Тренінгове заняття на тему:
«Психологічне здоров'я сучасного педагогічного працівника»

Тема: психопрофілактика психологічного здоров'я педагогів, розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу, самооцінки, самоповаги як необхідних складових здоров'я педагогічного працівника в сучасних умовах.

Завдання:

1. Підвищення рівня психологічної компетентності сучасних педагогів (розширення знань про поняття «здоров'я», «психологічне здоров'я»).
2. Визначення чинників, які позитивно та негативно впливають на стан психологічного здоров'я.
3. Сприяння усвідомленню цінності життя і здоров'я сучасних педагогів та формуванню практичних навичок володіння собою у різних життєвих та професійних ситуаціях.

Психолог-тренер: Пліс С.В., практичний психолог ДНЗ «Житомирське ВПТУ»

Цільова група: педагогічні працівники *(наприклад, енергетичних професій).*

Кількість: 30 осіб.

Час проведення: 2 години.

Особливі вимоги до приміщення: достатність простору для розташування 4 малих груп за колами, матеріалів та обладнання, типу: столів, стільців, фліпчарт-дошки, ноутбука, проектора, екрана тощо.

Структура тренінгового заняття (2 години)

№ з/п	Етапи тренінгового заняття	Час	Обладнання та матеріали
I. Вступна частина *(створення сприятливого психологічного простору; вироблення правил роботи групи; налагодження зворотного зв'язку «учасник-група» та «група-учасник»; створення ситуації рефлексії)*			
1.	Представлення тренера. Вступне слово	5 хв.	Ноутбук, проектор, екран, передова думка тренінгового заняття на екрані плазми, релаксаційна музика
2.	Знайомство. Вправа «Закінчіть фразу»	20хв.	Бейджі, ручки, електрод
3.	Визначення очікувань учасників від заняття	15хв.	Фліпчарт-дошка, карта України, жовто-блакитні папірці для кожного учасника, ручки, магніти для кріплення
4.	Вироблення правил роботи групи	5хв.	Фліпчарт-дошка, ватман А-1, кольорові маркери
II. Основна частина *(оцінка рівня поінформованості щодо проблеми; актуалізація проблеми та конкретних завдань для її вирішення; надання та засвоєння інформації; вироблення умінь, навичок; створення ситуації рефлексії; підведення підсумків щодо змісту роботи)*			
5.	Відео-притча про здоров'я	5хв.	Ноутбук, проектор, екран, відеоролик
6.	Мозковий штурм «Фактори ризику та захисту психологічного здоров'я»	15хв.	Фліпчарт-дошка, 4 ватмани А-1, кольорові маркери, конверт із завданнями
7.	Інформаційне повідомлення «Психологічне здоров'я педагога»	10хв.	Ноутбук, проектор, екран, презентація PowerPoint
8.	Вправа «Емоції як повітряні кульки»	10хв.	Повітряні кульки
9.	Вправа-розминка «Кольоровий настрій»	10хв.	Фліпчарт-дошка, конверт із завданнями, 8 кольорових аркушів

			паперу, паперові захисні маски для зварювання
10.	Арттерапевтична вправа-колаж «Рецепт здоров’я»	20хв.	Фліпчарт-дошка, 4 ватмани А-1, кольорові маркери, журнали, ножиці клей
11.	Психологічний дослід «Ваза з пріоритетами»	10хв.	Скляна ваза, різне декоративне каміння, пісок, вода
ІІІ. Заключна частина *(підведення підсумків щодо процесу роботи; оцінка отриманого досвіду; налаштування учасників на атмосферу звичайного життя)*			
12.	Визначення здійснення очікувань учасників	10хв.	Фліпчарт-дошка, карта України, жовто-блакитні папірці для кожного учасника, магніти для кріплення
13.	Підведення підсумків заняття. Заключне слово тренера	5хв.	Ноутбук, проектор, екран, презентація PowerPoint, релаксаційне відео, скринька з побажаннями, психолого-педагогічні рекомендації, магніти як подаруночки

ХІД (МОЖЛИВИЙ СЦЕНАРІЙ) ЗАНЯТТЯ

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Запрошення педагогічних працівників до навчально-психологічного кабінету.

