МБДОУ детский сад «Чебурашка» комбинированного вида

Конспект группового тренинга на тему:

«Я Капитан»

Подготовлено педагогом – психологом

Муратовой Верой Викторовной

с. Усть – Большерецк

Цели: развитие веры в себя и способности управлять своей жизнью; профилактика профессионального выгорания.
Материал: крупные ракушки, карандаши, бумага, камушки, изображение мандалы на ватмане.
Музыкальное сопровождение: звуки моря.
Примечание: занятие проводится в просторной комнате с запирающейся дверью. Необходимы стулья, столы, поставленные кругом.

1. **Погружение в ситуацию.**

- Добрый день, дорогие коллеги! Я рада вас приветствовать. Сегодня я приглашаю вас в необычное путешествие. Представьте…
(Погружение в ситуацию) Море… Каждое мгновение разное, таинственное, непостоянное, необъятное – волнует душу, не оставляет равнодушным сердце. Сегодня море тихое и спокойное, как будто большое зеркало – холодное и прозрачное. Солнечные лучи, пронизывают соленую воду, достигают дна, затрагивают золотистый песок и яркие сияющие ракушки, гладенькие камешки и зеленоватые водоросли, ловят маленьких ловких рыбок, которые стайками весело забавляются возле берега.
Посмотрите на ракушки, которые я вам принесла. Они появились не случайно. Ракушки подарят нам волшебную силу для начала путешествия. Приложите ракушку к уху, послушайте шепот волн, зовущих вас, почувствуйте, как ваше тело наполняется силой моря. Что вы чувствовали?.. Что представляли себе, когда слушали?.. Море приятно шумело или устрашающе?.. Вам было грустно, радостно, страшно?.. Почему, как вы думаете?.. (Включается аудиозапись звуков моря)

А теперь сядьте поудобнее, закройте глаза. Вдохните глубоко и медленно выдохните. Ваше тело полностью расслаблено. Включите свое воображение и представьте себе, что стоите на берегу моря. Волны плещутся у ваших ног, накатывают на берег и отступают обратно в море. Вы вдыхаете морской воздух, кожей чувствуете дыхание моря. Море спокойное, бесконечное, уходит в даль и сливается с горизонтом. Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где- то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы снимаете обувь и босиком идете по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная.

Попытайтесь представить море, постоянно меняющееся, в полноте красок. Вдохните морской воздух, окиньте внутренним взором бескрайнюю синеву волн до самого горизонта. Войдите в море. Сделайте еще шаг. Почувствуйте живительную влагу. Идите дальше. Вода доходит до уровня бедра, до пояса, до груди. Оттолкнитесь от дна и плывите. Почувствуйте каждое движение рук и ног. Почувствуйте, как в вас рождается любовь к морю, заполняет вас изнутри, телесная оболочка тает, вы растворяетесь, сливаетесь с морем.

Вы и море- едины. Вы- это море. Море- это вы. Вы в море. Море в вас. Вы и море едины. Вы огромны, как море. Вы ощущаете свою глубину, ширину, мощи и силу. Мысленно качнулись от берега к берегу. Мысленно прошлись по дну волной из конца в конец и вернулись обратно по поверхности воды. Вы-

это море. Растворившись в море, вы стали им. Вы слитны и неразрывны. Вы, слившись с морем, познаете его
сущность, жизнь моря, радость и силу. (пауза) Теперь сконцентрируйтесь. Представьте свое тело и соберите, сформируйте его. Вынырните на поверхность быстро и мгновенно. Плывите к берегу. Выходите из воды. Вы – снова вы.

2. Упражнение – визуализация « Я капитан»

- « На берегу вас ждет матрос. Он приглашает вас в плаванье на чудесном корабле. Представьте перед собой белый прекрасный корабль. Вдохните свежий лак на его деревянных частях… Вступите на палубу этого корабля, почувствуйте, как он раскачивается на волнах… на корабле две или три мачты. Посмотрите на них, взгляните на паруса, наполненные ветром. Корабль чистый и красивый.

