

В феврале педагог-психолог И.А. Кушнарева, провела тренинг для педагогов ДОУ, тема «Залог хорошего настроения». С целью обучения навыкам выхода из стрессовых ситуаций и создания себе хорошего настроения.

Все успешные люди – большие мечтатели. Они представляют, каким должно быть их будущее до мельчайших подробностей, а потом работают над воплощением задуманного (Брайан Трейси).

Хорошее настроение - это доброта и мудрость вместе (О. Мередит).



Настроением называется более или менее устойчивое, довольно продолжительное эмоциональное состояние человека. *Смена настроения* - это обычная функция нашей нервной системы. Ведь именно она является неким барометром, который реагирует на любые изменения в нашей жизни.

Хорошее настроение не нужно ждать, его нужно создавать самостоятельно. Для кого-то хорошее настроение, это прогуляться по лесу, кто-то радуется общению с близкими и друзьями, а кому-то достаточно просто послушать любимую музыку.

Прошу всех выйти в круг, начнем создавать, для себя, хорошее настроение.

«Если педагог...». Я начну фразу, а вы, поймав мяч, продолжите эту фразу, затем мяч возвращаете мне:

Если педагог – это геометрическая фигура, то какая?

Если педагог – это вид спорта, то какой?

Если педагог – это драгоценный камень, то какой?



Если представить, что педагог – это сказочный герой, то кто?

Если педагог – это планета, то какая?

Мы выяснили, что педагог это уникальная, многофункциональная личность, которая не имеет границ.

Несколько идей, проснувшись утром и собираясь на работу, создать себе хорошее настроение:

- обязательно посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь своему отражению (если же вы встали с утра «не с той ноги», то постройте себе гримасы и посмейтесь над ними);
- включите любимую музыку;
- перед выходом из дома пожелайте себе «Хорошего дня».

«Пантомима».

Вам необходимо передать по кругу: пушинку; «снежок»; горячую картошку, живую мышку.



Анализ:

Способствовало ли данное упражнение подъему настроения?

«Салфетки»

Сейчас я передам по кругу пачку салфеток. Вам необходимо, взять то количество, которое считаете нужным для себя.



Салфетки разобраны, пересчитайте их и назовите столько позитивных фактов из своей биографии, сколько салфеток у Вас в руках.

«*Волшебный мешочек*». Достать из мешочка предмет и определить, с какой целью в оздоровлении он может быть использован: *фасоль* (развитие мелкой моторики рук), *апельсин* (витаминация) и т.д.



Анализ: С какими трудностями вы столкнулись при выполнении данного упражнения?

«*Тарелка с водой*».

Упражнение, вы будете выполнять с закрытыми глазами, передавая тарелку с водой друг другу.

Анализ: Что, не удалось? Какие эмоции Вы испытывали?



«*Зеркало*». При выполнении этого упражнения нужно закрыть глаза. В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое. Каждый участник, по очереди получает шкатулку и в это время открывает глаза, заглядывает в нее.

Анализ: Что ожидали увидеть в шкатулке? Какие чувства вызвало содержимое?

Итак, каждый из вас является ценностью, каждый уникален и неповторим.

В завершении тренинга, психолог рассказала притчу о Счастье.

Однажды, прогуливаясь по лесу, три брата увидели глубокую яму. В ней сидело Счастье...

Скажите, пожалуйста, какое у вас сейчас эмоциональное состояние?..

Спасибо всем, за активное участие.