**Тренинг «Взаимодействие с коллективом»**

**(для педагогов с элементами сказкотерапии)**

**Цели:**

1.Снятие психоэмоционального напряжения, гармонизация внутреннего состояния.

2. Развитие творческих созидательных способностей.

3. Знакомство с новыми способами и методами работы с детьми.

4. Сплочение коллектива.

**Задачи:**

- знакомство с методамитворческого самовыражения, самопознания и саморегуляции;

- развитие восприимчивости всех органов чувств;

- знакомство с методами психофизической релаксации;

- развитие умения соучастия.

**Необходимые материалы:**

* свеча в красивом подсвечнике, коврики;
* аксессуары и костюмы для имидж–терапии;
* большое зеркало;
* аудиокассета со спокойной музыкой;
* карандаши, фломастеры, цветные мелки, краски;
* листы белого картона;
* пластилин разных цветов.

**Ведущий:**

Здравствуйте!

Сегодня у нас с вами необычное сказочное занятие. Каждый из нас умеет фантазировать, воображать, поэтому в каждом из нас живет сказочник. А фантазия и воображение помогают нам формировать свой образ будущего, т.е. нашу жизненную программу. Очень важно, чтобы этот образ был позитивным, как в сказке, потому что признак настоящей сказки – хороший конец.

А еще в каждом из нас немало жизненных программ, заложенных другими людьми, в нашем внутреннем мире множество сказочных сюжетов. И очень важно разобраться, какой же из них наш собственный, каков наш путь?

Разобраться помогает сказкотерапия – одно из направлений практической психологии. А еще сказкотерапия – самый древний способ поддержки человека с помощью слова, потому что важнейшая информация о жизни во всех ее проявлениях скрыта в простых сказочных историях.

Разрешите узнать: любите ли вы сказки? Верите ли в чудеса?

Кто-то из вас верит в чудеса, кто-то нет. Но вы сегодня оказались здесь, а настоящие волшебники знают, что все не случайно.

Я приглашаю вас в круг, к волшебной свече.

**Ритуал входа в сказочное пространство:**

Сидя у свечи, каждый участник занятия здоровается без слов. Затем упражнение на концентрацию внимания: участники, взявшись за руки, смотрят на свечу, делают глубокий вдох-выдох и оказываются в волшебном мире.

**Упражнение 1. Представление сказки**

**Ведущий:** Людям свойственно обмениваться историями. Для того чтобы их рассказать и послушать, мы собираемся вместе.

Кому еще, как не нам, по роду своей профессии жить рядом со сказкой! Сейчас я предлагаю вам вспомнить ту сказку, которая вам очень нравилась в детстве, и по очереди представить ее. Что в этой сказке вам запомнилось больше всего?

**Ход упражнения:** Участники по кругу *(в течение 2-3 мин.)* представляют свои любимые сказки.

**Упражнение 2. Релаксация «Волшебная поляна» (развитие восприимчивости всех органов чувств)**

**Ход упражнения:**

Ведущий включает спокойную музыку.

**Ведущий:** Возьмите коврики. Ложитесь на спину в спокойном расслабленном состоянии. Руки спокойно лежат вдоль тела. Глаза закрываем. Делаем мягкий глубокий вдох, затем выдох. Еще раз. И снова вдо-о-х, вы-ы-дох. Переносимся в удивительную сказочную страну.

Мы лежим на волшебной поляне и видим над собой высокое чистое голубое небо. Слушаем, как поют птицы, шелестит листва, журчит ручей. Чувствуем аромат спелой земляники и свежевыпеченного хлеба - его только что испекла добрая волшебница, живущая неподалеку. А если мы протянем руку, то сорвем и положим в рот крупную ароматную ягоду и ощутим спелость сладкой земляники. Шелковая молодая трава нежно щекочет ваши руки, ноги, лицо.

А теперь делаем глубокий вдо-о-ох, вы-ы дох, медленно открываем глаза, расслабленно переворачиваемся на живот и садимся в круг у волшебной свечи.

Ведущий предлагает вопросы для обсуждения:

- Как вам, уважаемые путешественники, наше сказочное путешествие?

- Что было легко, а что трудно?

**Упражнение 3.**

**Имидж–терапия «Превращения на волшебной поляне» (знакомство с методами творческого самопознания)**

**Ведущий:** Итак, мы с вами оказались на волшебной поляне. Попав сюда, каждый из нас может преобразиться в сказочного героя.

Для многих людей глубокие позитивные личностные изменения начинаются с изменения внешности.

**Ход упражнения:**

1.Ведущий предлагает участникам выбрать из имеющихся аксессуаров и костюмов (накидки, короны, шляпы, перья, шпаги, корзинки, ткани, веера, украшения и пр.) понравившиеся. Каждый из участников «собирает» свой образ.

2. Каждый участник, по очереди, смотрит в большое «волшебное зеркало» 3-4 мин., со словами: «Свет мой зеркальце, скажи!...», пробует понять, что оно нам скажет, какую тайну приоткроет.

3. Все участники собираются в круг.

**Ведущий:** Расскажите, кто появился на волшебной поляне?

Идет представление сказочных героев. По необходимости, ведущий задает наводящие вопросы, например: Как тебя зовут? Сколько тебе лет? Откуда ты пришел? Какой сейчас день, время года? Что ты делаешь на волшебной поляне? Счастлив ли ты? Какие у тебя планы на будущее? и пр.

