

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Российской Федерации
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА
«Чебурашка»

630501, Новосибирская область, Новосибирский район, р.п. Краснообск, зд.
72. т. 348-54-80, т/ф 348-42-34, E-mail cheburashka@edunor.ru

Занятие по эмоциональному выгоранию
педагогов-психологов Новосибирского
района
«Поделись улыбкою своей!»

Педагог-психолог: Филиппова
Татьяна Александровна

2019, Краснообск

Занятие по эмоциональному выгоранию педагогов-психологов Новосибирского района

«Поделись улыбкою своей!»

Цель: профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния.

Задачи:

1. Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию.
2. Научение способам здоровьесберегающих технологий.

Психолог: Уважаемые коллеги!

Мы улыбаемся, если нам хорошо и весело. Это показатель того, что мы счастливы и радостны. Более того, улыбка – это ответная реакция на внешний позитивный фактор. Психология улыбки – это секрет успешности и бесконечного счастья.

Я приготовила для вас презентацию, давайте её посмотрим.

Психолог: Давайте присядем в круг.

Приветствие: «Назвать соседа слева каким-нибудь цветком, передавая мяч».

Психолог: Предлагаю вам сочинить чистоговорку:

Ись-ись-ись -... улыбнись.

(Возможные варианты)

Ись-ись-ись - ты соседу улыбнись!

Ись-ись-ись - поскорее улыбнись!

Ись-ись-ись - не грусти, а улыбнись!

Давайте зачитаем каждый свою скороговорку!

Методика «Ваше подсознание».

Психолог: Сейчас мы проведем с вами Методику «Ваше подсознание». Ответьте, пожалуйста, на вопросы.

1. Ваш любимый цвет? (Охарактеризуйте тремя словами определениями)

2. Ваше любимое животное? (Охарактеризуйте тремя словами определениями)

3. Представьте себе водопад, опишите его первыми тремя словами, придущими к вам в голову?

4. Представьте себе белый цвет? (Охарактеризуйте тремя словами определениями).

1. Слова, которыми вы охарактеризовали любимый цвет, отражает ваше отношение к себе.

2. Слова, которыми вы охарактеризовали ваше любимое животное, вы в глазах животного.

3. Слова, которыми вы охарактеризовали водопад, ваше отношение к жизни.

4. Слова, которыми вы охарактеризовали белый цвет, ваше отношение к смерти.

Давайте обсудим. Совпали ли ваши ответы с вашим подсознанием?

Упражнение: "Веселая змейка" (*групповая форма работы, массаж спины, активизация плечевого пояса, под фонограмму*).

Психолог: Давайте встанем вокруг друг за другом, а руки положим на спину своего соседа.

1-е упражнение - поглаживание; 2-е - постукивание кулаками, кисти рук максимально расслаблены; 3-е - "цыпочки", три пальца соединены вместе и ими осуществляется легкое поколачивание; 4-е - большим пальцем рук легкое прокручивание; 5-е - костяшками пальцев проводим снизу вверх; 6-е - поглаживание; 7-е - обхватив плечи своего соседа аккуратно их потряхиваем вперед-назад, как бы имитируя движения "цыганочка"; 8-е - Затем, все встают и, взяв под локти своего соседа сзади, начинаем имитировать движения паровоза (правая рука вперед, левая - назад и наоборот).

Упражнение «Порой я балую себя»

Цель: Познакомить с приемами снятия нервного напряжения описанными Мадэлин Беркли-Ален.

Психолог: каждому участнику понадобится лист бумаги.

Инструкция: вспомните и составьте список дел, которые Вы выполняете с целью доставить себе удовольствие, позаботиться о своем душевном здоровье и немного побаловать себя.

Как часто вы делаете то, что написано на листке? Может кто-то хочет высказать свое мнение по поводу того, насколько важно иногда сделать что -нибудь приятное себе.

По итогам обсуждения, психолог предлагает участникам прослушать рекомендации М. Берки - Ален по профилактике эмоционального выгорания.

«ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ- АЛЕН»

К УПРАЖНЕНИЮ «ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»

профилактика эмоционального выгорания.

1. Сделай себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр или на спортивное соревнование, поужинайте в ресторане).
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую - нибудь безделушку.
9. Каждый вечер вставайте под душ и «смывайте» события прошедшего дня, т. к. вода издавна является мощным универсальным проводником. Или полежите в ванной с благоухающей пеной, добавьте туда морской соли. Очень расслабляет.
10. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.
11. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.

ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОСТИ - РИСУНОЧНЫЙ ТЕСТ

Психолог: Сейчас мы с вами проведем рисуночный тест. Данный тест предназначен для выявления подсознательного отношения к некоторым аспектам жизни. В ходе тестирования Вам будет предложено 6 картинок, каждую из которых нужно дополнить (дорисовать мышкой) так, чтобы получилось нечто осмысленное. Рядом с каждым рисунком напишите прилагательное, описывающее этот рисунок. Например, если Вы нарисовали человечка, то прилагательное может быть одним из следующих: веселый, умный, красивый и так далее. *(ВО ВРЕМЯ РИСОВАНИЯ ЗВУЧИТ НЕГРОМКО ПРИЯТНАЯ МУЗЫКА)*

Каждая картинка и, описывающее ее, прилагательное - это Ваше подсознательное отношение к тому или иному аспекту жизни.

Психолог: А теперь мы каждый рисунок расшифруем:

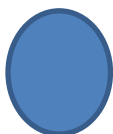


Рисунок символизирует то, как Вы видите себя.



Рисунок символизирует то, что, по Вашему мнению, думают о вас окружающие.



Рисунок символизирует то, как Вы относитесь к своей семье



Рисунок символизирует то, что Вы думаете о жизни в целом.



Рисунок символизирует то, как Вы видите свою духовность.



Рисунок символизирует ваше отношение к любви.

Медитация «Внутренняя улыбка» или новое название «Улыбкомедитация».*(звучит мелодия для медитаций)*

Медитация «Внутренняя Улыбка» является мощной техникой оздоровления и расслабления. Внутренняя Улыбка усиливает энергию органов, увеличивает запас сексуальной энергии *цзин*, укрепляет энергетический потенциал в целом.

Даосы считали, что сознание находится у нас не только в головном мозге, но и во всех жизненно важных органах. Улыбаясь им и ощущая благодарность за ту работу, которую они для нас выполняют, мы вновь пробуждаем разум нашего тела.

Мы все время куда-то бежим. Медитация «Внутренняя Улыбка» позволит нам остановиться и направить свое внимание и разум к каждой клеточке нашего тела. Это дает возможность замечать любые проблемы в момент их возникновения.

«Следить за здоровьем» – ЗНАЧИТ направлять внутренний взгляд к своим любимым органам, давать им любовь, содержать их в позитиве, благодарить за верное служение и чувствовать ответную реакцию от них.

Сядьте удобно. Спина должна быть ровной и прижатой к спинке стула. Стопы плотно прижаты к полу. Руки лежат на коленях. Расслабьтесь. Подышите свободно 2-3 минуты. Представьте, что вы находитесь в приятном месте в котором бы хотели оказаться.

Визуализируйте светящийся шарик в *области лба*. Представьте, как он согревает Вас и улыбается. Улыбнитесь ему в ответ.

Улыбнитесь своему *сердцу* и поблагодарите его за службу. Почувствуйте, как оно расслабляется, и ему становится легче работать. Позвольте энергии Улыбки наполнить ваше сердце любовью. Почувствуйте, как любовь, радость, уважение излучаются сердцем и направляются ко всем внутренним органам тела.

Улыбнитесь вашим *легким* и поблагодарите их за то, что они дарят вам кислород. Почувствуйте, как они наполняются золотистой энергией вашей Улыбки.

Направьте свой внутренний взор в правое подреберье – к *печени*. Улыбнитесь и поблагодарите за ее работу по очищению вашего тела.

Направьте солнечную энергию Улыбки в свою *поджелудочную железу*. Поблагодарите ее за выработку веществ, необходимых для усвоения пищи и получения энергии.

Обратите энергию Улыбки к вашим *почкам*, расположенным в области поясницы. Поблагодарите их за их работу. Улыбнитесь вашим надпочечникам.

Улыбнитесь *желудку и кишечнику*, поблагодарите их за ежедневный труд по перевариванию пищи, который они совершает, чтобы обеспечить вас энергией. В заключении «пробегитесь» *по позвоночнику*: проверьте, все ли в порядке. Направьте ему любовь и лучистую энергию. Поблагодарите за надежную опору.