І. ВСТУПНА ЧАСТИНА

ПРЕДСТАВЛЕННЯ ТРЕНЕРА. ВСТУПНЕ СЛОВО

(супроводжуючий фон музичного релаксу)

Мета: *ознайомлення учасників з метою та завданнями тренінгового заняття; актуалізація відчуття важливості психологічного здоров’я педагога та його зміцнення; сформування мотивації учасників до спільної діяльності та інтересу до процесів самопізнання і саморозвитку.*

Тренер. Доброго дня, шановні гості! Я рада вітати Вас, кращих з кращих професіоналів професії *зварювання* з усієї України, у нашому навчальному закладі на тренінговому занятті на тему: *«Психологічне здоров’я педагогічного працівника»!* Адже збереження й зміцнення психічного здоров'я – в наш час найактуальніша проблема. А професія педагога в усі часи вважалася такою, яка має досить багато стресогенних факторів і ризиків втратити психічне здоров'я, розчаруватися в роботі, в собі, отримати психосоматичні захворювання.

Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику захворювань, свідома орієнтація на здоров'я – все це є показником загальної культури людини.

І сьогодні з Вами працюватиму я, психолог-тренер, Пліс Світлана Вікторівна (Світлана), практичний психолог ДНЗ «Житомирське ВПТУ».

Ми з Вами підвищимо рівень Вашої психологічної компетентності та попрацюємо над поняттями «здоров’я», «психологічне здоров’я», а також визначимо чинники, які позитивно та негативно впливають на стан психологічного здоров’я. Зможемо поділитися й обмінятися знаннями, а також попрацювати разом для пошуку шляхів вирішень проблем.

Передовою думкою нашого з Вами тренінгового заняття є:

(на екрані плазми)

«Людина – найдосконаліше творіння природи. Відомо, що головна мета її життя – щастя. Але до нього веде лише одна дорога – міцне здоров‘я, без якого не може бути справжнього і повного щастя.»

Здоров'я нації сьогодні – показник цивілізованості держави, який відбиває рівень соціально-економічного розвитку суспільства. Згідно з резолюцією ООН від 1997 року здоров'я населення вважається головним критерієм доцільності й ефективності всіх сфер господарської діяльності.

Сучасне життя з його багаточисленними труднощами як економічного, так і психологічного характеру, вимагає від людини будь-якої професії напруження всіх її моральних і фізичних сил.

Освітяни знаходяться у найбільш важкій стресогенній ситуації: вони витримують складні навантаження у зв'язку з тим, що їх праця навіть у стабільні часи, відрізняється високою емоційною напругою та насиченістю стресами. Негативні психологічні стани педагогів знижують ефективність виховання та навчання учнів, підвищують конфліктність у стосунках з вихованцями, батьками, колегами, сприяють виникненню та закріпленню у структурі характеру і професійних якостях негативних рис, руйнують психічне здоров'я.

Збереження психологічного і фізичного благополуччя педагога є необхідною умовою підвищення якості освітнього процесу, в окремому випадку, а також підвищення якості життя кожного педпрацівника.

ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ МОМЕНТ

Тренер. Насамперед давайте утворимо робочі групи, за допомогою конвертів. Займіть місце, будь ласка, відповідно до обраних силуетів. Так, сьогодні на тренінговому занятті працюють групи за назвами: «Прометей», «Гефест», «Володарі вогню» та «Володарі металу».

ЗНАЙОМСТВО. ВПРАВА «ЗАКІНЧІТЬ ФРАЗУ…»

Мета: *знайомство учасників один з одним у легкій ігровій формі; налагодження контакту, розширення відомостей про присутніх, позитивні емоції, підготовка до взаємодії; зняття напруги, створення відповідної атмосфери і настрою; надання учасникам можливості для позитивного саморозкриття, пошуку, представлення і усвідомлення своїх сильних якостей; рефлексія.*

Тренер. А перш ніж розпочати нашу роботу, пропоную всім познайомитися надзвичайно цікавим чином, за допомогою предмета, який всім Вам дуже добре знайомий.

