

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 «Ладушки»**

Мастер-класс
Тема: "Психологическое здоровье педагога"

Педагог-психолог
Децина Т.Б.

ст. Староминская

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, посредством актуализации знаний и приемов саморегуляции.

Задачи:

- Объединить и познакомить группу, через упражнение приветствие;
- Провести диагностику стрессового состояния людей в группе, с целью выявления актуальности мастер-класса;
- Дать понятие стресса;
- Путем викторины вспомнить виды, формы, причины появления стресса и влияния его на организм человека;
- Побывать в роли автора составитель терминов, составить термин к словосочетанию "психическое здоровье";
- Познакомить или возможно повторить упражнения из разных техник и методик сохранения психического здоровья;
- Провести обратную связь (рефлексию).

Вступительное слово.

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной само актуализации вопреки экстремальным ситуациям.

Сегодня мы с, Вами, попробуем в этом разобраться.

I. Наш мастер-класс хочу начать с упражнения «Приветствие» (5-10 минут), которое поможет нам включиться в работу, снять накопившееся напряжения; создать группового доверия.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здраваться будем по-разному. Передавая мячик по кругу, придумайте свое приветствие, покажите его, а мы все его повторим, приветствие должно быть исключительным только вашим.

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Улыбка, короткий разговор, приветствие или комплимент – все это знаки, того, что нас заметили, и это доставляет нам радость.

Следующее задание, позволит выявить уровень стресса каждого участника.

II. Тест «О плохой погоде и нестиранном белье»

Вы перенеслись назад – во времена, когда всё стирали руками и вывешивали белье сушиться во двор. Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

- «О нет, это, вероятно, шутка. Это значит, я должна ждать до завтра? Что же делать?»
- «Подождём немного и посмотрим, может погода прояснится»
- «Ну, хорошо, в конце концов, мне не придётся сегодня стирать»
- «Я займусь этой чёртовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет»

Для тех, чей ответ был:

1. «О нет, это, вероятно, шутка. Это значит, я должна ждать до завтра? Что же делать?» - **уровень стресса: 80.** Вы позволяете всяким мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьёзно повлияет на ваше здоровье.

А для тех, чей ответ был:

2. «Подождём немного и посмотрим, может погода прояснится» - **уровень стресса: 50.** Вы не поддаётесь стрессу, вам удаётся сохранить позитивное видение, даже когда всё идёт не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и всё будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.

И для тех, чей ответ был:

3. «Ну, хорошо, в конце концов, мне не придётся сегодня стирать» - **уровень стресса: 0.** Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нём.

Ну и для тех, чей ответ был:

4. «Я займусь этой чёртовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет» - **уровень стресса: 100.** Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, всё заканчивается тем, что проблем и стресса становится всё больше. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали всё, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрёте, если наденете ту же самую пару носков ещё раз или купите новые.

Что же такое стресс?

Стресс – это общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя.

III. А сейчас я, Вам, предлагаю провести викторину.

Внимание вопрос.

1) Наиболее стрессовыми считаются 3 сферы деятельности, как вы считаете какие? Выберите правильный вариант.

А)	Б)	В)
Здравоохранение;	Здравоохранение;	Образование;
Промышленность;	Правоохранительные органы;	Транспорт;
Сельское хозяйство;	Образование;	Искусство.

Правильный вариант: Б

Как, вы считаете почему?

Конечно, все эти сферы в той или иной мере несут за собой стресс, но самыми стрессовыми считаются те, которые связаны с коммуникацией с социумом.

2) Как вы считаете, какие три основных вида признаков стресса существует?

А)	Б)	В)
Действенные;	Поведенческие;	Физические;
Эмоциональные;	Психические;	Эмоциональные;
Соматические;	Зрительные;	Поведенческие.

Правильный выбор: В

3) Какое описание, относится к какому виду? Давайте расставим варианты?

А) ФИЗИЧЕСКИЕ; Б) ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ; В) ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

	бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д
	постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д
	излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.

Правильный ответ:

А)- физические,

В)- поведенческие,

Б)- эмоциональные.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы не восстанавливаются. И все это лишает нас самого важного - **«Психическое здоровье».**

IV. Давайте попробуем придумать этому термину свое определение?

А вот всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (Mental health) как «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества».

