



Тренинг здоровья с педагогами «Здоровый педагог – здоровый ребенок»

Подготовила: Данилина Г.Б.

**«Здоровье – это драгоценность
и притом единственная, ради
которой действительно стоит не
только не жалеть времени, сил,
трудов и всяких благ, но и
пожертвовать ради него
частицей самой жизни,
поскольку жизнь без него
становится нестер-пимой и
унизительной»»**

(Мишель Монтенью)



Большая часть рабочего дня педагога протекает в эмоционально-напряженной обстановке: эмоциональная насыщенность деятельности, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Напряженные факторы такого рода оказывают влияние на эмоциональное и физическое самочувствие педагога: появляется нервозность, раздражительность, усталость, разного рода недомогания.

Здоровый педагог – здоровые дети.

Факторы, влияющие на здоровье:

- Образ жизни – 50-55 %
- Наследственность – 18-20 %
- Окружающая среда – 17-20 %
- Здравоохранение – 8-10 %

Профессиональное выгорание — это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе, включающая психофизиологические и поведенческие компоненты.



В области Чувства: усталость от всего, подавленность, незащищенность, отсутствие желаний, страх ошибок, страх неопределенных неконтролируемых ситуаций, страх показаться недостаточно сильным, недостаточно совершенным

В области Мысли: о несправедливости действий в отношении себя, не заслуженности своего положения в обществе, недостаточной оцененности окружающими собственных трудовых усилий, о собственном несовершенстве.

В области Действия: критика в отношении окружающих и самого себя, стремление быть замеченным или, наоборот, незаметным, стремление все делать очень хорошо или совсем не стараться.

Упражнение "Лестница".

Цель: осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.



Упражнение " Распредели по порядку"

Цель: донести до участников тренинга важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего " Я".

- дети

- работа

- муж (жена)

- Я

**- друзья,
родственники**

1. Я

2. Муж (жена)

3. Дети

4. Работа

**5. Друзья,
родственники**

Снежный ком



Тест на дистресс

- рассеянность;
- ухудшение памяти;
- повышенная возбудимость;
- постоянная усталость;
- потеря чувства юмора;
- отсутствие сна и аппетита (или, наоборот, неумеренный аппетит) ;
- иногда боли в голове, спине, в области желудка;
- полное отсутствие источников радости.

Таблица "Помоги себе сам"

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу.

3. Если попали в трудную ситуацию, не впадайте в неподвижность: не лежите, не сидите у окна, двигайтесь и действуйте, пойте и смейтесь.

4. Используйте группу поддержки: говорите о проблемах с родными, друзьями, коллегами по работе.