

Тренинг по оптимизации психофизического здоровья педагогов

Подготовила: Кондакова Н.Д., старший воспитатель

Цель тренинга: профилактика психического здоровья воспитателей и обучение их способам снятия психоэмоционального напряжения и усталости.

Ход тренинга.

1. Старший воспитатель: «Саморегуляция в психологии - способность человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения, осуществлять выбор решения, контроль и оценку результатов своих действий. Психическая регуляция позволяет человеку преодолевать информационную неопределенность — неизвестность и неясность ситуации.

В жизни нам часто приходится сталкиваться с дистрессом, испытывать неприятные переживания — гнев, обиду, раздражение и злость, сильное волнение. Очень важно научиться управлять этими чувствами, самостоятельно регулировать свое эмоциональное состояние; уметь расслабляться или как-то иначе справляться со стрессорами. Саморегуляция – управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

2. «Приветствие»

Цель: выработка раскованного свободного общения; сплочение группы.

Старший воспитатель предлагает отойти от стереотипов и поприветствовать друг друга в нетрадиционной форме (лбами, ногами, локтями, тыльной стороной ладони и т.п.).

Педагогам предоставляется возможность придумать свои варианты приветствий.

3. Телесно-ориентированные технологии и упражнения.

- «Пресс»

Цель: нейтрализация и подавление отрицательных эмоций (повышенной тревожности, раздражения, гнева).

Старший воспитатель: «Уважаемые воспитатели, представьте, что у вас в груди находится мощный пресс, который движется сверху вниз, он подавляет внутреннее напряжение и отрицательные эмоции. Важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести пресса».

Упражнение повторяется несколько раз.

- «Комплимент».

Цель: снятие напряжения; развитие позитивного восприятия себя и других.

«Участники тренинга, предлагаю вам сесть в круг. Каждый из вас должен сделать комплимент партнеру. Тот, кому сделан комплимент, должен

поблагодарить и сказать: « Я знаю, что я... (повторить комплимент, сделанный ему), но кроме того, я еще имею (добавить к сказанному что-то хорошее о себе)».

- Упражнение «Краткий аутотренинг».

Ведущий предлагает всем выбрать удобную позу. «Расслабьтесь, ваше дыхание спокойное, ровное. У вас появляется ощущение приятной тяжести в ногах и руках. Тяжелеют ваши веки. Вы уже не чувствуете своих рук и ног. Вы парите в воздухе. Вы вспоминаете самые лучшие события в вашей жизни, все прекрасное встаёт перед вашими глазами. Вам очень приятно. Вы энергичны и бодры. На счёт 3 вы откроете глаза и будете замечательно себя чувствовать».

- Игра «Собери яблоки»

Цель: психоэмоциональное и мышечное расслабление и успокоение. Участники встают так, чтобы вокруг каждого было достаточно свободного места. Ведущий предлагает представить и «сорвать яблоки в саду», которые растут достаточно высоко. Затем педагоги срывают яблоки, делая при этом вдох, кладут в корзину – медленный выдох. Упражнение повторяется несколько раз.

- Упражнение «Найди свою звезду»

Цель: возможность расслабиться и набраться оптимизма, уверенности в себе.

Ведущий предлагает сесть в круг, закрыть глаза, сделать 3 глубоких вдоха и выдоха под музыку, представить звёздное небо: разные звезды маленькие и большие, тусклые и яркие. «Звёзды то удаляются от вас, то приближаются... Внимательно посмотрите на звезды и выберите самую чудесную яркую звезду, полюбуйте её, постарайтесь дотянуться до нее. Ваши старания принесут вам успех – вы достанете звезду. Бережно возьмите её в руки, полюбуйте её. Запомните, как прекрасно она выглядит, как ярко сияет!

Коснитесь ладонями ваших колен, опустите их к ступням ног, откройте глаза, потянитесь. Вспомните выбранную вами звезду и нарисуйте ее фломастерами. Носите этот рисунок постоянно с собой, ваша звезда поможет вам в трудные минуты жизни, она озарит вам путь, вселит вам надежду, веру в прекрасное будущее.

- Упражнение «Гора с плеч».

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины; контроль за осанкой и уверенность в себе.

Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и отпустить. Такой осанка должна быть постоянно.