Интересно, кто ведет этот корабль?.. Вы идете в рубку и видите капитана в белой фуражке, стоящего у руля. Подойдите к нему. И вдруг… Происходит что-то удивительное… Капитан снимает фуражку, кладет ее на палубу, подходит к борту и… Прыгает в воду, машет вам рукой, и вы слышите его голос: «Корабль – твой… Я оставляю его тебе…». Это ваш корабль… Вы поднимаетесь, берете капитанскую фуражку, надеваете ее на голову… Вы становитесь за штурвал… Вы – капитан этого корабля… Вы ведете его к своей цели через шторм и бурю навстречу солнцу и людям… Берите на себя ответственность за свой курс! Ведите свой корабль уверенно! Имя вашего корабля – жизнь…

Вы спокойны. А когда вы спокойны – вы красивы, когда вы красивы – вас любят… Когда вас любят- вы счастливы… Вы спокойны… Вы уверены…Вы свободны… Вы – хозяин своей жизни. Глубоко вдохните. Откройте глаза. Медленно выдохните. Поделитесь, получилось ли вам представить море и свой корабль?..Прошу вас, нарисуйте свой корабль, плывущий по волнам. (На рисование отводится примерно 15-20 минут)

Посмотрите на свой рисунок. Обратите внимание на морские волны. Ваш корабль плывет по легким, гармоничным волнам или преодолевает штормовые валы?.. Поверхность вашего моря изображена слабыми, прерывистыми линиями или острыми, резкими штрихами?..Морские волны- это вода, а вода- символ душевных переживаний. Большие волны выражают сильные аффекты, гармонично колеблющиеся волны – легкую проявляющуюся в общении эмоциональность. Слабые, не связанные друг с другом волны бывают при апатии и депрессии. Прямоугольные, острые волны позволяют сделать вывод о длительном и интенсивном характере переживаний. Робкие, как бы рассыпающиеся волны – о неуверенной в своих чувствах личности. Волны, застывшие в форме зубцов, указывают на душевное оцепенение. Если рисуются гребни пены, то всегда на лицо переживания актуального конфликта.

Посмотрите на свой корабль. Это место вашего обитания в жизни. Насколько четко вы видите детали корабля?..Прорисовка деталей показывает, как точно вы представляете себе, чего хотите. Если это пиратский корабль- тоже ничего,

романтика. Если судно изображается терпящим крушение или идущим ко дну, то это может символизировать ощущение бесприютности, а также разбитые надежды. Корабль можно рассматривать как символ авантюрного путешествия в неведомые дали или как благополучную переправу.

3. Упражнение с камешками для якорения на важных моментах.

-«Продолжим наше путешествие. Вы видите прекрасный остров. Вы будете единственным человеком на этом острове. Кроме вас, там только звери, птицы и цветы. Какие звуки вы слышите?.. Какие запахи вы чувствуете? (Пауза) Вы выходите на чистый берег. (Педагог-психолог) показывает камешки). Он усыпан бессчетным количеством камешков, которые море выбросило на берег и так отшлифовало, что они сделались круглыми и гладкими. Вода мягче рук, но она обкатывает даже острые камни, делая их гладкими, потому что вода не знает усталости. Волны неутомимо катятся одна за другой.

Выберете себе камешек, посмотрите на него, полюбуйтесь им, расскажите о нем. Какой он, крупный или мелкий, тяжелый или легкий, каков он по цвету, форме, прозрачности и т. д?.. Давно ли ваш камушек лежит на берегу, что он видел, о чем мог бы рассказать?.. Возьмите камешек себе, он станет вам напоминать о нашем путешествии.

4. Упражнение «Поиск ресурсного состояния»

-«Отправимся в глубь острова. Закройте глаза. Вы идете по лесу. Вокруг растут деревья и поют птицы. Солнечные лучи проходят сквозь листву. Приятно идти по такому лесу. Вы вдыхаете запах цветов, смотрите на облака, которые медленно проплывают мимо, чувствуете тепло солнца. Насладитесь чувством покоя, расслабления, безопасности. Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и расслабленно. Это место, куда вы всегда можете вернуться, когда захотите, когда вы почувствуете потребность в покое. Это место дает вам силу, уверенность, безопасность. Природа дает вам силы. Побудьте в этом состоянии некоторое время. В несмолкаемом лесном шепоте еле различим говор ручья. Идемте к нему. Вы выходите на небольшую полянку и видите родник. Это источник ваших жизненных сил. Приблизьтесь к нему. Что вы ощущаете?.. какие чувства вы испытываете?..Повзаимодействуйте с ним. Отметьте свои чувства, ощущения, мысли, которые вы при этом испытываете. Прислушайтесь к своему настроению. Что вам сейчас хочется сделать?.. Вы у источника своих жизненных сил. Почувствуйте, как вы наполняетесь этой жизненной силой, прочувствуйте ее во всем теле. Побудьте в этом состоянии столько, сколько хочется. Помните, каждый имеет достаточно личной силы для чего угодно».

