

Мотивирующая образовательная среда, школьный климат, здоровьесберегающие технологии как системообразующий механизм сохранения и укрепления образовательного пространства школы

Педагог-психолог
МБОУ ХМР НОШ п.Горноправдинск
Ооржак А. Д.



Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья.

Танцевальная терапия «Делай как я».

Во время перемен в актовом зале среди учащихся 1-4-ых классов проводилась танцевальная терапия, где дети с радостью принимали активное участие.

Цель танцевальных упражнений:- снятие эмоционального и мышечного напряжения, развитие творческое воображение, коммуникативные навыки детей младшего школьного возраста.

Задачи танцетерапии- снятие эмоционального напряжения у детей после уроков, развитие коммуникативных навыков учащихся, особенно у детей, испытывающих проблемы в общении, снятие мышечного напряжения, развитие творческой активности.



Танцевальная терапия «Делай как я».



Упражнение «Нравится, не нравится».



Тренинг для учителей «Профилактика эмоционального выгорания».

Среди педагогического коллектива проведена групповая работа.

Цель: -сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов, формирования навыков регуляции психоэмоциональных состояний, профилактики эмоционального выгорания.

Задачи:

- 1.Снижение уровня эмоционального выгорания педагогов.
- 2.Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.
- 3.Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе.

В профилактической работе активное участие приняли 18 человек.

Проведены упражнения «Знакомство от третьего лица», «Нравится, не нравится», «Стиральная машина».

Упражнение «Нравится- не нравится».

Психолог просит участников группы разделиться на два круга, на внешний и внутренний. Внутренний круг стоит на месте, внешний двигается по часовой по кругу и участники дают друг другу ответы на вопросы: что мне не нравится в школе; что мне не нравится дома; что мне не нравится вообще в жизни. Участники тренинга по очереди рассказывают сначала о том, что им не нравится, затем - о том, что им нравится в школе, дома и в жизни. Важно соблюдать последовательность обсуждения ответов: сначала негативные, затем позитивные, показав, что все в жизни не так уж и плохо, есть позитивные моменты и хорошие люди. Данное упражнение позволяет получить информацию о характере взаимоотношений участника членами семьи, окружающими; о том, какие место и роль определяет для себя участник, как участник воспринимает себя среди сверстников, родных, в окружающем мире.



Упражнение «Стиральная машина»

Цель тренинга: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Задачи тренинга:

- снизить уровень психического выгорания и эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;

Инструкция: участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги — это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: “деликатная стирка”, “интенсивная стирка”, “сильное загрязнение”, “полоскание” и др., а другой в конце — это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и «сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий в своей деятельности, считаю – важным и необходимым способом развития и сохранения психологического здоровья контингента школы.

