

Тренінг гармонізації психосоматичного здоров'я педагога

Педагогічна професія вимагає від вчителя значного психічного ресурсу щодо саморегуляції, самовладнання та самовідновлення. Високий рівень завантаженості сучасних педагогів викликає хронічну втому, що зумовлює порушення психосоматичного здоров'я, а саме: пасивність, млявість, втрату самовладання, депресію.

Все це зумовлює **актуальність** розробки психологічних засобів гармонізації психосоматичного здоров'я сучасного вчителя. Нами було розроблено інноваційний тренінг для педагогів, що спрямований на гармонізацію їх психосоматичного здоров'я.

Завданнями тренінгу є: усвідомлення зв'язку душі й тіла; підвищення й стабілізація настрою; розвиток енергійності, активності; усвідомлення критеріїв здорового способу життя; подолання шкідливих та набуття корисних звичок.

Тренінг розрахований на 2 заняття по 4 академічні години. Кожне заняття присвячено окремій змістовій темі й містить відповідно за змістом теоретичну та практичну частини. Теоретичну частину складають міні лекції (по 35-45 хвилин), а до практичної належать психотренінгові вправи (вправи на релаксацію, аутогенне тренування, творчі роздуми, обговорення, самоаналіз, рефлексія тощо). Заняття мають проводитись у малих підгрупах (по 8-10 осіб). Для проведення тренінгу має бути підготовлений практичний психолог закладу або незалежний психолог.

Метою тренінгу «**Гармонізація психосоматичного здоров'я**» є: покращення психосоматичного стану шляхом формування навичок до здорового способу життя, оптимізації розумової та фізичної активності, розвитку звички до помірності у задоволенні фізичних потреб. Далі наведено зміст лекційно-психотренінгових занять.

Заняття 1: «Гарний настрій, енергійність, конструктивна активність – показники психосоматичного здоров'я»

Головним завданням людини є **навчитися керувати своїм тілом, шляхом усвідомлення та опановування власних почуттів й бажань.**

Психосоматика у перекладі з грецької означає зв'язок душі й тіла.

Першопричиною розвитку хвороб є емоційне переживання, що супроводжується патологічними порушеннями в органах. Гармонізувати свій фізіологічний стан слід починати з усвідомлення своїх думок, почуттів, бажань, життєвих сенсів й гармонізації духовно-сміслового, соціально-особистісного та психічного здоров'я.

Показниками психосоматичного здоров'я людини є **енергійність, гарний настрій, конструктивна активність.**

Одним з ефективних методів свідомого самовпливу є **аутогенне тренування.**

Релаксація заснована на *свідомому* розслабленні м'язів і настає після сильних переживань. Метод довільної релаксації заснований на навчанні розслаблювати ті м'язи, які напружуються в тривожних ситуаціях. При релаксації виникають відчуття *важкості* (через розслаблення м'язів) й відчуття *тепла* (завдяки розширенню кровоносних судин і посиленому припливові крові). Ці стани досягаються не силою волі, а шляхом концентрації уваги на певних м'язах і частинах тіла.

Способи психосоматичного оздоровлення й подолання стресу:

1. Змочити холодною водою чоло, скроні, артерії на руках, помасирувати кінчик мізинця.
2. Повільно, зосереджено випити склянку води, концентруючись на своїх відчуттях;
3. Порахувати зуби, доторкаючись до них язиком із внутрішньої сторони.
4. Роблячи вдих, спокійно, стиснете пальці в кулак із загнутим усередину великим пальцем; потім, послабляючи стискування, зробіть видих (повторити 5 разів); далі спробуйте виконати вправу із закритими очами – це подвоїть ефект.
5. Застосовуйте формули самопереконавання («Сьогодні я не звертаю уваги на дрібниці»).
6. Спортивні заняття (щоденна зарядка або біг). Це зміцнює здоров'я, серцево-судинну систему, підвищує емоційний тонус, впевненість у собі.
7. Фізична праця (прання білизни, миття посуду, прибирання квартири тощо).
8. Відпочинок на природі (прогулянка лісом, споглядання річки або спокійної гладі озера, лісові звуки здатні повернути душевну рівновагу).
9. Контрастний душ (змушує м'язи поперемінно розслаблюватися й напружуватися, а м'язове розслаблення — це гарний спосіб для зняття психічної напруги).
Споглядання вогню, слухання звуків природи, спів.

10. Плач – засіб захисту нашого мозку від психічних перевантажень.

