

«Педагог-в балансе»

Круглый стол с педагогами в начале учебного года

Цель: Создать позитивный настрой на новый учебный год.

Задачи:

1. Активизировать личностные и групповые ресурсы.
2. Формирование навыков позитивного восприятия мира.
3. Развитие компетенций педагогов по сохранению психологического здоровья.

Оборудование: мягкая игрушка небольшого размера, «калоши счастья» большие калоши ярко оформленные, листочки с пожеланиями, коробочка для пожеланий.

Ход встречи:

Здравствуйте уважаемые коллеги! Я рада видеть вас после летних отпусков. Надеюсь вам удалось отдохнуть, восстановить силы, зарядиться позитивными эмоциями.

1 упражнение «Мое самое приятное воспоминание лета...»

Цель: Активизация позитивного настроения у педагогов

Уважаемые коллеги предлагаю нам всем вспомнить как прошло наше лето, уверена, что в нем было много позитивных моментов, предлагаю поделиться друг с другом этими воспоминаниями!

Коллеги по кругу передают мягкую игрушку (мячик и т.п.) и продолжают фразу *«Моё самое приятное воспоминание лета...»*

2 упражнение «Калоши счастья» (10 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

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

Описание: 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.

Ожидаемый результат: Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

3. Выступление психолога «Педагог в балансе»

Цель: Повышение компетентности педагога в вопросах сохранения психологического здоровья

1. Основные причины дисбаланса.
2. Надейтесь только на себя.
3. Для сохранения баланса прилагай усилия, причем значительные.
4. Для психологического здоровья очень важно физическое здоровье.
5. Нужно уметь расслабляться.
6. Нужно уметь радоваться.

4. Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Оборудование: перечень пожеланий на новый учебный год.

Описание:

1 часть упражнения: Педагогам предлагается написать на листиках пожелания себе и коллективу на предстоящий учебный год. После этого они зачитывают их.

2 часть упражнения: Педагогам предлагается выбрать из заранее заготовленных пожеланий-предсказаний.

5. Заключительные слова педагога-психолога

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.

Вас отправляют пройти курсы переподготовки и получить высшее дошкольное образование.

- Это хорошая возможность освоить новые моды работы с детьми.

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

- Есть возможность попробовать свои силы.

Получили зарплату меньше чем обычно

- 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.
- Прочитать книги по ЗОЖ (здоровому образу жизни).

У Вас возник конфликт с мамой воспитанника.

- Хорошая возможность выяснить взгляды конфликтных сторон на воспитание ребенка.

В группу поступил гиперактивный ребенок.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими воспитанниками.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с группой.

Приложение 2

Примерные пожелания на новый учебный год

- Позитивно начинать каждый рабочий день
- Успешно взаимодействовать с родителями
- Получать удовольствие от работы с детьми
- Находить время для отдыха и здоровья
- Поощрять себя за выполнение большой и важной работы
- С воодушевлением планировать свой рабочий день
- Домой – с хорошим настроением!
- На работу – с отличным настроением!
- Сохранять душевный комфорт весь учебный год
- Развивать способности детей
- Радовать окружающих своим творчеством!
- Участвовать в семинарах или конференциях
- Узнать что-то новое и очень интересное!
- Нет предела совершенству! Профессионального роста!
- Найти для себя новые способы борьбы со стрессом
- Профессионального удовлетворения!
- Поделиться успешным профессиональным опытом с коллегами
- Не забывать хвалить себя за хорошую работу!
- Стараться мыслить позитивно!
- Ставить цели и добивать их с успехом!
- Конкурсов много не бывает) Побед!
- Блестать в лучах софитов! Интересных ролей в утренниках!
- Пополнить педагогическую копилку побед!
- Получать поддержку семьи в процессе профессионального самосовершенствования

Баловать себя приятными мелочами после сложного дня

Радоваться каждому дню!