**Тренінг**  **«У здоровому тілі - здоровий дух".**

**Мета:** підвищити грамотність педагогів з питань збереження та зміцнення їхнього професійного здоров’я; оволодіти навичками саморегуляції та релаксації, вмінню долати наслідки стресових ситуацій, підвищити емоційний настрій.

**Обладнання :** бейджики, надруковані тексти та бланки, фарби, скринька, кошик.

 **Сценарій гри.**

1.Знайомство **«** Твоє ім’я »

2. Правила учасників гри

3. Розминка. Вправа « Жив був педагог»

4. Міні-лекторій «Психосоматика – хвороба чи нерви?»

5. Вправа  «Ловець блага»

6. Проективна методика «Намалюй свій характер»

7. Гра « Чарівна скринька»

8.Психологічна зарядка

9. Вправа « Що собі подарувати?»

10. Вправа «Кошик порад»

11. Релаксація «Формула любові до себе»

**1. Знайомство « Твоє ім’я» .**

Завдання: Учасникам пропонується написати своє ім’я на бейджику і на першу літеру свого ім’я скласти свою характерну особливість. Наприклад: Марія - Миролюбна.

**2. Прийняття учасниками правил гри.**

Психолог пропонує для обговорення слідуючі правила:

Гра — справа серйозна. Як ми граємося, так і живемо;

Будьмо позитивними;

Толерантність — це повага, [у першу чергу](http://shag.com.ua/aciklichnim-pokaznikom-ye.html), до самого себе;

Світ навколо вирує, а ми — ТУТ і ЗАРАЗ — вчимося;

Найдорогоцінніше, що в нас є, це — час, використаймо його для свого здоров’я найефективніше.

Правило вимкнутого мобільного телефона

Правило « Вільної ноги»

**3. Розминка. Вправа « Жив був педагог»** ( надрукований текст )

Писхолог: Ваше завдання, не особливо замислюючись, закінчити пропозиції. Тут не може бути правильних і неправильних відповідей. Пишіть перше, що прийде на ваш розум. Час на виконання 2-3 хвилини.

1.Вранці він прокидався і думав \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2.Збираючись на роботу, він \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Весь робочий день він мріяв \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Прийшовши додому, він \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_
5. Засинаючи, він думав\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Психолог :** Це проективна методика. Це коли людина малює або описує на підсвідомому рівні маючи на увазі свої переживання і проблеми. Прочитайте, будь ласка. Прочитайте ще раз про себе свої відповіді. Вони вам подобаються? Якщо так, то чудово. Якщо ж щось викликає у вас невдоволення - протягом 1-2 хвилин перечитайте, подумайте і перепишіть несподобані пропозиції так, якби вам хотілося. Переведіть все на позитив. Ось такими нескладними вправами можна опрацювати будь-яку проблему.
Самим потужним і при цьому часто ігнорованих засобом позбавлення від емоційної напруги є свідомість людини. Головне - це установка людини на те, що життя - прекрасне і дивовижне, що ми володіємо мозком, щоб мислити, мріяти, самовдосконалюватися. Ми можемо творити, рухатися, любити, отримувати масу задоволення від того, що на кожному кроці дарує нам життя. Питання лише в тому, чи ми вміємо все це помічати, відчувати, вміємо радіти.

Головне - це установка на радість і позитив.

**4. Міні-лекторій «Психосоматика – хвороба чи нерви?»**

 У Стародавньому Єгипті існував цікавий звичай: фараон - "владика тисяч підданих, земне втілення бога Осириса, щорічно проходив свого роду "медичний огляд". Експертами в " медкомісії" виступали найбільш досвідчені жерці, яким належало підтвердити

«профпридатність» владики. Бо вважалося, що досконалий дух, поміщений в тлінне земне тіло, може виявитися зломленим тілесною недугою. А нездорова людина, занадто заклопотана своїми хворобами, щоб відповідально вирішувати важливі проблеми, тим більш державні. Споконвіку здоров'я, вважалося, величезною цінністю, запорукою нормального життя і діяльності людини.

