

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение - детский сад № 76

Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов

Педагог-психолог высшей
квалификационной категории
Коссе Светлана Федоровна

Алгоритм работы

1

Вступление. Принятие правил группы

2

1 этап: Начало работы. Упражнение «Приветствие»

Упражнение «Цветы ожидания»

3

2 этап: Разминка. Упражнение «Передай импульс»,
упражнение «Ассоциации»

4

3 этап: Основная часть.

Упражнение «Продолжи высказывание» Мини-сообщение
«Что такое здоровье». Анализ диагностики
педагогического коллектива. Игра «Дирижёр».
Составление таблицы «Негативные факторы
психологического здоровья». Упражнение «Колесо жизни»
Работа в группах. Проективная методика «Человечки».
Упражнение «Прогноз погоды». Релаксация «Водопад»

5

4 этап: Рефлексия

Подведение итогов Упражнение «Мои ожидания»

Правила групповой работы

1

Активное участие в работе

2

Обсуждать не человека, а проблему

3

Доброжелательное отношение друг к другу

4

Каждое мнение имеет право на существование

5

Слушать и слышать

6

Обращаться по имени и на ты

7

Соблюдать регламент

1 этап: Начало работы

Упражнение «Приветствие»

Сидя в кругу, участникам по очереди необходимо назвать свое имя и сказать, что он больше всего любит (отдыхать, путешествовать, заниматься спортом, читать, ходить в театр, и т.д.)



Упражнение «Цветы ожидания»

Что Вы ждете от сегодняшнего мероприятия?

«Перед вами полянка, на которой растут цветы, но у нас есть только стебли, а цветы мы должны посадить, написав на них свои ожидания:

«Я жду от встречи...», «Я хотела бы...» 

2 этап: Разминка

Упражнение «Передай импульс»

Закройте глаза, представьте радостное солнце, свежий зеленый лес, нежный ветерок играет в ваших волосах, улыбнитесь. Почувствуйте, как Вы заряжаетесь от энергии природы.

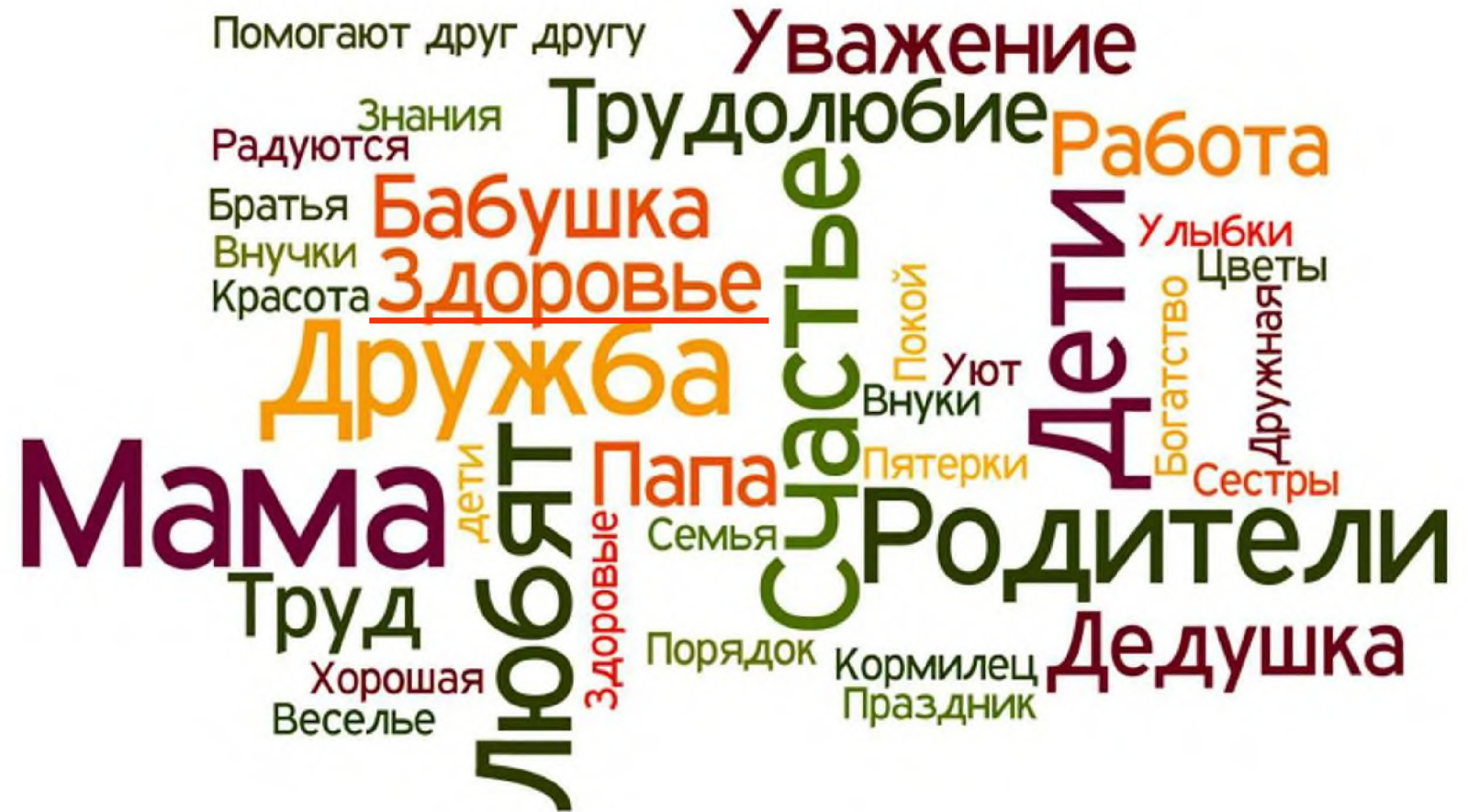
А теперь, возьмитесь за руки. Сейчас спокойно, уверенно начнем передавать импульс радости, духовных сил друг другу.