Почувствуйте, как Вы любите КАЖДЫЙ свой орган, каждую клеточку своего организма. Наполните их ощущением счастья и любви. Почувствуйте ответную благодарность за то, что Вы делаете.

Медленно открываем глаза.

Выполняя технику «Внутренняя улыбка» каждое утро, Вы наполните свой день любовью к себе и, непременно, будете счастливы!

Упражнение: Свеча желаний. Психолог зажигает свечу и передаёт её. Каждый должен что-то пожелать всем присутствующим.

Психолог: Смешите и не бойтесь быть смешными!

Улыбайтесь и заставляйте улыбаться других!

Идите по жизни в обнимку с шуткой и юмором, ведь юмор и смех продлевают нам жизнь.

Упражнение: Нужно нарисовать на шарике ваше настроение.

Обратная связь с педагогами:

– Самым полезным для меня было...

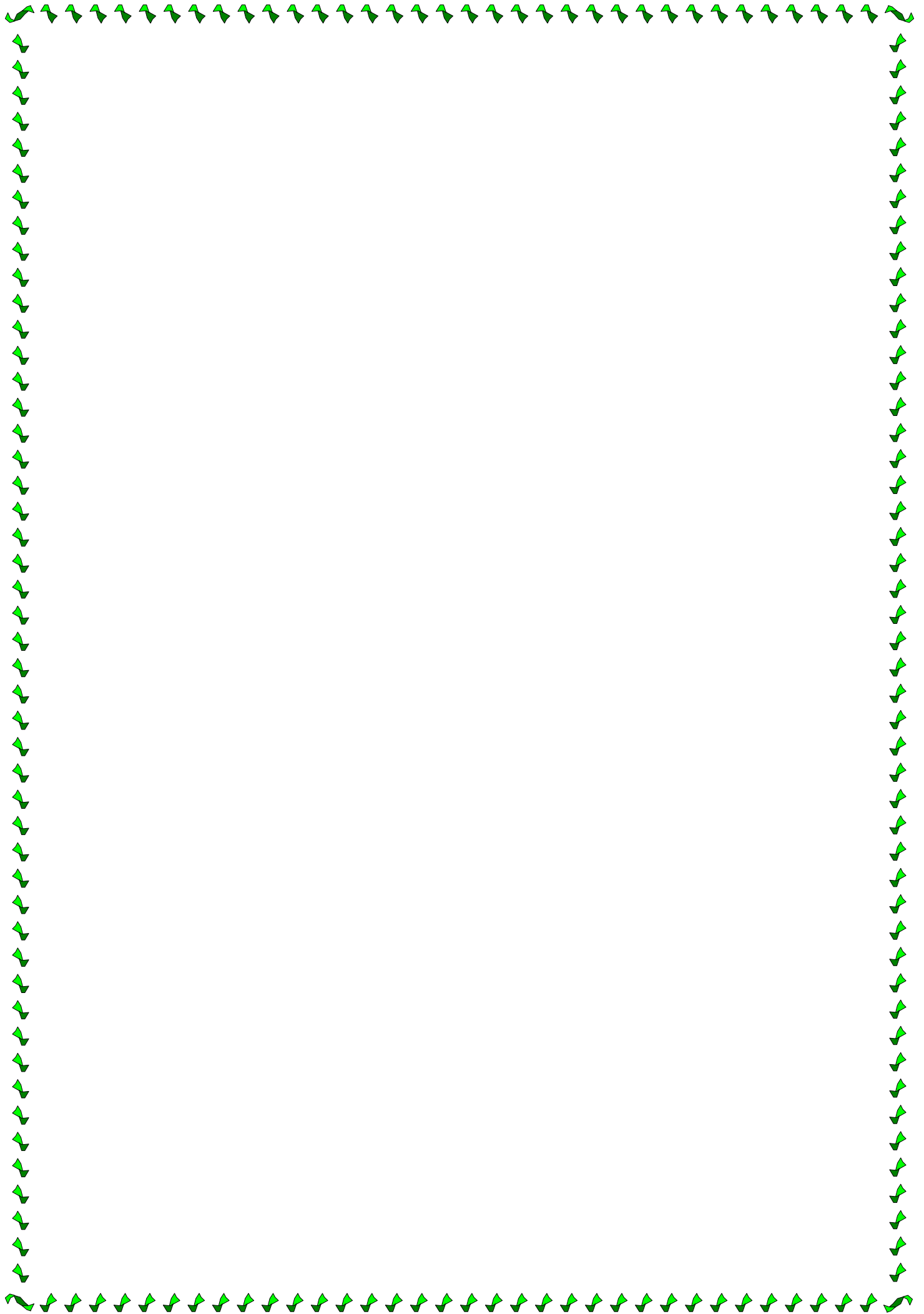
– Мне понравилось...

