

Тренинг для педагогов «Женские посиделки» к дню 8 Марта.

Цель: создание в педагогическом коллективе доброжелательной атмосферы способствующей положительному принятию себя и других, получение положительных эмоций.

Задачи:

- Снятие тревожности и эмоционального напряжения.
- Сплочение педагогического коллектива.

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое.

Ход тренинга

1. Приветствие «Все здесь»

С добрым утром солнце!

Мы все тебе рады!

(руки вверх)

Все мы пришли сюда

и за руки взялись

(Руки вниз)

Ульяна Владимировна здесь, и Алена Александровна здесь...

Хором: Все здесь!

2. Упражнение «Поезд».

Инструкция: игра проводится в круге. Для начала рассчитаемся на первый—второй. Первые номера — хлопок в ладоши, два притопа ногами. Вторые номера — два хлопка, один притоп. Движения повторяются по очереди: первый — второй — первый — второй и т.д. по кругу: имитируем стук колес поезда, с последующим убыстрением темпа. Упражнение помогает переключить педагогов от повседневной работы и настроится на тренинг.

3. Упражнение «Хорошие воспоминания».

Каждый участник группы по кругу, вспоминает и называет человека или событие, которое в недавнем времени принесло вам какую-либо радость.

4. Психологический тест «Любите ли вы себя?»

1. Чувствуете ли Вы себя хорошо таким, каков Вы есть? (Да-5б. Нет-0б.)
2. Считаете ли, что Вас преследуют неудачи? (Да-0б. Нет-5б.)
3. Сообразуете ли свой поступок с мнением окружающих? (Да-0б. Нет-5б.)
4. Имеете ли привычку вспоминать и переживать прежние разговоры и ситуации? (Да-0б. Нет-5б.)
5. Испытываете ли Вы смущение, когда Вас хвалят в Вашем присутствии? (Да-0б. Нет-5б.)
6. Можете ли длительное время находится в одиночестве? (Да-0б. Нет-5б.)

7. Чувствуете ли несомненную зависимость между материальным положением и душевным комфортом? (Да-0б. Нет-5б.)
8. Часто ли испытываете опасения, что случится самое плохое? (Да-0б. Нет-5б.)
9. Трудно ли Вам проявлять свои чувства к другим? (Да-0б. Нет-5б.)
10. Можете ли противостоять человеческой общности, в которой живете? (Да-5б. Нет-0б.)

Результаты теста:

35 – 50 баллов: вы себя любите, значит любите и других, что предопределяет ваши успехи жизнерадостность. Благодаря этому вы получаете от окружающих положительные стимулы, и корабль вашей жизни плывет под парусами. Умеете оценивать достоинства других. Помогает вам и то, что вы считаете себя личностью с достоинствами и потенциальными возможностями.

15 – 30 баллов: трудно сказать, любите ли вы себя. Наверняка вы редко думаете об этом. Вы не всегда используете свои способности, обращая внимание на свои слабости, а также на слабости других. Это может вызывать у вас минутную неприязнь к самому себе, невозможность отвлечься то собственной личности, дарить другим внимание и любовь.

0 – 10 баллов: вы определенно не любите себя. Ожидаете, что с вами случится плохое и, эти ваши ожидания нередко сбываются. Бывают мгновения, когда вы ненавидите себя и в результате принимаете ошибочные решения. Пришло время измениться. Подумайте об этом.

Составляющие любви к себе:

Самопринятие. Это осознание всех своих плюсов и минусов, достоинств и недостатков, внешних или внутренних особенностей и их безусловное, безоценочное принятие. А также это умение признавать и принимать ошибки, мириться с прошлым, каким бы оно ни было.

Самоуважение. Это способность устанавливать и поддерживать личные границы, несмотря ни на что следовать своей системе ценностей и принципов, убеждений.

Забота о себе. Это жизнь согласно своим потребностям и интересам. А также забота о себе предполагает непрерывное саморазвитие, своевременное лечение заболеваний и их профилактику, заботу о теле и психике (спорт и правильное питание, здоровый сон).

Рефлексия по результатам теста.

5. Конкурс «Мисс Гармония».

Всем предложено побороться за титул «Мисс Гармония». Каждая женщина стремится к гармонии. К гармонии во всем. Сейчас вы, попробуете «завоевать» звание «гармоничной» женщины. Для этого у нас есть все необходимое: «дорожка» из бумаги и ваше горячее желание как можно быстрее сложить ее гармошкой. Чья будет изготовлена быстрее и в чьей будет большее количество складок, мы узнаем по истечении 1 минуты (звучит ритмичная музыка). Подсчет количества складок и определения

самой «гармоничной» женщины. Создание ситуации соревнования и положительных эмоций.

6. Весна – чудесное время года. Весной расцветают цветы. И вот сейчас мы с вами проведём цветочную викторину! Каждой команде поочередно будут задаваться вопросы о цветах.

Проводится «Цветочная викторина» :

Цветок – девичьи глаза (*Анютины глазки*)

Цветок – нитки (*Ирис*)

Цветок – женское имя (*Роза, Лилия, Маргаритка*)

Цветок – туфля богини любви (*Венерин башмачок*)

Цветок – себялюбец (*Нарцисс*)

Цветок – головной убор Мономаха (*Царская корона*)

Цветок – юноша и девушка (*Иван-да-Марья*)

Цветок – с хорошей памятью (*Незабудка*)

Цветок – живущий вечно (*Бессмертник*)

Цветок – гадалка (*Ромашка*)

Цветок – маленький звонок (*Колокольчик*)

Цветок – звезда (*Астра*)

Цветок – ласковое мужское имя (*Василёк*)

Цветок – ароматная крапина на ситце (*Душистый горошек*)

Цветок – родня ткани с ворсом (*Бархатцы*)

7. Упражнение «Дайте слово подсознанию».

