

# *Тренинг для педагогов*

## *«Здоровый педагог-здоровый ребёнок»*



*Педагог-психолог  
БДОУ Детский сад №128  
общеразвивающего вида»  
Фелькер Т. Ю.*

Учитесь управлять собой.  
Во всем ищите добрые начала.  
И, споря с трудною судьбой,  
Умейте начинать сначала,  
Споткнувшись- самому вставать,  
В себе самом искать опору  
При быстром продвиженье в гору  
Друзей в пути не растерять...  
Не злобствуйте, не исходите ядом,  
Не радуйтесь чужой беде,  
Ищите лишь добро везде,  
Особенно упорно в тех, кто рядом.  
Не умирайте, пока живы!  
Поверьте, беды все уйдут:  
Несчастья тоже устают,  
И завтра будет день счастливый!

## *Что такое здоровье?*

**Здоровье** – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.



## ***Здоровье воспитанников находится в тесной связи со здоровьем педагога***

- ❖ **У нездорового воспитателя:**
- ❖ ниже качество работы,
- ❖ дети хуже усваивают материал, больше подвергаются стрессу, быстрее утомляются.
- ❖ Не всем педагогам удастся компенсировать это самоотверженностью, душевностью, высоким профессионализмом.
- ❖ Являясь примером для своих воспитанников, педагог формирует у них такое же отношение к своему здоровью.



- ❖ Современные педагоги как профессиональная группа находятся на I-м месте по нервно-психическим расстройствам.
- ❖ Педагог находится под гнетом двойного стресса - социального и профессионального. Отсюда: излишняя нервозность, озлобленность, отсутствие оптимизма, апатия и депрессия, ухудшение профессиональной позиции.



## **Факторы, влияющие на здоровье педагогов:**



- **большое нервно-психическое напряжение;**
- **гиподинамия;**
- **повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты;**
- **отсутствие эмоциональной разрядки;**
- **усталость - это нарушение кровоснабжения, гибель нервных клеток;**
- **отсутствие средств на отдых и неумение отдыхать (смена одной работы на другую - это не отдых). Отдыхать нужно не с коллегами педагогами. Нужно выбросить информацию о труде. Сменить лица.**
- **85% педагогов идут на прием к врачу тогда, когда на работу идти не могут.**

***Согласно исследованиям среди заболеваний педагогов ДООУ, связанных с их профессиональной деятельностью, наиболее часто встречаются:***

- ❖ Патология голосообразующего аппарата;
- ❖ Психосоматические заболевания (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, невроты, психастении и пр.);
- ❖ Утомление глаз, снижение остроты зрения;
- ❖ Остеохондроз;
- ❖ Хроническая венозная недостаточность;
- ❖ Простудные заболевания, грипп;
- ❖ Синдром профессионального выгорания.

## *Синдром эмоционального или профессионального выгорания*

- ❖ Педагог быстрее стареет.
- ❖ При достижении определенного уровня напряжения организм начинает защищать себя. 35-45 лет - критический возраст педагога, наступает **синдром эмоционального выгорания и психологического расстройства.**





- ❖ Работа становится все тяжелее, а способность выполнять ее все меньше;
- ❖ Педагог приходит на работу раньше и остается надолго и наоборот;
- ❖ Берет работу на дом;



# ***Каким образом мы можем помочь себе избежать выгорания?***

- ❖ Наиболее доступным в качестве профилактических мер является использование способов саморегуляции (дыхательные упражнения, релаксация) и восстановления себя.
- ❖ Стремление к снижению мышечного напряжения. Учиться расслаблять мышцы.



## **Обучение способам управления дыханием**

- ❖ Прислушаться к своему дыханию и определить какое оно? Поверхностное, глубокое, или с участием мышц живота.
- ❖ Представьте что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.
- ❖ В ситуации гнева и раздражения не забывать делать нормальный выдох. Глубоко вдохнуть, задержать дыхание так надолго, как это возможно, выдохнуть.

## **Упражнение “Успокаивающее дыхание”.**

**И.П.:** Сидя, сделать вдох – живот выпячиваем вперёд (“надуть” большой живот) на счёт 1-2-3-4; задержка дыхания на счёт 1-2; выдох – живот втягиваем на счёт 1-2-3-4.  
(продолжительность 3-5 минут).

## *Игры-формулы*

- ❖ Уверенность в себе: “Я человек смелый и уверенный в себе. Я всё смею, всё могу”.
- ❖ Спокойствие, стабильность: “Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе”.
- ❖ Перед сложным разговором: Спокойствие: Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию”.

## Упражнение “Звуковая гимнастика”

Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения:

спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

**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; **Х** – помогает очищению организма; **ХА** – помогает повысить настроение.

## “Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.  
У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

## **Советы психологов:**



- ◆ Старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- ◆ Найдите время, чтобы побыть с собой;
- ◆ Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком много;
- ◆ Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно;
- ◆ Не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- ◆ Старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»;
- ◆ Используйте возможность выступить с речью;
- ◆ Маленькие радости в ваших руках!!!!



# Улыбка



- ❖ Она поднимает настроение, располагает к нам окружающих, позволяет выглядеть молодо и мило.
- ❖ Научившись поддерживать позитивное настроение на работе и дома, вы будете способствовать своему оздоровлению. Когда вы почувствуете внутреннюю гармонию, в вас проснется какая-то тайна.
- ❖ Никогда не думайте о плохом, помните, что мысль материальна. Наденьте на руку резинку, и при появлении плохой мысли, оттяните ее и ударьте себя - плохая мысль уйдет сразу.

***В нашем распоряжении девять врачей,  
данных природой, всегда готовых помочь  
в создании 100%- го здоровья:  
солнечный свет, свежий воздух, чистая вода,  
правильное питание, голодание, отдых  
физические упражнения,  
хорошая осанка и разум.***

***Педагог не имеет права беспечно относиться к  
своему здоровью: он – пример для подражания и  
несет ответственность за последствия своего  
опыта.***