Занятие для педагогов составила Спиридонова Наталия Владимировна, педагог-психолог([miss.natly@yandex.ru](mailto:miss.natly@yandex.ru)), Муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брединского района.

**Тема:** с надеждой, верой и улыбкой шагаем по жизни!

**Цель:** создание позитивного настроя у педагогов.

**Задачи:**

* закрепить чувство уверенности в своих силах и самоценности;
* активизировать способность к конструктивному восприятию любых жизненных обстоятельств.

**Категория участников:** педагоги.

**Ожидаемые результаты:** снижение напряжения у педагогов, положительный настрой на дальнейшую деятельность.

**Ход занятия:**

Добрый день, уважаемые педагоги! Рада приветствовать вас на занятии!

Сегодня я бы хотела начать наше занятие с небольшой Китайской притчи «Осёл и колодец» об отношении к обстоятельствам.

«Однажды в колодец упал осёл и стал жалобно кричать, зовя на помощь. На крики прибежал хозяин и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Рассуждения хозяина были о том, что тот осел уже старый, и ему недолго осталось, и он все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже почти высох, и он уже давно планировал засыпать его и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев – засыпать старый колодец, да и ослика заодно закопать.

Он попросил о помощи соседей, которые дружно взялись за лопаты и начали бросать землю в колодец. Осел сразу же понял что к чему, и принялся кричать еще громче и жалобнее!

Однако, скоро ослик замолк. Хозяин заглянул в колодец и увидел, что каждый кусок земли, который попадал на спину ослика, тот стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению окружающих, ослик оказался наверху и смог выбраться из колодца!»

- Знакомая история? О чём она?

- Совершенно верно, - ***о конструктивном переживании трудностей и проблем.***

- Конечно, в нашей жизни тоже бывают сложности, в том числе связанные и с профессиональной деятельностью. И каждый раз, когда к нам летит очередной ком, стоит напомнить себе, что мы в силах стряхнуть его и именно благодаря этому, подняться немного выше в своём личностном развитии.

- Что может помочь нам справится со сложностями?

(*варианты педагогов*)

Юнна Мориц предлагает нам следующий вариант:

"Не бойтесь, пожалуйста, доктора Льва!"  
      Он в горло зверюшке заглянет сперва  
      И выпишет срочно рецепт для больного:  
      "Таблетки, микстура и теплое слово,  
      Компресс, полосканье и доброе слово,  
      Горчичники, банки и нежное слово, —  
      Ни капли холодного, острого, злого!  
      Без доброго слова, без теплого слова,  
      Без нежного слова — не лечат больного!"

**Все начинается с любви!**

Пока ребенка не отравил яд цивилизации, он не сравнивает себя с другими и мало интересуется тем, как они оценят его: он знает, что он естественен и прекрасен. Это и значит, что он душевно здоров. Посмотрите: он безусловно положительно относится к себе, и родителям придется много потрудиться, чтобы внушить ему, что он бывает "плохой". Зачем? А чтобы слушался. И вот ребенку раз за разом бьют по здоровой еще душе до тех пор, пока он не почувствует боль, пока в душе его не появляется рана. Теперь родители удовлетворены. Теперь, когда надо от ребенка чего-то добиться, достаточно стукнуть его по душевной ране ("Ты плохой!"), и он, дергаясь, подчиняется (внушить, что ребенок может быть «плохим», необходимо, иначе ребенок оказывается неуправляемым. Это жестко, но неизбежно и необходимо, как прививки. Правда, в данном случае это прививка душевной болезни, невроза «отвергнутости» и "неполноценности").  
      Потом мы вырастаем, а невроз остается, чувство празднования себя не возвращается. Мы превращаемся в невротиков. Невротик — это человек, с которым трудно окружающим, но трудно именно потому, что ему трудно с самим собой. Его проблема в том, что он не любит и не уважает себя. Не имея любви, ему нечего давать, соответственно он ничего от окружающих и не получает. Его установка — "дай”, а не “я дам”. То, что ему не дают, он требует или тащит, чем вызывает агрессию у окружающих, на которую отвечает тем же. Его совести все это не нравится, поэтому она его грызет и мучит, только добавляя к его страданиям.

А все, что нужно, это — сказать человеку: "Поверь в Себя, полюби Себя, и, если ты будешь любить Себя много, ты дашь Себе столько любви, что уже не надо будет тянуть с других и Ты Сам сможешь ее щедро раздавать".  
      **Разреши себе хотя бы погладить себя, если не можешь праздновать свое существование!**

Вылезайте из неврозов — разрешите себе полюбить себя. Любовь к людям начинается с любви к себе. Пусть каждое утро вместе с вами первой просыпается установка: Я — хороший, славный, любимый и замечательный".

Я на свете всех умней,  
Не боюсь я никого.  
Вот какой я молодец,  
Буду жить теперь сто лет.

- А сейчас предлагаю улучшить своё настроение, для этого нам необходимо встать.

