

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 144**

**Методическое событие
для педагогов
«Путешествие в страну
Хорошего настроения»**

**Акулова Анна Андреевна
Педагог-психолог**

Малоподвижная игра «Паровозик»



Игра «ЭХО»



**Упражнение
«Голубь настроения»**



Игра «Слово настроения»



Упражнение «Путешествие»

- Путник
- Дорога
- Пещера
- Сокровища
- Дерево
- Озеро
- Дикие звери



Упражнение «Путешествие»

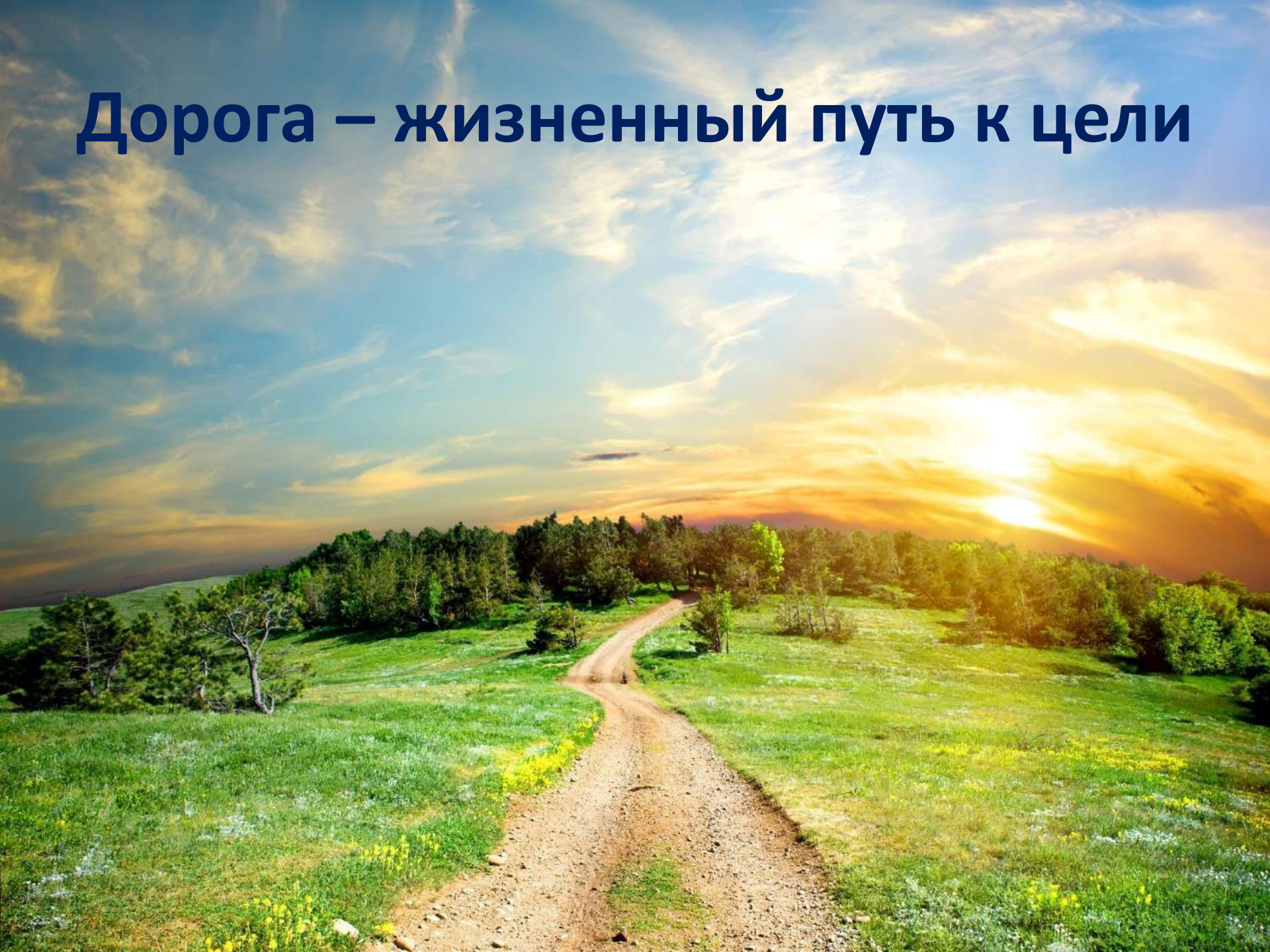
Интерпретация



Путник – Вы сами



Дорога – жизненный путь к цели



A photograph of a large, dimly lit cave. The cave walls are dark and textured, with some areas illuminated by warm, yellow lights. A river flows through the center of the cave, surrounded by large, light-colored rock formations. A walkway with a railing is visible on the right side of the cave, leading up a steep, rocky slope. The overall atmosphere is mysterious and somewhat eerie.

