«Уроки мудрости»

Семинар-практикум для воспитателей МДОУ

педагог-психолог первой категории Разина Елена Владимировна, МДОУ «Детский сад №22»г.Ярославль.

*Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимостью сдерживать собственные чувства, что воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.  Здоровье человека тесно связано с его психическим состоянием. В древние времена говорили, что гнев ранит печень; печаль, уныние и тоска ускоряют старение; необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце. Таким образом, длительные нервные нагрузки могут разрушить самый крепкий организм, если не «сбрасывать» напряжение, не снимать внутренние «зажимы», не расслабляться. Все это в полной мере относится к педагогам.*

**Задачи:**

* сформировать стремление к психофизическому здоровью, равновесию, гармонии;
* укрепить позитивные чувства, ослабить психическую напряженность, предупредить негативные эмоции;
* научить техникам саморегуляции;

 **Цель семинара-практикума:** формирование потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии (как залоге успешности в педагогической деятельности), умения и желания заботиться о своем здоровье.

**Задачи:** мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья; формировать навыки саморегуляции, поддержать оптимальный уровень психического состояния в условиях профессиональной деятельности, развивать чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость; поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

**Продолжительность:** 90 мин.

**Ведущий:** старший педагог и педагог-психолог.

#### Ход:

**I ЧАСТЬ**

##### 1. Упражнение «Собери целое»

**Цель:** активизация на работу.

**Инструкция.** Работа в группах. Педагогам раздаются фрагменты афоризмов про здоровье. Задача — собрать части высказываний в единое целое и пояснить смысл высказывания.

**Материал к упражнению «Собери целое»**

• «Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно». (Л.Н. Толстой)

• «Кто крепок телом, может терпеть и жару, и холод. Так и тот, кто здоров душевно, в состоянии перенести и гнев, и горе, и радость, и остальные чувства». (Эпиктет)

• «Нет на свете прекраснее одёжи, чем бронза мускулов и свежесть кожи». (В.В. Маяковский)

• «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». (Гиппократ)

• «Гимнастика удлиняет молодость человека». (Д. Локк)

• «Если будешь следовать природе, то навсегда останешься здоровым». (У. Пенн)

• «Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире». (Д. Локк)

##### 2. Выработка правил работы на семинаре

**Инструкция ведущего:** Вы уже поняли, что главная тема нашей встречи — здоровье. Подумайте и скажите, что необходимо человеку, чтобы чувствовать себя хорошо не только физически, но и психологически, наполненным энергией, уверенным в том, что способен свернуть горы, преодолеть все препятствия?.. Определите это словосочетанием.

**Примечание.** Все высказывания записываются на доске. На их основе далее вырабатываются правила работы на семинаре-практикуме, например:

* Получать удовольствие!
* Позволить себе быть свободным!
* Избегать оценок и суждений!
* Чувствовать свои собственные ощущения!
* Во всем искать и находить позитив!

**3.Упражнение "Представь друга".**

Участники делятся в парах информацией о себе, своих жизненных стратегиях по вопросу как поддержать свое здоровье.

**4.Сообщение ведущего «Формула здоровья» (тезисы)**

«Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакое внешнее благо не может доставить удовольствия…» (*Артур Шопенгауэр*).

До 1940 г. под здоровьем подразумевалось отсутствие заболеваний. Здоровым считали человека, у которого нет признаков заболеваний. В 80-е годы ХХ в. Всемирная организация здравоохранения дает такое определение: «Здоровье — это не только отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия». Таким образом, наше здоровье можно представить в виде равностороннего треугольника, сторонами которого являются физическое и психическое здоровье, а в основании — социальное благополучие.

Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели многочисленные исследования и сделали вывод — от чего зависит наше здоровье. Эти данные можно обобщить в виде формулы здоровья:

**100-процентное здоровье = 10% медицина + 20% наследственность + 20% окружающая среда + 50% образ жизни.
Важно! 50% — образ жизни. То есть это та составляющая формулы здоровья, которая зависит от самого человека.**

Каждая профессия так или иначе влияет на здоровье человека. Работа с детьми связана с постоянными стрессами, необходимостью сдерживать собственные чувства. Все это воздействует на психику, а в конечном итоге и на физическое состояние педагога.

**Вопрос педагогам:** Что необходимо делать для сохранения и поддержания здоровья?....

#### 5.Сообщение «Волшебное слово»

**-** В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы уже не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одним из таких слов является «здравствуйте». Скажите, как вы понимаете это слово?.. Какой посыл, какую энергию оно несет?.. Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям?.. Представьте, что, произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. Что она несет?.. Удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем друг другу «Здравствуйте!»… Древние утверждают, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т. е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

**Примечание.** На данном этапе следует обратить внимание педагогов на то, что часто взрослые, а вслед за ними и дети вместо «здравствуйте» говорят «здрасьте», тем самым как бы обнуляя положительную энергетику этого слова.

**Упражнение «Застольная беседа**»( по типу игры «Молекулы»)

Цель: разделиться на 2 команды по 8-10ч.

