**Ресурсный тренинг для педагогов «Новогодний подарок для внутреннего ребенка»**

*Разработала: Е.М. Игнатова, педагог-психолог*

*МДОУ д/с «Чебурашка» г. Кораблино, Рязанская область.*

**Цели:** помочь педагогам найти ресурсы и наладить контакт с собой; способствовать профилактике эмоционального выгорания педагогов.

**Материалы:**

* листы бумаги
* авторучки
* фломастреы
* метафорические карты «Я и все-все-все»
* бланки «Вопросы о внутреннем ребенке» - по количеству участников.
* открытки «Подарок самому дорогому человеку – Себе» - по количеству участников.
* елочка на ватмане, магнитная доска, магниты
* клей-карандаш
* разноцветные бумажные кружочки – новогодние игрушки-шарики.
* поднос
* рисунок пирога с предасказаниями.

**Педагог-психолог:**

Дорогие коллеги! Наша неделя психологии должна была быть в ноябре. У меня был запланирован ресурсный тренинг «Осенний дождь». Но так как по некоторым обстоятельствам мы ее перенести, то сегодня у нас пройдет ресурсный тренинг «Новогодний подарок для внутреннего ребенка».

Что такое внутренний ребенок?

Это часть психики человека, которая содержит опыт, полученный в детстве. Все, что с нами происходило, мы постепенно интегрируем внутрь себя. Опытом в данном случае называем чувства, состояния, переживания.

Согласно теории, архетип «**внутреннего** дитя» помогает человеку воссоединиться с прошлым, потому что тот вспоминает свои детские эмоции и переживания. Так ему легче повзрослеть и понять, чего он хочет от будущего.

На Новый год мы готовим утренники для детей и их родителей и в суматохе забываем о собственном ощущении чуда, о личном предчувствии волшебства. То есть мы забываем о своем внутреннем ребенке.

Сегодня я приглашаю вас исправить эту несправедливость. Мы проведем несколько упражнений. Они позволят нам вспомнить особое ощущение непосредственности, которое было свойственно тем детям, кем мы когда-то были сами. Ведь, несмотря на то, что мы давно выросли, это ощущение по-прежнему помогает нам держаться на плаву, быть творческими и живыми. Предлагаю начать со знакомства с этой частью себя.

**Упражнение «Погружение в детство»**

**Педагог-психолог:**

Сейчас я предлагаю вам взять ручку или карандаш в неведущую руку, то есть правшам – в левую, а левшам – в правую. Нарисуйте этой рукой на листе занятие или игру (игрушку), которую вы очень любили в детстве. Мы задействуем неведующую руку, чтобы помочь нам отключиться от своей «взрослой» части, которая нас контролирует, и погрузиться в детские воспоминания.

*Педагоги рисуют неведущей рукой занятия и игры. Педагог-психолог следит, чтобы они не помогали себе ведущей рукой.*

**Педагог-психолог:** расскажите, что вы изобразили.

**Упражнение «Знакомство с внутренним ребенком»**

*Педагог-психолог раскладывает перед педагогами (в открытую) метафорические карты «Я и все-все-все».*

**Педагог-психолог:**

Перед вами набор метафорических карт. Они – зрительный стимул для вашей фантазии и памяти. Выберите ту из них, которая чем-то похожа на вашего внутреннего ребенка. Возможно, она будет связана с каким-то событием из вашего детства. Или она создает ощущение, что с героем картинки вы чем-то похожи. Поделитесь, почему именно эта картинка вам близка?

*Педагоги выбирают по одной карточке. Каждый обосновывает свой выбор, например: «Я всегда очень ждала подарков, как эта девочка»; «Я мечтала о таком воздушном змее».*

**Педагог-психолог:**

Теперь я задам вам несколько вопросов. Картинка, которую вы выбрали, поможет вам ответить на них. Подумайте и запишите ответы на эти вопросы.

Педагог-психолог раздает педагогам бланки с вопросами о внутреннем ребенке и просит заполнить их.

*Пока педагоги размышляют, он зачитывает вопросы из бланка вслух. По желанию педагоги озвучивают свои ответы.*

**Упражнение «Подарок самому дорогому человеку – Себе!»**

**Педагог-психолог:**

Внутренний ребенок – это часть нашей личности, которая хранит в себе все воспоминания, чувства, потребности, реакции, отношение к себе и к другим, модели поведения, которые сохранились у нас из детства. Теперь, когда мы соприкоснулись со своей детской частью, давайте отнесемся к ней бережно, позаботимся о ней как взрослые.

Скажите, кто летал когда-либо самолетом? Помните ли вы, какие правила

пользования кислородной маской в случае поломки самолета? Правильно: сначала надеть маску себе, а затем – ребенку. Такая последовательность дана не случайно: если вы не спасете себя, возможно, уже будет некому спасать других.

Поэтому, необходимо заботиться не только о своих подопечных, но и о себе.

Для восстановления личных ресурсов необходимо дать ответ на вопрос: что я могу сделать для себя с целью поднятия настроения и душевных сил?

Для этого я предлагаю вам написать новогоднюю поздравительную открытку для самого дорогого человека – для Себя!

Возьмите те карандаши или фломастеры, которые вам нравятся, подумайте и письменно ответьте на вопросы. Эти открытки никому не нужно будет озвучивать, они останутся у вас только для вас.

*На выполнение задания отводится 5 минут.*

**Педагог-психолог:** Я вам желаю, чтобы в новом году то, что вы пожелали самому дорогому человеку обязательно сбылось.

Наш тренинг подошел к концу. И сегодня как никогда будет уместно попрощаться с помощью пожеланий. Посмотрите на доску – на ней нарисована елочка. Давайте по очереди украсим ее шариками с пожеланиями себе и нашему коллективу. Возьмите один или несколько шариков, напишите на них новогодние пожелания и приклейте на елочку. Ведь в Новый год пожелания обязательно сбываются!

На прощание, я хочу вас угостить вот таким пирогом с предаказаниями.

Возьмите свой кусок пирога и узнает свое будущее.

*Педагог-психолог на большом красивом подносе выносит красиво раскрашенный под пирог лист плотной бумаги, который состоит из треугольников — кусков пирога. На внутренней стороне каждого треугольника — рисунки, то, что ожидает педагогов в новом году.*

|  |
| --- |
| ***сердце —*** *любовь*  ***книга —*** *знания*  ***1 рубль —*** *деньги*  ***ключ —*** *новая квартира*  ***солнце —*** *успех*  ***письмо —*** *известия*  ***машина —*** *купите машину*  ***лицо человека —*** *новое знакомство*  ***стрела —*** *достижение цели*  ***часы —*** *перемены в жизни*  ***дорога —*** *поездка*  ***подарок —*** *сюрприз* |