

ГУ ЯО «Петровский детский дом»

Тренинг для педагогов
Тема: «Старинный сад»

Составитель:
Смирнова Ю.А., педагог-психолог

2022 г.

Педагог-психолог:

Здравствуйте, дорогие коллеги! Я очень рада вас видеть. Мы собрались с вами, чтобы отдохнуть, зарядиться позитивными эмоциями, обратить взор на свой внутренний мир и попробовать найти ресурсы для восстановления в трудных ситуациях.

У каждого из нас есть место, где ему нравится находиться, где он отдыхает душой и телом.

Упражнение-визуализация «Старинный сад»

Педагог-психолог:

Сегодня я предлагаю вам совершить необычную прогулку. Для этого сядьте удобнее, постарайтесь расслабиться. Глубоко вдохните и выдохните... вдохните и выдохните... Представьте, что вы идете по краю лесной опушки. Тепло. Свежий легкий ветерок обвеивает ваше лицо, тело... руки... Воздух насыщен запахами зеленой травы, листьев, ароматами цветущих растений... Дышится легко и глубоко... Мягкая трава гладит ваши ноги... В ветвях деревьев щебечут птицы... В траве стрекочут кузнечики, гудят пчелы... Вы идете, наслаждаясь свободой, красотой природы...

Вы выходите на небольшую полянку. На вашем пути возвышается высокий забор, сложенный из камня, уже потемневший от времени. Местами камни обвил зеленый плющ и дикий виноград. У основания забора, в трещинках, живут разноцветные ящерицы. Всюду цветы медового клевера, кашки, усики мышиного горошка и волнующийся ковыль. Вы идете вдоль забора... Потрогайте его теплые камни, нагретые солнцем. Вы знаете, что за оградой необыкновенный сад. Местные жители могут рассказать много удивительных историй про этот сад.

Вы видите перед собой высокую деревянную дверь с массивной круглой железной ручкой. Под ручкой замочная скважина. Раньше эту дверь открывали и закрывали большим ключом. И замочная скважина – словно маленькое окошко. Загляните в эту скважину... Что вы видите? (*Пауза.*) Запомните тот образ, который вы увидели в замочной скважине. Откройте глаза.

Рисуночное упражнение «Замочная скважина»

Педагог-психолог:

Каждому сейчас я раздам лист бумаги с изображением замочной скважины. Вспомните тот образ сада, который предстал перед вашим внутренним взором. Постарайтесь перенести его на бумагу. Вы можете воспользоваться любыми изобразительными материалами, которыми вам хочется порисовать. (*Педагог-психолог дает время на рисование.*) Поделитесь, получилось ли у вас воплотить образ

на бумаге? Что хочется добавить? Расскажите о своем рисунке. Какие эмоции вы сейчас испытываете? *(Педагоги отвечают.)*

Продолжение упражнения-визуализации «Старинный сад»
Педагог-психолог:

Сейчас я предлагаю вам снова закрыть глаза и продолжить наше приключение. Перед вашим внутренним взором предстает большая деревянная дверь. Откройте ее и войдите. *(Пауза.)* Вы оказались в старинном саду. Давным-давно это был прекрасный сад, но за ним уже много лет никто не ухаживал. Деревья, кустарники потеряли форму, растения разрослись, и все настолько скрыто травами, что не видно каменных тропинок. *(Пауза.)*

Оглянитесь вокруг. Вы можете позаботиться об этом саде. Что вы сейчас делаете... *(Пауза.)* Пропалываете сорняки... подрезаете ветки... выкашиваете траву...пересаживаете деревья и кустарники, окапываете и поливаете их... очищаете тропинки, скамейки и мраморные фонтанчики... Делаете все, чтобы вернуть саду красивый ухоженный вид. *(Пауза.)*

Остановитесь... Сравните ту часть сада, где вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали. У вас появилось желание продолжить работу или нет? Где бы вы хотели остаться: в заботливо ухоженном или в старинном заброшенном саду? *(Пауза.)* Давайте оставим на время наш сад. Откройте глаза.

Какие чувства вы испытывали, какие мысли у вас возникали во время вашей работы в саду? Что бы вы хотели изменить или продолжить? Как вы думаете, почему так сильно зарос сад? *(Педагоги отвечают.)*

Арт-терапевтическое упражнение «Семена»
Педагог-психолог:

Мы с вами можем вдохнуть в старинный сад новую жизнь. Я предлагаю вам посадить какое-то новое растение – ваше растение. Нарисуйте – «посадите» внизу листа семечко. Оно может быть любого цвета и любой формы. Обратите внимание на то, чтобы расстояние от семечка до нижнего края листа составляло не менее трех сантиметров.

