

Бакламенко Олеся Николаевна,
педагог-психолог,
МКДОУ «ЦРР – д/с «Сардаана»
Республика Саха (Якутия), г. Ленск

Тренинг «Апельсиновое настроение»

Цель: сплотить педагогов и снять у них психоэмоциональное напряжение

Приветствие «Апельсиновое настроение»

Педагог-психолог:

Мы рады приветствовать участников апельсинового тренинга! Почему «апельсиновый», спросите вы? Потому что название – это настроение, атмосфера, идея, концепция...

А какие ассоциации со словом «апельсин» возникают у вас?

Участники отвечают.

Педагог-психолог:

Апельсиновый – это значит праздничный, нескудный, оранжевый, нестандартный, экзотический. Апельсин – фрукт освежающий и витаминный, то есть жизненный, имеющий отношение к жизни, – недаром он считается кладовой такого важного в нашей жизни витамина С. Оранжевый цвет апельсина будоражащий, энергичный. Яркие краски праздника среди серости обычных дней!

Апельсин – символ нашей сегодняшней встречи, потому что объединяет разные элементы в единое целое. Например, цвет апельсина – это сочетание красного и желтого цветов. Название фрукта – это объединение двух понятий: «яблоко» и «Китай», «апельсин» значит «китайское яблоко». Каждая долька по-своему хороша и вкусна, но только все вместе – это апельсин. Итак, приступим к работе.

Основная часть

Кинезилогические упражнения на активизацию мозговой деятельности

Упражнение «Колечки»

Упражнение «Смятие бумаги»

Упражнение «Колечки в разных направлениях»

Упражнение «Расслабление»

Упражнение «Ладонь, ребро, кулак»

Игра «Комплимент»

Педагог-психолог:

Скажите, пожалуйста, как давно вам говорили комплименты?

Я предлагаю немного порадовать друг друга комплиментами. Любой желающий говорит комплимент своему соседу – одним словом, следующий повторяет сказанный ему комплимент и добавляет свой, желательно не повторяясь, и так продолжается по кругу пока все не услышат комплимент, сказанный в свой адрес.

Игра «Алексей, апельсин, Амстердам»

Педагог-психолог:

Незамысловатая и веселая игра поможет нам создать легкую атмосферу, развить ассоциативное мышление.

Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой первое слово – его имя, второе – блюдо, желательно любимое, третье – название города. Все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя повторять названия блюд и городов, которые прозвучали ранее.

Упражнение «Апельсиновые дольки»

Педагог-психолог:

Когда-то мармелад «Апельсиновые дольки» был большим дефицитом и одной из любимых сладостей у многих людей. Игра «Апельсиновые дольки» тоже должна принести радость открытия, удовольствие и оставить прекрасное послевкусие.

Раздайте каждому из участников тренинга по одной апельсиновой дольке из бумаги и фломастеру.

Педагог-психолог:

За 5 минут каждый из вас должен написать на своей дольке важные слова.

Напишите три своих жизненных достижения.

Когда время подготовки закончится, дайте следующее задание.

Педагог-психолог:

Теперь пусть каждый из вас назовет три достижения, которые записал на собственной дольке апельсина. Остальные могут задавать вопросы, уточнять и комментировать услышанное.

Упражнение «Заметки на полях...»

Педагог-психолог:

Взаимовыручке стоит поучиться у муравьев. Эти насекомые умеют поддерживать друг друга в сложной ситуации. Некоторые муравьи используют собственные тела, чтобы закрыть выбоины на дороге, когда ищут пищу на труднопроходимой местности. Причем это делают те из них, чей размер тела максимально соответствует диаметру отверстия. Такая техника дает возможность другим муравьям быстрее добраться с добычей до муравейника. Чтобы закрыть отверстие, муравьи ложатся на него, расставляют лапки и двигаются назад и вперед. Так они проверяют, подходят ли для этой задачи. Если размер муравья слишком велик, он продолжает путь, и другой муравей измеряет отверстие таким же образом, пока не найдется наиболее подходящий для этой задачи член сообщества. Он остается в отверстии в течение нескольких часов, пока другие возвращаются в муравейник, а в конце дня выходит и бежит домой... Такие наблюдения сделал биолог Скотт Пауэлл.

Игра «А при чем тут Дон Кихот?»

Педагог-психолог:

Иногда мы попадаем в ситуации, когда приходится быстро и толково отвечать на неожиданные вопросы: например, когда вы проводите презентацию. Потренировать находчивость поможет одно из упражнений Константина Сергеевича Станиславского. Вы должны будете отвечать на неожиданные, совсем не относящиеся к делу вопросы. Например: «А при чем тут Дон Кихот?» Он ни при чем, и вам придется что-то сочинять. В этой игре нельзя отвечать «не знаю». Сейчас я прочитаю вам пример беседы, и вы поймете, как нужно выполнять это упражнение.

Вы слышите вопрос:

– Как здоровье Алексея Леонидовича?

Вы понятия не имеете, кто такой Алексей Леонидович, но обязаны немедленно отозваться и придумать ответ:

– Поправляется. Температура уже нормальная.

– А вы откуда это знаете? – сбивает вас ведущий.

Вы не сдаетесь:

– К нам вчера приходила его племянница, рассказывала.

– Люда? – поддерживает игру ведущий. – С рыжими косичками?

– Да, да, с косичками, смешная девушка в огромных розовых очках.

Тогда ведущий обращается к другому участнику. Ваша готовность участника должна быть такой, чтобы на любой вопрос вы дали немедленный ответ – и так, как если бы говорили чистую правду.

Примеры вопросов:

Почему вы ввязались вчера в эту драку?

Когда вы вернете мне книгу?

Вы что, плохо себя чувствуете?

*А почему все это происходит на крыше дома в Питере?
Это правда, что вы мечтаете принять участие в конкурсе «Само
совершенство»?
Чем закончился вчерашний фильм?
Вы почему сегодня опоздали на работу?
Как вам мой подарок?
Что вы думаете по поводу вчерашнего происшествия в саду?*

Заключительная часть

Педагог-психолог:

Наш «Апельсиновый тренинг» подошел к концу. Давайте проанализируем, была ли полезной эта встреча. Вам нужно на обратной стороне наших апельсиновых долек написать слово-ассоциацию, которая у вас возникла в процессе нашей работы.

Педагог-психолог:

Выложите свои дольки на столе в виде целого апельсина. Они должны лежать так, чтобы сторона с достижениями была вверху.

Участники тренинга выполняют задание.

Педагог-психолог:

И напоследок... «Если судьба подбросила тебе лимон, не кривись, а попробуй сделать из него лимонад!»

Спасибо всем за участие!

Занятие подготовлено по книге М. Кипниса «Апельсиновый тренинг».

Источники:

Кинезиологические упражнения Шамиля Ахмадулина

Микляева Н.В., Толстикова С.Н., Целикина Н.П. Сказкотерапия в ДОУ и семье. М.: Сфера, 2010;

Трясорукова Т.П. Игры и упражнения для развития памяти и речи. М.: Феникс, 2015.