

МБДОУ «Детский сад №5 «Цветик-сеимцветик»

Мастер-класс
«Сохранение и укрепление
психоэмоционального здоровья
педагогов»

Подготовила и провела:
педагог-психолог
Степанова Д. Д.
24.11.2023

г.Новочебоксарск 2023

Цель: создать условия для профессионального самосовершенствования педагогов-психологов по сохранению и укреплению психоэмоционального здоровья педагогов ДОУ.

Задачи:

- передать психологические знания о синдроме эмоционального выгорания, его причинах и последствиях педагогам-психологам ДОУ
- передать собственный опыт путем прямого и комментированного показа игр и упражнений по сохранению и укреплению психоэмоционального здоровья педагогов;
- совместная отработка упражнений и методов.

1 слайд

- Здравствуйте, коллеги! Мы рады, что мы смогли все встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть.

Тема нашего мастер-класса «Сохранение и укрепление психоэмоционального здоровья педагогов» и направлен он на профилактику эмоционального выгорания педагогов.

2 слайд

Профессиональное общение педагога с коллегами, руководством, родителями и воспитанниками часто связано с эмоциональными затратами, конфликтами по поводу нагрузки, чрезмерным контролем со стороны администрации, перегруженностью различными поручениями и т.д.

3 слайд

Педагог из года в год, работающий в сложных условиях, с высокой долей вероятности подвергается опасности, называемой «синдром эмоционального выгорания», приводящей к профессиональной деформации личности.

4 слайд

Существует три группы симптомов эмоционального выгорания: (на слайде)

5 слайд

С целью профилактики педагогам необходимо знать стадии эмоционального выгорания: (на слайде)

Дж. Гринберг предлагает рассматривать эмоциональное выгорание как пятиступенчатый прогрессирующий процесс.

5 слайд

При профилактике синдрома эмоционального выгорания, еще можно обойтись без медикаментозной коррекции состояния.

Профилактика должна быть комплексной, психологической, организационной, направленной на коррекцию нарушений психического состояния и, при необходимости, на улучшение психологического климата в коллективе, оптимизацию труда педагога и повышение профессиональной мотивации.

6 слайд

Работа психолога по профилактике эмоционального выгорания включает в себя несколько задач: (на слайде)

Сегодня мы представим вашему вниманию приемы, направленные на снятие психоэмоционального напряжения и сплочение коллектива.

7 слайд

Так какие же меры профилактики необходимы? Прежде всего, методы мышечной и психологической релаксации.

Методы психологической релаксации связаны с телом, с умственной деятельностью, с искусством, с дыханием, с духовными учениями, с образом жизни и восприятием реальности.

К методам мышечной релаксации относятся: периодическая «ревизия» мышечного корсета, устранение «зажимов», которые могут стать хроническими. Они являются телесным проявлением эмоциональных блоков! И умение расслабляться предотвращает возникновение мышечных зажимов, способствует повышению стрессоустойчивости.

Сегодня мы предлагаем выполнить игры и упражнения, которые помогут нам снять напряжение, расслабиться.

8 слайд Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

9 слайд Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

10 слайд Упражнение «Растираем руки»

Растереть руки в течение нескольких секунд, пока они не станут горячими. Заодно продиагностируете своё биополе на настоящий момент. Если ладони сухие и горячие, то с энергетикой всё хорошо в организме. Если ладони теплые, то биополе снижено. Если ладони не согреваются и становятся влажными, то это говорит о серьезных сбоях в организме. В любом случае делайте эту гимнастику, так как она позволит вам избавиться от всех сбоев и заболеваний.

11 слайд Упражнение «Кнопка»

На снятие стрессовых состояний, страхов.

12 слайд Упражнение «Дождь»

Участники встают в круг можно друг за другом «паровозиком» и под музыку лёгкими прикосновениями имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

Прикосновения и телесный контакт способны нейтрализовать последствия стресса в виде тревоги, апатии, бессонницы или паники посредством стимуляции нервных окончаний на кожном покрове. В этом случае эмоциональная польза прикосновений и телесного контакта бесспорна. Они помогают установить эмоциональный контакт с близким человеком, принести покой и умиротворение.

Немаловажно также и то, что прикосновения и телесный контакт могут оказывать личностную пользу, т.к. позволяют снимать большинство эмоциональных блоков, повышать уверенность в себе и возвращать ясное мышление.

При дефиците телесного контакта - с возрастом может развиваться страх проявления чувств и эмоций по отношению к другому человеку. Вследствие этого теряется контакт человека с самим собой и с миром, он перестает инстинктивно понимать язык своего тела, умение чувствовать и понимать душевную и физическую боль свою и других.

13 слайд Упражнение-приветствие «Здравствуй друг»

Участники делятся на пары и выполняют движения в соответствии с текстом.

14 слайд Упражнение «Звуковая гимнастика»

Звуковая гимнастика действует по принципу вибрационного массажа с тренировкой дыхательной мускулатуры и диафрагмы. Разные звуки порождают разные вибрации, которые в свою очередь по-разному влияют на наше самочувствие.

Правила применения: спокойное, расслабленное состояние, сидя, с выпрямленной спиной.

Особенностью методики является дыхание: сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук. Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше, чем вдоха.

Сначала делаем глубокий вдох носом и на выдохе громко энергично произносим звук:

Звук «А» заставляет вибрировать грудь и приводит в действие всю звуковую гамму в организме, дает команду всем его клеточкам настроиться на работу, воздействует благотворно на весь организм

Звук «Е» - создает вокруг человека барьер для защиты от энергоинформационного загрязнения, воздействует на щитовидную железу;

Звук «И» — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

Звук «О»— воздействует на сердце, легкие;

Звук «У» — воздействует на органы, расположенные в области живота;

Звук «Я» — воздействует на работу всего организма;

Звук «Н» заставляет вибрировать головной мозг, активизирует его правую половину и лечит болезни мозга, а также улучшает интуицию и развивает творческие способности.

Звук «В» исправляет неполадки в нервной системе.

Звук «Т» очищают душу от тяжести, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Звук «Х» — помогает очищению организма.

ХА – помогает повысить настроение

15 слайд *«Смех и слёзы»*

Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы. Лечебная сила смеха известна всем: смех улучшает кровообращение, пищеварение, смех помогает мозгу выделить эндорфины – природные вещества, снимающие боль. Большинство людей признаются, что после слез, они чувствуют себя лучше. Учёные считают, что слёзы очищают организм от вредных продуктов стресса.

Предлагаем вам немного посмеяться...

16 слайд *Упражнение «Общее дело»*

Цель: снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.

Задание: все участники делятся по трое. Двое из них берутся за руки с партнером. Свободными руками (у одного из пары это левая рука, а у другого – правая) необходимо: завязать бант или завязать платок на голове третьему участнику.

Конкурс на скорость и качество исполнения.

Результат: для победы в игре партнеры должны понимать друг друга с полуслова, жеста, взгляда.

17 слайд *Упражнение «Я - профессионал»*

Цель: осознание собственных профессиональных качеств; снятие психоэмоционального напряжения; сплочение группы.

Время: 7-10 минут.

Участникам предлагается подобрать профессиональные качества на первую букву своего имени.

А затем похвастаться своим профессионализмом.

18 слайд *Мудры*

19 слайд

Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

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

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и, проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.

5. Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

6. Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья.