

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребенка – детский сад № 73» города Ставрополя**

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
ПО ТЕМЕ: «БЕЗ ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО И СЧАСТЬЕ!»**

**Яковенко Яна Александровна,
педагог-психолог
МБДОУ «ЦРР-Д/С №73»**

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы».
В.А. Сухомлинский

Актуальность проблемы психологического здоровья. Способы его сохранения и поддержания.



Педагог-психолог: Современный ритм жизни заставляет часто переживать и испытывать стрессы. И некоторые ситуации буквально выбивают из колеи и оказывают крайне негативное воздействие на психику. Более 450 миллионов человек страдают от психических расстройств. У многих других людей имеются психические проблемы. Многие говорят о «невротизации» населения, даже на бытовом уровне, в магазинах,

городском транспорте, каждый сталкивался с «неадекватными» реакциями в конфликтных ситуациях. Существует ли такая проблема с медицинской точки зрения?

Еще в 1991 году на основе анализа психического здоровья населения России и бывших республик Советского Союза было высказано предположение о наличии группы так называемых социально-стрессовых расстройств, определяемой складывающейся социально-экономической и политической ситуацией. Последующая работа подтвердила развитие массовых проявлений состояний психоэмоционального напряжения и психической дезадаптации, что можно назвать *коллективной психической травмой*.

Российскими психиатрами подобное было замечено еще после революционных событий 1905 года. Тогда погромы, забастовки, неудовлетворенность экономическим и социальным положением вызывали у

многих тревогу, страх, подавленность, изменяли характер, привычное поведение. Основными причинами возникновения социально-стрессовых расстройств в наше время являются, прежде всего, последствия длительного господства тоталитарного режима, лишившего миллионы людей духовной, средовой, экологической основы организации жизни. Мощными стрессогенными факторами стали экономический и политический хаос, безработица, обострение межнациональных конфликтов, локальные гражданские войны и появление большого числа беженцев, а также экономическое расслоение общества, рост гражданского неповиновения и преступности. Но главное в том, что эти причины имеют затянувшийся и нарастающий характер. Знание национальных традиций и культуры помогает предвидеть и вовремя купировать невротизацию общества, поскольку в ряду социальных факторов, вызывающих развитие социально-стрессовых расстройств, значительное место принадлежит «мотивации нации».

Зарубежными исследованиями было выявлено **четыре типа таких мотиваций.**

К первой группе отнесены североамериканцы, австралийцы, британцы, «мотивированные на достижение». Для них характерно стремление к богатству, которое заставляет рационально и по возможности точно рассчитывать свои шаги, чтобы преуспеть.

Во вторую группу входят граждане стран, ориентированные на «защитную мотивацию», ценящие «свой мирок», в который бы никто не вмешивался. К ним относятся жители Австрии, Бельгии, Италии, Греции, Японии и ряда других стран.

Третья группа отличается «социальной мотивацией». Сюда относят Югославию, Испанию, Бразилию, Израиль, Турцию, **а также и Россию.** Особенностью жизнедеятельности в этой группе является «уравнительный подход», люди, хотя и желают улучшения качества жизни, считают при этом, что «лучше ничего не менять, чтобы не стало хуже».

К четвертой группе отнесены жители скандинавских стран, также социально мотивированные, но, в отличие от третьей группы, четко нацеленные на улучшение качества жизни.

