

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Центр развития ребёнка – детский сад № 57 «Алёнушка» города Рубцовска

**Эколого-психологический тренинг
«Путешествие на Карибские острова»**

Подготовила:
Иванова Н.В., педагог-психолог,
высшая квалификационная категория

2018г.
г. Рубцовск

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения педагогов в коллективе посредством психологических упражнений экологического содержания.

Задачи:

- создавать комфортный психологический климат в группе;
- повышать уровень доверия между всеми участниками образовательного процесса;
- снимать психоэмоциональное напряжение с использованием в работе природных материалов (морской соли);
- развивать чувство близости (эмпатии) человека с природой;
- закреплять навыки идентификации себя с природными объектами;
- формировать чувство успешности.

Форма работы: эколого-психологический тренинг.

Материалы и оборудование:

- проектор, интерактивная доска, ноутбук;
- бланки теста;
- видеорелаксация «Вид с самолёта»;
- воздушные шары по количеству участников;
- цветы с пожеланиями;
- музыка релаксационная "Море" и музыка для путешествия (звучит тихо на заднем плане);
- стеклянные баночки с крышками, деревянные палочки, бумажные воронки, ложки (по количеству участников), разноцветная морская соль, контейнеры для соли;
- карточки с незаконченными фразами.

Ход тренинга:

В последнее время люди обратили внимание на взаимосвязь процессов происходящих на всей планете Земля. Именно сейчас глубоко осознаются слова поэта: "Тронь цветок, и закачается звезда..." Казалось бы, какая связь существует между цветком и звездой, между тем, что происходит на Земле и во Вселенной. Но эта связь существует.

И может быть нам ещё трудно осознать, что не только наши поступки, наша деятельность влияет на Вселенную, но и наше настроение, наше отношение к себе и другим людям и даже просто наши мысли влияют на всё что нас окружает.

Сегодня мы с вами отправимся в увлекательное путешествие. Как известно к путешествию нужно тщательно подготовиться и я предлагаю вам ответить на 7 вопросов, которые помогут вам лучше узнать себя.

1. Тест «15 минут на сказочное путешествие».

1. По воле судьбы или по своей воле вы оказались в пустыне. Светит яркое солнце, под ногами песок, вокруг ни души, а вы... Дальше представьте: каково это оказаться

путником, да еще в пустыне? Что вы ощущаете, что с вами происходит, куда лежит ваш путь?

2. Вдруг откуда ни возьмись, появилась собака. Как вы на нее отреагируете?
3. Ночью вы смотрите на небо, усыпанное звездами, и думаете, что где-то, возможно, кто-то смотрит сейчас на это же небо и вспоминает вас. Кто этот человек?
4. Вам на пути встретилось бревно (согласитесь, бревно в пустыне такая же редкость, как и бутылка минералки). Пригодится ли оно вам, как вы с ним поступите?
5. Жажда не оставляет вас ни днем, ни ночью. И снится вам сон, что стоят перед вами три сосуда: стеклянная банка, кувшин с водой и амфора (античный керамический сосуд с двумя ручками). Все три наполнены прохладной водой. Но выпить вы можете только из одного сосуда. Вы протягиваете руку, берете и пьете из...
6. Вам повезло: вы обнаружили карту, на которой указано место, в котором спрятано что-то ценное. Добравшись до этого места, вы увидели змею, которая охраняет дары. Человеческим голосом она говорит, что вы можете унести с собой на выбор один из трех даров: эликсир молодости, сундук с несметными богатствами или напиток, дарующий вам внутреннее согласие и душевную гармонию. Вы выбираете...
7. В пустыне иногда встречаются райские уголки – оазисы. И вам повезло: это не мираж. Вокруг озера раскинули свои кроны деревья – можно спрятаться в их тени, озеро питают родники с чистой водой, фруктовые деревья усыпаны плодами... Останетесь ли вы здесь навсегда или передохнете и вновь отправитесь в путь?

