**Тренинговое занятие «Новогодняя сказка»**

(для обучающихся и педагогических работников)

Цель: Повышение уверенности в себе, личностный рост участников тренинга. Проектирование жизненного пути, развитие навыков самоанализа и самопознания, создание благоприятной атмосферы в коллективе.

Материалы: плакат «Волшебный лес», поднос со снежинками, клей, релаксирующая музыка, А4, фломастеры, карандаши, волшебный мешок со снежинками, плакат с елкой, пакетик с игрушками.

**1. «Для меня новый год…»**

- Приближается новый год, самый волшебный праздник, от которого многие ждут чудес, исполнения самых заветных желаний. А что значит новый год для вас?

Обсуждение.

**2. «Волшебные снежинки»**

Материалы: плакат «Волшебный лес», поднос со снежинками, клей.

- Этот сказочный лес нужно украсить волшебными снежинками (раздаем снежинки) Но украсить нужно не просто так, а закончив предложения - Я жду в новом году… Мне в этом поможет ….

Обсуждение.

- Посмотрите, какой красивый снегопад ваших оживаний и желаний получился….

**3. «Самопрезентация»**

Материалы: А4, фломастеры, карандаши, музыка.

- Вы все друг друга знаете, поэтому сейчас мы попытаемся рассказать о себе необычным способом.

Задачи: Нарисуйте овал во весь лист, пусть это будет лицо. Для того чтобы оживить его, нарисуйте:

▪ вместо глаз то, на что вы больше всего любите смотреть;

▪ вместо носа то, чем вы больше всего любите дышать, что вам нравится нюхать;

▪ вместо рта то, о чем больше всего любите кушать;

▪ вместо ушей то, что больше всего любите слушать;

▪ вместо волос опишите свои мечты.

- Теперь положите ваши рисунки на стулья и походите, посмотрите на галерею рисунков ваших коллег.

Обсуждение (по желанию участники рассказывают о своих работах)

**4. Медитация «Создание выразительного образа Я»**

- Новый год – новые надежды и сомнения. Поэтому очень важно уметь создавать определенный психологический настрой, управлять собой, приводить свое тело, чувства, мысли в гармоничное состояние.

Давайте попробуем это сделать (звучит музыка).

**Медитация**

Приняв уверенную позу, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе.

Закройте глаза и сосредоточьте все внимание на своих телесных ощущениях.

Почувствуйте, как жизненная энергия питает все ваше тело.

Живительная сила поступает через ноги, проходит через все тело и заполняет его энергией снизу доверху.

Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью.

Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию.

Вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох).

Тело медленно и плавно выпрямляется.

Осанка становится стройной.

Плечи опускаются, голова выпрямляется, мысленно произнесите:

«Я - сильная, активная, целеустремленная личность.

Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни.

Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду.

Я ощущаю, как живительная энергия распространяется по всему телу.

Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости».

Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх.

Потянитесь с удовольствием! Откройте глаза!

- Посмотрите на лица друг друга. Произошли какие-либо изменения во внешнем образе? Что вы испытывали? Появились ли новые ощущения, хочет поделиться (ответы участников по желанию).

**5. «Календарь праздников»**

Делимся на команды по 3-4 человека. Задание: каждой команде нужно придумать свой необычный праздник на каждый месяц и презентовать свой календарь праздников.

Обсуждение (обобщаем, подводим итог, что все в ожидании волшебства и чудес от предстоящих праздников и т.д.)

**6. «Энергизатор»**

- Встаньте парами в две шеренги, лицом друг к другу. Каждый по очереди, начиная с первого участника, проходит через шеренги. Каждая пара касается плеча или руки проходящего, тихо, на ушко, одновременно говорит ему свои пожелания.

**7. «Снежинки пожеланий»**

- Дорогие участники (педагоги, дети, родители), поздравляем Вас с наступающим Новым Годом! Мы несколько дней размышляли над тем, что же Вам пожелать. Нам не хотелось это делать как все, а хотелось, чтобы поздравление появилось как-то само.  И этот способ кажется нам наилучшим по нескольким причинам. Во-первых, потому что он самый легкий. Не нужно упорно ломать голову, как же поступить, что же сказать? Во-вторых, потому, что он самый надежный. То пожелание, которое появится с помощью вас, не является нашей выдумкой, оно является тем ресурсом, которое вам необходимо, которое вы хотите. Поэтому первое, что нам хочется сделать, это подарить вам эту «Снежинку пожеланий», которая обязательно поможет вам исполнить все задуманное в наступающем новом году (раздаем снежинки).

