

19.12.2022г.Сценарий ресурсного тренинга «Новогодняя сказка»

Участники

Педагог-психолог, 6–12 педагогов.

Цель

Организовать тренинг для педагогов.

Помочь педагогам осознать ресурсы, которые необходимы им, чтобы поддерживать оптимальный уровень психической энергии.

Материалы

Ресурсная колода метафорических ассоциативных карт; сдвоенный лист ватмана с изображением зала для новогоднего маскарада; контурные фигурки сказочных персонажей, контурные изображения волшебных предметов на листах на $\frac{1}{4}$ формата А4, стулья по количеству участников, клей-карандаш, фломастеры.

Примерное время - 45 минут.

Ресурсный тренинг для педагогов перед Новым годом.

Как создать атмосферу волшебства для педагогов

Украсьте помещение блестящими праздничными атрибутами: дождиком, звездами из мишуры. Приготовьте материалы – изображение зала для новогоднего маскарада на ватманах, фигурки сказочных персонажей, которые «приглашены» на бал, артефакты для них – изображения волшебных ключиков, палочек, шляп. Выбирайте рисунки зала с минимумом деталей. Пусть на нем будет елка, подарки под елкой, фуршетный столик, несколько одиночных стульев и стульев группами в разных частях «зала». Выбирайте разноцветные фигурки сказочных персонажей в двух-трех экземплярах, разные по размеру. По желанию можно добавить несколько бесцветных фигурок, но их должно быть меньше, чем цветных. Разложите фигурки на столе.

Как провести новогодний маскарад на листе бумаги

В ходе тренинга предложите педагогам выбрать сказочного персонажа. Попросите их продолжить фразу о своем персонаже: «Если бы я была Красной Шапочкой (Серым Волком), я бы была самой счастливой, потому что...». Предложите педагогам расположить фигурку на листе, который символизирует зал для новогоднего маскарада. Пусть они выберут место, которое кажется им самым комфортным в зависимости от их эмоционального

состояния. Дополните тренинг работой с ресурсными метафорическими картами, которые отсылают к ощущению спокойствия, радости. Подойдут колоды «Я и все, все, все» К. Крюгера, «Она», «Морена» или другие на ваше усмотрение. В заключение предложите педагогам выбрать волшебный предмет, который помогает их персонажу быть счастливым. Вместе «отыщите» замену волшебному предмету в реальной жизни.

Вводная часть

Педагог-психолог

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...»

Работа с метафорическими картами

Педагог-психолог

Продолжаем тему волшебства. Вытяните из колоды карту. Педагоги вслепую вытягивают по карте из колоды метафорических карт.

Педагог-психолог

Подумайте и скажите, что в реальной жизни позволяет вам испытывать такое чувство счастья?

Педагоги отвечают.

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?

Педагоги отвечают.

Работа с метафорическими картами

Педагог-психолог

Посмотрите на карту, которую вытянули для предыдущего задания, и ответьте на вопрос. Что позволяет вам чувствовать себя комфортно в различных ситуациях?

Педагоги отвечают.

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?

Педагоги отвечают.

Работа с метафорическими картами

Педагог-психолог

Отложите свои метафорические карты и вытяните новые.

Педагоги вытягивают из колоды по новой карте.

Педагог-психолог

Посмотрите на нее и скажите, что в реальной жизни может стать альтернативой волшебному предмету.

Педагоги отвечают.

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.

Завершающий круг

Педагог-психолог

Как вы чувствовали себя во время игры? Как все, что произошло сегодня, относится к вам? Что вы возьмете в реальную жизнь?

Педагог-психолог собирает обратную связь о тренинге и поздравляет всех участников с наступающим Новым годом.