Пещера – Ваши страхи

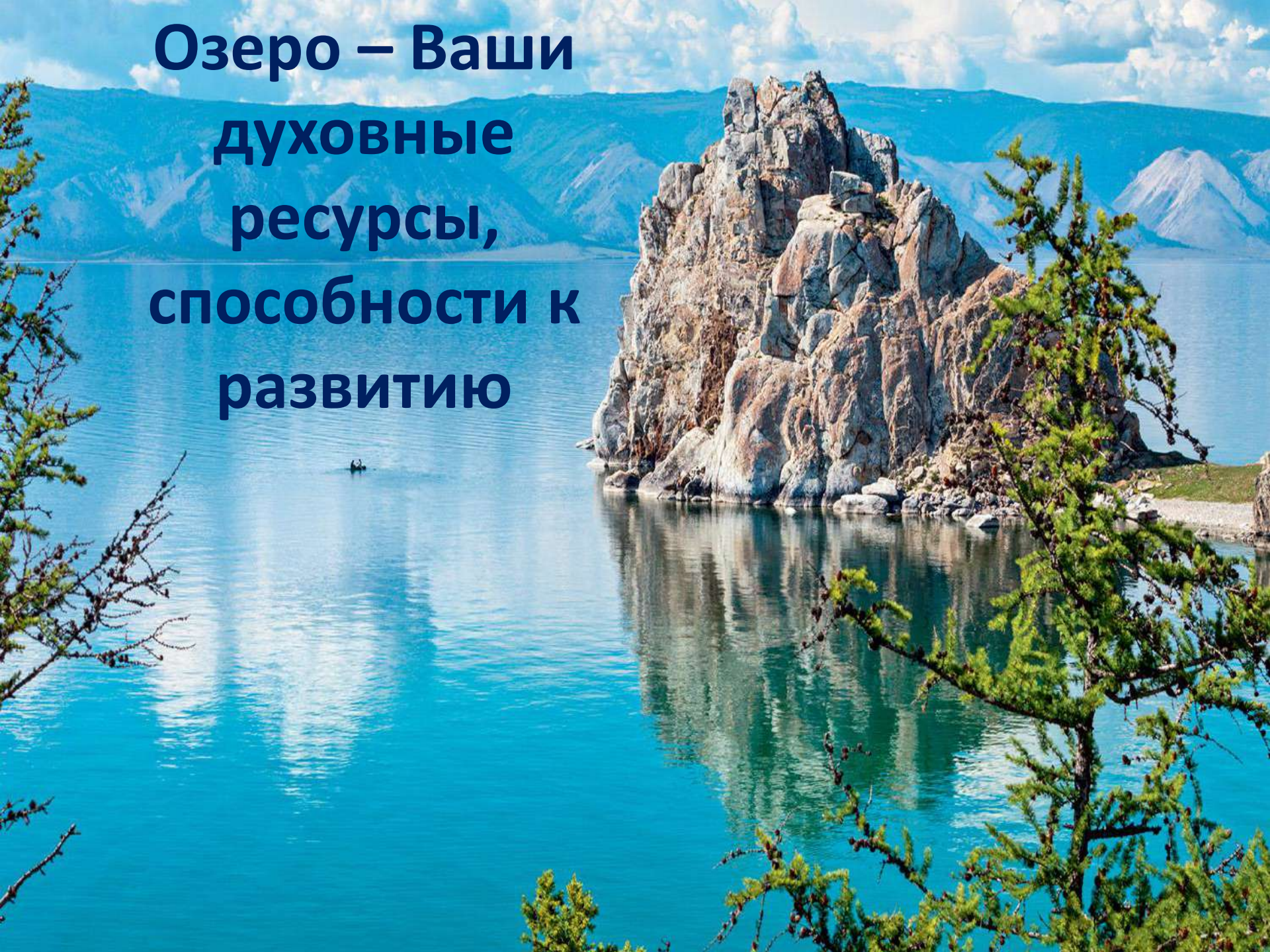
Сокровища – Ваши таланты



**Дерево – то как Вы умеете
адаптироваться к обществу**



**Озеро – Ваши
духовные
ресурсы,
способности к
развитию**





**Дикие звери – отношение к
противоположному полу**

Информация для размышления...

ВОСЕМЬ ПРИВЫЧЕК СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ

- Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми. Никто не становится счастливым случайно. Это определенная жизненная позиция, над которой вначале нужно работать, а затем она начинает работать на тебя. Главное, с чего нужно начать – это со способности к восстановлению. **Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».**
- Выработайте в себе следующие 8 привычек, и они помогут почувствовать себя намного счастливее и преодолевать жизненные трудности намного легче:

- **1. Не беспокоиться о том, что другие думают о вас.**
- Счастливые люди не позволяют негативно настроенным людям влиять на их самочувствие. Что бы ни говорили эти люди, все стекает с них, как с гуся вода. Ведь они твердо знают, что достойный человек - не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.

- **2. Всегда во всем видеть плюсы.**
- Во всем плохом есть что-то хорошее. Если не удастся разглядеть в ситуации положительную сторону, такие люди создают ее сами. Они не сожалеют. Если это было хорошо, то это замечательно. А если это было плохо, то это опыт.

- **3.Быть всегда дружелюбным и благодарным.**
- Счастливым людям не важно, как вы выглядите или откуда вы родом. Все, что им нужно – это еще один человек, рядом с которым можно смеяться и быть счастливым. Они не стесняются и не жалеют нескольких минут на то, чтобы выразить благодарность другим людям.

- **4.Как можно больше улыбаться и быть ПОЗИТИВНЫМ.**
- *«Мы смеемся не потому, что мы счастливы; мы счастливы потому, что смеемся» (Уильям Джеймс).*
- Улыбки и смех – неотъемлемая черта счастливых людей. Так уж сложилось, что люди, с которыми мы проводим много времени, влияют на нас и на наше восприятие окружающего мира. Чем больше времени мы проводим с позитивно настроенными и оптимистичными людьми, тем более светлыми красками будет раскрашена и наша жизнь.

