

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 52

## ТРЕНИНГ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



*Разработала и провела: Сапелкина А.Р. педагог-психолог*

г. Армавир, 2018г.

### **Упражнение «Что нового?»**

Каждому предлагается поздороваться с другими участниками и рассказать, что нового произошло в их жизни, при этом изменения могут быть глобальными (например: съездила в отпуск, купила машину и т.д.) а могут быть маленькими, но все же очень важными (например: испекла что-либо по новому рецепту, сделала новый маникюр и т.д.)

### **Сказка «Хранилище энергии»**

Всем присутствующим зачитывается сказка «Хранилище энергии», далее проводится обсуждение и делаются выводы.

Было страшно. Seriously страшно, совсем не так, как когда смотришь ужастики по телевизору. Страшно, как в детстве, когда темнота сгущается и там мерещатся чудища и монстры. Яна шла в белом балахоне по холодному коридору босиком. Она не знала, как она сюда попала и сколько уже идет, но испытывала невероятный страх. Еще бы, ведь темный коридор казался бесконечным, и только в конце, кажется, была дверь, за которой горел свет.

Яна медленно приблизилась к этой двери, и страх стал почти осязаемым. Где-то в животе похолодело, когда она нажала на ручку двери. Яркий свет ослепил девушку, и она невольно зажмурилась. Помещение, в которое вошла Яна, было больше всего похоже на погреб ее бабушки, только потолок был высоким и размеры в раз сто больше. Пол земляной, но не такой холодный, как в коридоре, мягкий свет, льющийся с потолка, и стеллажи, стеллажи, стеллажи – ряд за рядом, стояли высокие стеллажи.

– Есть тут кто? – боязливо спросила Яна.

На зов вышла сухонькая старушка и стала внимательно рассматривать девушку.

– Здравствуйте, – робко поздоровалась Яна.

– Здравствуй, здравствуй. Давно я тебя жду, вот уж состариться успела, – ответила старушка приветливо улыбаясь.

– Бабуленька! А кто это? – взвизгнула худощавая девчушка, подбежавшая к ним.

– Ишь, проворная какая, тут как тут сразу.

Яна стояла в недоумении. Где она? И кто это? Почему она здесь? И главный вопрос: как отсюда выбраться?

– А зачем тебе выбираться? Раз пришла, проходи, осмотрись, – проворковала старушка, прочитав мысли.

– Кто вы? – уже чуть смелее спросила Яна. – И где я? Я умерла?

– Нет, что ты! – рассмеялась старушка. – Живее не бывает. Я твое Хранилище в порядке содержу, все по полочкам расставляю. А это моя помощница малая, – сказала она, указав на девочку.

– Хранилище?

Яна не могла понять, о чем идет речь. Она еще раз осмотрелась, на полках стояли склянки, баночки, пузырьки, мензурки, бутылки и бутылки разных форм и цветов. Царил абсолютный порядок, все было расставлено группками либо по цветам, либо по форме и объему. Большие рядом с большими, фиолетовые рядом с фиолетовыми, но были и разношерстные сборища, хотя стояли они тоже очень аккуратно рядом друг с другом.

– Это твое Хранилище энергии, – обведя рукой все огромное помещение, начала объяснять старушка.

– Ты постоянно собираешь энергию через приятные эмоции, – вмешалась девочка. – А мы ее закупориваем.

– В смысле – закупориваете? Зачем? Она мне сейчас нужна, а не потом, – запротестовала Яна.

– Мы у тебя ничего не забираем, мы просто сохраняем частички на потом. Чтобы, когда будет худо тебе или заболеешь ты, можно было взять отсюда вот, – терпеливо объяснила хранительница.

Яна кивнула и взяла первый попавшийся пузырек с ближайшей полки. «Горный воздух, Альпы, лето 2012». Губы девушки невольно расплылись в улыбке, да, это было просто невероятно. Такой чистый и душистый! Не удержалась, и открыв пузырек, принялась, да, абсолютно точно.

– Видишь, подняла воспоминание со дна и тебе лучше стало, – весело прокомментировала старушка. Яна с грустью поставила пузырек назад.

– Ты чего это? – засуетилась девочка рядом.

