**Ресурсный тренинг**

**«Осенний дождь»**

**чтобы адаптировать педагогов к рабочему режиму**

Приветствую вас, уважаемые коллеги, представленный мною тренинг является адаптированной версией ресурсного тренинга «Осенний дождь»,

Педагоги садятся на стулья по кругу.

*Здравствуйте, дорогие педагоги, я рада видеть вас.* За окном осень – дождь и ветер, но здесь в нашем зале  – уютно и тепло. У нас есть 1,5 часа совместного времени, давайте, проведем его с пользой. После отпуска человек испытывает стресс, выходя на работу… Погода усугубляет этот стресс, но даже в таких условиях можно увидеть что-то хорошее и зарядиться этим позитивом…

Будем искать ресурс в осеннем дожде…

**Приветствие**

1. **Упражнение «Цвет моего настроения»**

Цель: узнать, кто с каким настроением пришел на тренинг? Диагностика психоэмоционального состояния участников.

**Педагог-психолог: «**Мое настроение (назвать цвет)… цвета, потому что…»

**Энергизатор**

**Игра-разминка «Австралийский дождь»**

**Цель:** снять психоэмоциональное напряжение.

**Ход упражнения**

Участники встают в круг. Инструкция: Знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернутся ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!

* В Австралии поднялся ветер. (Ведущий трет ладони).
* Начинает капать дождь. (Клацание пальцами).
* Дождь усиливается. (Поочередные хлопки ладонями по груди).
* Начинается настоящий ливень. (Хлопки по бедрам).
* А вот и град – настоящая буря. (Топот ногами).
* Но что это? Буря стихает. (Хлопки по бедрам).
* Дождь утихает. (Хлопки ладонями по груди).
* Редкие капли падают на землю. (Клацание пальцами).
* Тихий шелест ветра. (Потирание ладоней).
* Солнце! (Руки вверх).

1. **Рисование «Человек под дождем»**

Я предлагаю вам немного порисовать. Сядьте удобнее, возьмите лист бумаги, карандаши. Расположите лист вертикально.

**Нарисуйте на листе человека под дождем.**

Педагог-психолог дает время на рисование, наблюдает за его ходом и отмечает все высказывания педагогов в процессе.

Этот рисунок позволяет оценить свою способность адаптироваться к новым обстоятельствам; исследовать привычную реакцию на неприятности (стресс)

Когда рисунок готов, попробуйте воспринять его целиком.

* Посмотрите на человека, которого вы нарисовали. Почувствуйте, в каком настроении сейчас ваш человек….
* Что делает ваш человек?...

Дождь на рисунке символизирует стресс. Человек – это вы. Сейчас мы будем анализировать ваши рисунки.

Человек уходит или может быть находится в верхней части листа, «без опоры». Такая манера рисовать часто связана с тенденцией уходить от трудных жизненных ситуаций, избегать неприятностей.

Если ваш человек изображен в профиль или спиной – возможно, вы стремитесь отрешиться от мира, хотите защититься. Ваш человек нарисован в нижней части листа – так рисуют люди, которые испытывают грусть, печаль, подавленность, чувство незащищенности.

Обратите внимание на размер фигуры вашего человека. **Большая фигура** говорит о том, что неприятности вас мобилизуют, делают более сильными и уверенными. **Маленькая фигурка** человека говорит о том, что вы нуждаетесь в защите и покровительстве, стремитесь перенести ответственность за собственную жизнь на других. Вы стесняетесь проявлять свои чувства, сдержанны при взаимодействии с людьми.

Если вы изобразили **человека противоположного пола,** то это может указывать на определенный тип реакции в сложной ситуации, когда мы «включаем» поведенческие программы, которые заимствовали у конкретных людей из ближайшего окружения.

Если вы **пропустили какие-то части тела**, например: ноги, руки, уши, глаза, то это указывает на специфику ваших защитных механизмов: «Я ничего не слышала», «Ноги не идут». **Обилие одежды указывает** на потребность в дополнительной защите. **Отсутствие одежды связано** с тенденцией игнорировать стереотипы поведения, реагировать импульсивно.

**Дождь на рисунке – помеха, нежелательное воздействие, которое побуждает вас закрыться, спрятаться. Он связан с тем, как вы воспринимаете трудную ситуацию**: редкие капли – как временную, преодолимую; тяжелые линии или закрашенные капли – как тяжелую, постоянную.