Ломка «мотивации нации», как и изменение моральных и религиозных устоев, к тому же носящая достаточно протяженный во времени характер, непременно сопровождается повышенным риском развития социально-стрессовых расстройств, занимающих значительное место в группе пограничных психических состояний. И медицина, конечно, здесь не может в корне изменить ситуацию. Она лишь оказывает лечебную помощь и привлекает внимание общества к данной проблеме.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья. Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), *психическое здоровье - это состояние физического, душевного и социального благополучия.* Это, прежде всего, отсутствие каких-либо отклонений и психических заболеваний. Но порой даже полностью здоровый человек находится в неустойчивом состоянии и имеет проблемы в эмоциональной и психологической сферах. И поэтому более точное определение

рассматриваемого понятия – это социальное и психологическое благополучие, которое позволяет жить полноценной жизнью: реализовывать себя и раскрывать свой потенциал, продуктивно работать, испытывать удовлетворение, вносить определённый вклад в общественную жизнь. Если говорить обобщенно – это набор психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспособливаться к условиям среды обитания. Психологическое здоровье – понятие более широкое, характеризующее личность в целом, учитывает особенности волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности.

Гуманистические психологи считают, что достичь психологического здоровья можно путем самоактуализации - реализации своего внутреннего потенциала, когда человек может стать самим собой. Психологически здоровый человек обладает особым видением окружающего мира, у него отличный от большинства людей менталитет. Так, К.Рождерс наделяет психологически здорового человека тремя основными характеристиками:

Конгруэнтность (аутентичность, естественность) - когда человеку свойственно спонтанность, естественность в поведении. Психологически здоровый человек не прячет и не скрывает свои чувства, открыто и без боязни их выражает.

Принятие - когда человек принимает другого таким, какой он есть, не акцентируя внимание на недостатках. Ведь каждому человеку свойственны достоинства и недостатки. Психологически здоровый человек принимает недостатки другого и свои, старательно развивая достоинства друг друга.

Эмпатия - сочувствие или сопереживание другому человеку, принятие и понимание его чувств. Психологически здоровый человек готов к выражению любых чувств другого человека, не осуждает и не критикует другого за естественность.

Психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к жизни, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.

Согласно гуманистическим психологам, психологически здоровыми являются дети. Ведь именно они плачут, когда им больно, смеются, когда смешно; любят маму, потому что она есть, всегда посочувствуют и поглядят. Однако психика детей и подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь их уязвимое психическое здоровье от негативного воздействия.

Когда человек включается в социум и начинает жить по его требованиям и правилам, вот тут-то и происходит психологическая деформация: мы начинаем скрывать свои истинные чувства и желания, предъявляем массу требований к другим людям, видим в окружающих, по большей части, одни недостатки, хотим всех перевоспитать и переделать, но только не искать причину в себе.

Если психическое здоровье нарушено, то это может проявляться практически в любых жизненных сферах, начиная от семейных отношений, заканчивая карьерой. Психическое нездоровье проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, зависимости от вредных привычек,

пассивности, повышенной тревожности, утрате веры в себя, враждебности к окружающему миру, неумении контролировать свои эмоции, нежелании узнавать что-то новое и т.д.

Все эти симптомы не просто позиционируют человека как неполноценного или ненормального, но и мешают ему жить, а порой и ломают его жизнь. И именно поэтому важно постоянно и тщательно следить за своим психическим здоровьем, причём с самого раннего сознательного возраста.

«Роман с работой – это на здоровье!»



Хорошая новость для «трудооголиков»: не все из них подвержены стрессу, а привычка работать допоздна и без выходных – вовсе не кратчайший путь к инфаркту. Как сообщает журнал «Нью вумен», в университете штата Огайо завершено уникальное исследование, которое

позволяет по-новому взглянуть на проблему перегрузок на работе. Они действительно очень вредны, но лишь в тех случаях, когда человек трудится из-под палки или им движут неудовлетворенное честолюбие, боязнь быть уволенным или хотя бы вызвать гнев начальства. Но если «трудооголик» увлечен своим делом, не может без него жить, и встает из-за стола «усталый, но довольный», то стресс ему не грозит.

Укреплению психического здоровья внимание необходимо уделять на протяжении всей жизни, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости. Подобно тому, как физическое здоровье требует усилий для его поддержания, так же и психическое здоровье. Чем больше сил и времени вы вкладываете в него, тем лучше оно будет.

Как сохранить свое психическое здоровье?