Вот мы с вами образовали круг добра и энергии. Встряхните руки и активно выдохните, на счет «Три». Раз, два, три!!! Замечательно!

Упражнение «Ассоциации»

Назовите как можно больше ассоциаций к слову «здоровье»



3 этап: Основная часть

Упражнение «Продолжи высказывание»

- Наибольшее богатство – ... **(здоровье)**
- Без здоровья нет... **(счастье)**
- Береги одежду, пока новая, а **(здоровье пока молодой)**
- Держи ноги в тепле, голову в холоде, живот в голоде –... **(не будешь болеть, будешь долго жить)**
- Как нет сил... **(то и мир не мил)**
- У кого болят кости... **(тот не думает идти в гости)**
- Здоровому все... **(здорово)**

Упражнение «Продолжи высказывание»

- Пренебрегать здоровьем -... (грех)
- Веселая мысль... (половина здоровья)
- Здоровье дороже... (чем богатство)
- Здоровым будешь –... (все добудешь)
- Здоровье человека -... (здоровье земли)
- Здоровая семья -... (здоровый ребенок)
- Здоровье имеем – не заботимся, а...(потеряв, плачем)

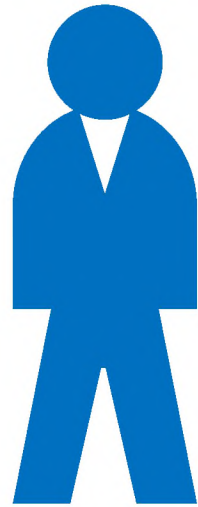
Мини-сообщение «Что такое здоровье»



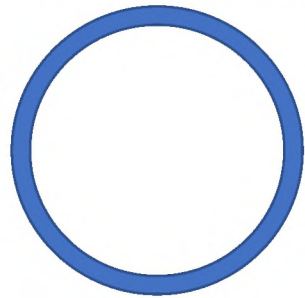
- **Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благосостояния, а не только отсутствие болезней и пороков (ВОЗ, 1976г.)
- **Здоровый человек** жизнерадостно выполняет обязанности, которые возлагает на него жизнь и полностью реализует свои физические и умственные способности.

Изучение здорового образа жизни в контексте качества жизни

Ценностные аспекты понятия «качество жизни»



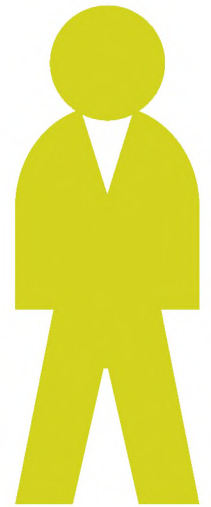
Духовное
качество жизни



Социальное
качество жизни



Психическое
качество жизни



Физическое
качество жизни



Составляющие здорового образа жизни

Питание

(здоровое питание)

Условия труда

(безопасность в физическом и психическом аспекте, наличие стимулов профессионального развития)



БЫТ

(качество жилья, условия для пассивного и активного отдыха)

Двигательная активность

(физическая культура и спорт, восстановление сил после физических и психических нагрузок)

Учеными разработаны индикаторы здорового образа жизни



**Удовлетворённость
своими данными**



**Удовлетворённость
социальным окружением**



**Удовлетворённость
возможностями жизни**



Условно можно выделить специфические уровни здоровья



Работа сердца и нервов



Профессия воспитателя (учителя)

- предполагает нагрузку в основном на эмоциональную, чувственную сферу. Это **"работа сердца и нервов"**, как говорил В.А. Сухомлинский
- Тем не менее, современная статистика такова: учительство как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья
- По данным многих исследований, даже у молодых педагогов частыми являются **болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания неврогенного характера** (нервные истощения, неврозы).
- Для педагогов со стажем работы 15–20 лет характерны **"педагогические кризисы", "истощение", "сгорание"**

Время серьезно задуматься

Поэтому настало время серьезно задуматься о создании условий для **охраны психологического здоровья педагога** его профессионального долголетия. Практика показывает, что педагогу 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



Диагностируем своё состояние здоровья

Анализ результатов психодиагностики
К. Маслач, С. Джексон (в адаптации Н.Е.
Водопьяновой) **«Диагностика
профессионального выгорания»**



Опросник имеет 3 шкалы



Диаграмма

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания».

Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание»

«Психоэмоциональное истощение»

ПОКАЗАТЕЛИ

Процесс истощения эмоциональных, физических, энергетических ресурсов профессионала, работающего с людьми

**«Деперсонализация»
(личностное отдаление)**

ПОКАЗАТЕЛИ

Эмоциональное отстранение и безразличие, формальное выполнение профессиональных обязанностей без личностной включенности

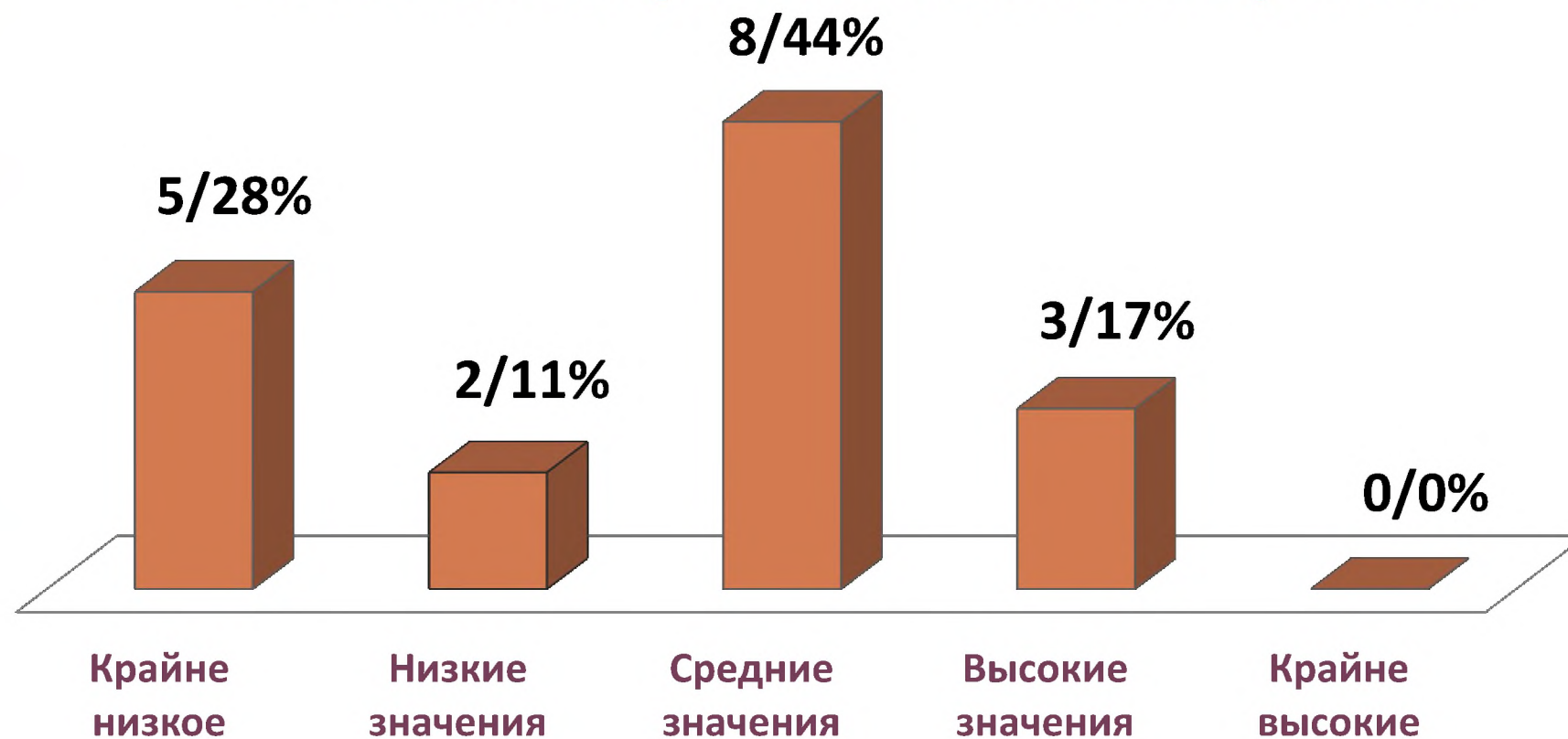
**«Редукция личных достижений»
(профессиональная мотивация)**

ПОКАЗАТЕЛИ

Снижение чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, негативное самовосприятие в профессиональной сфере

