



***Збереження
духовного, морального та фізичного здоров'я
учасників педагогічного процесу
як чинник соціалізації особистості
(тренінг для педагогічних працівників)***

«Ми маємо справу з найскладнішим, неоціненним, найдорожчим, що є в житті, - з людиною. Від нас, від нашого вміння, майстерності, мистецтва, мудрості залежить її життя, здоров'я, розум, характер, воля, громадянське й інтелектуальне обличчя, її місце і роль у житті, її щастя»

В.О.Сухомлинський

Мета: формувати цілісне сприйняття вчительської професії, виховання духовної, благородної людини, знайомство учасників тренінгу між собою, згуртування групи, розвивати навички співпраці та знаходження компромісу.

Завдання:

- розвивати комунікативні навички;
- формувати мімічну та пантомімічну виразність;
- вчитися розуміти невербальну поведінку співрозмовника;
- розвивати позитивну мотивацію до педагогічної професії;
- дати знання про педагогічні здібності та характерологічні особливості особистості, необхідні для досягнення успіхів у педагогій професії.

Обладнання: папір, фломастери, бейджи, мікрофон, зошити, ручки

Хід заняття

I. Вступне слово (3 хв.).

Тренер оголошує тему, мету, завдання заняття, інформує проте, яка діяльність буде здійснюватись.

II. Знайомство учасників тренінгу між собою.

1. Вправа «Не хочу хвалитися, але я...»

Мета: Зняття психоемоційного напруження.

Хід вправи: всі учасники сідають у коло, кожен по черзі називає своє ім'я та продовжує вислів, що починається зі слів: «Не хочу хвалитися, але я...».

Учасники тренінгу по колу передають м'яч та кажуть свої варіанти відповідей.

2. Гра «Інтерв'ю»

Мета: більше дізнатися один про одного.

Тренер об'єднує учасників у пари (роздає листочки з парами однакових чисел, що не повторюються), пропонується взяти інтерв'ю у партнера. Питання для інтерв'ю:

1. Пять схожостей
2. Пять відмінностей

III. Очікування учасників тренінгу (5 хв.)

Мета вправи: допомогти присутнім усвідомити й проговорити свої наміри та сподівання від даного тренінгу.

Групі пропонується на стікерах (маленьких липких аркушах) записати відповідь на запитання: яких знань та вмінь ви потребуєте; про що ви хотіли б дізнатися з оголошеної теми нашого заняття, щоб ця зустріч була для вас корисною, допомагала у подальшій діяльності?

Потім кожна особа зачитує написане, потім ці аркуші розміщують на першій сторінці розгорнутої книги, намальованої на ватмані. (В кінці тренінгу очікування які здійснилися, учасники переносять на другу сторінку. Це дасть можливість

подивитися чи вдалося виконати очікування учасників і наскільки продуктивною була праця протягом заняття).

Коротке обговорення:

Що Ви можете сказати, переглянувши та почувши сподівання інших?

Чи можемо ми протягом саме цього тренінгу виконати всі сподівання?

Які з перерахованих потреб можна вирізнити як найважливіші? Чому?

4. Підбиття підсумку:

Отже, від того, що ми хочемо зрозуміти і чого навчитися під час тренінгу, від нашого бажання збільшити свої ресурси, залежить не тільки глибше засвоєння матеріалу, а й наші успішні подальші дії на громадській ниві. На жаль, не всі ваші побажання можна обговорити та отримати за такий короткий період. Але ми можемо окреслити проблему, а далі ви можете працювати самостійно.

IV. Прийняття правил роботи групи (пантоміма). (10 хв.)

Для того щоб спілкування було ефективним, а робота на занятті була продуктивною щодо вирішення поставлених завдань та здійснення очікувань учасників тренінгу необхідно прийняти правила роботи в групі.

Учасники діляться на 6 груп (за днями тижня, без неділі), показати правило, обговорити, прийняти.

Правила роботи в групі:

1. активність;
2. правило «піднятої руки»;
3. говори «тут і тепер»;
4. доброзичлива, відкрита атмосфера;
5. без критики;
6. вимкнений мобільний телефон.

