

Встреча с педагогами

«У природы нет плохой погоды»

Добрый день! Перед тем как начать наше мероприятие давайте немного поговорим о нашем настроении! Какое оно сегодня?

«Цветонастроение» Каждый участник по кругу называет цвет, которому соответствует его настроение в данный момент.

Аутогенная тренировка

Выполняем упражнение под легкую музыку. Психолог: «Сядьте поудобнее: ножки поставьте на пол, спинку расслабьте, плечики разверните, ручки положите на колени, шейка расслаблена, глазки закройте, расслабьтесь, чтобы ничего вас не беспокоило и не отвлекало. Представьте себе ясный солнечный день, дует теплый ласковый воздух, и вы идете по чудесной зеленой лужайке. Чистейшее голубое небо озарено яркими лучами солнца. Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему. Все ваше тело наполняется очищающим божественным светом, в котором растворяются ваши тревоги, печали и огорчения. Вы очищаетесь от негативных эмоций и отрицательных частиц, они покидают⁴⁷ ваше тело и рассеиваются в теплом воздухе. Вы избавлены от тревог, теперь вы очищены! Вам светло, спокойно и радостно. Откройте глаза». Рефлексия: Поделитесь своими ощущениями. Опишите что чувствовали?

Тест: «Дерни за веревочку – проблема и решится!»

Основная идея теста – найти ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека.

Задание: Возьмите лист А4 и расположите его горизонтально. У левого края бумаги нарисуйте 16 точек. Рядом с каждой точкой напишите слова, пришедшие первыми на ум, это должны быть случайные слова из вашей головы и только имена существительные и они не должны повторяться на протяжении всего теста.

Объедините слова последовательно в пары и придумайте им общую ассоциацию...и так до тех пор, пока не останется одно слово.

Интерпретация:

То слово, которое Вы получили в конце, поможет распутать клубок свалившихся проблем и немного разобраться в себе!

1 столбец (16 слов) – это стереотипы и убеждения, сформированные под влиянием окружения и воспитания.

2 столбец (8 слов) – это подсознательные мысли

3 столбец (4 слова) – это эмоциональная окраска

4 столбец (2 слова) и последнее –составляют «треугольник решения», то есть стратегию решения запроса..

Если есть негативные слова, то попробуйте найти им противоположность, замените их на позитивные!

Притча «Есть проблема? Нет проблемы!» Профессор взял в руки стакан с водой вытянул его вперёд и спросил своих учеников: - Как вы думаете, сколько весит этот стакан? В аудитории оживлённо зашептались. - Примерно 200 грамм! Нет, грамм 300, пожалуй! А может и все 500! - стали раздаваться ответы. - Я действительно не узнаю точно, пока не

взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут? - Ничего! - Действительно, ничего страшного не случится, - ответил профессор. - А что будет, если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два? - Ваша рука начнёт болеть. - А если целый день? - Ваша рука онемееет, у вас будет сильное мышечное расстройство и паралич. Возможно, даже придётся ехать в больницу, - сказал один из студентов. - Как по-вашему, вес стакана изменится от того что я его целый день буду просто держать? - Нет! - растерянно ответили студенты. - А что нужно делать, чтобы всё это исправить? - Просто поставьте стакан на стол! - весело сказал один студент. - Точно! - радостно ответил профессор. - Так и обстоят дела со всеми жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько минут, и она окажется рядом с тобой. Подумай о ней несколько часов, и она начнёт тебя засасывать. Если будешь думать целый день, она тебя парализует. Можно думать о проблеме, но, как правило, это ни к чему не приводит. Её "вес" не уменьшится. Справиться с проблемой позволяет только действие. Реши её, или отложи в сторону. Нет смысла носить на душе тяжёлые камни, которые парализуют тебя.

Позитивный прогноз на 2017 – 2018 учебный год!

2017 год – зовется годом петуха. Петух – конфликтное существо и провоцирует на бой. В связи с этим, нам надо стараться сдерживать свои эмоции. Не конфликтовать понапрасну. То есть - держать себя в руках и помнить, что эмоции – это переменчивая погода!!!

Больше надо обращать внимание на удовольствие от жизни и счастье внутри тебя! Особенно настраивайтесь на траекторию развития в этом учебн. году!

В целом: 2017 – 2018 учебный год – это год прогресса и восстановления!

Успеха и новизны! Это очень светлый год, в котором будет много успешности и реализации! И еще, очень важно не упустить такой момент, что могут быть проблемы и неприятности у тех, кто не хочет двигаться вперед...

Итак, основная тема 2017 года это: «Выше, сильнее, красивее, богаче, успешнее, реализованнее, счастливее!»

Презентация:

1 слайд: Тема «У природы нет плохой погоды!»

У природы, конечно, нет плохой погоды, но осенью, когда особенно остро ощущается дефицит тепла и солнца, тоска по лету приобретает почти физиологический характер.

2 слайд: Лето закончилось ровно в осень...а мы не унываем, а улыбаемся и пашем!

Смена сезонов не должна стать для нас поводом к унынию.

Давайте возьмем на себя ответственность за свое настроение и вперед за дело!