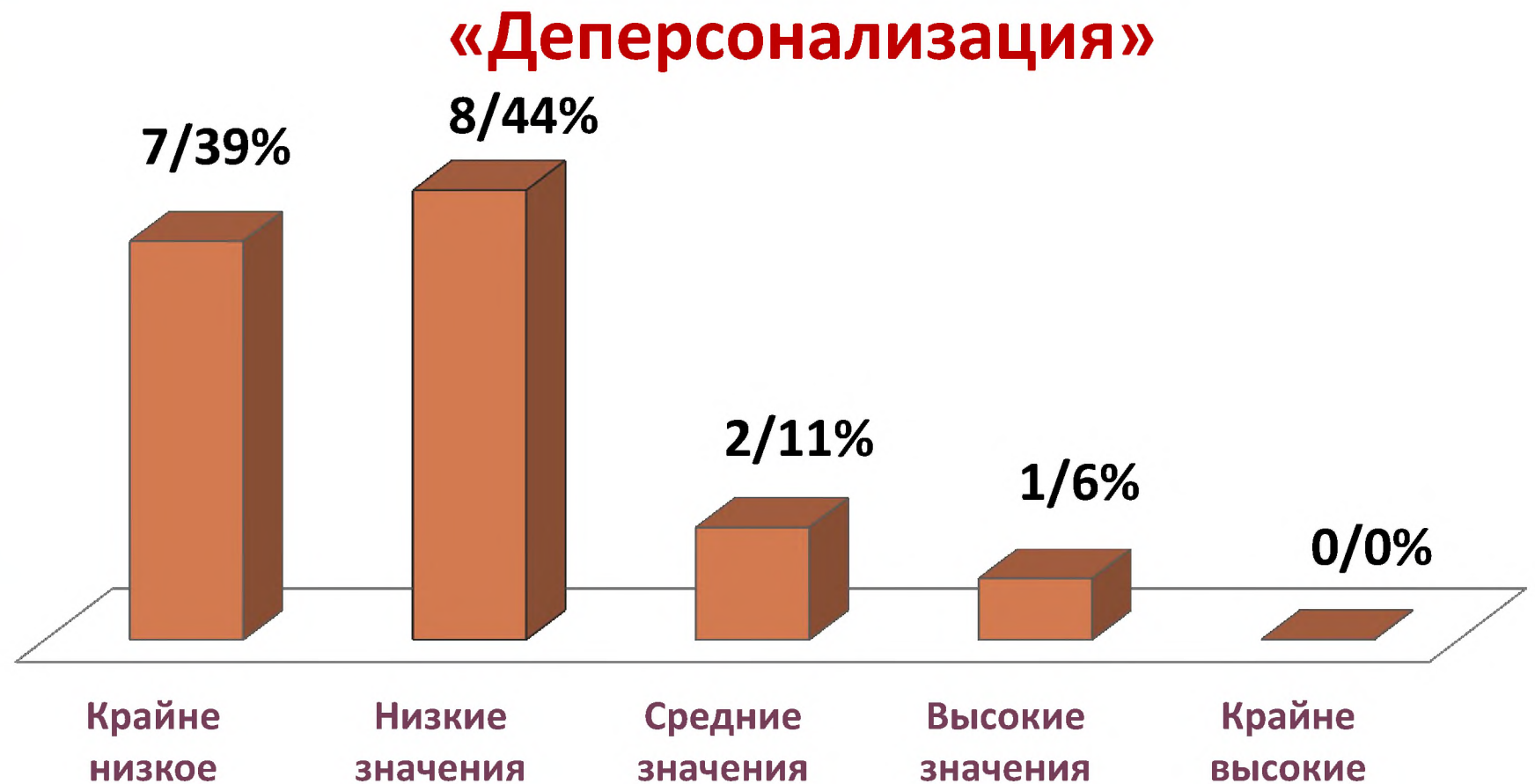
Анализ результатов психодиагностики «Диагностика профессионального выгорания»

«Психоэмоциональное истощение»



