****

**Ресурсный мини- тренинг**

**для воспитателей**

**«Осенний дождь»**

**Подготовила:**

**Оверина Ю.В.,**

**педагог-психолог**

**МДОАУ № 18**

**Ноябрь, 2023 г.**

Задачи:

- провести профилактику профессионального выгорания;

- снять психоэмоциональное напряжение в осенний период;

- формировать позитивное мировосприятие.

Оборудование: листы бумаги формата А4, карандаши, фломастеры, мелки, пастель, аудиозапись звуков дождя и лиричной мелодии, «калоши счастья» – цветные резиновые калоши, карточки с ситуациями.

**Ход тренинга:**

Педагоги садятся на стулья по кругу.

Педагог-психолог: Здравствуйте, друзья! Я рада вас всех видеть. За окном осень – дождь и ветер, но здесь в кабинете – уютно и тепло. Надеюсь, что время, которое мы проведем вместе, принесет вам положительные эмоции и заряд бодрости.

**Упражнение «Дождь»**

Цель: снять психоэмоциональное напряжение.

Педагог-психолог: А сейчас сядьте удобнее, закройте глаза и представьте, что вы просыпаетесь под звуки дождя, который стучит каплями по карнизу. (Педагоги выполняют релаксацию по инструкции педагога-психолога.)

Не торопитесь открывать глаза. Вслушайтесь в ритм дождя. Почувствуйте, как капли ударяются и отлетают от препятствий на своем пути. Услышьте музыку дождя, которая зарождается внутри вас. Осенний дождь особенный: он наполняет воздух запахам опавшей листвы, смывает последние яркие краски природы, заливает землю огромными лужами, делает тропинки непроходимыми, словно ограждает людей от природы, которая плавно уходит в сон.

Откройте глаза. К дождю можно относиться по-разному. Кто-то его любит, кто-то, наоборот, не выносит, но в любом случае дождь олицетворяет собой ненастье. Как и сам дождь, жизненные «ненастья» могут быть кратковременными, затяжными, ливневыми, косыми, грозовыми и даже грибными.

**Упражнение «Калоши счастья»**

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

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. Другимисловами, посмотритенаситуациюглазамисчастливогочеловека, 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»).

Отвалился каблук на сапогах.

Заболел ребенок.

Разрядился телефон.

**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.

Чтобы жизненные проблемы ушли вместе с ненастной погодой и над головой появился прекрасный разноцветный мост в новую жизнь, тоже нужны условия. Их три – изменить отношение к себе, поменять отношение к жизненным обстоятельствам и принять ответственность за все, что происходит в вашей жизни. 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.

**Упражнение «Радуга»**

Цель: создать условия для того, чтобы осознать свои потребности и желания.

Педагог-психолог: Говорят, что на конце радуги стоит горшок с золотом, который дарит богатство и счастье каждому, кто его найдет. Представьте себе свою личную радугу, которую солнце и дождь создали для того, чтобы радовать вас.

Пусть левый край радуги символизирует настоящее, а правый – будущее. Представьте, что на правом конце радуги вас ждет нечто ценное и очень желаемое. То, что идеально вам подходит.

Начните рисовать радугу. Сосредоточьтесь на ее цветах, ее изгибе. Пока будете рисовать, в голову придут интересные идеи, вспомнятся разные цели. (Педагоги рисуют и далее выполняют упражнение по инструкции.)

Дорисуйте радугу. Тезисно пропишите или нарисуйте желаемое будущее – самую привлекательную и амбициозную цель, которая придет в голову во время рисования. Нарисуйте будущую цель на первом плане с осознанием, что она может быть не единственной. Можно обозначить цель символически или реалистично либо совместить оба эти способа.

Теперь взгляните на результат и мысленно ответьте на вопросы: «Как мне достичь своей цели?», «Какие трудности могут встретиться на пути?», «Чему предстоит научиться?», «Какие вопросы необходимо решить?», «От чего придется отказаться?», «Что я получу?», «Кто, кроме меня, может получить пользу от достижения этой цели?», «Как я отношусь к этой цели?».

После того как вы ответите на все вопросы, составьте для себя план действий, который поможет достичь желаемого. А рисунок можно хранить на видном месте, чтобы всегда помнить о цели.

Педагог-психолог:Подошло время итогов нашей встречи. Посмотрите на радугу, которую вы нарисовали. Подумайте, с каким цветом радуги у вас ассоциируется сегодняшняя встреча? Я предлагаю вам рассказать о цвете, который вы выбрали, и объяснить, почему. (Педагоги отвечают.) Пусть радуга, которую вы сотворили, одарит каждого из нас потрясающей энергией. Пусть радужное настроение как можно чаще посещает вас и вдохновляет.

**Упражнение «Дарю подарки»**

Цель: восстановить силы, закрепить положительные эмоции, повысить уверенность в себе, создать ощущение счастья.

Педагог-психолог: Как вы себя чувствуете? Запомните это состояние! Я желаю вам хорошего дня и до свидания!