 **«У здоровому тілі - здоровий дух".** Цей девіз проголошений дуже давно, але сьогодні, здається, знаходить більше прибічників, ніж коли . Мільйони людей у всьому світі прагнуть позбавитись шкідливих звичок, раціонально харчуватися, скинути зайву вагу, взагалі вести здоровий спосіб життя. Але на проблему здоров'я сучасної людини, лікарі і психологи дивляться вже з іншого боку. Недарма в народі кажуть: "Усі хвороби - від нервів".

У цих словах, якщо і є доля перебільшення, то невелика. Фахівці з психосоматичної медицини переконливо доводять: багато тілесних недуг породжуються не стільки фізичними чинниками, скільки душевним неблагополуччям. Встановити точну причину хвороби не завжди вдається. Часто її корені знаходяться набагато глибше, ніж може на перший погляд здаватися.

 Що ж таке психосоматика? "Psychosomatic" в перекладі з грецької мови означає " psycho" -душа і "soma, somatos" - тіло. Цей термін ввів у 1818 р. німецький психіатр Йоганн Хайнрот, який першим заговорив, що негативна емоція, що залишилася в пам'яті або регулярно повторюється в житті людини, отруює йому душу і підриває фізичне здоров'я. Проте Хайнрот був неоригінальним. Ще старогрецький філософ Платон, який вважав тіло і душу єдиним цілим, озвучував ідею про залежність здоров'я від стану душі. Цього ж дотримувалися і лікарі східної медицини, а теорію Хайнрота по психосоматиці підтримали два світові відомі психіатри: Франц Александер і Зигмунд Фрейд, які вважали, що пригнічені, невисловлені емоції знайдуть вихід, породжуючи невиліковні хвороби тіла.

 Психосоматичні захворювання - це хвороби, в появі яких основна роль відводиться психологічним чинникам, і більшою мірою - психологічному стресу.

Можна виділити п'ять емоцій, на яких основана психосоматична теорія :

 печаль

 гнів

 інтерес

  страх

 радість.

 Прибічники психосоматичної теорії вважають, що небезпечними є не негативні емоції, а їх невисловленість. Пригнічений, заглушений гнів, переходить в розчарування і образу, які руйнують тіло. Хоча не лише гнів, а будь-яка негативна емоція, яка не знайшла виходу, призводить до внутрішнього конфлікту, що породжує у свою чергу хворобу. Медична статистика показує, що в 32-40 відсотків випадків основою появи хвороб служать не віруси або бактерії, а внутрішні конфлікти, стреси і душевні травми. Як правило, захворювання психосоматичного характеру " маскуються" під симптоми різних соматичних хвороб : виразка шлунку, гіпертонія, вегето-судинна дистонія, астенічні стани, запаморочення, слабкість, швидка стомлюваність і так далі.

 Детальніше з проблемами психосоматичних захворювань ви можете ознайомитися в роботах Ліз Бурбо "Твоє тіло говорить: Люби себе"!; Луїзи Хей, "Зціли Себе Сам" ; Юлії Зотової

 " Конспект повчальних лекції з психосоматики".

 Приклади : З найбільш явним прикладом стикаються батьки, чиї діти заслужили репутацію " неясельних". Часто буває, що, почавши відвідувати дошкільну установу, дитина незабаром захворює, змушуючи матір залишитися з ним удома, а варто йому видужати і історія повторюється знов. Найпростіше було б пояснити це фізичною ослабленістю малюка, проте фахівці бачать тут іншу причину. Якщо дитина хворобливо переживає відрив від домівки, дефіцит спілкування з матір'ю, та до того ж потрапляє до незвичного колективу однолітків і вимог вихователів, то в ньому зріє неусвідомлюваний протест. А оскільки на його заперечення все одно ніхто не зважає, він починає реагувати особливим чином.

