

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 2 г. Вязьмы Смоленской области

***МИНИ-ТРЕНИГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ
«СЧАСТЬЕ- ЭТО КОГДА ТЕБЯ ПОНИМАЮТ»***

подготовил:
педагог- психолог А.С. Литвиненко

ТРЕНИНГ **для педагогов**

«Счастье – это когда тебя понимают»

«Счастье – это когда тебя понимают»

**Счастье - это утопия, направленная на самого себя,
В последствии, которой мы, обвиняем других.**

Григорий Померанц.

Говорят, что несчастье, хорошая школа;

Может быть.

Тогда счастье – есть лучший УНИВЕРСИТЕТ!

Александр Пушкин

Цель: Приобретение внутреннего комфорта и внешней уверенности.

Задачи:

1. Знакомство с участниками и ведущим тренинга.
2. Создание доверительной обстановки.
3. Раскрепощение участников.
4. Снятие эмоционального напряжения.

Материалы, оборудование: музыкальная фонограмма, деревья, зеленая ткань для поляны, цветная бумага, ножницы, фломастеры, клей, бусины. 4 вида картинок для деления команд. Геометрические фигуры: два треугольника, три квадрата, один прямоугольник). Разноцветные камешки. «**МЕШОЧЕК СЧАСТЬЯ!!!**» внутри к – сюрприз с пожеланиями...

Правила тренинга

1. Общение по принципу «здесь и теперь»
2. Принцип открытости, искренности
3. Принцип конфиденциальности
4. Персонификация высказываний (участники говорят от своего имени в настоящем времени)
5. Недопустимость непосредственных оценок человека
6. Активное участие
7. Принцип «тренер всегда прав»

1. Круг радости!

Цель: создание положительного настроения, раскрепощение.

Ритуал приветствия «Волшебное слово»

В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одно из таких слов является «Здравствуйте». Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям? Представьте, что произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем, друг другу «Здравствуйте!» древние утверждают, что кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

Упражнение- знакомство. "Представь соседа"

Ведущий предлагает рассчитаться на "первый-второй" (либо: "роза-пион", "груша-яблоко") и первым номерам в пол-оборота повернуться ко вторым номерам. Парам дается задание в течение 2 мин как можно больше узнать друг о друге. Потом участники каждой пары поочередно рассказывают о своем собеседнике все, что смогли узнать, представляя его аудитории.

Упражнение "Смена мест по признаку"

Ведущий: Поскольку люди, сидящие рядом, уже друг с другом познакомились, для расширения наших контактов выполним следующее задание. Я буду называть какой-либо признак, и если он вам подходит, необходимо встать и поменяться местами с любым человеком из аудитории, который тоже встал.

Ведущий называет несколько признаков (4-5 достаточно), после объявления каждого признака часть присутствующих меняется местами.

Например, поменяйтесь местами те:

у кого есть дача;

кто воспитывает двух и более детей;

у кого есть дочь;

кто отмечает день рождения зимой;

кто любит читать детективы.

Сегодня Я сделаю вам предложение, от которого вы просто не сможете отказаться.... !

- Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ВПУСТИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ СЧАСТЬЕ!!!

Между прочим, счастье всегда находится, где то рядом и тихо ждет, когда мы соизволим его заметить и впустить. И оно готово поселиться у вас в душе навсегда, разумеется, если вы позволите.

Итак! У нас сегодня МИНИ – ТРЕНИНГ

«Счастье – это когда тебя понимают»

ведущий:

У каждого человека свое понимание счастья. Для матери это здоровье ее детей, для человека творческого - вдохновение и признание, для влюбленного - улыбка милой, а для кого-то - просто возможность ходить и дышать. Бесполезно завидовать чужому счастью, потому что от этого сам не становишься счастливее ни на грамм, только портится настроение и опускаются руки.

В понимании многих счастье - это какие-то яркие необычные переживания, состояние воодушевления, что-то необычное и небудничное. Мы ищем счастье в острых ощущениях и дорогих вещах. Сначала мы радуемся новому телефону или модной кофточке, и через какое-то время они нам надоедают.

