

## Тренинг для педагогов «Здоровый педагог - здоровый ребенок»

Педагог-психолог: Кротова М.Ю.

**Цель:** обогащение опыта педагогов методам и приемам по профилактике и коррекции стрессовых состояний у взрослых.

**Задачи:**

- Способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- Снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- Улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Каждому человеку нужны ресурсы – это источники запасов сил, благодаря которым мы можем противостоять неприятностям, то что помогает сохранить свою жизнестойкость.

Умение снимать свое психологическое и эмоциональное напряжение, позитивное мышление, осознание и развитие своего ресурсного состояния, а также положительные эмоции помогают нам ощутить себя лучше, поднять наше настроение и самоощущение. А если в собственном доме царит мир и любовь, позитив, то мы можем творить, дарить, нести любовь в маленькие домики детских сердец.

Здоровье педагога необходимо не только для его профессиональной деятельности, но и для здоровья детей, наших воспитанников. Здоровый педагог — здоровые дети!

Я хочу вам предложить несколько упражнений.

**Ход тренинга:**

**Упражнение «Интонация»**

**Цель:** развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Психолог: необходимо произнести свое имя с разными интонациями. Я раздаю каждому карточки, в которых написано с какой интонацией нужно произносить свое имя. (педагоги вытягивают листочки с заданием). Вытягиваем по 3 карточки. Молодцы!

**Упражнение «Ты молодец в том, что ...»**

**Цель:** получить навыки оказания помощи, поддержки человеку в сложной ситуации, осознать наличие этих проявлений из собственного опыта.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Одному из вас необходимо сказать фразу, которая начинается словами «Мне не нравится в себе, что я ...». Ваш партнер должен на каждую из них ответить фразой «Все равно, ты молодец потому, что ...». Затем нужно поменяться ролями и повторить упражнение.

Этим упражнением я хотела бы показать для вас, ваше самокритичное отношение к себе. Ведь главной причиной стрессов является Ваша самооценка к себе. Человек должен уметь самостоятельно поддерживать свою мотивацию на должном уровне. Большое значение имеет умение одобрять себя, признавать результаты своей деятельности.

Также с помощью этого упражнения Вы учитесь помогать человеку в стрессовой ситуации, отбросив возможно какие-то предубеждения по отношению к нему и принять человека таким, какой он есть.

### **Упражнение-драматизация «Кинофильм»**

— Сейчас я предлагаю упражнение, которое поможет вам раскрепоститься, снять мышечное напряжение и проявить свой артистизм. Я предлагаю показать сказку «Репка» на новый лад.

#### **РЕПКА**

(старая сказка на новый лад)

В одной, ну очень сельской, местности,

Весьма далекой от известности,

Что на Руси встречаются нередко

Дед посадил однажды Репку!

- Наша репка выросла к утру

И ботвой качает на ветру.

А теперь все по порядку:

Вышел утром дед на грядки.

Покряхтел, да потянулся

Да на Репку обернулся

Вот так чудо-чудеса!

Дедка трет свои глаза,

Потому что удивился:

Вот так овощ уродился!

Дедка Репку обхватил,

Потянул, что было сил.

Тянет-потянет, вытянуть не может!

-Не пошла из грядки Репка,

Знать, в земле засела крепко!

Что же делать? Бабку звать,

Чтоб сподручней репку рвать.

Бабка в полушалке новом

Деду пособить готова.

Подошла поближе Бабка,

Дедку Бабка хват в охапку!

Дедка снова Репку хват!

И давай, тянуть да рвать!

Тянут-потянут, вытянуть не могут!

-Бабка Внучку позвала,

Чтоб им Внучка помогла.  
Только Внучке, если честно,  
Это все неинтересно!  
Внучка – модница, а значит  
Внучка густо ногти лачит.  
Ей, признаться, ваще  
Как-то не до овощей.  
Но, чтоб предков не сердить,  
Все ж решила пособить.  
Внучка за Бабку,  
Бабка за Дедку,  
Дедка за Репку.  
Тянут-потянут, вытянуть не могут!  
- Бабке с Дедом очень жаль –  
Пропадает урожай.  
Дело разрешила Внучка,  
Позвала на помощь Жучку.  
Жучка быстро прибежала,  
Даже кость не доглодала,  
Да еще, при всем при том,  
Машет радостно хвостом.  
Жучка за Внучку,  
Внучка за Бабку,  
Бабка за Дедку,  
Дедка за Репку.  
Тянут-потянут, вытянуть не могут!  
- Повилив хвостом немножко,  
Жучка звать решила Кошку.  
Через час она явилась,  
Помурлыкала, умылась.  
Внешний вид ее поведал:  
Кто-то вкусно пообедал.  
Масла было очень мало,  
А теперь совсем не стало.  
Кошка сладко позевнула,  
К Жучке лапки протянула.  
Кошка за Жучку,  
Жучка за Внучку,  
Внучка за Бабку,  
Бабка за Дедку,  
Дедка за Репку.  
Тянут-потянут, вытянуть не могут!  
- Видно, все устали слишком.

Надо звать на помощь Мышку!

Мышка вышла в огород,

Отодвинула народ,

Крепко за ботву схватилась

И достала корнеплод!

И видать по всем приметам

Не простая мышка эта.

Нашей сказочке конец,

А кто слушал – молодец!

Обсуждение: Эффективность взаимодействия. Все ли реализовались? Кто был лидером? Кто чувствовал себя востребованным? Кто хотел быть в стороне?

### **Упражнение «Говорящие вещи»**

**Цель:** развитие творческого воображения, гибкости мышления, умения действовать в изменяющихся ситуациях.

- Сегодня мы узнаем нечто новое о себе и других участниках нашей группы. К нам на помощь придет волшебство. Есть ли у вас с собой какая-либо вещь, которая достаточно давно находится с вами. Может, она вам чем-то памятна, чем-то привлекает вас. Возьмите ее. Это не простые вещи. Они смогут рассказать о себе, о своей судьбе, своей истории, может, поведают о своем хозяине, об отношениях, которые складываются между ними.

Тот человек, до которого я дотронусь, окажется первым, превратившимся в предмет. Он должен будет начать говорить приблизительно так: «Я – сережка Марии, я живу у неё уже много лет, и за это время она была свидетелем разных событий...»

(Было ли что-нибудь интересное, неожиданное в рассказах вещей? Что нового вы узнали о себе и о других? Изменилось ли ваше отношение к вещи, от лица которой вам пришлось говорить?)

Вещи в этом упражнении - это не просто посредник во взаимодействии с окружающими. На самом деле это еще и важная часть нас самих, несущая в себе информацию о наших собственных качествах.

Закончить наш тренинг я бы хотела **рекомендациями**.

### **Рекомендации «Помоги себе сам»**

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.
4. Даже в самой трудной ситуации можно найти положительные моменты.
5. Пользуйтесь правилом Скарлетт О'Хара: «Я не буду думать об этом сегодня. Я буду волноваться об этом завтра».
6. Постарайтесь с сегодняшнего дня любить себя чуть больше, чем раньше.
7. Используйте группу поддержки: говорите о проблемах с родными, друзьями, коллегами по работе.
8. Кроме того, каждый из нас может найти рецепт, как привести свои мысли и чувства в порядок. Поэтому экспериментируйте, пробуйте. И если это средство помогло хотя бы несколько раз, оно сделало каждого из нас чуточку счастливее.

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

<i><b>Психологическая причина болезни</b></i>	<i><b>В каком органе проявляется болезнь</b></i>	<i><b>Повторяйте себе несколько раз в день</b></i>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.