V. Вправа- руханка «Ураган» (5 хв.)

Мета: створення позитивного настрою, зняття напруження.

Тренер пропонує учасникам помінятися місцями за таким принципом: він називає якість, дію, уміння, які можуть бути притаманні учасникам групи.

- поміняйтеся місцями ті, хто любить морозиво;
- поміняйтеся місцями ті, хто співає у душі;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов сьогодні у спідницях;
- поміняйтеся місцями ті хто прийшов сьогодні у штанах;
- поміняйтеся місцями ті, робить ранкову гімнастику;
- поміняйтеся місцями ті, у кого є домашні тварини;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить танцювати;
- поміняйтеся місцями ті, хто грає на гітарі;
- поміняйтеся місцями ті, хто годував цією зимою птахів;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить кінокомедії;
- поміняйтеся місцями ті, хто вирощує квіти;
- поміняйтеся місцями ті, хто любить сніг;
- поміняйтеся місцями ті, хто прийшов у школу у хорошому настрої;
- поміняйтеся місцями ті хто любить сидіти у соціальних мережах;
- поміняйтеся місцями ті, у кого сині очі;
- поміняйтеся місцями ті, у кого хороше почуття гумору.

VI. Мозковий штурм “Піраміда суджень”(10 хв.)

Мета: оцінити значущість суджень за трьома позиціями, створити підґрунтя для подальшої роботи, визначити рівень поінформованості учасників тренінгу з даної теми.

Хід вправи:

Тренер об’єднує учасників у три групи (за словами віра, надія, любов). І група визначає позицію «Функції дитини», II – позицію «Функції сім’ї», III – позиція «Функції школи». Усі висловлювання записуються на аркуші паперу і обговорюються в групах. Лідери груп презентують головні.

Після виступів лідерів груп тренер коментує всі висловлювання.

Позиція «Функції дитини»

1. *Вирости фізично здоровими.*
2. *Навчити виживати у складних умовах.*
3. *Здобути освіту та відповідну професію.*
4. *Бути чуйним, добрим людьми, працелюбним, законослухняним громадянином.*
5. *Проявляти повагу до старших членів родини.*
6. *Сформувати самостійність та відповідальність.*
7. *Виявити та розвинути творчі здібності.*

Позиція «Функції сім’ї»

1. *Народження та годування дітей.*
2. *Становлення особистості дитини та її виховання.*
3. *Можливість завдяки шлюбу підвищити свій соціальний статус.*
4. *Духовне спілкування і розвиток творчого потенціалу кожного члена родини.*

Позиція «Функції школи»

1. *Забезпечити умови для здобуття освіти.*
2. *Виявити та розвинути творчі здібності дітей.*
3. *Сформувати вміння спілкуватися.*
4. *Здійснювати статеве виховання.*
5. *Сформувати господарське відношення до довкілля.*
6. *Надати практичні економічні знання.*
7. *Надати практичні правові знання.*
8. *Навчити не боятися труднощів, бути цілеспрямованим.*
9. *Навчити захищати себе, бути впевненим у собі.*
10. *Виховати повагу до батьків, традицій свого роду.*

VII. Інформаційне повідомлення. Міні-лекція “Збереження духовного, морального та фізичного здоров’я учасників педагогічного процесу як чинник соціалізації особистості” (20 хв.)

Мета: надати інформацію про збереження духовного, морального та фізичного здоров’я учасників педагогічного процесу як чинник соціалізації особистості

Здоров’я – багатовимірне, багатогранне поняття. Визначення, сформульоване ВООЗ:

Здоров’я – стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних вад.

Наше здоров’я залежить від таких основних чинників:

- спадковість - на 20%

- рівня медицини - на 10%
- екології – на 20%
- способу життя – на 50%.

Вправа «Скріпка»

Мета: проілюструвати наочно незворотність змін при порушенні здоров'я.

