

Практический семинар

«Как формировать эмоциональное благополучие педагога»

Цель: повышение эффективности образовательно-воспитательного процесса через сохранение и укрепление эмоционального благополучия педагогов.

Задачи:

- Знакомство с понятием «психологическое здоровье»
- Повышение уровня эмоциональной культуры педагога, развитие эмоциональной гибкости
- Формирование положительного эмоционального состояния
- Профилактика эмоционального выгорания, через релаксацию и саморегуляцию
- Профилактика неврозов с помощью позитивного опыта общения
- Повышение групповой сплоченности
- Снятие мышечного и эмоционального напряжения педагогов

Категория участников: педагоги МАДОУ ДС №15 «Солнышко»

Дата проведения: 1 неделя января 2022 г.

Место проведения: музыкальный зал

Форма проведения: групповое занятие.

Время: 30 – 50 минут.

Структура занятия:

1. Ритуал приветствия.
2. Разминка.
3. Основное содержание занятия.
4. Рефлексия прошедшего занятия.
5. Ритуал прощания.

Ход практического семинара

Ритуал приветствия

Здравствуйте уважаемые педагоги, я рада вас приветствовать на нашем практическом семинаре «Как формировать эмоциональное благополучие педагога». В процессе любой профессиональной деятельности человек сталкивается с множеством проблем, трудностей и волнений. А педагогическая деятельность, как никакая другая, связана с множеством стрессов и переживаний.

С чем вы как педагоги ежедневно имеете дело: дети с проблемами в поведении, эмоциональной сфере; низкая заработная плата; публичные выступления (открытые моменты, аттестация, занятия на город, ответственность, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания других людей, постоянно подтверждать свою педагогическую компетентность) и множество других моментов, являющихся

стрессовыми факторами. Эти и многие другие факторы оказывают негативное влияние на ваше эмоциональное благополучие.

Чтобы наше занятие было более продуктивным, мы с вами выработаем правила работы в группе, и постараемся их соблюдать до конца практического семинара. У вас есть предложение?

Правила:

1. Один говорит, остальные слушают
2. принцип искренности
3. принцип активности
4. принцип здесь и сейчас»

2. Разминка

Игра «Поменяйтесь местами те, кто...».

Инструкция: ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего занять чье-то место.

3. Основная часть

Что такое психическое здоровье

Говоря о психике, мы зачастую не можем объяснить на словах, что конкретно обозначает данный термин. Однако, в нашей голове возникают при этом определенные ассоциации: «нормальный», «ненормальный» и другие. Но где заканчивается грань, за пределами которой человека можно считать неадекватным? Насколько обобщены для людей мира понятия нормальности и ненормальности? Насколько они конкретизированы? В обществе существуют и действуют некие стандарты – установки, каноны. Отклонение от них может стать поводом к признанию человека психически неполноценным. Но не стоит забывать о том, что представления о психических расстройствах и так называемых уже упомянутых стандартах меняются от культуры к культуре, от народа к народу. Например, североамериканские индейцы не видят ничего ненормального в галлюцинациях, в то же время «белые» жители континента считают их значительным отклонением от нормы, признаком шизофрении или иных недугов, не менее серьезных. Другой пример – отношение общественности к гомосексуализму. Здесь и вовсе все перевернулось с ног на голову. Раньше представителей движения ЛГБТ считали преступниками, даже статья в нашей стране за мужеложство имела; потом – психически больными, и вот сейчас это норма, вариант сексуальной адаптации. Получается, что термин «психическое здоровье», а, следовательно, и понятия «нормальный» - «ненормальный», очень даже размыты.

Не стоит путать психическое здоровье с душевным. Это неправильно – смешивать термины «душевнобольной» и «психически неполноценный», это не одно и то же. Человек может иметь здоровую психику, но испытывать муки души. И наоборот: лицо, не знающее страданий душевных, вполне может являться не слишком полноценным в плане психики.

