



**Подготовила:** педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
МДОАУ «Детский сад № 96 г. Орска»  
Козлова Л.В.

## **Семинар-практикум «Психическое здоровье педагога как важная составляющая его профессиональной деятельности»**

### **1. Вводная часть:**

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, абсолютной ценностью. С детства нас приучают к нормам личной гигиены, к необходимости следить за своим здоровьем. Не менее важно уметь разбираться и в своих чувствах, отношениях с другими людьми, особенно для представителей нашей специальности. Знание основных норм деловых и личных отношений позволяет сохранить стабильные личные контакты, поднять на более высокий уровень эффективность и культуру деловых. В совместной профессиональной деятельности чрезвычайно важно взаимопонимание участников, умение работать в команде. Чувство неудовлетворённости общением может создавать напряжённость в отношениях, конфликтность. Знания в области психологии межличностных отношений не только помогают практически решать жизненные задачи, но и развивают их эмоционально - коммуникативную сферу.

В настоящее время выдвигается актуальная проблема - неблагоприятное состояние здоровья современного педагога. Существование современного педагога протекает на фоне жизни его страны, и страдает он от тех же проблем, что и остальные граждане. Но есть в его деятельности своя специфика:

- во-первых, педагогическая профессия - профессия здоровьеразрушающая;
- во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь всё реже идёт в педагогику.

Зададимся вопросом, в чём же главная причина заболеваний педагога?

**Причина первая.** Главным болезнеобразующим фактором для педагога является профессиональный эмоциональный стресс! А вызван он может быть неадекватной социальной и материальной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жёстким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуаций.

**Причина вторая.** Мировоззрение! Оно - главная причина жизненной устойчивости!

Существуют две основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, 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, от своей профессии, от любой работы и тем самым сохранить своё здоровье;
- неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нём;
- незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте.

### **Психические причины, разрушающие здоровье:**

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие навыка управления своими эмоциями;
- частое превышение своих психических возможностей;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты;
- неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Основная **цель** работы педагога-психолога в данном направлении - создание в ДОУ условий для сохранения и укрепления психического здоровья педагогов, формирование навыков регуляции психоэмоционального состояния, профилактики эмоционального выгорания в педагогической деятельности.

### **Задачи:**

- формировать навыки регуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- формировать навыки эффективного взаимодействия с коллегами и детьми;
- создавать условия для развития самосознания и самосовершенствования педагогов.

На 1 этапе цель педагога-психолога - предоставить информацию о том, почему в педагогической деятельности необходимо уделять внимание собственному психическому здоровью (семинары, педагогические часы, круглый стол и др.)

На 2 этапе цель педагога-психолога - определить круг личностных и межличностных проблем в коллективе педагогов для подбора методов и форм при разработке занятий «Психологической гостиной».

На 3 этапе цель педагога-психолога – разработать систему развивающих и профилактических мероприятий (проведение занятий с элементами тренинга (арттерапия, музыкотерапия, релаксационные паузы, рефлексия, психотехнические игры), психологическое просвещение (информационные бюллетени, методички, папки-передвижки), консультирование). Время проведения - в зависимости от заявленной проблемы.

**Ожидаемые результаты** в ходе реализации программы по сохранению психического здоровья педагогов в ДОУ:

- улучшается психологический климат в коллективе;
- снижается ситуативная и личностная тревожность;
- формируются навыки саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний;
- повышается самооценка и уверенность в себе.

### **2. Практическая часть. Организация и проведение практикума с элементами тренинга.**

- **Приглашение участников в круг, настройка на занятие.**
- **Приветствие «Смысл моего имени»**

Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

- **Обсуждение правил работы в группе:**

- Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на «ты», что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
- Общение по принципу «здесь и теперь» (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе.)
- Персонификация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме «Я считаю...», «Я думаю...»).
- Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
- Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).
- Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).
- Недопустимость непосредственных оценок человека.

- **Напиши свое имя**

Комментарии. Это необычное упражнение пробуждает внимание. В нем привычный навык — умение писать — должен быть перенесен на те части тела, которые в этом никогда не участвовали (при этом активизируется мозжечок и передние отделы коры больших полушарий головного мозга). Через игру в работу вовлекается все тело, расслабляется мускулатура. Участники чувствуют, что им брошен вызов (в этой связи важен ритуальный знак победы — «виктория»). У них появляется возможность самоутвердиться, подтвердить свою успешность. Это упражнение является хорошей подготовкой к сложному учебному процессу.

- **Найди и коснись**

Комментарии. Эта игра — великолепный «миксер», с помощью которого участники «перемешиваются», контактируют между собой, обращая при этом внимание на разные аспекты действительности. Игра развивает сензитивность к окружающим, но при этом активизирует и наблюдательные, и аналитические способности. Однако участники самостоятельно должны найти какое-нибудь нетривиальное решение.

- **Я в лучах солнца** (арттерапевтическое упражнение с проговариванием позитивной формулы принятия себя)
- **Поймай руку**

Комментарии. Эта игра притягательна как для молодых, так и для взрослых. Азарт «охоты» молниеносно будит внимание участников и заставляет их немедленно сконцентрироваться. Одновременно с этим возможность физического контакта создает более тесную связь между партнерами и содействует их кооперации. Невротизированность, усталость и плохое настроение, которые, возможно, принесли с собой участники, быстро исчезают. Создается атмосфера игры, восстанавливается умственная и телесная работоспособность, пробуждается любознательность. Эта игра наполняет членов группы свежей умственной энергией, подготавливая их к решению новых задач.

- **Радуга**

Комментарии. Для многих участников медитативное рисование, которым они будут заниматься в ходе этого упражнения, представляет собой идеальный способ осознания важных жизненных целей.

- Как мне достичь своей цели?
- Что зависит от меня, а что от других?
- Какие препятствия могут встретиться на пути?
- От чего мне, возможно, придется отказаться?
- Что я выиграю?
- Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?
- Как я отношусь к этой цели?

- **Прощальный подарок**

Комментарии. Это упражнение дает возможность участникам группы необычным способом, с помощью воображения, определить для себя, что для них наиболее важно сейчас, когда они находятся на границе между пребыванием в группе и повседневной жизнью. Всплывающие в ходе выполнения упражнения образы помогут им точнее и полнее понять и усвоить то, что они пережили в группе. Это упражнение хорошо проводить в группах, ориентированных на личностное развитие участников.

Вопросы для обсуждения:

Что я испытывал, выполняя это упражнение?

Как я себя сейчас чувствую?

Как я понял свое символическое послание?

Был ли я удивлен или ошарашен?

Что еще мне хотелось бы сказать?

### **3. Обратная связь, рефлексия эмоционального состояния участников встречи.**

Пожелание всем участникам встречи:

УЛЫБНИСЬ... Если дождь за окном не кончается...

УЛЫБНИСЬ... если что-то не получается...

УЛЫБНИСЬ... если счастье за тучами спряталось...

УЛЫБНИСЬ... если даже душа поцарапалась...

УЛЫБНИСЬ... и увидишь... тогда все изменится

УЛЫБНИСЬ... дождь пройдет, И земля в зелень оденется...

УЛЫБНИСЬ... и печаль стороной пройдет...

УЛЫБНИСЬ... и душа заживет!!!