**Семинар – практикум для педагогов**

**«Психологическое здоровье педагога, как ресурс сохранения психологического здоровья ребенка»**

**Ответственный педагог-психолог О.М. Бульбенко**

**2022г.**

Эпиграф: «… забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие,  прочность знаний, вера в свои силы».

 (В.А. Сухомлинский)

**Цель:** создание условий для профилактики синдрома эмоционального выгорания и укрепления психологического здоровья педагогов.

**Оборудование**: запись музыки и мультфильма, проектор, лист ватмана, маркеры, кинетический песок, различные формочки, лопаточки, оставляющие интересные следы на песке, предметы для украшения (камушки, ракушки, монеты, пуговицы, бусины и др.), стулья и столы по количеству участников.

**Предварительная работа**:

Включить видео для релаксации «Моя планета». Участники рассаживаются на места по желанию.

**Ход мероприятия**:

Педагоги располагаются по кругу.

Добрый день, уважаемые коллеги. Я рада вас приветствовать. 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 физического состояния, попыткам разрешить трудную жизненную ситуацию непригодными, неадекватными способами, в том числе и суицидальными попытками. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ранее ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации – как бы вопреки экстремальным ситуациям. Что же позволяет проявлять человеку жизнестойкость? Что дает ему силы для сохранения здоровья, душевного комфорта, активной созидательной позиции в сложных условиях? Можно ли помогать человеку уже с детства находить опору в себе самом, наращивать ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности и взаимодействия с благотворными сторонами той же реальности?

**Инструкция**: Я прошу вас в начале нашего занятия подумать и назвать на каждую букву слова ЗДОРОВЬЕ то, что оно нам даёт (работа на доске).

З – значимость, замечательное самочувствие.

Д – долголетие, доброту, доверие.

О – очарование, обаяние.

Р – радость, решительность

О – образование.

В – веру, восхищение, воодушевление.

Ь – легкость, воздушность

Е – естественность.

Здоровье – одна из важнейших ценностей человека. Это находит отражение в пословицах, поговорках, афоризмах, народной мудрости:

«Здоровье не всё, но всё без здоровья ничто»,

«Здоров будешь — все добудешь»,

«Здоровье — всему голова, всего дороже»,

«Здоровье не купишь — его разум дарит»,

«Здоровья за деньги не купишь», а кто не слышал в своё время крылатую фразу: «В здоровом теле здоровый дух»? На этом лозунге в советское время была построена практически вся сфера любительского спорта. И мало кто знает, что автор этого выражения, древне-римский поэт Децим Юний Ювена вкладывал в него совсем иной смысл: «Надо молить, чтобы ум был здравым в теле здоровом!». Это утверждение актуально и поныне.

Сам термин «здоровье» в нашем менталитете однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной. Психологическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии.

Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье, давайте определимся, что же включается в понятие «здоровье». Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Как Вы думаете, что такое психологическое здоровье?**

Можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон известным в наше время отечественным психологом — Ириной Владимировной Дубровиной. Психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, которые относятся к личности в целом и находятся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Психологическое здоровье детей имеет свою специфику. И.В. Дубровина утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. В течение жизни психологическое здоровье постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов.

В своих исследованиях Ольга Владимировна Хухлаева выделяет следующие компоненты психологического здоровья: аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент психологического здоровья представлен ценностями собственного «я» человека и ценностями «я» других людей. Ему соответствует абсолютное принятие самого себя, личностная целостность, умение принять свои недостатки, умение разглядеть в каждом из окружающих что-то хорошее, принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

Инструментальный компонент психологического здоровья — предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств, осознание причин и последствий своего поведения и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент психологического здоровья определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет свой внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития, человек полностью принимает ответственность за свое развитие и становится автором собственной биографии.

**Работа в группах**

Необходимо составить обобщенный портрет психологически здорового человека. Вы 4-5 раз продолжаете предложение:

1 группа: Психологически здоровый педагог— это...

2 группа: Психологически здоровый ребенок – это

(Теперь назовем, что у вас получилось.)

Если составить обобщенный «портрет» психологически здорового педагога, то можно получить следующее:

Психологически здоровый педагог – это, прежде всего, человек спонтанный творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир. Он возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Обладает чувством юмора, может посмеяться над собой. Психологически здоровый педагог вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными невзгодами.

Психологически здоровый ребенок - любознательный, открытый, умеет взаимодействовать и договариваться, хорошо адаптирован в обществе.

Получается, что психологическое здоровье ребёнка формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Спокойная, доброжелательная обстановка, создаваемая взрослыми, которые внимательно относятся к эмоциональным и физическим потребностям ребенка, осуществляют за ним систематическое наблюдение, предоставляют ему больше самостоятельности и независимости, является основным условием для полноценного психического развития ребёнка.

Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые не получили своего развития у ребенка, но должны присутствовать у взрослого.

В наше время часто психологическое здоровье ребенка рассматривается молодыми родителями как результат (продукт) специальной «диеты», включающей соответствующие материальные условия, определенные «порции» родительской любви, достаточное количество игрушек и общения со сверстниками.

Психологическое здоровье ребенка является важной предпосылкой для достижения в будущем личностной зрелости. Психологическое здоровье включает в себя духовное начало в человеке, ориентацию на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро.

**Принято выделять 3 уровня психологического здоровья**:

1. Креативный, высший уровень психологического здоровья бывает у людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции, они успешно ориентируются в этом мире потому, что хорошо усвоили и приняли его законы.

2. Адаптивный, средний уровень, проявляют люди в целом адаптированные к социуму, однако имеющие повышенные тревожность, притязательность, законы жизни в основном понятны, но выполнение некоторых вызывает трудности. Таких людей можно отнести к группе риска, поскольку они не имеют запаса прочности психологического здоровья.

3. Дезадаптивный, низший уровень психологического здоровья наблюдается у людей с нарушением баланса процессов:

— поведение при разрешении конфликта характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в негибкости стиля поведения, попытках полностью соответствовать требованиям окружающих.

— поведение, наоборот, характеризуется активно-наступательной позицией, стремлением подчинить окружение своим потребностям. Это, когда человек «в любой монастырь идет со своей молитвой». Их девиз: «Нам все равно как, лишь бы по-нашему».

Различают следующие факторы риска психологического здоровья детей: средовые (окружающая среда ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

К средовым факторам можно отнести неблагополучную обстановку в семье (ссоры родителей, отсутствие одного из них, злоупотребление спиртными напитками, неграмотность родителей в отношении воспитания детей) или неблагоприятный для ребёнка эпизод, связанный с детским учреждением. В детском учреждении травмирующей психику может стать, например, ситуация первой встречи с воспитателем, который поведёт себя некомпетентно, и это скажется на последующем взаимодействии ребенка со взрослыми. Кроме того, в детском учреждении нередко бывают случаи конфликтных отношений со сверстниками, и если воспитатель не видит этого или не вмешивается в ситуацию, то нарушается эмоциональный комфорт ребёнка, что в дальнейшем может негативно сказаться на формировании его личности.

К субъективным факторам относятся характер, темперамент, воля, адекватная самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при подготовке и проведении работы в группе создаст благоприятные условия для создания психологического комфорта в детском коллективе, заложит фундамент для формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка. Получается, что психологическое здоровье ребёнка формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Спокойная, доброжелательная обстановка, создаваемая взрослыми, которые внимательно относятся к эмоциональным и физическим потребностям ребенка, осуществляют за ним систематическое наблюдение, предоставляют ему больше самостоятельности и независимости, является основным условием для полноценного психического развития ребёнка.

**Задание**

Разыграйте ситуацию

1. Мальчик пришел в дошкольную группу утром и не хочет заходить в группу. Родители торопятся. У ребенка адаптивный уровень психологического здоровья.

2. Девочка очень хочет поиграть чужой игрушкой, у нее дезадаптивный уровень.

3. Действия педагога (креативный уровень)

Вывод: очень важно правильно отреагировать, выработать тактику поведения и сохранять традиции и дома и в группе.

Время предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам педагогов, но и к уровню их физического и психического здоровья. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию, продлевает профессиональное долголетие.

Педагогическая деятельность насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования. Неблагоприятные воздействия напряженных факторов или ситуаций вызывают у педагога стресс двойного рода: информационный стресс (связан с информационными перегрузками, необходимостью решения при высокой степени ответственности за последствия) и эмоциональный стресс (характеризуется возникновением эмоциональных реакций у педагога).

Французский философ XVI века Мишель Экем де Монтень сказал: «Получать удовольствие от собственной профессии - значит быть Мастером своего дела. Быть Мастером - жить в гармонии с собой и миром. Путь к мастерству - как подъем в гору с полными ведрами воды… Как сохранить ведра полными, поднявшись на вершину? Как сохранить радость жизни, оптимизм, яркость чувств, богатство эмоций, выполняя великую миссию Педагога, Педагога - мастера?»

По вашему мнению, как это можно сделать? (обсуждение с педагогами).

Назовите приемы, которые помогают вам в повседневной жизни справиться с плохим настроением, стрессовыми ситуациями, что может улучшить ваше душевное состояние. Обсуждение наше построим так: по цепочке будем называть по одному приему не повторяясь.