– Жалко, что истратила просто так. Ведь теперь этот пузырек пустой.

– Да нет! Смотри, они бесконечные! – с этими словами девочка откупорила пузырек и протянула его Яне.

– Ух ты! Вот это да! Все та же свежесть! – удивленно воскликнула девушка.

Теперь уж любопытство ее просто разъедало, и она стала разглядывать этикеточки на остальных сосудах. Вот стоял один, ярко-алого цвета, «Закат на море», а полкой ниже «Купание под дождем». Двумя стеллажами дальше Яна увидела мензурку с надписью «Шум прибоя», открыла его и прислушалась. Ах, как успокаивает!

Яна разглядывала и вчитывалась, старушка тихо следовала за ней, а девчушка подхватывала то один флакончик-то другой и, весело пританцовывая, объясняла, если девушка не могла припомнить, где и когда был наполнен этот сосуд. Хотя частенько было сложно определить, когда впервые проходила консервация. «Вкус шоколадных ирисок», «Запах свежееиспеченных булочек», «Яркая зелень травы», «Цветущая черемуха». Девушка уже, казалось, порхала между стеллажами, так ей было легко и хорошо.

– Как же у вас тут чудесно! – почти пропела она.

– А ты чаще к нам заглядывай! – в тон ей промурлыкала старушка.

– А разве можно? – удивилась Яна.

– Конечно можно, даже нужно!

– Но как к вам попасть?

– А очень просто. Отошли запрос, и получишь ответ, мы с Подсознанием отлично сотрудничаем. «Нужно хорошее воспоминание» – большего не надо.

– Все так просто? – вновь удивилась Яна.

– Да. Только надо захотеть вспомнить что-нибудь хорошее, и мы тут же подкинем что-нибудь. Вспоминай потом на свое удовольствие, купайся в положительных эмоциях.

Яна задумалась. Если все так просто, то можно ведь эту энергию и в больные точки направлять. Вот заболел желудок, послать туда, к примеру «Сладость первого поцелуя», и все?

– Ага, именно так! – опять прочитала ее мысли старушка. – Хотя достаточно каналы чистыми держать. Нам сигналы регулярно приходят, то сердечко шалит, то суставы скрипят. Мы им сами все рассылаем. Только если ты в

спешке, нервная и дерганая, то мы ничего поделать не можем. Нам расслабленное состояние нужно, как ночью, например.

– Постойте, так это, выходит, можно на ночь просто отдать приказ «Болит плечо, послать туда чего-нибудь позитивненького» и наутро ничего болеть не будет?

– Ну, если просто переутомила плечо, то да. А если это сигнал твоего организма, то мы его тормозить не будем. Может, ты на себя слишком много взвалила? Или, может, однобокая нагрузка.

Лицо Яны озарилось, надо же, как все просто! Это ведь вообще к врачам ходить не надо, получается! Она подхватила девчущку за руки и они закружились в танце, знакомом только им двоим.

– Я буду очень часто к вам приходить и регулярно пополнять хранилище. А места-то хватит?

– Не беспокойся, еще как хватит. У нас тут потенциал невероятный.

Солнечный лучик пробился сквозь штору и щекотал кончик носа Яны. С хрустом потянувшись, девушка встала из постели и впустила братьев и сестричек этого озорника в комнату. А потом открыла окно нараспашку и всей грудью вдохнула прохладный воздух. «Утренняя тишина и покой», – заметила она про себя, и ей даже показалось, что она увидела старушку, подписывающую мелким каллиграфическим почерком очередной пузырек.

– Доброе утро мир! – пропела Яна. – С добрым утром, дорогая!

### **Упражнение «Мое хранилище энергии»**

Каждому из участников раздается лист бумаги и цветные карандаши/фломастеры и предлагается «достать» какое-либо хорошее воспоминание из своего хранилища энергии и изобразить его, далее проводится обсуждение рисунков.

### **Прощание**

Каждому из участников предлагается вытащить из коробки бумажку, на которой написано какое-либо прилагательное-комплимент. Каждый участник старается применить прилагательное к себе и проводится совместная тренировка положительных эмоций.

### **Итоговая рефлексия**