1. Роздайте кожному з учасників звичайну канцелярську скріпку та запропонуйте розігнути її.
2. Наступним кроком запропонуйте відновити скріпку.
3. Поговоріть з групою про невідворотність змін. Як видно з експерименту відновити первинний вигляд скріпки неможливо. Проведіть аналогію зі здоров'ям людини. Якщо людина втрачає своє здоров'я, то, навіть користуючись самими сучасними методами та засобами медицини, не завжди можна відновитися без будь-яких наслідків.

4. Підведіть групу до висновку, що порушене здоров'я неможливо повністю відновити. Завжди потрібно пам'ятати про істину, що збереження здоров'я та його профілактика завжди ефективніше, ніж лікування, навіть саме сучасне.

Узагальнення сучасних підходів до розуміння здоров'я можна представити у такій інтерпретації.

Здоров'я – це:

- *довге життя* (наповнити життя роками)
- *бути здоровим якомога довше* (наповнити роки життям)
- *розвинути свій потенціал* (наповнити життя життям).

В контексті сучасних поглядів на здоров'я як феномена, що інтегрує принаймні 4 його сфери: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну, таке розуміння цього поняття і відповідно дії, поведінка не можуть забезпечити благополуччя всіх складових здоров'я.

Здоровий спосіб життя – усвідомлене, відповідальне, активне ставлення до власного здоров'я, метою якого є формування, збереження і зміцнення всіх складових здоров'я.

Людське здоров'я та життя – найбільші життєві цінності, вартість яких складно оцінити. Відповідальне ставлення до їх збереження та покращення – найбільше, що людина може зробити для себе та оточуючих.

Доречно пригадати висловлювання автора системи природного оздоровлення Г.Шаталової: «Людський організм — найдосконаліша цілісна система, що саморегулюється і самооновлюється. Не заважайте йому своїм нездоровим, що йде врозріз із приписами природи, способом життя, і він віддячить вам гармонією повного духовного, психічного та фізичного здоров'я».

Далі тренер акцентує увагу учасників у наведеному визначенні поняття на **«відповідальне ставлення»**.

Тренер запитує учасників, як вони розуміють поняття «відповідальність». А потім пропонує таке визначення:

«Відповідальність – означає покладений на когось або взятий на себе обов'язок відповідати за певну ділянку роботи, справу, дії, вчинки, слова».

Тренер пропонує учасникам подумати: за яких умов людина здатна взяти на себе відповідальність.

Він звертає увагу учасників на те. Що якщо розшифрувати по буквах дане поняття. То ключовими словами будуть: *ВІ – володіти інформацією, Д – думати, П – приймати рішення, О – освіта, В – вибір, І – індивідуальність, Д – діяти, А – активність, Л – любов до себе, інших, світу, Н – незалежність, І – інтелект, С – сприяти, Т – творити.*

І ці ключові слова виражають ті умови, за яких людина може бути відповідальною. Тобто людина бере на себе відповідальність, коли вона володіє інформацією, з Любов'ю відноситься до себе, особистого здоров'я, інших, володіє навичками прийняття рішень, займає активну позицію.

Існують 4 принципи відповідальності:

1. *Я відповідаю за все, що роблю. Якщо роблю щось не так, то визнаю свою помилку і не намагаюсь перекласти провину на іншого.*
2. *Я відповідаю за свою освіту і здоров'я; інші не повинні робити за мене те, що я спроможний зробити для себе сам.*
3. *Я відповідаю за свої стосунки з людьми.*
4. *Я відповідаю за Землю: я повинен до неї дбайливо ставитися. Я маю зробити все, щоб зберегти природу для майбутніх поколінь.*

VIII. Руханка “Погода в Будятичах” (5 хв.)

Мета: зняття емоційного напруження, здоров'язберігаюча технологія.

Хід гри: учасники заняття встають по колу, повернувшись в один бік, поклали руки на плечі свого сусіда, виконуємо рухи руками.