Можливий коментар тренера. Кожен учасник по черзі передає відповідний до професійної діяльності предмет, приміром, електрод, називає своє ім'я і говорить фразу, що починається зі слів: *«Я пишаюся своєю професією, тому що…».*

Тренер. Всі Ви різні, приїхали з різних куточків нашої країни, але є те, що Вас об'єднує, це Ваша професія, сфера Вашої діяльності.

ВИЗНАЧЕННЯ ОЧІКУВАНЬ УЧАСНИКІВ ВІД ЗАНЯТТЯ

(супроводжуючий фон музичного релаксу)

Мета: *надання можливості учасникам визначити свої очікування та сподівання щодо проблематики заняття; допомога показати учасникам, чим вони відрізняються або схожі один на одного; розвиток ассертивності та емпатії учасників.*

Тренер. Мені дуже цікаво дізнатися, що Ви очікуєте від сьогоднішнього заняття.

Можливий коментар тренера. Учасникам роздають жовто-блакитні прапорці України. Тренер просить написати на них що саме учасники очікують від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує, що він написав і клеїть свій прапорець на карті України, на область, з якої приїхав.

Тренер. Як бачимо, хоча всі ми різні, та більшість із нас мають схожі очікування і налаштовані на позитивну та плідну співпрацю.

ВИРОБЛЕННЯ ПРАВИЛ РОБОТИ ГРУПИ

Мета: *акцентування уваги учасників на прийнятті та дотриманні правил роботи на занятті; формування навичок співпраці, доброзичливої атмосфери, засад толерантності*

шляхом визначення меж власної терпимості та поваги до прав і свобод інших; ефективно та вільно спілкуватись і працювати.

До уваги! *Після того як відбулося знайомство, можна приступити до визначення основних правил психологічного тренінгу. У кожній групі можуть бути свої правила, але ті, які наведені нижче, можна вважати основними, найбільш типовими.*

Тренер. Для того, аби ми могли попрацювати з Вами в гарній, позитивній атмосфері, давайте обговоримо та виробимо правила роботи групи, якими маємо керуватися на тренінгу.

Можливий коментар тренера. Тренер звертається до групи з питанням: «Для чого в нашому житті існують правила?».

Тренер і учасники пропонують правила роботи, кожне з яких обговорюється і приймається всією тренінговою групою та записуються на плакаті фліпчарт-дошки, наприклад:

- звертання один до одного на ім'я;
- активна участь;
- спілкування за принципом "тут і зараз".
- толерантність у спілкуванні;
- персоніфікація висловлювань;
- правило «піднятої руки»;
- правило «мобільної тиші»;
- правило "СТОП";
- право тренера тощо.…

Рекомендації: *пропонуючи правило, необхідно його колективне обговорення і тільки у випадку стовідсоткового прийняття членами даної групи, воно приймається. Необхідно наголосити на тому, що порушувати правила, прийняті всією групою, не можна. Також слід обговорити можливе покарання за недотримання цих правил. Після того, як тренер розповість правила, члени групи можуть запропонувати свої правила, які також приймаються тільки в разі згоди з ними всіх членів групи.*

Тренер. Дійсно, правила потрібні, особливо для створення такої атмосфери, щоб кожен із нас з Вами міг відкрито висловлюватися і виражати свої почуття і погляди; отримував інформацію та не заважав отримувати інформацію іншим тощо.

До уваги! *Заохочуйте учасників!*

ІІ. ОСНОВНА ЧАСТИНА

ВІДЕО-ПРИТЧА ПРО ЗДОРОВ'Я

До уваги! *Посилання на відео розміщене у списку використаних джерел.*

Мета: *розширення діапазону сприйняття учасниками себе; підвищення відповідальності за власні думки, почуття та дії; психопрофілактика психологічного здоров'я учасників; релаксування учасників; рефлексія.*

Тренер. Отож, ми виробили правила нашої співпраці на тренінгу. Далі у нас перегляд відео-притчі про здоров'я *(з коментуванням та обговоренням).*

Рефлексія-зворотній зв'язок:

- Чи згодні ви зі словами даної притчі?

