

Практическое занятие для педагогов

«Игра как средство укрепления психического здоровья педагога»

Цель: способствовать формированию и укреплению позитивного эмоционального самочувствия педагогов в профессиональной деятельности и личной сфере.

(свет в зале включен только с противоположной стороны)

- Добрый день! Я предлагаю вам отправиться со мной на полянку.

На полянку мы пойдем,

Что-то важное найдем! *(подходят к полянке)*

Дружно рядышком присядем

И ладошки все протянем! *(присаживаются, протягивают ладошки к центру)*

Глаза закроем и скажем: «Чудо покажись! Чудо появись!» *(Зажигается светильник - фонарик, играет волшебная музыка, вокруг фонарика разложены листочки в форме цветка)*

- Возьмите все по одному лепестку *(встаем, свет загорается)*

(ИГРА «Я ЗНАЮ, ЧТО Я...»)

Это, простое, на первый взгляд, упражнение может выявить скрытые ресурсы участников, повысить уровень уважения, доверия друг другу)

Все участники стоят в кругу. Каждый по очереди называет свое имя и зачитывает, что написано на лепестке.

1. Я знаю, что у меня взоры нежно-страстные, а речи сладострастные
2. Я знаю, что я кокетливо-задорная и совсем не вздорная.
3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная
4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.
5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, флиртующая
6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно - чумовая.
7. Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая.
8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально-магнетическая
9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая.
10. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая.
11. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная
12. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая
13. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною
14. Я знаю, что аппетитно-вкусная, а в любви искусная
15. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

- Теперь, когда мы познакомились, можно отправляться в путешествие. А поедем мы на поезде **(музыка)** Станция "Познавайка".

Но чтобы нам сесть за столы, нужно найти своих, т. е.делиться на команды при помощи игры «Кто вы?»: я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на четырех карточках. Нужно прочесть, что написано на карточке и не показывать надпись другим. Потом карточку можно убрать. Задача каждого – найти своих. При этом можно пользоваться любыми средствами, движением тела, мимикой, нельзя только ничего говорить и издавать

характерные звуки животного. Когда найдете своих, нужно остаться рядом, но продолжать молчать, не переговариваться. После того как все участники группы нашли свою команду, психолог спрашивает по очереди у каждой: «Кто вы? »

(Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников. В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим)

На столах игрушки, как на карточках. Все садятся.

Каждый человек в течение всей жизни, стремиться к чему-либо... к успеху, признанию, материальному благополучию, стремится к реализации целей, желаний, стремится к любви, счастью, стремиться к власти и ко многому другому.

Чтобы люди не делали, не создавали, большинство из них желают делать это хорошо. Год от года они совершенствуют свою деятельность, делают свою работу лучше и лучше. Год от года они добиваются поставленных целей, ставят перед собой новые задачи, снова добиваются результата...

Но чтобы деятельность человека была успешной, нужной, продуктивной, необходимо вкладывать в работу не только умственные и физические способности как таковые. Необходимо, так же отдавать работе эмоции, чувства и кроме этого здоровье. Стремясь к совершенству в работе, в жизни, в делах и отношениях, мы порой забываем о своем здоровье. Совершенству предела не существует, а у здоровья человека, будь оно физическим или психологическим, предел всегда есть.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Да и администрация поднимает планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии и т. д.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр.

Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». Хроническая усталость лежит в основе многих психосоматических заболеваний, чье появление напрямую связано с душевным состоянием человека. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой самоцензурой. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится.

Практика показывает, что воспитателю в большей мере нужны не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка, целью которой является организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение адаптации к напряженным ситуациям в работе.

И если вы уважаемые педагоги, не только на сегодняшнем занятии, но и вообще по жизни проявите профессиональную любознательность, то без труда сможете овладеть и приемами релаксации, и специальными дыхательными упражнениями, и техниками снятия "мышечных зажимов", постепенно научитесь справляться со стрессами, усталостью и напряжением, тем самым научитесь сохранять и укреплять свое психологическое здоровье.

