

***ГКУ СО «Дом ребенка» отделение № 7***

**Тренинг для воспитателей**

**«КВИК – настрой на успешную работу»**

***Подготовила и провела:***

 ***Босова Е.А.***

***старший воспитатель***



**Цель тренинга:**способствовать улучшению физического и эмоционального состояния педагогов, повышению работоспособности и укреплению позитивного отношения к профессии.

     Приветствую вас коллеги на этой встрече. Нашу встречу сегодня  предлагаю начать с приветствия. Каждый здоровается с группой и продолжает фразу. Здравствуйте, сегодня прекрасный день, потому что…….

     В жизни каждого из нас бывают моменты, которые  нас очень огорчают, приносят боль и заставляют  нас страдать. Причин для этого может быть множество: болезнь близких, семейные неурядицы, неудачи в личной жизни, хроническая усталость и т.д. Что помогает человеку справиться с ситуациями в жизни? Позитивный настрой, позитивное мышление - вот ответ на этот вопрос. ***Так вот, Квик – настройка: это настрой педагога на успешную работу.***

     Оптимистическое настроение несет в себе массу положительных моментов! Положительный настрой улучшает работоспособность и влияет как на физическое, так и на душевное самочувствие человека. Позитивное настроение рождает уверенность в себе. К позитивно настроенным людям тянутся окружающие. Какие же существуют приемы, помогающие настроить себя на позитив. Вот об этом сейчас мы с вами и поговорим.

***Упражнение визуализация «Волшебная чашка»***

     Педагоги под музыку для релаксации выполняют задания.

***Психолог:*** Сядьте удобно, прикройте глаза, дышите спокойно, ровно и глубоко. Расслабьтесь. Представьте себе белый экран, сосредоточьтесь на нем. Вообразите, что вы видите на нем свою любимую чашку. Раскрасьте ее так, как вам хочется. Вспомните самые приятные моменты в вашей жизни. Не торопитесь, представьте, как ваши положительные мысли заполняют вашу любимую чашку. А теперь представьте, как вы наслаждаетесь тем, что у вас есть такая чашка, чашка позитивного настроения. Откройте глаза. Спокойно и уверенно скажите. Это Я! У меня есть такая чашка! Вы нарисовали каждый свою чашку, наполнили её позитивными мыслями. Вам нравится  ваша чашка? Я вам предлагаю сделать следующее: когда вы будите пить свой любимый напиток, вспоминайте про эту чашку, и пускай она всегда будет с вами, напоминая вам, о ваших приятных моментах в жизни ведь они есть у каждого из нас.

Но давайте подумаем, что же омрачает нашу жизнь? (Правильно: конфликты).

*-*Очень часто поводом для конфликтов являются обиды и гнев. Древний мудрец  Баласагуни в своем  стихотворении очень точно описал  человека, которым управляет гнев***:***

*«Гнев отнимает разум у людей,*
*Во гневе добрый человек – злодей.*
*А тот, кто праведнее всех,*
*Во власти злобы совершает тяжкий грех».*

**Упражнение "Яблоко и червячок"**

***Психолог****:*Сядьте по удобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любуются вами, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: "Сейчас я тебя буду есть!". Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

Мини-лекция «Стили разрешения конфликта»

      В настоящее время в современной психологии определены основные способы разрешения конфликта, которые основываются на стилях поведения людей в конфликтной ситуации.

*(Ведущий раздает участникам семинара заранее распечатанные таблицы,* *где описаны способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации, "плюсы" и "минусы" этих стилей, после чего комментирует раздаточный материал.)*

**Предложение способов разрешения конфликтных ситуаций**

Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и своим собственным.

