Внимание! Внимание!

**Дорогие коллеги!**

Совсем скоро мы с вами будем отмечать Международный женский день 8 марта! В связи с этим красивым весенним женским праздником предлагаем заглянуть внутрь себя

и расцвести по-весеннему изнутри!

В четверг, 4 марта, в 14.00

в музыкальном зале, состоится психологический интенсив для педагогов!

Тема интенсива: **«Сердце женщины в саду души!»**

Чтобы наше сердце могло биться и любить как можно дольше, мы должны о нем заботиться!

**План мероприятия**

1. Приветствие
2. Релаксационное упражнение «Посещение зоопарка»
3. Проблема или трудность для меня…
4. Черный ящик или волшебная шкатулка.
5. Кроткое сердце в храме или жестокосердие в сарае.
6. Мини-театр «Булинг или прессинг…» Как остановить травлю?
7. Сердце женщины в саду души!
8. Ресурс как тарелка с конфетами!
9. Улетное сочинение школьницы!
10. 15 шуточек о фитнесе, похудении и сжигании жиров перед весной!)
11. Доступные радости «Быть может счастье рядом!»
12. Рефлексия!

**Ход мероприятия:**

**1 слайд:**

Здравствуйте, дорогие коллеги! Совсем скоро мы с вами будем отмечать Международный женский день 8 марта! В связи с этим красивым весенним женским праздником мы сегодня устроили эту встречу под названием «Сердце женщины в саду души», на которой мы попробуем заглянуть внутрь себя и расцвести по-весеннему изнутри!) Чтобы наше сердце могло биться и любить как можно дольше, мы должны о нем заботиться! Душа – это эмоции, чувства. И от того в каком состоянии сегодня находятся наши эмоции зависит и здоровье нашего сердца!

**2 слайд:**

Приветствие

Итак, дорогие коллеги, мы все с вами живем в эпоху кризисов и социальных перемен. В одних и тех же обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. У кого-то сердце болит и переживает за себя, детей, родных, за проблемы и нехватку ресурсов, а кто-то научился несмотря ни на какие кризисы жить и радоваться жизни! На некоторых людей жизненные сложности действуют угнетающе, приводят к ухудшению их физического состояния. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной само актуализации вопреки экстремальным ситуациям.

Сегодня мы с, Вами, попробуем разобраться в самих себе и определить в каком состоянии находится наше сердце в саду души.

Но прежде, предлагаю всем немного расслабиться и снять внутренние зажимы с помощью релаксационного упражнения «Посещение зоопарка»

**3 слайд:**

Упражнение «Посещение зоопарка»

Цели: снятие мышечного и психологического напряжения; установление межличностных контактов.

Содержание упражнения: участники встают вкруг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать движения сверху вниз и справа налево).

2. Затем он открывает ворота зоопарка (рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника)

3. Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев сбегать вниз по спине).

4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, редкие сильные хлопки по спине).

5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником).

7. Слышатся дикие прыжки кенгуру ( «топать» кончиками пальцев по спине).

8. Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать ноги и руки).

11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их).

12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки).

**4 слайд:**

Проблема или трудность для меня…

Что для вас ПРОБЛЕМА или ТРУДНОСТЬ? Какие мысли и ассоциации. Проблема, трудность для меня….

Например: для меня трудность – это нехватка времени…

На все проблемы и трудности можно смотреть по-разному.

Я бы хотела зачитать вам интересную притчу о том, какие мысли возникают, когда есть какое-то обстоятельство…

Притча:

Четыре усталых странника добрались к полуночи до городских ворот. Ворота заперты и стража вся спит.

Первый сел на землю:

- «Вот не везет, стоило в кои то веки выбраться из дома и такое невезение, что же делать? До утра далеко…вот помяните меня, еще дождь пойдет…» приговаривал он сквозь слезы.

- Чего тут ворчать! Вышибем ворота и все дела…» - горячился второй, дубася кулаком по воротам.

- Друзья! Сохраняйте спокойствие! Что вы мечитесь, сядем и подождем, летняя ночь коротка!» - успокаивал попутчиков третий.

- Зачем сидеть и смотреть? Рассмотрим-ка ворота поближе! Глядите, под ними большая щель, ну-ка посмотрим, вдруг пролезем! – Взял в свои руки инициативу четвертый.

Странники задали вопрос: «Почему **мы всегда, на все обстоятельства жизни реагируем по-разному**?» И сейчас, стоя у закрытых ворот и когда работу свою выполняем, и когда веселимся и когда спорим!

