

ТРЕНИНГ «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С КОЛЛЕКТИВОМ»

Аннотация: в статье автор представляет практический пример тренинга для взрослых с элементами сказкотерапии. По мнению автора, тренинг помогает сближать людей, находить контакты между собой, расслабляться.

Ни для кого не секрет, нынешнее время отличается высокой психоэмоциональной нагрузкой педагога. Педагоги отмечают у себя симптомы эмоционального утомления и опустошения, снижение психического здоровья. Нам приходится постоянно расходовать свою эмоциональную энергию: внимательно выслушивать детей, родителей, коллег, сопереживать, сочувствовать; усиленно запоминать и интерпретировать информацию; быстро принимать решения.

Неумение снимать напряжение, подрывает иммунную систему и провоцирует появление болезней, делает нас нервными, тревожными, снижает концентрацию внимания и работоспособность. Значит, важно научиться расслабляться и переключать свои мысли на позитивный лад. Использование различных приемов помогающих снять эмоциональное напряжение: упражнения на визуализацию, упражнения на определение и снятие мышечного напряжения, дыхательные упражнения, слушание музыки, развитие позитивного самовосприятия, повышение психологической культуры, помогает мне и моим коллегам предотвратить симптомы эмоционального выгорания. Для снятия эмоционального напряжения существуют тренинги, которые можно применять в работе с педагогами и родителями.

Цели тренинга:

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 тренинга:

- знакомство с методами творческого самовыражения, самопознания и саморегуляции;
- развитие восприимчивости всех органов чувств;
- знакомство с методами психофизической релаксации;
- развитие умения соучастия.

Необходимые материалы:

Свеча в красивом подсвечнике, аромасвеча (лаванда – эфирное масло), аксессуары и костюмы для имидж-терапии (Карабас – Барабас, Фрейлина, Бабушка фруктошница, Буратино, Шапокляк, Маленький Мук, Королевский шут) большое зеркало; диск со спокойной музыкой; карандаши, фломастеры, краски, непроливайки; листы белой бумаги; кисти.

Ход тренинга

Ведущий: Уважаемые, гости! Сегодня у нас с вами необычное сказочное занятие. Мне потребуется ваша помощь, фантазия, воображение. Если они у вас есть – прекрасно, значит у нас всё получится. Если нет, тогда мы будем это развивать. Если у человека богатая фантазия и воображение он может 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. Сегодня мы познакомимся со сказкотерапией это один из методов в практической психологии для поддержания в трудную минуту. Любите ли вы сказки? Верите ли в чудеса? Кто-то из вас верит в чудеса, кто-то нет. Но вы сегодня оказались здесь и это не случайно. *(Включить спокойную музыку №1 релакс очень тихо)*.

Я приглашаю в круг, к волшебной свече. (.....) Садимся на стулья по кругу ближе к окну, в центре стол со свечой, зажечь свечу.

Ритуал входа в сказочное пространство:

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, поздоровайтесь друг с другом мысленно, без слов.... *(упражнение на концентрацию внимания)*

Смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох–выдох. Мы погружаемся в сказочный мир, сделайте глубокий вдох–выдох. Мы оказались в волшебном мире. *(музыку сделать очень тихо)*

Упражнение 1. Представление сказки

Ведущий: Итак, мы на волшебной поляне. Обычно, для того чтобы рассказать и послушать истории, мы собираемся вместе. Мы педагоги живём очень близко со сказкой. Давайте на миг вспомним своё беззаботное детство и сказку, которая нам больше запомнилась. Что именно вам нравилось в ней? Пожалуйста, кто начнёт ... *(Участники по кругу (в течение 2–3 мин.) представляют свои любимые сказки)*

Упражнение 2. Упражнение–релаксация: «Теплый, как солнце» (развитие восприимчивости всех органов чувств)

Ход упражнения: Включить спокойную музыку №2 Восточная (погромче).

Сядьте поудобнее и закройте глаза, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох и выдох. Представьте себе, что сегодня чудесный день, а над нами плывёт серое облачко, положите на облако все свои горести, заботы, болезни. Дайте вашим заботам просто улететь с ним. *(Пауза)*. Представьте, что небо над нами ярко-голубое, легкие лучи солнца согревают нас. *(Пауза)*.

Мы чувствуем себя защищенными – так мирно и спокойно вокруг. (Пауза). Сегодня ты такой же замечательный и теплый, как солнце. При вдохе наше тело наполняется солнечным светом – от головы до кончиков пальцев ног. При выдохе чувства, которые не нужны нам сейчас, покидают нас. Мы вдыхаем золотой свет, выдыхаем неприятные чувства. Не спеша возвращаемся назад, сюда, в эту аудиторию. Вдохните глубоко и легко (музыку выключить)

Упражнение 3. Имидж–терапия «Превращения на волшебной поляне» (знакомство с методами творческого самопознания). Включить музыку №3 приятная инструментальная.