**6.Упражнение «Реклама здорового образа жизни»** Участникам необходимо создать рекламу какого-либо компонента здорового образа жизни, например: закаливания, правильного питания, полноценного сна и т. п.

**7. Мини-лекция «Правила использования формул самовнушения»(см.буклет)**

На данном этапе педагог-психолог знакомит участников с методом вербального самовнушения Г.Н. Сытина, формулами самовнушения и правилами их использования (используется компьютерная презентация). В конце лекции педагоги получают памятки, содержащие формулы самовнушения (текст памятки, количество формул, их направленность — на усмотрение педагога-психолога).

Материал к лекции.

**Правила формулирования и использования формул самовнушения**

1) Текст должен быть коротким, состоять из нескольких фраз.

2) Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).

3) Важно непоколебимо верить в «магические» свойства слов.

4) Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

*Материал к презентации «Формулы самовнушения»*

**Формула 1. «На работу»**

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня важным смыслом моей жизни».

**Формула 2. «Перед сложным разговором»**

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

**Формула 3. Снятие волнения и нервного напряжения**

«Мне легко, легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив… Каждая клетка тела дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, легко и свободно. Безмятежное счастье».

### II ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### Игра «Диалог с внутренним ребенком»

**Сообщение ведущего «О Внутреннем ребенке».**

**Ведущий**Концепция Внутреннего Ребенка является частью мировой культуры уже по меньшей мере две тысячи лет. К. Юнг называл его «Божественное Дитя», а Э. Фокс — «чудо-ребенок». Психотерапевты Элис Миллер и Дональд Уинникотт ссылались на него как на «Истинное Я». Рокелл Лернер и другие исследователи зависимости от химических веществ говорили о нем как о «ребенке в душе». Внутренний Ребенок — это та часть нашей психики, которая извечно полна жизни и сил, творческих порывов и удовольствия. Это наше Настоящее Я — то, кто мы есть на самом деле.

С возрастом многим из Вас, чтобы выжить, приходится «забыть себя (или частичку себя) на заднем дворе». Вы отстраняетесь от своего Настоящего Я, хотя оно часто остается совсем рядом, на заднем дворе — но все же не под крышей дома. Нет ли у Вас ощущения, будто в жизни чего-то не хватает? Не возникало ли у Вас такого чувства, будто утрачена какая-то частица души? Вполне возможно, это и есть указание на то, что ваш Внутренний Ребенок спрятался.

Внутренний ребенок – это особая структура нашего сокровенного существа.Вместе с тем, некоторые стороны Внутреннего ребенка хранят боль детских травм и корни теневых сторон нашего характера.Поэтому контакт с Внутренним Ребенком может дать невероятные ресурсы, но и возможности самоисцеления и самовоспитания.

***ВЗРОСЛЫЕ ТРУДЯТСЯ — А ДЕТИ ИГРАЮТ!***

Лучшее сравнение, какое приходит в голову, — это классическая история о поисках пони в груде навоза*.*

*«Ребенок входит в конюшню с мечтой посмотреть на пони. Ему сказали, что пони тут. Навоз для ребенка — дело десятое, это вовсе не помеха. Он восторженно разгребает кучу в поисках пони, смеется в предвкушении — и находит! Взрослый, которому тоже известно, что пони где-то там, часто думает только о навозе и либо просто отказывается от поисков, либо непрестанно жалуется на вонь. Его переживания связаны с навозом, а не с пони.»*

*-* А как поступили бы Вы?

Хорошо, мы, конечно, люди взрослые. Мы понимаем, что наш груз ответственности и забот намного тяжелее обыденного бремени ребенка. Но я сейчас предлагаю Вам оценить степень собственного внутреннего равновесия. Без «малыша внутри» гармония невозможна!

- Что можно считать основной приметой здорового Внутреннего Ребенка? Гармония. Человек со здоровым Внутренним Ребенком ведет себя непринужденно, творчески, игриво и радостно. Он умеет искренне смеяться над самим собой и тем, что с ним происходит. Кроме того такой человек пребывает в тесной связи с тем, что он понимает под словом «Бог». Он всей душой ощущает Дух. Перечисление могло бы стать долгим, но Вы, наверное, уже уловили идею.Автор — доктор философии Лючия Капачионе. Вот что она говорит о Внутреннем Ребенке и о том, насколько он для нас важен: «Чтобы стать полноценным человеком, нужно слиться со своим внутренним ребенком и предоставить ему свободу самовыражения».

Итак, мы отправляемся на поиски зарытого клада! Слова «поиски клада» уже вызывают у Вашего Внутреннего Ребенка азартное предвкушение. Я же предлагаю Вам найти настоящее сокровище — самих себя! Осталось лишь рассказать о способах.