А если задуматься, то у нас есть так много, чтобы быть счастливыми. Чтобы это осознать, достаточно познакомиться, например, с людьми, которые не могут ходить, не видят, не могут сами заботиться о себе. Для больного ребенка пройти самостоятельно несколько шагов - огромное счастье. Проснуться здоровым после продолжительной болезни - счастье. А для тех, кто живет очень бедно, настоящей радостью будет просто сытый ужин.

- **А что для Вас – СЧАСТЬЕ?** (размышления)

- В моем понимании счастье зависит от нас, есть вещи, которые всегда будут делать человека счастливым. Это гармония в душе, искренние отношения с близкими, любимое дело. Нас всегда будет радовать красота природы и хорошее самочувствие. Главное, научиться ценить это.

Каждый человек заслуживает того, чтобы быть счастливым.

Я так считаю потому, что сделала интересное наблюдение.

Счастливым может быть только добрый человек.

Тот, кто получает что-то, совершая зло по отношению к другим, не умеет радоваться по-настоящему. К тому же, счастливый человек сам не хочет делать никому вреда. Наоборот, он стремится поделиться своим счастьем. А это означает, что когда все люди счастливы, то весь мир становится добрым, никто никому не завидует и не желает плохого.

У нас – педагогов, огромное счастье, когда тебя понимают люди, с которыми нам приходится сталкиваться по работе. Это родители наших детей, коллеги и т.д.

А на сколько, мы можем понять друг друга, я хочу это сейчас проверить!

Упражнение «Композиция»

Группа делится на две команды, выбирают капитана команды.

Предлагается: на альбомном листе нарисовать композицию из геометрических фигур - двух треугольников, трех квадратов и одного прямоугольника (размеры и место размещения - на усмотрение команды).

Когда рисунки готовы, команды обмениваются капитанами.

Капитан, придя в чужую команду, смотрит рисунок и своей команде начинает объяснять, как изобразить то же самое (при этом задавать дополнительные вопросы нельзя). Потом это же делает второй капитан.

По окончании рисования предлагается сравнить получившиеся рисунки с «подлинниками» и найти отличия. Первое слово для высказывания своих впечатлений от упражнения предоставляется капитанам.

Вопросы для обсуждения

- С какими трудностями вы столкнулись, когда диктовали описание рисунка?
- Хотелось ли вам, затем что-то сказать по-другому, другими словами, более подробно?
- Чем отличаются рисунки?
- Как вы считаете, в чем причина получившихся отличий?

Идеи, выносимые на обсуждение

Вопрос капитану:

- Как Вы себя ощущали, когда ваша команда не понимала Вас?

Притча «Страшный сон»

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив, сообщить тебе радостную весть - ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они второго толкователя. На это последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон, но все зависит не только от того, что сказать, но и от того, как сказать».

МОРАЛЬ: часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как оно сказано.

Упражнение «Я- сообщения», «Я-высказывания»

Цель: отработка участниками данного метода.

Педагог-психолог: Не менее важным является и умение говорить. Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, когда требуется заявить о своей точке зрения. При этом мы рискуем вызвать защитную реакцию со стороны другого человека, особенно если указываем ему, что он должен или чего не должен делать. Если вместо этого объяснить, как данная ситуация представляется нам, то это станет началом конструктивного разговора о возможностях изменения ситуации.

Инструкция. Упражнение предполагает выполнение ряда заданий. Предварительно участникам показывается схема Я-высказывания.

Схема Я- высказывания

СОБЫТИЕ - «Когда...» (описание нежелательной ситуации).

НАША РЕАКЦИЯ - «Я чувствую...» (описание ваших чувств).

ПРЕДПОЧИТАЕМЫЙ МЕТОД - «Мне хотелось бы, чтобы...»

предложенным ситуациям наиболее подходящий ответ из предложенных и обосновать свой выбор.

