

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №58 «Золушка» комбинированного вида г. Улан-Удэ
(МБОУ детский сад №58 «Золушка» г. Улан-Удэ)

**Тренинг для педагогов
«Погружение в детство».**

Разработал:
Старший воспитатель
Козлова В.А.

Улан-Удэ, 2018

Цель: осознание своих внутренних состояний; воссоединение со своей внутренней, открытой и эмоциональной частью личности.

Задачи:

оживить детские воспоминания;

осознать и переработать свои детские впечатления и переживания;

осознание личностных качеств и развитие поведенческих характеристик.

сплочение коллектива, вовлечение новых членов коллектива, создание благоприятного психологического климата, сотрудничества, совместного творчества.

Участники: воспитатели и специалисты ДОУ.

Оборудование: нагрудники; распечатанные на листе А4 – детские пустышки; фотографии участников квест-игры в детстве; загадка о банте; атласные ленты/банты; психологический тест «Мой внутренний мир»; карандаши; запись легкой, спокойной музыки; конверты с заданием; две «волшебные» корзинки.

Ход занятия

– Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Приглашаю Вас на занятие «Погружение в детство». Сегодня нам предстоит пройти непростой, но увлекательный и интересный путь.

(Слайд 2)

Внутри нас присутствуют три состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый. Каждое из состояний отвечает за свои проявления в человеке. И каждое состояние должно находиться на своем месте.

(Слайд 3)

Внутренний Ребенок – это самая яркая, самая эмоциональная часть нашей личности. Именно благодаря ему мы можем творить, любить, радоваться жизни, удивляться, восторгаться... но и печалиться и грустить – тоже. Короче говоря, все, что касается эмоций и их выражения связано исключительно с фигурой Внутреннего Ребенка. Его девиз «Я хочу».

Может показаться, что с годами этот Внутренний Ребенок перестает существовать. Большие дяди и тети, мы четко знаем, что хорошо, а что плохо, осуждаем всевозможные безрассудные поступки и давно уже не верим в чудеса. Мы разумны и рациональны. Мы забываем о существовании нашего Внутреннего Ребенка, не выполняем его заветные желания. Поэтому наши эмоции запрятаны глубоко внутри нас.

(Слайд 4)

Сейчас предлагаю окунуться в мир детства, чтобы найти нашего Внутреннего Ребенка. И первый наш шаг в поисках «счастливого Внутреннего Ребенка» – это упражнение «Ассоциации».

1. «Ассоциации».

– Какие возникают ассоциации у Вас со словом «детство»? (с мячом по кругу)

(Слайд 5)

Например, мороженное, разбитые коленки, каникулы у бабушки в деревне, косички с большими бантами, ласковые имена – Леночка, Ирочка, Светочка и т. д.

– Замечательно, для каждого из вас слово «детство» означает что-то очень позитивное, теплое, радостное и счастливое. Теперь мы можем открыть нашу «волшебную» корзинку. В корзинке лежат нагрудники, детские пустышки, игрушки и конверт со следующим заданием.

Воспитатели одевают нагрудники, детские пустышки на шею и превращаются детей. И перед нами уже сидят – не Ирина Степановна, а Ирочка, не Наталья Михайловна, а Наташенька, не Алла Владимировна, а Аллочка.

2. «Узнай по фото».

– Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?

После ответов участников дается следующая инструкция: «Некоторые люди – точные копии себя в детстве, а некоторые с возрастом меняются настолько, что их с трудом узнают друзья из детства, даже родственники. А вы смогли бы узнать человека, которого видите почти каждый день, глядя на фотоснимок его далекого детства? Проверим?»

(Слайд 6-16)

За угаданные детские фотографии участники получают фразы, из которых в конце должны собрать загадку и отгадать ее, чтобы перейти к третьему заданию.

(Слайд 17)

Загадка.

Розовая бабочка

С крылышками в складочку

Никуда не улетает

На косичках обитает.

(Слайд 18)

Ответ: Бант.

– Бантики – это нежный, романтичный, элегантный и в тоже время стильный элемент одежды, обуви, сумок и аксессуаров. Всем нам известно, бантики первое украшение девочек ведь их можно приколоть куда угодно, и они будут смотреться наивно по-детски и игриво, они подойдут и девушке подростку и женщине балзаковского возраста.

3. «Завяжи подружке бант».

– Подскажите нам, девчата,

Как фантазию развить,

Где красивый модный бантик

Необычно применить?

Участницы делятся на пары и завязывают красивые бантики друг другу: на ноге, голове, шее, руке и т. д.

После выполнения задания психолог просит рассказать о своих ощущениях (что чувствовали, когда им завязывали бантики, и когда они завязывали бантики своему партнеру, о себе что-либо дополнительно (по желанию участника).

На дне корзинки с атласными ленточками и бантами находится конверт со следующим заданием.

– А теперь мы с вами попробуем узнать, что скрывает наше подсознание и выполним тест «Мой внутренний мир».

4. Психологический тест «Мой внутренний мир».

(Слайд 19)

– Суть проста: дорисовываем 6 предложенных фигур таким образом, чтобы в итоге получились какие-нибудь завершенные, цельные предметы/объекты/образы – на ваш выбор.

Далее пишем одно прилагательное на каждый получившийся предмет/объект/образ.

И, наконец, смотрим результаты.

№1 – это вы, человек. Таким вы видите себя.

№2 – окружение. То, что вы видите вокруг себя.

№3 – ваша жизнь в целом.

№4 – дух, интерпретация вашей жизни в духовном плане.

№5 – отношение к семье.

№6 – отношение к любви.

– Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт.

– А сейчас я Вам предлагаю расслабиться, вспомнить самое приятное место из своего детства.

5. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».

(Слайд 20)

– Начинаем с расслабления. Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

«Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку... Попробуйте вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно.

Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, - в три, четыре, пять лет...

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попробуйте понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Может быть, он чего-то боится?

Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив».

После этих слов представьте, что малыш улыбается вам в ответ и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним: «Я всегда с тобой. Я люблю тебя!». Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой».

– А сейчас медленно сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

6. Подведение итогов.

–тренинг всегда завершается достижением поставленной цели. Поздравляем! Вы замечательные педагоги – вам удалось найти настоящее сокровище – самих себя!

(Слайд 21)

– Путь ваш был труден, но интересен, не правда ли? Хочется пожелать вам не забывать о своем Внутреннем Ребенке, жить с ним в гармонии и выполнять его самые заветные желания.