

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Цветик-семицветик»**

**«Как здорово быть молодым»
Направление «Психология»**

***Мероприятие для молодых педагогов
города Когалыма***

**Ярмусевич И.Г.
педагог-психолог
МАДОУ «Цветик-семицветик»**

Когалым, 2024 год.

Добрый день, коллеги. Наша педагогическая практика порой преподносит нам непростые ситуации, которые нужно решить быстро, продуктивно и с наименьшими для психики (нашей и окружающих) потерями.

Но, прежде чем мы начнем разговор прошу обратить ваше внимание на **эти три кубика**. Они разного размера.

Предлагаю построить из них устойчивую башню.

Вопрос в зал: Какой кубик будет в основании?

А если рассмотреть образовательный процесс по аналогии с этой башней. Как мы знаем, в нем участвуют три стороны: педагог, ребенок (школьник), родители. (Показываю залу 3 карточки с буквами П, Ш, Р)

Давайте назовем каждый кубик и при этом будем учитывать вклад, который вносит каждая сторона в образовательный процесс.

Итак, первый кубик – это будет (кто?) педагог, средний – (?) ребенок (школьник) и маленький – (?) родители. (прикрепляю буквы на соответствующие кубики согласно указаниям зала).

Так как самый объемный вклад в образовательный процесс делает педагог, соответственно он должен обладать большим ресурсом чтобы удерживать башню.

Вопрос залу: Что будет, если поменять кубики местами?

(Башня или рухнет или станет менее устойчивой).

А теперь представим, что по какой-то причине одна сторона большого кубика стала проседать (педагог переутомился, расстроен, его захлестнули эмоции, он не может справиться со стрессом).

Вопрос залу: Что будет со всей башней?

(Она начнет рушиться).

Сегодня я предлагаю вам поговорить о том, как, выражаясь образно, **укреплять грани кубика, который стоит у основания пирамиды.**

Вопрос залу: Скажите, пожалуйста, что делает вас сильнее, что помогает справиться со сложностями? (ответы участников)

Все что вы перечислили, является вашими ресурсами. Чтобы весь образовательный процесс был стабилен, необходимо, чтобы педагог, то есть каждый из вас обладал достаточным количеством ресурсов. Это с одной стороны, а с другой у педагога должна быть возможность и желание этими ресурсами воспользоваться. И здесь мне хотелось бы обратить ваше внимание на понятие «забота о себе».

Вопрос залу: Что это такое, по вашему мнению?

(Это удовлетворение человеком своих основных потребностей.)

Чтобы это выглядело нагляднее давайте обратимся к **Пирамиде потребностей, которую предложил психолог Абрахам Маслоу**. Сегодня я предлагаю рассмотреть 2 первых базовых потребности. Нарушение которых или фрустрация, как говорят психологи, ведет за собой нарушение или фрустрацию и других потребностей. Например, в основе этой пирамиды находятся физиологические потребности. Они очень важны и

недаром находятся в основании этой пирамиды. Если наши физиологические потребности не удовлетворяются, то это оказывает влияние на все остальные. Например, вы приболели, проголодались, не комфортно себя чувствуете. В этот момент обостряется наша потребность в безопасности, нам хочется, чтобы нас не трогали, желательно оказаться дома, усиливается потребность в любви и принятии, чтобы рядом находился кто-то близкий, помог, поухаживал. И совсем не хочется общаться в социуме, то есть социализироваться и с саморазвитием тоже наступает ступор.

Вопрос залу: Скажите, если педагог голоден, устал, его мучает жажда, он испытывает телесный дискомфорт, он сможет быть достаточно продуктивным участником образовательного процесса?

(нет)

Забота о себе начинается с тела. Научиться чувствовать потребности своего тела поможет внимательное отношение к себе, а еще умение честно и вдумчиво отвечать самим себе на вопрос «А чего я сейчас хочу, в чем нуждается мое тело?»

Еще один важный аспект, касающийся заботы о себе – это наша эмоциональная сфера. Мы иногда испытываем неприятные эмоции. Это может быть страх, злость, обида, тревога и другие.

Вопрос залу: Как вы полагаете, где мы ощущаем наши эмоции?

Наши эмоции, они ведь находятся не вокруг нас, а внутри нашего тела. И забота о нашем эмоциональном мире, это тоже удовлетворение базовой потребности. И самым главным здесь будет не подавлять, отрицать эмоции, а проживать эмоции через тело. Как это сделать?

Предлагаю вам одно упражнение, которое помогает справиться со злостью. Мы все живые люди и эта эмоция нас периодически посещает, но так как она социально не одобряемая, нам приходится свою злость прятать, подавлять. А это значит, злость постепенно изнутри наносит нам вред. Так вот, как прожить эмоцию и отпустить ее?

Упражнение «Двойник».

Закройте глаза и представьте рядом с собой своего двойника, а теперь разреши этому двойнику выразить свои эмоции любым способом. Просто позволь ему это сделать и наблюдай за ним со стороны. Разреши ему это

Пирамида Маслоу



сделать, он не причинит никому вреда. Можешь открыть глаза, когда закончишь.