- А теперь загадайте своей «снежинке пожеланий» то, что вы хотите (музыка).

**8. «Елка»**

Материалы: плакат с елкой, игрушки, клей, музыка.

- Для того чтобы наша сказка все-таки стала волшебной, я предлагаю украсить эту елку новогодними игрушками, закончив предложение «Сегодняшний тренинг мне дал…»

В заключение психолог благодарит участников за активную работу на занятии и желает им успеха в новом году.



**Новогодний тренинг для педагогов**

Конец первого полугодия – время, когда у педагогов накапливается усталость, эмоциональное напряжение. Они тратят много сил и энергии на образовательный процесс, забывают о своих желаниях и потребностях, ставя их на последнее место, что приводит к эмоциональному выгоранию. В нашем детском саду в конце декабря, мы провели тренинг для педагогов с целью повышения стрессоустойчивости и профилактики эмоционального выгорания. Новый год – хорошая точка для восстановления личных ресурсов и очень важно, чтобы педагоги набрались сил перед вторым полугодием (известно, состояние физического, эмоционального и умственного истощения снижают продуктивность работы педагога). Также это способ групповой рефлексии достигнутых результатов за прошедший год и возможность постановки профессиональных и личных целей на будущий год.

**Цели и задачи тренинга:**

1. Сплочение коллектива.

2. Поиск личных ресурсов.

3. Постановка профессиональных и личных целей на будущий год.

4. Установка на качественный отдых.

**Ход мероприятия:**

Каждому под Новый Год

Хочется волшебной сказки,

И веселья, и общения,

Яркой свистопляски!

Давайте дружно сей же час

мы новогодний тренинг проведём,

Чтоб в коллективе у нас

Царили мир и счастье,

И все наши желания

Сбывались в одночасье!

Новый год — это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками!

Перед Новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

Предлагаю начать работать над исполнением желаний ещё до начала Нового года! Чтобы после уже они сами работали на нас!

***Упражнение “Новогодняя елочка”***

Скажите, какой самый важный символ Нового Года? Правильно, ёлочка. И наверняка каждый из вас любит ее наряжать и украшать. Сейчас мы предлагаем вам зарядиться новогодним настроением и нарядить ёлочку.

А украшать мы будем ее с помощью шаров с буквами. Первый игрок должен придумать фразу, связанную с Новогодним поздравлением, которая начинается на букву А, например, говорит: «Активности желаю вам» и весит игрушку на ёлку. Второй игрок говорит на букву Б: «Будьте счастливы» и тоже весит украшение на ёлку. И так далее по алфавиту.

Затем психолог прикрепляет на макушку ёлки звездочку со словами “Работа сообща ведет к чудесному результату, а взгляд каждого создает неповторимость того, что мы делаем. Несмотря на то, что мы все очень разные, мы – вместе и это – прекрасно. А символом этого будет вот эта звездочка на макушке елки”.

***Игра-шутка «Сила желаний»***

На полу раскладывается несколько обручей. Внутри каждого обруча скотчем приклеивается бумажка с крупно написанным желанием. Например, 1000 000 рублей, машина, любовь и т. д. Игра начинается с танцев между обручами. Но как только ведущий останавливает музыку, участники немедленно занимают ближайший обруч. Участников должно быть больше, чем обручей. В одном обруче могут разместиться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за границу образа. Разрешите себе танцевать по всему залу, а не держитесь вблизи выбранного вами обруча. Позвольте интуиции вести вас. Интересно, сколько раз вы окажитесь в одном и том же обруче или совсем вне обручей? Думаю, вы понимаете, что в каждой шутке есть доля истины?

***Упражнение “Новогодний подарок”***

Как известно, в Новый год принято дарить подарки. Вот и у нас есть подарок для каждого. Психолог раздает каждому участнику тренинга заранее подготовленные именные конверты, которые содержат следующее:

- Шутливую справку-освобождение от работы, действующую до окончания праздников. Внизу данной справки указано ответственное лицо, например, педагог-психолог, что психологически помогает педагогам принять разрешение на отдых.

