

**День психологического здоровья педагогов:
«Совершенству предела не существует!»**

**Подготовил:
педагог – психолог
Курбатова Н.В.**

Валуйки 2021 г.

Цель: Повышение уровня компетентности педагога в области психологического здоровья

Задачи:

- определение уровня информированности педагогов о картине здоровья педагогов;

- получение педагогами информации о способах сохранения и укрепления психологического здоровья

- формирование у педагогов навыков психической саморегуляции, релаксации

- формирование навыков здорового образа жизни и действий по сохранению собственного здоровья

- мотивирование к дальнейшему поиску реабилитационных упражнений и использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ МЕНЮ

НА ДЕНЬ:

Психологическая гимнастика (гимнастика Гермеса) кабинет педагога - психолога ____ час ____ мин.

Советы мудреца кабинет педагога - психолога ____ час ____ мин.

Тайны тибетского массажа – кабинет педагога - психолога ____ час ____ мин.

«Совершенству предела не существует» тренинговое занятие кабинет педагога - психолога ____ час ____ мин.

Сердечное чаепитие музыкальный зал ____ час ____ мин.

ГИМНАСТИКА ГЕРМЕСА

Эта гимнастика входила в состав комплексной оздоровительной системы, которую разработал более двух тысяч лет назад древнеегипетский жрец и врачеватель Гермес Трисмегист. Ее цель – наполнение организма энергией.

Прежде чем приступить к ее выполнению, разогрейте свой организм – подойдет легкий бег под музыку в течение 5 минут.

Полностью сконцентрируйтесь на упражнениях. Никаких посторонних мыслей. Можете даже закрыть глаза. Все упражнения выполняй по 4 раза.

ПЕРВЫЙ ЭТАП.

Прием энергии Упражнение «крест»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены, дыхание свободное.

2. Сделайте резкий вдох. Одновременно поднимите руки перед собой, и сожми пальцы рук в кулаки, вытянутые руки раскиньте в стороны на уровне плеч и отведите за спину, запрокиньте голову, максимально прогните тело назад, до предела напрягите мышцы. В таком положении задержите дыхание на 4 секунды.

3. Сделайте резкий вдох всей грудью через рот, одновременно броском согните туловище вперед так, чтобы вытянутые руки почти доставали до пола. После этого взмахните руками крест-накрест для снятия напряжения, и возвратись в исходное положение. Полностью расслабьтесь на 4 секунды.

Упражнение «метание диска»

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, мышцы расслаблены.

2. Сделайте резкий вдох, одновременно сожмите пальцы рук в кулаки, выбросите вперед правую руку и отведите назад левую, развернув корпус в сторону воображаемого броска, глаза поворачивайте по ходу движения. Примите позу дискобола, замершего в момент броска диска. Напрягите все мышцы до предела, стараясь не отрывать ноги от пола. Задержись на вдохе в таком положении на 4 секунды.

3. Сделайте резкий вдох, и вернись в исходное положение. Полностью расслабьтесь на 4 секунды. Повтори 4 раза: два «броска» сделай правой рукой, два – левой.

Примечание. Все эти упражнения требуют быстрого перехода от напряжения к расслаблению.

Упражнение «рубка дров».

Поставьте ноги на ширину плеч. Наклонись, не сгибая коленей, свесив руки почти до пола, и расслабь мышцы.

Мгновенно сомкните пальцы рук в замок, сделайте резкий короткий вдох, одновременно распрямите спину, поднимите руки вверх и за голову, как при взмахе топором, максимально прогните тело назад, запрокиньте голову. Напрягите все мышцы до предела, задержите дыхание на вдохе на 4 секунды.

Сделайте резкий вдох через рот, и стремительным поворотом через левую сторону возвратись в исходное положение. Наклоните тело вперед, расцепите руки и отпусти вниз. Полностью расслабьтесь на 4 секунды. Повторите 4 раза – два выдоха через правую сторону, два – через левую.

ВТОРОЙ ЭТАП.

Распределение энергии по телу

Первое упражнение.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, вытяните руки прямо перед собой, ладони вместе.

Вдыхайте через нос в течение 4 сек., одновременно разводя руки на ширину плеч. Задержите дыхание на 4 сек., руки отведите за спину.

Выдохните через рот за 4 секунды. И одновременно верните руки в первоначальное положение.

