

21 декабря 2016 года в МБДОУ д/с №2 «Сказка» состоялась встреча педагога-психолога Чернышовой Е.Ю. с воспитателями под названием:

## «Психологическое самбо!»

В программу входило:

1. Приветствие всех участников встречи «Ломка льда - моё цветное настроение!»...Участники рассказывали о своих чувствах и ощущениях - какого цвета у них сегодня настроение и с чем это связано!

Далее педагог-психолог Чернышова Е.Ю. подняла такой вопрос, как **«Равновесие – это шестое чувство человека!»** Когда теряешь равновесие (физическое или душевное) не можешь адекватно принимать решения. Если потеря физического равновесия очевидна, то душевного не так заметно, но оно присутствует и мы живем с этим...(и разные ситуации показывают, что ты неуравновешен...). Важен баланс во всех сферах жизни! (семья, работа, дети, финансы...) Перекос приводит к потере равновесия.

Неуравновешенный человек, это тот, чьи эмоции чрезмерные, резкие, слишком интенсивные и несдержанные. Неуравновешенным назовут и вспыльчивого, раздраженного, агрессивного и легкоранимого, слишком чувствительного, склонного паниковать, слезливого человека. Таким образом, неуравновешенность – это эмоциональное отклонение от центральной точки внутреннего баланса.

В конце этой небольшой лекции был сделан вывод о том, что когда наши глаза сконцентрированы на истине, наша голова не кружится от проблем, которые вокруг нас. Равновесие не потеряно! Нужно тренировать свой «вестибулярный аппарат».

Существует равновесие между активностью и отдыхом, сном и бодрствованием.

Спать и бодрствовать, есть и поститься, действовать и отдыхать, говорить и молчать...**Всему своё время, и время всякой вещи под небом!!!**

2. Далее была проведена квест-игра с педагогами **«Тайна потерянного времени»**

Время - это единственный ресурс, которым обладают все люди без исключения. Перед ним все равны: банкиры и домохозяйки, студенты и менеджеры. Каждому отпущено 24 часа в сутки. Разница только в том, как это время используется.

Нужно помнить, что это ресурс невозполнимый. Украденный час, в отличие от денег, вам никто не вернет...

Многие умные, талантливые люди так и не реализовали свои проекты и идеи, ничего не добились в жизни по одной простой причине: они не умели рационально использовать имеющееся в их распоряжении время.

**Успешный человек – это человек, умеющий распоряжаться временем!** Успешен тот, кто успевает. Успевать – значит делать вовремя, а то, «что сделано несвоевременно, сделано понапрасну» (Ф. Бэкон)

Итак, чтобы отыскать «Тайну потерянного времени» педагогам предстояло отправиться в прошлое, заглянуть в будущее и научиться пребывать в настоящем! Их ждали необычные загадки и задания на внимательность и сообразительность и многое другое. **Они точно не потеряли время. А может, даже и нашли его! Точнее не может найти, а нашли уже точно!!!**

**Бенджамин Франклин** – известный американский ученый, изобретатель, писатель, философ и государственный деятель оставил нам систему управления временем, которая позволяет действовать в несколько раз эффективнее обычного человека. Каждый педагог нашел для себя эту систему управления временем и ещё получил мандаринку для поднятия настроения и в помощь своему психологическому здоровью!

3. Затем педагоги делали «Новогоднюю мАндалу счастья!», играли в игру «Волшебные калоши счастья!» и попробовали на себе нетрадиционную технику рисования под названием «Самый «гиперактивный» художник!». Нарисовали новогоднюю ёлочку.
4. **Итогом данного мероприятия** стала рефлексия и украшение пожеланиями педагогической Новогодней чудо-ёлочки!»

***Все педагоги высказывались о важности, актуальности и необходимости данного мероприятия!!!***