Проте, не існує універсального засобу, що дозволить досягти повного спокою. Кожна людина має розробити власну методику для боротьби зі стресом.

Практичні вправи.

Аутогенне тренування. Мета: релаксація завдяки концентрації, набуття навичок саморегуляції, зниження рівня фрустрації, стресу.

Вправа «Ганчіркова лялька й солдат». **Мета:** розвиток саморегуляції.
Інструкція: «Вправа виконується в парах. Спочатку один учасник випрямляється й витягається в струнку, як солдат, застигаючи в цій позі. Другий учасник переконується в тім, що він «одерев'янів» і дає команду розслабитися, ставши, таким, як ганчіркова лялька. Можна потеревбити руками «ганчіркової ляльки». Повторіть вправу 2-3 рази. Потім учасники міняються ролями».

Вправа «Переكات напруги». **Мета:** розвиток саморегуляції. **Інструкція:** «Напружити праву руку. Поступово розслаблюючи її, перевести напругу на ліву руку. Потім, поступово розслаблюючи цю руку, повністю перевести напругу на ліву ногу. Поступово розслаблюючи її, перевести напругу на праву ногу. Розслабитися».

Вправа: «Напруга — розслаблення». **Мета:** знайомство з м'язовими затисками. **Інструкція:** Всі учасники встають й зосереджують свою увагу на правій руці, сильно напружуючи її. Через кілька секунд напругу треба скинути, руку послабити. Зробити аналогічну процедуру з лівою рукою, правою й лівою ногами, попереком, шиєю. Існують певні способи м'язової релаксації: 1. Швидко потріть пальці рук одна одну. 2. Швидко потріть теплими пальцями щоки (рух вгору-вниз). 3. Часто постукаєте пальцями по верхівці голови. 4. Стисніть одну руку в кулак; енергійно погладжуйте їм внутрішню й зовнішню сторони передпліччя (3 рази).

Вправа «Лід і вогонь». **Мета:** демонстрація ефекту виникнення фізіологічних змін під впливом уяви, розвиток самоконтролю. Учасники сідають у коло. Вибираються 1-2 експерти. **Інструкція:** «Сядьте зручно, розслабтеся. Закрийте очі. Подих рівний, спокійний. Покладіть руки на коліна долонями вгору. Протягом хвилини уявляйте собі, що в одній руці у вас перебуває гаряча печена картопля, а в інший лід (тренер дає одну хвилину). Після цього експерти пробують на дотик

долоньки учасників, намагаючись по їх температурі визначити, у якій руці ті уявляли гарячу картоплю, а в якій — лід». Звичайно це вдасться зробити з великою точністю, тому що температура долонь дійсно розрізняється. Далі йде обговорення.

Вправа «Енергізатор». *Мета:* допомагає розслабитися. *Інструкція:* «Сядьте за стіл. Руки покладіть на стіл, долонями вниз. Покладіть голову між руками. Видих... Вдих спокійний і глибокий. Легко піднімайте голову. Видих... Опустите голову. Розслабтеся й дихайте глибоко.

Рефлексія. Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття.

Заняття 2: Здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні потреб, корисні звички – основа психосоматичного здоров'я

Мета: активізувати мотивацію вести здоровий спосіб життя.

Бліц-опитування учасників «Що таке здоровий спосіб життя?». На екрані написана фраза «Здоровий спосіб життя – це...», а ліворуч – «Шкідливі звички – це ...». У кожного з вас є шість листочків, на перших трьох напишіть по одній асоціації на словосполучення «Здоровий спосіб життя», а на інших – по одній асоціації на словосполученні «Шкідливі звички» (анонімно). Ведучий збирає листочки, зачитує, узагальнює: отже, на здоров'я людини впливають спадковість, середовище, спосіб життя.

Міні-лекція. Доведено що усе, що робить людина, відбивається на її здоров'ї. *Спосіб життя* – це той стиль, що людина обирає для себе, і саме він визначає її життя і стан здоров'я. Це ніби система життєвих звичок, які керують поведінкою. Здоровий спосіб життя – це усвідомлене, активне ставлення до власного здоров'я, розвиток позитивних та нейтралізація негативних факторів, зовнішніх і внутрішніх. Що заважає нам вести здоровий спосіб життя? Відповідь: Шкідливі звички. Згубні звички, малорухливий спосіб життя та нездорове харчування, пристрасть до солодощів, до фаст-фуду заважають людині бути здоровою. Проте *розумна помірність* в усіх життєвих проявах (у сні, їжі, тілесних задоволеннях, спілкуванні, праці й навіть відпочинку) є запорукою здоров'я. Отже, здоровий спосіб життя визначає фізичне й психологічне здоров'я людини. Існує 8 правил здорового способу життя.