Второе упражнение

Слегка расставьте ноги, наклонитесь, коснувшись пальцев ног. Колени держите прямыми.

Вдохните за 4 сек., одновременно распрямитесь, вытяните руки вперед, чтобы они оказались на уровне груди. Задержите дыхание на 4 сек., в то же самое время поднимите руки над головой и прогнитесь назад.

Выдохните через рот за 4 сек. и плавно вернитесь в исходное положение.

Третье упражнение.

Встаньте прямо, раздвиньте ноги примерно на полметра, разведите руки в стороны.

Вдохните за 4 секунды. За это время максимально разверните тело с вытянутыми руками вправо так, чтобы увидеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывайте.

Выдохните за 4 сек. и плавно вернитесь в исходное положение.

Четвертое упражнение

Лежа на спине, подложите под затылок сведенные вместе ладони.

Вдохните за 4 сек., одновременно поднимите ноги перпендикулярно полу. Задержите дыхание и в это время произведите по 3 вращательных движения ногами по часовой и против часовой стрелки.

Выдохните за 4 сек. и одновременно плавно опустите ноги на пол.

Примечание. Эти упражнения выполняйте медленно, дышите свободно. Завершать комплекс упражнений Гермес рекомендовал также контрастным душем. Только у него все наоборот: сначала холодная вода (2 минуты), затем теплая (также 2 мин.) и так далее. В данном случае заканчивать нужно горячей водой.

Советы мудреца

Здоровье - это эпизод между двумя болезнями. Тед Капчук

Здоровый человек не тот, у которого ничего не болит, а тот, у которого каждый раз болит в другом месте. Мишель Крестьен

Здоровые люди - это больные, которые еще не знают об этом. Жюль Ромен

Если вам за пятьдесят, и вы только что проснулись, и у вас ничего не болит, значит, вы уже умерли. Английское изречение

Каким бы ни было ваше здоровье, его хватит до конца жизни. Л. Борисов

Если здоровье плохо - думай о чем-нибудь другом. Эдуард Бенсон

Любой, кто способен утром выбраться из постели, находится в очень приличной форме.

Спросите любого из тех, кто уже не способен.

Если подниматься по лестнице не труднее, чем спускаться, - это молодость.

Если спускаться не легче, чем подниматься, - это старость. "Пшекруй"

Передышками нельзя пренебрегать: тяжелобольным временное улучшение заменяет здоровье. Сенека

Здоровье не купишь, им можно только расплачиваться. Сергей Крытый

Лучше быть здоровым, но богатым, чем бедным, но больным.

Приписывается Дон-Аминадо (Шполянскому), а также Даниилу Хармсу

Единственная красота которую я знаю – это здоровье. Г.Гейне.

Девять десятых нашего успеха зависит от здоровья. А. Шопенгауэр.

Мерой психического здоровья является склонность во всем видеть хорошее.

Р. Эмерсон.

Здоровый нищий счастливее больного короля. А. Шопенгауэр.

Будьте осторожны в своих желаниях потому что они могут реализоваться.

М. Монтень.

Улыбайся жизни, и она улыбнется в ответ. М. Монтень.

Человек никогда не бывает счастлив или несчастлив, как это кажется ему самому.

М. Монтень.

Наслаждаться счастьем – величайшее благо, овладеть возможностью давать его другим – еще большее. Ф. Бэкон.

Радуйтесь жизни, наслаждайтесь каждой ее минутой – ведь удовольствия кончаются раньше, чем жизнь. Ф. Честерфилд.

Душа, так же как и тела, имеет слабости к болезням. О.Грегор.

Если в начале моему телу хорошо, а душе плохо, то как правило, пострадает и тело.

П. Брегг.

Делай правильно, и не ошибешься. К. Прутков.

Учись властвовать собой. А. Пушкин.

Язвы желудка возникают не от того, что мы едим, а от того что съедает нас.

Сенека.

Понимая другого человека, начинаешь понимать себя. Р. Эмерсон

Не борись с собой, все равно проиграешь. Е. Лец.

Как вы думаете, то вы и получите. М. Монтень.

Будьте осторожны к собственным мыслям, ибо они начало наших поступков. Д.Льюис.

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ

Это облегченный и адаптированный для европейцев вариант гимнастики, которой подбадривают себя по утрам тибетские монахи. Особенно приятно, что данная система упражнений выполняется прямо в кровати, лучше всего сразу после пробуждения с закрытыми глазами.