1. Питание. Пища, влияет как на физическое, так и на психическое здоровье, не зря говорят: «Ты есть то, что ты ешь». Избыточное потребление некоторых продуктов (соль, сахар, лук, чеснок, перец Чили, газированные напитки) может увеличить производство гормонов в организме, которые способствуют гневу и раздражительности во время эмоционального напряжения. Обильное питье воды, наоборот, помогает управлять эмоциями. Вы можете обратиться к специалистам «Центра здоровья», чтобы удостовериться в качестве вашего питания.

2. Физическая активность. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию гормонов – эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика. Важно правильно

сочетать физическую нагрузку и достаточный отдых (от 7 до 8 часов сна каждую ночь), отдыхать вовремя, а не когда «падаешь от усталости». Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света (от 10 до 15 минут в день).

3. Принимайте свои чувства. Гнев, печаль, страх и чувство крушения идеалов или целей – все это очень неприятно, и многие пытаются избежать беспокойства, отвергая от себя эти чувства. Иногда в стремлении избежать беспокойства мы стараемся скрыть эмоции, что может приводить к деструктивному поведению – ложной отстраненности или хладнокровию. Пытаться подавить эмоции, мы теряем тем самым способность воспринимать нормальные радости и огорчения, являющиеся частью наших взаимоотношений с другими людьми.

Неприятные эмоции – нормальная реакция на многие (не нормальные) ситуации. Нет причины стыдиться тоски по дому или страха, когда учишься кататься на лыжах, или злости, когда тебя кто-то обманул. Эти эмоции естественны, и лучше признать их, чем отрицать. Когда эмоции нельзя выразить непосредственно (например, глупо делать выговор своему начальнику), можно найти иной выход для снятия напряжения. Долгая прогулка, игра с теннисным мячом или обсуждение ситуации с другом, возможно, помогут гневу рассеяться.

4. Управление своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Есть определенные приемы (счет от 20 до 0, дыхательные упражнения) методы релаксации, которые можно использовать для борьбы с гневом и раздражительностью, такие как йога и медитация. Подберите для себя адекватный способ выражения негативных эмоций (проговорить, продышать, нарисовать...). Проговорить можно, назвав свои чувства: «Я чувствую себя..., когда...». Вместо: «Вы меня обманываете», лучше: «Я чувствую себя обманутым», Вместо: «Вы грубый человек», лучше скажите: «Я очень огорчен тем, как вы со мной разговариваете», «Я чувствую себя расстроенным, когда со мной так разговаривают».

5. Знайте свои слабые места. Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете. Возможно, вы очень беспокоитесь, когда приходится говорить публично. Опять-таки, вы можете постараться избегать таких ситуаций или набраться уверенности на курсах публичных выступлений (во многих колледжах предлагаются курсы, специально предназначенные для обучения контролировать беспокойство при выступлениях). Настройте себя позитивно. Вместо того чтобы думать: «Все только и ждут покритиковать меня, как только я открою рот», вы можете сказать себе: «Людам будет интересно то, что я собираюсь сказать, и я останусь спокойным даже, если сделаю несколько ошибок».

6. Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданному отпуску, который проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом...

7. Тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.

8. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.

9. Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы. Например, хорошо бы вовремя вспомнить, что у вашей старенькой тети приближается день рождения. Почему бы ей не сделать хороший подарок и не пригласить в театр, где она уже не была много лет. Посмотрите, каким счастьем и благодарностью будут светиться ее глаза!

10. Научитесь улыбаться. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом.

Неумение положительно воспринимать жизнь негативно сказывается на психическом здоровье человека. Жизнь без положительных эмоций вообще может привести к патологическим изменениям психики.

Итак, *психическое здоровье* – это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений. Слово «здоровье» первоначально означало «целостность». Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «я» – физическую, психическую, эмоциональную и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям.

Психическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них. Люди, пережившие тяжелую психологическую травму, часто одерживают победу над болью, страхом и одиночеством благодаря установке, которую они сами задают своей психике. Открытая, активная, оптимистичная позиция помогает превозмогать беды.