 Наприклад, відомі випадки , коли шлях в дитячий сад починається або закінчується нападом блювоти, яку неможливо пояснити ніяким харчовим отруєнням. Так дитина демонструє своє неприйняття ситуації. І цей акт - неусвідомлений, організм реагує бурливою реакцію, наслідуючи глибинні переживання дитини. Реакція може бути і іншою: організм "ховається в хворобу". Дитина починає демонструвати дивовижну ослабленість , з легкістю підпадаючи під будь-яку негативну дію. Не потрібно думати, що малюк застуджується " навмисно". Просто його організм відмовляється протистояти застуді. Так, хронічне ГРВІ дуже часто проблема не медична, а психологічна. Зрозуміло, що вихід з цієї ситуації полягає не стільки в лікувальних заходах, скільки в співчутливій допомозі дитині в його спробах пристосуватися до нового положення.

 Але від невирішених проблем страждають не лише діти. Для людини будь-якого віку небезпечні, з медичної точки зору, тривалі конфліктні ситуації, або безперервна черга стресів. Людина реагує на конфлікт передусім станом нервової системи. А конфлікт - це така ситуація, коли людина має потребу в чомусь, але умови життя досить довго не дають можливість її задовольнити. Виникає біологічно виправдана напруга функцій мозку, людина, долаючи конфліктні ситуації, знаходить творчі рішення. Саме так розвиваються творчі здібності, проявляються особистості, знаходяться оригінальні рішення. Якщо конфліктна ситуація носить епізодичний характер і людина успішно долає її, то механізми саморегуляції його організму справляються з усіма змінами, які сталися в мозку і в інших органах. Тоді відновлюється нормальний стан.

 Проте, якщо довгий час конфлікт вирішити не вдається, то життєдіяльність людини засмучується, причому не лише в психологічному сенсі. Різко ламаються нормальні механізми саморегуляції і формуються хронічні, іноді невиліковні захворювання. Передусім починаються зміни функцій мозку : з'являються різкі перепади настрою, порушення сну і розумової працездатності. Далі - ціла група серцево-судинних захворювань. На основі емоційної напруги утворюються різні виразкові захворювання шлунково-кишкового тракту, астматичні напади, шкірні захворювання, гормональний дисбаланс, порушення статевої функції. Є дані, що рак теж може розпочинатися зі стресу, який активізує генетичну схильність і "запускає" процес розвитку злоякісної пухлини.

 **Цікавий факт.** Лікарі виділяють зв'язок конкретних емоцій до схильності захворювань : страх вражає серце, гнів і лють – печінку, апатія і пригнічений стан - шлунок.

 Щоб душа не хворіла, треба уникати стресів, фізичних перевантажень, висипатися. Уникати авітамінозу і з кінця зими готувати організм до весняних проблем. Як? За допомогою спеціальних дієт і вітамінотерапії. А головне шукати у всьому позитивні емоції. Більше позитиву! Чим більше радісних думок і щасливих моментів, тим менше в душі залишається місця для хвороби. Людський організм має безмежні здібності, він здатний до самолікування. Людина воістину сама є внутрішньою аптекою.

А головний мозок містить повний комплект лікарських препаратів для профілактики і лікування різних захворювань. Усього лише один сигнал, що поступив від нервової системи в організм людини, може виробити речовини, що знімають біль і навіть зупинити зростання ракових клітин. Ключ до ліків і управління тілом в нашій свідомості. Потрібно тільки уміло відкрити замок і користуватися своїми безмежними здібностями.

 **Так що таке психосоматика? Хвороба або нерви?**

 Забезпечте себе найбільш яскравими, позитивними враженнями, емоціями, і подивитеся - усі хвороби як рукою зніме.

Рефлексія. Питання для обговорення.

1. Стикались ви у своєму житті з випадками коли емоційний стан впливав на стан здоров’я?

2. Ви згідні , що педагоги знаходяться в « групі ризику» по психосоматичним захворюванням у зв’язку зі своєю професійною діяльністю?