То, что мы с вами сейчас назвали и есть ресурс, который многие используют неосознанно, а кто-то опытным путем пришел к такому способу решения проблем, в любом случае, эти приемы работают. Они являются для нас источником положительных эмоций, приносят нам удовольствие.

Ниже перечислены приемы работы со стрессом, которые предлагают психологи:

**Приемы антистрессовой защиты:**

1. Отвлекайтесь:

Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.

Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.

Обращайте внимание на мельчайшие детали.

Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

2. Снижайте значимость событий:

Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то как вы к этому относитесь. Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:"не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся, как к катастрофе", и т.; "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать"; кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

3. Действуйте:

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода. Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом: наведите порядок дома или на рабочем месте; устройте прогулку или быструю ходьбу; пробегитесь; побейте мяч или подушку и т. п.

4. Творите:

Любая творческая работа может исцелять от переживаний: рисуйте; танцуйте; пойте; лепите; шейте; конструируйте и т. п.

5. Выражайте эмоции:

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического): изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса; мните, рвите бумагу; кидайте предметы в мишень на стене; попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите; поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

6. Рефрейминг (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм" (рамка), так что буквально его можно перевести, как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации): Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг (постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности).

**Задание:** Попробуйте представить такую ситуацию: пришел руководитель учреждения и сказал, что на вас поступила жалоба в главное управление по образованию. Завтра приедет комиссия. Найдите приемы антистрессовой защиты.

**Варианты ответов, обсуждению.**

Вы молодцы и успешно справились с заданием.

Я предлагаю вам сейчас отправиться в песочную страну. Хочу рассказать о волшебном песке (Кинетическом). И сейчас я хочу вам предложить подойти к песочнице с песком, для того, чтобы вы почувствовали все волшебство этого песка. Предлагаю каждому назвать одно из качеств песка (теплый, мягкий, и т.д.). Надеюсь, что наше общение будет таким же приятным и тёплым.

Перед началом работы необходимо помыть руки или протереть влажными салфетками, так как песок легко впитывает запахи.

Терапевтический эффект игры с песком впервые был замечен швейцарским психологом и философом Карлом Густавом Юнгом, который утверждал, что процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике». Казалось бы, все очень просто – мы можем построить из песка что- то, без сожаления разрушаем созданные творения, снова строим. Но именно это простое действие хранит уникальную тайну – нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, на смену старому всегда приходит новое. Многократно проживая эту тайну, мы достигаем состояния равновесия, уходят страх и снижается тревожность.

Еще одно важнейшее психотерапевтическое свойство песка – возможность изменения сюжета, событий, взаимоотношений. Поскольку игра происходит в контексте сказочного мира, предоставляется возможность изменения дискомфортной ситуации. Мы учимся самостоятельно преодолевать трудности. Если говорить о терапевтических качествах кинетического песка, то песочная терапия – это прекрасная возможность для развития творческих склонностей, а также самовыражения, это действенный способ научиться выражать свои чувства, эмоции, переживания.

У кинетического песка достаточно много преимуществ по сравнению с обычным песком. Песок дает другие тактильные ощущения, нежели обычный песок или пластилин, не пачкает руки, его легко хранить, всегда готов к использованию. Кинетический песок нередко действует как магнит, руки неосознанно начинают пересыпать и просеивать песок, строить тоннели, горы, выкапывать ямки.

Потрогайте песок, сожмите в руке, оставьте отпечатки, найдите спрятанный предмет и другое.

Создайте из песка и предложенных материалов то, что поможет вам вернуться в состояние эмоционального равновесия. Вы так много перечислили своих ресурсов… (Время работы – 10-12 минут)

Какие чувства, эмоции вызвала у вас работа с песком? У вас получилось что-либо создать? Поделитесь, пожалуйста.

Пусть в вашей жизни найдется тот ресурс, который поможет сохранить ваше психологическое здоровье, без которого мы не сможем сформировать психологическое здоровье наших воспитанников.

Я хочу поделиться с вами своим ресурсом.

Внимание на экран. Мультфильм «Просто так»

Передавая цветок по кругу поделитесь впечатлениями от нашей встречи.

Спасибо за работу.

**Литература:**

Букреева Е. А. Как сохранить психологическое здоровье дошкольников /Букреева Е. А. Долгих С. П. // Молодой ученый. — 2016. — №18. — С. 433-436.

Копытин А.И. Теория и практика арт-терапии/ Копытин А.И. — СПб.: Питер 2002г

Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В.Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000г.

Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/ Хухлаева О.В. — М.: Генезис, 2001г.

Хухлаева О.В. Практические материалы для работы с детьми 3-9 лет/ Хухлаева О.В. — М.: Генезис, 2005г.