

«Помоги себе сам» или как сохранить здоровье педагога» (тренинг) .

Цель : *Формирование адекватного отношения к своему здоровью ; повышение уровня психосоматического здоровья ; обучение практическим методам и приемам снятия утомления и напряжения , обретения позитивного мышления .*

Проблема сохранения психологического здоровья педагогов в наше время стала особенно острой . Перегрузка в педагогической деятельности – привычное дело. Повышаются требования общества к личности педагога , его роли в воспитательно-образовательном процессе. От педагога требуется творческое отношение к работе , владение педагогической техникой и пр. В связи с этим работа по сохранению психологического здоровья педагога приобретает особую остроту и актуальность.

Диагностика уровня эмоционального выгорания

(В.В. Бойко.)

Считайте только количество ответов «да» - по 1 баллу за каждый

- 1 Организационные недостатки в работе постоянно заставляют нервничать , переживать , напрягаться .
- 2 Я ошибся в выборе профессии.
- 3 Меня беспокоит , что я стал хуже работать(менее продуктивно, медленнее)
- 4 Когда я прихожу домой с работы , то некоторое время мне хочется побыть наедине с собой , ни с кем не общаясь .
- 5 Моя работа притупляет эмоции .
- 6 Бывает , я плохо сплю из-за переживаний , связанных с работой.
- 7 Если бы представилась возможность – я бы сменил место работы.
- 8 Иногда самое обыденное общение на работе вызывает раздражение.
- 9 При воспоминании о некоторых коллегах по работе у меня портится настроение .
- 10 Конфликты и разногласия с коллегами отнимают у меня много эмоций .
- 11 Обстановка на работе кажется мне сложной и напряженной.
- 12 Я очень переживаю за свою работу.
- 13 У меня часто возникают тревожные переживания в связи с работой : как бы не допустить ошибки , смогу ли сделать все.
- 14 При мысли о работе мне становится не по себе – давление , сердце .
- 15 У меня хорошие отношения с руководством.
- 16 Последнее время меня преследуют неудачи на работе.
- 17 Усталость от работы приводит к сокращению круга общения .
- 18 На работе я испытываю постоянные физ. и псих. нагрузки .
- 19 Я часто работаю через силу.
- 20 Обычно я тороплю время : скорей бы рабочий день закончился.

20-14 баллов – высокий уровень эмоционального выгорания

13-7 баллов – средний уровень ,

6-0 баллов – низкий уровень .

Предлагаем **упражнения для повышения самооценки** .

- ➔ Вам дается 5 минут , чтобы составить наиболее полный перечень своих достоинств . У кого получится больше всех ?
- ➔ Нарисуйте автопортрет . Обсудите – о каких чертах характера говорит рисунок ?
- ➔ С каждым броском мяча говорите друг другу комплименты . Выделите самые изысканные , справедливые , с чувством юмора .
- ➔ Подпишите поздравительную открытку , используя слова ум , красота , здоровье , доброта .

Существует 2 типа мышления : патогенное (пессимист) и саногенное (оптимист) .В себе необходимо развивать второй тип мышления .

Тренинг позитивного отношения к жизни .

Негативное утверждение надо переделать в позитивное .

- Я чувствую себя совершенно вымотанной.
- Я не получаю удовольствия от своей работы.
- Я чувствую себя неважно.
- Эта ситуация может принести мне неприятности.
- Я хочу избежать низкого результата.
- Я чувствую- у меня ничего не выйдет.
- Я хочу уйти с работы.
- Люди меня не понимают.
- Я не умею прощать.
- Я часто обижаюсь.
- Я часто выхожу из себя.
- Я не умею найти выход из сложившейся ситуации.

Каждое ваше пробуждение обязательно должно быть положительно окрашено. Позитивные суждения программируют сознание и подсознание на достижение наилучших результатов , в том числе и в самочувствии. Установки должны звучать внутри вас или произноситься вслух . Разложите листки с установками повсюду в доме , увидев их , читайте вслух . Встаньте перед зеркалом и проговорите установку на положительный результат своему отражению в глаза 5 раз громко и разборчиво. Аутотренинг можно проovarивать и перед сном.