Каждый из нас видит ситуацию, исходя из тех ресурсов, какими мы наполнены! А есть ли у вас время подумать о себе??

Когда ваше сердце полно благодарности, любая дверь, которая кажется закрытой, может привести вас к удивительным открытиям!

**5 слайд:**

(включается музыка из игры что, где, когда)

Черный ящик или волшебная шкатулка.

Нас всегда очень привлекает атмосфера секретности и таинственности!

Как вы думаете, что лежит в этой шкатулке?

Можете ли вы представить себе человека, который никогда не смеётся, не плачет, не удивляется, не сердится, не боится?

Любой человек может радоваться и грустить, плакать и смеяться, чувствовать обиду и боль. Все **эти переживания и ощущения мы можем выразить своими** **эмоциями**.

Когда мы переживаем  эмоционально поражающие нас события?

 Кратковременные воспитательные воздействия в таких случаях редко приносят пользу, поэтому основная задача собеседника - понять и подстроиться, т. е. выбрать оптимальную тактику поведения.

**6 слайд:**

**Кроткое сердце в храме или жестокосердие в сарае.**

Интересно, что бы мы могли увидеть, открывая двери нашего сердца?? Задайте себе вопрос: «Вы храм или сарай?»

Есть ли в вашем сердце злословие, сплетни, обиды…или ваше сердце полно прощения, любви, сострадания…

То, что исходит из наших уст – исходит из сердца!

А исходит то, что нас наполняет! В наши уши входит много информации, но что укореняется внутри – становится частью нас!

В Библии написано: не то, что входит в уста, оскверняет человека, но то, что выходит из уст, оскверняет человека…(Матф.15:11)

…исходящее из уст – из сердца исходит – сие оскверняет человека, ибо из сердца исходят злые помыслы…(Матф.15:18, 19)

Язык – неудержимое зло… (Иак.3:8)

**Чем опасно жестокосердие.**

Когда черствое сердце у человека?

Когда мужчину или женщину бояться дети. В этом нет чести, это бесчестие. Когда они могут ударить. Когда их руки должны обнимать и быть самыми надежными в мире. Когда возле тебя напряженно чувствуют себя люди, это не есть украшение тебя.

Откуда берется жестокосердие? Можно предположить, что это от упорства, от упрямства. Человек, который снисходительный и мягкий по характеру, сговорчивый, он не будет жестокосердным, потому что он понимает, что он тоже не совершен и может ошибаться. Он не обижает людей вокруг себя.

Народ жестоковыйный. Выя – это шея.

Когда мама просит ребенка «Ну обними братика! Скажи ему спасибо!», а ребенок отворачивается от этого приглашения.

Во всякой ссоре или конфликте, человек понимает, что он делает некрасиво, не правильно, но он встает в позу и не хочет смириться.

Выбор: стать в позу – стать жестоким, или смириться.

Кротость – это не немощность, а это мудрость и сила эмоций под контролем!)

Молчаливый Дух - не молчаливый рот, а Дух, который не поддается панике, может вовремя остановиться.
Женственность - это не внешнее, а то, что внутри тебя, твой внутренний мир.

**7 слайд:**

**Мини-театр «Булинг или прессинг…» Как остановить травлю?**

Социологи уже десятилетиями изучают булинг. Они просто называют это не булингом, а доминантным поведением. Это когда одни люди пытаются подавлять других. Все как в царстве животных – мышление альфа-самца. И когда мы понимаем в чем суть доминантного поведения – это когда люди пытаются получить власть над другими – это помогает нам понять, что делать с булингом.

Как было бы круто, если бы ты, жертва дразнилок и насмешек или булинга решил бы не расстраиваться, а быть толстокожим и позволил бы полным ненависти, злым словам отскакивать от себя и не беспокоиться о том, что о тебе скажут. Буллинг – это просто игра власти! И выйграть в ней можно только не расстроившись, тогда задира проиграет. А когда люди проигрывают, им перестает нравиться игра, и тогда они уходят.

«Не расстраивайтесь, неважно что они говорят. Важно понимать следующее: говоря о буллинге, я подразумеваю, что кто-то ранит ваши чувства. Но некоторые думают, что буллинг сложнее, чем просто обиды. Они думают, что буллинг это…жестокость. Давайте проясним: буллинг это не когда кто-то бьет вас по лицу. Думаю, что вам нужно расстраиваться, если вас бьют по лицу. Это не буллинг – это насилие и побои. Не надо просто стоять так: дыщ… «Все в порядке!». Нет, чувак, если кто-то бьет тебя, ты можешь расстроиться, потому что это - преступление! Это не травля. Преступления должны наказываться. И если вы чувствуете опасность – вы нуждаетесь в помощи и должны обратиться за ней

**8 слайд:**

Сердце женщины в саду души!

