Круглый стол для педагогов

«Здоровье в наших руках»

Цель: Выявить проблемы, пути и способы совершенствования работы по сохранению и укреплению здоровья педагогов

Задачи:

• Информирование педагогов о результате анкетирования;

• Обсудить факторы, влияющие на психическое состояние педагогов;

• Обсудить способы преодоления состояния внутреннего напряжения;

• Выяснить состояние педагогов в данный момент;

• Создание положительного эмоционального настроения.

**Слайд 1**

Мы не ошибёмся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы! » - говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного – здоровья», - говорят наши близкие. По большому счёту здоровье было и остаётся дороже власти и богатства.

В последнее время проблема сохранения психологического здоровья педагога образовательного учреждения стала особенно острой. Особую актуальность данная проблема приобретает для специалистов образовательной сферы деятельности, работа которых связана с непосредственным взаимодействием с людьми. Основная причина этому - повышение требований со стороны общества к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Такая ситуация потенциально содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения работника сферы образования, что приводит к возникновению невротических расстройств, психосоматических заболеваний.

**Слайд 2, 3**

**Слайд 4**

**(Работа в малых группах):**

Психологическое здоровье педагога: от чего оно зависит?

Перегрузки в педагогической деятельности - привычное дело. После напряженного рабочего дня надо полноценно восстановить свои силы. Как это сделать в современных условиях? Как вообще поправить и сохранить свое здоровье? Согласитесь, что иной раз к концу дня сил уже ни на что не хватает. Но давайте задумаемся вместе, попробуем вспомнить конкретные действия для преодоления невротического расстройства, внутреннего напряжения.

Факторы, влияющие на психологическое здоровье педагога. Далее представление схемы (можно добавить со слов педагогов)

- микроклимат в коллективе и в группе

- политическая обстановка в обществе

- физическое здоровье педагога

- семейная обстановка

**Слайд 4 – 12**

Результаты анкетирования педагогов МДОУ ДС № 65

**Слайд 13**

***Ассоциативный тест «Куб в пустыне»***

То, как мы себя чувствуем эмоционально в повседневной жизни, очень важно для каждого человека. Сейчас я с вами проведу проективный тест, который называется «куб в пустыне»

Зачастую в нас одновременно находится спектр самых разнообразных чувств. Что подтверждает данная методика. Однако, как мы выяснили, существуют различные чувства, про них я прочитаю Вам сказку

**Сказка «Про чувства**»

Жили-были на свете разные чувства: Жалость, Внимание, Доверие, Долг, Забота, Страх, Злость, Радость. Поспорили они однажды о том, кто из них нужнее людям. Особенно горячились те чувства, которые люди считают хорошими, добрыми:

Внимание (мама часто говорит: надо быть внимательным к другим людям)

Забота (надо заботиться о людях)

Доверие, Радость.

- Мы всем нужны, - говорят, - с нами хорошо.

- Вот я! – говорит Внимание. – Я помогаю людям внимать, то есть интересоваться друг другом, помогать друг другу. Я очень полезное чувство.

- А я? – говорит Забота. – Я прямо за ботинки хватаюсь, чтобы с человеком ничего не случилось, вот как забочусь.

- А я-то, а я-то! – говорит Доверие. – Я помогаю людям верить, а это самое главное.

- А уж про меня и говорить нечего, - отозвалась Радость. – Я же рай даю на земле. Так что все мы нужны, а от Жалости, Долга, Страха никакой пользы, только вред!

- Вот ты, Жалость, ты жалишь и жалишь, как пчела.

- А ты, Долг, только и твердишь: «Должен, должен». Тяжело ведь.

- А от тебя, Страх, одни неприятности. Всё «боюсь, да боюсь».

- А про тебя, Злость, и говорить нечего. Ты вся аж дрожишь, когда что-то не так. Не нужны вы никому – ни взрослым, ни детям. Уходите!

- О, беда! – сказали отрицательные чувства, обиделись и ушли. Остались положительные чувства одни. Поначалу им хорошо было, никто не мешает. Внимание всё внемлет кому-нибудь, всё растворилось в нём, его самого уже и не видно. Исчезло уже совсем:

- Эх, была бы Жалость со мной, хоть бы ужалила, я бы огляделось и само собой осталось.

