**Занятие с элементами тренинга для педагогов**

**«Волшебный подарок в Новый год»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения.

**Задачи:**

* создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
* совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию;
* развить навыки самопознания и рефлексии.

Добрый день, дорогие коллеги! Последние дни уходящего года для меня всегда наполнены сказкой. В этой сказке и грусть о том, что прошло, и благодарность за то, что приобрелось, и, конечно, мечты и планы на будущее. Сегодня я предлагаю вам побыть в такой сказке вместе со мной.

Для начала давайте сделаем сказочной саму атмосферу сегодняшней встречи. Для этого по кругу будем передавать мандарин и продолжать фразу «Для меня Новый год – это…»

Педагоги передают мандарин друг другу и продолжают фразу.

Педагог-психолог:

Ну,  вот в воздухе уже пахнет мандаринами, хвоей, конфетами, а я приглашаю вас стать участниками новогоднего маскарада. Но не совсем обычного. Сегодня все будет не совсем обычно. Итак, на маскарад отправимся не мы, а сказочный герой, которого мы для себя выберем.

### Задание 1

Педагог-психолог:

Я разложила на столе контурные фигурки сказочных персонажей. Подойдите к столу, внимательно посмотрите на фигурки и возьмите ту, которая откликается вам прямо сейчас. Когда вы выберете фигурку, возвращайтесь в круг.

Педагоги выбирают фигурки в зависимости от своего эмоционального состояния.

Педагог-психолог:

Сейчас я попрошу вас представить ваших персонажей и продолжить фразу «Если бы я была (название персонажа), я была бы счастлива, потому что…»

### Задание 2

Педагог-психолог:

Итак, волшебство продолжается. Наши герои спешат занять место в праздничном зале – на ватмане. Посмотрите на этот зал и найдите на нем местечко, где вашему персонажу будет максимально комфортно. Расположите его там. Если хотите добавить какой-то предмет, деталь, воспользуйтесь фломастерами.

Педагог-психолог подводит педагогов к ватману с изображением зала. Педагоги выбирают места в зале для своих героев и располагают их там.

Педагог-психолог:

Что в этом месте заставляет вашего героя чувствовать себя комфортно?

### Задание 3

Педагог-психолог:

В сказках почти всегда есть волшебный предмет, который помогает героям. В детстве многие мечтали иметь такой волшебный предмет. Сейчас у вас появится уникальная возможность выбрать волшебный предмет, который помогает вашему герою оставаться счастливым и чувствовать себя максимально комфортно в различных жизненных ситуациях.

Педагоги выбирают волшебный предмет.

Педагог-психолог:

Расскажите о том предмете, который выбрали. В чем его сила? Каким образом он делает ваш персонаж счастливым? Хотели бы вы в жизни иметь такой волшебный предмет?

Что в реальной жизни может стать альтернативой волшебному предмету? (*Ответы.*)

***Упражнение «Новогодний подарок»***

Педагогам дается на выбор открытка с вопросами на обратной стороне.

«Скажите, кто летал когда-либо самолетом? Помните ли вы, какие правила пользования кислородной маской в случае поломки самолета? Правильно: сначала надеть маску себе, а затем – ребенку. Такая последовательность дана не случайно: если вы не спасете себя, возможно, уже будет некому спасать других. Так и в нашей работе: необходимо заботиться не только о своих подопечных, но и о себе. Сейчас у каждого из вас будет время подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что в новом году вам бы хотелось?

- Что в Новом году вы обязательно?

- Что вы пообещаете себе?

- Какие 3 главные цели у вас на грядущий год?

Возьмите карандаши или фломастеры, которые вам нравятся, и письменно ответьте на эти вопросы. Эти открытки никому не нужно будет озвучивать, они останутся у вас.

### Задание 4

Педагог-психолог:

Наш новогодний маскарад подходит к концу. Чтобы волшебство и его сила остались с нами, я предлагаю вам оживить, украсить волшебные предметы, и пусть в новом году они помогают вам быть счастливыми.

Педагоги добавляют детали на свои волшебные предметы.

**Упражнение «А под ёлочкой найду…»**

- Я думаю, что получать подарки – это чуть ли не самое приятное в этом празднике! И я для вас тоже приготовила «подарки». В этом мешке каждый из вас вытащит по одному предмету. Ваша задача описать, как вам пригодится этот подарок и как он может вас осчастливить как минимум 3-мя способами.

- Оказывается, что от любого подарка можно получить удовольствие. Даже от самого маленького и простого. Главное, вложить в него своё внимание и радость от полученного.

Что в новом году вам бы хотелось?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Что в Новом году вы обязательно осуществите/сделаете?

- Что вы пообещаете себе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Какие 3 главные цели у вас на грядущий год?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Что в новом году вам бы хотелось?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Что в Новом году вы обязательно осуществите/сделаете?

- Что вы пообещаете себе?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

- Какие 3 главные цели у вас на грядущий год?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_