Сердце женщины и сад души!

Сердце женщины – плодородная почва! В этом саду семена, плоды праведности, мира, любви, радости

Стихотворение

Ты – женщина и ты прекрасна!

Чудесный замысел Творца,

Создал тебя Он не напрасно,

Особо ты Ему нужна!

Какою нежностью, заботой,

Тебя Создатель наделил!

Любовь, что жертвует собою

В твое Он сердце поместил.

Цветок особенный, красивый

В Его Божественном саду!

Благоухай для Его славы

И воздавай Творцу хвалу!

**Расул Гамзатов. Не красивых женщин не бывает**

 НЕ красивых женщин не бывает

 Заявляю скептикам иным

 В женщине мужчина открывает

 То, что незаметно остальным.

 Время обороты набирает,

 Как мотор на взлетной полосе.

 Некрасивых женщин не бывает,

 Жаль бывают счастливы не все.

 В переливах радуг и росинок,

 На земле, под небом голубым

 Не бывает женщин некрасивых

 Среди тех, кто любит и любим.

 Годы, вы над женщиной не властны-

 И.конечно.это не секрет

 Для детей все матери прекрасны

 Значит некрасивых женщин нет!

 Пусть дожди звенят на тротуарах,

 Пусть снежинки кружатся дразня-

 Знаю: не бывает женщин старых,

 Если есть их юности друзья.

 Женщина и в горе забывает,

 Подвести любви своей черту

 Некрасивых женщин не бывает,

 Только нужно видеть красоту.

**9 слайд:**

Что такое ресурс? **Ресурс как тарелка с конфетами!**

**10 слайд:**

Конфетки – это внимание, которое необходимо давать детям, родным, друзьям…!

**11 слайд:**

Когда этих конфет много, мама сильная. И чем пустее эта миска, тем хуже становится маме…

**12 слайд:**

И вот наступает этот день «без ресурса», а ручки продолжают тянуться к пустой миске! Что же делать? Надо отправить маму в магазин ресурсов!

**13 слайд:**

А магазин ресурсов бывает разным: спеть песню, потанцевать, купить новую помаду, сделать брови, прическу и маникюр! И будет всем счастье!!

**14 слайд:**

Ресурсное состояние – это когда есть энергия. И это способность организма и психики преодолевать кризисные затруднения и эффективно достигать поставленных задач.

 **15слайд:**

**Улетное сочинение школьницы!**

Школьное сочинение

ШКОЛЬНОЕ СОЧИНЕНИЕ НА ТЕМУ«МАМИНА ВНЕШНОСТЬ», от которого папа плакал:

"Моя мама очень красивая и стройноватая. Все говорят, что она стройная. Но на самом деле, мы с папой знаем, что у мамы не такие длинные ноги, а она носит большие каблуки. Носит она их не всегда, а только на работу. Дома мама каблуки снимает из-за того что в ступах у неё плоскостопие.
Голова у неё немного больше, чем у меня, потому что она очень умная. У мамы длинные светлые волосы. Когда светит солнце, то они кажутся золотыми. Мама их часто моет специальным шампунем, чтобы они держались на голове и не вылетали.
На ушах мама носит золотые сережки с камнями.
На лице у неё есть очки, серые глаза и черные ресницы, а на веках у неё голубые тени. Брови у мамы бывают разные. Она их может повыдирать и покрасить в разные цвета. И может их нарисовать какие угодно.
Нос у неё красивый и тонкий, с небольшим горбунком, из-за того, что она упала в детстве с велосипеда на нос. Горбунок на носу помогает маме носить очки.
Губы у неё тоже бывают разного цвета, потому что она красится разной помадой со всякими цветами постоянно, смотря что на ней одето: платье если идём гулять или домашняя одежда, блузка с юбкой для работы или бабушкины ретузы если на даче копаем картошку.
Ещё у мамы на лице есть ровные почти белые зубы. У неё очень длинная шея, на неё мама надевает толстую цепочку с дорогим камнем. Камень она носит всегда чтобы было не видно след от операции.
Она широкоплечая, это ей идёт. Мама имеет красивые женские руки, на них у мамы всегда надеты кольца и накрашены ногти. Она их красит белым, красным или прозрачным лаком.
Бабушка говорит, что у нас с мамой очень широкие кости и из-за этого большой таз. Ноги у неё прямые и ровные, ведь она не ломала их. Я думаю, что мама могла бы стать моделью. Но она очень низкая, и из-за этого туда её не возьмут…

Мы с папой любим маму. Когда я прочитал ему это сочинение, папа плакал, и просил не задавать нам сочинение про папу, так как он не хочет, чтобы его описывали."

