ГУСО «Пружанский районный центр коррекционно – развивающего обучения и реабилитации»

**Тренинг личностного роста**

**педагогов**

**«Стань лучшей версией себя»**

Подготовила

 Педагог-психолог Казберович И.А.

Сентябрь 2024

**Цель:**Осознание педагогами своей индивидуальности. Профилактика психо-эмоционального напряжения, стресса, суицидальных мыслей.

**Задачи:**

Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.

Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.

Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

 Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

**Материалы и оборудование:**Музыкальный центр, флешка с музыкой,  фломастеры, карандаши, бумага.

**1. Упражнение «Улыбки»***(под песню «Улыбка» из м/ф «Крошка енот»)*

Давайте поприветствуем друг друга улыбками. Посмотрите направо- улыбнитесь, посмотрите налево - улыбнитесь. Посмотрите на себя - и тоже улыбнитесь. Я надеюсь, что этот положительный настрой сохранится на протяжении всего  занятия.

**2.Упражнение «Мои любимые 3 вещи»**

 На листах написать 3 любимых дела, 3 блюда, 3 любимых человека. Затем представить по очереди, что вас лишают данных дорогих вещей. Что вы чувствуете… вывод: надо ценить каждый момент своей жизни…в конце надо вернуть всё обратно человеку… Что чувствуете сейчас?

**3. Упражнение «Общее время»**

Перед вами обычный лист бумаги. Представьте, что это ваше общее время, это **ВСЕ** ваше время. Оторвите от вашего общего времени время, затраченное на:

Работу;

Общение с семьей, родными, близкими;

Любимое занятие, хобби;

Мечту, фантазии;

Здоровье;

Остаток времени – себе.

Поднимите вверх те кусочки времени, которые вы уделяете себе любимому или любимой. На ваш взгляд - это правильно? Это нормально?

Один из основных принципов общей психологии гласит - «сначала я, сначала – себе, потом – остальные, потом -остальным».

*Обсуждение:* Помним ли мы о себе, придерживаемся ли этого принципа в жизни, в работе? Все ли и всегда ли по достоинству оценивают ваше самопожертвование (работе, семье, друзьям, родным и т.д.). Любите ли вы себя любимого, любимую!?

Разобраться во всем этом поможет наш тренинг «Мое психическое благополучие».

**4. Упражнение** **«Ведро мусора».**

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций. Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора». Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на…», «я сержусь на…», и тому подобное». После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

**5.** **Упражнения для снятия мышечного напряжения.**

**6. Упражнение «Мандалы»**

 Самый короткий путь познать и понять для себя, что такое мандала – это создать ее. Спектр применения мандал настолько широкий – что сложно придумать себе область психологического консультирования, в которой этот метод не был бы полезным. Когда я начинала изучать для себя этот метод, я задавалась определенными вопросами, ответами на которые я хочу сейчас с вами поделиться. Итак, приступим… Что такое мандала? В переводе с санскрита слово «мандала» обозначает круг, диск. Ма́ндала — сакральное схематическое изображение либо конструкция, используемая в буддийских и индуистских религиозных практиках. Ритуалы и религиозный смысл мандалы – это отдельная тема. В психологии ритуальный смысл мандалы не используется. По словам Юнга «…мандала это всегда внутренний образ, который постепенно строится (активным) воображением в то время, когда нарушено психическое равновесие, или, когда необходимо разобраться в каком-либо положении…». Мандала (в психологии) – это один из методов арт-терапии. По своей сути, мандала – это рисунок (либо конструкция из подручных художественных материалов), который заключен сначала в круг, а затем в квадрат. Размер круга так же имеет значение, он должен быть примерно 28-29 см в диаметре. Как работает метод мандалы? Мандала работает за счет реализации нескольких эффектов Эффект зеркала Мандала отображает состояние человека, который ее создал. Это своеобразное зеркало, и понять смыл отражения помогает контакт с готовым рисунком. После рисования важно дистанцироваться от мандалы и посмотреть на нее как бы со стороны. В процессе контакта важно погрузиться во внутренний мир и проговаривать все ассоциации и чувства, фантазии и истории, которые спонтанно возникают. В последующем, этот психический материал можно связать с реальной ситуацией или запросом, с которым пришел клиент. Эффект структурных элементов мандалы. Круг символизирует собой духовную сферу, божественное. «В мистических системах Бог истолковывается как круг с вездесущим центром, чтобы таким образом показать совершенство и непостижимость с помощью человеческих чувств таких понятий, как бесконечность, вечность, Абсолют. Круг соответствует богу и небу». Символизм круга помогает ощутить глубокую связанность со Сверх Я, со своей глубинной сущностью. Круг с его границами символически помогает ощутить безопасность и способствует самораскрытию и проявлению скрываемых тенденций.

