

## Тренинг «Нам сказка работать и жить помогает» для педагогов

Целевая аудитория: воспитатели, специалисты ДОУ

Цели и задачи:

- Профилактика стресса и эмоционального выгорания у педагогов.
- Сплочение коллектива.
- Развитие у участников тренинга умений общаться при помощи вербальных и невербальных средств общения, умений осуществлять рефлекссию.
- Осознание участниками своей индивидуальности, поиск резервов для более эффективной работы.
- Накопление эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.

**Актуальность:** Все вы читаете сказки с детьми, но может не все догадываетесь то, что вы читаете детям сказки – уже является сказкотерапией. Ведь каждое занятие со сказкой вы завершаете, обсуждая с ребятами ответы на вопрос: чему научила нас сказка и как мы эти знания будем использовать в ситуациях нашей жизни? Таким образом, путешествуя по сказке, ребята становятся мудрее, познают жизнь, приобретают социальные навыки. Поэтому занятия сказкотерапией не уводят от реальности, а наоборот, приводят к ней. И сегодня я покажу вам некоторые приемы, которые позволят нам осознать свою индивидуальность, накопить положительный опыт общения, снизить негативные переживания, а поможет в этом сказки, и все что с ними связано. Тема тренинга «Нам сказка работать и жить помогает»

### Упражнение 1. «Игра-приветствие»

**Ход:** Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! Здравуются за руку.

Как ты тут! Хлопают по плечу друг друга.

Где ты был? Дергают за ушко друг друга.

Я скучал! Кладут руки себе на сердце.

Ты пришел! Разводят руки в стороны.

Хорошо! Обнимаются.

### Упражнение «Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего: Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

### Упражнение «Поменяйтесь местами»

Участники сидят в кругу. К кому относится данное высказывание меняются местами.

- поменяйтесь местами те, кто всегда выполняет правила;

- кто верит, что чудеса существуют;
- кто до сих пор ждет принца;
- кто боится Бабы-Яги;
- кто любит сочинять сказки;
- кто не слушается старших;
- кто иногда похож на Лешего;
- кто верит, что добро побеждает зло;
- кто верит в свои силы.

### **Упражнение «Ассоциации»**

Каждый участник предлагает три ассоциации: говорит, с кем из известных сказочных героев ассоциируется он сам, а с кем – двое его ближайших соседей по кругу. Ассоциацию желательно обосновать.

### **Юмористическая викторина «Знаете ли вы сказки?»**

1. Назовите сказочного персонажа, лезущего вон из кожи (Царевна-лягушка)
  2. Как называется летательный аппарат, на котором женщина впервые поднялась в воздух? (Метла)
  3. Вспомните имя сказочника, у которого был свой конек. (Ершов)
  4. Как называется русская народная сказка, в которой рассказана история о долгом пути хлебобулочного изделия к потребителю? (Колобок)
  5. Как называется деталь женского платья, в котором помещаются реки, озера, лебеди и другие предметы окружающей среды? (Рукав)
  6. Какое самое надежное средство ориентации в сказочных ситуациях? (Клубок)
  7. Назовите имя царя, жившего так давно, что никто в это уже не верит. (Горох)
  8. Как звали царя, который допетушился? (Додон)
  9. Как называется швейная принадлежность, в которой таится смертельная опасность для сказочных долгожителей? (Игла)
  10. Какую награду за подвиг обещают сказочные цари героям? (Пол- царства)
  11. Назовите сказочного персонажа, лопнувшего от смеха при виде неквалифицированного моста. (Пузырь)
  12. В какой русской народной сказке описана жизнь дружной коммунальной квартиры? (Теремок)
  13. Какой исходный продукт нужен для варки сказочной каши? (Топор)
  14. Как называется сказочный индивидуальный летательный аппарат многоразового пользования? (Ступа)
- Да смотрю, сказки помните и знаете.

### **Упражнение «Сочинение сказки».**

Цель: Развитие коммуникативных умений; накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе; повышение самооценки педагогов;

А теперь настало время придумать волшебную сказку со всеми нашими участниками, для этого мы используем волшебные слова, такие как «феи», «эльфы», «нимфы» и другие.

### **Упражнение 2. «Свет мой зеркальце! Скажи»**

**Ход:** «Вспомните, пожалуйста, сказку А.С Пушкина «О мертвой царевне и семи богатырях». Сначала я предлагаю поупражняться в мимических движениях, поднять брови, опустить, нахмурить брови. Сдвинуть, надуть губы, опустить уголки губ, улыбнуться. Представьте свой мимический образ партнеру.