Чтобы уйти от гнета постоянных стрессов и сохранить свое психическое здоровье. Попробуем найти положительные моменты, чтобы окружающий мир предстал перед нами во всех красках, и мы осознали, что жизнь, в самом деле, интересна и удивительна. К сожалению, не всем дано это чувство от рождения. Но это – великое искусство, и ему надо учиться.

Практическая часть

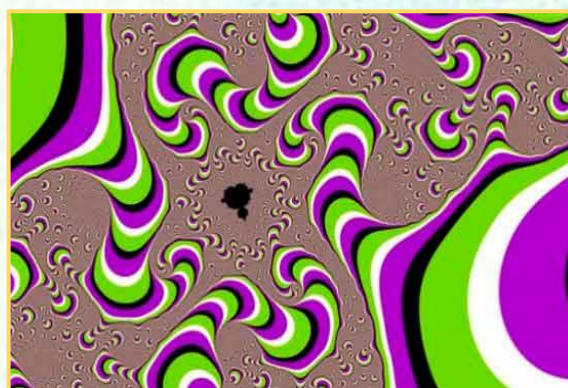
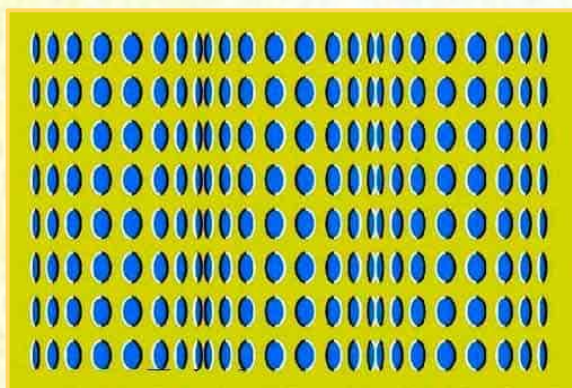
Иллюзии Акиоши Китаока как средство самопознания.

Цель: определить уровень физической и психической усталости с помощью зрительных иллюзий.

Педагог-психолог: Японец Акиоши Китаока является профессором психологии в Университете (Киото). Специализация – зрительное восприятие и зрительные иллюзии. Он утверждает, что с помощью картинок, так называемых «зрительных иллюзий», можно определить психическое состояние человека, они помогают отразить его внутренний настрой.

Чтобы убедиться в статичности изображения, необходимо сосредоточить зрение на одном участке картинки – движение, если оно вами наблюдалось, прекращается. Это убеждает в том, что движение рисунка создается нашим воображением.

Демонстрация оптических иллюзий.



Педагог-психолог: *Если рисунки абсолютно неподвижны* – Вам не о чем беспокоиться, психическое здоровье в полном порядке. Такой результат возможен у человека уравновешенного, спокойного и отдохнувшего.

Если рисунки движутся медленно – Вам необходим отдых, как физический, так и моральный.

Активное движение рисунка может служить симптомом:

- накопленной усталости;
- высокого уровня стресса, который Вы испытываете в данный момент;
- ухудшения здоровья.

Возможно, Вам стоит пересмотреть свой образ жизни и стереотипы мышления, обратиться к психологу за помощью, чтобы наладить душевную гармонию и укрепить здоровье.

Упражнение-тест «Маникюрный салон»

Педагогам предлагается посетить маникюрный салон. Для этого необходимо закрыть глаза, мысленно расслабиться и представить, как руки погружаются в приятную теплую воду, ощутить легкий приятный аромат. (играет спокойная музыка). А затем выбрать цвет лака, который будет наноситься на ногти.

Демонстрация вариантов основных цветов и их оттенков.