Психологически здоровый человек - это, прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собою, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первым, ни на кого не нападающий и пр. (А. Маслоу).

Я очень хочу, уважаемые коллеги, чтобы Вы оставались здоровыми, чтобы у Вас было внутреннее желание творить, чтобы Вы умели достаточно быстро восстанавливать Ваши силы и знали, к каким методам и приемам можно для этого обратиться.

**Я предлагаю Вам общую тему обсуждения: «Мое Здоровье»
Давайте перейдем к практике ЗОЖ для нашего психического здоровья.**

V. Психологическая техника «Дышите глубже, вы взволнованы»

Она научит нас управлять своим внутренним состоянием. Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите.

При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности Вдох состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы, начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы.

Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

- Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.
- Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.
- То есть изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

VI. Упражнение совмести действия.

Соедините ладони обеих рук на уровне глаз. Затем одновременно, спускайте правую руку по левой, а на левой руке согните пальцы, как-бы ловя правую руку и наоборот. При подъеме руки до уровня другой делаем вдох носом, а при спуске выдох ртом. Повторите это движение в одну и другую стороны по 10 раз.

VII. Кинезиологическое упражнение «Слон». Упражнение балансирует всю систему «интеллект – тело», стимулирует и восстанавливает нервные сети, способствует концентрации внимания.

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, колени расслаблены.

2. Прижмите плотно ухо к плечу. Руку вытяните вперед как хобот. Глаза следят за движениями кончиков пальцев, а рука рисует горизонтальную восьмёрку (∞), начиная от центра и далее вверх против часовой стрелки.

Когда рука рисует нижнюю часть восьмерки (опускается вниз), надо слегка согнуть колени. Когда рука поднимается, рисуя верхнюю часть - колени выпрямляются. Упражнение выполняется медленно, дышите глубоко. Повторите 3-5 раз, затем поменяйте руки.

VIII. Кинезиологическое упражнение «Крюки».

Упражнение можно использовать, когда находишься в состоянии стресса, возбужден или взволнован. Для самоконтроля своего поведения. Повторить 8–10 раз.

Скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перекиньте одну руку через другую, соедините ладони и сомкните пальцы в "замок". Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Если в таком положении стоять не удобно, качает, то лучше в этой же позе сесть.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо на твердом небе, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой.

IX. Психологические упражнения. Разминка «Броуновское движение».

-Упражнения. «Столкновение с закрытыми глазами».

Встаньте кучнее, закройте глаза, поставьте руки перед собой ладонями вперед и начинайте двигаться с закрытыми глазами. При столкновении меняйте траекторию движения.

С закрытыми глазами, стой!

(Итог: это упражнения учит нас не останавливаться на достигнутом упершись в стену, а искать другой путь и прокладывать другие траектории движения.)

-Упражнения. «Найти руку другого человека находясь лицом в центр».

А теперь, ваша задача не открывая глаз аккуратно двигаться и взять за руку человека одного справа, а другого слева так чтобы встать лицом в центр. В итоге у каждого должно появиться по два соседа справа сосед и слева.

(Итог: это упражнение позволяет нам снять напряжение с глаз и обострить другие органы чувств.)

Х. Упражнение “Ведро мусора” поможет освободиться от негативных чувств и эмоций. Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”. Посреди комнаты ставится символическое ведро для мусора.

-Давайте поразмышляем, зачем человеку мусорное ведро?

-И почему его нужно постоянно освобождать?

«Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх, злость. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства (полностью их выплескивая на лист):

«я обижаюсь на...»,

«я сержусь на...»,

«я злюсь на.....»,

и тому подобное. А теперь давайте порвем эти обиды и выкинем их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**«Счастье не имеет ничего общего с успехом,
счастье не имеет ничего общего с амбициями,
счастье не имеет ничего общего с деньгами, властью, престижем.
Счастье связано с сознанием...»**

Ошо

Я желаю вам быть счастливыми!

XI. Подведем итог мастер-класса.

(Рефлексия занятия)Подведем итоги мастер – класса.

В заключении, предлагаю поделиться своими чувствами, мыслями о нашей совместной работе. Они могут начаться со слов:

Мне было интересно (не интересно).....

Я буду (не буду).....

Я смогу (не смогу).....

Я попробую (не буду пробивать).....