Хорошо, продолжаем. В сказке есть слова, которые произносит царица, сидя перед зеркальцем, помните: «Свет мой зеркальце скажи, да всю правду доложи...». Мы сегодня попросим зеркальце рассказать, какие мы. Роль зеркальца и царицы вы распределите в

парах. «Зеркальце» внимательно посмотрит «на царицу», подумает, как и что о нем можно рассказать. Только для зеркальца не внешность, а более качественная характеристика важна, оценка жизненных проявлений, ситуаций, поступков. По сигналу «начали», первая пара по порядку, начинает игру, царица спрашивает, зеркальце отвечает. Внимание, начали!»

После упражнения ведущий задает вопросы. Что вызвало затруднение? Легко ли охарактеризовать человека? Как чувствовал себя партнер, согласен с мнением о нем?

### **Упражнение «Театр Кабуки»**

**Ход:** Игра напоминает игру «Камень, ножницы, бумага».

В театре Кабуки есть 3 главные роли:

Принцесса. Чтобы изобразить Принцессу надо присесть покачивая плечами и сказать: «Хи!».

Дракон. Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят: «Р-р-р!»

Самурай. Выхватывают воображаемый меч и резко произносят: «Ха!»

По сигналу все одновременно показывают свое движение.

Каждая из команд посоветовавшись выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что Самурай убивает Дракона, Дракон съедает Принцессу, а Принцесса очаровывает Самурая. Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

### **Упражнение «Сказочные атрибуты»**

Каждому из вас, предлагается выбрать какой - либо из сказочных атрибутов, вообразить себя им, и продемонстрировать другим участникам при помощи вербальных и не вербальных средств. Остальные, должны отгадать, какой сказочный атрибут был показан».

### **Игра «Волшебный стул»**

Приглашаются участники. Участники двигаются, взявшись за руки вокруг стула, при этом произносят слова:

Кто сегодня всех красивей,

Кто сегодня всех счастливей,

Поскорей появись-

на Волшебный стул садись.

Участник, который оказался перед сиденьем стула, садится на него. Все по очереди говорят ему положительные комплименты. Приняв от каждого комплимент – участник выражает вербально и невербально знак благодарности, сообщает о своих чувствах.

Комментарий ведущего: в эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени, с педагогами и родителями на собрании. С помощью куска ткани и ленты можно быстро оформить «Волшебный стул», который будет способствовать повышению самооценки, улучшению взаимоотношений. В определенном месте группы, в центре ставится «Волшебный стул», можно изготовить корону

### **Упражнение «Кто какой?»**

Примечание. Игра на узнавание персонажа и определение его нравственных качеств. Проводится с мячом.

Инструкция. Участники передают мяч по кругу. Каждый, получая мяч, называет основные черты характера героя, которого указывает предшествующий участник (ленивый, глупый, жадный, хитрый, трудолюбивый и т. д.), и, передавая мяч следующему игроку, называет другого героя.

### **Импровизация сказки «Деревце»**

Стояла тишина. Вдруг неожиданно грянул гром. Дерево вздрогнуло, и с него полетели листья. Хрустнула и упала ветка. Вспорхнули и закружили вороны. Они долго, пронзительно каркали и разбудили собаку. Она лениво вышла из будки, потянулась, оглянулась вокруг, тьякнула и хотела было залезть обратно, как вдруг увидела кошку, которая мирно лежала у дерева. Собака подбежала к кошке и зарычала. Кошка что-то мяукнула в ответ, приоткрыла один глаз и продолжала смотреть удивительный сон. Ей снилось, что стояла тишина. Неожиданно грянул гром. Дерево вздрогнуло, и с него посыпались листья. Собака убежала к себе в будку, а кошка ближе прижалась к деревцу. Только вороны все кружили и нечего не боялись.

Персонажи: гром, дерево, ветка, листья, вороны, собака, кошка,

### **Прощание «Спасибо за приятное занятие»**

Цель: Повышение настроения на удачу, счастье, добро и успех; групповой сплоченности, уверенности в себе.

Психолог: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу

Описание: Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: <Спасибо за приятное занятие! >. Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: <Спасибо за приятное занятие! > Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.