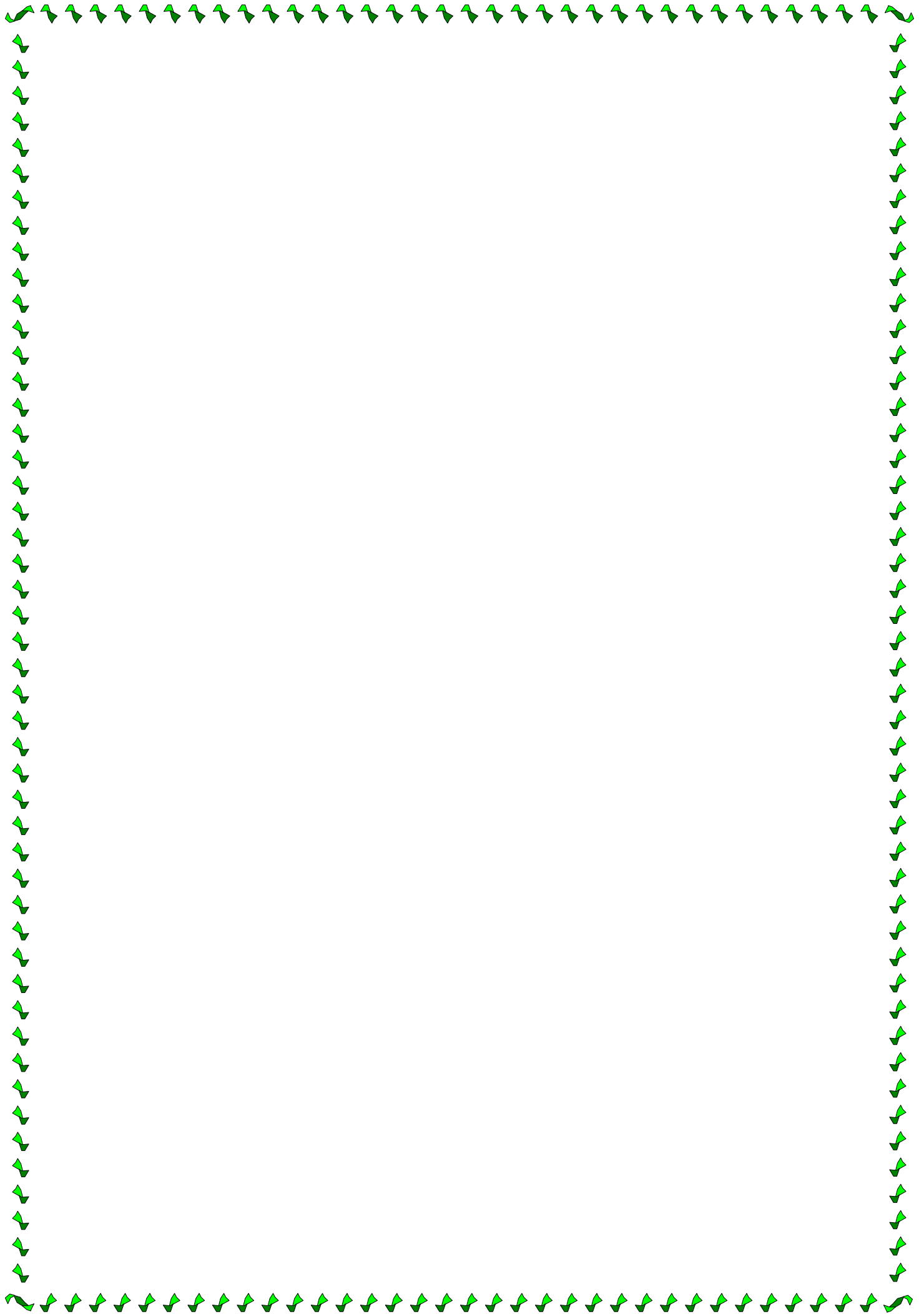
– Я хотела бы изменить...