Вийшло сонце – кругове прогладжування,

Подув легенький вітер – повільні вертикальні рухи,

Подув сильний вітер – швидкі вертикальні рухи,

Дощ – плескати,

Сильний дощ- сильніше плескати,

Подув сильний вітер – швидкі вертикальні рухи,

Подув легенький вітер – повільні вертикальні рухи,

Вийшло сонце – кругове прогладжування

IX. Вправа “Квітка - порада” (5 хв.)

Мета: закріпити поданий інформаційний матеріал, сприяти самоаналізу слухачами.

Хід вправи: тренер дає учасникам тренінгу пелюстки паперової квітки, поділивши учасників на три групи за учбовими порадами року, I група записує поради батька, II – дітям, III – вчителям, щодо збереження духовного, морального та фізичного здоров'я учасників педагогічного процесу.

Коли всі учасники виконали завдання відбувається обговорення.

Поради щодо збереження духовного, морального та фізичного здоров'я учасників педагогічного процесу

Дихальна гімнастика

Глибоке дихання. Зробіть глибокий вдих, випинаючи живіт вперед до відчуття участі у цьому діафрагми. Тепер трохи повільніше видихуйте повітря до втягування живота всередину. При цьому уявляйте, що ви вдихаєте цілющий

кисень - здоров'я, спокій, а видихаєте непотрібне організму - хворобливість і хвилювання.

Дихання "ха".

Станьте, ноги поставте нарізно. Повільно піднімайте обидві руки над головою, зробіть глибокий вдих і затримайте дихання на 5-10 секунд (можна рахувати до 10-20). Після цього, різко опускаючи руки вниз, нахиліться вперед і видихніть максимум повітря із звуком "ха".

Виконайте цю вправу декілька разів, після цього ви відчуєте, що хвилювання зменшилось, з'явилась впевненість у собі.

Вправа на зняття тремтіння рук.

Станьте прямо, ноги поставте нарізно, різко видихніть. Піднімаючи руки вперед долонями догори, зробіть повільний, але повний вдих і затримайте дихання. Стисніть пальці в кулаки. Швидко наблизивши їх до плечей, і, начебто переборюючи опір, з великим зусиллям розправте руки. Потім з видихом опустіть руки та розслабте їх, нахилившись уперед.

Ця вправа знімає тремтіння рук, викликає впевненість у собі.

Фізичні навантаження

Вченими доведено, що найкращими засобами для зняття нервового напруження є фізичні навантаження - фізична культура та фізична праця. Отже, поки у вас поганий настрій, ідіть на спортмайданчик, грайте у футбол, волейбол, теніс. Добре знімає психологічне напруження робота на городі, в саду. Та особливо дієвим засобом зняття нервового напруження є аеробіка, яка поєднує ритми людини і рухів.

Домашній затишок, спілкування з домашніми улюбленицями, хоббі

Якщо вам дуже важко і здається, що й жити не хочеться, ідіть додому. Вдома буде легше, особливо, якщо у вас є домашні улюбленці: кішка, собака, акваріумні рибки, папужка. Поспілкуйтесь з ними, це зніме нервове напруження. Хорошими помічниками є також кімнатні рослини, за якими ви любите доглядати. В кризовий період гарно заспокоює улюблене заняття: вишивання, в'язання, шиття, плетіння.

Мистецтво

Заспокоїти свої нерви та просто відпочити допоможе відвідування музеїв, виставок живопису, театру, концертів. Великий вплив на психіку людини має також художнє слово. Зменшенню психологічного напруження сприяє читання цікавої книги. Якщо у вас є улюблені кінофільми, то влаштуйте собі їх перегляд.

Гумор, сміх

З давніх-давен відомо, що посмішка, сміх, жарт, гумор знімають напруження. Тому, коли у вас поганий настрій, прочитайте гумореску, відвідайте цирк, подивіться кінокомедію.

Кольоротерапія

На початку ХХ століття російський вчений Ф. Шмідт писав, що колір сам по собі, незалежно від предмета, якому він властивий, має на глядача певний психофізіологічний вплив.

Заспокоюють нервову систему зелений і жовто-зелений та зелено-голубий кольори. Добре, коли вдома стіни пофарбовані у ці кольори. А якщо ні, то потрібно

подивитись на якусь річ яка має заспокійливі кольори. І нервове напруження поступово спаде.

