**Мини-тренинг**

**«Жизнь прекрасна»**

**Мини-тренинг для педагогов «Жизнь прекрасна»**

Жизнь личности под информационным давлением и в постоянном эмоциональном напряжении становится нормой. Люди настолько привыкли к постоянным стрессам и эмоциональным нагрузкам, таким проблемам, как внутреннее беспокойство, тревога, дискомфорт, часто не предоставляется должное внимание, а они могут привести к кризисам, психическим расстройствам, даже суициду.

**Цель**:

- формирование у педагогов жизнеутверждающей позиции;

- позитивного отношения к себе и окружающим, своей жизни;

- развитие навыков определения и проектирование жизненных перспектив.

**Задачи:**

* Повышать коммуникативные навыки педагогов;
* Снять [эмоциональное и](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2F50ds.ru%2Fvospitatel%2F10418-emotsionalnoe-i-poznavatelnoe-razvitie-detey-rannego-vozrasta-cherez-izodeyatelnost.html) мышечное напряжение;
* Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
* Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
* Повышать самооценку педагогов;
* Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех.

**Участники**: педагоги, сотрудники ДОУ.

**Оборудование и материалы**: шкатулка с зеркалом, свеча, цветная бумага, белая бумага, ручки, карандаши, маркеры, проектор, ноутбук, видео-притчи от Пауло Коэльо.

**Ход мини-тренинга**

***Вступительное слово***

У меня в руках волшебная шкатулка, в ней - самое ценное сокровище планеты Земля. Давайте познакомимся с этим сокровищем. (Все по очереди смотрят в шкатулку, не рассказывая кого там увидели)

- Кого вы увидели в волшебной шкатулке? Так, каждый увидел в волшебной шкатулке себя.

Самый главный человек в мире - это каждый из вас, потому что мир неповторимый и разнообразный благодаря людям. Поэтому тема сегодняшней нашей встречи «Жизнь прекрасна».

Но для того, чтобы общение было эффективным, предлагаю вам принять определенные правила, по которым мы будем работать в течение встречи.

***Правила работы группы:***

1. Принцип "здесь и сейчас" (главное в групповом общении не то, что происходило "там и тогда", а то, что вы чувствуете "здесь и сейчас").

2. Добровольное общения и искренность (принцип эмоциональной открытости помогает выполнять правило "здесь и сейчас" и создает атмосферу искренности и доверия).

3. Правило Я-высказывания (всегда говорить от своего имени, примерно в такой форме "Я чувствую, мне кажется, я думаю ..." вместо "Все так считают", "Мы думаем", "Каждому здесь известно" и т.п. ).

4. Право на поддержку.

5. Активность.

6. Принцип безопасности обратной связи, запрет ярлыков и диагнозов.

***Знакомство «Визитка настроения»***

***Цель***: изучить настроение  участников мини-тренинга

***Ход упражнения***: участники выбирают цвет своего настроения и пишут свое имя (создают визитку). По очереди называют свое имя, свое положительное качество и объясняют, почему выбрал этот цвет для визитки (ассоциация).

***Красный*-** Человек, выбирающий этот цвет в данный момент активен, уверен в себе и полон решимости. Вы заряжаете энергией окружающих и готовы после рабочего дня выполнить еще массу дел. Кроме этого красный может говорить об агрессии и раздражительности. Состояние в данный момент может быть также охарактеризовано как напряженное, возбудимое и беспокойное.

***Желтый* -**Это цвет счастья и интеллекта. Поэтому, если вы выбрали данный цвет, то в данный момент можете испытывать потребность в общении и получении новых знаний и информации. В этом состоянии легко решать поставленные задачи. Кроме этого желтый цвет говорит о положительном настрое и спокойствии.

***Зеленый* -** Это цвет гармонии и естественности. Однако зеленое настроение может быть двояким: внешне вы можете выглядеть спокойным, а внутри могут кипеть эмоции (скорее положительные). Зеленый цвет также говорит о склонности к анализу: в этот момент вы можете быть озадачены каким-либо решением, воспоминаниями из прошлого или планами на будущее.

***Синий* -** Говорит об абсолютной гармонии: то, что происходит внутри, отражается и вовне. Этот цвет говорит о спокойствии и умиротворении. В данный момент вы можете быть погружены в себя или испытывать симпатию к кому-то или чему-то. Однако в таком состоянии трудно мобилизовать свои силы для решения задач.

***Черный***— беспокойство и отстраненность. Это противоречивый цвет. С одной стороны он говорит о чувстве защищенности и стабильности, с другой — о грусти и подавленности. Выбор черного цвета говорит о напряжении или переживании стресса. В этот момент можно чувствовать себя несчастным или неудачливым, и хочется побыть в одиночестве.

***Упражнение «Жизнь - это»***

Под спокойную музыку участники передают по кругу зажженную свечу - символ жизни.

Представьте, что зажженная свеча - ваша жизнь. Когда свеча находится в ваших руках, только вы можете решить - будет гореть она или погаснет. То же самое и с жизнью - лишь вы решаете, какой она будет. Продолжите фразу: «Жизнь - это ...».