Ситуация А. Вы зовете дочь обедать. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начинаете сердиться. Ваши слова (А):

1. «Да сколько же раз тебе надо говорить?!»
2. «Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же»
3. «Меня сердит, когда ты не слушаешься».

Ситуация Б. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова (Б):

1. «Мне трудно беседовать, когда меня прерывают».
2. «Не мешай!»
3. «Ты не можешь заняться чем-то другим?»

Ситуация В. Вы приходите домой усталая. У сына друзья, музыка, веселье. Вы испытываете смешанное чувство обиды и раздражения. Ваши слова (В):

1. «Тебе не пришло в голову, что я могу быть усталой?»
2. «Уберите за собой посуду».
3. «Меня обижает и сердит, когда я устала и вижу дома беспорядок».

Задание 2. Составить «Я-высказывание», «Ты-высказывание». Участники делятся на подгруппы, им предлагаются ситуации для составления разных видов высказываний и последующего их сравнения.

Ситуации 1. Ребенок поел и оставил тарелку на столе.

Ситуация 2. У ребенка в дневнике очередное замечание классного руководителя о плохом поведении.

Ситуация 3. Воспитатель объясняет, как делать поделку, ребенок в это время разговаривает.

Упражнение «Пойми меня...»

Цель: установка взаимопонимания, визуальный контакт.

Чтобы немножко подвигаться, с уже имеющимися командами играем дальше.

Внутренний круг - образован сидящими на стульях - это арестанты,

Внешний круг за спиной у каждого стоит по тюремщику. Задача арестантов - договориться взглядом с любым из других арестантов «о побеге»: быстро поменяться местами, но так, чтобы тюремщик не успел прикоснуться к нему (это означает, что беглец пойман). Задача тюремщика - следить, чтобы арестант не сбежал.

Релаксация «Цветок в ладошках» (Музыка)

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу. (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и

доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться.»

Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

Упр. Творческое задание «Прекрасный сад»

(цветная бумага, ножницы, фломастеры, клей, бусины.)

Участники сидят в кругу. Ведущий, предлагает вспомнить какой, цветок детства в ладошках они представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы? Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – изобразить свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми. Всем раздается бумага, фломастеры, клей, бусины.

Далее участникам предлагается вырезать свой цветок.

«Обратная связь» Задача - на лепестках цветка написать, что нового узнали, какие открытия были сделаны, пожелания, новые эмоции, мысли.

Затем все подходят к зеленой поляне и прилепляют свой цветок.

Обсуждение: Предлагается полюбоваться на «прекрасную цветочную поляну», запечатлеть эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией. Заметить, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении, каких разных, непохожих на других растет ТВОЙ. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Этот сад символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Психологический смысл упражнения: оно используется для психологического сброса внутреннего напряжения, служит для изучения чувств, для развития межличностных навыков и отношений, укрепления самооценки и уверенности в себе. Упражнение позволяет понять и ощутить себя, быть самим собой, выразить свободно свои мысли и чувства, а также понять уникальность каждого, увидеть место, которое занимаешь в многообразии этого мира и ощутить себя частью этого прекрасного мира.

Рефлексия «Камешки».

Закончить нашу встречу я хочу обменом пожеланий:

У меня в ладонях камешки. Я согрею эти камешки своим теплом и передам по кругу со словами благодарности.

- Большое спасибо, что Вы пришли на мое мероприятие, за Вашу открытость и искренность.

Хочу, Вам пожелать научиться быть счастливыми, тогда и все ваши близкие рядом с Вами будут счастливы!

А вас я попрошу, передавая эти камешки по кругу высказать своё мнение о нашей встрече.

В конце пожеланий по кругу, все вместе говорят слова:

- Сегодня был самый счастливый день в моей жизни!

- А завтра будет еще лучше!!!

**Желаю всем удачи и хорошего настроения, дарю собравшимся подарок!
МЕШОЧЕК СЧАСТЬЯ!!! внутри – сюрприз с пожеланиями.**