4. Все участники располагаются на поляне, и поляна «оживает» на 7-10 мин. Идет свободное общение.

5. Все снова собираются в круг.

Вопросы ведущего:

- Чье самоописание понравилось больше всего?

- С кем бы хотелось продолжить общение на волшебной поляне?

- Что ты мог бы дать волшебной стране?

6. Деролинг. Каждый участник говорит: «Я не (имя персонажа), я – (собственное имя)».

**Ведущий:** Меняя образ, мы меняем характер, стиль поведения и общения. Изменение образа, переодевание может помочь воспитателю или родителю, потому что через сказочное преображение взрослый может успокоить капризного или перевозбужденного ребенка. Для этих целей подходят образы Королевы, Короля, Воина – тех, кто мудро повелевает и кому подчиняются. Обычно дети охотно воспринимают эту игру, выполняют поручения и начинают контролировать свое поведение.

Иногда взрослый чувствует внутри себя накопившееся раздражение и может проецировать свое состояние на ребенка, вызывая в нем ответную негативную реакцию. А почему бы в таком случае нам не превратиться в Бабу-Ягу, Кикимору и пр.?! Эти образы позволяют быть адекватными сложному внутреннему состоянию, не проецировать дискомфорт на окружающих. Поэтому изменение образа, волшебное преображение может быть полезным не только ребенку, но и взрослому.

**Ведущий:** А как еще можно помочь нашим детям стать такими, какими мы хотим их видеть? Обращаться с детьми без давления и быстро находить компромиссные решения в спорах, это хорошо, но часто, когда мы даем ребенку полную свободу, он становится неуправляемым. С другой стороны, постоянный контроль и жесткость в общении приводит к развитию различных комплексов у ребенка. Как научиться находить контакт с ребенком, укрепляя его здоровье? Интересным является игровой метод в телесной терапии. Движения, выполняемые совместно с детьми, всегда ассоциируются с различными интересными образами, и упражнения носят характер игры.

Дорогие взрослые! Занимаясь с детьми, найдите такого же ребенка в себе, и вы попадете в волшебную страну веселых игр и развлечений, доставляющих вам и вашим детям новые впечатления, здоровье и радость!

**Упражнение 4.**

**Упражнение «Молодое дерево тянется к солнцу»**

**Ведущий:** Представьте себе молодое деревце, это может быть березка, липа, тополь. На небе светит солнышко. Закройте глаза. Руки опущены вдоль тела. Представьте себя молодым деревом. Ваши ноги-корни крепко держатся за землю. Делаем вдох и поднимаем свои руки-ветви вверх, к солнышку. На выдохе руки продолжают вытягиваться вверх, к солнышку. Почувствуйте, как ваше тело–ствол вытягивается, тянутся руки-веточки, все ваше существо тянется, тянется к солнышку. Вдох, вытягиваемся и при этом чувствуем свою крепкую связь с землей – ноги твердо стоят на полу. На выдохе медленно опускаем руки и открываем глаза.

Выполните упражнение 3 раза. Пятки не отрывайте от пола. Закончив выполнять упражнение, закройте глаза и послушайте свое тело.

**Упражнение 5.**

**Создание своей сказочной страны. Соучастие и дарение**

**Необходимые материалы:**

- карандаши;

- фломастеры;

- цветные мелки, краски;

- листы белого картона;

- пластилин разных цветов.

- листы бумаги.

- ручки.

**Ведущий:** Уважаемые участники, сейчас каждому из вас представится возможность создать свою сказочную страну. В этой стране вы сможете выразить себя, свои чувства. Это будет страна, где вам будет хорошо, и у вас все будет получаться! Найдите для себя самое удобное место и приступайте!

**Ход упражнения:**

1. Участники работают над созданием своей сказочной страны в течение 8-10 мин. Желательно, чтобы они не видели, что рисуют их соседи. Авторство должно остаться неизвестным..

**Ведущий:** Мы снова собираемся в круг.

2.Дорогие друзья! Я буду вам показывать какую-либо сказочную страну, а вы, по кругу, говорите свои ассоциации (на что похоже, что напоминает), какие чувства вызывает.

При этом помните о правилах обратной связи*:*

- не давайте оценок;

- не давайте советов;

- говорите о том, как вы воспринимаете эту страну, что чувствуете.

3. Все работы переносятся в специальное место и участники еще раз рассматривают их, выбирая ту, которая пробудила у них живые чувства.

4. Участники группы изготавливают маленькие подарки из пластилина, пишут краткие пожелания и кладут их рядом с теми работами, которые им понравились.

5.Ведущий предлагает вопросы для обсуждения*:*

- Что вы чувствовали во время создания сказочной страны?

- Что вам удалось понять, осознать? Какой опыт вы сегодня приобрели?

- Что вы чувствуете сейчас?

**Ритуал выхода:**

1. Сидя в кругу у волшебной свечи участники передают друг другу воображаемый подарок. Это может быть, например, какая-нибудь вещь, событие или путешествие.

2. Упражнение на концентрацию внимания: взявшись за руки в кругу, все смотрят на свечу, делают глубокий вдох-выдох и оказываются в реальном мире.

3. **Ведущий:** Все хорошее мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам в реальном мире. Предлагаю всем вместе задуть свечу.