**Конспект практикума для педагогов «Как настроиться на учебный год после самоизоляции»**

**Цель:** снять эмоциональное напряжение перед началом нового учебного года после завершения режима самоизоляции.

**Задачи:**  
- создать условия, чтобы помочь отреагировать на негативные эмоции;

- повысить готовность педагогов осознавать и использовать ресурсы адаптации к меняющимся условиям работы;

- ознакомить с рекомендациями по выходу из режима самоизоляции.

## **Этап 1. Вводная часть**

*Педагог-психолог:*

Добрый день, дорогие коллеги! Сегодня мы поговорим о том, как вернуться в продуктивный рабочий ритм и с новыми силами начать учебный год после выхода из режима самоизоляции. За время дистанционной работы, затем отпуска у нас менялся режим, мы были вынуждены справляться с информацией о пандемии, менялись наши контакты с людьми. Но наши прежние рабочие задачи не пропали, нам предстоит начинать новый учебный год и справляться с тем, что он преподнесет.

## **Этап 2. Содержательная часть**

### Игра «Барометр»

*Для игры разделите пол лентой бумажного скотча пополам, на противоположных стенах закрепите листы с крупно написанными словами «Да» и «Нет».*

*Педагог-психолог:*

Начнем с психологической разминки. Сделаем это в игре «Барометр». Я буду задавать вопросы, а каждого из вас попрошу на них ответить. Вопросы будут сформулированы таким образом, что ваш ответ может быть «да», «нет», «скорее да», «скорее нет», «и да и нет». Отвечать будем так: вы видите скотч, разделяющий пол пополам и стены, на одной из которых написано «Да», на второй – «Нет». Я задам первый вопрос, а вы подумайте, каков ваш ответ: если ответ «Да», займите место рядом с соответствующим словом, если «Нет» – двигайтесь в противоположном направлении. Если ваш ответ «может быть, и так и так», идите на линию скотча, в середину. Вы можете выбрать ответ «скорее да» или «скорее нет». Вы можете прокомментировать свой ответ. Первый вопрос такой: вы тревожитесь из-за коронавируса?

1. Вы считаете себя готовой (готовым) к новому учебному году?
2. У вас есть планы на новый учебный год?
3. Вы соскучились по работе не в дистанционном формате?
4. Вам легче работать дистанционно или очно?
5. В течение дня у вас есть какое-то время для себя?
6. Вам тяжело вставать по утрам?
7. Работать не дома – это хорошо?
8. Вы успеваете сделать за день то, что запланировали?
9. В ваших привычках что-то изменилось за последние месяцы?

### Игра «Без сил – полны сил»

*Педагог-психолог:*

Прошу вас разделиться на две команды. Каждая команда получит задание. Задача команд с помощью рисунков – создать газету. На которой необходимо изобразить и подписать, что похищает силы, а что придает их.

*Педагог-психолог:*

Я вижу, команды готовы. Сейчас попрошу представителя каждой команды показать и прокомментировать, что получилось.

*(Примеры: полноценный сон, завтрак по вкусу, личное время с утра, доброжелательный диалог, заинтересованные дети).*

*Педагог-психолог:*

В этой игре мы говорили с вами о том, что помогает нам «зарядиться», быть готовыми к активному дню. Сейчас попрошу каждого из вас сделать небольшое упражнение.

### Упражнение «Копилка ресурсов»

*Раздайте всем участникам по листу, который разделен на три колонки.*

*Педагог-психолог:*

Сейчас мы сделаем копилку ресурсов. Перед вами таблицы с тремя колонками. Подумайте и запишите в каждую колонку, кто и что наполняет вас силами и ресурсами: люди, занятия, места. Вспомните все то, благодаря чему вы становитесь сильнее и счастливее. Что и кто помогает вам настроиться на хороший лад, быть эффективными в работе, счастливыми в жизни. Ваши листы только для вас, их никто не увидит.

*Педагог-психолог:*

Пусть эта копилка ресурсов останется с вами. Если мы знаем, что и кто нас «подзаряжает», нам гораздо легче найти способы помочь себе и справиться с обязанностями.

*Педагог-психолог:*

Благодарю всех за работу! Всем желаю благополучного и спокойного рабочего года! Возьмите с собой памятки по материалам нашей сегодняшней встречи.