

## Тренинг для педагогов «Зимняя сказка»

**Цель:** сформировать умение использовать психологический потенциал новогоднего праздника в личных и профессиональных целях.

**Задачи:**

- тренировка навыков совместной деятельности, развитие сплочения;
- тренировка навыка снятия напряжения через творческую активность;
- тренировка навыка позитивного отношения к сложной ситуации как к стимулирующей потенциальные возможности;
- тренировка навыка переноса негативных, агрессивных проявлений на «неодушевленные» материалы.

**Структура занятия:**

- организационный момент (оформление кабинета в новогодней тематике, подготовка материалов, освобождение места в центре кабинета, где расставляются стулья кругом, столы стоят вдоль стен) — 5 минут;
- разминка — 7-8 минут;
- выполнение основной работы — 50 минут;
- обсуждение — 7-8 минут.

**Размер группы:** около 20 человек.

**Оборудование:** музыкальные записи (А. Вивальди. «Времена года», Э. Григ, Г. Свиридов «Иллюстрации к повести Пушкина «Метель»); бумага формата А1, тонкая белая бумага, клей для выполнения коллажа, краски, кисти, фломастеры.

**Примечание:** музыка тихо звучит в фоновом режиме в течение всего занятия.

**Ход занятия**

**1. Оргмомент**

Новый год – особое время. Это время желаний, душевного подъема, веры в хорошее и надежды на чудо. Это наши ресурсы, которые помогут нам пережить любые трудности и повысить нашу стрессоустойчивость. Ресурсы подобно иммунитету, имея который можно избежать не только синдрома выгорания, но и других вредностей профессиональной и современной жизни.

Сегодня мы используем психологический потенциал новогоднего праздника в личных и профессиональных целях для создания личного иммунитета перед стрессами на работе и по жизни.

**2. Разминка**

**Упражнение «Новогодние ассоциации»**

В начале нашего разговора я попрошу вас подобрать такую ассоциацию, связанную с зимой, которая будет отражать ваше эмоциональное состояние в данный момент. При необходимости быть готовым пояснить присутствующим.

Каждый по кругу называет свою ассоциацию, поясняет.

Вывод: **Положительные эмоции** - это наши первые ресурсы, которые могут пригодиться нам в будущем.

*(Ведущий фиксирует первый ресурс «положительные эмоции» на презентации).*

**3. Введение в тему**

**Упражнение «Снежинка»**

Посмотрите за окно. На улице зима. Самый главный признак зимы – это снег. Снег – собирательный образ, он состоит из множества снежинок. Каждая снежинка неповторима, имеет свою форму и очень хороша сама по себе.

Сейчас мы создадим узор, который будет называться «Индивидуальность».

*(Каждый получает кружок из бумаги. Если нужно можно воспользоваться фломастерами, карандашами. При изготовлении снежинок не используются ножницы).*

Создайте свою снежинку, отражающую ваш характер, настроение, ваше «Я». Это не обязательно будет сюжетный рисунок, может появиться игра формы, всего, что угодно.

*(Участники изготавливают и прикрепляют снежинки иголочками на стены кабинета).*

Посмотрите, у нас нет повторяющихся снежинок, каждый индивидуален. Для того чтобы каждый в коллективе чувствовал себя комфортно, необходимо принимать каждого человека таким,

какой он есть. Помня о том, что изменить другого невозможно, а в наших силах изменить свое отношение к нему.

Второй ресурс: *принятие индивидуальности партнёра.*

#### **4. Работа по теме**

##### **Упражнение «Бруановское движение»**

Сейчас попрошу вас представить себя снежинками. Двигайтесь по кабинету, как снежинки. По моей команде объединитесь по 5 человек. Продолжаем двигаться дальше по одному. Объединитесь по 2 человека. Снова двигается по одному. Объединитесь по 4 человека. Займите места, сев вместе с теми, с кем объединились.

*Должно получиться 3 группы.*

- Что происходит, когда снежинки объединяются по две, по три?

Получаются разнообразные сочетания. Как снег образует некое целое, при этом состоя из снежинок, так и коллектив состоит из людей, каждый из которых сам по себе имеет ценность. Профитить себя вы сможете в творческой коллективной работе.

##### **Упражнение «Сочинение сказки»**

Теперь, разбившись на группы по 4 человека, придумайте сказочную историю, где есть **трудности**, которые можно обнаружить в зимних условиях (необходимость решать проблемы — как свои, так и других персонажей: холод, равнодушие, одиночество, лень) и **способы преодоления этих трудностей** (взаимовыручка, необычный подход к решению проблемы, самопожертвование).

Небольшие сказки записываются на листе бумаги. Члены группы готовятся рассказать и показать сказку.

Представьте себе, что вы сидите у камина зимним вечером и, как в детстве, слушаете сказки.

*Группы рассказывают и показывают сказки.*

##### **Обсуждение**

##### **Примерные вопросы для обсуждения**

• Удалось ли в полной мере отразить в сказке основные «зимние трудности» и способы их преодоления?

