

Ходырева Екатерина Сергеевна, педагог-психолог

«СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНИКИ И ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ»

Здоровье, как предмет здоровьесберегающих технологий, предусматривает: здоровье физическое, **здоровье психическое**, здоровье социальное, здоровье нравственное.

Психологическое и физическое здоровье тесно связаны между собой, и взаимодействие между ними является важным аспектом общего благополучия человека. Исследования показывают, что психическое здоровье может оказывать существенное влияние на физическое состояние организма, а также наоборот.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Здоровье, это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие.

У всех есть внутренний источник силы и энергии, который со временем иссякает. В этот момент наступает апатия, усталость, отсутствие интереса к жизни, бессилие. Чтобы такого не случилось с нами, этот внутренний ресурс необходимо восполнять время от времени.

Подумайте, как вы наполняете свой внутренний источник? Что дает и от чего вы получаете заряд положительной энергии? Какие жизненные ресурсы используйте для восстановления своих сил, получения состояния бодрости, радости, вдохновения?

В поисках ваших внутренних ресурсов помогут следующие упражнения.

Техника «Медитация»

«Возвращение собственной энергии»

Цель: помочь педагогам осознать свои ресурсы, способствовать поиску источников восстановления.

Медитируйте. Для того, чтобы восстановить энергетический баланс, достаточно 20 минут занятий в день. Применяйте два вида медитаций. Статические помогут успокоиться и расслабиться. Динамические – лучший способ справиться со стрессом.

Сейчас мы сделаем статическую медитацию.

Возвращение собственной энергии

Представьте себе большое, ярко светящее солнце. У него настолько обжигающие и ослепительные лучи, что вам приходится прищуриваться, чтобы взглянуть на них. Вообразите, что оно парит в воздухе в нескольких сантиметрах над вашей головой. А теперь представьте, что вы берете волшебный фломастер и пишете свое имя в середине этого солнца. Под своим именем вообразите сильный блестящий магнит. Это один из самых мощных магнитов в мире, но единственное, что он притягивает, это ваша собственная энергия. Сейчас вы готовы вернуть свою энергию.

Представьте себе, что, независимо от того, где и насколько далеко от вас находится в данный момент ваша энергия, уже через несколько секунд она возвратится к вам, в это ослепительно яркое солнце. Возвратите свою энергию из своих отношений, из своей работы, своих целей, своих проектов, своей семьи, своих домашних животных, своих сбережений, своего прошлого и своего будущего. Вся эта энергия соберется сначала в вашем блестящем солнце, где она будет очищена и восстановлена. Знайте, что любая чужеродная энергия, прикрепившаяся к вашей энергии, не сможет выдержать палящих лучей вашего ослепительного солнца.

Представьте себе, что это солнце становится таким огромным, что готово вот-вот взорваться.

Теперь своими реальными пальцами коснитесь макушки головы.

Представьте себе, что вы проделываете отверстие в своей коронной чакре, или в макушке своей головы. Теперь пальцем проделайте отверстие в своем блестящем солнце. (Имейте в виду, что физически выполняя эти действия, вы помогаете своему духу и воображению более полно принять и осуществить эти действия.) Сделав это, вы можете расслабить свои руки. Теперь вообразите, что вся ваша восстановленная энергия, собранная в вашем блестящем солнце, без труда льется из его нижней части на макушку вашей головы. Она мгновенно достигает кончиков пальцев ваших ног и заполняет ваши ступни, лодыжки, икры, бедра, туловище, грудь, плечи и шею. Она выплескивается в ваши руки и ладони, заполняя их до тех пор, пока не вытекает наружу из небольших вращающихся чакр в ваших ладонях в вашу ауру.

Знайте, что ваше тело и аура заполняются вашей энергией, вашей жизненной силой настолько, что она «выплескивается из ваших глаз, рта, ушей и носа. Она продолжает наполнять ваши органы, такие как сердце и легкие, и вы даже видите, что она проникает в ваши вены и клетки. Смотрите, как энергия проходит через ваши чакры с такой силой, что заставляет их вращаться. Смотрите, как некоторая часть вашей энергии проходит по вашему кабелю заземления, укрепляя его и помогая вам овладеть им.

Убедившись, что вы заполнили энергией все свое тело и все свое существо, вообразите, что вы запечатываете отверстие, которое проделали на макушке своей головы. Поблагодарите свое блестящее солнце за работу, а затем представьте себе, как оно уплывает в небо и остается там в ожидании часа, когда вы снова позовете его.

Рассмотрим вопрос профессионального самовыгорания.