В опросе участвовало **18 человек**

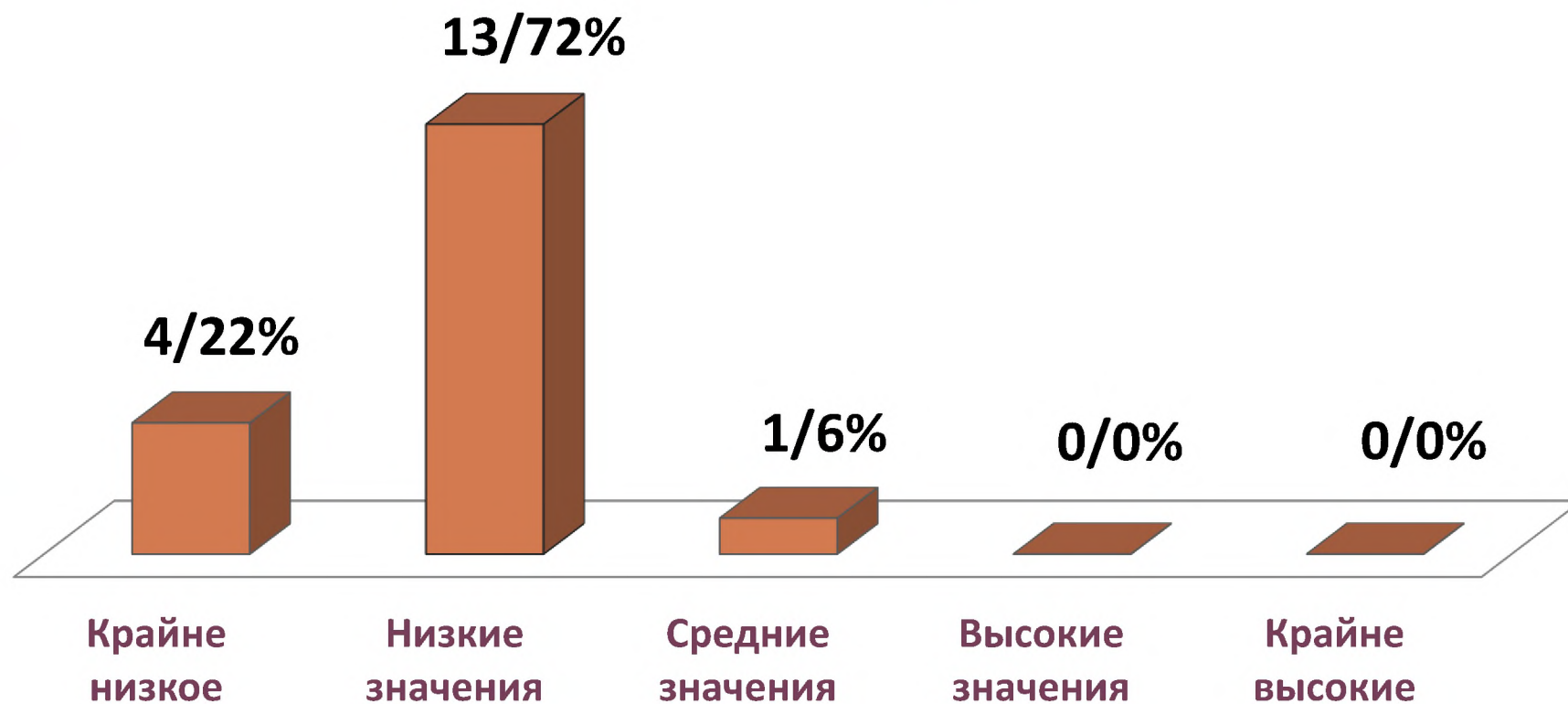
Анализ результатов психодиагностики «Диагностика профессионального выгорания»



В опросе участвовало **18 человек**

Анализ результатов психодиагностики «Диагностика профессионального выгорания»

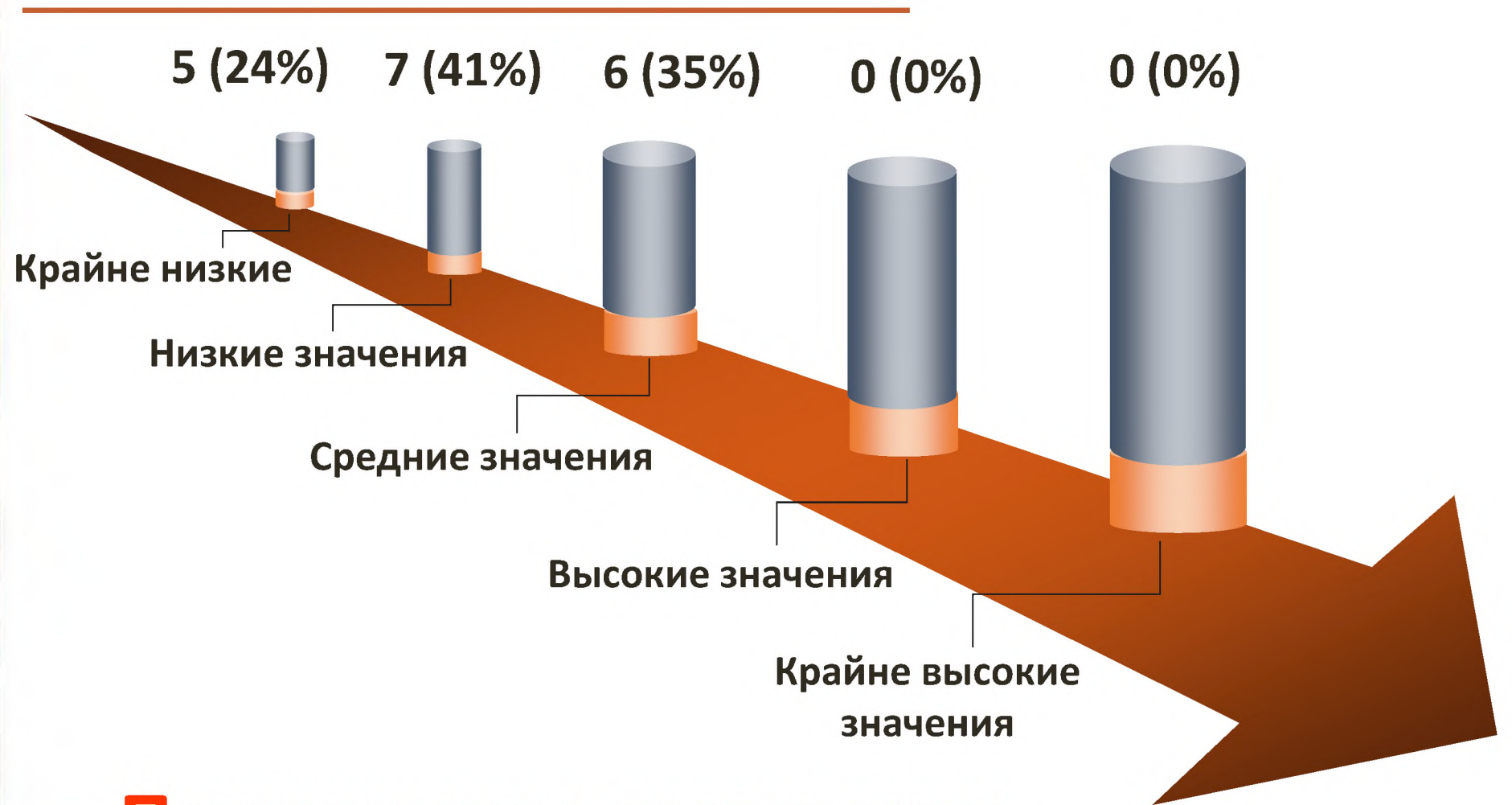
«Редукция личных достижений»



