

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 69 «Уникум» г. Ставрополя

Тренинг:

**«Как сохранить
душевное здоровье педагога»**



Подготовил
педагог-психолог
Твердохлебова О.И.

Ставрополь, 2021

Цель: повышение уровня компетентности педагогов в области душевного здоровья.

Задачи:

- информировать педагогов о способах сохранения и укрепления здоровья;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Вы не боитесь работы большой,
Ведь Вы Добры, терпеливы,
с открытой душой!
Ваш труд не оценишь,
Теплом не заменишь,
Терпенье, заботу
ничем не измеришь.

Уважаемые коллеги!

Здоровье педагога – это тандем физического и эмоционального благополучия.

«Будьте здоровы!» - говорят люди друг другу. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и богатства!

Спокойствие и душевная гармония определяются не отсутствием проблем, а нашим отношением к приятным и неприятным событиям жизни. Большинство огорчений и душевных терзаний возникают из-за того, что наша реакция чрезмерна и не вполне адекватна породившему её событию. Главным негативным фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс. Он может быть вызван неадекватной социальной и материальной оценкой его труда с жестким режимом работы, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

Один человек от какой-либо беды чуть ли не на части рассыпается, а другой усмехнется, скажет: «Могло быть и хуже».

Вторым фактором являются причины мировоззренческие и психические, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- неумение принимать жизнь такой «как она есть», без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, профессии, семьи, хобби...;

- неосознание себя частицей великих исторических процессов, непонимание того, что каждый из нас является творцом истории, и своей, и планетарной;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем.

Стресс опасен тем, что его не сразу осознают, и длительное пребывание в этой ситуации приводит к депрессии. Даже кратковременный стресс на фоне перенапряжения может погрузить человека в депрессию.

Депрессия – это состояние тоски, подавленности, мрачного настроения, бессилия и плохого самочувствия сочетающегося с заторможенностью мышления, замедленной речью, понижением активности инициативы.

Чтобы сохранить душевное здоровье следует регулярно выполнять следующие рекомендации:

- Положите руки на шею сзади и надавливайте вперед, чувствуя напряжение в плечах. Усилия чередуйте с отдыхом. Затем сплетите пальцы ладоней и вытяните руки максимально вперед. Отдохните.

- Медленно делайте глубокий вдох через нос. На высоте вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

- Отличное средство для бодрости – чай из пряностей. Измельчить пряности в кофемолке, залить порошок чуть теплой водой и варить на слабом огне 20 мин. За минуту до конца варки добавьте щепотку черного чая, чайную ложку меда и немного молока. На одну порцию: 250 мл воды, 4 шт. кардамона, 4 горошины черного перца, 3 гвоздички, чуть имбиря и корицы.

- Каждый вечер делайте контрастные ножные ванны: в один таз налейте 40-50 градусную воду, а в другую – холодную из-под крана, попеременно держите ноги в каждом из них: в горячем 5 мин. В холодном – 1 мин. Повторите процедуру 5 раз, а затем как следует разотрите и помассируйте их с кремом для ног или камфорным маслом.

Полезны будут и психологические зарядки.

Для желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15-20 мин. каждый день.

Каждое упражнение повторяется 3-5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя!»
2. Ноги, на ширине плеч вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем!»
3. Ноги на ширине плеч, делать наклоны туловища вправо – влево, повторять: «Каждый день чудесен!»
4. Принять позу цапли: «Руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я – королева!» (правая нога – левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторять: «Мои мечты сбываются!»
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь: «Я решаю любые проблемы!»
7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно, левый и правый глаз повторить: «Будущее прекрасно!»

8. Правой рукой, поглаживаем левый локоть, повторять: «Я любима!» (затем левой рукой правый локоть)

9. Перекатываясь с носка на пятку, повторять: «Мне все удастся!»

10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Я спокойна!»

Уважайте Людей.

Умейте говорить не только о том, что волнует вас, но и о том, что волнует вашего собеседника. Запоминайте имена всех, с кем приходится общаться. Старайтесь чаще хвалить, одобрять своего собеседника.

Будьте смелыми и решительными.

Входящие в компетенцию педагога вопросы должны решаться им самостоятельно. Нерешенные проблемы угнетают психику, делают человека неуравновешенным, раздражительным.

Чаще улыбайтесь.

Улыбка при встрече говорит о том, что вы рады человеку, предстоящему общению. Чаще шутите сами. Шутка сближает людей, повышает эффективность совместных дел.

Не нервничайте.

Воспитатель не должен нервничать, раздражаться. Раздраженный человек теряет много энергии. А если привыкнешь видеть в людях только хорошее, невольно начнешь черпать позитивную энергию.

Критикуйте умело.

До того, как осудить коллег, родителя, ребенка, выслушайте их объяснения до конца. Возможно, этого будет достаточно для разрешения возникших вопросов. Не забывайте, что все, делавшееся раньше, можно делать еще лучше.

Будьте принципиальны.

Будьте твердыми в серьезных вопросах, уступайте в мелочах, не обладая твердостью и в то же время, человечностью, вы никогда не завоюете высокого авторитета.

Не будьте упрямы.

Не бойтесь извиниться перед ребенком, родителем, если вы не правы. Тот, кто не находит объективные причины своих неудач, редко бывает хорошим специалистом.

Будьте добрым.

Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков. Помните, что свои неудачи мы чаще всего преувеличиваем.

Пользуйтесь эффективным стилем управления.

Универсального стиля управления для воспитателя и обучения разных людей не существует. Более приемлемым считается стиль управления в духе уважения, исключения недоверия друг другу.

Благодарите за совет.

Когда дают совет (делают замечание), следует поблагодарить того, кто его дал, а уже потом решать, следовать ему или нет. Совсем не обязательно говорить об этом советчику, иначе в следующий раз он может отказать в

помощи, хотя вы будете в ней нуждаться. Никогда не высмеивайте личность человека. Можно посмеяться лишь над отдельной чертой характера. В дискуссии необходимо отречься от личных симпатий и антипатий.

Коллеги!!!

- Будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы душевной усталости. Любите себя! Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же! Пусть исполняются самые несбыточные мечты и самые нереальные желания!

Успехов вам и больше веры в себя!!!