

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка Детский сад № 57 «Аленушка» города Рубцовска

Конспект занятия с элементами тренинга для педагогов

по теме: **«Магическая сила позитива»**

Разработала: Иванова Н.В.,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории

2020 г

Цель: формирование позитивного мышления, активной жизненной позиции.

Задачи:

- Познакомить с приемами и техниками позитивного мышления, в том числе формой психологического настроя на эффективную работу «квик-настройкой» (аффирмацией).
- Актуализировать личностные ресурсы педагогов.
- Развивать способности самостоятельно определять цели своей жизни и моделировать собственное будущее.
- Пробуждать творческий потенциал участников.
- Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.

Ожидаемые результаты:

- Повышение психологической защищенности каждого педагога, укрепление его психического здоровья;
- Улучшение психологического микроклимата в педагогическом коллективе;
- Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.
- Раскрытие внутренних потенциалов личности педагога.
- Повышение мотивация педагогов к участию в работе тренинговых групп, как возможности самопознания и саморазвития.

Используемые методы: игровые, арттерапевтические и релаксационные техники, психогимнастические упражнения и элементы тренинга общения, метод «аффирмации»,

Материалы и оборудование:

- проектор, ноутбук;
- ватманы, фломастеры, карандаши;
- листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”;
- видеоприставка «Разговор с Богом или исполнение желаний»;
- деревянные шпажки, шерстяные нитки разного цвета;
- спокойная музыка для релаксации.

План проведения:

1. Групповая игра «Здравствуй, друг! »
2. «10 признаков эмоционального «выгорания»
3. Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»
4. Упражнение «Ведро мусора».
5. Видеоприставка «Разговор с Богом или исполнение желаний».
6. «Аффирмации».
7. Упражнение «Высокая энергия»
8. Плетение мандалы.
9. Упражнение «Погладь себя по макушке».
10. Рефлексия.

1. Групповая игра «Здравствуй, друг! »

Здравствуйте, дорогие коллеги! Я очень рада всех вас видеть! И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи.

Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего. Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга"

Психолог проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:

"Здравствуй, друг! " (здороваются за руку)

"Как ты тут? " (похлопывают друг друга по плечу)

"Где ты был? " (теребят друг друга за ушко)

"Я скучал! " (складывают руки на груди в области сердца)

"Ты пришел! " (разводят руки в сторону)

"Хорошо! " (обнимаются)



2. «10 признаков эмоционального «выгорания»

Профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Она требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с детьми, родителями, педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог часто находится в ситуации эмоционального напряжения.

В последние годы в России, так же как и в других развитых странах, все чаще говорят не только о профессиональном стрессе, но и о синдроме профессионального сгорания, или выгорания.

Профессиональное выгорание - это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека, работающего с людьми.

Симптомы профессионального “выгорания”

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер):

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;

- усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

3. Рисунок «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»

«Сейчас мы с вами разделимся на три группы и разойдемся как можно дальше, чтобы другие участники не слышали ваших творческих замыслов. Деление на группы происходит следующим образом вытаскиваем билетики с названием группы (ЭМ педагог, педагог без ЭМ, психолог).

У каждой группы будет лист ватмана, на которой нужно изобразить придуманный вами образ. Это может быть человек с некой характерной внешностью, предметы, атрибуты, символизирующие ваше задание. Вам дается на это 10 мин.

- Теперь по очереди покажите свои рисунки, авторы молчат и слушают, а другие группы обсуждают. Вопрос: Что вы видите на рисунке, какие символы используются чтобы выразить эмоциональное состояние педагога?

Вот видите все можно изменить, даже самую тяжелую ситуацию.



4. Упражнение «Ведро мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора.

“ В Италии в новогодний праздник принято избавляться от всего ненужного. Дело в том, что наше физическое пространство не может вмещать бесконечно много вещей. Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на...”, “я сержусь на...” Затем мы все это уничтожим. И пусть в наших душах поселятся светлые, радостные чувства.



5. Видеопритча «Разговор с Богом или исполнение желаний».

6. «Аффирмации».

Одним из направлений профилактики эмоционального выгорания является актуализация личностных ресурсов педагога. Аффирмации (от лат. affirmatio "подтверждение") — это убеждающие высказывания, содержащие вербальную формулу, при многократном повторении закрепляющую в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни, способствуя улучшению его психоэмоционального фона. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т.д.

Следует отметить, что при составлении аффирмации необходимо придерживаться следующих правил:

Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.

Используйте только позитивные слова, избегайте негативных утверждений.

Аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость.

Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.

Конкретизируйте. Для этого спросите себя, кем вы хотите стать, чтобы чувствовать счастье и любовь.

- В моей работе есть очень много «плюсов».
- Я занимаюсь своим любимым делом, когда нахожусь на рабочем месте.
- Я правильно работаю и правильно отдыхаю.
- У меня есть много идей, как сделать работу еще лучше и т.д.

Позитивное мышление – это могучая сила.