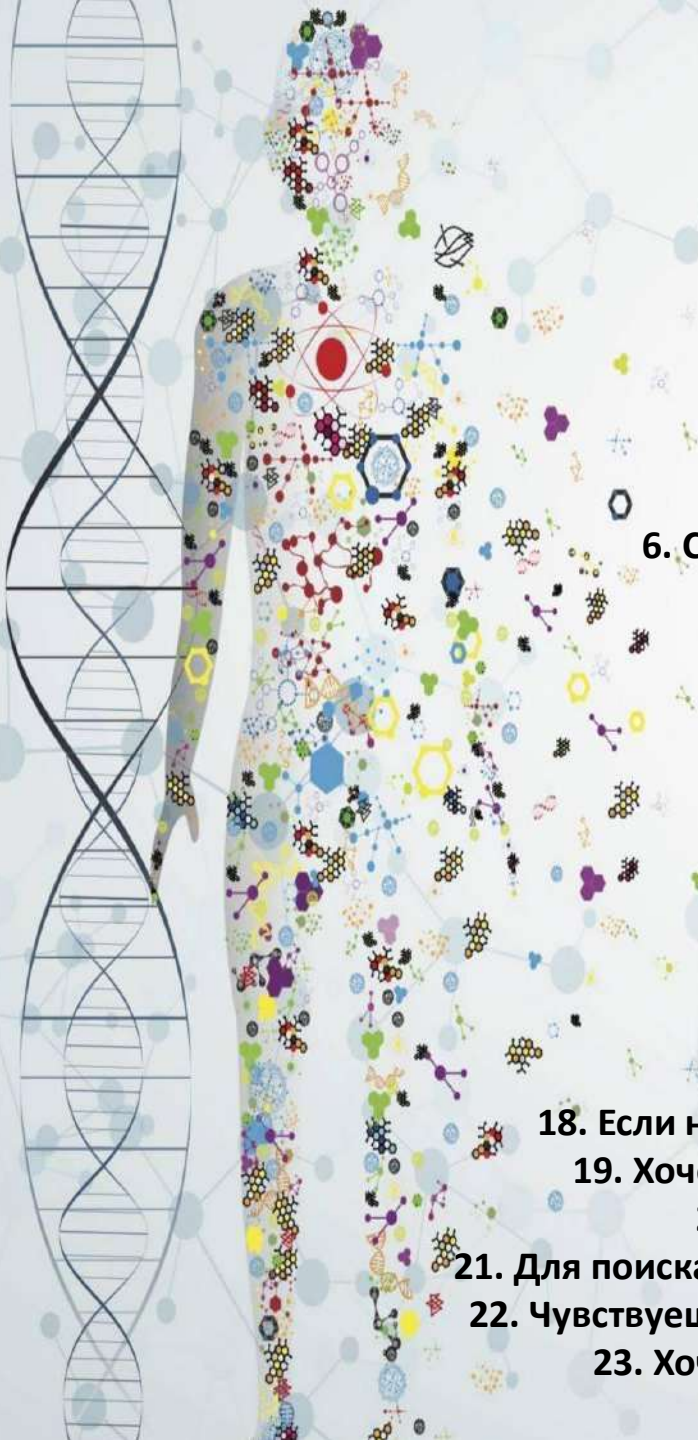
- **5. Знать, что не все в этом мире совершенно.**
- Все хорошо в меру. Счастливые люди умеют контролировать стремление к совершенству. Они не казнят себя за неточности и недочеты. Они гордятся собой и своими достижениями. Невозможно все держать под контролем.
- **6. Жить в настоящем.**
- **7. Вносить вклад в окружающий мир.**
- Один из лучших способов чувствовать себя счастливым – изменять окружающий мир. Иногда достаточно просто кому-то улыбнуться, сделать комплимент или помочь другу.

- **8. Продолжать учиться.**

- Счастливые люди любопытны и стремятся узнать новое о мире и людях, населяющих его. Всегда есть что-то, о чем мы еще не знаем. Интерес к жизни дает энергию, положительно влияет на мышление и делает дни более насыщенными.
- Счастье – это свойство характера. У одних в характере его всё время ждуть, у других непрерывно искать, у третьих – повсюду находить. Цените простые удовольствия, которые ничего не стоят и появляются сами по себе – съесть мороженое на лавочке в парке, погладить кошку, увидеть радугу. Находить радость в мелочах и быть благодарным за все, что у вас есть – вот с чего начинается счастье.

СОВЕТ ИСЦЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВОМ

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветочные пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.
19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.



Рефлексия «Ладони»



Обратная связь «Конфета»



Спасибо за внимание!