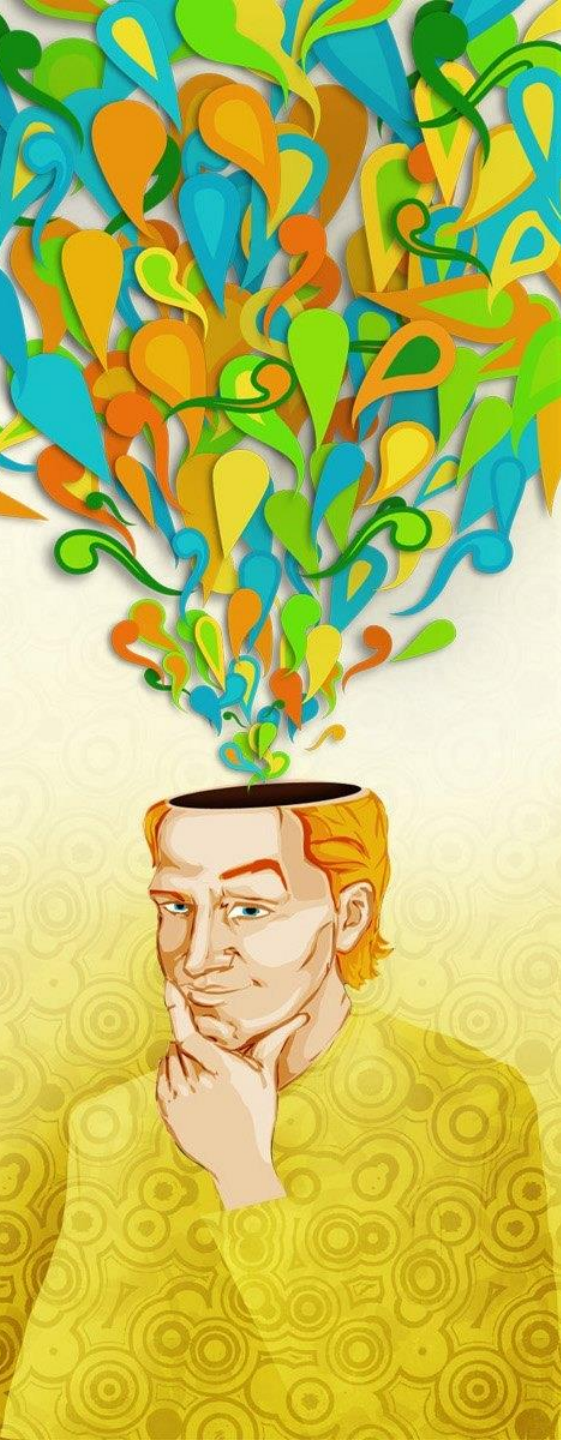
МБДОУ №310 «Детский сад «Снегири»

*К семинару*

# *«Середина года – где найти ресурсы»*

*педагог-психолог Емельянова С.С.*

***Красноярск 2022г.***



**Цель семинара:** Профилактика эмоционального выгорания педагогов

**Задачи:**

- Дать определение понятию «ресурсы»;
- Определить причины истощения ресурсов;
- Расширить поле осознавания: научиться замечать ресурсы в окружающем мире и повседневной деятельности.
- Потренировать некоторые способы активации ресурсного состояния через выполнение упражнений.
- Определить направления дальнейшей работы по управлению своим состоянием.

**Ресурс это:**

- Психологическая возможность человека на выполнение целенаправленной активности, преодоление стрессовых ситуаций, поддержания здоровья и благополучия.
- В переводе с английского ***re-sours – это возвращение к источнику.***

## *Как теряется доступ к источнику:*

*- ориентация на нужды и мнение других людей в ущерб себе;*
*- отказ от собственных желаний (откладывание на потом, отсутствие мечты);*
*- глобализация и концентрация на трудностях (обобщение – все плохо);*
*- отказ от общения, отстраненность;*
*- обесценивание своих способностей, достижений, своей роли;*
*- много незаконченных дел и/или нет перерыва между делами на ассимиляцию и получение удовольствия от результата;*
*-отсутствие отдыха, недостаточное время сна, плохое питание.*

***Как ощущается потеря доступа к источнику:***

- *Опустошенность*
- *Апатия*
- *Бессилие*
- *Обида*
- *Жалость к себе, слезы*

**Упражнение «Круг баланса»**

**Цель:** Расширение осознавания, обнаружение ресурсов в окружающем мире.

**Инструкция:**
Нарисуйте круг – это ваша жизнь.
Подумайте о том из каких областей состоит ваша жизнь.
Разделите круг на сектора – каждый сектор это область вашей жизни.
Вспомните, что приятного, ресурсного находится в каждом секторе. Запишите свои открытия.

***Ресурсные области, которые выделили участники семинара:***

*+ Дети*

*+ Отношения с людьми*

*+ Семья*

*+ Путешествия*

*+ Общение с домашними животными*

*+ Чтение*

*+Любимая музыка*

*+Саморазвитие*

## Упражнение «Комплимент»

**Цель**: Расширение осознавания. Получение позитивной обратной связи от коллег. Приобретение ресурсного списка.

**Инструкция**:

Напишите свое имя в столбик (каждая буква на отдельной строчке).

Рядом с первой буквой своего имени напишите свое качество, которое начинается на эту букву.

Передайте  свой листочек соседу слева.

Возьмите листочек, который вам передал сосед справа и напишите во второй строчке положительное качество того человека, которому принадлежит имя (оно должно начинаться с буквы имени, написанной в этой строчке).

Продолжать далее до тех пор, пока все буквы имени обретут свое качество.

## Упражнение «Мечтатель»

**Цель**: Расширение осознавания. Получение доступа к своим заветным желаниям и потребностям.

**Инструкция**:

Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, откиньтесь на спинку стула, закройте глаза.
Сделайте глубокий вдох и долгий протяжный выдох.
Слушайте музыку.
Позвольте себе расслабиться….
Вы чувствуйте легкость, вам хорошо и приятно.
Вы отправляетесь в полет над своей жизнью….

Представьте себе, что вы свободны от всех обязательств, забот и тревог.
Позвольте себе следовать за своей мечтой…
Что вы видите? Слышите? Чувствуете?

**Рефлексия:**

Удалось ли вам встретиться со своей мечтой, о чем вы мечтаете?
Какую вашу потребность насыщает ваша мечта?
Как она реализуется вами каждый день?
Как мечта насыщает вашу жизнь смыслом?

*Таким образом, для того, чтобы источник «не пересыхал» и давал силы необходимо о нем позаботиться.*