

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №24 «Сказка»

**Тренинг для педагогов ДОУ
«Счастье – это...»**

Подготовил:
педагог – психолог
Гончаренко М.А.

п.Горноуральский

Тренинг для педагогов ДОУ

«Счастье – это...»

Добрый день, уважаемые педагоги!

Так, что такое счастье? Уверена, что каждый из нас хотя бы раз в жизни задавал себе этот вопрос, пытался определить для себя понятие счастья. И для каждого счастье - это что-то свое. Что-то такое, что ты чувствуешь постоянно, а недостаток этого чувствуешь особенно резко и больно.

Мы все хотим быть счастливыми. А что такое - счастье? Каковы его составляющие? Что влияет на наше ощущение счастья? Как научиться быть счастливым? Об этом и поговорим на сегодняшнем тренинге.

Цель – профилактика эмоционального выгорания педагогов, развитие коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу.

Задачи:

1. Создание положительной эмоциональной атмосферы в педагогическом коллективе;
2. Раскрытие творческого потенциала, выявление педагогов с лидерскими качествами;
3. Сплочение коллектива, гармонизация внутреннего состояния.

Ход тренинга:

1. Приветствие участников тренинга.

Круг радости!

Цель: создание положительного настроения, раскрепощение.

Ритуал приветствия «Волшебное слово»

В нашей жизни есть слова, над смыслом которых ввиду частого их употребления мы не задумываемся. Произносим их автоматически, по инерции, иногда даже искажая. Одно из таких слов является «Здравствуйте». Подумайте, какие образы у вас возникают, когда вы говорите это слово другим людям? Представьте, что произнося его, вы как бы открываете невидимый канал, по которому передаете другому человеку особую энергию. удержите этот образ в своем воображении. А теперь давайте возьмемся за руки и с поклоном скажем, друг другу «Здравствуйте!» древние утверждают, что кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией.

2. Упражнение «Имя»

Цель: настрой на занятие.

Участникам предлагается представиться необычным способом: назвать свое имя и положительное качество присущее ему, которое начинается на первую букву его имени.

Сегодня Я сделаю вам предложение, от которого вы просто не сможете отказаться...!

- Я ПРЕДЛАГАЮ ВАМ ВПУСТИТЬ В СВОЮ ЖИЗНЬ СЧАСТЬЕ!!!

Между прочим, счастье всегда находится, где то рядом и тихо ждет, когда мы соизволим его заметить и впустить. И оно готово посилиться у вас в душе навсегда, разумеется, если вы позволите.

3.Игра «Калоши счастья» (15 мин.)

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я - концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, шкатулка с записками.

Инструкция:

- Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья».

Наша жизнь на 10% состоит из того, что с нами происходит и на 90% из того как мы относимся к происходящему. Но почему на одно событие люди реагируют по-разному? Одни ищут возможности, другие сокрушаются о потерях. У Г. Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке Фее подарили на день рождения калоши счастья, чтобы она стала счастливой. Фея решила подарить эти калоши людям, чтобы тот, кто их одевает, становился позитивным, оптимистичным и счастливым. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

Ваша задача - надеть эти калоши, взять из шкатулки записку (*Приложение 1*), прочитать ее найти в предложенной ситуации, позитивные стороны. Другими словами, предлагаю вам посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека -оптимиста.

Ожидаемый результат:

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе.

Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Вывод: Если в жизни возникают трудности, вспомните о калошах счастья, мысленно примерьте их и подыщите положительные стороны в отрицательных ситуациях.

4.Игра «Что такое счастье для меня».

Предлагаю вам продолжить выражение «Счастье – это...» и высказать свои представления о счастье.

Каждый участник получает конверт, где лежат 10 листочков, нужно до написать на них «Счастье – это ...».

Пока играет музыка, вы пишете ответ, время работы 5 мин.
А теперь, украсьте свой конверт, разрисуйте его. (1,5 мин)
Ответьте, пожалуйста, трудно ли было писать ответы?

После высказываний.