**5. Вправа "Ловець блага"**

Психолог: Щоб з вами не сталося, у всьому намагайтеся знаходити позитивні сторони. Давайте потренуємося. Знайдіть і озвучте, будь ласка, позитивні моменти в наступних ситуаціях:

 1. Ви збираєтеся на роботу, погода зустрічає вас проливним дощем.

2. На роботі затримали зарплату.

3. У вас немає грошей, щоб поїхати куди-небудь у відпустку.

 Учасники обговорюють для кожної ситуації свої позитивні моменти. Кожен по черзі промовляє ці моменти. Учасник, що вказав більш п’яти позитивних моментів, в кожній запропонованій ситуації, вважається "ловцем блага".

**6. Проективна методика «Намалюй свій характер»**( надруковані бланки)

 Психолог: Намалюємо свій характер.

 Заповніть 8 запропонованих квадратів, доповнивши зображення на власний розсуд. 

**Інтерпретація:**

 1. У першому квадраті ви зображували своє дійсне відношення до себе і уявлення про себе. Якщо ви намалювали усміхнене або смішне личико, фігурку, то це свідчить про хороше почуття гумору, дипломатичність і миролюбну натуру. Гротескна карикатура - ознака незлагідності, замкнутості. Сонце означає, що ви часто берете на себе роль лідера. Квітка - знак жіночності, ви приділяєте багато уваги своєї зовнішності і своєму оточенню. Око означає, що ви маєте горду і підозрілу вдачу, прагнете управляти формуванням своїх взаємовідносин з людьми і свідомо будуєте своє життя.

 2. Другий квадрат. Відношення до домівки. Якщо ви зобразили щось, що виходить за межі зовнішнього прямокутника, то ви маєте неспокійний характер, домосідкою вас не назвеш. І навпаки, якщо внутрішній квадрат перетворився на самотній будиночок, або символ житла, ознака того, що ви сумуєте по домашньому затишку. Якщо малюнок, розташований у внутрішньому квадраті, або поза ним, то у такому разі ваші інтереси в правильній пропорції діляться між будинком і навколишнім світом.

 3. Наскільки ви цілеспрямована людина. Якщо вийшла стріла, що летить в мішень, - те у вас розвиненє честолюбство, і ви здатні наполегливо працювати для досягнення своєї мети. Якщо ж ви доповнили малюнок іншими лініями або стрілами, то ви честолюбні, але не упевнені у своїй меті. Якщо ви намалювали щось зовсім інше, не схоже на стріли і мішені, у такому разі, можливо, ви некерована, бунтівна людина.

 4. Відношення з оточенням. Найчастіше в цьому квадраті поміщають безліч фігурок або малюнків. Багато малюнків означає безліч друзів. Якщо провели всього одну лінію, то ви, швидше за все, потайна, стримана, замкнута людина. Якщо зображували цеглину, то схильні до меланхолій і капризів.

 5. Ваша комунікабельність. Якщо ви підкоряєтеся малюнку, це означає, що маєте рідкісну здатність швидко і легко викликати прихильність до себе чужих людей. Якщо не приймаєте малюнок і, наприклад, у вас вийшов незграбний геометричний візерунок, то ви вибиваєтеся із загальної компанії, у ваших стосунках з суспільством переважає прагнення до влади, володіння, диктату, ви дуже ревниві.

 6. Ваша упевненість, відношення до минулого, сьогодення, майбутнього. Якщо ви намалювали що-небудь над розташованою посередині хвилястою лінією, то почуваєте себе упевнено, у безпеці. Якщо навпаки, то мало вірите у свої сили. Зображуючи потопаючий або тонучий предмет, ви показали, що вас тривожить ваше майбутнє. Якщо намалювали ланцюжок або який - або лінійний орнамент, то ви, без сумніву, здатні наполегливо працювати, дуже свідомі і зрідка припускаєтеся помилок.

 7. Ваше відношення до праці, дисципліни. Якщо ви підкорилися малюнку, доповнивши його геометричними фігурами так, що вийшов симетричний візерунок, то ви дисципліновані і умієте організовано працювати в колективі. Якщо заштрихували чорний квадрат, і у вас вийшла картинка з кривими лініями, несиметрична і не схожа на тривіальну геометричну побудову, то це говорить про те, що ви не схильні визнавати авторитети, уперті і наполегливі.