В опросе участвовало **18 человек**

Анализ результатов психодиагностики

График



❖ **Психическое выгорание**

Профессиональное выгорание

Профессиональное выгорание – это синдром, который развивается на фоне хронического стресса и приводит к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека



Профессиональное выгорание возникает вследствие внутреннего накопления негативных эмоций без соответствующей «разрядки» или освобождения от них. По сути, профессиональное выгорание – это **дистресс** или третья стадия адаптационного синдрома – стадия истощения (по М. Селье).

Симптомы «эмоционального выгорания»

- Усталость, утомление, истощение;
- Психосоматическое нездоровье;
- Нарушения сна;
- Негативное отношение к людям;
- Негативное отношение к своей работе;
- Злоупотребление табаком, алкоголем, лекарствами;
- Переедание или отсутствие аппетита;
- Негативная Я-концепция;
- Агрессивные чувства (раздраженность, тревожность, напряженность, беспокойство, взволнованность, гнев);
- Плохое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия;
- Переживание чувства вины



Игра «Дирижёр»



Составление таблицы «Негативные факторы психологического здоровья»

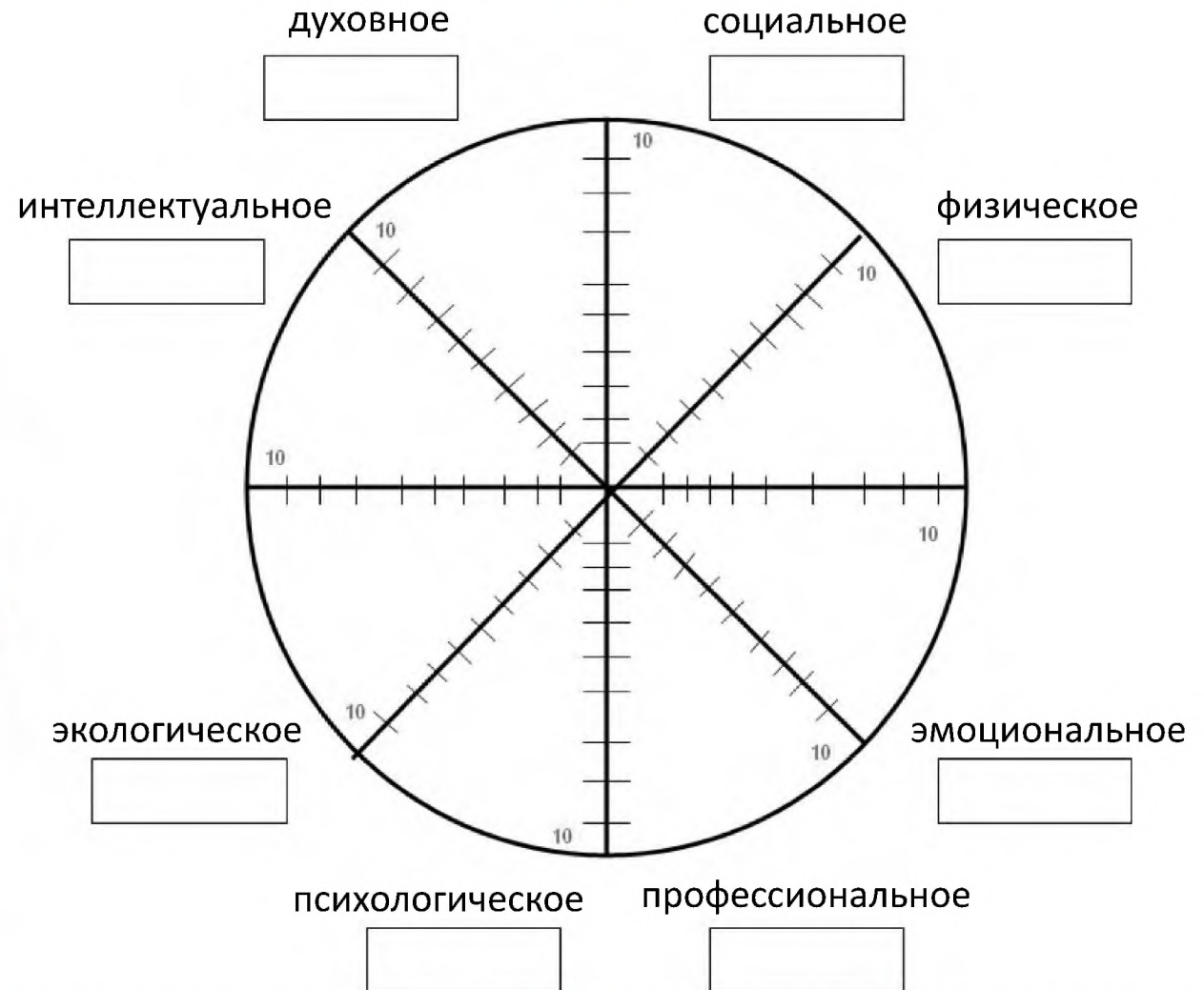
| Негативные составляющие | Кто виноват | Как исправить |
|-------------------------|-------------|---------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Составление таблицы «Негативные факторы психологического здоровья»