Ведущий: Многие люди, желающие изменить своё внутреннее содержание, начинают с изменения внешности. Сейчас мы попробуем измениться, перевоплотиться в сказочный образ. Выберите из приготовленных аксессуаров и костюмов (накидки, короны, шляпы, перья, шпаги, корзинки, ткани, веера, украшения и пр.) понравившиеся, «соберите» свой образ сказочного героя. Пожалуйста, подойдите к «волшебному зеркалу», примеряйте. Прочувствуйте своего героя, продумайте стиль поведения (...). Кто готов, собирайтесь в круг. Нам хочется узнать кто посетил нашу волшебную поляну. (выключить музыку)

Представьтесь, расскажите о себе.... (Идет представление сказочных героев. По необходимости, задать наводящие вопросы). Как тебя зовут? Расскажи, что тебя может огорчить? Что тебя радует? 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.

Приятное знакомство. Не правда ли? Сейчас поляна оживёт, и вы будете общаться друг с другом, желательно, чтобы вы познакомились с каждым на волшебной поляне, встречайтесь с кем хотите, говорите о чём хотите, можете петь, танцевать, но не забывайте про свой образ, про ваш характер. (Свободное общение. Включить музыку №3 приятная инструментальная (5 мин)).

Ведущий: Итак, общение завершается, приглашаю всех в круг

- С кем тебе было легко?
- Есть те, с которыми ты не разговаривал?
- Не успел, или не хотел?
- Если хочешь, можешь спросить сейчас?
- С кем бы хотел продолжить общение на волшебной поляне? Почему?
- Что ты мог бы дать волшебной стране?

Спасибо всем сказочным героям. Сейчас мы выйдем из сказочных образов.

Признесите фразу: «Я не (имя персонажа), я – (собственное имя)». Вышедший из образа может снять наряд

Беседа в кругу с участниками, стоя.

Сейчас мы прочувствовали, как меняю образ, мы меняем характер, стиль поведения и общения. В нашей работе изменение образа, переодевание может помочь нам в работе с детьми. Если нужно успокоить капризного ребёнка можно предстать перед ним в образе Короля, Королевы, Воина, которым все должны подчиняться, выполнять их указы. Бывают такие моменты, когда мы раздражительны, нервозны, и чтобы не передавать своё раздражение, негатив на непослушного ребёнка, можно, как бы спрятаться за образ отрицательного героя из сказки, например, Бабы–Яги, Кикиморы. Ведь если ребёнка поругает Баба– Яга, он обидится на неё, а образ воспитателя останется в его памяти добрым, заботливым и любящим его. Отсюда следует, что волшебное преобразование может быть полезным не только ребёнку, но и взрослому, они помогают друг другу, т.о. предотвращая серьёзные конфликты. Постарайтесь, 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! (Раставить краски, карандаши, кисти, листы бумаги, стаканы с водой).

Упражнение 4. Создание своей сказочной страны. (Соучастие и дарение)

Ну а теперь я предлагаю вам создать свою сказочную страну. Для этого у вас есть всё необходимое (...). В этой стране вы сможете выразить себя, свои чувства. Это будет страна, где вам будет хорошо, и у вас все будет получаться! Найдите удобное место за столами и приступайте! (Включить музыку №5, из фильма «Приведение». Участники работают над созданием своей сказочной страны в течение 5 мин.)

Если вы готовы, подходите ко мне, становитесь в круг. Я буду показывать сказочную страну, а вы, по кругу, говорите свои ассоциации (на что похоже, что напоминает, кто живёт в сказочной стране?), какие чувства вызывает у вас эта картина. При этом– не давайте оценок; не давайте советов; говорите только то, что чувствуете. (Разместить все картины на полу). Посмотрите и выберите ту картину, которая пробудила у вас живые чувства. Почему?

Я хочу спросить художника:

- Вам было трудно рисовать?
- Хотите ли вы остаться в вашей стране?
- Вы успели нарисовать всё, что хотели? Может, хотите что–то добавить?
- Здесь есть люди, которых вы хотите пригласить с собой в сказочную страну?
- Хотите оставить картину у себя?

Я приглашаю вас в круг к нашей свече. (Включить музыку №6)

Ритуал выхода: (Упражнение на концентрацию внимания)

Сядьте поудобнее, расслабьтесь, возьмитесь за руки, смотрите на свечу, сделайте глубокий вдох–выдох. Мы в реальном мире.

Все хорошее, что было сегодня мы возьмем с собой и пусть оно помогает нам, задует свечу.

Анализ тренинга

С помощью таких тренингов сказкотерапии можно сближать людей, находить контакты между собой, расслабляться. Никогда с точностью нельзя сказать получится тренинг или нет. Будет ли он полноценным. Всё зависит от желания идти на контакт, от степени напряжённости, от личных взаимоотношений к тренеру.

Я желаю нам всем беречь своё здоровье, нервы, и обязательно, найти свои методы расслабления и снятия напряжения. Будь то музыка, танцы, спорт, отдых на природе, бассейн, ароматерапия, занятие любимым делом или тренинги

Список литературы

1. Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Практикум по креативной терапии. — СПб: Речь, 2003. — 400с.
2. Соколов Д.Ю. Сказки и сказкотерапия. — М.: Эксмо-пресс, 2001; 2005. — 224с.
3. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб: Питер, 1999. – 105с.