

Здоровый педагог - здоровый ребенок

Семинар – практикум

«Здоровье дороже всего» - гласит народная мудрость. И вряд ли найдется человек, способный оспорить ее.

Существует большое количество подходов к определению здоровья, однако в этом многообразии есть общность – значимой характеристикой выступают психологические аспекты. Что же понимается под понятием «психологическое здоровье»? анализ литературы позволяет утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно - мотивационный компоненты. При этом аксиологический компонент содержательно представлен ценностями своего «я» человека и ценностями «я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и так далее. Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих. Потребностно – мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии.

В данном семинаре – практикуме хотелось бы остановиться на инструментальном компоненте психологического здоровья. Соответственно **цель** данного семинара будет заключаться в том, чтобы обучить педагогов некоторым рефлексивным умениям.

Рефлексивные умения, с помощью которых в значительной степени и осуществляется рефлексия, играют важную роль в самопознании, самосовершенствовании человека. Перечислим некоторые из них:

- умение самонаблюдения,
- умение объективно оценить свои педагогические возможности в стимулировании психического развития дошкольников,
- умение проанализировать и адекватно оценить свои профессионально значимые личностные качества, педагогические способности,
- умение проанализировать и верно оценить свое общение с детьми, родителями, коллегами.

в овладении рефлексивными умениями значим личный опыт рефлексивной деятельности. Существуют различные упражнения на развитие рефлексивных умений. Предлагаю некоторые из них.

Упражнения на развитие позитивного самовосприятия

1. Упражнение «Контраргумент»

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Например:

Я ленива, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям.	Я могу быть волевым человеком. Я способна, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметила.
--	--

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

2. Упражнение «Кто я»

Честно и откровенно закончите предложения:

- Я горжусь собой, когда я ...
- Я симпатичный человек, потому что ...
- У меня есть такие два замечательных качества...
- Одна из самых лучших вещей, которые я сделала в своей жизни...

Рефлексия:

- Трудно ли вам было отвечать на вопросы? Почему?
- Испытывали ли вы затруднения, когда писали о себе «хорошо»?

3. Упражнение «Восприятие жизни»

Разделите лист на две колонки. В левой запишите плохие события своей жизни, в правой положительные аспекты тех же событий. При этом придерживайтесь следующих правил:

- Не обсуждайте и не обдумывайте идеи.
- Записывайте все идеи, которые пришли в голову.
- Не оценивайте идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия:

- Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?
- В чем значение положительной интерпретации ситуации?

Развитые рефлексивные умения, информация полученная с их помощью о себе как личности и профессионале, помогут вам скорее выработать индивидуальный стиль деятельности, успешно, грамотно проектировать свой личностный и профессиональный рост.