1. Це **правильне харчування**. Більше фруктів, овочів, вітамінів, продуктів, наповнених корисними речовинами. Якнайменше тістечок, цукерок, бутербродів.

2. **Активність**. Фізичні вправи збільшують і прискорюють роботу мозку.

3. **Належна міра в усьому**. Тож, людина має завжди слід дотримуватися належної міри в усіх життєвих проявах: їжі, сні, роботі, відпочинку, навіть у коханні.

4. Здоровий спосіб життя жодним чином не сумісний з **шкідливими звичками**: курінням, надмірним вживанням алкоголю, ігроманією (навіть на смартфоні), тривалим переглядом серіалів, ток-шоу, довгими розмовами по телефону.

5. **Правильний розпорядок дня**: 8-9- годинний здоровий сон. Слід давати своєму організму повноцінний відпочинок – фізичний і моральний. Потрібно припиняти роботу, відчувши, що втомилися.

6. **Позитивний настрій!** Не зациклюйтеся на невдачах і промахах. Слід свідомо спрямовувати себе на оптимізм, позитивне мислення, й бути життєрадісними. **Позитивне ставлення до життя** формується тоді, коли *кожну складну ситуацію* людина сприймає як *навчальну*, здобуваючи з неї **урок життєвої мудрості**.

7. **Дбайливе ставлення** до свого психологічного здоров'я й до здоров'я своїх близьких, **збереження миру**, розвитку шанобливого ставлення до оточуючих людей й до світу в цілому має бути основою здорового способу життя.

8. **Духовний розвиток** (читання духовної літератури, молитви, осмислення життя, самоусвідомлення, вдячність, прощення, покаяння, творчість).

Засоби психосоматичного оздоровлення:

- **Психологічні засоби**: аутотренінг, м'язова релаксація, психорегуляція, комфорт.
- **Психогігієнічні засоби**: цікаве дозвілля, позитивні фільми, спілкування із природою.
- **Організаційні засоби**: збалансована активність, правильний режим дня, планування.
- **Медико-біологічні засоби**: масаж, ванни, раціональне харчування, повноцінний відпочинок і сон, розвиток психомоторних функцій, оптимальний руховий режим.
- **Фармакологічні засоби**: настойки женьшеню, золотого кореня, вітаміни, аромомасла, зелений чай.

Практичні вправи. 1. «Посмішка». *Мета*: активізувати позитивний настрій.

Учасникам пропонується «передати» посмішку по колу.

2. Ігрова вправа «Поміняйтеся місцями». Учасники сидять у коло, ведучий встає й забирає стілець. Задаються питання, при позитивній відповіді, учасники повинні помінятися місцями. Зразки питань: У кого здорові зуби? У кого міцні нерви? Хто спить 8 годин на добу? Хто щодня їсть фрукти? Хто лягає спати до 10 годин вечора? Хто займається спортом? Хто робить ранкову гімнастику? Хто не курить?

3. Диспут: «Мій спосіб життя». *Мета:* усвідомлення власного способу життя, його недоліків; розвиток мотивації до здорового способу життя.

Інструкція. «Зараз кожний з вас коротенько опише на папері основні пункти свого способу життя (анонімно). Тут можуть бути й позитивні, й негативні звички. Подумайте, що б Ви хотіли змінити у своєму способі життя? Що Вам заважає це зробити? Чого Вам не вистачає, щоб вести здоровий спосіб життя?».

Потім тренер збирає листки, перемішує й пропонує учасникам процедуру обговорення: кожний «спосіб життя» зачитується на групі й учасники мають вгадати, кому він належить. Потім йде обговорення зазначених питань. Після обговорення усіх «способів життя» обираються декілька найбільш яскравих «способів життя» й актори з групи, які можуть у жартівливій, але доброзичливій формі зобразити цей спосіб життя для того, щоб його «автор» міг подивитись на себе ніби з боку.

Рефлексія. Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття.

Запропонований інноваційний тренінг був впроваджений у систему психологічного супроводу педагогів спеціалізованого навчально-виховного комплексу «Лілея» міста Києва, що сприяло розвитку їх психофізичної активності ($p \leq 0,005$) й позитивно вплинуло на загальний психосоматичний стан вчителів, що свідчить про послідовний процес гармонізації психосоматичного здоров'я педагогів.