

Консультация с элементами тренинга для педагогов

Тема: "Сохранение психологического здоровья"

Цели:

1. Знакомство воспитателей с понятием психологического здоровья и способах его сохранения и укрепления.
2. Испытать на практике возможные методы сохранения и укрепления психологического здоровья.

Задачи:

- Познакомить педагогов с понятием психологического здоровья и методах его сохранения и укрепления;
- Познакомить на практике с различными методами укрепления и сохранения психологического здоровья;
- Способствовать сплочению педагогического коллектива;
- Снятие психоэмоционального напряжения.

Здравствуйте уважаемые коллеги. Сегодня мы рассмотрим понятие психологического здоровья личности. Данное понятие было введено в научный лексикон относительно недавно Дубровиной Ириной Владимировной, которое, в отличие от психического здоровья встречается пока нечасто. Современная наука разводит понятия психическое здоровье и психологическое здоровье.

Здоровье — это нормальное состояние правильно функционирующего, неповрежденного организма” или “правильная, нормальная деятельность организма” [“Толковый словарь русского языка”, с. 187].



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе	ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ Присутствие личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и активно развиваться.
<ol style="list-style-type: none">1. Имеет отношение к отдельным психическим процессам.2. Существуют четкие понятия нормы для всех (болезнь)3. Создает основу для психологического здоровья4. Медицинская модель5. возможна автономия от соматического здоровья	<ol style="list-style-type: none">1. Относится к личности в целом.2. Понятие нормы индивидуально (отсутствие возможности развития).3. Гуманистическая модель4. Динамическое состояние5. взаимосвязь с соматическим здоровьем

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового человека, то можно получить следующее – это, прежде всего, человек спонтанный и

творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни.

• Если согласиться с тем, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», то в качестве **центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать саморегулируемость**, т. е. возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям, воздействиям. Здесь следует акцентировать внимание на возможных трудностях адаптации именно к благоприятной ситуации.

Профессия педагог (по другому — работа сердца и нервов) требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения — синдрому эмоционального выгорания.

Способы сохранения психологического здоровья.

Основные способы саморегуляции можно разделить на 4 вида.

Кроме этого, отдельно отмечаются естественные приемы регуляции организма:

- смех, юмор, улыбка;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения тела: потягивание, расслабление мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий и т.д.
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в лучах солнца;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так;
- баня, сауна;
- аромотерапия.

1. Упражнение "Формула позитивного мышления"

Цель: стимулирование позитивного мышления и поведения.

Педагоги делятся на 2 подгруппы и получают задание: переформулировать негативные мысли и суждения в позитивные.

Негативные мысли, неконструктивные суждения	Формулы позитивного мышления
Меня раздражают непослушные дети, непонимающие родители и коллеги. Я не могу справиться с этим чувством!	Хорошо, что не все непослушные и непонимающие! Мое раздражение – это проявление моей энергии, и я могу научиться ей управлять. Я смогу овладеть приемами эффективного общения с «трудными» детьми, родителями и коллегами.
Бесконечные стрессы – это ужасно!	Стрессы – это двигатели прогресса!
Начальники требуют от меня слишком много.	Руководители верят в мои силы и возможности.
Моя работа отнимает у меня слишком много сил.	Все дается нам по силам. Многие люди не имеют ни работы, ни столько силы, сколько есть у меня.
У меня не получится	Что мне нужно сделать, чтобы получилось
Я не умею, не знаю	Как мне научиться
Нет на это времени	Проверить свое расписание и найти время
Это не возможно	Безвыходных ситуаций не бывает
Это не работает	Любая неудача- ступень к успеху
Это не для меня	Попытка – лучший способ проверить
Малоразвитые и необразованные люди не стоят того, чтобы, я обращала на них свое внимание!	Люди имеют разное предназначение, и я не берусь судить их, какими бы качествами или развитием они не обладали!

2. Техники расслабляющего самомассажа



Притча «Стакан с водой»

Профессор взял в руки стакан с водой, вытянул ее вперед и спросил своих учеников: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории живо зашептались.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500, - раздавались ответа.

- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

- Ничего!

- Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например, 2:00?

- Ваша рука начнет болеть.

- А если целый день?

- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу, - сказал один из студентов.

- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?

- Нет - растерянно ответили студенты.

- А что нужно делать, чтобы все это исправить?

- Просто поставьте стакан на стол, - весело сказал один студент.

- Конечно! - радостно ответил профессор. - Да так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Ее вес не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Решай ее или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни.

3. Упражнение «Лицензия на счастье»

Перед участниками лежит специальный бланк, сложенный пополам и той стороной, где требуется вписать Ф.И.О. (см. "Приложение к консультации"), далее дается время подумать и записать "Что я имею право делать, чтобы чувствовать себя счастливым", здесь можно писать о способах отвлечься, почувствовать себя счастливыми, но не старайтесь писать о чем то общем, описывайте конкретно, как действие, например "Выпить чай с молоком", "Рассматривать рыбок в аквариуме", "Съесть сладкое" и так далее.



Когда все участники закончат, необходимо развернуть лист, сложить его в виде книжки, где обложкой будет надпись лицензия, а написанное Вами останется внутри.

Когда мы "держим стакан с водой" длительное время, это нас истощает, при чем не решает проблему. Нужно уметь ставить стакан, дать себе отдохнуть, в этой лицензии Вы сами для себя написали памятку о том, какими способами я смогу отвлечься от проблемы и восполнить силы.

4. Сеанс релаксации (видеоматериал).



Спасибо за внимание! Будьте здоровы!!!!