

Семинар - практикум  
"Психологическое здоровье педагога  
как один из компонентов современного детского пространства."

Современный мир предъявляет к человеку довольно жесткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил. Быть счастливым, а не казаться, удовлетворять свои потребности одновременно в карьере, в личной жизни и других сферах на фоне всеобщей усталости и повышенной невротизации бывает очень трудно. Продуктивные оптимисты кажутся сверхлюдьми, а порой вызывают зависть, усугубляя и без того невеселое настроение.

На самом деле секрет счастливой жизни доступен каждому. Нужно всего лишь немного себя перенаправить, знать секреты успеха и побороть свои страхи.

Профессия педагога относится к духовно опасным. Право оценивать другого эмоционально незрелому человеку дает ощущение власти и непогрешимости, которое действует как наркотик. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост, ведет педагога к эмоциональному сгоранию. Противопоставить этому можно только осознание собственного несовершенства и готовность к изменениям.

Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка. Здоровье педагогов отражается на детях, а психологическое здоровье участников образовательного процесса - этот самый важный показатель работы дошкольного образовательного учреждения.

Стратегия деятельности в этом аспекте направлена на формирование последовательной и непрерывной системы психологического здоровья педагогов, а также на осуществление интерактивного подхода к решению проблем, связанных со здоровьем.

Цель стратегии состоит в том, чтобы обеспечить физическое и психологическое здоровье педагогов через использование здоровьесберегающих программ и технологий путем создания системы интерактивного взаимодействия с педагогическим коллективом, что обуславливает основные задачи: информационные, развивающие, исследовательские, коммуникативные, конструктивные, организационно-методические, диагностические, консультационные, коррекционные.

Педагоги самостоятельно могут применять методику самовосстановления тела, души и духа, а также меры, предупреждающие возникновение "синдрома эмоционального выгорания". Замечательным инструментом является так называемая арт-терапия, т.е. излечение искусством.

Цель семинара - улучшить физическое и эмоциональное состояние педагога, т.е. помочь снять хроническую усталость и эмоциональную опустошенность,

а также открыть творческий потенциал, повысить работоспособность и укрепить позитивное отношение к профессии.

Работа предполагается в группах по 6 - 7 человек, работая в группах люди настраиваются друг на друга и получают как индивидуальную, так и групповую поддержку, что также является терапевтическим моментом. Перед началом семинара оглашаются правила работы в группе:

Перед началом работы просим отключить мобильные телефоны

#### Основные правила работы в группе

- Получите удовольствие!
- Позвольте себе быть свободным!
- Доброжелательные интонация и отношение ко всем.
- Все внимание всех на говорящего.
- Избегайте оценок и суждений.
- Говорите только о собственных чувствах, ощущениях, настроениях.
- Во всем ищите и находите позитив.

Всем участникам раздается Положение, обязательное для исполнения.

Ведущий: “Прочитайте положения, читая их, вы увидите, как все просто и желанно. Возникает только один вопрос: что мешает нам следовать этим положениям в своей жизни и работе? И не когда-либо, а здесь и сейчас, пока живем настоящей минутой. Ведь слово “настоящий” означает не только связанный с данным моментом, но и неподдельный, не искусственный, естественный, истинный.

## Положения, обязательные для исполнения.

1. Взрослые – тоже чьи-то дети, но общество и социальные роли так отодвинули нашего внутреннего ребенка, что он забился в дальний уголок и все ждет, когда же его пригласят поиграть. Иногда безнадежно.
2. Самое главное, чего не хватает всем нам – это любви. Для ребенка главным доказательством любви взрослых является то, что они с ним играют. Он даже быстрее выздоравливает от этого.
3. Любовь выражается в искреннем интересе и радости от общения. Проявляя интерес, к другим людям и миру, мы узнаем, как ведет себя наш внутренний ребенок, т.е. занимаемся самопознанием. Любой ребенок, как и наш внутренний, гениален.
4. Одна из главных причин заболеваний сердца – нехватка радости в жизни человека, эмоциональный дефицит. Особенно это проявляется в эмоционально-затратных профессиях, таких как педагог.
5. В этой жизни травмы получают как взрослые, так и дети. психологические травмы постепенно накапливаются и проявляются болезнями.
6. Если мы не можем терапевтировать друг друга, то следует хотя бы не травмировать.
7. За всю свою жизнь человек использует только 4% мозга и всего 1% своей ДНК, остальное не востребовано. Остается поверить в то, что мы можем многое, и воспользоваться этим. Если человек забудет слова “не могу”, “не знаю”, “не умею”, многое изменится к лучшему. На самом деле мы всемогущи.
8. Основная беда заключается в том, что мы *сильно напряжены, спешим и боимся*. Уже доказано, что эти три состояния препятствуют обучению. Все информационные каналы открываются доброжелательной атмосферой и сотрудничеством.
9. Можно, не проявляя любви, проявлять расположение и уважение.
10. Позвольте себе быть собой. Меняйте отношение к себе прямо сейчас.

*Семинар- практикум  
«Возможности цветотерапии».*

Ведущий – Сегодня мы будем общаться с использованием методов арттерапии, что означает излечение искусством. Наш практикум называется “Возможности цветотерапии”. Перед тем как мы приступим, я прошу вас описать свое состояние на данный момент, а также – ожидания, исходя из названия.

