

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида № 28 «Золотой ключик»**

**«Секреты эффективных перемен»**

Добрый день, уважаемые педагоги. Я очень рада нашей встрече! Меня зовут Дурягина Алла Георгиевна, я педагог-психолог дошкольного образовательного учреждения. И сегодня мы с вами поговорим о секретах перемен.

Большинство людей хоть раз пытались что-то изменить в своей жизни. Кто-то решается на перемены, а кто-то оставляет все как есть. Иногда перемены врываются в нашу жизнь, как нежданные гости, не спрашивая, хотим мы их принять или нет.

Так, например, много непредвиденных изменений в нашу жизнь внесла сложившаяся ситуация. Всем известная самоизоляция плюс дистанционное обучение, все это в условиях пандемии, на фоне экономической нестабильности и общей неопределенности.

На переднем фланге оказались участники образовательного процесса – родители, педагоги и, конечно же, дети. Многие педагоги столкнулись с трудностями в период самоизоляции.

**- А с какими трудностями столкнулись вы?**

- Я с вами соглашусь, ЭТО:

- повышенная загруженность в выполнении своих профессиональных обязанностей;
- работа (по модному нынче выражению) в режиме 24/7;
- вынужденная необходимость быстрого овладения все более новыми, современными методиками и технологиями обучения;
- не всегда положительная обратная связь от родителей и детей;
- порой необоснованные претензии и завышенные ожидания;
- постоянная высокая эмоциональная включенность в деятельность;
- необходимость постоянного творчества;
- высокие требования к результативности;
- а дома никто не отменял еще и семейных обязанностей!

Однако можно попробовать извлечь для себя пользу от таких внезапных перемен. Ведь, "Трудности приходят не для того, чтобы помешать, а для того, чтобы научить!"

Зачастую перемены вызывают у человека, как неподдельный интерес, так и страх. Как же адаптироваться к сложившейся ситуации и найти плюсы в неожиданных переменах?

И я бы хотела предложить вам несколько **секретов эффективных перемен**.

***1.«Очищаем пространство дома»***

Чтобы в жизни случилось что-то новое, нужно избавиться от старого.

- Скажите, а как часто вы, избавляетесь от старых вещей? (ответы)

Выбрасывая ненужные вещи, вычищая мусор из дома, мы избавляемся от старой энергетики и даем дорогу новой.

- И самый простой и проверенный способ – уборка дома, важно делать уборку в хорошем настроении.
- Обязательно *загляните туда, куда давно не заглядывали*, вдруг там накопились ненужные вещи!
- Дорогие дамы, пересмотрите свой гардероб;
- Ну, а если во всем доме уже навели порядок, то самое время почистить память на телефоне и компьютере.
- Помните, порядок приносит удачу!

Когда вы навели порядок в доме, избавились от старых и ненужных вещей, то необходимо вспомнить и о своем организме, он тоже требует внимания. Не стоит забывать об улучшении своего физического состояния.

## ***2.«Улучшаем свое физическое состояние»***

**А для этого необходимо:**

- Высыпаться. Рекомендуется спать не менее 7-9 часов каждые сутки;
- Каждый день проявлять физическую активность. Нагрузка может быть небольшой. Вы можете даже просто гулять быстрым шагом, выполнять несколько упражнений перед утренним или вечерним душем.;
- Соблюдайте водно-питьевой режим;
- Проводите больше времени на свежем воздухе;
- Вводите в свой рацион больше ценных продуктов ( таких как овощи, фрукты, зелень, злаковые культуры);
- И обязательно, каждое утро смотрите на себя с любовью!

Оказывается совершенно простые и доступные каждому человеку вещи делают нас счастливыми!

## ***3.«Быть счастливым Выгодно»***

- Скажите, пожалуйста, **Что же у вас вызывает счастье?** (ответы)

Для кого-то счастье, Это:

- Когда близкие и родные люди всегда рядом;
- Хорошие взаимоотношения. (взаимоотношения с близкими, друзьями, коллегами...);
- Атмосфера в доме, которую мы создаем сами (уютом, ароматом свежего пирога, свечами, теплым мягким пледом...).

## **А еще для счастья нужно:**

- Научиться сосредотачиваться на моменте «здесь и сейчас» (т.е. постараться отключиться от гаджетов, уделить время своим близким, пообщаться, поиграть с детьми);

- Научитесь благодарить окружающих вас людей. Вы никогда не задумывались сколько раз за день вы поблагодарили кого-то? И за что поблагодарили? «Человек, испытывающий чувство благодарности, способен видеть, ощущать и ценить позитивные стороны жизни. Тот, кто привык заострять свое внимание на хорошем, чувствует себя намного лучше и увереннее».

Можно поблагодарить себя за лучшую черту собственного характера, за то , что с утра светит солнышко, за голубое небо над головой, за доброе дело, которое сегодня удалось сделать, за человека, которого особенно любим, и еще за что-нибудь, за что в жизни обязательно нужно сказать «спасибо» Ведь чем внимательнее мы к приятным вещам и людям, тем более благодарными становимся, – а значит, более здоровыми, успешными и счастливыми.

**- Попробуйте вспомнить кого вы поблагодарили сегодня и за что?**

Психологи утверждают, что для того чтобы быть счастливым нужно говорить как минимум 7 благодарностей в день.