- Какие эмоции у вас вызвало сочинение сказки?
- Кто из персонажей вашей сказки действует так, как могли бы действовать вы сами?
- Что было легко и что трудно при написании сказки?
- Нравится ли вам сказка?

Таким образом, третий ресурс: **уроки сказок.**

##### **Упражнение «Коллаж»**

А теперь задача группы - выполнить коллаж из белой бумаги, который проиллюстрировал бы ваше самое сильное переживание, появившееся в процессе работы над сказкой или в ходе ее презентации и обсуждения.

##### **Техника работы**

На белом фоне ватманского листа формата А4 из белой тонкой мятой бумаги выполняются объемные аппликации. При необходимости можно уменьшить размер: бумага не режется, а рвется руками, что позволяет дополнительно перевести имеющийся негатив в «ручной труд».

Компоненты коллажа приклеиваются к фону, после чего получившуюся картину можно подкрасить акварелью или гуашью.

##### **Обсуждение**

##### **Примерные вопросы для обсуждения**

- Помогло ли создание картины полнее выразить свои чувства?
- Что было легко и что трудно при работе над картиной?
- Нравится ли вам сказка и иллюстрация, которые вы создали?
- Хочется ли вам что-то сделать со своими картинами?

*У участников могут возникнуть затруднения, связанные с необходимостью озвучить свои сокровенные эмоции и переживания. Можно начать обсуждение сначала картины, потом связать картину с текстом.*

*Приходится отметить, что не все коллажи являются буквальной иллюстрацией авторских сказок. В коллажах могут отсутствовать персонажи, возможно, потому, что им уже уделили достаточно много времени и сил. В декоративных картинах главной темой стала сама зима. Таким*

образом участники восполняют некие пробелы в описании зимы средствами изобразительного искусства.

Четвёртый ресурс: **выражение своих эмоций средствами искусства.**

#### **Упражнение «Тарелка с водой»**

Следующее упражнение позволит проверить, насколько наш коллектив может быть единым в достижении поставленной цели. Только соблюдение условий задания и личная ответственность каждого может привести к успеху.

Задание: группа участников стоят друг за другом по кругу, молча с закрытыми глазами. Ведущий хлопает одного из участников по плечу и передает ему в руки тарелку с водой. Участник поворачивается к нему, не открывая глаз, берет тарелку. Задача участников – передать тарелку с водой по кругу от одного участника к другому, не открывая глаз на протяжении всего времени выполнения упражнения. Упражнение выполняется в полной тишине.

*При передаче тарелки допускается поиск рук партнера до момента передачи, предупреждение о передаче прикосновением.*

#### **Анализ упражнения:**

1. Что, по вашему мнению, удалось или не удалось?
2. Как можно исправить то, что не удалось? Что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?
4. Что было особенно важным при выполнении упражнения?

Вывод: в ходе выполнения упражнения мы развивали навыки коммуникации. При этом особенно важным было взаимопонимание и взаимопомощь.

Пятый ресурс: **взаимопонимание и взаимопомощь.**

#### **Упражнение «Потерянные благодарности»**

Мы все работали вместе, помогали друг другу сегодня и, работая, каждый день. Иногда мы забываем сказать «спасибо». Радует работу, выполненную в срок, восхищаемся новой идеей, а простенькое «спасибо» вылетает из головы. А в другой раз нам вроде и ни к чему его говорить. Например, коллегам за выполнение их обязанностей. Или внезапную помощь.

И лежит себе где-то в уголке потерянная благодарность, мечтает о том, как разыскать своего владельца.

Каждому из вас я предлагаю найти ту самую потерянную благодарность и вручить её адресату.

Благодарность, высказанная лично человеку, которая начинается с обращения по имени и сопровождается улыбкой, приносит большой эффект.

Звучание собственного имени для слуха человека – самая приятная мелодия. Так исполните эту мелодию для кого-нибудь из участников. Очень важно, чтобы каждый сегодня её получил.

*Каждый участник выбирает, кого будет благодарить в кругу, говорит слова благодарности, называя человека по имени и сопровождая слова улыбкой, и передает мяч. И так все по цепочке.*

#### **Шестой ресурс: искренняя благодарность коллег.**

Таким образом, мы собрали ресурсы для нашей личной и профессиональной жизни. А в этом нам помог Новый год. Давайте вспомним их:

Первый ресурс: положительные эмоции.

Второй ресурс: принятие индивидуальности партнёра.

Третий ресурс: уроки сказок.

Четвёртый ресурс: выражение своих эмоций средствами искусства

Пятый ресурс: взаимопонимание и взаимопомощь.

Шестой ресурс: искренняя благодарность коллег.

### **5. Заключение**

#### **Упражнение «Поздравление»**

Возвращаясь из зимней сказки, предлагаю вспомнить о приближающемся Новом годе и поздравить коллег, пожелав чего-то на каждую букву алфавита. Я называю первую букву – А, и первый игрок должен придумать фразу, связанную с Новогодним поздравлением, которая начинается на букву А, например, говорит: «Активности желаю вам». Второй игрок говорит на букву Б: «Будьте счастливы» и так далее по алфавиту.

### **6. Рефлексия**