 8. Сильні і слабкі сторони характеру. Якщо ви просто замкнули круги, значить, постійно потребуєте захисту і підтримки, вважаєте за краще не вирішувати нічого самі. До того ж, на вас могутній вплив роблять уявлення прищеплені в дитинстві. Якщо не замкнули круги , ви незалежна людина, що має в житті певну мету. Якщо вийшло людське вухо, то у вас потайний характер. Якщо малюнок навів на вас думку про ручку чашки, то ви маєте сильне батьківське або материнське почуття.

**7. Гра « Чарівна скринька»**

Учасникам пропонується дістати по одній записці з чарівної скриньки, яка підкаже їм, що на них чекає сьогодні або що їм потрібно зробити найближчим часом.

 Варіанти побажань:

 - Найближчим часом тобі особливо пощастить!

- Життя готує тобі приємний сюрприз!

- Настав час зробити тє, що ти постійно відкладаєш на потім!

 - Люби себе такою, яка ти є - єдину і неповторну!

- Обов'язково зроби собі подарунок, ти цього заслуговуєш!

- Що б ти не робила, радість і спокій завжди будуть поруч!

 - Найближчий місяць твій! Робота чи відпочинок - вирішувати тобі!

- Всі твої бажання і мрії реалізуються, повір у це!

- Не віриш у казку? А даремно...щось чудове і чарівне готує тобі весна!

- Просто необхідно влаштувати собі святе, покликати добрих друзів і добрих колег!

- Давно не приділяла собі часу? Салон краси або просто ароматна вана порадує тебе!

 - Не бійся своїх бажань, їх виконання дає нові життєві ресурси!

 - А чи часто ти задоволена своїми вчинками? Якщо ні, то обов'язково знайди привід пишатися собою!

 - Заглянь всередину себе, там є все тє, що тобі так імпонує в інших людях!

- Ти потрібна, тебе люблять, тобою захоплюються і пишаються. Дорожи цим!!!

 - Усередині кожної людини є хоча б одне маленька, але позитивна якість. Побач ії!

**8. Психологічна зарядка**

 Інструкція: одночасно виконується рух і вимовляється фраза, кожна вправа повторюється 3-4 рази.

1. Стоячи, звести лопатки, посміхнутися, підморгнути по черзі лівим, правим оком.

 "Дуже я собою горжуся, на багато що годжуся".

2. Покласти на чело ліву долоню, потім праву.

"Я вирішую будь-які завдання, адже зі мною- любов і удача".

 3. Встати навшпиньки, підняти руки, зімкнути їх над головою в кільце.

"Я зігріта сонячним промінцем і гідна самого кращого"

4. Руки в сторони, кулаки стиснути, робити обертання руками.

"На моєму шляху немає перешкод, і все виходить так, як потрібно".

 5. Руки на поясі, робити нахили вправо-вліво.

"Спокій і посмішку завжди бережу, і мені усі допоможуть, і я допоможу".

6. Руки на поясі, нахили вперед-назад.

"Ситуація мені підвладна, світ прекрасний, я прекрасна".

7. Підстрибувати на правій нозі, потім на лівій.

"Я бадьора і енергійна, усі справи йдуть на відмінно".

 8. Склавши руки в замок, зробити глибокий видих.

"Всесвіт мені посміхається, і все в мене получається».

**9. Вправа "Що собі подарувать"?( фарби, папір)**

 Психолог: Сьогодні ми з вами малюватимемо. Кожен з вас намалює картину-подарунок найближчій людині. Як ви думаєте, кому? Кому ви можете довірити найважливіший секрет? Хто знає про вас все і навіть трішки більше? Звичайно, це ви самі. Сьогодні ми і займемося малюванням подарунка самому собі. Це буде посудина з букетом квітів. Головна умова - щоб при погляді на малюнок у вас покращувався настрій.