Психолог: Я для вас приготовила сертификаты об участии в семинаре.

(раздача сертификатов)

Психолог: Всем спасибо! Приглашаем Вас на обед!





Психолог: Мы начинаем наш семинар.

Танец: Улыбнись. Дети исполняют заранее подготовленный танец.

Психолог: Молодцы! Ребята, подойдите ко мне, посмотрите, сколько у нас сегодня гостей. Вы рады им? Тогда давайте поздороваемся с нашими гостями и покажем, что мы им рады. А как вы думаете, как мы можем показать свою радость?

Дети: Улыбнуться.

Психолог: Правильно.

Упражнение «Подари улыбку!»

Психолог: Возьмитесь за руки друзья. Почувствуйте теплоту ваших рук. Посмотрите в глаза друг другу и подарите самую тёплую, самую нежную улыбку.

Психолог: Замечательно, теперь присаживайтесь.

Психолог. У меня сегодня очень хорошее настроение, а у вас?

Предполагаемые ответы детей (да! нет.)

Психолог. Всегда ли у вас бывает хорошее настроение?

Предполагаемые ответы детей (нет, не всегда)

Психолог. Почему настроение может быть плохим?

Предполагаемые ответы детей (обидели, не получается постройка из конструктора, болит зуб и др.)

Психолог. Что же можно сделать для того, чтобы улучшить настроение?

Предполагаемые ответы детей (рассмешить, обнять друг друга, поделиться улыбкой, передать её по кругу и др.)

Психолог: Прослушайте и постарайтесь запомнить следующее выражение «Смех – это солнце», «Улыбка - это важное средство общения, с помощью улыбки мы показываем, что все идет хорошо и мы рады их видеть». Так с чего лучше начинать день, чтобы хорошее настроение, радостный смех, чувство юмора были всегда с вами? (*выслушиваю мнения ребят*)

Психолог: В конце вашего занятия обязательно попробуйте! Дети, давайте поблагодарим Карлсона за вкусное угощение!

Карлсон: А теперь мне пора улетать на свою крышу, но я к вам обязательно вернусь. (*Под фонограмму посылает воздушный поцелуй, уходит*).

Психогимнастический этюд «Цветок» (*под красивую мелодию*).

Психолог. Выберите себе любое место на ковре, сядьте поудобнее. Представьте, что у вас в руках семя прекрасного цветка, вы сажаете его в землю. Пригревает ласковое солнышко, поливают заботливые дожди и из земли показывается маленький нежный росток. Он растёт сильным и стройным (*спинки прямые*). И вот у него появляется один листок (*одна рука в сторону, затем второй (другая рука в сторону...)*). Они также тянутся к солнцу. Поднимаются всё выше и выше (*дети поднимаются с колен и встают во весь рост*). И вдруг появляется бутончик, сначала совсем маленький, потом он начинает набухать и постепенно раскрывается (*кисти детей сложены, постепенно разъединяясь, по подобию лепестков цветка*). Посмотрите, какой красивый цветок. Нам очень приятно и радостно на душе. Наши лица озаряют улыбки.

Упражнение «Цветок моего настроения». (*муз. фон*)

Психолог: Ребята, подойдите к столу. Вы знаете, что наше настроение бывает разным. Посмотрите на столе лежат цветы. Выберите цветочек. Дорисуйте на цветочке свое настроение.

Психолог: Как мне приятно, что у вас у всех хорошее настроение и на ваших цветочках, которые вы выбрали красивая и добрая улыбка.

Завершение: (*муз. фон*)

Психолог: А теперь давайте попрощаемся. Давайте встанем в круг, все положим свои ручки на мои, так чтобы получилось солнышко!!! Ваши ручки - это лучики солнышка. Почувствуйте какое тепло идет от вашего солнышка! Вместе с этим теплом вы получаете счастье, радость, здоровье, хорошее настроение. А теперь медленно глазки откройте! Посмотрите друг на друга, улыбнитесь. И теперь вы самые счастливые, милые и послушные дети!

Психолог: На этом наше занятие заканчивается. Спасибо вам за участие. Не забудьте забрать ваше угощение и не забудьте попрощаемся с нашими гостями.