МОЗКОВИЙ ШТУРМ «ФАКТОРИ РИЗИКУ ТА ЗАХИСТУ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я»

(супроводжуючий фон музичного релаксу)

Мета: *об'єднання за принципом малих груп; визначення чинників, які позитивно та негативно впливають на стан психологічного здоров'я; формування навичок логічного мислення, аналізу, вибору і презентації проблематики; отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору.*

Тренер. Без сумніву, здоров'я – це фундамент життя та щастя. І саме тому передовою думкою нашого з Вами тренінгового заняття є:

(на екрані плазми)

«Людина – найдосконаліше творіння природи. Відомо, що головна мета її життя – щастя. Але до нього веде лише одна дорога – міцне здоров‘я, без якого не може бути справжнього і повного щастя.».

Ми з Вами побачили та переконалися, що значить для нас добре здоров’я. А тепер давайте поговоримо про види здоров’я та фактори впливу на нього.

Можливий коментар тренера. Тренер нагадує учасникам, що наразі вони працюють у 4 підгрупах, кожна підгрупа отримує своє завдання та шляхом мозкового штурму по-черзі дає відповіді на запитання:

1. здоров’я та види здоров’я;
2. негативні фактори впливу на здоров’я;
3. наслідки негативного впливу на здоров’я;
4. позитивні фактори впливу на здоров’я.

Після чого учасники озвучують відповіді та обговорюють їх.

Нижче подається примірний перелік тверджень.

Негативні фактори впливу на здоров’я:

- *особистісні та психофізичні особливості людини (фізичні вади, шкідливі звички тощо);*
- *негативне соціальне оточення (алкоголь, насильство);*
- *хвороби;*
- *негативний досвід розв’язання проблем у минулому;*
- *особливості культури сім’ї, суспільства.*

Позитивні фактори впливу на здоров’я:

- *позитивне соціальне оточення;*
- *особистісні та психофізіологічні особливості людини;*
- *соціальна активність людини;*
- *допомога фахівців…*

ІНФОРМАЦІЙНЕ ПОВІДОМЛЕННЯ
«ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ’Я ПЕДАГОГА»

Мета: *підвищення рівня психологічної компетентності педагогів; розширення знань учасників про поняття «здоров’я», «психологічне здоров’я».*

Тренер. Так, безперечно, для кожного з нас найважливішим у житті є здоров’я! «Здоровому все здорово» — говориться в одному народному прислів'ї. І в іншому стверджується: «Без здоров'я та сили і світ немилий».

Та ми так звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар — наше здоров'я, без нього людина не може бути щасливою.

У міжнародному спілкуванні загальноприйнятим є визначення здоров‘я, що це – стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, відсутність хвороб або фізичних вад.

Отож, здоров'я – не тільки особиста, але і загальнолюдська цінність.

А поняття «психічне здоров'я» стосується шляхів гармонізації людини, її бажань, амбіцій, здібностей, ідеалів, почуттів і свідомості.

Психічне здоров'я особистості – функціонування психіки, яке забезпечує її гармонійну взаємодію з навколишнім світом.

Психічне здоров'я – це не лише відсутність вад особистісного розвитку, психічних хвороб, а й обставини, за яких особистість людини знаходиться у рівновазі, тобто здатна протидіяти стресу.

Психічне здоров'я залежить від:

- ставлення до себе;
- ставлення до інших;
- ставлення до потреб життя.

Основними властивостями благополучних і здорових людей є: оптимізм, емоційний спокій, вміння радіти, самодостатність, уміння адаптуватися до сприятливих і несприятливих ситуацій.

А психологічно здорова людина, це людина – творча, життєрадісна, весела, відкрита, пізнає навколишній світ і себе не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією, що приймає саму себе і визнає цінність та унікальність оточуючих її людей, що вміє брати відповідальність за своє життя, саму себе і розуміти уроки з несприятливих ситуацій, її життя наповнене сенсом (усвідомленим або неусвідомленим).

