

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Керчи
Республики Крым «Детский сад комбинированного вида №6 «Радуга»

Тренинг для педагогов "За ресурсами к звездам"

Подготовила:
педагог-психолог
Энш В.И.

г. Керчь
2022г.

Задачи:

- 1.Предупреждение и снятие психологической перегрузки педагогического коллектива;
- 2.Повышение самооценки, уверенности в своих силах;
- 3.Снятие мышечного напряжения и развития умения расслабляться;
- 4.Развитие у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе;

- Здравствуйте, уважаемые коллеги.Сегодня я предлагаю Вам отложить дела, немного расслабиться, снять мышечное напряжение.

Когда рождается человек, то на небе загорается звезда, чтобы светить ему весь его век. Она горит так ярко, что ее спасательной энергии хватает на долгие – долгие годы, она оберегает нас, спасает, дает надежду и силу.

И сегодня я предлагаю Вам совершить путешествие, но это будет необычное путешествие, мы совершим полет к звезде.

Релаксационное упражнение "Полет к звезде"

- Сядьте по удобнее и закройте глаза.Сделайте глубокий вдох и выдох... "Вы чувствуете, как Ваши ноги постепенно отрываются от земли, а тело становится невесомым, очень легким...и Вы начинаете медленно – медленно подниматься вверх, к небу.Посмотрите вниз: все, что раньше Вас окружало (дома, улицы, деревья, парки, машины) все становится маленьким, едва заметным.

А если Вы поднимите голову вверх, то увидите все то, что раньше казалось недостижимым, далеким. Вот – приближающееся небо. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на Ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо солнца. Почувствуйте его приятное тепло, пусть оно согревает Вас. Вы путешествуете по огромному небесному миру, встречаете различные звезды...

А где же Ваша звезда? Вот... она...

Посмотрите, какая она?

Большая или маленькая?

Холодная, как лед или горячая, как пламя костра?

Какого она цвета?

Может быть голубая, желтая, красная?

Какой она формы?

Круглая или остроконечная?

Дотроньтесь до своей звезды и попросите у нее все то, в чем нуждаетесь, что Вам так необходимо: здоровья, умиротворения, хорошего настроения...

А теперь обязательно улыбнитесь ей и поблагодарите свою звезду за все: за то, что она просто существует, что она Вас сопровождает всю жизнь, что она дает Вам силы и энергию...

А теперь нам необходимо возвращаться домой. Попрощайтесь со своей звездой и пообещайте, что теперь, в минуты грусти, отчаяния, тревоги Вы будете помнить, что у Вас есть ОНА.., Вы будете помнить, что это – источник сил, энергии, света, добра...

Почувствуйте, как постепенно тяжелеют Ваши ноги, а тело становится грузным...Вы начинаете свой путь обратно, домой. Вы летите сквозь пушистые облака, потрогайте их руками, пусть их прохлада останется на ваших ладонях. Вы стремительно летите мимо холодных комет, а сейчас пролетаете мимо Солнца.

Если Вы поднимите голову вверх, то увидите все то, что раньше казалось огромным, могущественным (звезды, кометы, планеты, облака), постепенно становится все меньше и меньше...Вот – приближающаяся Земля. Реки, озера, луга, парки, дома, люди...все – становится более крупным, более заметным...

Сохраните в памяти эти чувства, которые вы испытали сегодня...

И пусть Ваша звезда далеко, но каждый раз, как только Вы устали, или у Вас грустное настроение, или Вам просто нужны свежие силы...просто навестите ее, совершите это необычное путешествие...

Когда я досчитаю до 5, Вы можете открыть глаза и снова оказаться в этой комнате...

Упражнение "Слепи свою звезду"

Коллеги, перед Вами лежит мягкий пластилин необычайных цветов. Выберите тот цвет, который Вам откликается и слепите звезду, которая Вас оберегает. Расскажите, какая она у Вас?

Прослушивание"Предназначения от звезд"

(Психолог рассказывает, по первой цифре даты рождения, положительные стороны коллег и задачи, которые звезды им приготовили на пути к цели)

Музыкальная медитация БЛАГОДАРНОСТИ...(М. Хмеловской и А.Просекина)