Забота всё заботится, за ботинки держит, не отпускает. Устала, надоело всё. Чувствует, сил уже у неё нет, заботиться. Взяла да отпустила того, кого держала за ботинки, и тот свалился в пропасть. Тут она совсем расстроилась.

- Эх, - говорит, - был бы сейчас со мной Долг. Я тогда могла бы долго заботиться.

Тут Доверие и говорит:

- А я всему верю, всему доверяю. Пойду купаться. Я верю, что здесь неглубоко, ничего не случится.

И прыг в воду. А там глубоко… Воды нахлебалось – не продохнуть. Доверие чуть не утонуло, еле выскочило.

- Эх, был бы сейчас Страх со мной, посторожил бы, предостерёг, я бы сломя голову не полезло в воду.

- А у меня всё хорошо, - говорит Радость. – Я всему радуюсь, всем рай даю. Ветер подул – она стоит и радуется. Потом дождь пошёл – она всё радуется. Затем град посыпал, пурга началась. Радость простыла, кашляет, чихает. температура поднялась.

- Эх, - говорит, - была бы со мной Злость, хотя бы задрожала, предупредила, что не так. Я бы тогда от ветра-дождя укрылась и была бы здорова.

- Да, ребята, что-то у нас без наших друзей-приятелей – отрицательных чувств ничего не выходит. Давайте-ка их обратно позовём.

И пошли они к отрицательным чувствам. Те сидят дома, горюют.

- Никому мы не нужны, и зачем нас только природа создала. Всем без нас хорошо, да ещё говорят, что мы плохие.

Тут дверь открывается, заходят положительные чувства и говорят:

- Возвращайтесь к нам, давайте вместе жить, людям служить, а то дело без вас не идёт, плохо без вас всем.

Согласились отрицательные чувства, и стали все чувства жить вместе. Жалость и Внимание под руку ходят. Следят, чтобы всё в меру было – не много и не мало. Долг с заботой подружился, Забота помогает долгу заботиться. Страх Доверие предупреждает об опасности. А Злость разочек вздрогнет, чтобы Радость знала, если что не так, и о себе позаботилась.

Так и живут по сей день они вместе, потому что людям нужны и положительные, и отрицательные чувства, без них никак нельзя. И называются они не плохие и хорошие, а положительные и отрицательные.

Преобладание тех или иных эмоций в жизни человека ведёт к здоровью или болезни. Надо научиться, в сущности, понятным вещам:

- жить с положительными эмоциями;

- противодействовать изобилию отрицательных эмоций.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради двух целей:

\* чтобы не болеть;

\* чтобы принимать правильные решения.

Одним из средств снятия психологического напряжения являются психологические зарядки, которые помогают овладеть приемом релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить по 15-20 минут каждый день, повторяя каждое упражнение от 3 до 5 раз. Вот некоторые из них. (Зарядка выполняется всеми педагогами)

1. Сжать руки в кулаки, прижать их к талии. Делать движение локтями вперед-назад, повторяя вслух фразу: «Я снимаю напряжение».

2. Вытянуть руки вперед и поочередно написать ими в воздухе слово «счастье».

3. Ладонь правой руки положить на живот и, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье». То же самое проделать с ладонью левой руки.

4. Делать махи правой ногой вперед-назад, повторять:

«Я действую мудро».

5. Совершать махи левой ногой вперед-назад со словами:

«Я довольна собой»

Для того чтобы быть более уверенным в своих действиях, необходимо реально оценивать свои возможности, свои умения, давать себе правильную оценку. А еще нам нужно знать, как нас оценивают окружающие.

Упражнение «Ладонь» Обведите свою ладонь, в центре напишите имя, а на каждом пальчике ваши соседи напишут какое-либо ваше качество. Когда Вам станет грустно, посмотрите на эту ладонь и скажите «Ах, какая я хорошая! »

**Слайд14**

В заключение нашего круглого стола мне хочется прочитать Вам притчу:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая? » А сам думает: «скажет живая - я ее умертвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

**Слайд 15**

Поэтому, уважаемые коллеги: ВСЕ В ВАШИХ РУКАХ

Желаю быть всегда мудрыми и здоровыми! (Рефлексия)