«Ваша судьба в ваших руках, меняйте себя, и вы измените окружающий мир» – говорил Франсуа Ларошфуко, выдающийся французский писатель и философ-моралист.

Позитивное мышление – это дорога к свободе, к новому уровню жизни, к успеху и личностному росту. Каждый человек может стать успешным творцом своего будущего. Наше будущее – это результат нашего мышления сегодня. Почему позитивное отношение к жизни так важно?

- позитивное мышление вызывает позитивные чувства и эмоции: счастье, радость, удовлетворенность собой, умиротворение, в то время как негативное мышление вызывает в основном, негативные эмоции: страх, гнев, ревность, разочарование, уныние;

- положительные эмоции влияют не только на психологическое здоровье, они укрепляют иммунитет, повышая устойчивость к болезням; практикуя упражнения позитивного мышления вы сможете избавиться от ряда заболеваний, вызванных негативными установками и переживаниями;
- оптимизм заразителен – вы сумеете легче привлекать в свою жизнь нужных и более позитивно настроенных людей, что приблизит вас к достижению целей;
- позитивный настрой повышает вашу энергетику и приближает к осуществлению ваших желаний, в том время как негативное мышление запускает противоположные процессы.

7. Упражнение «Высокая энергия»

Сегодня мы с вами будем любоваться ночным звездным небом и даже отправимся к звездам. Закройте глаза. Представьте себе яркое ночное небо. Выберите самую яркую звезду. А теперь... проглотите ее. Она взрывается в вас, заполняя энергией. Энергия проникает во все клетки вашего организма, наполняя его жаждой что-то сделать, изменить, поправить. Смелее, не ждите, действуйте.

8. Плетение мандалы.

А сейчас я предлагаю вам сплести мандалу.

Плетение мандалы из ниток — увлекательное занятие, помогающее сконцентрироваться и отогнать негативные мысли.

Согласно восточному верованию, запечатленные на рисунках магические символы помогают человеку сконцентрироваться на его желаниях. Мандалы выступают в роли своеобразного источника положительной энергии, направленной на достижение мечты.

Как и форма предмета, любой цвет в восточном веровании имеет свое значение. Поэтому мандалы разных цветов несут различные «функции».

1. Желтый и оранжевый. Эти цвета направлены на защиту физического тела. Они охраняют человека от колдовства, а также стоят на страже здоровья и хорошего самочувствия.
2. Голубой. Приносит в жизнь спокойствие и умиротворение. Цвет способен оградить обладателя от дурного глаза и недобрых намерений.
3. Синий. Хранит сознание и мысли в чистоте. Пригодится тем, кто ищет концентрацию и пытается освободиться от навязчивых страхов.
4. Зеленый. Приносит материальное благополучие и отвечает за профессиональную реализацию.
5. Красный. Все его оттенки стоят на страже силы воли и духа. Красный — цвет любви, страсти и желаний.
6. Фиолетовый. Цвет творчества и вдохновения. Позволяет проявить скрытые способности и направить энергию в полезное русло.
7. Белый. Позволяет сконцентрироваться и упорядочить мысли. Белые обереги способствуют укреплению памяти.

Плетение мандалы:

1. В качестве каркаса советуется использовать деревянные шпажки.
2. Для плетения используют шерстяные нитки.
3. Чтобы подготовить каркас, на палочках отмечают середину.

4. Далее, следует сложить их под прямым углом и тесно перевязать. Для плетения узора из восьми граней понадобится два таких крестика, которые сплетают вместе. В итоге должна получиться деревянная снежинка, состоящая из 8 лучей, в которую и будет вплетаться пряжа.

5. Каждый луч «снежинки» оплетают нитью, накладывая ее сверху. Вокруг спицы делается один полный оборот, после чего шнурок направляется к следующей шпажке. На нее нитка также ложится сверху.

6. Через некоторое время на палочках образуется квадрат. Его размер можно менять на свое усмотрение. Чтобы завершить один цвет и перейти к другому, конец пряжи закрепляют на той же палочке, с которой начинали плетение. Для этого достаточно отрезать нитку с запасом и завязать конец одинарным узлом на этой шпажке.

7. Кончик следующего цвета привязывают к той же спице. Начинают плетение по кругу. Когда несколько кругов будет сделано, хвостик прячут под оплетку.

8. Размер полученного квадрата следует повторить на двух других палочках. Цвета нового узора могут отличаться. Однако параметры его соблюдают, поскольку позже оба каркаса станут одной большой мандалой.



9. Упражнение «Погладь себя по макушке».

10. Рефлексия.

Используемая литература:

1. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / Авт.-сост.– Волгоград: Учитель, 2009.
2. Чекунова А., Колодяжная Т.П. Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. / учебно-методическое пособие. М. 2010.
3. Шепель В.М. Как жить долго и радостно. – М.: АНТИКВА, 2006.
4. Шитова В. Практические семинары и тренинги для педагогов. / Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Волгоград. 2013.
5. Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011.