Обратите внимание **на облака,** их количество, плотность, размер, расположение. Это символ ожидания неприятностей. В депрессивном состоянии люди изображают тяжелые грозовые тучи, которые занимают все небо.

**Лужи, грязь** – последствия тревожной ситуации. Это переживания, которые остаются после «дождя». Посмотрите, как вы изобразили лужи: на их форму, глубину, брызги. Обратите внимание, как они расположены относительно человека: находятся ли они перед ним или позади, окружают его со всех сторон или он стоит в луже.

**Дополнительные детали**, например: дома, деревья, скамейки, машины, отражают потребность в дополнительной внешней опоре. То же означают предметы, которые человек держит в руках, например: сумочка, цветы, книги. Это **желание поддержки,** стремление уйти от решения проблем с помощью замещающей деятельности, «переключиться».

**Молния** на рисунке символизирует начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. **Радуга,** которая нередко возникает после грозы и предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном, стремление к совершенству.

**Зонт символически изображает психическую** защиту от неприятных внешних воздействий. Посмотрите, защищает ли он вашего человека от непогоды или нет, ограничивает ли его поле зрения. Если зонта на рисунке нет, это может говорить о том, что вы отрицаете поддержку со стороны родителей в трудной ситуации.

Любой дождь заставляет нас искать укрытие, решать, как его пережить. Ведь не все и не всегда имеют с собой зонт. Как только начинается дождь, большинство из нас предпринимают попытки спрятаться, переждать. Конечно, как и в любом другом случае, есть люди, которые любят шлепать по лужам и радоваться потокам воды с неба, но их немного.

**Упражнение «Калоши счастья»**

**Цель:** развивать позитивное мышление, навыки самопознания и эмоциональной саморегуляции.

**Дополнительные материалы:** картинка с изображением цветных резиновых калош, карточки с ситуациями.

**Педагог-психолог:**

У Х. Андерсена есть сказка «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я **предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком**. Я буду зачитывать вам разные ситуации, а ваша задача – в этих калошах найти их позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека, оптимиста.

Когда кто-то из педагогов затрудняется дать позитивный ответ, остальные помогают ему, предлагают свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой. Пример: «На работе задержали зарплату» – «Можно сэкономить на чем-то», «Можно теперь сесть на диету».

Ситуации для упражнения «Калоши счастья»:

* Вам дали в напарники воспитателя, который, как оказалось, совершенно не владеет методикой преподавания.
* Вы опаздываете на работу, спешите к остановке – и начинается проливной дождь, а зонта, как выясняется, нет.
* В середине учебного года изменился учебный план.
* По дороге на работу вы сломали каблук.
* В течение недели в детском саду была очень тщательная проверка из управления образованием.
* Вы не смогли летом уехать куда-нибудь в отпуск.

**Беседа «Радуга»**

**Педагог-психолог:**

Слышали ли вы пословицу: **«Чтобы увидеть радугу, нужно пережить дождь»?** (*Педагоги отвечают.*) После дождя, при определенных условиях, на небе часто появляется радуга. Какие же должны быть условия, чтобы она появилась?

**Нужен дождь, солнце и водоем.** Без них увидеть радугу не получится, каким бы ни был дождь.

В жизни все точно так же. На наши головы иногда капает, льет, обрушивается масса различных проблем подобно дождю. Каждый по-своему пытается решать жизненные проблемы. У кого-то это хорошо получается, у кого-то не очень, а некоторые никак не могут выбраться из сложностей. И каждый ждет ту самую радугу после дождя. Но не все знают, что «свет в конце тоннеля» появляется только при определенном условии.

Что бы успешно справляться со стрессом необходимо соблюдать следующие три условия

* 1. **Изменить отношение к себе**
  2. **Поменять отношение к жизненным обстоятельствам**
  3. **Принять ответственность за все, что происходит в вашей жизни на себя**

Тогда никакой дождь не будет страшен. И только в этом случае после любого дождя над головой появится разноцветный мост, по которому можно прийти в любое место, в какое только захотите.

**Рефлексия**

**Педагог-психолог:**

Подошло время итогов нашей встречи. Определить цвет своего настроения.

Мое настроение … цвета, была бы счастлива…

Использованные источники:

1. Журнал «Справочник педагога-психолога. Детский сад» №9, 2021г.
2. <https://trepsy.net/kommunikat/stat.php?stat=5633>
3. <https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200003310>