***Творческая лень***

- Информация о творческой лени. Это также очень важный пункт, который, с одной стороны, дает педагогам разрешение на отдых и лень без чувства вины, с другой стороны – учит конструктивному отдыху. Психолог должен пояснить группе, что это такое.

***Памятка***

*Творческая лень (из книги Г. Архангельского «Тайм-менеджмент»)*

*Творческая лень - защитная реакция организма, с помощью которой он пытается выкроить время для творчества.*

*Тема отдыха и мотивации неразрывно связана с темой лени.*

*Часто лень представляет собой нормальную защитную реакцию организма на внешние воздействия окружающего мира. Причинами возникновения лени могут служить:*

*• состояние переутомления, физическая, психологическая, эмоциональная истощенность, возникающие как результат сильного стресса, перенапряжения сил. Когда внутренние резервные силы организма израсходованы, необходима «перезагрузка» организма;*

*• следование «навязанным» целям. Когда мы тратим свои силы на достижение целей, которые не являются нашими «родными», мы растрачиваем свой потенциал. Возникает несоответствие нашего «хочу» нашему «должен». Это вызывает состояние внутреннего напряжения, неудовлетворенности достигнутым результатом, разочарования и как следствие - истощение сил организма;*

*• интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи. Работа «через силу» или через «не могу» приводит к экстренной мобилизации всех внутренних сил, размер которых ограничен и исчерпаем;*

*• часто желание полениться служит сигналом нашего подсознания, что лишняя суета, мелкие текущие мысли переполняют нашу душу, мешая вырасти чему-то действительно важному, родиться действительно новому нетривиальному решению. Часто именно такое состояние предшествует творческим озарениям, рождению новых идей, нахождению сильных креативных решений.*

*Используя определенные правила, мы можем сделать наше желание полениться своеобразным средством самомотивации и применить его для решения сложных, нестандартных задач. В этом случае мы говорим уже о так называемой творческой лени.*

*Эффективная работа иногда может сменяться так называемой творческой ленью, которая только подталкивает человека к новым, нестандартным решениям накопившихся проблем. Как же отличить творческую лень от нетворческой?*

*• творческая лень характеризуется тем, что вы сознательно позволяете себе лениться, специально выделяете для этого время и получаете наслаждение от данного процесса. Нетворческая лень является лишь признаком отсутствия самоконтроля;*

*• творческая лень, как уже отмечалось, доставляет человеку радость, удовольствие, тогда как нетворческая - лишь вызывает угрызения совести за бесцельно растраченные минуты - часы-дни и т. д;*

*• творческая лень всегда приводит к появлению новых, интересных решений, а потому не противоречит работе, а органично дополняет ее. Нетворческая лень не сочетаема с работой, ее итог - упущенное время.*

***Правила творческой лени***

*1. Соблюдение принципа чистоты лени. Если уж принимаем решение полениться, то лениться нужно на все 100%, не пытаясь в это время продолжать решать задачи, думать о проблемах, обсуждать варианты решения. Полностью переключиться на отвлеченные темы. Чистая лень - это чистое и полное ощущение бытия, гармонии с миром и Вселенной, время побыть в полном согласии с природой, ощутить всю полноту и неисчерпаемость мироздания. Состояние полной внутренней гармонии, мира с самим собой, отсутствие внутренних противоречий и конфликтов.*

*2. Решение полениться принимается сознательно. Сказать себе: «Хочу лениться и буду лениться». Здесь не должно быть никаких угрызений совести и сомнений, колебаний. Если они возникают - это уже не будет состоянием творческой лени.*

*Известно, что полушария мозга работают с поступающей информацией по-разному. Левое – логически и аналитически, правое – интуитивно и целостно. В обычных ситуациях, как правило, доминирует аналитическое мышление. Оно хорошо для решения известных и предсказуемых задач, но его недостаточно для поиска оригинальных идей и нетривиальных решений. Так как наша профессия часто требует нестандартного подхода, то творческая лень каждому педагогу ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА.*

*ЛЕНИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!*

*С НОВЫМ ГОДОМ!*

