотивирующие слова, созданные для поднятия настроения.

6. СОВЕТ ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.

20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

7. Упражнение «Сердце коллектива».

Педагог-психолог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас друг другу сделали что-нибудь приятное. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытяните. Возьмите маленькое сердечко и запишите то, что придумали. Мы приклеим маленькие сердечки на наше большое сердце. Будем помнить о том, что наше большое сердце зависит от маленьких сердечек.

Берегите свое здоровье. Наше здоровье в наших руках.