 Релаксація. Учасники показують що намалювали. Обговорення.

**10. Вправа "Кошик порад"** ( кошик, надруковані поради) . Учасники по черзі достають з кошика поради та читають вголос.

1. Регулярно висипайтеся.

2. Спробуйте говорити і ходити повільніше.

3. Більше гуляйте на свіжому повітрі.

 4. Складайте список справ на сьогодні.

5. Ставте перед собою тільки реальні цілі.

6. Виділяйте в день хоч би одну годину для себе.

 7. Посміхайтеся і говоріть собі компліменти, дивлячись в дзеркало.

 8. Розкажіть про свої неприємності близькій людині.

9. Постарайтеся злічити про себе до десяти.

10. Приготуйте чашку теплого чаю з трав, прийміть теплу ванну або душ.

 11. Уникайте зайвих обіцянок, оцініть свої можливості.

12. Знайте свої підйоми і спади настрою.

13. Живіть сьогоднішнім днем, не вимагайте занадто багато чого для себе.

14. Згадайте свої відчуття, коли все було добре.

15. Не намагайтеся догодити усім - це не реально.

 16. Пам'ятайте, що Ви не самотні.

17. Будьте оптимістом! Це допоможе знаходити в житті куди більше радості, ніж смутку.

18. Не кваптеся приймати які-небудь рішення. Спочатку заспокойтеся.

19. Прийміть свою невдачу! У кожної людини є свої достоїнства і недоліки.

20. У будь-якому мінусі шукайте плюси.

**11. Релаксація "Формула любові до собі"**

 Притча: Колись давно старий індієць відкрив своєму онукові одну життєву істину. В кожній людині йде боротьба, дуже схожа на боротьбу двох вовків. Один вовк представляє зло - заздрість, ревнощі, грубість, агресію. Інший вовк представляє добро - світ, любов, вірність, чуйність. Маленький індієць, зворушений до глибини душі словами діда, на деякий час замислився, а потім запитав: - А який вовк у кінці перемагає? Старий індієць посміхнувся і відповів: - Завжди перемагає той вовк, якого ти годуєш".

 Я дуже сподіваюся , щоб після нашого заняття, у вас не було сумніву в тому, якого вовка в собі вам треба годувати! Інакше цю думку можна виразити так: ніщо не навчить жити, ніщо не змінить, ніхто не допоможе бути щасливим, тільки я сам можу змінити себе і своє життя. Ніяка техніка не встановить гармонію в душі. Душевні рухи завжди йдуть попереду, техніка тільки формує їх. Згадайте відомий мультфільм про маленького сіренького ослика, якому набридло бути осликом. І він став спочатку метеликом, потім, якщо не помиляюся, пташкою, потім кимось ще... поки, нарешті, не зрозумів, що для нього самого і для усіх інших буде кращє, якщо він залишиться маленьким сіреньким осликом. Тому, прошу вас, не забувайте щодня підходити до дзеркала, дивитися собі в очі, посміхатися і говорити: "Я люблю тебе (і називати своє ім'я) і приймаю тебе такою, яка ти є, з усіма чеснотами і недоліками. Я не боротимуся з тобою, і мені абсолютно немає чого перемагати тебе. Але моя любов дасть мені можливість розвиватися і удосконалюватися, самій радіти життю і приносити радість в життя інших".

Учитесь управлять собой.

Во всем ищите добрые начала.

И, споря с трудною судьбой,

Умейте начинать сначала,

Споткнувшись, самому вставать,

В **себе самом искать опору**

При быстром продвиженье в гору

Друзей в пути не растерять…

Не злобствуйте, не исходите ядом,

Не радуйтесь чужой беде,

Ищите лишь добро везде,

Особенно упорно в тех, кто рядом.

Не умирайте, пока живы!

Поверьте, беды все уйдут:

Несчастья тоже устают,

И завтра будет день счастливый!

Психолог: Дякую всім за участь. Бажаю здоров’я та успіхів!