

Киновстреча с педагогами «А где тут я?» 23.10.2023 г.

Цель: принятие женщиной своей значимости и индивидуальности.

Задачи:

- создать благоприятную обстановку для раскрытия внутренних зажимов педагога;
- помочь оценить свою уникальность;
- способствовать саморазвитию и рефлексии.

Орг. момент. Позитивный настрой на встречу. Перед входом в кабинет на полу прикоплены следы виде дорожки (Приложение 1). Педагоги входят в кабинет, наступая на следы. Следы направлены в разные стороны. Входящий интуитивно выбирает «ту» дорожку. Каждый след- с обратной стороны пожелание женщине.

В конце занятия подводим итоги выбранной «дорожки». Переворачиваем и участники видят путь, который они выбрали сами для себя

1 дорожка: упорство, игривость, сексуальность, трудоголизм, жизнерадостность, щедрость

2 дорожка: терпеливость, инициативность, озорство, обворожительность, упрямство, яркость.

Приветственное слово. Просмотр фильма «Чувствуй» реж. Вячеслав Згурский.

После просмотра, вопросы к зрителям:

-кто главный герой?

-что встревожило женщину и на что она не обращала внимание?

-можно ли сказать, что если внутри гармония у женщины, то вокруг все успокаивается и расслабляется

Погружение в тему. Так уж повелось, что нас всех воспитывали по шаблону: «Сначала другим, а потом себе». Он невидимый, но проявляется везде и всюду.

Это заметно невооружённым глазом. Присмотритесь сами!

Женщины постоянно откладывают себя и свои любимые занятия на потом, потому что у них то работа, то дом, то муж, то дети, то родители, то собаки, то кошки, то соседи, то ещё чего-нибудь и кто-нибудь.

Проживая именно по этому шаблону, женщинам кажется, что они совершают благое дело и являются героями и молодцами. Только вот всё совсем наоборот получается. Такие женщины устают, их почти никто не ценит, а воспринимает как данность. На них садятся и катаются. Им даже лишний раз «спасибо» никто не скажет, будто они обязаны себя откладывать на потом ради удобства, комфорта и лучшей жизни других. Жизнь мчится со скоростью света, а счастья и радости всё не прибавляется.

КАК ИТОГ:

Проживая по такому сценарию, когда ты у себя постоянно где-то на задворках, ты не наполняешься энергией, которая обязана течь и обновляться внутри тебя

-это все к размышлению....одна сторона ...

Чтение истории «Что заказываешь, то и получаешь»

Женщина едет раздраженная в троллейбусе и думает: «Пассажиры – хамы и грубияны. Муж – пьяная скотина. Дети – двоечники и хулиганы. А я – такая бедная и несчастная...»

За спиной у неё стоит ангел-хранитель с блокнотиком и все записывает по пунктикам: «1. Пассажиры – хамы и грубияны. 2. Муж – пьяная скотина... » и так далее.

Потом перечитал и задумался:

– И зачем ей это нужно? Но если заказывает, будем исполнять...

-О чем эта история? (ответы женщин)

Рефлексия: Упражнение «Распредели по порядку»

Цель: донести до участников занятия важность умения переключения социальных ролей для сохранения психического здоровья и творческой активности; осознание своего «Я». Педагогам предлагается распределить по порядку (по степени значимости, на их взгляд) следующий перечень (Приложение 2):

- дети
- работа
- муж (жена)
- Я
- друзья, родственники.

Через некоторое время предложить вариант оптимального распределения перечня:

- Я
- Муж (жена)
- Дети
- Работа
- Друзья, родственники.

Затем участникам предлагается поразмыслить над полученными результатами .

Уважаемы коллеги! Женщины! Я хочу вам всем пожелать помнить о том, что от нашего настроения, здоровья (физического и духовного) зависит не только наша удовлетворённость жизнью, значимость, бодрость духа и желание саморазвития, но и

благополучие всего вокруг! Внутренняя гармония она созидает и помогает цвести и развиваться всему вокруг! Прежде всего ВАМ!

Поэтому помните о себе! О своих желаниях и своих предпочтениях! Пусть у вас в душе царит мир с собой!(раздать памятки для внутренней гармонизации, Приложение 3).