***Древняя притча "Сам слепи свое счастье" (видео запись*от Пауло Коэльо)**

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

Мы ищем счастье тут и там,  
За ним мы бродим по пятам,  
Ему твердим мы бесконечно -  
С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в счастье раствориться,  
Мы долго, вглядываясь в лица.  
Найти пытаемся ответ -  
В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,  
Что счастье - чьих-то рук творение,  
Что к нам вот-вот придет волшебник,  
И осчастливит нас, в сей миг!

**Вопросы:**

- Как вы думаете: "Счастье - чьих рук творение?"

**Вывод:**

А счастье ходит с нами рядом,  
С улыбкой говоря: "Смотри!  
Меня искать совсем не надо,  
Я есть всегда, ведь я внутри!"

***Игра "Полотно счастья"***

Сегодня мы с вами будем волшебниками, которые могут всё. Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать полотно, нам нужны нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сегодня мы с вами будем превращать их в Нити Счастья. Встаньте в круг, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать нитки друг другу. У кого окажется моток ниток, должен ответить на вопрос: "Что такое счастье?" и передать этот моток другому человеку по вашему выбору. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

- В моих руках Нити Счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать Полотно Счастья.

***Игра "Имена" (плетем полотно)***

Мы все связаны друг с другом Нитями счастья, и теперь пора приступать к ткачеству полотна. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится. Передавать моток вы можете любому участнику, говоря ему комплимент.

**Вопросы для обсуждения:**

- Понравился ли вам комплимент?

- Приятно ли было вам получать комплимент?

- Что приятнее получать или говорить комплимент?

***Игра "Оберег Счастья"***

- Мы с вами соткали Полотно Счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами Полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье!

**Вопросы:**

- Что вы чувствуете, держа его в руках?

- Что оно вам напоминает?

- Опустите Полотно Счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна Счастья становятся вашими личными оберегами счастья. Завяжите их себе на шею. (Участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею)

А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: "Желаю вам:". (Например: Удачи, Счастья, Добра, Успеха, Радости, Здоровья). Сохраните этот оберег счастья.

***Просмотр видео – «Все мы ищем счастье» от*Пауло Коэльо)**

- У каждого счастье в чем-то своем. Для кого-то это счастье побывать в зоопарке. Я вам предлагаю отправиться в зоопарк.

***Упражнение "Посещение зоопарка"***

Встаньте, пожалуйста, друг за другом (паровозиком по кругу). Психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют, по кругу делают массаж друг другу.

1. В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).
2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).
3. Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).
4. Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).
5. Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо ***(двумя руками мять шею и лопатки).***
6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).
7. Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).
8. Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
10. Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду(коротко и сильно щипать руки и ноги).
11. А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).
12. Вот прогулка подошла к концу. Посетители зоопарка идут к выходу и садятся на скамейку(кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).

**Вопросы:**

- Что вы чувствовали, когда делали массаж вам?

- Что больше понравилось: делать массаж или когда вам делали массаж?

- Понравилась вам наша прогулка в зоопарк?

***Упражнение «Сосуд жизни».***

Человеческая жизнь ... Неповторимая, радостная и печальная, полная глубоких переживаний, сладкая, как мед, и горькая, как полынь.

  Жизнь дается нам удивительным цветком, который утром умывается росой, встречая новый день, нежно протягивает руки-лепестки к солнцу, чтобы защитило его от всего злого и недоброго, а вечером тихо и спокойно опускает свою головку к земле, надеясь на следующий день увидеть мир лучше.

Нарисуйте на чистом листе бумаге сосуд. Это ваша жизнь. А теперь наполните сосуд этими предметами пожеланию (вывешивается картинка: сосуд,

большие камни; мелкие камни; песок.

Обсуждение

***Просмотр видео – притчу о смысле жизни***

***Рефлексия***

Конечно, никому не дано с точностью определить свое будущее. И все же каждому под силу наметить собственный путь само созидание, каждому следует знать, что он способен усилить в себе, а отбросить или хотя бы смягчить.

Жизнь - это высшая ценность. Счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим. Все зависит от нас самих. Всего вам доброго, счастья вам, любви, успехов!

А свое мнение о нашей встрече вы сможете высказать с помощью анкет.

**Анкета "Обратная связь"**

1. Ваша степень включенности на мини-тренинге с психологом (обведите):

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

1. Что мешало вам быть включенным на мини-тренинге? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Что вам не понравилось? Почему? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Ваши мысли после мини-тренинга \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Ваши замечания и пожелания (по содержанию, по форме проведения и т.п.) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Список использованных источников***

1. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации / авт.сост. А.В.Ненашева, Г.Н.Осинина, И.Н.Тараканова. - Волгоград: Учитель, 2011. - 143с.

2. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / авт.сост. О.В.Москалюк, Л.В.Погонцева. - 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011. - 123с.

7