Нарисуйте сейчас то, что из него вырастет. *(Педагог-психолог дает время на рисование.)* Расскажите о нем.

Педагог-психолог обсуждает с авторами их работы, обращает внимание на то, что изображение корней олицетворяет связь с родственниками. Большой, устойчивый стебель или ствол у растения указывает на целеустремленность, смелость, активность, самостоятельность автора работы. Вьющееся, стелящееся растение, которое нуждается

в опоре говорит о неуверенности и пассивности человека. Человек, который нарисовал траву, находится в состоянии стресса, неопределенности, нуждается в психологической помощи. Сломанные ветви – возможные травмы.

Особенности изображения листвы поведают о жизненных силах человека: о его жизнерадостности при обилии листьев или апатии, неуверенности при скудности озеленения. Колючки, шипы – признак агрессии. Цветы на растении, дереве – это олицетворение женственности, мягкости. Плоды встречаются на рисунках людей, которым нравится заботиться о других – близких, посторонних людях, животных, природе. Чем больше плодов, тем больше вовлеченность в оказание помощи. Насекомые, птицы символизируют отношения, которые приносят дискомфорт.

Релаксационное упражнение «Росток»

Педагог-психолог:

Благодаря вашим заботливым рукам сад теперь свободен от сорной травы, плюща и дикого хмеля. Деревья выпрямили ветви, кустарники свободно вдохнули после удушающей, прелой духоты. На клумбах появились всходы посаженных вами цветов.

Я предлагаю вам представить, что вы – это маленький росток. Сядьте на корточки, обнимите руками колени. Опустите голову... (*Пауза.*)

Вы – маленький росток, только что появившейся из-под земли. Вы растете, постепенно выпрямляетесь, раскрываетесь и устремляетесь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до пяти. Не торопитесь... Один – медленно выпрямите ноги. Два – ноги продолжают выпрямляться, постепенно расслабляются руки, висят словно тряпочки.

Три – постепенно выпрямляется позвоночник от поясницы к плечам. Четыре – разведите плечи, выпрямите шею, поднимите голову. Пять – поднимите руки вверх к солнышку, посмотрите вверх, потянитесь. Прочувствуйте, как по вашим рукам, как по веточкам, бегут жизненные соки, как вы лучитесь здоровьем и добром... Сохраните это чувство внутри...

Упражнение «Урожай»

Педагог-психолог:

Я предлагаю вам посмотреть на наш сад, в нем много плодовых деревьев. Благодаря вашей заботе деревья начинают приносить плоды. Мы всегда с любовью и заботой относимся к своему урожаю: собираем, консервируем. Но очень часто

игнорируем свой «психологический» урожай: наши достижения, приятные события в жизни, моменты счастья и побед.

Я предлагаю вам вырезать из цветной бумаги крупные «плоды» и на каждом плоде написать ваши достижения и самые важные позитивные события. Это могут быть не только дела и успехи, но и моменты радости, покоя, удовлетворенности. Минуты, когда вы смеялись от души или просто искренне радовались, чувствовали себя счастливым. Мгновения, когда мир открывался вам с неожиданной стороны, когда вы искренне удивлялись... Моменты важных открытий и решений... События, в которых вы преодолели что-то... освободились...

Расположите ваши плоды на деревьях нашего сада, приклеив их в любом месте, которое вам понравится. *(Педагог-психолог дает время на выполнение задания.)*

Как вы себя чувствуете? Было ли что-то в ходе выполнения упражнения сложным? С чем вы это связываете? Какие моменты вашей жизни, какие достижения и победы вы разместили в саду? *(Педагоги отвечают.)*

Продолжение упражнения-визуализации «Старинный сад» **Педагог-психолог:**

Сейчас я предлагаю вам снова закрыть глаза. Глубоко вдохните и выдохните...

Перед вашим внутренним взором раскинулся цветущий, радующий своими цветами сад. Окиньте его взглядом. Почувствуйте, его свободное и благодатное дыхание. *(Пауза.)*

Пришла пора прощаться с садом. Вы можете что-то сказать на прощание... что-то сделать... У вас есть несколько минут... *(Пауза.)*

Теперь выйдете из сада и закройте дверь. Вы можете вернуться в этот сад, когда захотите. Вам будет достаточно закрыть глаза... Повернитесь спиной к двери. Откройте глаза.

Сейчас, если есть желание, вы можете поделиться своими чувствами и мыслями. Если нет, сохраните их в сердце.

Наша общая прогулка подошла к концу. Надеюсь, время, проведенное здесь, оказалось для вас полезным: вы отдохнули, пережили приятные эмоции, возможно, что-то открыли в себе. Желаю вам всего доброго и светлого!