Интерпретация

1. Итак, путешествие по пустыне символизирует жизнь. То, как вы переживаете свой путь, – это переживание вашей жизни. А жанр, который вы выбрали для своего сценария, соответствует тому, каким вам хотелось бы видеть свое существование.
2. Собака символизирует друга. Как состоялась ваша встреча, как вы отнеслись к вам – это вы в отношении с друзьями. Если вы приласкали, напоили ее и позвали за собой – вы дружелюбны и вам не грозит одиночество, ваши друзья всегда найдут вас. Если же вы испугались, то разлад с друзьями вполне реален – собаки обычно кусают того, кто их боится.
3. Тот, кто в вашем воображении думает о вас, глядя на звезды, наверняка любит вас.
4. Бревно символизирует карьеру. Если вы закинули его за спину и продолжили свой путь, то вы предприимчивы и далеко пойдете. Если вы остановились на ночлег и развели костер, согревшись его теплом, то и в этом случае служебный рост вас не минует. Если вы лишь присели на него отдохнуть часок – другой, то, видно, ваше призвание не в том, чтобы делать карьеру, и вы это понимаете или скоро поймете.
Если вы перешагнули через бревно и пошли дальше, значит, вы слишком дорожите своей свободой: быть странником – ваша судьба.
5. Выбор сосуда с водой – это выбор спутника (спутницы) жизни. Кувшин символизирует достойного партнера. Банка из стекла – это очень похоже на ошибку молодости, не исключено, что вы разочарованы в своем избраннике. Если же ваша рука потянулась за амфорой, то вы создали в своем воображении идеал, которого просто не существует, и вы рискуете его так и не дождаться.
6. Ваш выбор символизирует направленность вашей личности. Если без долгих размышлений предпочли эликсир молодости, то одно из двух: либо вы человек, живущий одним днем, ищущий чувственных наслаждений, которому не чужды авантюры, и вы не хотите менять стиль своей жизни (а может быть вы только фантазируете об этом, не решаясь признаться себе в своем истинном желании), либо вам кажется, что вы что-то упустили в своей жизни или у вас просто не получается быть взрослым, и тайная мечта любого человека – вернуться в детство, где гарантированы комфорт и безопасность, – стала для вас навязчивой идеей. Тот, кто стремится к богатству, вероятно, стремится и к власти. «Разделяй и властвуй» – не о вас ли это сказано? Выбранный вами сундук с

сокровищами дает основание предполагать, что вы прирожденный руководитель, политик или торговец. Вы человек дела, и деньги вам нужны для того, чтобы дело процветало.

7. Оазис символизирует любовь. Если вы «бросили якорь» и решили прочно обосноваться в оазисе, возвели себе жилище, и не стремитесь покидать этот благословенный уголок, вероятно, это и было целью вашего пути. Вы цените стабильность, цель достигнута. Добропорядочный семьянин – для вас это не участь, а призвание. Ваш дом – ваша крепость, в которой всегда найдется место для двоих любящих и верных супругов и любимых детей.

Я надеюсь, что информация, которую вы получили, была для вас интересной и приятной, а настроение стало ещё лучше.

Итак, мы отправляемся на Карибские острова. Карибское море, равно как и Карибские острова уютно разместились между двух Америк – Южной и Северной. Добраться сюда достаточно просто – стоит лишь приобрести авиабилет и путёвка в райский уголок уже у вас в руках. Путёвки у нас уже есть, занимайте места в самолёте. Пока мы будем лететь, мы увидим много красивых мест с высоты птичьего полёта (*видеорелаксация*).

Ну, вот мы и прилетели, вы хотите исследовать остров и узнать, что или кто здесь есть?

2. Упражнение «Знакомство с животными»

На острове водятся разные животные. Давайте представим их себе. Встаньте в круг друг за другом и повторяйте за мной все движения.

- Львы, с жадностью поедающие мясо, — двумя руками мять шею и лопатки.

- Обезьяны, которые весело скатываются по лианам, — медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику.

- Дикие прыжки кенгуру — «топать» кончиками пальцев по спине впереди стоящего.

- Слоны — медленно и сильно нажимать кулаками на спину.

- Змеи, медленно ползающие по песку, — делать ладонями движения, похожие на змеиные.

- Крокодил, разевающий пасть, — коротко и сильно щипать руки и ноги.

- Колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее — запустить пальцы в волосы и слегка их подергать.

