МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «БЕРЕЗОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №2»

Тренинг с педагогами ДОУ

**Тема: «Чувства внутри меня»**



Подготовила:

педагог - психолога

Новикова Д. П.

пгт. Березовка, 2023 год

**Задачи:**

* Знакомство с метафорическими ассоциативными картами и правилами работы.
* Развитие способности опознаванию своих эмоций и чувства.
* Развитие умения справляться с отрицательными эмоциями.
* Отреагирование актуальных эмоций.

**Ход тренинга:**

1. **Вступительное слово педагога-психолога.**

 Всем здравствуйте! Я рада вас всех видеть. Сегодня мы поговорим с вами про наши чувства на работе. Работать будем с использованием вот этих карточек (показ колоды МАК). Они называются метафорические ассоциативные карты. Каждая карта имеет своё значение, но это значение знает только тот человек, который её держит в руке. Никто из присутствующих здесь не сможет сказать вам, что означает эта карта, кроме вас. Здесь не бывает неправильных ответов. Есть только ваш ответ, и он единственно верный. Давайте сейчас попробуем с вами прочитать карту.

1. **Упражнений «Что за чувство?»**

**Цель:** познакомить участников с метафорическими ассоциативными картами.

**Оборудование:**

* Лист бумаги небольшого размера.
* Ручка.
* МАК «Сказка внутри тебя» *(автор: Ю. Воловикова).*

**Описание**: Психолог берёт любую карту из колоды и передаёт её по кругу. Задача участников внимательно посмотреть на карту и понять, какое чувство вызывает у них эта карта. Затем участники записывают это чувство на листике. После этого каждый участник зачитывает чувство, которое вызвала карта. В конце психолог обращает внимание участников на то, что у каждого карта вызвала свои чувства.

1. **Упражнение-разминка «Какой кошмар! – Какая прелесть!»**

**Цель:** развития креативности и гибкости мышления. Эмоциональная гимнастика.

**Оборудование:**

* МАК «Аллегории и абстракции»

**Описание:** Участники сидят в кругу. Колода с картами лежит в центре круга. Один из участников берёт любую из карт вслепую. Далее его задача – определить, как изображение на карточке можно интерпретировать как «кошмар» (например, «Какой кошмар! Ёжик колючий!») Второй игрок принимает карточку, должен выразить свой восторг: «Какая прелесть! Ёжик просто лапочка!». Важно, чтобы игроки передавали соответствующие эмоции. Игра повторяется 2 раза. Только второй круг первый игрок уже начинает с восхищения, а второй ужасается. После игры проводится небольшое обсуждение:

* Что легче было: восхищаться или ужасаться?
* Как это умение может помочь в жизни?
1. **Упражнение «Чувства внутри меня»**

**Цель**: способствовать опознаванию своих эмоций и чувств, а также развитие умения справляться с отрицательными эмоциями.

**Оборудование**:

* Лист бумаги формата А4 с изображением сердца (приложение № 1.)
* Цветные карандаши.
* МАК «Сказочные»
* МАК “Монстрики” (Авторы: Ютта Гох-Корона и Кристиан Корона)

*Можно использовать все 3 колоды одновременно, а можно выбрать какую-то одну или две.*

**Описание:** Участники сидят в кругу за столом. В центре стола лежат карточки с изображением, различных эмоций и чувств. Психолог предлагает участникам выбрать карточки с чувствами, которые у них возникают на работе. После того как участники выбрали себе карточки психолог предлагает участникам к каждому чувству подобрать цвет. Затем с использованием этих цветов раскрасить сердце. После того, как все выполнят задание проходит обсуждение. Психолог просит участников ответить на вопрос: «Какие чувства в вашем сердце занимают больше места отрицательные или положительны?». Далее психолог просит каждого выбрать 2 чувства: положительное и отрицательное и ответить на 3 вопроса:

* Что это за чувства?
* Когда они возникают?
* Как я справляюсь с этим чувством?

Третий вопрос относится к карточке с отрицательным чувством. Если педагог затрудняется с ответом на третий вопрос, то можно предложить другим участникам рассказать о своём опыте справляться с данным чувством.

1. **Упражнение «С каким чувством я завершаю»**

**Цель:** рефлексия, отреагирование актуальных эмоций и чувств.

**Оборудование:** мяч.

**Описание:** психолог передаёт по кругу мяч и просит каждого участника сказать с каким чувством они завершают тренинг.

Приложение № 1

**Чувства внутри меня**



 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_