Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

детский сад №18 «Теремок» ЯМР

**Психологический тренинг**

**для педагогов**

**«Формула здоровья»**

Педагог-психолог: Водяницкая Т.Н.

с.Туношна 2021г.

**Психологический тренинг для педагогов «Формула здоровья»**

**Цель**: Формирование у педагогов потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии.

**Задачи:**

1.Мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья;

2.Формировать навыки саморегуляции, позитивное общение, искренность и открытость;

3.Поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

**Ход тренинга**

**Игра – приветствие «Я сегодня вот такая..»**

**Психолог** предлагает показать свое настроение, состояние с помощью невербальных средств (жестов мимики, пантомимики)

**Игра «Брось улыбку»**

**Психолог** предлагает игрокам встать в круг. Ведущий начинает игру - улыбается, потом прикрывает рот ладонью, словно стирая и забирая улыбку в кулак. Когда он убирает ладонь, улыбка исчезла. Ведущий “бросает улыбку” другому игроку, который “ловит” ее руками, “наносит” ее на лицо, потом “стирает и “бросает” другому.

**Психолог:**  90% нашего счастья основано на здоровье. Причем здоровье во всех его аспектах: и физическое, и эмоциональное. Ведь они так тесно связаны между собой. Сейчас подумайте, пожалуйста, и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и эмоционально, наполненным энергией, уверенным в том, что способен свернуть горы, преодолеть все препятствия?

**1.Упражнение « Определение словосочетаний»**

**Психолог** предлагает педагогам определить эти словосочетания. (Все высказывания записываются на доске, под словосочетанием)

- Получать удовольствие!

- Позволить себе быть свободным!

- Избегать оценок и суждений!

- Во всем искать и находить позитив!

- Чувствовать свои собственные ощущения!

**2. Игра *«Слон, пальма, крокодил»***

**Психолог** предлагает всем встать в круг. Нужно изобразить три

фигуры. ***«Слон»***- левой рукой взять себя за нос, правую продеть в образовавшую

петлю. Соседи справа и слева изображают уши слона, расставив руки.

***«Пальма»***- встать на цыпочки, руки вверх, кончики пальцев сомкнуты. Соседи справа и слева – *«ветви пальмы»*, машут руками.

***«Крокодил»***- двумя руками человек изображает пасть крокодила, соседи

изображают внизу расставленными кистями рук лапки крокодила.

**Психолог,** в очень быстром темпе называет одну из трёх фигур, и при этом показывает на любого из участников. Этот человек должен быстро сориентироваться и изобразить фигуру, а его соседи помочь ему.

**Психолог:** Как настроение? Готовы работать? Продолжаем?

**3. Упражнение «Собери целое»**

**Психолог** предлагаетработу в группах. Педагогам раздаются фрагменты

афоризмов про здоровье. Задача — собрать части высказываний в единое

целое и пояснить смысл высказывания:

-Здоровье за деньги не купишь.

-Здоровье и счастье не живут друг без друга.

-Здоров будешь – всё добудешь.

-Береги честь смолоду, а здоровье под старость.

-Двигайся больше – проживёшь дольше.

-Без здоровья невозможно и счастье.

**4.Упражнение «Удовольствие»**

**Психолог** участникам тренинга раздает листы бумаги, и предлагает написать 10 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем

предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить

педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую

помощь» для восстановления сил.

**5.Упражнение-драматизация «Кинофильм»** **Психолог** предлагает группе педагогов разделиться на 3 подгруппы. Подгруппам предлагается постановка сказки «Репка» на киностудии (задействованы все):

1.Американской – фильм ужасов.

2.Французской — романтическая комедия.

3.Итальянской – боевик со стрельбой и мафией.

— Таким способом мы с вами выплеснули наши негативные эмоции, подзарядились позитивными. Еще раз убедились, что мы является хорошими актерами.

**6.Упражнение «Грузинский хор»** **Психолог** предлагает группе педагогов разделится на 4 команды. Каждая команда должна запомнить свою фразу:

1-я группа: О сервер пупа, пупа, пупа….

2-я группа: Дзюмбо квелико микадце…..

3-я группа: пи-пи плясипупа….

4-я группа: Ква-ква, ква-кварадзе…

Первая группа начинает хор со своей фразы, повторяя ее непрерывно, не останавливаясь. Как только 1-я фраза прозвучала один-два раза, в хор вступает 2-я партия. Затем присоединяются друг за другом 3-я и 4-я партии.

Чтобы педагогу не оказывать негативного влияния на тех, с кем он общается, сначала разобраться со своими проблемами, жить в мире с самим собой.

**Психолог:** У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может… А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет наш тест. Сейчас я раздам вам тест. Ваша задача отметить один из ответов.

**7.Тест «Вы умеете быть счастливыми?»**(Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. А.И.Андрианов.)

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:

а) все было скорее плохо, чем хорошо,

б) было скорее хорошо, чем плохо,

в) все было отлично.

1. В конце дня обыкновенно

а) недовольны собой,

б) считаете, что день мог бы пройти лучше,

в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

1. Когда смотрите в зеркало, думаете

а) «О, боже, время беспощадно!»

б) «А что, совсем еще неплохо!»,

в) «Все прекрасно!».

1. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете

а) «Ну мне-то никогда не повезет!»,

б) «А, черт! Почему же не я?»,

в) «Однажды так повезет и мне!».

1. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

а) «Вот так однажды будет и со мной!»,

б) «К счастью, меня эта беда миновала!»,

в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».

1. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего

а) ни о чем не хочется думать,

б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,

в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.

1. Думаете о ваших приятелях:

а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,

б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,

в) замечательные люди!

1. Сравнивая себя с другими, находите, что

а) «Меня недооценивают»,

б) «Я не хуже остальных»,

в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»

1. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов

а) впадаете в панику,

б) считаете, что в этом нет ничего особенного,

в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

1. Если вы угнетены

а) клянете судьбу,

б) знаете, что плохое настроение пройдет,

в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ а **— 0 очков, б—1 очко, а в — 2 очка.**

**17—20 очков**, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но… Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

**13—16** **очков, наверное**, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете «Окружающим с вами удобно.

**8—12 очков**, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

**0—7 очков** Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

**Психолог:** — Умение быть счастливым поможет вам противостоять психоэмоциональному выгоранию.

**Психолог:** -Хотелось бы закончить нашу встречу на позитиве. Подарить ощущение победы и оваций каждому. Психолог подходит к любому участнику тренинговой группы и начинает аплодировать. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому аплодируют уже вдвоем. Третий выбирает четвертого т т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Психолог:** И напоследок… Любите себя, Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же! Заботьтесь о своём психическом здоровье, не доводите уровень психических нагрузок до критических значений. Не забывайте о том, что не только ваши подопечные дети, но и вы сами нуждаетесь в заботе и внимании по защите и сбережению вашего психологического здоровья.