ВПРАВА «ЕМОЦІЇ ЯК ПОВІТРЯНІ КУЛЬКИ»

Мета: *включення всіх учасників в роботу; зниження емоційної напруги і підвищення тонусу групи; розвиток самоусвідомлення, саморефлексії, самоаналізу як необхідних складових здоров'я педагога; допомога учасникам розібратися у власних життєвих поглядах; отримання інформації від учасників.*

Тренер. Ми з'ясували, що таке психологічне здоров'я, тепер пропоную Вам згадати, що всі ми родом з дитинства і в душі завжди залишаємось частково дитиною та пограти з повітряними кульками.

Можливий коментар тренера. Тренер запускає учасникам три повітряних кулі. Одна надута дуже сильно, друга – дуже слабко, а третя куля – в міру. Педагогічні працівники перекидають кулі один одному.

Рефлексія:

- Як Ви думаєте, чим ці три кулі відрізняються одна від одної? *(за ступенем наповненості повітря)*
- Що загрожує кулі, яка надута надмірно? *(вона може луснути)*
- Що загрожує кулі, що надута дуже слабко? *(вона занадто м'яка і не може зберегти форму кулі, навіть за незначного натискання на неї)*
- Яка куля довше «проживе»? *(у міру надута)*
- Чи траплялося Вам бачити людину, про яку можна було б сказати, що вона ось-ось «лопне»?
- Як Ви думаєте, які почуття її переповнюють?

Тренер. Шановні учасники, завжди пам'ятайте правило: «Переповнення будь-якими емоціями, насамперед негативними, для людини так само небезпечне, як занадто багато повітря в кульці!».

Але є ситуації, які не завжди від нас залежать, тож продовжуємо працювати далі і знаходити шляхи вирішення наших проблем.

ВПРАВА-РОЗМИНКА «КОЛЬОРОВИЙ НАСТРІЙ»

(супроводжуючий фон музичного релаксу)

Мета: *розвиток приємних відчуттів, оптимістичних емоцій; зняття емоційної напруги групи; посилення позитивного образу власної особистості; пожвавлення роботи групи.*

Тренер. Давайте дізнаємось який настрій Ви маєте.

Можливий коментар тренера. На ватмані намальоване коло, розділене на кольорові сектори. Учасники мають прикріпити, *наприклад*, паперову захисну маску для зварювання *(якщо заняття з педагогічними працівниками енергетичних професій)* на той сектор кола, який відповідає їх настрою. Далі зачитується та обговорюється інтерпретація кольорів.

Інтерпретація

Сірий — колір розважливих, заможних людей. Це, як правило, усталені характери, досить недовірливі і підозрілі. Вони прагнуть за всім спостерігати непомітно, не заявляючи

про себе і залишаючись у тіні. Тим, кому не подобається сірий колір, мають легкий та імпульсивний характер, що виявляється в діяльності.

Синій колір люблять мрійники. У своєму оточенні вони виділяються скромністю і доброзичливістю. Ці люди швидко втомлюються і мають потребу в повноцінному відпочинку. Добре й упевнено вони почувають у товаристві собі подібних. Ті, кому не подобається синій колір, невпевнені і замкнуті у собі, часто легковажні і несерйозні, хоча й намагаються це приховати від оточуючих людей.

Зелений колір вибирають ті люди, що бояться чужого впливу і намагаються в усьому діяти самостійно. Це індивідуалісти й у групі почувають себе менш упевнено, ніж на самоті. Однак, якщо необхідно закрити грудьми амбразуру, такі люди зроблять це без зволікання. Труднощів не бояться, і увесь час шукають спосіб самоствердитися, тому що для них важливою є громадська думка.

Червоний колір люблять сміливі, владні, вольові, запальні і досить товариські люди. Вони легко вирішують конфліктні ситуації, хоча нерідко самі ж їх і створюють. У людей, яким червоний колір не подобається, є схильність до усамітнення, хоча для них характерна стабільність у відносинах.