*Письменная рефлексия – 3 мин.*

Вначале давайте возьмемся за руки и с поклоном произнесем:

“Здравствуйте!”, желая, друг другу в первую очередь здоровья. Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы все связаны и тем воздухом, которым дышим, и общей энергетикой, и интересами. Сегодня нас здесь объединил этот практикум.

Итак, здравствуйте! (все кланяются и опускают руки).

Всем известно, какое огромное значение в жизни человека имеет цвет. Он настраивает нас, подсказывает, направляет, ориентирует, даже лечит.

Сегодня мы будем работать с цветом. Попробуем заглянуть в самих себя и увидеть все богатство разноцветного мира своего собственного “Я”. Но вначале пусть это “Я” прозвучит так, чтобы его заметили, обратили на него внимание и приблизились к нему. Мы с вами познакомимся.

*Знакомство- 5 минут.*

Я предлагаю каждому приоткрыть завесу тайны и дать нам возможность хоть немного вас узнать. Итак, закончите предложение, которое начинается словами: “Вы еще не знаете, что я...”. А теперь назовите цвет, который вы ассоциируете со своей личностью, и поясните почему.

Чаще всего самих себя мы видим в зеркале, особенно когда примериваем обновку и смотрим, подходит ли нам тот или иной цвет. И так хочется, чтобы отражение всегда было прекрасным! Но известно, что наш мир – большое зеркало, и оно показывает нам нас же.

Сейчас мы попробуем почувствовать, в какой роли существовать проще.

Разделитесь на пары и поочередно в паре вы будете то зеркалом, отражающим движения другого человека, то человеком перед зеркалом.

Запоминайте, пожалуйста, свои ощущения.

Итак, поделитесь впечатлениями, ощущениями и мыслями от упражнения.

Что было проще выполнять, в какой роли испытывали затруднения?

*Тестирование по Люшеру – 5 минут.*

Мы проявляем свою личность по-разному, но основные черты уже знаем. С помощью цветодиагностики по тому, какой цвет человек ставит на первое место, можно узнать собственный характер более детально. Автор теста известный французский психолог Макс Люшер.

Решите, какой из восьми цветов вы бы поставили на первое место. Каждый выбрал? Назовите, какие цвета вы предпочли.

Теперь я назову черты характера, типичные для выбранного цвета, а вы соотнесите их с тем, что знаете о себе. Если возникает несогласие – что ж, 100% -го попадания быть не может, мы ведь непрерывно меняемся. Но,

возможно, это повод задуматься над тем, знаем ли мы себя.

Поделитесь, пожалуйста, у кого были совпадения, у кого – расхождения.

*Рисунок настроения – 15 минут.*

Теперь настроение, которое у вас сейчас, перенесите на листок бумаги с помощью цвета. Не старайтесь изображать сюжет, а просто отпустите свою руку и берите те краски, к которым она потянется. Вольно кладите их на лист – ограничений нет, все позволительно. После того как рисунок завершен, походите с ним и поищите себе партнера по рисунку. Нужно подвигаться, так как в движении цвет воспринимается иначе. Когда пары определяются, опираясь на свой рисунок, выберите какой-либо цвет и составьте устную рекламу своему цвету.

А теперь внимание: презентация цвета! Следите за своими ощущениями.

*Цветное дыхание – 5 минут.*

Цвет нас лечит – это бесспорно. Наиболее продвинутые руководители уже создают в своих учреждениях комнаты цветотерапии для снятия стрессов. Мы сейчас сделаем очень простое, но важное упражнение, с помощью которого человек способен помочь самому себе снять головную боль, поднять настроение.

Сядьте, пожалуйста, поудобнее, расслабьтесь, закройте глаза, минуту последите за своим дыханием. А теперь отметьте место в теле, которое болит, или проблемную зону и представьте, что на вдохе в это место вы вдыхаете белый или золотой цвет, а выдыхаете всякую грязь. И так дышим пару минут. Открывайте глаза. Пожалуйста, поделитесь впечатлениями.

Удалось ли увидеть цвет? Получилось ли дышать? Что чувствовали?

*Работа с цветными полотнами – 15 минут*

Если у человека проблемы с печенью, ему рекомендуют носить желтое, если с сердцем – зеленое. Ведь часто от цвета зависит не только настроение, но и здоровье и судьба человека. У нас есть возможность убедиться в этом.

Предлагаю вам по очереди закутываться в ткань то одной цветовой гаммы, то другой и запоминать свои ощущения. Потом мы ими поделимся.

*Устная рефлексия – 3 минуты.*

Теперь пришла пора сесть в круг и поделиться своими впечатлениями от всего, что происходило сегодня. Желающие могут рассказать о своих впечатлениях на каждом из этапов работы.

В завершении работы прошу вас записать свои впечатления на отдельном заготовленном для вас листке, но вначале давайте закончим нашу практическую часть: встанем в круг и с поклоном скажем, друг другу и всем “спасибо” за работу и прекрасное общение, которое нас сегодня объединило и сблизило.

Пожалуйста, возьмите листики.

*Письменная рефлексия – 2 минуты.*

Всем всего самого наилучшего!

---