**- Скажите, а кто-нибудь из вас, устраивает свидания для самой себя?** ( иначе говоря, это время, которое вы проводите одна, наедине с самой собой и от этого вы получаете удовольствие. Например, уединившись вы читаете какой то интересный роман, который давно хотели прочесть, или принимаете ванну, наложив масочку на лицо, а может быть вы сидите в уютном кафе за чашечкой кофе с пирожным, или просто гуляете в хорошую погоду, забыв про суету.) Научитесь получать удовольствие от простых вещей.

**-А чтобы лучше понять какое ваше счастье, попробуйте его ощутить и ответьте на вопросы:**

- Какое ваше счастье на вкус? (например, мое счастье сладкое, и имеет вкус шоколада);

- Чем пахнет ваше Счастье? (моё счастье пахнет мандарином);

- Какого цвета ваше Счастье? (моё счастье голубого цвета).

Высказывайтесь, не стесняйтесь!

**- А сейчас давайте закроем глаза и попробуем услышать своё Счастье?** (Возможно кто-то услышал шум морского прибоя, пение птиц, шум дождя, какие-то голоса, а кому-то послышалась любимая мелодия....)

**Вот оно счастье! И Оно совсем рядом!**

- И сейчас хочется предложить вам одну арт-терапевтическую технику, которая поможет вам расслабиться, снять напряжение после рабочего дня,

возможно, побыть наедине с собой - это метод мандалы. Метод Мандалы прекрасно подходит для семейного отдыха.

**Мандала** означает «магический круг». Это путь к нашему центру, к открытию нашей индивидуальности.

Данный вид деятельности можно осуществлять в таких направлениях как:

- раскрашивание готовых мандал-раскрасок;
- рисование собственных мандал;
- создание насыпных мандал из цветного песка, декоративных мелких камней, различных круп, природного и бросового материала.

И сейчас мы с вами попробуем создать свои мандалы, предлагаю разделиться на группы, каждая группа будет работать в определенном направлении, одни будут раскрашивать готовые мандалы, другие создавать (рисовать) собственные мандалы, а третьи будут создавать групповые, совместные мандалы.

*Музыка для фона (все материалы подготовлены заранее на столах)*

Практическая работа с мандалами в группах.

Когда начинаешь разбираться в себе, то, наконец, понимаешь, что все в твоей власти, и ты можешь управлять своей жизнью. И раз мы сами создаем свой мир, то следовательно мы можем его изменить.

#### ***4. «Мечтайте»***

Поделюсь с вами законами жизни:

- Наши мысли и чувства материализуются.
- Подобное притягивает подобное;
- Мы сами создаем тот мир, в котором живем;
- Внешнее отражает внутреннее;
- Если вам что-то не нравится в других людях, то это обязательно есть внутри вас, в вашем подсознании.

Человек всегда получает то, о чем он думает. Каждый из нас обладает бесконечной силой своего подсознания. Наши мысли могут касаться чего угодно, и Вселенная притянет к нам это, причем в равной степени, будь оно плохим или хорошим. Соответственно, нужно думать (мечтать) только о позитивном.

#### ***5. «Осознание своей уникальности»***

- **Скажите, пожалуйста, как вы думаете, среди нас есть уникальные люди?** (ответы)

Знаете ли вы, что в мире просто нет больше такого уникального человека, как Вы? Каждый человек уникален по-своему). А если вы сомневаетесь, то просто посмотрите на свои ладони. И вы вспомните, что нет повторяющихся линий на ладонях и отпечатков пальцев.

Чтобы осознать свою уникальность используйте следующие методы:

1. Спросите у своих близких и друзей: «Как ты думаешь, в чем моя уникальность?»
2. А сейчас возьмите лист бумаги и напишите свои таланты и способности, чем вы уникальны (не ограничивайте себя). Например, моя уникальность в том, что я очень люблю свою дочь, потому что она моя, и только я могу её так сильно любить.... Моя уникальность в том, что я добрая, только я могу быть такой.... А еще моя уникальность в том, что я умею печь пироги, я их пеку по своему рецепту, и это мой талант....
3. Я уверена, что кроме талантов у каждой из вас есть личные достижения. Ваши достижения это тоже ваша уникальность. Вы можете потом, дома сесть и написать свои самые большие достижения.

Мы все для чего-то пришли на эту землю, в нас изначально при рождении заложены определённые качества, способности, возможности!

## ***6. «Жизнь – это бесценный дар»***

Мы часто слышим выражения: «как удачно сложилась жизнь», «жизнь преподнесла сюрприз», «жизнь не задалась», да и зачастую сами так говорим. **А задумывались ли вы, что каждый из вас вкладывает в понятие «жизнь»?** У каждого человека свое понимание жизни, потому что все мы разные. Каждый со своими взглядами, интересами, представлениями и правилами жизни.

Очень часто мы забываем, что Жизнь – это лишь отрезок времени!

Возьмите лист бумаги и поставьте точку (это дата вашего рождения).

От точки проведите линию и поставьте на этом луче сегодняшний день (напишите сколько вам лет). Посмотрите, какой отрезок остался на вашем луче, это ваше будущее.

Подумайте, как вы по настоящему хотите прожить следующий отрезок вашей жизни?

Можно написать себе письмо в будущее на несколько лет вперед!

Кем вы хотите стать, как хотите выглядеть, кто вас окружает, чем вы занимаетесь, куда путешествуете, что вы чувствуете??? Описывайте всё в подробностях, как будто вы уже проживаете этот день своей жизни!

(мы этого сейчас не будем делать, но вы обязательно напишите, вспомните о законах жизни, что наши мысли и чувства материализуются, следовательно это должно случиться!)

*Клип «ЖИТЬ»*

**Заключение:** Жизнь - это высшая ценность. А счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!