Вопрос залу: Что вы сейчас чувствуете?

Иногда напряжение становится нашим постоянным спутником, и мы даже как будто перестаем его ощущать. Но оно есть и проявляется в общей зажатости позы, хроническом напряжении какой-то группы мышц. Помочь сбросить такое напряжение поможет следующее упражнение.

Упражнение «Кукла»

Прошу вас встать. Представьте, что вы превратились в твердого железного робота, очень-очень твердого. А сейчас ваше тело стало мягкой тряпичной куклой. А сейчас снова роботом и куклой. Такое упражнение помогает сформировать умение расслаблять излишне напряженные мышцы.

Вопрос залу: Как вы думаете, в каких ситуациях нарушается наша потребность в безопасности?

(Когда мы чувствуем, что нам что-то угрожает, нарушает наши границы и на душе появляются неприятные эмоции.)

Упражнение круг людей человек внутри.

(Желающий становится в круг и отодвигает людей в круге на комфортное для себя расстояние. Затем люди в круге делают шаги вперед, сужая круг. Задача упражнения продемонстрировать дискомфорт при нарушении границ.)

Вопрос человеку, стоящему в центре круга: «Какое чувство возникает, когда круг сужается».

Вопрос залу: Умение отстаивать свои границы, границы дозволенного поведения будет проявлением заботы о себе?

Шаги, которые нужно сделать, чтобы установить границы.

1. Обсудить их в спокойной обстановке. Четко проговорить и сформулировать, можно вместе придумать наказания за нарушение.
2. При нарушении границ напоминать о них.
3. Выполнять наказание последовательно.
4. Самим следовать установленным правилам.

Наша потребность в безопасности фрустрируется, когда мы с кем-то конфликтуем. Или предстоит разговор с родителями школьника о чем-то неприятном, касающемся ребенка.

Вопрос залу: Что вы чувствуете в этот момент? Эти чувства вам помогают или мешают решить проблему?

На самом деле поменять свое состояние помогает настрой на сотрудничество. Так как сотрудничество является самым продуктивным способом решения конфликта.

Вы себе дословно можете сказать такую фразу: «Я сейчас злюсь, расстроен, испуган, мне тревожно и это нормально испытывать эти чувства в моей ситуации, но в этом случае требуется взвешенное решение. Я беру свои

чувства под контроль. Не чувства управляют мной, а я управляю моими чувствами».

Родитель, который идет на разговор тоже не излучает позитив, он скорее всего напряжен и может быть негативно настроен. Наша задача первичный негативный настрой погасить и выстроить беседу в продуктивном русле.

Начать стоит с того, что поблагодарить родителя, что нашел время для беседы, сказать о том, что вы очень заинтересованы в решении проблемы. В начале отметить положительные моменты, связанные с ребенком. И выразить свою обеспокоенность ситуацией, которая сложилась в последнее время. Иногда стоит предложить родителям варианты решения, которые видятся вам. А самое главное услышать, что думают по поводу проблемы родители и какое решение они видят. Потом вы сможете обсудить совместные действия по решению сложившейся ситуации. Главное стоять понять, если родитель занимает оборонительную позицию, значит он ждет нападения с вашей стороны. Попробуйте проанализировать, какие ваши слова или действия могут спровоцировать такую реакцию. Возможно, в основе его реакции лежит страх, чувство вины, стыд. То есть родителя в момент разговора обуревают неприятные эмоции. И если мы будем держать это в голове, то разговор пройдет более продуктивно.

И в завершении, я предлагаю вам упражнение, которое поможет восстановить душевное равновесие.

Упражнение «Уютное место»

Инструкция. Сядьте поудобнее, закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Представьте, что вы находитесь в каком-то очень приятном и совершенно безопасном месте. Это место целиком ваше, оно создано исключительно для вас. Находясь в нем, вы можете не беспокоиться ни о чем, вас никто не может потревожить, никто за вами не подсматривает, и вы можете делать все, что вам захочется. Вы не должны «делать для кого-то лицо», что-то изображать или как-то стараться. Это место предоставляет вам все те возможности, которые вам необходимы, и вы можете отдыхать, радоваться и получать удовольствие, сколько захотите. Это место может быть реальным или придуманным, вы можете поменять его, если первый выбор был не самым желательным. Находитесь там, получайте удовольствие, изучайте это место и не заботьтесь ни о чем, я тоже помолчу, предоставив вам полную свободу (2 мин).

Теперь мысленно попрощайтесь с этим прекрасным местом, с благодарностью и намерением еще встречаться. Сохраните в душе и теле все приятные ощущения, которые вы получили, и возвращайтесь в свое тело, на этот стул в этой комнате. Сделайте глубокий вдох, потянитесь всем телом, руки над головой, с выдохом опускайте руки и откройте глаза.

Благодарю за внимание, надеюсь моя информация была для вас полезна.