3 слайд: Осенняя депрессия

Осенняя депрессия – это нормальное явление. У кого-то она протекает незаметно, а кто-то долго мучается, не в силах перестроиться на новый лад. Все дело в недостатке солнечного света, который особенно резко ощущается организмом с наступлением осени. Когда организму не хватает энергии солнца, он начинает активно вырабатывать гормон мелатонин, а уж он то и является «виновником» плохого настроения, вялости и раздражительности.

Одна из главных причин – уменьшение продолжительности светового дня и ухудшение погодных условий. Еще одна причина депрессии – психологическая нестабильность.

«Осенняя депрессия» стала почти официальным термином. Но в наших силах справиться с ней, если занять активную позицию и внести изменения во все сферы жизни. И мир вокруг нас покажется гораздо ярче даже в ноябре.

4 слайд: Можно ли предотвратить осеннюю депрессию?

Если вы знаете о своей склонности к унынию в осенний период, готовиться к наступлению данного сезона надо заранее. Прогулки – лучшее средство от депрессии!

Управлять своим настроением не так сложно, как кажется иногда. Для этого разработаны проверенные на практике методы.

5 слайд:

1. Наведите порядок в мыслях и действиях

Психологи единодушны: все проблемы начинаются в голове и все решения приходят оттуда же. Облегчив и разгрузив свои мысли, вы заметите, как окружающий мир представляет больше пространства и времени. Депрессия не сможет нанести вам удар, если каждый день и каждую минуту вы будете получать удовольствие от жизни!

Если человек с верой смотрит в будущее, его психика более сохранна, психо-эмоциональное состояние более стабильно.

6 слайд:

2. Двигайтесь!

Резко снижая физическую активность в холодное время года, когда первое и естественное желание – свернуться в клубок под теплым пледом, мы не задумываемся, что лишаем легкие как минимум трети объема кислорода, к которому они привыкли.

Это неизбежно влечет за собой снижение активности обмена веществ (здравствуй, лишний вес?) и замедляет циркуляцию крови (прощай, молодость и свежесть кожи?)

- Гуляйте ежедневно! Не меньше двух километров в день (это всего лишь полчаса спокойным шагом).

7 слайд:

- Не забывайте о ярких деталях в одежде. Разноцветный шарф, яркая сумка, затейливый браслет скрасят вам унылый пейзаж и обстановку.

8 слайд:

4. Оптимизируйте меню!

Определенные продукты могут значительно повлиять на настроение.

- Разноцветные овощи и фрукты содержат фитогормоны, ответственные за ощущение удовольствия.

- Шоколад и бананы принято считать главными антидепрессантами!

Но, к продуктам, повышающим настроение, относятся также твердые сыры, морепродукты, жирные сорта рыбы, брокколи, нежирная говядина, грудка индейки, перец чили, миндаль, семечки, голубика, папайя и даже обыкновенная овсянка!

9 слайд:

5. Радуйте себя!

Работайте над положительными эмоциями. Сейчас самое время побаловать себя! Теплая ванна с травами или ароматическими маслами, ароматические свечи, хорошая книга или фильм помогут вернуть ощущение радости жизни. Зафиксируйте его. И постарайтесь, как только настроение портится, вновь и вновь вспоминать что-то хорошее.

Способов порадовать себя множество: позитивные планы, вкусная еда, радостная музыка, встречи с приятными людьми, шопинг. Выбирайте то, что вам больше подходит.

10 слайд: Идеи для осенних фотосессий!

11 слайд: Идеи для осенних фотосессий!

12 слайд:

Помните, что только Вам решать, чем станет для Вас эта осень – унылой порой или очей очарованьем!!!

13 слайд: пожелания!

Продолжение мероприятия:

Давайте представим, что в каждом человеке как будто бы живут 2 брата! Одного зовут профессор ЕСТЬИДЕЙКИН, а второго - несостоявшийся ученый, вечный студент БЕСТОЛКОВКИН. Как они уживаются между собой мне не известно, но я предполагаю, что каждый день профессор ЕСТЬИДЕЙКИН встает с правой ноги, а несостоявшийся ученый, студент БЕСТОЛКОВКИН - с левой! У ЕСТЬИДЕЙКИНА мысли всегда правые – правдивые, а БЕСТОЛКОВКИН как и кот у Пушкина – всегда идет на лево и сказки говорит, только сказки у него такие, которые не несут людям добро и жизнь, а наоборот ведут к безысходности и унынию...

У каждого из них свой багаж по жизни. Например, БЕСТОЛКОВКИН: постоянно на всех жалуется, целый день сидит в интернете, то в игры играет, то в соцсетях лайки ставит, то пустыми разговорами занимается, постоянно вспоминает прошлое, как же там было хорошо и как плохо всё сейчас, любит осуждать, всегда оправдывается, обижается, обманывает, испытывает чувство вины, часто сомневается, переживает, беспокоится, и совершенно не готов принимать ответственность на себя, действовать и реализовываться... И вообще, все его называют бестолковым хвастуном и выпендренником! Любимая фраза БЕСТОЛКОВКИНА: «Я это делать не умею и не буду, а это и так сойдет, раньше было лучше, чем сегодня!»