**16 слайд:**

15 шуточек о фитнесе, похудении и сжигании жиров перед весной!)

* 15 шуточек о фитнесе, похудении и сжигании жиров перед весной. Посвящается нашему походу в спортзал 

Ну что, поехали...

Он был в прекрасной спортивной форме, правда на пузе она уже не застегивалась...

За три года посещения тренажёрного я сбросил 90 тысяч рублей.

 - Ох нифигасе у тебя пузяра! Капец ты жиробасина.
- Простите, а вы точно диетолог?

По фигуре Зины было понятно, что она поклонник хлеба, а не зрелищ.

Сброшенные в спортзале килограммы терпеливо ждали Наташу в холодильнике.

 - Мне похудеть бы надо, кстати, -
Ворчала Ира за столом
Она упала днём с кровати...
Сразу с двух сторон.

 Просила Катя ожерелье,
Но не расслышал Дед Мороз
И ожиренье на Новый Год принёс

 Годовщину диеты она отметила в узком кругу хулахупа.

Фитнес-центр «Тарас Бульба» - мы боремся с ляхами.

- Привет, что делаешь?
- Да вот лишние килограммы сбрасываю
- Что, в фитнес-зале
- Да нет, в туалете...

Завтракай, как король, обедай, как король, ужинай, как король. И помни - ты не жирный, ты король.

Живот - это купол в храме.

 Врач сказал, что тренировки добавят мне годы жизни, и это чистая правда. Сделал 20 приседаний, чувствую себя на 85.

Инструкция по фитнесу эконом-класса:
Возьми ведро, налей воды
Ходи с ведром туды-сюды.

Я видел счастливых людей и голодных среди них не было.

**17 слайд:**

**Доступные радости «Быть может счастье рядом!»**

Вдохновляйся!

Часто говорят, что нервные клетки не восстанавливаются…

Может оно и так, но есть возможность создать новые с помощью нейронных связей! Как мы это можем делать?

- Иногда смотреть на мир наоборот, делать что-то не так как привыкли! Это сложно, но это вызывает особые ощущения! Когда что-то не так, но это интересно!) Здорово, если у нас будет больше нейронных связей!

- не проблемы должны толкать нас в спину, а вперед вести мечты» (Дуглас Эверетт)

- Важно благодарить и быть благодарным! Концентрируйтесь на том, что уже у вас есть…Считайте ваши удачи!

Спасибо – спаси Бог! Благодарю – благо дарю!

- Слово «ЗАТО!» Какой урок я из этого извлеку? Эта ситуация научила меня…показала мне…теперь я….

- Посмотрите на свои руки! В древности воины сдавались, если видели, что противник показал им уверенно вытянутую вперед ладонь. Этот жест означал «Я уверен в своей силе», «Я смогу тебя победить»

Вытяните руки вперед –и увидьте свою победу над любой ситуацией и в трудности. И пусть этих побед будет много!

**18 слайд:**

Всегда помни!

- В этом мире есть по крайней мере 3 человека, которые любят Вас!

- Единственная причина, по которой кто-то не любит Вас – это то, что он хочет быть таким же, как Вы.

- Одна Ваша улыбка обрадует кого-то

- Для кого-то Вы – целый мир

- Кто-то не может жить без Вас

- Вы – особенный и неповторимый человек!

- Кто-то, о ком Вы даже не знаете, любит Вас!

- Даже когда Вы совершаете самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.

Трудности, которые нас подстерегают – это задачки со звездочками.

Случилось – тяжелая голова – светофор – мое мышление – ресурс – опора – маленький человечек – вдохновляйся, сочиняй мечты – благодарствуй – вынеси для себя урок – подними руки победителя – всегда помни, что ты уникален!

**18 слайд:**

**Доступные радости «Быть может счастье рядом!»**

Вдохновляйся!

**19 слайд:**

**Рефлексия.**

Что подчерпнули для себя?

Упражнение “Закончи предложение”.

– Во время занятия я поняла, что…

– Самым полезным для меня было…

– На занятии мне не понравилось…

– Если бы я еще раз попала на тренинговое занятие, то я хотела бы…

**20 слайд:**

Когда жизнь ставит тебе палки в колеса, ломаются лишь негодные спицы! Жизнестойкости и счастья!))

**Успехов! Спасибо за внимание!**