**Психологический тренинг как средство улучшения**

**психического самочувствия воспитателя**

**Воспитатель: Степанова Виктория Александровна**

**Цель:**

* способствовать улучшению психологического здоровья педагогов и поддержанию благоприятного климата в коллективе;
* мотивировать педагогов на проведение деятельности по

здоровьесбережению.

**План занятия:**

1. Выступление психолога: «Проблема сохранения психологического здоровья педагога».
2. Психологическая зарядка
3. Упражнение «10 секунд»
4. Упражнение «Внутренний луч»
5. Заповеди психологического здоровья.

**Ход занятия:**

1. *Выступление психолога*

Будьте добрыми, если захотите;  
Будьте мудрыми, если сможете;  
Но здоровыми вы должны быть всегда.  
Конфуций

«Здоровье является высшей ценностью общества, чем выше ценится здоровье человека в коллективном сознании общества, тем выше ресурс и потенциал развития самого общества».

Еще в 19 веке немецкий ученый Артур Шопенгауэр говорил: “Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия…”

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Учение провели многочисленные исследования и сделали вывод: от чего зависит наше с вами здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья:

**Здоровье 100%= 10%медицина+ 20%наследственность+ 20% окр среда +50% образ жизни.**

**50% – образ жизни**. Эта та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека.

Если еще раз вспомнить, что в основе нашего физического и психического здоровья лежит социальное благополучие, то становится ясной такая схема: физическое здоровье – психическое здоровье – профессиональное здоровье. Ведь именно профессия должна обеспечить нам необходимое для здоровья социальное благополучие.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Как восстановить «профессиональное здоровье» педагога?

Здоровье начинается с попыток осознания своего места в жизни.

Каждый человек, несмотря на возраст, должен когда-то ответить на четыре очень важных для него вопроса:

1. Ради чего я живу? В чем смысл моей жизни?
2. Зачем я родился? Что я должен совершить?
3. Зачем мне быть здоровым?
4. Быть здоровым – это мой долг перед обществом или мое личное дело?

Вопросов может быть и больше. Ясно лишь одно – только ответив на них, человек приобретает мотивацию к тому, чтобы быть здоровым.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

– чтобы не болеть;

– чтобы принимать правильное решение. Надо научиться жить с хорошими эмоциями, противодействовать негативным эмоциям.

Каждая эмоция связана с болезнью или здоровьем, создает конкретную болезнь или является профилактической против конкретной болезни.

Чтобы сделать из себя здорового человека, нужно быть сильнее своих эмоций, но ни в коем случае не подавлять их.

Выделяют **здоровье разрушающие эмоции:**

гнев, ярость, уныние, озабоченность, печаль, страх, тревожность, грусть, отчаяние…

Есть эмоции**здоровье создающие:**

интерес, радость, нежность, удовлетворение, спокойствие, сочувствие, удивление, восторг, умиление, восхищение…

Наши рекомендации:

– Начинайте каждый день с чувством радости.

– Поддерживайте это состояние в течение дня.

– Прежде чем дать волю гневу, сосчитайте до десяти.

– Ощущайте себя хозяином и властелином своей судьбы.

– Относитесь к людям так, как вы хотели бы чтобы люди относились к вам.

– Питайтесь регулярно и разнообразно.

– Исключайте жареную, жирную пищу, алкоголь.

– Увеличьте потребление овощей, фруктов, рыбы, мяса, молочных продуктов.

– Не переедайте на ночь.

– Спите не менее 8-ми часов в сутки.

– Занимайтесь физическими упражнениями.

– Старайтесь больше бывать на свежем воздухе.

– Любите свою душу и тело.

– Старайтесь окружить их комфортом.

1. *Психологическая зарядка*

* Руки в стороны, кулаки сжать, делая вращения руками: "На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо".
* Руки на поясе, делая наклоны вправо - влево, повторить: "Покой и улыбку всегда берегу, мне все помогут, и я помогу".
* Руки на поясе наклоны вперед - назад, повторять: "Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен – и я прекрасна"
* Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить:

"Я бодра и энергична, и дела идут отлично".

* Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: "Вселенная мне улыбается, и все у меня получается".

1. *Упражнение «10 секунд»*

Цель: преодолеть тревожность участников; помочь им лучше узнать друг друга, сократив дистанцию в общении; способствовать созданию позитивного эмоционального единства группы.

Инструкция: Сейчас вы начнете быстрое спонтанное движение по комнате. Будьте внимательны, потому что время от времени вам придется реагировать на разнообразные задания ведущего и выполнять их в кратчайший срок - в течение 10 секунд. Не бойтесь остаться в гордом одиночестве. Вы просто другой! И потому мы разные!

Распределиться на тех, у кого есть часы на руке и у кого - нет. Раз, два, три...десять. Стоп! Проверяем. В этой группе у всех участников есть часы. А в этой все счастливчики, да? Продолжаем ходьбу! Распределиться по стилю обуви! (Счет, проверка).

По длине волос.

По тому, сколько братьев и сестер есть в вашей семье.

По цвету брюк и юбок.

По цвету глаз.

По настроению, которое вы сейчас испытываете.

Что понравилось в игре? Что огорчило? Что заставило задуматься? Как чувствовали себя те, кто остался без группы? Как себя чувствуете? Готовы к работе?

1. *Упражнение «Внутренний луч»*

Упражнение помогает снять усталость, обрести внутреннюю стабильность. Примите удобную позу. Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз. И медленно постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и детьми.

Выполните упражнение несколько раз – сверху вниз. Заканчивайте выполнение упражнения словами: «Я стал новым человеком: спокойным и стабильным! У меня всё будет хорошо!»

1. *Заповеди психологического здоровья.*

* *Не надо «переделывать» окружающих на свой лад*
* *Не оставайтесь один на один с неприятностями*
* *Самосовершенствуйтесь, вырабатывайте чувство собственного достоинства*
* *Будьте реалистом, не ожидайте «манны с небес»*
* *Умейте смотреть на себя со стороны*
* *Не удерживайте в сознании тревожные мысли*