Спілкування з природою

Природа дивує своєю симетрією, різними варіантами пропорцій. Краплина роси чи сніжинка світиться і блищить на сонці, створюючи явище веселкового сяйва. Дзвінкі весняні струмки, серпанок, краплини ранкової роси, тихий вітерець, шелест листя, степовий чи лісовий аромат - все це має великий вплив на людину, особливо дітей.

Природа заспокоює нервову систему і робить людину добрішою.

Отже, коли у вас поганий настрій, ви дуже втомлені, відпочиньте серед природи.

Музикотерапія

Людям здавна відомо про цілющі властивості музики. В наш час музика широко використовується в лікуванні нервової системи.

Психолого-педагогічні умови для реалізації:

- ставлення до особистості дитини як до суб'єкта виховання;
- комунікативна, інтерактивна взаємодія всіх суб'єктів виховного процесу;
- створення необхідних умов для розвитку творчого потенціалу особистості, перспектив її саморозвитку в колективі;
- захист і підтримка інтересів особистості дитини;
- самоідентифікація та суспільно-значиме особистісне самовизначення дитини;
- стимулювання ініціативності та життєвої активності дитини;
- створення і набуття практичних навичок, необхідних для особистісної гармонізації;
- інтеграція виховних впливів освітнього середовища;
- практичне спрямування виховного процесу навчального закладу;
- культивування цінностей особистості.

Х. Тест «Мандрівка»

Правила проведення: запропонуйте дорослому уявити, як вони мандрують по уявному маршруту. Відповіді бажано записати.

1. Ти йдеш по лісу. Який цей ліс? Яка погода? З ким ти?
2. Ти виходиш на галявину та бачиш джерельце. Яке воно? Ти до нього підійдеш? Будеш пити з нього?
3. Раптом на галявину вискакує звір. Який він? Що він робить? А що робиш ти?
4. Ти йдеш далі. По дорозі потрапляєш на берег річки. Яка вона? Ти будеш перебиратись на інший берег, чи залишишся на цьому березі? Якщо будеш перебиратись, то яким чином?
5. Ти опинився на другій стороні(або залишився на цій) та натрапив на будинок. Який цей будинок?
6. Ти заходиш до будинку. Подивись навколо та розкажи про нього. В яку ти кімнату зайшов спочатку? Які ще є кімнати? Ти підеш в підвал, на горище? Розкажи про них. Що там лежить або хто там живе?
7. Ти виходиш з дому з іншої сторони та йдеш по стежці. Попереду тебе – паркан. Ти намагатимешся потрапити на іншу сторону? Якщо так, то яким чином?

8. Ти довго йшов і на кінець потрапив на берег моря. Над морем літають чайки. Далеко вони чи близько? Як вони себе поводять?

9. В морі ти бачиш корабель. Який він? Як далеко від берега? Ти будеш до нього добиратись?

Інтерпретація символів:

Ліс. Символізує те, як людина сприймає саме життя та свій рух по ньому. Зверніть увагу на сам ліс – наскільки людині комфортно в ньому, світло, цікаво.

Джерельце. Це сприйняття всього нового, що приносить нам життя. Якщо людина бачить брудне джерело, то більш за все вона не звикла чекати від життя радості та милості...

Звір. Це те, як людина бачить інших людей. Хто першим іде на контакт – людина чи тварина? Чи вони ігнорують одне одного? Так ви зможете проаналізувати стосунки між людиною та соціумом.

Річка і паркан. Це символи перешкод. Як людина їх сприймає? Чи хоче їх здолати або буде здаватися, зупиниться на місці?