К тому времени, когда педагоги накопят достаточный опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и

усталость, и по этой причине талантливый педагог становится профнепригодным. Иногда такие люди сами уходят, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

Эта ситуация достаточно ярко описывает ситуацию профессионального выгорания, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой само цензурой. Существует множество технологий выхода из этой кризисной ситуации:

Притча «Спассти одну звезду»

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

-Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

-если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то погибнут, -ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

-но это просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд. Берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят! Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

-Нет, мои попытки изменяют очень много...для этой звезды.

Притча «Осел и колодец»

Сегодня я просто приведу пример в этой известной всем притче «Про ослика и колодец», пример того, что в этой жизни нельзя никогда сдаваться и бороться нужно до конца. Даже несмотря на то, что шансов на благополучный исход, кажется ноль.

Однажды ослик упал в глубокий колодец и стал громко-прегромко кричать, призывая своего хозяина себе на помощь. Но когда прибежал

хозяин он увидел печальную картину и развел руками — вытащить ослика из колодца было нереально.

Тогда хозяин рассудил так: «Осел мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыплю как я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей — все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину — каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Так вот...

... Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

Каждая проблема — это камень, который жизнь кидает в вас, но ступая по этим камням, вы можете перейти бурный поток.

Запомните пять простых правил:

1. Освободите свое сердце от ненависти — простите всех, на кого вы были обижены.
2. Освободите свое сердце от волнений — большинство из них бесполезны.
3. Ведите простую жизнь и цените то, что имеете.

Упражнение «ЛЕСТНИЦА» (раздаточный материал)

У вас в раздаточном материале нарисована ЛЕСТНИЦА. Это лестница вашей жизни, вашей деятельности, вашей карьеры, вот как вы решите так себе ее и обозначьте. Теперь обозначьте где вы находитесь, здесь в центре, внизу, вверху. Просто ответьте себе на вопрос: Где я нахожусь в данный момент?

Давайте рассмотрим ответ на ваши вопросы?

Первая ступенька - Я НЕ БУДУ ЭТОГО ДЕЛАТЬ НИКОГДА!

Вторая ступенька – Я НЕ МОГУ ЭТО СДЕЛАТЬ (не умею, не получится)

Третья (следующая) ступенька – Я ХОЧУ ЭТО СДЕЛАТЬ!

Четвертая ступенька – КАК МНЕ ЭТО СДЕЛАТЬ?

Пятая ступенька – Я попробую...

Шестая ступенька – Я могу это сделать!

Седьмая ступенька – Я это делаю!

Восьмая ступенька – Это же так просто!

Конечно же здесь важно нигде вы не находитесь, а место которое вы выбрали, оно идет в движении вверх или вниз. Готово ли вы решать свои проблемные вопросы, или остановились на месте. Что вам нужно сделать для того чтобы перейти на лестницу ВЫШЕ!

ЗАПИШИТЕ ПЕРВОЕ ЧТО ПРИХОДИТ В ГОЛОВУ, ЛЮБОЕ! ЧТО НУЖНО СДЕЛАТЬ ВАМ ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ПОДНЯТЬСЯ НА СТУПЕНЬКУ ВЫШЕ. И это ваше личное индивидуальное решение, непохожее ни на кого.

Лестница нужна для того, чтобы понять, кто готов к переменам, а кто нет. Так как стресс, если он хронический, или собственно эмоциональное выгорание, предполагает следующий шаг, это желание хочу или не хочу что-то менять в себе, в своей жизни.

Медитация «Лодка»

(звучит музыка "Шум моря")

Сядьте в удобное место. Закройте глаза. Расслабьте каждую клеточку вашего тела. Сосредоточьте свое внимание на своем дыхании, но без изменения естественного ритма дыхания.

Представьте себе, что вы находитесь на берегу чистого синего моря.... Вдруг на берегу вы заметили небольшую пришвартованную лодку.... Вы медленно встаете, подходите к лодке и начинаете складывать в нее все ваши заботы, страхи, тревоги, проблемы.... Не торопитесь, спокойно складывайте в нее все, что вам придет на ум... Все, от чего вы хотите избавиться свой ум... .. Делая это, вы понимаете, что лодка здесь была оставлена специально для вас и специально для того, чтобы вы в нее погрузили весь этот груз ваших мыслей.... Спокойно, не торопитесь.... Складывайте все, от чего вы хотите избавиться свой ум. Складывайте все в эту лодку.... Сейчас, когда вы уже все сложили, что вам пришло на ум в ту лодку, развяжите веревку, которая держит лодку и наблюдайте, как лодка отдаляется от вас...

Вы можете сейчас присесть опять на берег и смотреть вслед этой лодке до тех пор, пока она не исчезнет из вашего поля зрения....Когда лодка исчезла, продолжайте наблюдать за чистым морем... за шумом волн, бьющихся о берег, и продолжайте это до тех пор, пока не почувствуете себя удовлетворенным.