Интерпретация. Ошибочно размышление о том, что все женщины, окрашивающие ногти в *красный цвет*, властны, сексуальны, жестоки, энергичны и неумеренны в своих желаниях. В половине случаев прелестницы с *ярко-алыми и бордовыми ногтями* всего лишь жаждут выглядеть страстными, наполненными жизненными силами, способными проявить характер в нужный момент и управлять всеми наполняющими их существование событиями. В некоторых случаях женщина отдает предпочтение ярким цветам лака тогда, когда ей не хватает жизненных сил и уверенности. Представительницы прекрасного пола, выбравшие из-за собственной слабости и усталости алый оттенок лака для ногтей, гневливы, истеричны и непоследовательны в собственных решениях.

Желтый лак для ногтей привлекает внимание тех представительниц прекрасного пола, которые жизнерадостны, легки, добродушны, любят развлечения, влюбчивы, смелы и непоседливы. Часть из любительниц желтого лака забывчивы, склонны к иррациональным действиям, некоторые из них прибегают к окрашиванию ногтей именно в этот солнечный оттенок при пробуждении страха одиночества, отсутствии общения и истощении жизненных сил.

Положительные качества поклонниц лака для ногтей *зеленого цвета* заключаются в уравновешенности, сильной интуиции, спокойном жизнелюбии, страсти к гармоничности во всем, уверенности в собственных

силах и в доброте этой вселенной, больших внутренних ресурсах. При попытке привнести в собственную суть нужные качества к окрашиванию ногтей в зеленый цвет прибегают те дамы, которые страдают от неуверенности в будущем и настоящем, усталости, мстительности, истощения внутренних ресурсов, пренебрежения окружающих. Женщина с ногтями зеленого цвета либо слишком хорошо разбирается в себе самой, в мире и в окружающих, а потому может показаться равнодушной ко многим событиям и вещам, либо запуталась в собственных желаниях и жизненных обстоятельствах, а выбор гаммы зеленых оттенков продиктован желанием вновь обрести уверенность и знания.

Любовь к *синему лаку* для ногтей поселяется в сердце тех девушек, которые логичны, умны, обладают аналитическим складом мышления, ограничивают себя в общении, выбирая несколько достойных собеседников и не испытывая потребности тратить силы на контакты вне работы с остальными представителями своего окружения. Они почти полностью отдают себя деловым обязанностям, целеустремленны, испытывают страсть к порядку. Отрицательные качества, на которые может указывать выбор синего лака для ногтей, заключается в желании пресечь большинство контактов с окружающим миром, осознании собственной слабости, невозможности поставить цель, болезненной робости.

Любительницы синего лака очень страстны, но их неукротимый любовный нрав не проявляется в повседневной жизни и при обычном общении. Оценить верность и пылкость подобной женщины сможет только тот, кто завоевал её симпатии.

Фиолетовые и сиреневые оттенки лака для ногтей милы тем прелестницам, которые со стороны кажутся рассеянными, излишне мягкими, непостоянными и мечтательными. На самом деле они практичны, обладают очень развитой интуицией, творческим складом ума, любовью к одиночеству, при всей внешней сентиментальности хладнокровны и дальновидны. Женщины, которые желают прослыть экстравагантными и творческими натурами, тоже могут прибегать к использованию лака такого оттенка, но их толкает на это не истинная любовь к сиреневым и фиолетовым тонам, а жажда увидеть признание собственной исключительности.

Черный лак для ногтей, как считается, привлекает внимание натур депрессивных, уставших от мира и от себя, закрытых для положительных эмоций, робких и слабых. В части случаев такое утверждение верно, но в большинстве жизненных ситуаций выбор темного лака для ногтей свидетельствует о стойкости характера, самостоятельности, способности защитить свои собственные интересы, жесткости, твердых убеждениях, неспособности исполнять чужие желания. Женщины, искренне любящие черный лак для ногтей, способны не только на пассивную защиту, но и на активное наступление. Такими людьми сложно манипулировать, возможно, что именно поэтому они и пробуждают в сердцах окружающих неприязнь. Но любительниц черного лака это не останавливает, так как выслушивание и исполнение чужих желаний представляются им бессмысленным времяпрепровождением.