Для первого общения со своим Внутренним Ребенком мы погрузимся в сказочную ситуацию. Посмотрите в цветке под радужным Божественным покровом живет Внутренний ребенок. Он не одинок! Внутренний Ребенок -это особая территория в нашем внутреннем мире, нашем государстве. Там восемь братьев и сестер. И у каждого из восьми свой цвет в соответствии с цветами радуги. Ребенок Познающий живет на красном лепестке. На оранжевом –ребенок творящий. Ребенок Чувствующий - на желтом,, Играющий –на зеленом, Травмированный ребенок проживает на голубом лепестке, Больной-на синем. Ребенок Хранящий живет на фиолетовом лепестке. А вот Сакральный Ребенок живет не на лепестке, а всердце цветка- в золотой его серединке.Он самый мудрый из своей компании.Не смотря на это, самый «детский». За каждым из них стоит некий импульс, способный влиять на наши мысли, чувства, желания и поведение.

- Итак давайте узнаем , что сейчас хочет сообщить ваш внутренний ребенок.

Педагоги выбирают по одной карте из колоды. (Т.Зинкевич-Евстигнеева «Диалоги с внутренним ребенком»)

**Ведущий** – Зачем нам взрослым устанавливать контакт с Внутренним Ребенком?..

Прежде всего, для ощущенияполноты Бытия, Гармонии.Кроме того с контакта с Внутренним Ребенком невозможно стать воспитателем собственных детей.Находить нужные слова, способы , подходы в процессе воспитания.И наконец, Внутренний Ребенок-это важный объект вашей внутренней эволюции.

#### Практикум с пластилином

**Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева**

**Игровое упражнение «Сотворение мира».** Расположитесь в кругу и тихо включите спокойную музыку. В центр круга можно поставить столик с пластилином и картоном. Для проведения занятия Вы можете использовать следующий текст.

«Каждый из нас – Творец. Мы все – творим миры. И сейчас пришло время вспомнить об этом и пережить это.

А знаете ли вы, как был сотворен мир? Множество легенд и мифов повествуют об этом. И вот один из них.

***Сначала не было ничего: ни земли, ни неба, ни песка, ни холодных волн. Была лишь огромная черная бездна. Царство Хаоса. К северу от нее лежало царство туманов, к югу – царство огня. Тихо, светло и жарко было в царстве огня, так жарко, что никто кроме детей этой страны, огненных великанов, не мог там жить. В царстве туманов, напротив, господствовали вечный холод и мрак.***

 ***Но вот в царстве туманов забил родник. Жестокий мороз царства туманов превращал воду этих потоков в лед, ледяные глыбы росли и все ближе и ближе подвигались к царству огня. Наконец, лед подошел так близко к царству огня, что стал таять.***

 ***Из таявшего льда возникла гигантская корова. Четыре молочные реки потекли из ее вымени. Зеленых пастбищ еще не было, и корова паслась на льду, облизывая соленые ледяные глыбы. К концу первого дня на вершине одной из этих глыб появились волосы, на другой день – целая голова, к исходу же третьего дня из глыбы вышел могучий гигант. Прародитель Богов.***

 ***Шло время, мир менялся, огромные силы царства хаоса должны были быть обузданными. Эту задачу выполнили Боги. Они брали из хаоса, царств огня и туманов вещество и создавали землю, воду, огонь и воздух. Из искр, вылетавших из царства огня, боги сделали звезды и украсили ими небесный свод. Часть звезд они укрепили неподвижно, другие же, для того чтобы узнавать время, разместили так, чтобы они двигались по кругу, обходя его за один год….***

Вы видите перед собой разноцветный пластилин. Разнообразные вещества в руках богов подобны пластилину или глине, они легко воплощают любую идею богов.

Итак, сначала создали боги землю. Давайте возьмем пластилин, который поможет нам создать землю. Подержим его в своих руках. И, разминая его и придавая ему форму, создадим **землю**.

 Но затем боги подумали, надо чем-то удобрить землю, и пусть этим станет вода. Взяли другой кусочек вещества (пластилина) и начали создавать **воду**.

Далее стали они создавать **огонь**…

Казалось бы, мир создан… Но нет, для жизни необходим еще один элемент – **воздух**. А потом они соединили воедино землю, воду, огонь и воздух. (соединить все элементы в один комок-шар).

Так были созданы эти миры, и боги любовались ими и показывали друг другу. Они поражались и восхищались тем, насколько разными были сотворенные ими миры».

**Ведущий:** *«Сегодня нам удалось убедиться в справедливости выражения: «Внутри человека – целый мир».(просмотр видеосюжета «****Мир таков каким ты его видишь» ИКСТ автора Т.Д.Зинкевич-Евстигнеева)***

**11. Подведение итогов**

**Инструкция.** Каждому участнику предлагается вытащить из «волшебной шкатулки» записку с пожеланием, аффирмацией или карточки «Уроки мудрости»с посланием притчей. Каждый читает её сам. Если есть желание человек может поделиться полученным подарком.

Можно афирмации к ритуалу прощания

• Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
• Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
• Все твои желания и мечты реализуются — поверь в это!
• Мои мысли помогают мне реализоваться в жизни.
• Обстоятельства моей жизни — материал для успеха.
• Я извлекаю пользу из любых ситуаций.
• Моя жизнь — путь творческого раскрытия.

***Также на этом этапе можно задать вопрос:***

***«Какую формулу здоровья лично вы вывели для себя?».***

***Игра «Диалоги с внутренним ребенком».***