А вот его брат - ЕСТЬИДЕЙКИН, это тот, кто обладает всеми теми же качествами, но признается в них, берет на себя ответственность и пробует это все менять!!! Любимая фраза ЕСТЬИДЕЙКИНА: «Хватит ныть, всё будет отлично, вот увидишь!»

В итоге ЕСТЬИДЕЙКИН стал профессором, а БЕСТОЛКОВКИН так и остался простым студентом на факультете жизни...

Давайте сейчас пройдем в научную лабораторию профессора ЕСТЬИДЕЙКИНА и посмотрим, что же он нам посоветует на этот учебный год!

Советы от профессора ЕСТЬИДЕЙКИНА
«Выберите правильный ритм жизни!»

1 идея – У каждого человека должна быть правильная цель! (Надо быть в мире с самим собой!)

У каждого из нас есть свои цели! А вот какие...сейчас каждый для себя определит свою цель, а потом мы с вами вместе разберем: к чему эти цели вас могут привести!

2 идея – Как съесть слона?

Лучше всего «съесть слона по кусочкам!» Это хорошо умеют спортсмены, они ежедневно делают самые маленькие шаги и получают маленькие результаты, которые в итоге и приводят их к желаемому результату!

Чтобы быть успешным по жизни, нужно использовать принцип слона! То есть, чтобы съесть слона, нужно разделить его на кусочки, так же и с любым делом. Например, если нужно что-то выучить, то учить нужно постепенно, по чуть-чуть, заниматься каждый день, а не пытаться целиком «съесть слона» за один присест, то есть выучить весь материал сразу.

У нас с вами впереди еще целый учебный год как большой, просто огромный слон, и мы его съедем по кусочку, проживая каждый день с наслаждением!

А чтобы вы это надолго запомнили, давайте сейчас съедем этого слона!
(разрезает на кусочки съедобного слона и раздает детям)

3 идея – Необходимо «Съесть лягушку с утра!» (т.е. делать сложные дела в первую очередь)

Давайте посмотрим вот на эту баночку и попробуем туда положить все, что лежит на подносе...(на подносе лежат большие камни, маленькие камни, песок)

Самое сложное, большое и неприятное нужно делать вначале, а напоследок оставлять всё самое легкое, тогда ты будешь успешен во всех своих делах! Съедайте лягушку с утра – делайте самое неприятное вначале. Это поможет освободить голову от ненужных мыслей и все остальные дела, по сравнению с «лягушкой», покажутся пустяками – вы будете делать их с легкостью и с удовольствием.

4 идея – Не забудь наточить свой карандаш! (занимайся самообразованием!)

5 идея – Смотри в оба! С кем поведешься – от того и наберешься! (Кто твое окружение? Влияешь ли ты на твое окружение или твое окружение влияет на тебя?)

Показать банки с огурцами! Как вы думаете, что бы это значило???

Всё зависит от того, в какой среде ты находишься!

Вот например, находишься ты среди людей, которые постоянно ноют, кого-то обвиняют, сплетничают, то такие сообщества развращают добрые нравы... Вам необходимо влиять на ваше окружение!!!

6 идея - Держи себя в руках! Управляй своими эмоциями!

7 идея – «Цени время!»

Итак, смотрите, поступайте осторожно, не как неразумные, но как мудрые, дорожа временем, потому что дни лукавы. (Ефесеям 5:15-16)

Упражнение «Улыбка» Японская пословица гласит: «Сильнейший тот, кто улыбается». Улыбка — это эффективный инструмент позитивного воздействия на себя и окружающих. Если мышцы лица «работают на улыбку», то происходит гораздо большее, чем вы можете себе представить: мышцы активизируют нервы, расположенные в них, и тем самым в мозг «посылается» позитивный сигнал. Вы можете это проверить прямо сейчас. Улыбнитесь (неважно, если получится гримаса, вся суть в том, что работают нужные мышцы). Сохраняйте это положение примерно 30 секунд. Если вы честно проделаете этот эксперимент, то сможете однозначно констатировать: что-то все же «происходит». Если вы впервые проделали это упражнение, то теперь вы знаете, что после него всегда чувствуешь себя лучше, и готовы приступить к регулярным тренировкам

Моё пожелание:

А что пожелаете вы???

Упражнение «Позитивное мышление» Ведущий начинает игру любым утверждением, заканчивающимся «... - это хорошо, потому что... » следующий участник начинает свое утверждение с последней части предыдущего, но он должен аргументировать, что это плохо (... это плохо, потому что...) и т.д. чередуются аргументы хорошо- плохо. Например: Дождливая погода это хорошо, потому что можно сидеть дома и смотреть кино. Смотреть кино это плохо, потому что много рекламы. Много рекламы - это хорошо, потому что можно успеть сделать домашние дела. Делать домашние дела - это плохо, потому что мало времени для отдыха и т.д. Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...» Первый участник говорит любой свой недостаток. Второй должен отвечая ему продолжить фразу «Все равно ты молодец, потому что...»