Каждый воспитатель довольно часто попадает в напряженные педагогические ситуации. Поэтому необходимо знать и уметь пользоваться способами саморегуляции своего эмоционального

состояния.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

Регулярное использование упражнений по саморегуляции будет способствовать развитию эмоциональной гибкости и устойчивости, что поможет вам снизить психоэмоциональное напряжение и сохранить свое здоровье.

Но для начала рассмотрим естественные способы регуляции организма. Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое.

К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Но, к счастью, есть приемы, которые можно применять и во время работы. Например, игры, которые будут полезны и вам, и детям.

В процессе игры, импровизации можно найти новые необычные, нестандартные способы, приемы работы, которые часто оказываются наиболее оптимальными. Возникающие сложные ситуации для творческого педагога выступают своеобразными стимулами дальнейшего развития и самосовершенствования.

Важно и то влияние, которое оказывает игра на личность педагога — создает бодрое настроение, уверенность в своих силах, вызывает положительные эмоции, что так значимо для психологического здоровья. И не случайно всё более широкое признание получают в настоящее время идеи о роли игры, реализации творческого потенциала личности как условия излечения невроза, как средство коррекции эмоциональной сферы, профессионального самосохранения.

- Начнем с командной игры "Композиция"

Командам дается задание: на альбомном листе нарисовать композицию из геометрических фигур — двух треугольников, трех квадратов и одного прямоугольника.

Когда рисунки готовы, команды обмениваются капитанами. Капитан, придя в чужую команду, смотрит рисунок и уже своей команде начинает объяснять, как изобразить то же самое (при этом задавать дополнительные вопросы нельзя). Потом это же делает второй капитан.

По окончании рисования предлагается сравнить получившиеся рисунки с «подлинниками» и найти отличия. Первое слово для высказывания своих впечатлений от упражнения предоставляется капитанам.

Вопросы для обсуждения:

- С какими трудностями вы столкнулись, когда диктовали описание рисунка?
- Хотелось ли вам затем что-то сказать по-другому, другими словами, более подробно?
- Чем отличаются рисунки?
- Как вы считаете, в чем причина случившихся отличий?

Вывод:

Каждый имеет право на ошибку: и ребенок, и взрослый. Наше старание не обязательно приводит к тому, чего мы ожидаем. Если кто-то не понял — это не значит, что он низкого развития, просто мы все разные.

- Пора ехать дальше. (**Музыка**) Следующая станция "Физминутка" (на ковре)

Игра «Большое животное».

- Я предлагаю вам, всем вместе поиграть в игру «Большое доброе животное». Нужно встать в круг и взяться за руки. Мы превратились в одно огромное, доброе животное.

Прислушайтесь к дыханию животного. Все вместе глубоко вдыхаем воздух, и выдыхаем. Громко дышит большое животное. Сейчас делаем один шаг вперед — глубоко вдыхаем воздух через нос, ненадолго задерживаем дыхание, делаем шаг назад и сильно выдыхаем весь воздух через рот. Вот какое дыхание у большого зверя!

У нашего животного большое, доброе сердце, послушайте, как оно стучит. Все вместе медленно стучим ногами. Наше животное кто-то испугнул, и оно пустилось наутек, его сердце

застучало быстро и громко (давайте часто и громко потопаем ногами). Дыхание стало прерывистым и частым-частым. Делаем шаг вперед и быстро топаем ногами, шаг назад, снова быстро топаем ногами.

Утомилось наше животное, уже не может быстро бежать, поэтому медленно идет. Давайте покажем наше усталое животное (тихонько, стучим ногами, делаем шаг вперед, и шаг назад). Очень хорошо, молодцы.

Упражнение на межполушарное взаимодействие «Ухо-нос»

Левой рукой взяться за кончик носа, а правой - за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук "с точностью до наоборот".

Когнитивное упражнение "Перекрестное марширование".

Цель: развитие межполушарного взаимодействия.

На первом этапе ребенок медленно шагает, попеременно касаясь то правой, то левой рукой противоположного колена (перекрестные движения). Инструктор на этапе освоения упражнения отсчитывает 12 раз в медленном темпе.

На втором этапе ребенок также шагает, но уже касаясь одноименного колена (односторонние движения). Также 12 раз.