Золотистый лак для ногтей выдает мягкую, уверенную в собственной красоте женщину, обожающую романтические приключения и власть. Он же, при попытке получить эти качества, указывает на неуверенность в собственной привлекательности, отсутствие любви, ранимость, болезненное самолюбие.

Толкование выбора *серебристого оттенка лака* для украшения ногтей схоже с интерпретацией выбора синих лаков, но девушка, отдавшая предпочтение серебристому лаку, не только логична, но и обладает творческими задатками. И, если поклонника синего лака будет тяжело переживать измену возлюбленного, то любительница серебристых оттенков хладнокровно забудет о своей любви.

Серые и темно-пастельные оттенки лака выдают натур хладнокровных, логичных, предпочитающих избегать лишнего внимания. Это нежелание быть в центре внимания можно перепутать с робостью, но на самом деле это не так.

Синхрогимнастика по методу «Ключ»

Цель: быстрое снятие стресса, нервных зажимов за счет раскрепощения в условиях жестких внешних и временных ограничений; преодоление психических барьеров, быстрое и легкое расслабление, мобилизация.



Педагог-психолог: «Ключ» был создан доктором Х.М. Алиевым в Центре подготовки космонавтов им. Ю.А. Гагарина в 1981 году. Методика была утверждена Минздравом СССР в 1987 году.

В электронной промышленности «Ключ» использовался в 80-х годах для снижения зрительной утомляемости у женщин-операторов, работавших с микроскопами. Это позволило предприятию выпускать более качественные микроэлементы и при этом сохранять здоровье работающих в условиях интенсивного монотонного производства.

Сотрудники ряда силовых структур проходят антистрессовую подготовку, используя методику «Ключ». Позволяет быть более выносливым и работоспособным, помогает поддерживать состояние бодрости на протяжении длительного времени и очень быстро восстанавливать силы. «Ключ» применяется в подразделениях ФСБ, МВД, МЧС, а также при подготовке кадров руководителей госслужбы, менеджеров, диспетчеров, лиц опасных и творческих профессий.

Как работает «Ключ». Это движения особые, полуавтоматические. Они сродни тем, что люди сами инстинктивно совершают в состоянии волнения или напряжения. Кто-то в волнении начинает ходить, кто-то – качать ногой, постукивать пальцами, покачиваться всем телом. Дети часто на стульях раскачиваются. Потому что мозг заставляет и нас, и детей наших делать эти **неосознанные** автоматические движения не случайно – так он

подсказывает способ снять напряжение, восстановить утраченное внутреннее равновесие. Но приемы «Ключа» отличаются от обычных нервных движений тем, что осуществляются в иной – **сознательной** форме. По-научному эти движения называются **идеомоторными**. Научившись управлять идеомоторными движениями, человек обретает способность управлять своим состоянием. Другими словами, человек сознательно вводит себя в **трансовое состояние**, в котором становится возможным управлять своими психофизиологическими реакциями и процессами.

По доступности и эффективности в экстремальных условиях КЛЮЧ не имеет аналогов в мире. Суть метода ключ – выявить наиболее комфортные и приятные упражнения, с помощью которых возможно достигнуть максимального раскрепощения. После чего вернуться к идео-рефлекторным движениям Синхрोगимнастики и достичь особого состояния. Пять базовых приемов (упражнений) в классическом варианте: «Хлёст»; «Лыжник»; «Шалтай-болтай» (крутиться); «Вис вперед-назад» (разгибаться и нагибаться); «Легкий танец» (особое упражнение).



Педагог-психолог: Уважаемые педагоги! Обеспечить здоровое, счастливое и успешное будущее нашим детям мы, взрослые, сможем только тогда, когда придем к пониманию того, что психологическое здоровье ребенка возможно при условии, что мы будем бережно относиться к здоровью друг друга. Будем здоровы!