Положите ладони рук на ушные раковины. Большие пальцы расположите за ушами, указательные пальцы должны «проходить» по всей ушной раковине. Резко проведите ладонями по ушам вниз. Сделайте так 30 раз.

Правую ладонь положите на лоб, левую ладонь поместите сверху. При движении мизинец проходит над бровями. Двигайте ладони вправо-влево, не менее 20 раз в каждую сторону.

Кругообразными движениями массируйте закрытые глаза костяшками согнутых больших пальцев. Выполните не менее 15 движений

Обхватите горло одной рукой и проведите по нему сверху вниз. Поменяйте руку. Выполните не менее 20 таких движений каждой рукой.

Лежите на спине, максимально втяните живот. Затем, наоборот, максимально выпятите его. Повторите каждое движение не менее 20 раз.

Теперь садитесь на пол. Левую ногу положите на колено правой ноги, и ладонью правой руки, помассируйте свод стопы, сделав не менее 20 движений. Повторите тоже самое, с правой ногой.

Сидя, сложите пальцы рук в замок и расположите их на затылке. Кругообразными движениями массируйте затылок, слегка откинувшись назад. Выполните не менее 10 движений.

Снова положите ладони на ушные раковины. Только пальцы на этот раз расположите на затылке – так, чтобы они касались друг друга. Поочередно постукивайте кончиками пальцев по затылку.

Спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Припеваем следующие звуки:

А – воздействует благотворно на весь организм;

Е – воздействует на щитовидную железу;

И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О – воздействует на сердце, легкие;

У – воздействует на органы; расположенные в области живота;

Я – воздействует на работу всего организма;

М – воздействует на работу всего организма;

Х – помогает очищению организма;

ХА - помогает повысить настроение;

Тренинговое занятие

«Совершенству предела не существует...!»

Цели занятия: Активизация процесса самопознания у педагогов; формирование адекватной самооценки профессиональных качеств и уровня притязаний; развитие коммуникативных навыков, групповой сплоченности.

Оборудование: бумага, ручки, карточки с силуэтами двух человечков, фломастеры, большие листы бумаги, карточки со списком слов, конверты.

План занятия:

1. Приветствие. Постановка проблемы.

2. Разминка.

3. Основная часть:

Проективная методика «Человечки»

Игра «Конкурс на лучший рассказ»

Игра «Жизнь прекрасна!»

4. Рефлексия:

Упражнение «Моя система»

Упражнение «Соглашение»

ХОД ЗАНЯТИЯ

Приветствие. Постановка проблемы

Ведущий: Здравствуйте уважаемые коллеги! Каждый человек в течение всей жизни, стремиться к чему-либо... к успеху, признанию, материальному благополучию, стремится к реализации целей, желаний, стремится к любви, счастью, стремиться к власти и ко многому другому.

Чтобы люди не делали, не создавали, большинство из них желают делать это хорошо. Год от года они совершенствуют свою деятельность, делают свою работу лучше и лучше. Год от года они добиваются поставленных целей, ставят перед собой новые задачи, снова добиваются результата...

Но чтобы деятельность человека была успешной, нужной, продуктивной, необходимо вкладывать в работу не только умственные и физические способности как таковые. Необходимо, так же отдавать работе эмоции, чувства и кроме этого здоровье. Стремясь к совершенству в работе, в жизни, в делах и отношениях, мы порой забываем о своем здоровье. Совершенству предела не существует, а у здоровья человека, будь оно физическим, социальным или психологическим, предел всегда есть.

Поэтому сегодня, в день здоровья педагогов, мы поговорим с вами о совершенствовании собственного здоровья. И так как здоровью педагогов, свойственна нагрузка в основном на эмоциональную, чувственную сферу здоровья, мы поговорим о сохранении и укреплении психологического компонента вашего здоровья. Ведь известную пословицу «В здоровом теле - здоровый дух!», можно перефразировать и наоборот.

Разминка Игра «Я - это...»

Цель – Актуализация собственного «Я», собственного внутреннего мира. Сплочение группы, через общие и внутренние переживания.

Материалы - небольшие листочки бумаги, ручки.