Обсуждение: участники делятся своими переживаниями, чувствами, мыслями.

Упражнение «Дорога жизни»

Цель упражнения – коррекция жизненных установок личности. Психолог просит клиента нарисовать дорогу жизни. Для этого индивиду требуется вспомнить свои достижения и неудачи, взлеты и падения. На рисунке эти ключевые моменты нужно обязательно обозначить. Когда рисунок закончен, психолог задает человеку следующие вопросы:

- Вам нравится эта дорога?

- Хотется продолжить путешествие по этому маршруту?
- Возникает желание свернуть с этого пути? Если да, то почему?

Далее автору рисунка предлагают дополнить дорогу теми элементами, которые ждут за поворотом. Так психолог приводит человека к целеполаганию и определению целей на ближайшее будущее.

Арт-терапевтическое упражнение «Заправка»

Цель: поиск внутренних ресурсов самосовершенствования и развития, позитивное подкрепление в период упадка сил.

Продолжительность — 25 минут.

Необходимые материалы: пластилин, лист А-4, тетрадь и ручка.

Алгоритм выполнения:

1. Возьмите кусочек пластилина, который Вам нравится больше всего. Создайте из него чашу.
2. Поставьте чашу на лист А4, так, как вам подскажет интуиция.
3. Возьмите из коробки еще один кусочек пластилина другого цвета. Разделите его на две части, можно разных. Из одной части пластилина вылепите заправочную колонку, — то есть емкость, в которой хранится топливо. Вы наверняка видели такие на заправках. Из другой части вылепите длинный шланг.
4. На миг закройте глаза, и представьте, что в этой колонке – какой-то очень важный для вас положительный жизненный ресурс. Это может быть искренность, уверенность, здоровье, любовь, первая ассоциация, которая приходит в голову. Почувствуйте, как колонка наполнилась этим топливом, стала полной до краев. Аккуратно открывайте глаза и продолжайте работу.
5. Теперь возьмите еще один кусочек пластилина. Снова разделите его на две части, из одной сделайте емкость, колонку, а из второй – шланг. И тоже представьте, что колонка хранит в себе какой-то из ресурсов. Теперь это будет что-то другое. Снова прочувствуйте, что емкость полна до краев.

6. Повторите процедуру еще 2-3 раза, до ощущения «пока достаточно».

7. Разместите ваши изделия на белом листе бумаги перед собой, баки вокруг чаши.

8. Далее ответьте на следующие вопросы:

Как чувствует себя чаша? Она наполнена или пуста?

Как чувствуют себя колонки?

Какая из них находится ближе всего к чаше? А какая – дальше всего?

В каких отношениях между собой колонки и чаша?

Насколько они вам нравятся?

Какой смысл жизни этих предметов с вашей точки зрения?

Хочется ли вам наполнить чашу из какой-то из колонок? Если да, сделайте это, протянув шланг от емкости к чаше.

Как сейчас себя чувствуют чаша и колонка? Есть ли желание еще напиться каким-то топливом?

9. Побудьте немного на собственной «заправке». Как изменилось сейчас ваше состояние? Помните, что вы всегда можете прийти и наполниться нужным вам топливом. Для этого достаточно просто взять шланг и опустить его край в чашу.

10. Запишите в тетрадь важные осознания.

Упражнение «Ресурсное состояние»

Цель: повышение уверенности.

Самый надежный источник ресурса – вы сами, ибо всё, что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться. Технология актуализации ресурсных состояний предоставляет такую возможность. Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас

позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу. С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а имеющийся шанс справиться с ней. Используйте его. Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьёзный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание.

С помощью приёма актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать – это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас. Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием – как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не обладая, например, смелостью, так это притвориться смелым, и согласовывать с этим свое поведение. Вы также можете позаимствовать требуемый ресурс у вашего героя, подражая его манере поведения.

Упражнение «Скульптура состояния (настроения)»

Цель: содействие формированию навыка самоконтроля.

Необходимые материалы: проволока (любая какую найдете), кусачки для проволоки.

Ход работы:

Из проволоки сделать скульптуру своего состояния (настроения), придумать название и легенду (что, откуда, почему и т.п.).

Выставка-презентация скульптур. Пространство класса организуется таким образом, чтобы подростки могли выбрать удобное место для своей скульптуры, разместить ее там и поставить табличку с названием. Рядом с скульптурами ведущий приклеивает чистые листочки. Задача участников

группы походить по «музею» и подписать названия к каждой скульптуре (свои ассоциации). В результате на каждом чистом листочке должен появиться список названий к каждой скульптуре. Затем вся группа отправляется на экскурсию. Когда группа останавливается около скульптуры, ее автор презентует свое произведение, рассказывая, какое настроение она отражает, как называется, легенду, а так же свои мысли по поводу ассоциаций группы, написанных на листочке.

