

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Центр развития ребёнка – детский сад №5 «Теремок»  
г. Новоалтайска

# **Смейтесь на здоровье**

Мини-тренинг для педагогов-психологов

Материал подготовлен  
педагогом-психологом  
МБДОУ ЦРР №5  
Мацкевич О.А.

**Цель:** профилактика эмоционального выгорания педагогов.

**Задачи:**

- Создать благоприятные условия для эффективного межличностного общения в группе.
- Развитие позитивной коммуникации в группе.
- Закрепление навыков самоанализа, содействие самораскрытию, активизация процесса рефлексии.
- Проведение упражнений, игр, творческих заданий, способствующих снятию психоэмоционального напряжения, сосредоточению внимания на позитивных эмоциях.

**Целевая группа:** педагоги-психологи.

**Количество:** от 10 до 20 человек.

**Время проведения:** 30 минут.

**Условия для занятия:** Просторное помещение 24–30 кв. м, стулья по количеству участников, расположенные по кругу, карточки для игр.

**Техническое обеспечение:** Музыкальный центр, диск с песней «Хорошее настроение», проектор, экран.

#### **Ход занятия**

- *Музыкальное сопровождение (песня «Хорошее настроение»).*
- *Оформление доски, соответственно тематике занятия.*

*Участники усаживаются на стулья, расположенные по кругу.*

**1. Оргмомент.** Приветствие участников тренинга.

**2. Сообщение темы и целей встречи.**

Сегодня мне хотелось бы вас пригласить на тренинговое занятие, где каждый из вас сможет окунуться в мир игры. Наша встреча посвящена тому, чтобы вы поближе узнали друг друга, а также мы поговорим о значении смеха в жизни человека.

**3. Принятие правил работы группы.**

Активная и слаженная работа по времени, регламент.

Обсуждение. Голосование.

**4. Приветствие. Упражнение «Я сегодня вот такая»**

Ведущий: *приглашаю всех встать в круг. Каждый человек продумывает: каким движением и настроением вы себя представите.*

Самопрезентация начинается со слов «Я сегодня вот такая: <показ движения и настроения>».

*Рефлексия упражнения:*

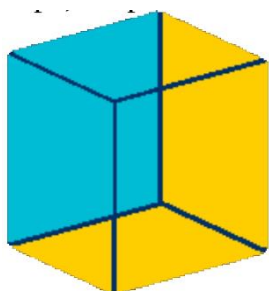
- ✓ Чем обусловлен выбор настроения и движения?
- ✓ Комфортно ли вам было при показе?

## 5. Беседа «Значение смеха в жизни человека»

*Цель:* Введение в тему, повышение мотивации к самоанализу, рефлексии.

Мировоззрение смеющегося

Австралийские ученые обнаружили, что смех в буквальном смысле изменяет наше видение мира: он приостанавливает действие такого зрительного механизма, как бинокулярная конкуренция. Это явление основано на том, что каждый глаз посылает изображение разным полушариям, а мозг регулярно, но незаметно переключает внимание между двумя конкурирующими «картинками». Особенно это хорошо заметно на примере оптических «обманок» вроде куба Неккера, открытый им в 1832 году: переключение восприятия позволяет нам видеть куб будто бы с разных углов поочередно (при желании голубую грань можно увидеть или в качестве задней грани куба, или передней).



Так вот, в ходе экспериментов было замечено, что, когда человек смеется, чередование изображения пропадает. «В этот редкий момент оба полушария «видят» одновременно», объясняют эксперты. опыты показали, что дело не в физическом эффекте смеха, т. е. 5-герцевой вибрации голоса, а в предшествующем ему чувстве радости, которое обычно охватывает сознание. Когда смеемся, мы и вправду способны видеть вещи по-новому!

Разновидности смеха

АНГЛИЙСКИЙ психолог Джефф Лоу в течение нескольких лет, снимая пациентов, записывал на магнитофон их реакции на смешное. Это позволило ему разделить всех обладающих чувством юмора людей на шесть групп по умению общаться с окружающими, характеру и даже жизненным перспективам.

1. Если вы при хорошей шутке начинаете **хихикать**, то вам повезло. Природа наградила вас здоровым оптимизмом, молодой душой, пылким отношением к жизни и здоровой тягой к всевозможным удовольствиям.
2. Если вы **хохочите**, то с раннего детства были душой любой компании. Чаще всего остроту, вызывающую прилив вашего веселья, вы сами только что сочинили. Сталкиваясь с серьезной проблемой, такие люди, как правило, проявляют исключительную смелость и изобретательность.
3. Если **хохот** человека способен перекрыть гул толпы (это называется **гоготом**), то такой человек начисто лишен тормозов и способен сделать хорошую карьеру в шоу-бизнесе.

4. Те, кто **смеется в кулачок**, как правило, люди спокойные, живущие в гармонии с миром. С ними легко иметь дело, несмотря на одну малоприятную черту - они любят посмеяться над изъяснами других.
5. Тот, кто в ответ на удачную остроту всего лишь **фыркает**, наверняка скромнен, честен, застенчив и чтит правила хорошего тона.
6. Ну а если вы не хихикаете, не гогочите, не фыркаете и не прячете смешок в ладошку, то вы принадлежите к самой многочисленной и счастливой группе - смеющихся классически. Вы добры, терпеливы, а уж дружить с вами - сущее удовольствие.

Джефф Лоу в процессе этих исследований обнаружил, что смех улучшает здоровье и удлиняет жизнь, обеспечивает сердечно-сосудистую систему полезной нагрузкой (по расчетам Лоу, 1 минута смеха заменяет 10 минут интенсивной гимнастики).

#### **6. Упражнение «Изобрази улыбку»**

Ведущий: *приглашаю всех сесть на стулья. Один человек будет угадывать улыбку, показываемую остальными участниками.*

Виды улыбок: застенчивая, холодная, добрая, насмешливая, вымученная, ободряющая, лучезарная, обольстительная, мечтательная, довольная, удивленная, злорадная.

*Рефлексия упражнения:*

- ✓ *Комфортно ли вам было при показе?*
- ✓ *Какая улыбка вам особо удалась? С какой возникла сложность?*
- ✓ *Вспомнились ли жизненные ситуации при показе улыбок?*

#### **7. Упражнение «Гримаса»**

Ведущий: *придумайте гримасу, которая рассмешит вас самих. На счет «ТРИ» изобразите её.*

*Рефлексия упражнения:*

- ✓ *Были трудности в придумывании гримасы?*
- ✓ *Комфортно ли вам было при показе?*
- ✓ *Чья гримаса особенно понравилась?*

**Рефлексия встречи:** *(передавая мяч друг другу по кругу)*

*Инструкция: Прошу каждого, передавая мячик-смайлик, высказаться о своих впечатлениях от встречи, что вы узнали сегодня себе, как это отозвалось; какие чувства испытываете в данный момент и испытывали в момент самого тренинга.*

Благодарю всех за участие. Помните всегда о пользе смеха. Смейтесь на здоровье.