Инструкция: Сядьте удобно, закройте глаза. Вдох, выдох... Звучит спокойная музыка.

1. Представьте, что вы гуляете по лесу. Опишите, какой это лес. Светит ли солнце? Идёте вы по тропинке или сквозь чащу? Хорошо ли вам здесь?
2. Вы идёте дальше и видите в траве ключ. Какой он? Поднимите вы его или пройдёте мимо? Обрадовала вас находка?
3. Вы двигаетесь дальше, перед вами забор. Какой он: высокий, низкий, из какого материала сделан?
4. Вам надо перелезть через забор. Как вы это проделываете? Легко ли будет преодолеть препятствие?
5. Вы идёте дальше и замечаете нору около тропинки. Большая она или маленькая? Заглянете ли вы внутрь? Вам интересно, какой зверь её вырыл?
6. Вы выходите на берег реки. Представьте её очень отчётливо: какая там вода, скорость течения, дно... есть ли камни на дне? Как вы переправитесь на другой берег?
7. Преодолев очередное препятствие, вы видите дом. Какой он (размер, декор и т.п.)? Вы открыли дверь и вошли в дом. Осмотритесь. Уютно ли вам здесь? Чистота или ужасный беспорядок? Сколько комнат в этом доме? Какие они? Назовите и опишите их.
8. На двери висит табличка. На ней написано, что дом принадлежит... вам. Из чего она сделана и что за надпись?
9. Вы поднялись на чердак. Как он выглядит? Что там хранится? Порядок или, может, полно хлама?

10. Вы выходите из дома, идёте дальше – за холмом открывается вид на море. Какое оно? Спокойное или бурное, какая погода, светит ли солнце?
11. Над морем летают чайки. Высоко или низко, рядом с вами и или далеко? Вы их слышите? Какие чувства вызывают у вас птицы?
12. Вы видите корабль. Какой он, далеко ли от берега? Можете ли вы до него добраться? И вообще, станете ли вы это делать?

Интерпретация.

Лес – символическое отражение вашего детства и детских представлений о жизни. Чем радостнее вам в лесу, тем более позитивны ваши детские воспоминания; если же воображение нарисовало мрачную, пугающую картину, то, возможно, ваше детство было довольно трудным и прежние представления сказываются теперь на вашу жизнь.

Ключ – ваше отношение ко всему новому, что приносит жизнь. Если вы подняли ключ или обрадовались ему, значит, вы как минимум готовы принимать перемены.

Река – олицетворяет течение вашей жизни. Вспомните, насколько стремительным вам представлялся поток, насколько чиста в нём вода. Камни на дне символизируют трудности, которые вы преодолеваете с детства.

Забор – символ преград, которые подстерегают человека на жизненном пути. Обратите внимание, какой забор – символическая изгородь или великая Китайская стена.

Нора – ваше восприятие скрытой опасности. Если вы смело полезли в нору – вы безрассудный или чересчур любознательный человек.

Дом – это вы сами. Насколько вам там нравится, настолько же хорошо вам с самим собой. Те комнаты, которые вы увидели, – это наиболее важные аспекты жизни. Там, где вам нравится, – всё хорошо, если же в какой-то из комнат беспорядок, возможно, у вас проблемы в этой сфере.

Табличка на двери говорит о том, кем вы сами себя считаете (у кого-то написано имя, у других – все регалии и заслуги, у кого-то мелом просто нацарапано).

Чердак – метафора образования, культуры и разных навыков, привитых вам. Если там всё запущено, то, наверное, вы не знаете, зачем столько сил приложили когда-то, чтобы получить диплом.

Чайки – это ваши родственники. В идеале их довольно много и они украшают пейзаж. Если же назойливо кричат и чуть ли не бьют крыльями по лицу, вероятно, у вас напряжённые отношения с близкими. Полное отсутствие чаек на горизонте – тревожный сигнал одиночества.

Море – ваша чувственная сторона личности. По тому, насколько бурным вам представляется оно, можно судить, какие отношения с людьми вы любите: тихие и спокойные или всплеск эмоций, чувств.

Корабль – воплощение вашей главной мечты на сегодняшний день. Насколько она достижима и красива, определяется по тому, какой корабль и на сколько далеко от берега он находится.

И ещё... То, как вы перелезли через забор и переправились через реку, показывает, насколько легко вы преодолеваете препятствия. Если отвечали

честно и у вас нет каких-то особенных страхов (вода или высота), то характер преодоления обоих препятствий будет одинаковый. Если в вашем воображении, откуда ни возьмись, взялся помощник, материализовались мост, лодка или человек, значит. Вы мало рассчитываете на себя.

Рефлексия Что нового узнали о себе?

8.Упражнение «Подарок психолога».

А теперь я хочу сделать вам психологический подарок. Сядьте поудобней, закройте глаза. Вспомните ситуацию, где вы чувствовали себя умиротворенным и счастливым. Потрите правое ухо и пусть у вас на теле закрепиться это ощущение счастья. Дорогие коллеги, если в какой-то ситуации вам станет тревожно, потрите свое правое ухо и вы снова обретете хорошее настроение (якорь на положительную эмоцию).

Притча о жизни

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

— Господи! Это Ты? — воскликнула она с радостью.

— Да, это Я, — ответил Бог.

— А что у Тебя можно купить? — спросила женщина.

— У меня можно купить всё, — прозвучал ответ.

— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушёл в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

— И это всё?! — воскликнула удивлённая и разочарованная женщина.

— Да, это всё, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что в моём магазине продаются только семена?

Поэтому я желаю вам благоприятной почвы для выращивания семян дарованных вам свыше.

Спасибо за участие!