Ученые уже очень давно и безуспешно бьются над созданием универсальной формулы счастья. Главная проблема заключается в том, что нет универсального определения этого понятия. Счастье нельзя определить «объективно», поскольку само по себе оно — внутреннее, субъективное состояние. Единственное, что точно известно о счастье, что это феномен, в основе которого лежат сильные положительные эмоции. Прежде всего, это ощущение радости и удовлетворения от того, что человек видит, слышит и делает.

5. Тест «Счастливый ли вы человек» (Приложение 2).

6. Релаксация «Притча «Счастье» (муз. сопровождение «Лунная соната» Л. В. Бетховена)

Древняя мудрость гласит: сложно изменить мир, но если ты хочешь этого – начни меняться сам.

Сядьте удобно, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно выдохните. Почувствуйте, как расслабляется каждая клеточка вашего организма и наполняется приятным теплом нежностью. Вспомните моменты, когда вы чувствовали себя действительно **счастливой**.

Бог слепил человека из глины и у него остался неиспользованный кусок глины.

- Что еще слепит тебе? – спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусок глины.

Мы ищем счастье **тут и там,**

За ним мы бродим по пятам,

Ему твердим мы бесконечно –

С тобою быть хотим навечно!

Мечтая в **счастье раствориться,**

Мы долго, вглядываясь в лица.

Найти пытаемся ответ –

В чем счастье? Есть оно, иль нет?

Мы пребываем в заблуждении,

Что **счастье** – чьих то рук творение,

Что к нам вот – вот придет волшебник,

И осчастливит нас мгновенно!

А счастье ходит с нами рядом,

С улыбкой говоря: «Смотри!

Меня искать совсем не надо,

Я есть всегда, ведь явнутри!»

Вывод: счастье является наивысшим благом, и к нему следует стремиться, как к самому важному в этой жизни. Нужно суметь увидеть то, что находится рядом с нами, внутри нас, стараться лепить свое счастье самим (не зря же Бог вложил нам в ладошку кусочек оставшейся глины). Все зависит от нас самих.

Сделайте глубокий вдох, медленно выдохните, улыбнитесь. Откройте глаза. (и примите от меня эту символическую подкову на счастье и удачу и памятку «Кодекс хорошего настроения»)

Всем спасибо!

Приложение 1

1.Заведующий отчитал вас за не выполненную работу.
2.На работе вам задержали зарплату.
3.По дороге на работу Вы сломали каблук.
4.Вы поправились на 5 кг.
5. Вы попали под «раздачу» не за что..
6.Вас бросил муж (друг)
7.Вас отправили в отпуск в декабре.
8.У вас в самый неподходящий момент сломался телефон.
9.Ребенок из вашей группы упал в грязь, лужу.
10.Вас обманули в магазине

Приложение 2

Тест на счастье. Умеете ли вы быть счастливым?

На каждый вопрос выберите один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что:

- а) все было скорее плохо, чем хорошо,
- б) было скорее хорошо, чем плохо,
- в) все было отлично.

2. В конце дня обыкновенно:

- а) недовольны собой,
- б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
- в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

3. Когда смотрите в зеркало, думаете:

- а) «О, боже, время беспощадно!».
- б) «А что, совсем еще неплохо!».
- в) «Все прекрасно!».

4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:

- а) «Ну мне-то никогда не повезет!».
- б) «А, черт! Почему же не я?».
- в) «Однажды так повезет и мне!».

5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:

- а) «Вот так однажды будет и со мной!».
- б) «К счастью, меня эта беда миновала!».
- в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!».

6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:

- а) ни о чем не хочется думать,
- б) взвешивание, что день грядущий нам готовит,
- в) довольны, что начался новый день и могут быть новые сюрпризы.

7. Думаете о Ваших друзьях:

- а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
- б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
- в) замечательные люди!

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

- а) «Меня недооценивают»,
- б) «Я не хуже остальных»,
- в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!».

9. Если Ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:

- а) впадаете в панику,
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10. Если Вы угнетены:

- а) клянете судьбу,
- б) знаете, что плохое настроение пройдет,
- в) стараетесь развлечься.

Каждый ответ а) - 0 очков, б) - 1 очко, а в) - 2 очка.

17 - 20 очков: Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и

житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

13-16 очков: наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.

8-12 очков: счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой «50х50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

0-7 очков: Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».