Всем участникам раздаются листки бумаги и ручки. Каждый участник в течение 5 минут придумывает 10 слов или фраз, которые характеризуют его.

Свои характеристики каждый записывает на листочке и прикрепляет на грудь. По истечении времени участники начинают перемещаться по аудитории и читать друг у друга характеристики.

Рефлексия: все садятся в круг, обсуждают, что больше всего запомнилось, что вызвало удивление, смех... кто нашел единомышленников или наоборот.

Основная часть

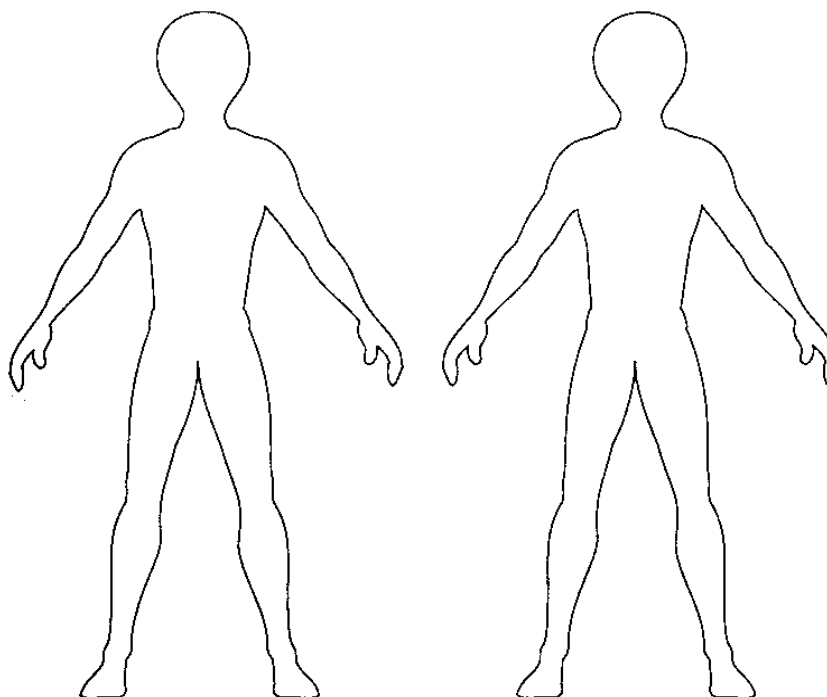
Ведущий: Продолжая разговор о здоровье, я вам предлагаю ответить на вопрос: что значит быть здоровым?

Участники отвечают. В основном все ответы сходятся на том, что у человека отсутствуют какие-либо болезненные проявления.

Ведущий: Спасибо за ответы! Действительно, вся наша жизнь построена на контрастах. Добро-зло, ночь-день, белое - черное, здоровье-болезнь. Вы все, говоря о здоровье, сообщали об отсутствии каких либо болезненных, беспокоящих признаков у человека. Соответственно, нельзя говорить о здоровье, забывая о болезни.

Проективная методика «Человечки»

Ведущий: У вас в руках силуэты двух человечков, я предлагаю вам раскрасить их в любой последовательности, но строго поделив их на «больного и «здорового».



Рефлексия: По завершении игры необходимо с педагогами проводится анализ рисунков. Обсуждаются трудности и успехи в рисовании болезни и здоровья, выборе цветов и др.

Игра «Конкурс на лучший рассказ»

Игра дает возможность осознать особенности группового процесса и проблемы участников, которые составляли индивидуальные рассказы.

Ведущий: Иногда трудно говорить о своих проблемах, особенно о проблемах психологического характера, иногда не знаешь, как выразить словами, то, что чувствуешь. А если человек один?! Ему еще труднее справиться с проблемами, ему нужна поддержка друга, коллеги, близкого человека. Мы вместе уже многие годы, и стали друг - другу не просто коллегами, но и друзьями.

Сейчас мы с вами разобьемся на 3 команды (число команд зависит от количества участников, в команде по 5-6 человек).

Я вам раздам карточки со списком слов, из которых необходимо составить рассказ. На его составление устанавливается лимит времени (5-15 мин). По

истечении времени каждая команда зачитает свой рассказ, который будет оценен другими.

Рефлексия: По завершении игры проводится анализ игрового процесса и самих рассказов (обсудить трудности и успехи). Кроме этого, по финалу рассказа можно судить о том, кого в группе больше: пессимистов или оптимистов.