Жовтий колір вибирають інтелігентні, товариські, допитливі люди, що легко пристосовуються як до людей, так і до обставин. Вони багато докладають зусиль, щоб привернути до себе увагу інших,— і їх є за що любити. Якщо людина уникає жовтого кольору, це свідчить про її песимізм.

Фіолетовому кольору віддають перевагу делікатні, емоційні і чуттєві люди. Це, як правило, гармонійно розвинені люди, приємні в спілкуванні. Вони не докучають оточуючих своїми проблемами, але візьмуть участь у вирішенні ваших.

Коричневий колір вибирають ті, хто упевнений у собі, твердо стоїть на ногах у всьому. Вони небагатослівні, неметушливі. На цих людей можна покластися у важкій справі, їм можна довіряти, але до свого серця вони мало кого допустять.

Чорний колір вибирають невпевнені люди. Вони схильні до депресії. Намагаються уникати спілкування з людьми і найчастіше самотні.

АРТТЕРАПЕВТИЧНА ВПРАВА-КОЛАЖ «РЕЦЕПТ ЗДОРОВ'Я»

(супроводжуючий фон музичного релаксу)

Мета: *сприяння формуванню практичних навичок володіння собою в різних ситуаціях; розвиток творчої активності; звернення уваги учасників на власні звички та необхідність психологічно здорового способу життя; отримання інформації від учасників.*

Тренер. Отже, переважна більшість наших учасників позитивно налаштована, має гарний настрій, тому, я переконана, знає і може поділитися рецептами здоров'я.

Можливий коментар тренера. Кожній підгрупі тренер дає завдання підібрати картинки на тему: «Рецепт здоров'я» і оформити їх у цілісну композицію. З елементами дозволяється робити абсолютно все, що заманеться, роботу можна доповнювати коментарями і написами, домальовувати елементи, зафарбовувати і декорувати порожнечі.

Кожна підгрупа презентує свій колаж та ділиться рецептами здоров'я.

До уваги тренера! *Колажування є одним з найефективніших методів роботи з групою, який до того ж не викликає напруги, яка може бути пов'язана з відсутністю у людей художніх здібностей. Колаж допомагає розкрити потенційні можливості. Матеріалом для створення колажу можуть служити не тільки ілюстрації з журналів.*

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ДОСЛІД «ВАЗА З ПРІОРИТЕТАМИ»

Мета: *підвищення відповідальності учасників за власне життя та здоров'я; підвищення здатності щодо позитивного ставлення як до себе, так до свого життя і здоров'я; сприяння формуванню вмінь розставляти пріоритети та відділяти важливе від другорядного; закріплення знань, отриманих на занятті.*

Тренер. Як це чудово, що тепер ви маєте свої рецепти здоров'я! А зараз давайте разом проведемо цікавий психологічний дослід, щоб визначити Ваші пріоритети. І для цього ми маємо: порожню вазу, велике і мале каміння, пісок та воду.

Можливий коментар тренера. Далі тренер пропонує за бажанням одному з учасників провести психологічний дослід, тобто всипати у вазу каміння, пісок і воду, як вважає за потрібне. Після того, як дослід зроблено учасником, тренер демонструє наповнену учасником вазу всій групі та підсумовує зроблене.

Тренер. Я хочу, щоб Ви усвідомили, що *ваза – це наше життя.*

Велике каміння – найголовніша складова життя кожного, що необхідно, аби Ваше життя залишалося сповненим навіть у випадку, якщо все інше втратиться. Це – Ваша сім'я, Ваші друзі, Ваше здоров'я, Ваші діти, онуки.

Мале каміння – це речі, які мати приємно, типу Вашої роботи, Вашого будинку, Вашого автомобіля, але вони не найважливіші.

Пісок символізує все інше, це просто дрібниці, яких повно в житті будь-якої людини.