| Негативные составляющие | Кто виноват | Как исправить |
|--|------------------------------|--|
| Высокий уровень ответственности, высокие требования, тревожность и неуверенность в собственных силах | Профессиональные обязанности | Приобретать опыт, осуществлять самообразование, поддержка заведующей, коллегами, помощь психолога |
| Физическое и психическое переутомление | Профессиональные обязанности | Правильно распределять свои силы, находить время для отдыха, обращаться за помощью к специалистам |
| Непредсказуемые ситуации | Дети, родители, воспитатели | Держать тесный контакт с детьми, родителями, коллегами, развивать свою коммуникативность, соблюдать культуру общения |
| Социально-экономическая незащищенность педагога, подработка | Государство | Следить за собственным здоровьем, режимом, выделять время для отдыха, распределять обязанности между членами семьи |

Упражнение «Колесо здоровья»

Необходимо обозначить на всех из 8-ми осей уровень каждого из проявлений здоровья с учётом, что показатель возрастает от середины к краям оси



Соедините точки на каждой из восьми осей, и вы получите изображение «колеса здоровья»

Упражнение «Колесо здоровья»

Обсуждение

- Получилось ли у нас круг? Почему?
- Как вы считаете, для чего мы проводили это упражнение?
- Над чем задумались, выполняя это упражнение?

Вывод: в идеале должен выйти круг — «колесо здоровья». Если где-то появились неравенства поверхности колеса, то на это нужно обратить внимание — именно эта сфера нуждается в правильном подходе.

Чтобы прожить жизнь гармонично, нужно равномерно развивать все аспекты здоровья



Работа в группах

Задание для групп:

необходимо составить обобщенный портрет психологически здорового человека. Вы 5-6 раз продолжаете предложение:

Психологически здоровый человек — это...



«Портрет» психологически здорового человека

- **Психологически здоровый человек** – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир.
- Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и **извлекает уроки** из неблагоприятных ситуаций.
- Он **находится в постоянном развитии** и способствует развитию других людей. Обладает чувством юмора, может посмеяться над собой.
- Психологически здоровый человек **защищен от ударов жизни** и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными невзгодами.



Проективная методика «Человечки»

Перед вами силуэты двух человечков, я предлагаю вам раскрасить их в любой последовательности, но строго поделив их на «больного и «здорового».



Наши мысли всегда отражаются в наших поступках. Если мысли проецируются на поведение, значит можно сделать и наоборот? Если усилием воли, заставить вести себя уверенно, спокойно, сдержанно – постепенно и наше внутреннее состояние наполнится теми же положительными чувствами.

Вывод: Всегда, не смотря ни на что, преподнесите себя! Всем своим видом выражайте стопроцентную уверенность в себе. Стопроцентную психологически здоровую личность! Походка уверенная и спокойная. Нет суетливости и нервозности. Смотрим людям в глаза и улыбаемся. Выражение лица - доброжелательное-спокойно-уверенное. Пусть вы даже и не испытываете это внутри себя, но вести себя надо именно так. **И через некоторое время вы начнете ощущать себя более уверенно, респектабельно, спокойно.**

Принцип «три пользы»

В книге о здоровом образе жизни И. Литвиной «Три пользы» автор предлагает включить в своё питание **«три пользы»**

Давайте составим список особо полезных для вашего здоровья дел.

