



*«Жизнь не те дни, что прошли,  
а те, что запомнились!»*

**«Содействие конструктивному  
взаимодействию участников  
образовательного процесса посредством  
проведения  
психологических акций»**

Подготовила:  
педагог-психолог  
Степанова Д. Д

Что делать чтобы не  
«сгореть» на работе?



**Основная цель проводимых акций:** создание благоприятного психологического климата, способствующего эффективному преодолению и профилактике выгорания в коллективе, через оптимизацию форм общения с коллегами.

**Акция (лат. - actio)** - действие, предпринимаемое для достижения какой-либо цели.

**Психологические акции** - это вид психологической работы в игровой форме.

**Психологическая акция** представляет собой игровую среду, которая на определенное время создается в пространстве детского сада, параллели, группы. Игровая среда не мешает разворачиваться другим видам деятельности детей и взрослых, но имеет некоторое собственное содержание, правила и намеченный результат.

## Особенности акции:

.Акция охватывает всех педагогов детского сада, ведь организовать групповую работу с педагогами (если речь не идет о педсовете или совещании) порой бывает сложно. Большая нагрузка, разные смены, повседневные смены...

.При том, что акция - групповой метод работы, он имеет сугубо индивидуальную направленность. Мероприятия затрагивают непосредственно каждого человека педагога.

.Акция экономична по времени, действует по методу погружения, ненавязчиво сопровождает педагогов.

.Оригинальные приемы, позитивные настроения поднимают настроение педагогов, сплачивают и объединяют коллектив.

## Психологическая акция

### «Сентябрьские предсказания»

Цель: создать благоприятный эмоциональный климат в ДОУ, зарядить ее участников положительными эмоциями. Всем желающим кто верит в судьбу или просто хочет поднять настроение, мы предлагали вытянуть один из листочков и узнать, что готовит год ученый.

## Психологическая акция «Тайный друг»

Данная акция предназначена для работы с коллективом.

Цель акции: способствовать психологической разгрузке, повышению общего позитивного эмоционального тонуса, развитию толерантности, доброты и взаимоподдержки.

Сотрудникам необходимо написать и отправить по 3 письма с пожеланиями своим коллегам. Подписываться в письмах необязательно.

## Акция «Аптечка для души»

Цели акции: создание положительного эмоционального фона в детском саду.

Каждый педагог получает буклет «Секреты воспитания от Виржинии Сатир, известного в мире специалиста по вопросам семейной терапии».



Акция «Осенние предсказания», цель акции - зарядить ее участников положительными эмоциями. Всем желающим кто верит в судьбу или просто хочет поднять настроение, мы предлагали вытянуть один из кленовых листочков и узнать, чего ждать этой осенью. Эти пророчества разные, но всегда положительные.

# Акция «От ненужного освобождающая» «Самооценку поднимающая»

## Правила работы с прописями «От ненужного освобождающими»

Так приятно вдруг плюнуть на все: хотя бы сначала на чуть-чуть, потом - на подольше, а того и гляди даже и надолго и, внимание: НАВСЕГДА! послать все наболевшее, осточертевшее и однообразное куда подальше! Освободиться и освободить мысли от ненужностей - вот что точно надо делать, а все для того, чтобы оставалось только действительно самое важное!

## Правила работы с прописями «От ненужного освобождающими»

Очень важно напомнить себе о том, какой ты на самом деле молодец, потому что порой ты об этом забываешь, что, конечно, зря! Ты совершенно точно особенный, и никакого другого такого человека на планете нет! Подумать только, ты - целая вселенная, самый что ни на есть настоящий, неповторимый, несравненный, уникальный, дивный, исключительный - самый - самый - самый! Ура!

## Чтобы эти прописи принесли пользу необходимо:

- Во время написания фраз расслабиться, не думать ни о чем, просто наслаждаться процессом;
- Все записи делать синими чернилами, пиши аккуратным, разборчивым почерком;
- Не писать через силу.

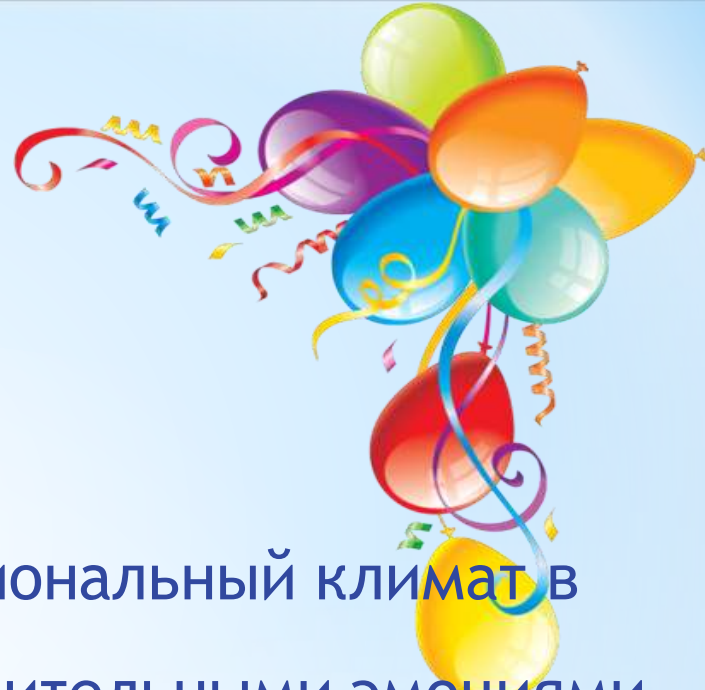


## Акция «Антистрессовое дерево» (или как Вы боретесь со стрессом)

- Общаюсь с друзьями
- Занимаюсь дачей, домашней работой;
- «Заедаю» стресс чем-нибудь вкусным;
- Никак не борюсь, жду, когда само пройдет;
- Занимаюсь спортом, активным отдыхом;
- У меня есть хобби;
- Доверяю только медицине;
- Читаю;
- Смотрю телевизор, слушаю музыку;
- Другое (напиши что).

## Комплекс «Психологической зарядки» №2.

- Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом соседу, потом левым, повторять: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
- Положив ладони на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодичи: «Чудо, как я хороша», расслабить ягодичи: «Проживу теперь сто лет».
- Подпрыгивая на правой, потом на левой ноге: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
- Потирая ладонь о ладонь: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
- Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
- Положив на лоб левую ладонь, затем правую: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
- Руки на бедрах, делая наклоны туловищем вперед-назад: «Ситуация любая мне подвластна, мир прекрасен и я прекрасна!»
- Руки на талии, делая наклоны вправо-влево: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу».
- Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».
- Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».



## «Сентябрьские предсказания»

Цель: создать благоприятный эмоциональный климат в ДОУ, зарядить ее участников положительными эмоциями.

Всем желающим кто верит в судьбу или просто хочет поднять настроение, мы предлагали вытянуть один из листочков и узнать, что готовит год ученый.

# Спасибо за внимание!