Будинок. Це символ сім'ї. Який цей будинок: чистий, затишний чи брудний, захаращений? Важливо, на яку деталь людина звертає увагу – дах з дірками, відкриті чи закриті входні двері. Якщо при описі кімнат якась кімната не згадується взагалі, це значить, що якась сфера життя чи якась людина підсвідомо ігнорується. **Горище** – це знання, навички та вміння. Добре, коли воно уявляється акуратним, де все розкладено по полицям. Або там живуть веселі коти або добрі птахи – це свідчить про розвиток уяви та фантазії. Якщо горище захаращене, то це свідчить про наявність “сміття” в голові. **Підвал** – це підсвідомість. Якщо людина залюбки “лізе” у підвал і з задоволенням там знаходиться - то, більш за все, підсвідомі страхи її не дуже тривожать.

Чайки на морі. Це родичі. Подивіться, яка в них поведінка, де вони.

Корабель. Це заповітна мрія. Якщо ви його бачите ясно та чітко – це означає, що ви знаєте, чого хочете. А якщо корабель розбитий, то це явна ознака розчарування. Ще гірше, якщо людина говорить про корабель із сумом або відразу описує перешкоди – немає човна, щоб добратися, немає бажання до нього плисти і т. ін. – це говорить про те, що людина не вірить у власні сили.

XI. Підсумок

1. Вправа “Мікрофон”. (5 хв.)

Мета: отримання зворотного зв'язку від групи, розвиток комунікативних навичок.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам по черзі висловити в мікрофон свої враження від тренінгу, що нового вони дізналися, навчилися, що було цікаво, а що – ні. Якщо їх очікування здійснилися, то липкі аркуші паперу, де на початку тренінгу записували свої очікування, з першої сторінки книги переносять на другу. Вправа закінчується, коли мікрофон обійде всіх учасників тренінгу.

2. Притча: скляна банка і ваше життя. (8 хв.)

Мета: показати важливість комунікативних, перцептивних здібностей, уважності. Наголосити на важливості чим ми заповнюємо себе кожен день.

Викладач наповнив банку каменями, кожний з яких був не менше трьох сантиметрів у діаметрі. Після чого запитав студентів, чи повна банка?

Всі відповіли: так, повна.

Тоді він відкрив банку горошку й висипав її вміст у більшу банку. Горошок зайняв вільне місце між каменями. Ще раз професор запитав студентів, чи повна банка? Всі відповіли: так.

Тоді він взяв коробку з піском, і висипав її в банку. Природно, пісок зайняв повністю існуюче вільне місце.

У черговий раз професор запитав студентів, чи повна банка? Відповіли: так, і цього разу однозначно, вона повна.

Тоді з-під стола він дістав склянку із водою й вилив її в банку до останньої краплі, розмочуючи пісок.

Студенти засміялися.

А зараз я хочу, щоб ви зрозуміли, що банка – це ваше життя. Каміні – це найважливіші речі вашого життя: родина, здоров'я, друзі, діти – все те, що необхідно, щоб ваше життя залишалось повним навіть у випадку, якщо все інше втратиться. Горошок – це речі, які особисто для вас стали важливими: робота, дім, автомобіль. Пісок – це все інше, дрібниці.

Якщо спочатку наповнити банку піском, не залишиться місця, де могли б розміститися горошок і каміні. І також у вашому житті, якщо витратити увесь час і всю енергію на дрібниці, не залишається місця для найважливіших речей. Займайтеся тим, що вам приносить щастя: грайте з вашими дітьми, приділяйте час дружинам, зустрічайтеся із друзями. Завжди буде ще час, щоб попрацювати, зайнятися прибиранням будинку, полагодити й помити автомобіль. Займайтеся, насамперед, каменями, тобто найважливішими речами в житті; визначите ваші пріоритети: інше – це тільки пісок.

Тоді одна студентка запитала професора, яке значення має вода?

Професор посміхнувся.

– Я радий, що ви запитали мене про це. Я це зробив для того, щоб довести вам, що, як би не було ваше життя зайняте, завжди є трохи місця для дозвілля

Обговорення і аналіз “Притчі...” учасниками тренінгу.

ХІІ. Групове прощання. Вправа «Рука дружби»

Обведіть на своєму аркуші праву руку, підпишіть своє прізвище і передайте по колу своєму сусідові, де кожен напише свої побажання. Вправа продовжується до тих пір поки «своя» рука не повернеться до свого власника.