3. Упражнение «Гусеница»

На острове есть не только животные, но и насекомые. В траве сидит гусеница. Давайте превратимся в гусеницу. У меня есть воздушные шарики. Возьмите себе любой, который вам нравится. (*Участники берут по шарiku.*) Я буду головой, а остальные — телом, шарики — сцеплениями, а кто-то — вредным хвостиком, который постоянно мешает головке делать свои дела. Расположите шарики на уровне пояса. Встаньте очень плотно друг к другу. Готовы? Пошли! Молодцы! Вы дружная команда! Покажите, как гусеница спит, просыпается, потягивается, умывается, делает зарядку, находит еду, ест, танцует. При этом хвост постоянно мешает» голове.

4. Упражнение «Цветочная поляна»

Посмотрите, как светло вокруг. Всё наполнено солнечным светом, теплом наших сердец. Мы находимся на чудесной цветочной поляне, где растёт много цветов. И каждый на этой поляне найдёт свой цветок. Если подойти к ней поближе, мы сможем прочесть пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

Анализ: Какие чувства у вас возникли после выполнения этого упражнения? Поделитесь своим настроением.

5. Упражнение на релаксацию «На море»

А сейчас мы отправимся к морю, полюбуемся его красотой. Примите удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Представьте себе, что вы находитесь в прекрасном месте на берегу моря. Чудесный ясный день. Небо голубое, теплое солнце. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Мягкие волны докатываются до ваших ног, и вы ощущаете приятную свежесть морской воды. Появляется ощущение обдувающего все тело легкого и свежего ветерка. Воздух чист и прозрачен. Приятное ощущение свежести и бодрости схватывает все тело: лоб, лицо, спину, живот, руки и ноги. Вы чувствуете, как тело становится легким, сильным и послушным. Дышится легко и свободно. Настроение становится бодрым и жизнерадостным, хочется встать и двигаться. Открываем глаза. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить эти ощущения.

5. Рисование морской солью.

Посмотрите, к нашему берегу приплыл сундук. Давайте посмотрим, что внутри. Это морская разноцветная соль.

Я предлагаю вам создать картину в бутылке **«Место, где мне хорошо»**. Вам нужно прислушаться к своим ощущениям. Спросите себя «Что я сейчас ощущаю, переживаю, думаю?». Можете на минутку закрыть глаза для того чтобы прислушаться к себе. Сосредоточьтесь на несколько секунд на этом вопросе и подумайте, с помощью каких цветов смогли бы отразить свое эмоциональное состояние. Какое *место* вы бы хотели изобразить в картине. Откройте глаза. Сейчас мы будем создавать вашу картину.

Берём бумажную воронку и сыплем на дно баночки соль (в середину). Теперь берём ложку и к стенкам сыплем цветную соль ту, которая нужна нам для рисунка. Можно сделать, море, песок, небо, горы, облака. После того, как рисунок завершен берём деревянную палочку и утрамбовываем его в середине, для того чтобы соль осела и рисунок не деформировался. Делать это нужно медленно и не торопясь. Верх засыпаем белой солью, чтобы не было пустот. Соль должна размещаться очень плотно. Закрутите крышку. Поделка готова!

Мы сейчас учились выражать свое внутреннее состояние, все, что накопилось в душе с помощью творчества. Трудно бывает понять, а тем более выразить словами то, что чувствуешь – зато более легко изложить в творчестве, к тому же это снимает накопленное психическое напряжение, помогает успокоиться или просто сосредоточиться. Мы сейчас с помощью

невидимого мостика соединили мир фантазий и мир реальности. У вас отлично это получилось!

6. Рефлексия «Откровенно говоря»

Перед вами в центре круга лежит стопка карточек. Сейчас каждый из вас по очереди будет брать по одной карточке, на которой написана незаконченная фраза. Вам нужно сразу же, не раздумывая, закончить фразу. Постарайтесь быть предельно откровенными и искренними. Примерное содержание карточек: Откровенно говоря, когда я думаю о природе... Откровенно говоря, когда я общаюсь с людьми... Откровенно говоря, когда я задумываюсь об экологических проблемах... Откровенно говоря, когда я включаю телевизор и вижу передачу о животных... Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях ... Откровенно говоря, когда у меня свободное время... Откровенно говоря, когда я вижу море ... Откровенно говоря, меня приводит в волнение... Откровенно говоря, когда я слышу о катастрофах... Откровенно говоря, когда я смотрю передачи о природе... Откровенно говоря, когда я участвую в тренинге...

Всем спасибо за активное участие! До новых встреч!