

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка – «Детский сад №133 «Радуга»

СЦЕНАРИЙ

проведения

Семинара – практикума

«Психологическое здоровье педагогов»

Разработала Красовская Е.Ю., ст.воспит.

Цель: снятие психического напряжения, повешение чувства собственной значимости, развитие навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

Задачи:

- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- развивать навыки эффективной коммуникации и взаимодействия.

Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Вы мечтали когда-нибудь найти клад или владеть сокровищем? А может многим из нас сокровище даётся при рождении? Но не все в состоянии сохранить, сберечь это сокровище. «Здравствуйте!» - 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.

Игра «Приятная встреча» (на сближение коллектива)

Всем известно значение слова «здравствуйте», т.е. пожелание здравствовать, быть здоровым. Встречая человека, мы выражаем ему радость, что этот человек есть среди нас, обмениваемся с ним взглядом, улыбкой, душевным теплом. Безусловно, это происходит, если проявление чувств искреннее, а поведение – естественное.

Предлагаю попробовать разные формы приветствий и определим наиболее приемлемые для вас. Для этого разделимся на две команды, встанем кругами (один внутри другого). Игроки разных команд поворачиваются лицом друг к другу.

По сигналу партнеры, стоящие напротив, приближаются и обмениваются приветствиями. Это могут быть рукопожатия, объятия, реверансы, похлопывания, восторженные восклицания, многозначительные взгляды.

Затем партнеры меняются местами – делают шаг вправо. Продолжим приветствие уже с новым партнером, в другой форме. Подумайте, какое приветствие подойдет для встречи с ним именно сейчас.

По окончании приветствий все участники присаживаются на стулья.

2. Упражнение «Дерево здоровья» (на мольберте каркас дерева)

Предлагаю вам с помощью этих листочков (стикеры) украсить наше дерево листиками – волшебной разноцветной кроной. На листочках каждый из вас напишет, как вы понимаете, что такое здоровье, даст свою формулировку понятия «Здоровье».

(Педагоги крепят свои листочки и возвращаются на место).

Ведущий озвучивает ответы.

Да здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов.

А как вы заботитесь о своём здоровье? Как вы думаете, что способствует укреплению здоровья? Какие факторы вредят здоровью?

Вы, верно отвечаете, а теперь предлагаю проверить, насколько активно, вы сами заботитесь о своём здоровье и способствуйте его укреплению.

3. Упражнение «Я работаю над своим здоровьем»

(педагоги встают со своих мест, в центре круга стоит «Дерево Здоровья»)

Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то делайте шаг вперёд, если отрицательный - не двигайтесь:

- кто ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- кто ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- кто посещает бассейн, тренажёрный зал, или занимается каким-либо спортом;
- кто периодически проводит разгрузочные дни;
- у кого отсутствуют вредные привычки;
- кто соблюдает режим дня;
- кто правильно питается;
- кто эмоционально уравновешен;

- кто выполняет профилактику заболеваний.

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «Дерева Здоровья»?

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведёте ли здоровый образ жизни. И каждому из нас есть о чём задуматься.

Также наше здоровье зависит от нашего настроения.

4. Упражнение «Танец отдельных частей тела»

Предлагаю вам необычное упражнение, которое поможет вам снять мышечные зажимы. Танец частей тела.

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» кто-то в полной мере, а кто-то нет негативную энергию.

5. Упражнение «Гармошка»

Ведущий раздает всем по листу бумаги.

Запишите сверху листа свои ФИО и передайте лист бумаги участнику справа от вас. В полученном листе вы прочитаете имя и снизу листа запишите одной фразой свое мнение о человеке, затем подогните край листа, чтобы не было видно, что вы написали и передайте следующему участнику справа. Когда листок с вашим именем к вам вернется, заберете его себе, можете прочитать.

6. Упражнение «Ловец блага»

Инструкция.

Предлагаю выполнить упражнение, которое может помочь педагогу восстановить свое эмоциональное благополучие.

Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда-нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

Умение видеть положительные моменты в ситуациях - и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

7. Упражнение «Родник»

Цель: расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Материалы: фонограмма «Вода» (сборник мелодий для релаксации).

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите к горному роднику, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия.

Теперь погрузите руки в воду, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли уходят вместе с водой.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Поблагодарив источник, вы возвращаетесь по тропинке назад в наш детский сад, в наш музыкальный зал. Сохранив ту энергию, которую вы получили от источника возвращайтесь в наш круг и постепенной открывайте глаза».

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Рефлексия

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в семинаре-практикуме. Участники обмениваются впечатлениями и мнениями.

И напоследок, хотелось бы дать вам несколько рекомендации, как снять нервное напряжение (раздать памятки педагогам).

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, «смывайте» их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