Примерно то же происходит и с терминами «психического» и «психологического» здоровья. Это вещи также очень разные. Что такое психическое здоровье, мы уже знаем. А вот психологическое здоровье – это сочетание душевной адекватности с личностной. Так

же, как и в предыдущем варианте, человек может психологически комфортно себя ощущать, быть натурой деятельной, амбициозной, но одновременно с этим являться психически неполноценным.

Материал на тему: «Психологическое здоровье ребёнка дошкольного возраста»

«В здоровом теле - здоровый дух» (проводит инструктор по физкультуре примерные физминутки для детей обыгрываются со взрослыми)

Упражнение «Незаконченное предложение»: «Эмоционально-благополучный человек — это...»

Говоря об эмоциональном благополучии, прежде всего, необходимо разобраться с тем, что же это такое? Опишите эмоционально благополучного человека. Какой он? По каким критериям можно определить «эмоциональное благополучие?»

В результате мы с вами назвали основные критерии эмоционального благополучия, это -

- * уверенность в себе;
- * получение удовольствия от жизни;
- * удовлетворенность жизнью и работой;
- * хорошее настроение;
- * здоровье;
- * работоспособность.

Факторы, влияющие на эмоциональное благополучие:

— Как вы думаете, от чего зависит эмоциональное благополучие в сфере вашей профессиональной деятельности (от каких факторов, условий)?

Приём «мозгового штурма»: педагоги высказывают свои идеи, мысли

— В результате мы с вами определились, что на наше эмоциональное благополучие влияет целый ряд факторов, к ним можно отнести:

- * Взаимоотношения с людьми в процессе педагогической деятельности (детьми, коллегами, родителями, администрацией).
- * Отношения с близкими (супругами, родителями, детьми, родственниками).
- * Результативность (успешность) педагогической деятельности.
- * Учебная нагрузка.
- * Способность противостоять стрессу.

Как сохранить психическое здоровье?

Есть замечательная поговорка: «Если тебе кажется, что все вокруг сошли с ума, подумай – не пора ли тебе обратиться к психиатру». И наоборот, адекватному человеку зачастую кажется, будто он - дурак, а все вокруг умные. И все же нельзя отрицать тот факт, что сохранить адекватность в век стрессов нелегко. Необходимо недопущение наступления состояния, могущего привести к психическому расстройству, так как

устранять последствия гораздо сложнее. Вот некоторые правила, следуя которым, возможно оставаться психически полноценным несмотря ни на то.

- **Расширение контактов, поддержание уже имеющихся связей.** Это самый важный фактор, способствующий сохранению человеком адекватности. Правда, есть одно «но»: общение с людьми должно быть интересным, обогащать вашу натуру, ваш внутренний мир, оно должно быть проникнуто теплотой, искренностью. В противном случае получите обратный эффект.

- **Наслаждение настоящим.** Не стоит жить прошлым – его не вернуть. Не нужно жить и будущим – его еще нет, и никто не знает, каким оно будет, да и будет ли вообще... Настоящее, этот миг – вот то, чем стоит наслаждаться в полной мере.

Расширение кругозора. Учиться, учиться и учиться – мудрые слова послужат превосходным стимулом к сохранению психического здоровья. Вы можете заняться спортом, живописью, изучением иностранных языков, вышивкой. Вы можете отправиться в путешествие. Ничто не мешает открывать в себе новые грани и развиваться в этом плане. Таким образом, вы получите еще и уверенность в себе.

- **Оказание помощи.** Милосердие делает человека человеком. Дарите друзьям, родным и близким, даже незнакомым людям доброту, советы, реальную помощь. Вы получите в ответ благодарность, не сомневайтесь. А благодарность – это позитивные эмоции. Но не расточайте себя на людей, не способных ответить на добро тем же. Иначе не избежать разочарований.

