**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 32 «Счастливое детство»**

**города Рубцовска**

**658213, Алтайский край, г. Рубцовск, ул. Громова, 12 тел. (38557) 9-81-13, 9-80-61**

**e-mail: altaidetstvo@mail.ru**

**Ресурсная встреча**

**«Все взрослые сначала были детьми, только мало кто об этом помнит»**

**Педагог-психолог:**

**Дручинина Н.В.**

**Рубцовск, 2022г.**

**Тема:** «Все взрослые сначала были детьми, только мало кто об этом помнит»

**Цель мероприятия:** профилактика эмоциональных деформаций, содействие личностному и профессиональному росту педагогов.

**Участники мероприятия:** педагоги

**Планируемый результат:** предупреждение возможных кризисов, личностных и межличностных конфликтов, включая выработку рекомендаций по улучшению социально-профессиональных условий самореализации личности, с учетом формирующихся социально-экономических отношений. Повышение социально-психологической компетентности педагогов. Достижение эмоциональной устойчивости, способствующей непрерывному личностному и профессиональному росту и саморазвитию, преодоления «жертвенной позиции».

**Материалы и оборудование:** презентация № 1, презентация № 2, музыка(медитация), цветные карандаши, белые листы на каждого педагога, шаблон солнце, лучики, магниты, клубок ниток, песня «Маленький принц»

**Время проведения:** 60 минут

**План мероприятия**

**Ход мероприятия:**

**1. Вводная часть**

**Психолог:** Коллеги, предлагаю вам выполнить тест и заглянуть внутрь себя.

**Тест «Загляни внутрь себя» (Презентация № 1)**

**Психолог:** Внимание на экран. Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на 6 квадратов, затем цветными карандашами нарисуйте предметы, которые показаны на слайде, дорисовав их. Подпишите к каждому предмету прилагательное (далее идет анализ себя и своего внутреннего мира, педагоги озвучивают свои рисунки, подводится итог).

Психолог: Этот тест помог вам узнать себя и узнать лучше друг друга.

**2. Основная часть.**

**Психолог:** А сейчас предлагаю вам прослушать песню «Маленький принц»

**I. Заповедь – «Все мы родом из детства…»**

**Психолог:** Как вы понимаете эту заповедь?

**Психолог:**Сегодня на нашей встрече мы с вами будем следовать заповедям Маленького Принца. И наше мероприятие называется «Все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит». Так давайте попробуем окунуться в свое детство.

**1.Медитация "Встреча с ребенком внутри себя" (под музыку)**

(педагоги проходят на ковер и садятся в круг).

Психолог: Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку: Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет.

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: "Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив".

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко - крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: "Я всегда с тобой. Я люблю тебя!". Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой.

А сейчас сделайте глубокий вдох - выдох, откройте глаза. Скажите себе: "Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью".

**Психолог:** Давайте подведем итог, «Никогда не стареют и не впадают в детство те, кто не расстаётся с ним всю жизнь» об этом говорил еще Леонид Сухоруков.

**2. Упражнение «Узнай педагога по фото из детства»**

**II. Заповедь – «Среди людей – тоже одиноко»**

**Психолог:** Как вы понимаете эту заповедь?

**Упражнение «Паутина»**

(упражнение выполняется на ковре, педагоги сидят на стульях).

**Психолог:** У меня в руках клубок с нитками. Я оставляю край нитки у себя и, передаю клубок участнику, говорю ему «Имя, ты мне нравишься, потому что +» либо «Ирина Григорьевна, мне в вас нравится» - и называю то личностное качество, которое было найдено. И так каждый участник. Передавать клубок можно любому участнику группы. Нитки нужно оставлять у себя, а клубок передавать.  
**Психолог:** Сейчас мы все спутаны одной нитью, скажите, на какие мысли вас это наталкивает? (ответы педагогов)

**Психолог:** Действительно, верно, это паутина, хочу обратить ваше внимание на то, что мы – это и есть паутинка, мы одно целое. И, если кому-то в нашей паутинке плохо, тревожно, ваша ниточка колеблется, и все это чувствуют, всем становиться некомфортно, поэтому нам нужно заботиться друг о друге. Ведь мы работаем в одном коллективе, и всем хочет, чтобы на работе был комфорт, было тепло, чтобы мы знали и чувствовали, что это место, где нас окружает взаимопонимание и поддержка.