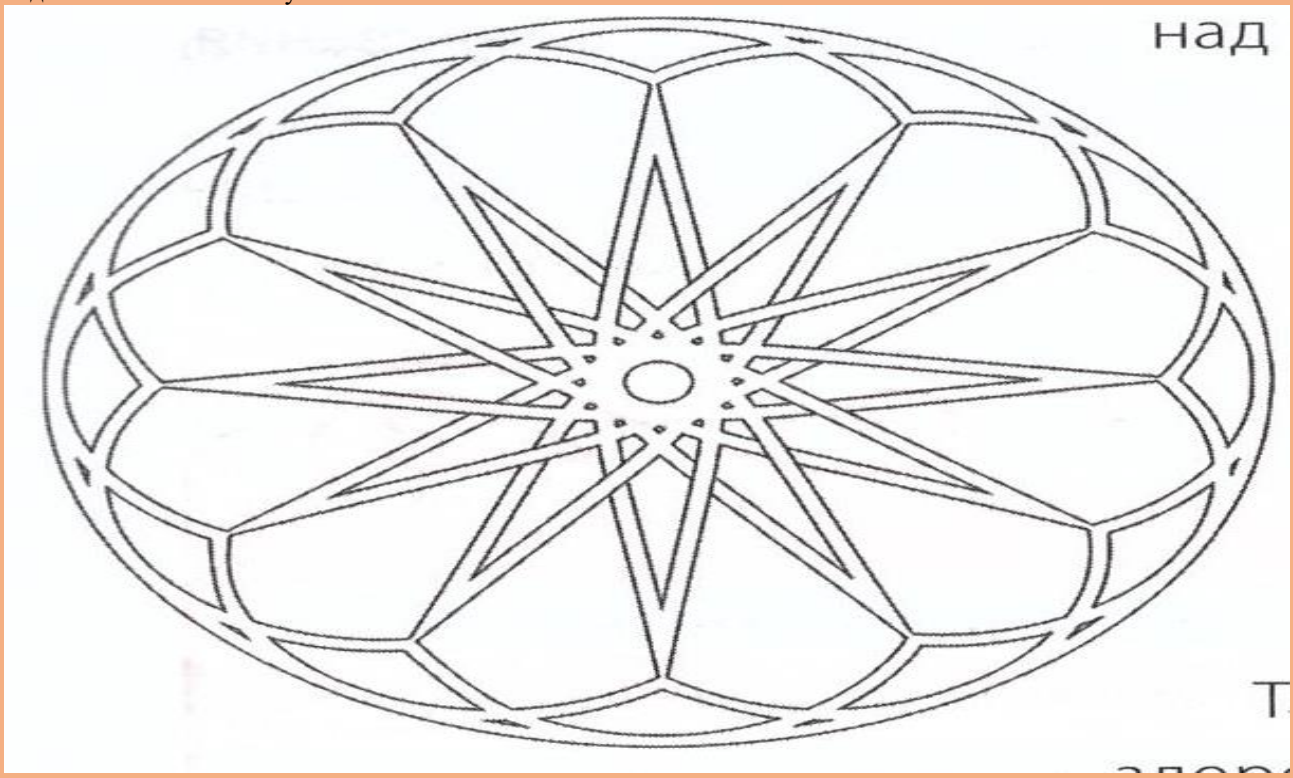
- «Теперь возвращайтесь на берег. (Пауза) Подул попутный ветер, он взял вас, как перышко, и тихонько перенес с острова в нашу комнату. Сожмите руки, сильно потянитесь, откройте глаза. (В это время подготавливается изображение мандалы (рисунок) на ватмане и карандаши) . давайте вспомним путешествие и запечатлеем его в общем рисунке.

5. Рисование мандалы

Упражнение-релаксация «В поисках себя»

Материалы: на каждого участника - рисунок мандалы, цветные карандаши.

Инструкция ведущего: «Медитация на мандалу, помогает успокоиться и получить доступ к своим внутренним энергетическим ресурсам. Выберите карандаш, который нравится вам больше всего, и раскрасьте центральный круг... Другим цветом выделите часть мандалы, которая нравится вам больше. Выберите ее интуитивно! Пройдите карандашом по лучам звезды, находящейся в этой части, как если бы вы бродили по лабиринту. Посмотрите на получившуюся цветную нить. Спросите себя: "Что мне напоминает этот путь?" Запишите три слова, словосочетания или предложения, которые придут вам на ум, чтобы описать ваш путь. Поразмышляйте над ними несколько минут...»



6. Рефлексия

-«Надеюсь, наша встреча останется в нашей памяти надолго. Прошу вас, расскажите, что вы хотите взять с собой?.. Что вам больше всего запомнилось?

Путешествие окончено. Надеюсь, вы отдохнули и набрались сил для нового дня и новых открытий. Впереди радость и удача. Помните: все будет хорошо!».