Карточка № 1

1. Проблема
2. Интерес
3. Тревога
4. Вера
5. Результат

Карточка № 2

1. Оптимист
2. Болезнь
3. Интуиция
4. Удача
5. Переживание

Карточка №3

1. Страх
2. Удовлетворение
3. Эмоции
4. Надежда
5. Паника

Карточка №4

1. Доверие
2. Неприятность
3. Чувство
4. Хорошо
5. Беспокойство

Карточка № 5

1. Лечение
2. Счастье
3. Стремление
4. Обида
5. Благополучие

Карточка № 6

1. Пессимист
2. Возможность
3. Везение
4. Радость
5. Операция

Игра «Жизнь прекрасна»

Игра на самопознание.

Ведущий: Бесконечны знания о мире, так же как и бесконечны знания о самом себе. Мы, в течение жизни стремимся к познанию множества наук: математики, физики, химии, биологии, истории... Мы разбираемся во многих областях человеческой жизни: политике, экономике, законодательстве. Умеем сочинять стихи, знаем много песен, рисуем, путешествуем... Каждый из нас реализует свой потенциал: умственный, социальный, творческий...

Я попрошу каждого из вас взять сейчас большой лист бумаги и набор фломастеров или маркеров. На этом листе надо провести линию, которая символизировала бы всю вашу жизнь с момента рождения до сегодняшнего дня. Это должна быть не шкала времени, а кривая линия, отражающая динамику жизни со всеми ее взлетами и падениями.

В нее могут встраиваться те события или ситуации, которые оставили особенно глубокий отпечаток в жизни человека. Они могут быть обозначены маленькими схемами, символами или словами. На линии также могут отражаться события, которые в данный момент группового занятия обсуждаются в группе.

Рефлексия: у каждого есть 5-10 минут, чтобы рассказать о своей линии жизни, объяснить, почему она получилась именно такой. Можно говорить и о настоящей ситуации, и о том, что может случиться в скором времени.

Рефлексия

Релаксация: «Моя система»

Ведущий: Займите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет вашу брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, затем несколько легких спокойных выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте новый вдох.

Обратите внимание, какие части вашего тела соприкасаются со стулом (полом, кроватью, землей). Вообразите, что стул (пол, кровать, земля) приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте те мышцы, с помощью которых вы сами себя поддерживаете».

Упражнение «Соглашение»

Ведущий: Сегодня в течение дня, мы с вами много говорили о разных аспектах человеческой жизни, обсуждали вопросы сохранения и укрепления своего здоровья, изучали различные приемы и методы, которые этому бы способствовали.

Наша встреча постепенно подходит к концу. Давайте сейчас добавим к нашему осознанию проблемы еще несколько словесных штрихов. Каждый из вас, я уверена, осознает проблему сохранения здоровья, каждый из вас считает ее актуальной, но в суете жизни, мы часто обо всем забываем, часто у нас элементарно не хватает времени на себя, свои мысли и свои желания...

Но если проблемы есть, убегать от них не стоит. От этого проблем станет только больше.

Сейчас я вам предлагаю составить соглашение (контракт) с самим собой, отвечая на следующие вопросы.

- 1) Что я хотел бы изменить в себе в отношении здорового образа жизни?
- 2) Каким образом я собираюсь это сделать?
- 3) Когда я буду это делать?

В соглашении следует особо подчеркнуть области своего поведения, нуждающиеся в перестройке; свои сильные и слабые стороны. Необходимо быть честным с самим собой относительно этих сторон. Кроме того, следует изложить намечаемые изменения, касающиеся работы, семьи, своего стиля общения. Наметить конкретные цели и пути их достижения.

Составленные соглашения складываются в конверты, где указывается точный почтовый адрес подписавшего «контракт» С самим собой.

Конверты сдаются руководителю, который через определенное время высылает соглашение по указанным адресам.

Ведущий: Наше занятие, так же как и сегодняшний день здоровья завершается. Если вернуться к теме, «Совершенству предела не существует...!», хочется сказать, что предела нашего пути тоже не существует. Мы постоянно в движении, в движении наши мысли, дела, эмоции и чувства. Достижение цели откроет перед нами новые горизонты. Не забывайте о своем здоровье, цените и берегите его! Я желаю вам успехов на вашем жизненном пути!