**III. Заповедь – «Самое трудное - судить себя. Это куда труднее, чем судить других. Если ты сумеешь правильно судить себя, значит, ты поистине мудр».**

**Психолог:** Как вы понимаете эту заповедь?

**Упражнение «Солнечное настроение»**

Психолог: Возьмите бумажные лучики, на них вы должны написать свои самые главные позитивные качества (не менее 3) как профессионала и просто человека. После этого каждый зачитывает свои качества, и прикрепляют его на доску, к основанию солнца. Все остальные могут дополнить от себя позитивные качества педагога, которые заметили, работая с ним в одном коллективе (психолог, в случае необходимости, может помогать). Все педагоги клеят свои лучики к солнцу.

-Скажите, сложно ли говорить о себе? А когда коллеги говорили о вас, что вы чувствовали?

Итог: Действительно судить себя и говорить о себе намного сложнее, чем о ком-то, о другом. Но все же мы не должны забывать о том, что необходимо любить себя, хвалить, обязательно видеть в себе позитивное, не только как педагога, но и как просто человека.

**IV. Заповедь – «Я боюсь стать таким, как взрослые, которым ничего не интересно, кроме цифр».**

**Психолог:** Как вы понимаете эту заповедь?

**Упражнение «Назови 4 факта о себе»**

**Психолог:** Возьмите лист бумаги, карандаш. Напишите 4 факта о себе, из детства, чего вы боялись, когда станете взрослыми. Три факта должны быть правдой, один факт ложь. Остальные педагоги попытаются отгадать.(педагоги озвучивают факты о себе из детства)

Итог:Все мы были когда-то детьми, каждого из нас интересовали определенные вещи, наверняка мы не думали и не мечтали о том, что во взрослой жизни будут какие-то трудности, неудачи или мы будем настолько загружены работой, какими-то бытовыми вопросами, что у нас изменятся интересы. Но важно не забывать, каким было наше детство веселым, беззаботным и хоть иногда возвращаться туда в памяти, в мыслях.

**3. Заключительная часть.**

**Упражнение «Мусорное ведро»**

(Посреди комнаты стоит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать).

**Психолог:** «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, сожаление, гнев, ярость.

Техника, которую я предлагаю вам проделать, удивительно проста и при этом эффективна. Если у вас конфликт, множество претензий, непонимание во взаимоотношениях, не дающие покоя обиды, даже если вы обижены на судьбу, то эта методика позволит вам быстро и безопасно высвободить весь эмоциональный негатив. Всё, что вам потребуется, это ручка и бумага.

Пишите всё, что захочется, не сдерживайтесь в словах и выражениях, смело выливайте на бумагу свой негатив, ведь отправлять письмо адресату не придётся. Полностью отпустите себя, доверьтесь процессу, будьте совершенно свободны.

Можете писать одни и те же оскорбления обидчику несколько раз подряд, пока не пропадет желание это делать. Так происходит процесс освобождение подавленных когда-либо эмоций.

Важно свои оскорбления выражать только письменно, не произнося их вслух!!!

Пишите! Пишите, не думая, ничем себя не ограничивая, до тех пор, пока не иссякнет поток эмоций, пока не почувствуете, что сказать больше нечего. Когда эмоции утихнут, закончите своё письмо.

(Когда письмо закончено, педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки или комкают в комок и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются).

**Упражнение «Смехогимнастика»**

**Психолог:** Коллеги, и последнее, что мне хочется сделать – это показать вам, как легко заряжать себя ежедневно позитивом. Соедините ладони друг с другом в форме сердца, скажите все то, что вы себе желаете на сегодняшний день. Сейчас мы будем это вдыхать, а на выдохи будем смеяться (повтор 2-3 раза).

**Психолог:** Всем хорошего дня и отличного настроения. Наша встреча окончена, спасибо!

**Используемые источники:** сообщество «Дошколка Алтая».

**Приложение (стимульный материал):** Презентация № 1, презентация № 2, приложение № 1