Обсуждение: участники делятся впечатлениями от работы и выставки, высказывают свои чувства. Если кто-то из участников сделал плохое настроение или деструктивное состояние и хотел бы избавиться от него, предложите ему изменить скульптуру, что-то убрать или добавить.

С целью усложнения задания предложите подросткам сделать не одну, а несколько скульптур, которые будут отражать противоречивые состояния (настроения). Между скульптурами можно провести диалог, договориться о чем-то и т.п.

ПАМЯТКА

«Как сохранить и укрепить психологическое здоровье»

1. Отстранение от происходящего
2. Самовнушение
3. Своевременная пауза
4. «Фильтрация» круга общения
5. Духовное развитие
6. Поиск увлечений
7. Занятия спортом
8. Правильное питание

ПАМЯТКА

Существует 10 золотых правил здоровьесбережения

- Соблюдайте режим дня!
- Обращайте больше внимания на питание!

- Больше двигайтесь!
- Спите в прохладной комнате!
- Не гасите в себе гнев, дайте вырваться ему наружу!
- Постоянно занимайтесь интеллектуальной деятельностью!
- Гоните прочь уныние и хандру!
- Адекватно реагируйте на все проявления своего организма!
- Старайтесь получать как можно больше положительных эмоций!
- Желайте себе и окружающим только добра! (Это касается всех нас, не только детей)

«Я здоровым быть могу – сам себе я помогу»

- Новый день начинайте с улыбки и утренней зарядки.
- Соблюдайте сами режим дня и требуйте этого у своих детей.
- Помните: лучше умная книга, чем бесцельный просмотр телевизора.
 - Любите своего ребенка – он ваш. Уважайте членов своей семьи, они – ваши попутчики.
 - Положительное отношение к себе – основа психологического выживания.
 - Не бывает плохих детей, бывают плохие поступки.
 - Личный пример по здоровому образу жизни – лучше всякой морали.
 - Используйте естественные факторы закаливания, чтобы быть здоровыми.
 - Помните: простая пища полезнее для здоровья, чем искусственные яства.
 - Лучший вид отдыха – прогулка с семьей на свежем воздухе, лучшее развлечение для ребенка – совместная игра с родителями.
 - Успехов всем нам в сохранении и улучшении своего здоровья. Будьте молоды и жизнерадостны, как и ваши воспитанники.

КОРРЕКЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

№ п/п	Название технологии	Определение
1	Арт-терапия	Оздоровление эмоциональной сферы дошкольников средствами воздействия различных видов искусств (музыка, ИЗО, мандала-терапия, игры с песком, игры с водой).
2	Технология музыкального	Создание специального музыкального сопровождения

	воздействия	(звуки природы, прослушивание классики), которое эффективно способствует коррекции психофизического развития детей в процессе их двигательной-игровой деятельности.
3	Сказкотерапия	Занятия используют для психологической коррекционной и развивающей работы.
4	Технологии воздействия цветом (цветотерапия)	Оформление групп, спален соответствующим цветом; специальное занятие в зависимости от поставленных задач.
5	Технологии коррекции поведения	<ul style="list-style-type: none"> • Игры с правилами • Игры – соревнования • Раскрепощающие психотехнические игры (спец. игровые упражнения, в которых содержится явная или скрытая формула поведения) • Психотехнические освобождающие игры (направленные на ослабление внутренней агрессии, приобретение эмоциональной и поведенческой стабильности) • Режиссерские игры (где ребенок самостоятельно распределяет все роли между игрушками) • Народные игры (обаяние игровых персонажей) • Игры-драматизации, игры-инсценировки.
6	Психогимнастика	Курс специальных занятий (этюдов, игровых упражнений и игр), которые направлены на развитие и коррекцию познавательной и эмоционально-волевой и личностной сферы дошкольника. Основная цель – преодоление барьеров в общении, развитие лучшего понимания себя и других, снятие психического напряжения, создание возможностей для самовыражения, выражения эмоций, учатся выразительными движениями.
7	Фонетическая ритмика	Система специальных упражнений, сочетающая речь и движение, где проговаривание речевого материала (звуков, слогов, текстов) сопровождается движениями (рук, ног, головы, корпуса). Занятия фонетической ритмикой помогут сформировать фонетически правильную речь.

Вывод: уход за здоровьем должен быть комплексным, включая в себя не только физические упражнения и правильное питание, но и заботу о психологическом благополучии, включая регулярную практику медитации, посещение психолога или психотерапевта, а также создание поддерживающих и поддерживаемых социальных связей. В конечном итоге, уравновешенное психологическое и физическое здоровье будет способствовать общему благополучию и качеству жизни.