

Сохранение психологического здоровья педагога

Педагог-психолог Костюнина О.
А.

Цель и задачи: *создать условия для формирования у педагогов способности сохранять собственное психологическое здоровье, которое является предпосылкой к профессиональному долголетию*

- *познакомить педагогов со здоровьесберегающими технологиями по сохранению психологического здоровья как основы формирования профессионального долголетия.*
- *показать и отработать приемы снятия мышечного напряжения на основе работы с собственным телом;*
- *развитие коммуникативных навыков педагогов;*
- *снятие эмоционального напряжения у педагогов.*

Счастье прежде всего
заключается в здоровье

Куртис Г.

**Каждый человек хочет
иметь здоровое сердце,
жить долго и счастливо. Но
под влиянием различных
обстоятельств не всегда
находится время
позаботиться о своем
здоровье. (сказка о камине)**

техники основанные на визуальных представлениях

Упражнение «Не урони вазу»

Часто бывает, что человек ощущает чувство тяжести в душе, думает о чем-то отрицательном. Это упражнение помогает избавиться, сбросить с себя негативную информацию.

Упражнение «Кошка»

рекомендуется выполнять в минуты
злости, раздражительности.



- Давайте с вами вспомним, как ведет себя кошка, кидаясь на добычу. Покажем, как кошка выпустила когти (показ). Подержите как можно дольше растопыренные, согнутые в суставах пальцы. Кисти рук напряглись, задеревенели. Почувствуйте, как утомительно и неприятно это состояние. А теперь кошка убрала когти! Руки спокойно опустились на колени, пальцы расслабились. Зафиксируйте свои ощущения в расслабленном состоянии. Что чувствуете при напряжении? При расслаблении?

- *Упражнение «Стрела» для снятия внутреннего напряжения.*

Упражнение «Стрела»



- **В этом упражнении мы будем учиться расслаблять мышцы спины и груди. Сядьте ровно, еще больше выпрямитесь. Вытянитесь, как струна. Напрягите мышцы спины, груди и живота. (Пауза). Утомительно так сидеть... Вдруг струна оборвалась! Вы расслабились и стали свободными, не напряжены мышцы спины, груди и живота. Расслабилось все ваше тело. Что вы ощущали? В каком состоянии было вам комфортнее? Приятно ли вам расслабление?**