Якщо спочатку глечик наповнити піском, не залишиться місця для малого каміння і тим більше для великого каміння. Так само і в житті: якщо витрачати час та енергію на дрібниці, у Вас ніколи не залишиться часу і місця для найголовнішого.

Приділяйте спершу час своїм рідним і близьким, собі та друзям, а зайнятися прибиранням, ремонтом тощо, завжди знайдеться час.

Зверніть увагу на речі, які є критичними для вашого щастя!

Слід спочатку витрачати час на каміння, все інше – пісок.

Встановіть Ваші пріоритети!

Можливо хтось з Вас запитає: «А для чого ж потрібна була вода?»

А вода для того, щоб довести Вам, що, яким би не було Ваше життя зайнятим, завжди є трохи місця для дозвілля.

Простий психологічний дослід – глибокий зміст.

Шановні колеги, на перший погляд, усе це може здатися примітивним. Але чому б не спробувати!.. Опанувати себе – оволодіти ситуацією!

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця у житті – найкраща профілактика психологічного здоров'я педагога.

Нажаль, у житті ми не завжди маємо змогу робити тільки те, що нам подобається, що приносить радість. А робота без радості – пришвидшує зниження психологічного здоров'я у багато разів.

Якщо ж користуватися настановою «Не можеш робити те, що любиш – навчись любити те, що робиш», то ніяке погане здоров'я нам не загрожуватиме!

Гадаю, що Ви встановите свої пріоритети і будете правильно розподіляти їх у своїй життєвій та професійній діяльності, чого і бажаю Вам!

ІІІ. ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

ПІДВЕДЕННЯ ПІДСУМКІВ ЗАНЯТТЯ. ВИЗНАЧЕННЯ ЗДІЙСНЕННЯ ОЧІКУВАНЬ УЧАСНИКІВ

Мета: *надання можливості кожному учасникові висловитись за особистим бажанням; підведення підсумків та отримання від учасників емоції та інформацію про враження від проведеного тренінгового заняття.*

Тренер. Повернімося до наших очікувань. Шановні учасники, якщо Ваші очікування здійснилися, пропоную перемістити Ваші прапорці на карту нашої Житомирщини.

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО ТРЕНЕРА

(супроводжуючий фон музичного відео-релаксу)

Мета: *закріплення позитивної психологічної атмосфери тренінгового заняття.*

Тренер. Дякую усім Вам за активну участь, небайдужість, зацікавленість до нашої спільної роботи! І за Вашу гарну роботу на Вас чекає сюрприз, а саме: побажання, які підкажуть, що Вам потрібно зробити найближчим часом... Для цього в мене є чарівна скринька і зараз пропоную Вам по-черзі дістати побажання для себе. Бажаємо Вам таких побажань виготовити і для себе побільше та діставати їх по одному щоранку! Нехай вони чарівно впливають на Ваш настрій, підбадьорюють, надають упевненості!..

Також хочеться подарувати Вам на згадку про Житомир магніти із зображенням нашого прекрасного міста.

Тож все у ваших силах! Бажаю всім міцного здоров’я!!!

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С.64
2. Баранова Н.П. Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності. - Х.: Вид. група «Основа», 2012. – с. 159.
3. Блашенкова О. Н., Ковальчук А. С.. Праця молоді: права і обов'язки. Посібник для організаторів тренінгових занять. М, 104 с., 2001
4. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. В.Мерещяков, В.Зинченко. – Спб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.].
5. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ. Копенгаген, 1998; Загальна декларація прав людини. – К., 1998. – С.3-8.
6. Катков Л. Теория и практика формирования психического здоровья населения. Кастанай, 1998.. – 267с.
7. Максименко С.Д. Психічне здоров'я // Психолог. – січень1(1) 2002. – С.4.
8. Педагогическая психология: Учебное пособие /В.Казанская. – СПб.: Питер, 2003. – 366с. – С.186-188.
9. Поташнюк Р.З. Психогігієна: Навч.посібн. / Волин.держ. ун-т ім.. Л.Українки. – Луцьк: Надстря , 2000. – 62с.].
10. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.youtube.com/watch?v=KL7YrEMMRHA