

## КОНСПЕКТ ПРАКТИКУМА

**Тема:** «Психологическое здоровье педагогов»

**Участники:** педагоги.

**Цель:** сформировать потребность в комфорте и эмоциональном благополучии как фактора успешной педагогической деятельности.

**Задачи:** укрепить психологическое здоровье педагогов, снизить негативные переживания, обучить техникам саморегуляции, создать в коллективе благоприятный эмоциональный климат, способствовать профессиональной рефлексии.

**Материалы:** фотографии и вырезки из журналов для коллажа, ножницы, клей, карандаши, 3 ватмана, 2 листа бумаги, 2 фломастера, цветы и бутоны из бумаги, шкатулка с аффирмациями и пожеланиями.

10 мин  **Этап 1. Вступительная часть. Приветствие**

### Упражнение «Имя»

Педагог-психолог: Здравствуйте, коллеги! Наша встреча посвящена профилактике эмоционального выгорания и укреплению психологического здоровья. Сегодня мы поговорим о том, как оставаться здоровым, и выполним упражнения, которые помогут снять эмоциональное напряжение. А начнем мы с упражнения «Имя», которое поможет вам настроиться на работу и активизирует ваше внимание. Сейчас каждый из вас придумает прилагательное, которое начинается на ту же букву, что и его имя. Далее по очереди вы будете называть свои имена и прилагательные. Причем каждый следующий участник будет повторять все, что сказали коллеги до него. Например, первый участник говорит: «Оксана, обаятельная». Второй участник

повторяет слова первого и называет свое имя и прилагательное, вот так: «Оксана, обаятельная. Валерия, верная». Третий участник, прежде чем назвать свое имя, повторяет слова первых двух, и так далее.

10 мин  **Этап 2. Теоретическая часть**

**Сообщение «Формула здоровья»**

Педагог-психолог: Коллеги, как думаете, что составляет наше здоровье? Существует формула, по которой наше здоровье – это на 10 процентов – медицина, на 20 процентов – наследственность, еще на 20 процентов – окружающая среда и на 50 процентов – образ жизни, то есть то, что зависит от нас. Профессия задает образ жизни человека и поэтому влияет на его здоровье. Педагогический труд связан с нашими внутренними ресурсами – это наши умения, убеждения, личные качества, знания – и с внешними факторами – другими людьми, информацией, стрессом. Все это влияет на наше самочувствие и психологическое состояние.

**Сообщение «Как получать удовольствие от профессии и оставаться здоровым»**

Педагог-психолог: Здоровье – это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия и комфорта. Когда человек здоров, у него достаточно энергии, адекватная самооценка. У него естественным образом запускаются процессы регуляции организма. Кто скажет, что такое процессы регуляции и саморегуляции?

(Педагоги отвечают.) Процессы регуляции организма способствуют тому, что человек достигает комфортного для него состояния и устраняет неприятные эмоции. Они запускаются, когда человек смеется, улыбается, размышляет о хорошем, выполняет специфические движения типа потягивания, расслабляет мышцы, наблюдает за пейзажем за окном, обращается мысленно к высшим силам, вдыхает свежий воздух, хвалит собеседника, говорит ему комплименты. При саморегуляции человек сознательно использует приемы, чтобы регулировать свое состояние. Так он достигает одного из трех результатов: успокаивается и устраняет эмоциональное напряжение, восстанавливается и снижает проявления усталости, повышает свою психофизиологическую активность.

Есть несколько способов запустить процессы саморегуляции. Одни способы связаны с управлением дыханием и влияют на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Другие способы связаны непосредственно с управлением тонусом мышц. Они помогают снять мышечное напряжение и быстро восстановить силы. Способы самовнушения подразделяются в зависимости от цели высказывания на самоприказ, например: «Не поддаваться на провокацию!», самопрограммирование, например: «Именно сегодня у меня все получится», и самопоощрение. Даже при незначительном успехе важно хвалить себя, говорить себе мысленно «молодец», «умница», «здорово получилось». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не меньше 3–5 раз.

**Упражнение** «Дыхание по йоге «4 + 4 + 4»

Педагог-психолог: Давайте выполним дыхательное упражнение, которое помогает снять эмоциональное напряжение. Сядьте свободно. Закройте глаза и послушайте свое дыхание. Теперь дышите по схеме «4 + 4 + 4»: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Повторите еще два раза. (Педагоги выполняют упражнение.) Вы спокойны. Улыбнитесь.

**Упражнение** «Снять неприятные ощущения через напряжение»

Педагог-психолог: Сейчас мы будем напрягать части тела и расслаблять их. Вместе с напряжением от нас будут уходить отрицательные состояния. Начнем с рук. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления. Теперь перейдем к плечам – важно научиться их расслаблять, ведь негативные чувства «живут на загривке». Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите три раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите три раза, поворачивайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

**Упражнение-коллаж** «Условия эмоционального комфорта»

Педагог-психолог: Дорогие коллеги, давайте подумаем, что составляет наш эмоциональный комфорт. Какие у вас

идеи? (Педагоги отвечают.) А теперь разделитесь, пожалуйста, на две группы. Мы попробуем показать эмоциональный комфорт визуально, на этих плакатах. Первая группа с помощью фотографий и вырезок из журналов создаст коллаж, на котором изобразит условия эмоционального комфорта педагога на работе. Вторая группа сделает коллаж с условиями эмоционального комфорта дома, в семье.

Педагоги делятся на группы и делают коллажи, после этого презентуют их друг другу.

### Упражнение «Ужасно прекрасный рисунок»

Педагог-психолог: А теперь каждая группа получит по листу бумаги и фломастеру. Первый участник из группы за 30 секунд нарисует на листе «прекрасный рисунок» и передаст его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превратит «прекрасный рисунок» в «ужасный» и передаст следующему участнику, который снова сделает рисунок «прекрасным». И так далее, до тех пор, пока лист бумаги не вернется к хозяину.

Педагоги выполняют задание, потом обсуждают упражнение, сопоставляют его результаты со способностью относиться к жизненным ситуациям как к «прекрасным» или «ужасным».

10 мин 

### Этап 4. Завершающая часть. Рефлексия

Педагог-психолог: Коллеги, давайте подведем итоги сегодняшней встречи. Сейчас я раздам вам цветы и бутоны из бумаги → 79. Запишите на лепестках цветов ваши положительные эмоции и предложения,

которые появились в процессе работы. На бутонках запишите то, чего пока не удалось достичь. По желанию раскрасьте ваши цветы, чтобы они красиво смотрелись на ватмане. (Педагоги выполняют задание.)

### **Ритуал прощания** «Волшебная шкатулка»

Педагог-психолог: Уважаемые коллеги! Наш семинар-практикум подошел к концу. Чтобы закончить его добрыми напутствиями, я принесла волшебную шкатулку с пожеланиями для вас. Вытащите из нее по одной записке и подумайте над тем, что будет на ней написано. Спасибо за работу! (Педагоги выполняют задание.)