

# Тренинг для педагогов ДОУ "Полотно счастья"

**Древняя мудрость гласит: сложно изменить мир, но если ты хочешь этого - начни меняться сам.**

Цель: развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

- Повышать коммуникативные навыки педагогов;
- Снять эмоциональное и 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;

## **Педагог-психолог: Древняя притча "Счастье"**

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, или нет?

-Мы пребываем в заблуждении,

-Что счастье - чьих-то рук творение,

-Что к нам вот-вот придет волшебник,

-И осчастливит нас, в сей миг!

**Педагог-психолог:** - 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 "Нити 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 поплотнее, 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 человеку стоящему справа от вас. Следующий участник повторяет предыдущий ответ и добавляет свой и т.д. по кругу. Обыкновенный моток нитей, совершая путь от одного человека к другому, становится мотком Нитей Счастья.

**Игра "Полотно 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 канву)**

Передавая Нити Счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Н-р: Валентина - веселая, Надежда - нежная).

Имя - это то, что сопровождает человека на протяжении всей жизни. С именем маленький человек приходит в этот мир, с именем он проходит по жизни, встречает взлеты и падение. Имя может звучать благозвучно, ласково, возвышенно, приятно. Есть стародавнее поверье: каждый человек имеет свое отражение в окружающем мире. Имя для нас всегда желанно, и с ранних лет человек привыкает к звуку своего имени, трепетно к нему относится. А это тоже счастье!

Приняв моток Нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего Полотна Счастья.

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"**

**Педагог-психолог:** 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 для обсуждения:** - Что вы чувствуете, держа его в руках? - Что оно вам напоминает?

**Педагог-психолог:** 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 и т.д). Сохраните этот оберег счастья.

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). Педагог-психолог становится позади последнего из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди. Остальные повторяют за педагогом-психологом, по кругу делают массаж друг другу.

-В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

-Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

-Приходят в зоопарк первые посетители (при помощи кончиков пальцев "сбегать" вниз по спине).

-Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

-Рядом находится загон со львами. Сейчас им раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

-Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

-Слышатся сильные прыжки кенгуру ("топать" кончиками пальцев по спине).

-Рядом находится вольер со слонами. Они медленно ходят по вольеру (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

-А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

-Вот крокодил открывает свою пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

-А вот и колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).

-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).

## **Упражнение "Общее дыхание"**

Послушайте и понаблюдайте за дыханием партнера впереди и постарайтесь достичь синхронности дыхания с дыханием партнера. (Вся группа начинает дышать на одном ритме).

**Педагог-психолог:** Мы с вами одно большое животное, которое дышит ровно, глубоко, спокойно. (Нужно дать возможность подышать синхронно). Молодцы!

**Вопросы:-** Что вы чувствовали, когда делали массаж вам?

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

-Понравилась вам наша прогулка в зоопарк?

-Кто из вас испытал счастье от нашего сплочения и единения?

-Значит это ваше счастье. А для кого-то счастье дарить подарки. Как вы думаете: что приятнее получать или дарить подарок? Конечно же, дарить подарки приятнее. Когда даришь, получаешь двойное счастье: делаешь приятно близкому человеку, и радуешься сам, что смог осчастливить его.

## **Завершение тренинга**

**Секрет счастья (притча).** Я раскрою вам секрет, как сделать свою жизнь счастливой.

Один торговец отправил своего сына узнать Секрет Счастья у самого мудрого из всех людей. Юноша сорок дней шёл через пустыню и, наконец, подошёл к прекрасному замку, стоявшему на вершине горы. Там и жил мудрец, которого он искал. Однако вместо ожидаемой встречи с мудрым человеком наш герой попал в залу, где всё бурлило: торговцы входили и выходили, в углу разговаривали люди, небольшой оркестр играл сладкие мелодии и стоял стол, уставленный самыми изысканными кушаньями этой местности. Мудрец беседовал с разными людьми, и юноше пришлось около двух часов дожидаться своей очереди.

Мудрец внимательно выслушал объяснения юноши о цели его визита, но сказал в ответ, что у него нет времени, чтобы раскрыть ему Секрет Счастья. И предложил ему прогуляться по дворцу и прийти снова через два часа.

- Однако я хочу попросить об одном одолжении, - добавил мудрец, протягивая юноше маленькую ложечку, в которую он капнул две капли масла. - Всё время прогулки держи эту ложечку в руке так, чтобы масло не вылилось.

Юноша начал подниматься и спускаться по дворцовым лестницам, не спуская глаз с ложечки. Через два часа он вернулся к мудрецу.

- Ну как, - спросил тот, - ты видел персидские ковры, которые находятся в моей столовой? Ты видел парк, который главный садовник создавал в течение десяти лет? Ты заметил прекрасные пергаменты в моей библиотеке?

Юноша в смущении должен был сознаться, что он ничего не видел. Его единственной заботой было не пролить капли масла, которые доверил ему мудрец.

- Ну что ж, возвращайся и ознакомься с чудесами моей Вселенной, - сказал ему мудрец. - Нельзя доверять человеку, если ты не знаком с домом, в котором он живёт.

Успокоенный, юноша взял ложечку и снова пошёл на прогулку по дворцу; на этот раз, обращая внимание на все произведения искусства, развешанные на стенах и потолках дворца. Он увидел сады, окружённые горами, нежнейшие цветы, утончённость, с которой каждое из произведений искусства было помещено именно там, где нужно.

Вернувшись к мудрецу, он подробно описал всё, что видел.

- А где те две капли масла, которые я тебе доверил? - спросил Мудрец.

И юноша, взглянув на ложечку, обнаружил, что всё масло вылилось.

- Вот это и есть тот единственный совет, который я могу тебе дать: Секрет Счастья в том, чтобы смотреть на все чудеса света, при этом, никогда не забывая о двух каплях масла в своей ложечке.

**Вывод:** 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"

Ваша степень включенности в занятие с педагогом-психологом (обведите): 0 1 2 3 4 5  
6 7 8 9 10

Что мешало вам быть включенным в занятие с педагогом-психологом?

\_\_\_\_\_

Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться: \_\_\_\_\_

Что вам не понравилось на занятии? Почему?

\_\_\_\_\_

Ваши мысли после занятия

\_\_\_\_\_

Ваши замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.)

\_\_\_\_\_