На третьем и пятом этапах - перекрестные движения, на четвертом этапе - односторонние.

Обязательное условие - начинать и заканчивать упражнение перекрестными движениями. После того как ребенок освоил данное упражнение под внешний счет, можно предложить выполнить его самостоятельно, считая и контролируя последовательность и переключение с движения на движение.

- Поехали дальше! (музыка) Станция "Творческая"

Упражнение «Сочиняем стихи»

Дано начало стихотворения, нужно придумать окончание

1. Утром настроение плохое,
Глаз накрасить не могу никак...
2. Вместе с мужем мы собрались
Выйти вдруг куда -нибудь...
3. Я решила похудеть,
Села на диету...
4. После смены я решила
Быстренько уйти домой...
5. Всех решила удивить
И французский суп сварить...
6. Родители, часто сердясь и бранясь,
С ребенком теряют душевную связь...

Упражнение-релаксация "В поисках себя"

Материал: цветные карандаши, раскраски, музыка

- Само слово "Мандала" означает: круг, диск, колесо, кольцо, сфера, шар, орбита, страна, территория, область, общество, совокупность, собрание.

В Мандале есть тайна, поскольку Мир есть тайна для человека, и постижение ее возможно только через постижение своей внутренней тайны. Рисунок Мандалы - это индивидуальный символ каждого из нас, в котором, проявляется текущее внутреннее состояние, своих стремлений, желаний,

своих сил и своего духа. Человек, постигая себя через мандалу, открывает себя, изменяет себя, осознает себя, и таким образом оказывает на себя самого воздействие.

Поэтому во время раскрашивания Мандалы происходит разрешение внутренних конфликтов и снятие напряжения. Возможно, это происходит потому, что форма круга напоминает яйцо - начало жизни. А это имеет психологическую значимость, мы как бы создаем наше священное защищенное место в мире, в котором сконцентрированы все наши силы и энергии.

И именно поэтому Мандала представляет собой уникальный инструмент самопознания и саморазвития, с помощью которого можно разрешать многие вполне насущные проблемы.

Выберите карандаш, который вам нравится больше всех, и раскрасьте центр, другим цветом выделите то, что вам больше всего нравится и т.д. **Музыка**

- А сейчас давайте вернемся на нашу поляну. А какая же поляна без цветов.

Релаксация "Цветок" (накрываются столы)

И.п. - дети сидят на корточках в кругу, голову нагнув к коленям и обхватив их руками.

Инструктор: "Представьте себе, что вы маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Постарайтесь равномерно распределить стадии роста".

В начале освоения этого упражнения на каждый счет детям называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности, расслабленности других:

"один" - медленно выпрямляются ноги,

"два" - ноги продолжают выпрямляться и постепенно расслабляются руки, висят, как "тряпочки",

"три" - постепенно выпрямляется позвоночник (от поясницы к плечам),

"четыре" - разводим плечи и выпрямляем шею, поднимаем голову,

"пять" - поднимаем руки вверх, смотрим вверх, тянемся к солнышку.

Начинает дуть ветер, и цветок плавно раскачивается - наклоняется вправо и влево (3-5 раз), вперед и назад.

Во время выполнения движений необходимо стремиться соблюдать ритмичность дыхания. В результате выполнения упражнения усиливается деятельность внутренних органов, улучшается эластичность легких, особенно нижних отделов, и кровообращение головного мозга.

- Какие красивые цветы на нашей поляне. Посмотрите, к нам прилетела бабочка, она будет перелетать с цветка на цветок (рефлексия) И каждый скажет, чем ему понравилось или нет наше занятие, может, есть какие-то пожелания.

- А теперь просим всех к столу.

- Когда вам нужно расслабиться или взбодриться, то стоит отправляться в такие «путешествия», как сегодня. Ведь игра позволяет по новому взглянуть на себя, получить заряд энергии, справиться с негативными эмоциями, активизировать свой внутренний потенциал. А эти буклеты помогут вам в вашей творческой деятельности.

Подарки всем – конфеты (или шкатулка) с пожеланиями.