Конфликт – неотъемлемая часть жизни . Важно не избегать конфликтов , а уметь их решать конструктивно , когда внимание направлено на разрешение данной проблемы. Важно быть хозяином своих чувств . В конфликте обычно происходит эмоциональное заражение . Нужно дать себе установку : «Я не марионетка» , «Я умею управлять своими чувствами». Важно отличать действительные ценности от мнимых . Цените жизнь , здоровье , семью, дружбу .

Игра : «Найдите плюсы и минусы»

- Вы потеряли кошелёк с некоей суммой денег.
- На улице машина обрызгала вас из лужи .
- Вы опоздали на автобус.
- Вы сломали ногу.
- Вас обругал начальник.
- Вас вызвали в школу.
- Вашу квартиру обокрали.

Для снятия напряжения важно уметь расслабляться , правильно дышать.

Аутогенная тренировка .

Принять «позу кучера» - сесть на стул , расслабить скелетные мышцы , голову слегка наклонить вперед , локти положить на колени , ноги рас-ставить . При этом следует произносить : «Я совершенно спокойна , сердце бьется ровно , мысли текут медленно и плавно . Расслабься , успокойся , отдохни . Пусть голову оставят мысли . Пусть шея , грудь и руки отдохнут . Прислушайся к себе : тепло и свет уже в тебе . Оно уносит огорчения , плохое настроение . Послушай тишину! Она молчит и отдыхать тебе велит!»

Дыхание . Нормализация дыхания очень важна. Равномерное дыхание облегчает работу сердца , снимает состояние напряжения и гнева , отвлекает от навязчивых мыслей , нормализует эмоции.

- ▲ Глубокий вдох , руки медленно поднять через стороны вверх.
- ▲ Выдох с открытым сильным звуком «А-а-а-а»
- ▲ Вдох , руки вверх до уровня плеч.
- ▲ Выдох с сильным звуком «О-о-о» (обнять себя за плечи , голову опустить на грудь»
- ▲ Медленный , глубокий вдох .
- ▲ Медленный , глубокий выдох со звуком «У-у-у» (руки опустить вниз).

«Солнечный луч» Представьте себе , что ваше тело медленно «обнимает» теплый солнечный луч , согревая голову , лицо , шею , тело , руки , ноги.

По мере движения луча разглаживаются морщинки , исчезает напряжение в области затылка , шеи , спины . солнечный луч формирует внешность спокойного человека , удовлетворенного жизнью и профессией.

«Корзина» Помогает избавиться от неприятных мыслей , предотвратить необдуманные действия. Старайтесь как можно эмоциональнее проигрывать «выброс неприятностей в корзину».

«Свеча» Сядьте поудобнее , расслабьтесь и смотрите на пламя свечи в течение нескольких минут. Закройте глаза и погрузитесь в свой внутренний мир.

«Пение» Очень эффективно пение спокойных , длительных по звучанию песен . А утром- ритмичные , с оптимистичным содержанием .

«Уши» Указательными пальцами обеих рук одновременно тянуть уши , начиная с верхнего края и постепенно опускаясь вниз до мочки. Массировать сначала мочки ушей , а затем всю ушную раковину .

Смех . Отличной зарядкой для сердечно-сосудистой системы , дыхательной деятельности является смех . Не упускайте возможность посмеяться шутке , анекдоту , забавной ситуации . Улучшить настроение можно , посмотрев любимую комедию , детские утренники .

Зачастую хороший способ нормализовать свое состояние – рассматривание фотографий дорогих сердцу людей , видов природы , значимых событий . Главное в это время – позитивно мыслить , желая благополучия себе и своим близким , верить в счастливое будущее .

Посмотрите на окружающий мир и скажите : «Как ты прекрасен! В будничной суете я просто не замечаю этого!» В природе все гармонично и совершенно : учитесь у нее мудрости , общайтесь с природой , ловите её прекрасные мгновения на видео- фото пленку !

Секрет счастливой жизни доступен каждому .Нужно всего лишь немного себя перенаправить , знать секреты успеха и побороть свои страхи .

Март 2015 г.

зам.зав. по УВР Богачева Р.Р.