Отсутствие запретов (в положительном ключе, разумеется). Человек, придумывающий себе барьеры на психологическом уровне, приближается к расстройству психического здоровья

Упражнение «Слон»

Участники садятся в круг.

«Ведущий раздаёт участникам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой написано “слон”, знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано “слон”.

Ведущий раздаёт карточки (если в группе не четное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару. При этом можно воспользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ни чего говорить и издавать характерные звуки. “вашего животного”. Другими словами, всё, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Целительная сила музыкальных звуков и движений

Эмоции влияют на педагогическую деятельность как положительно, так и отрицательно. Зачастую негативные эмоции, полученные на работе, переносятся в личную жизнь. Бывает и наоборот. Накапливается напряжение. Это ведет к неудовлетворению профессией, а иногда и жизнью в целом. Возникает угроза психическому здоровью.

Противостоять этой угрозе возможно с помощью музыкальных звуков и движений.

Звуки — неотъемлемая составляющая нашего мира. Есть звуки, слышимые нами, есть те, которые не улавливают человеческие органы слуха, но их улавливают другие органы. Мы тоже "фоним", то есть создаём определённые звуки и музыку. Наш организм — это большой и сложный музыкальный инструмент. Каждый орган в процессе своей работы вибрирует на определённой звуковой частоте. К сожалению, эта музыка недоступна для человеческого уха, но каждый из нас — это живой аккорд. И когда что-то происходит, Вы начинаете чувствовать боль, дискомфорт, упадок сил или другие негативные состояния.

Скорее всего, у Вас тоже есть любимые песни и мелодии, послушав которые, Вы чувствуете эмоциональный подъём. Возможно, успокоение Вам дарят несколько минут в тишине, вдали от раздражающих городских шумов. Или Вы предпочитаете отдохнуть, слушая голоса природы: течение реки, шум дождя, пение птиц....А если под музыку совершать ещё и движения, то это принесёт огромное удовлетворение и радость. Музыкально – ритмические упражнения воздействуют на опорно – двигательный аппарат, сердечно – сосудистую и дыхательную системы. Способствует формированию правильной осанки, красивой походки. Ритмичная музыка задает единый темп, ритм выполнения упражнений, способствует повышению работоспособности.

Следующий блок выполняют музыкальные руководители по теме тренинга (пение звуков, танец различных частей тела и др. Содержание этого блока подбирается по усмотрению педагогов)

Упражнение «Взяли и забыли»

Я попрошу вас нарисовать на листе бумаги самое плохое, что было у вас на работе. Вспомните, изобразите. А теперь возьмите, зачеркните всё то, что нарисовали, а теперь порвите.

Стало ли вам легче после того как вы порвали? У кого остался осадок?

Игра-сплочение (за основу взята игра-метафора «Мандала»).

Цель игры: сплочение коллектива.

Предлагаю вам немного отдохнуть и поиграть. Перед вами фигурки разной формы и разных цветов. Выберите любую из них, которая вам нравится. Теперь нарисуйте на ней ручкой что-то, что вам было бы по душе, доставило удовольствие. Это может быть какой-нибудь узор, цветок, солнышко и т.д. А теперь из всех фигурок вам необходимо сложить одну общую фигуру, которая бы нас всех объединяла как коллектив. (Обсуждение, приклеивание фигур на ватман).

А теперь посмотрим, что же у нас получилось. Эта общая фигура — это выражение души нашего коллектива, в котором есть частичка каждого из нас и все мы вместе. Каждый имеет свой смысл и место в этой красочной гармоничной композиции. Посмотрите, сколько здесь разных элементов. Найдите свою фигурку. Обратите внимание, как каждая фигурка находится близко друг к другу. Если убрать хотя бы одну из них – вся композиция нарушится. Каждый из нас – частичка коллектива и каждому из нас в нем есть достойное место.

4. Рефлексия

Прислушайтесь к себе и расскажите, какие чувства вызвало у вас это мероприятие. что бы вы хотели пожелать всем нам.