Я

МУЖ

ДЕТИ

РАБОТА

***ДРУЗЬЯ,
РОДСТВЕННИКИ***

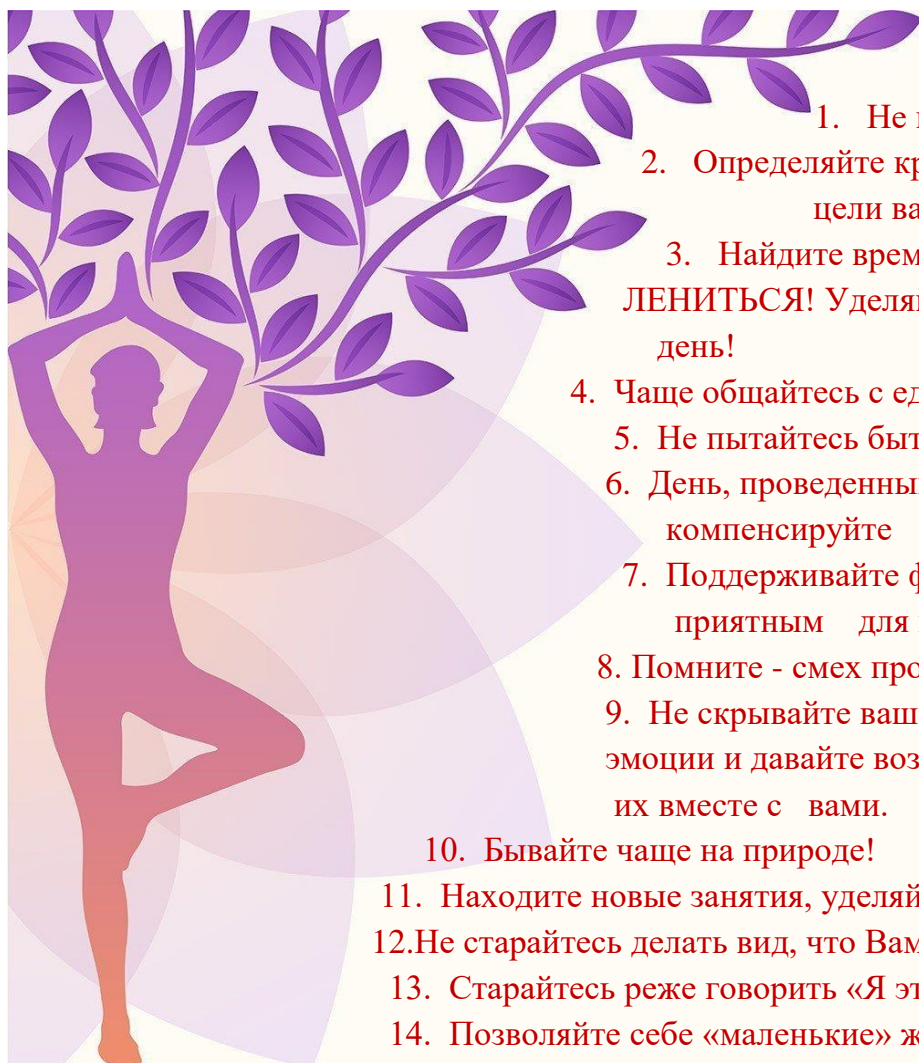
Шаг к внутренней гармонии №1

- Не позволяйте себе брать работу на дом!
- Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
- Прежде, чем поставить себе профессиональную цель, подумайте, насколько её реализация реальна (не слишком ли высока планка).
- Чаще представляйте себе образ успешного, конечного результата вашего труда.
- Используйте «паузы» в работе.
- Найдите время для себя – позволяйте себе «лениться» (ежедневно уделяйте СЕБЕ, не менее 2 ч.).
- Чаще общайтесь с единомышленниками.
- Избегайте ненужной конкуренции.
- Не пытайтесь быть лучшим всегда и во всем!
- День, проведенный в насыщенном общении, компенсируйте полным одиночеством.
- Наполняйте свою личную жизнь обществом, не связанным с работой.
- Учитесь конструктивному общению, учитесь говорить «НЕТ».
- Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным вам видом спорта.
- Помните – смех продлевает жизнь!
- Будьте оптимистами !

Шаг к внутренней гармонии №2

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.
- Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь.
- Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе.
- Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни.
- Старайтесь смотреть на вещи оптимистично.
- Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.
- Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.
- Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится.
- Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.
- Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать».
- Использовать возможность выступить с речью.
- Следите за питанием и фигурой.
- Позволяйте себе «маленькие женские радости».

- Не забывайте, что вы красивы [9]



1. Не позволяйте себе брать работу на дом.
2. Определяйте краткосрочные и долгосрочные цели вашей деятельности.
3. Найдите время для себя! Позвольте себе ЛЕНИТЬСЯ! Уделяйте себе времени не менее 2 часов в день!
4. Чаще общайтесь с единомышленниками.
5. Не пытайтесь быть лучшими всегда и во всем!
6. День, проведенный в сильном насыщении, компенсируйте полным одиночеством!
7. Поддерживайте физическую форму, занимаясь приятным для вас видом спорта.
8. Помните - смех продлевает жизнь!
9. Не скрывайте ваши чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте возможность друзьям обсуждать их вместе с вами.
10. Бывайте чаще на природе!
11. Находите новые занятия, уделяйте больше времени хобби!
12. Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что вам не нравится!
13. Старайтесь реже говорить «Я это не смогу сделать!»
14. Позвольте себе «маленькие» женские радости!