**7. Упражнение «Брачное объявление».**

А в продолжение предыдущего упражнения, мы теперь - великие писатели и пишем поэму о своей жизни.

 Вспомним, что все люди разные, но каждый по - своему уникален. Ваша задача, написать под портретом **краткое** брачное объявление (или приглашение к знакомству).

Описывать можно внешность, черты характера, поведение, похвалить себя, рассказать о привлекательных чертах внешности и характера. Постарайтесь в своем объявлении доказать, что именно с вами нужно познакомиться. (3мин)

*(Пояснение к упражнению:* данный прием формирует адекватную самооценку. Называя свои привлекательные черты, самооценка повышается, а публичное озвучивание «объявления» не позволит завысить свои характеристики).

*Обсуждение: заслушивают каждого участника, задают вопросы.*

**8.Упражнение «Волшебные очки»**

Инструкция: вспомнить самый приятный момент своей жизни….

**9. Упражнение «Волшебная шкатулка».**

 Цель: поднятие настроения.

Воспитателям предлагается под спокойную музыку достать по одной

записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что

их ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в себя и все получится!

- Сегодня тебя будет преследовать удача!

- Пусть тебя обнимет счастье!

- Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!

- Живи и радуйся, остальное приложится!

- Пусть в твоей душе воцарится гармония!

- Пусть твои глаза всегда сияют!

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и все будет хорошо!

-Пусть сегодня будет все ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – все

ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

-Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело

чужим людям!

-Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье.

Улыбнись… и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

-Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже

ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

-Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой

страх, свою лень и свою неуверенность.

-Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь

с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ…

-Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а вовторых – РАДОВАТЬСЯ!

-Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

-Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это… не твои

дела!

-Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один

маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

-Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

-Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода

нет!

-Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

-Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной

случиться!

Заключение. Упражнение «Сердечное пожелание». Я предлагаю вам сейчас немного

подумать и передать сердечное пожелание соседу слева начиная его со слов

«Имя…. Я сердечно вам желаю….. », передавая при этом вот это маленькое

сердечко.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!

- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!

- Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

- Сегодня твой день, успехов тебе!

- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

- Верь в себя и всё получится!

- Сегодня тебя будет преследовать удача!

- Пусть тебя обнимет счастье!

- Смело иди вперед, там тебя ждёт только лучшее!

- Живи и радуйся, остальное приложится!

- Пусть в твоей душе воцарится гармония!

- Пусть твои глаза всегда сияют!

- Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

- Думайте о хорошем и всё будет хорошо!

-Пусть сегодня будет всё ВЕЛИКОЛЕПНО, а в остальные дни – всё ЗАМЕЧАТЕЛЬНО!

- Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

- Всё будет хорошо, а завтра ещё лучше!

-Себя надо любить и хвалить!!! Не поручать же такое ответственное дело

чужим людям!

-Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье.

Улыбнись… и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то всё обязательно будет хорошо – даже

ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

-Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

-Живи так, чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь

с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ…

-Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

-Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это… не твои дела!

-Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один

маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

-Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

-Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

-Укрепляют организм - радость, юмор, оптимизм!

-Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!