**Конкуренция**предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

**Избегание**характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

**Компромисс**— достижение "половинчатой" выгоды каждой стороны.

**Приспособление**предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

**Сотрудничество**идеальный способ разрешения конфликта, когда минимальные уступки максимальная выгода.

*А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, зачитывайте  результаты нашего упражнения "Яблоко и червячок".*

*(Участники зачитывают свои ответы, и  комментируют их.)*

***Примеры ответов участников семинара:***

**Конкуренция:**"Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!"

**Избегание:**"Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!"

**Компромисс:**"Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!"

**Приспособление:**"Такая, видимо, у меня доля тяжкая!"

**Сотрудничество:**"Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!"

***Психолог:*** Назовите, пожалуйста, классический образец неразрешимого конфликта. (Классическим образцом неразрешимого конфликта могут служить два барана, не желающие уступить друг другу дорогу на узком мосту**).**

**Упражнение  «Тонкая бумага»**

Раздаются тонкие листы бумаги формата А-4.

***Психолог:*** Сейчас я вам предлагаю взять лист в руки, закрыть глаза и выполнять мои команды: Сложите листок пополам, разгладьте место сгиба и по линии сгиба вырвите клочок бумаги; Снова сложите листок пополам и повторите процедуру.

Так продолжайте делать до тех пор, пока сможете складывать лист и вырывать клочки бумаги по линии сгиба. Продолжайте с закрытыми глазами. Когда у вас останется маленький, многократно сложенный листок, разверните его и верните лист в исходное положение – перед собой. Теперь откройте глаза.

Обратите внимание, что первоначально у всех листы были совершенно одинаковыми, и каждый из вас выполнял одну и ту же команду, тем не менее, узор у всех получился разный. Как вы думаете, почему так получилось? Высказываются ответы.

**Рефлексия:** Подвести к выводу, что каждый человек уникален и этим он представляет ценность для других.

**Упражнение «Нарисуй конфликт»**

***Психолог:*** Я предлагаю вам  прибегнуть к помощи воображения   и изобразить конфликт с помощью образов, символов, цвета. На задание отводится 1 минута. Затем-обсуждение.

**Рефлексия:** И опять же мы с вами все разные. Каждый видит конфликт через свой образ.

Буддийская притча **«Забирайте своё себе»**

***Психолог:*** Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники буддистов. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и учеников, и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распаляться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды действовало успокаивающе. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников.

Он повернулся к ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают своё дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

      Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним:

– Вы всё сказали? Если вы не всё сказали, у вас ещё будет возможность высказать мне всё, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

      Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили:

– Но мы же оскорбляли тебя, почему же ты не сердишься на нас?

– Вы – свободные люди, и то, что вы сделали, – ваше право. Я на это не реагирую. Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается вас.

     Жители деревни рядом с вашей приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты с моим благословением себе. Мы не можем нести их с собой, мы не носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

     Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

     Будда улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказываюсь от тех фруктов и сладостей, они должны забрать их обратно. Что можете сделать вы? Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним всё, что хотите…

     Я желаю вам, чтобы вы и окружающие вас люди  смотрели на мир светло и радостно, и всегда были готовы к  сотрудничеству. Так как сотрудничество-это настрой.

**Упражнение «Аплодисменты»**

***Психолог:*** Сейчас предлагаю вам провести такое упражнение. Представьте себе, что на одной ладошке у вас улыбка, а на другой - радость. А чтобы они не ушли от вас их надо крепко-накрепко соединить аплодисментами

**Рекомендации:**

1. Если вы хотите нравиться людям - улыбайтесь! Улыбка, солнечный лучик  против печали, противоядие созданное природой от неприятностей.

2. Вы самые лучшие и красивые, пусть все манекенщицы мира вам позавидуют.

3. Есть люди подобно золотой монете: чем дольше работают, тем дороже ценятся.

4. Нет лучше любимой подруги, чем любимая работа: не стареет, и стареть не дает.

5. Трудности закаляют на пути к счастью.

Мы с вами сегодня хорошо поработали. И в завершении я хотела бы попросить вас дать мне обратную связь. Было ли вам полезно данное мероприятие? Какое упражнение вам понравилось? Что отметили для себя или что возьмёте себе в работу?

**Желаю всем хорошего настроения и до новых встреч!**