Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение   
"Центр развития ребёнка – детский сад "Парус"  
г. Урень Нижегородской области

Тренинг для педагогов

«Настрой на позитивный лад»

Подготовила и провела педагог-психолог

Первой квалификационной категории

Леднева Е.В

Урень,2024

**Цель:** Создать позитивный настрой на новый учебный год.

**Материалы и оборудование:** перья птиц, стеклянные камешки, массажные мячики-ежики, пластмассовые цветные шарики, поднос, «калоши счастья» (обычные резиновые калоши большого размера с веселым дизайном, карточки с ситуациями,ватман, цветная бумага для принтера, ручки, клей-карандаши.

**Ход мероприятия:**

Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях.

Народная мудрость гласит: «Судьба судьбой, а выбор за тобой». Многое, если не все, определяет наш выбор.

Позитивное мышление – это могучая сила.

Позитивное мышление позволяет вам выйти из происходящей ситуации и разочарования. Дело в том, что независимо от того, о чём вы думаете, о хороших или о плохих вещах, ваша жизнь принимает соответствующую форму. Негативные мысли могут отвлечь ваше внимание от ваших планов, тем самым сбив вас с пути. Даже нечто хорошее при плохом настроении может показаться настолько незначительным, что вы даже не замечаете этого.

Позитивное мышление может изменить всю вашу жизнь, и это не сказка, а самая, что ни есть действительность. Позитивное мышление ключ к успеху, во всех сферах жизни. Позитивные мысли помогают развить оптимистичное отношение ко всему.

**1. Игра «Гороскоп эмоций»**

***Цель:*** формирование позитивного мышления.

***Задачи:***

• создать положительные эмоции и снять напряжение;

• формировать умение управлять своим настроением;

• развить чувства юмора.

***Материалы и оборудование:***перья птиц, стеклянные камешки, массажные мячики-ежики, пластмассовые цветные шарики, поднос.

***Инструкция:*** «Выберите, пожалуйста, 1 предмет, который вам больше всего понравился или привлек ваше внимание. Потрогайте его, запомните».

***Интерпретация:***

• Вы выбрали перо! Вы легки на подъем; общительные, хорошие слушатели; нежные и ласковые, впечатлительные и тонкие натуры; готовы любого поддержать в трудную минуту и рассмешить, поднять настроение; вы с чувством юмора.

• Кто выбрал стеклянный камешек (бусинку) – у вас всегда все гладко, да сладко; вы открыты душой, легки в общении, гибкие натуры; не подвержены чужому влиянию; гламурные, изящные и хорошо разбираетесь в моде.

• Если вы выбрали мячики-ежики – вы загадочные и привлекательные натуры; шустрые, энергичные и веселые; не даете себя в обиду, можете постоять за себя; заботитесь о своем драгоценном здоровье; вы легко справляетесь с любой ситуацией, всегда найдете выход.

• У кого оказались цветные шарики – это значит, что вы веселые и бодрые, жизнерадостные и энергичные; открытые, добрые и доверчивые; общительные; вы всегда впереди, стремитесь к победе; вас везде замечают; с вами вместе – всегда праздник, вы душа компании.

**2. Упражнение «Калоши счастья»** (10 мин.)

*Цель:* развитие позитивного мышления педагогов.

*Задачи:* развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

*Материалы и оборудование:* «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном, карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (см. приложения 1, 2).

*Инструкция.*

Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

У Андерсена есть сказка с таким же названием. В этой сказке Фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача, надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

**3. Мини-лекция «Правила использования формул самовнушения»**

Метод академика Георгия Сытина основан на признанном учеными факте: мысли и слова человека влияют на психическое и физическое здоровье его организма. Воздействие слова на человека обладает огромной силой. Словом можно буквально убить человека, ввести его в состояние депрессии и болезни, а можно, наоборот, воодушевить и исцелить

В методе академика Сытина нет никакой мистики. Принцип действия настроев заключается в том, что при работе с настроями головной мозг активизируется и подает мощные импульсы во внутреннюю среду организма, запуская процессы оздоровления.

Основу метода Сытина составляют «настрои», разработанные автором.

**Настрой** - это система словесно сформулированных созидающих мыслей о себе. Тексты настроев составлены таким образом, что они создают у человека яркие образы здоровья, молодости, силы, долголетия и красоты, которые хорошо воспринимаются мозгом, и он, основываясь на них, запускает процессы оздоровления, чтобы претворить их в жизнь

Правила формулирования и использования формул самовнушения

1) Текст должен быть коротким, состоять из нескольких фраз.

2) Формулу самовнушения необходимо повторять несколько раз (иногда до семи раз).

3) Важно непоколебимо верить в «магические» свойства слов.

4) Проговаривание формулы должно сопровождаться состоянием сосредоточенности и концентрации воли.

Более эффективно самовнушение, если человек достаточно громко прочитывает (а не проговаривает на память) текст самовнушения.

«Формулы самовнушения»:

Формула 1. «На работу»

«Я радостно иду на работу. Я люблю свою работу. Это является для меня важным смыслом моей жизни».

Формула 2. «Перед сложным разговором»

«Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готов к диалогу и взаимопониманию».

Формула 3. Снятие волнения и нервного напряжения

«Мне легко, легко, свободно. Я безмятежно счастлив… Все тело легко, легко и свободно.».

**4. Групповая работа «Дерево успеха»**

Я предлагаю создать на ватмане всей группой композицию «Дерево успеха» с ладошками в качестве листьев. Выберите приятный для вас цвет. Обведите контур своей ладони и напишите на ней свои пожелания или комплимент. Из ваших дружественных ладошек мы и создадим «Дерево успеха».

И в заключение мне хочется пожелать вам, что этот учебный год был для вас творческим, продуктивным, интересным. Очень важно, чтобы у вас всегда была возможность отдохнуть, расслабиться, восстановить силы. Ведь только человек полный жизненных сил и энергии способен вершить большие дела, а у нас их в нашей профессии очень много. На этом у меня всё. Спасибо вам за внимание и вашу активность.

Приложение 1

***Карточки с предложенными ситуациями и возможными вариантами ответов к игре «Калоши счастья»***

**Заведующий отчитал вас за плохо выполненную работу.**

• Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

• В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**Вам предстоит пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.**

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

**Вам выпала честь представлять свой детский сад на конкурсе педагогического мастерства.**

• Есть возможность попробовать свои силы.

**На работе задержали зарплату.**

• Можно сэкономить на чем-то.

• Можно теперь сесть на диету.

**По дороге на работу Вы сломали каблук.**

• Хороший повод купить новые сапоги.

• Пройдусь босиком.

• Ситуация вызовет сочувствие коллег.

**Большинство ваших воспитанников на открытом занятии показали себя очень слабо.**

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

**Вы внезапно заболели.**

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

• Прочесть книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

**Вы попали под сокращение.**

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

**У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.**

• Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

**Вас отправили в отпуск в ноябре.**

• Наконец, отдохну!

**В группу поступил гиперактивный ребенок.**

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.