*(Комплекс психогимнастических упражнений для поднятия настроения).*

1. Есть мнение, что негативные эмоции «живут» на шее ниже затылка и на плечах. Предлагаю сейчас от них избавиться! Сложите руки в «замок» за спиной. Напрягите руки и спину, потянитесь, расслабьте плечи и руки. Сбросьте накопившееся напряжение с кистей.
2. Теперь сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая плечи и руки, расслабьтесь, встряхните кисти. Во время потягивания в организме увеличивается количество эндорфина – «гормона счастья».
3. А сейчас улыбнитесь, пожалуйста! Зафиксируйте улыбку на лице на 10-15 секунд. При улыбке расслабляется гораздо больше мышц, чем при обычном положении. Почувствуйте благодать, которая расходится по всему телу!

- Настроение улучшилось? Замечательно! Присаживайтесь!

Разумный человек реально видит возможные трудности и препятствия будущего дела, свои слабые стороны и проблемные особенности тех, с кем ему предстоит взаимодействовать. Но еще в большей степени он обращает внимание на свои сильные стороны и умеет разглядеть их в окружающих, найти ресурсы и резервы, вселяя веру в успех и победу.

*- Позитивно настроенный взрослый человек (а нам с вами, наверное, необходимо быть такими и для себя, и для окружающих нас детей):* самонастраиваясь, вдохновляется идеей: **"Будь готов к худшему, но настраивай себя на лучшее".**

*- Руководствуясь позитивным восприятием, человек концентрируется на:*

• **достоинствах,** а не недостатках;

• **победах, успехах и жизненном опыте**, а не ошибках и промахах;

• **целях и задачах,** а не проблемах;

• **возможностях,** а не препятствиях;

• **своих желаниях и ресурсах**, а не нуждах и потребностях.

- Кажется, что это простая игра слов, но за этим и стоит переосмысление ситуации.

**Упражнение «Позитивный перефраз»**

- Давайте потренируемся! Я предлагаю вам выражение, а вы стараетесь перефразировать его в позитивном ключе.

**Мыслим позитивно**

1. Мы *против* загрязнения окружающей среды.

1. Мы *за* чистый и свежий воздух.

2. Ничего хорошего!

2. Пока готовится «почва»… Я работаю над решением этого вопроса!

3. Валюсь с ног! Нет сил!

3. Какой насыщенный событиями и встречами дел.

Те, кто считает себя счастливым, успешным, уверенным, эффективным, находятся в более выигрышном положении по сравнению с теми, кто ожидает неприятностей, боится жизни, и как ни парадоксально, именно последних и находят беды и трудности. Можно сказать, что люди, ждущие неприятностей, сами их к себе притягивают, срабатывает психологический механизм «самореализующегося пророчества».

- Естественно, что жизнь не может быть идеальной, а значит, - мы должны воспринимать её адекватно, это поможет избежать стресса и жить в согласии с собой.

О людях, с надеждой, верой и улыбкой шагающих по жизни говорят, что они **оптимисты.**

Одним из действенных приёмов сознательного оптимизма для разбора и анализа любой жизненной ситуации является применение «Трёх «волшебных» вопросов»:

**1.**Что в случившемся есть хорошего?

**2.**Чему я смогу научиться?

**3.**Как могу исправить ситуацию с наименьшими потерями для себя?

Но жизнь – это не только череда положительных эмоций и счастливых случайностей. Бывают падения, переживания, трагедии. В каждом из нас есть ресурсы прожить свою жизнь полно, благодарно принимая любые обстоятельства как часть яркой природы человеческого существования. И для подтверждения наших рассуждений предлагаю посмотреть небольшой отрывок из мультфильма «Кролень». Внимание на экран!

***-***Напоследок ещё немного позитива: вы любите сладкое? А когда вас угощают конфетами, вы обычно берёте ту, которая «на вас смотрит», или не так?

На первый взгляд кажется, что на ваш выбор ничто не влияет, но психологи утверждают, что мы отдаем предпочтение тем или иным формам конфет в зависимости от особенностей своего характера. Я предлагаю вам пройти тест **«Узнай о себе, выбрав конфету!»** (Угощение участников конфетами «Ассорти»).

У тех, кто выбрал ***квадратную форму конфет***, в жизни всё находится под контролем, двигаясь вперед, они часто лишают себя маленьких радостных сюрпризов.

Выбор***прямоугольной формы конфеты*** говорит о том, что у человека хорошо получается играть роль «жилетки», в которую плачутся его друзья. Если кто-то обращается к нему за помощью, он отвлекается, не раздумывая, но при этом забывает уделять достаточно времени своим собственным нуждам.

На кого «смотрела» ***ромбовидная форма конфет***, тот принимает важные решения в одиночку, чтобы потом ни с кем не делить радость от успеха и побед, он выбирает друзей достаточно осторожно, а уж любимого человека тем более.

Кому понравилась ***круглая форма конфет*** – те находятся в полной гармонии со своим внутренним миром, и как следствие - и с внешним. Эти люди любят быть в центре внимания, у них хорошо развита интуиция.

Те, кто был очарован ***конфетой овальной формы,*** легко находят общий язык с малознакомыми людьми, их общительности можно только позавидовать.

- Сейчас хочется узнать ваше мнение о нашей встрече.

- На этом наша встреча завершается (упражнение со свечой «Пожелание группе»).

Спасибо большое за активную работу!