

## Мастер-класс «Психологическое здоровье педагога»

Сегодня я хочу затронуть тему сохранения психологического здоровья педагогов.

**Цель** нашей встречи: рассмотреть упражнения и приемы, способствующие сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов.

Для того, чтобы определить какие же упражнения или игры применять с педагогами, надо сначала определить какой психологический климат в коллективе. Для этого используется метод анкетирования и наблюдения. По результатам уже строится поэтапная работа. Используются различные терапевтические методы: **арт-терапевтические, телесно-ориентированные** (релаксация, медитация, аутотренинг), **игровые техники для работы с педагогами и родителями.**

Основные цели этих упражнений:

1. Способствуют гармонизации внутреннего мира воспитателя, ослабление его психической напряженности.
2. Направлены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания.

### ХОД ЗАНЯТИЯ:

1. **Разминка** (приветствие) создание работоспособности. **Поднимите руку.....**

Поднимите руку те, кто сегодня проснулся и посмотрелся в зеркало.

А теперь поднимите руку те, кто проснулся, посмотрелся в зеркало и улыбнулся себе.

Давайте теперь все улыбнемся, получим позитивный настрой.

2. **«Ассоциация» с мячиком** (здоровье). Узнать, как настроены участники, Умение давать обратную связь.

Так как наша тема психологическое здоровье, то предлагаю вам выполнить упражнение «Ассоциация» на слово здоровье. Что для вас является здоровьем?

Для меня здоровье – это общение (передавать мячик по кругу каждому).

Каждый участник называет, что же для него значит слово здоровье.

3. **«Двигательное упражнение с фломастерами».** Установить контакт, почувствовать поддержку друг друга.

Это упражнение выполняется сначала в парах, затем стоя в кругу.

Каждой паре дается фломастер или карандаш. Они должны держа его кончиками пальцем передвигать в пространстве не уронив на пол.

4. **«Калоши счастья».** Улучшить эмоциональное состояние

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желателно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать

вам различные ситуации, а ваша задача — надеть эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

**Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.**

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам дали классное руководство над слабыми детьми.**

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

**На работе задержали зарплату.**

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу вы сломали каблук.**

Хороший повод купить новые сапоги.

**Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.**

Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

**Вас бросил муж.**

Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

Больше времени на хобби.

**Вы попали под сокращение.**

Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

Новый коллектив, новые перспективы.

5. «**Секретный фарватер**». Групповое взаимодействие, управление. (Музыка)

Участники выстраиваются в ряд и держатся друг за друга. Всем, кроме первого, завязываются глаза. Первый участник – рулевой. Он должен провести свой "корабль" до противоположной стены, минуя препятствия-мины, без единого слова. Основная сложность заключается в том, что "хвост" имеет свойство вилять и налетать на "мины". Чтобы этого не случилось, каждый участник должен в точности повторять движение впереди идущего.

Упражнение можно усложнять, увеличивая длину "корабля" и количество "мин".

6. «**Стиральная машина**». При эмоциональном выгорании, атмосфера доверия, снятие мышечного напряжения.

Участники разбиваются на пары и встают в шеренгу лицом друг к другу — это сама «моечная машина». Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть, а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее глядят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «моечную машину» не пройдет каждый участник игры.

7. **Медитация «Горная вершина»**. Саморегуляция. (Музыка)

Вообразите, что Вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон Вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И Вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что Вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и Вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, Вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под Вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней... Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит Вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им... Вам не составляет труда достигнуть любой, самой высокой и не доступной для других, вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостижимой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие Вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных Вами! Спокойствие, даруемое высотой, наделяет Вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, Вам легко увидеть способы решения мучивших Вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится Вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для Вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

**Вывод:** Все представленные упражнения и игры, способствуют оптимизации психологического здоровья педагогов. Каждый специалист может их использовать как на работе, так и в повседневной жизни. Это позволит повысить качество выполняемой работы, сохранить здоровье педагогов и благоприятно повлиять на психологический климат в коллективе.