

Заняття з елементами тренінгу 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.

I. ВСТУПНА ЧАСТИНА

- ВСТУПНЕ СЛОВО

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.

«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.»

Освітняни 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.

1. ВПРАВА «ЗАКІНЧИТЬ ФРАЗУ...»

- А перш ніж розпочати нашу роботу, пропоную всім познайомитися, продовживши речення *«Я пишаюся своєю професією, тому що...»*.

2. ВИЗНАЧЕННЯ ОЧІКУВАНЬ УЧАСНИКІВ ВІД ЗАНЯТТЯ

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

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

Можливий коментар тренера. Учасникам роздають папір з клейкою смужкою. Тренер просить написати на них що саме учасники очікують від тренінгу. Після цього кожен учасник зачитує, що він написав.

3. 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.

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

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....

4. 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?

5. 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» — говорить 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).

6. ВПРАВА «ЕМОЦІЇ ЯК ПОВІТРЯНІ КУЛЬКИ»

Мета: включення всіх учасників в роботу; зниження емоційної напруги і підвищення тону 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 небезпечно, 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.

7. ВПРАВА-РОЗМІНКА «КОЛЬОРОВИЙ НАСТРІЙ»

Мета: розвиток присмних відчуттів, оптимістичних емоцій; зняття емоційної напруги групи; посилення позитивного образу власної особистості; пожевлення роботи групи.

Тренер. Давайте дізнаємось який настрій Ви маєте.

Можливий коментар тренера. На ватмані намальоване коло, розділене на кольорові сектори. Учасники мають прикріпити 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. Труднощі 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 інтелегентні, товариські, допитливі люди, що легко пристосовуються як до людей, так і до обставин. Вони багато докладають зусиль, щоб повернути 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 допускають.

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

8. 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 витратити 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 витратити 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!

9. ВІДЕО

10. 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.*

ЗАКЛЮЧНЕ СЛОВО ТРЕНЕРА

***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!..

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

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:
<https://www.youtube.com/watch?v=KL7YrEMMRHA>