Например:

1. Физзарядка.
2. Сеанс массажа.
3. Самомассаж.
4. Разгрузочный день.
5. Контрастный душ.
6. Лыжная прогулка зимой, длительная прогулка летом.
7. Приём травяных настоев.
8. Занятие спортом.
9. Аутотренинг.
10. ...



Принцип «три пользы»

В вашем списке таких полезных для здоровья дел, может быть сколько угодно

Важно чтобы вы ежедневно приносили собственному здоровью **«три пользы»**, выполняя любые три пункта вашего списка.

Если «три пользы» ежедневно трудно? Ну, хорошо, приносите собственному здоровью две или, для начала, хотя бы одну пользу. И ежедневно, засыпая, себя спрашивать: **«Какую пользу Я принёс сегодня собственному организму?»**



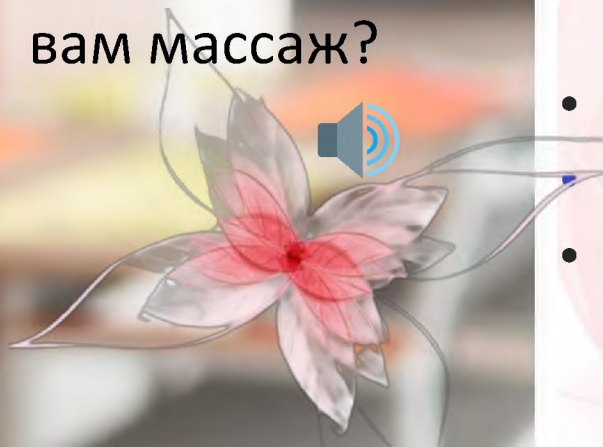
Упражнение «Прогноз погоды»

Вопросы к участникам:

- Приятно ли было чувствовать массаж, который вам делали?

- Что бы вы хотели сказать тому, кто делал вам массаж?

- Для сохранения и укрепления здоровья также важно овладеть приемами релаксации, специальными дыхательными упражнениями и техниками снятия мышечных зажимов, постепенно научиться справляться со стрессами, усталостью и напряжением, тем самым сохранять и укреплять свое психологическое здоровье.
- Сейчас мы будем делать массаж друг другу, но так, чтобы было желание сделать что-то приятное, поделиться теплом, хорошим настроением.
- На улице прекрасная погода, солнышко касается вас нежными, ласковыми, теплыми лучами, и все вокруг радуется ему (участники мягко поглаживают друг друга).
- И вдруг солнышко закрыло небольшое облако, и начал накрапывать дождик (участники постукивают друг друга кончиками пальцев).
- Пошел град (сильнее постукивают кончиками пальцев), он сопровождается молнией (ребром ладони трут по спине)
- После града начался тайфун (легко стучат кулачками спину).
- Тайфун сопровождается землетрясением (трясут друг друга за плечи).
- Потом все успокоилось, из-за тучи появилось солнышко и начало согревать все вокруг, нежными, ласковыми, теплыми лучами (мягко, ласково поглаживают друг друга).



Релаксация «Водопад»

- Выберите удобную позу, закройте глаза. Дышите равномерно, спокойно. Освободитесь от напряжения. Глубоко вдохните, медленно выдохните. Вы спокойны, вы удовлетворены.
- Вообразите поле и себя на нем. Вы стоите босыми ногами на теплой земле. Оглянитесь вокруг, поднимите голову и посмотрите на ласковое солнышко. Оно яркое золотистое, теплое. Почувствуйте тепло и энергию солнца.
- Поверните голову вправо, найдите взглядом водопад. Это нежный горный водопад. Подойдите к нему. Посмотрите, какая прозрачная вода, почувствуйте свежесть у водопада. Станьте под водопад и примите чистый горный душ. Почувствуйте, как горная вода омывает ваше тело с головы до ног.
- Вода смывает все неприятное, очищает ваше тело и душу. Почувствовав приятное очищение и удовольствие, выйдите из-под водопада. Повернитесь на луг и станьте лицом к солнцу.
- Глубоко вдохните и медленно выдохните. Вы смыли с себя все эмоциональные волнения, неприятные воспоминания и мысли. Представьте, что солнце улыбается вам. Улыбнитесь ему. Протяните руки на встречу солнечным лучам, окунитесь в него. Примите «солнечный душ» с головы до ног. Почувствуйте, как луч постепенно затрагивает каждую часть вашего тела, наполняя его солнечным светом, солнечной энергией. Вы насыщены чистой энергией здоровья, вам приятно, хорошо. Вдохните и не выдыхая откройте глаза.



Подведение итогов

Упражнение «Мои ожидания»

Оправдались ли ваши ожидания?
Выберите погоду (солнышко или тучку)





СПАСИБО

за приятное общение

ЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ, КОЛЛЕГИ!

**НЕ ДОВОДИТЕ УРОВЕНЬ ПСИХИЧЕСКИХ НАРУЗОК ДО
КРИТИЧЕСКИХ!**