Мини-тренинг по сказкотерапии для педагогов

«Время для себя»

Цель: обучение педагогов, родителей способу познания себя и внутренних особенностей своих детей через сказкотерапию.

Задачи:

1. Организовать знакомство участников мероприятия с методом сказкотерапии.
2. Создать благоприятную атмосферу для работы.
3. Развить рефлексию, навыки самопознания.

Форма работы: работу необходимо организовать в малых группах 7 – 10 человек, это способствует формированию навыков эффективного взаимодействия.

А попасть в сказку нам поможет игра «Великий мастер», но мы все здесь не мастера, а мастерицы, а вот в чем – сейчас узнаем. Сначала называем свое имя:

- Татьяна, я великая мастерица слушать.

1. Упражнение «Величественное имя» Задание: Известно, что на Руси имя для человека значило гораздо больше, чем обычное прозвание. На протяжении всей жизни человека ведут некие силы, которые заложены в первом звуке его имени. Эти силы помогают преодолевать трудности и распознавать источники радости, вдохновения, мудрости. Эти силы – двигатель человеческого роста. Но в то же время имя может быть и источником опасности, ибо в первом звуке имени сокрыты также и те силы, которые при неумелом обращении с ними, а порой и невнимании к ним, могут разрушить созидательное начало. Однако принятие этих сил, пристальное внимание к ним позволяет приобрести особенную силу. Например, одного восточного принца звали Джумбер. Стремясь осознать скрытый смысл своего имени, он размышлял над значением первого звука

«Д» - и понял, что его ведут по жизни Доброта и Доблесть, Дерзание и долг. А требуют особого внимания и внутренней работы Дерзость, Драчливость и Дурь.

Давайте поразмышляем над скрытым смыслом наших имен. Откроем тайну первого звука нашего имени. Что нас ведет по жизни? И что требует нашего особого внимания? Напишите эти определения в буклете Ольга – О: ведет по жизни - ответственность, обязательность; требует особого внимания – отстраненность, оборонительность.

Рефлексия: трудно ли было выполнять задание? Что труднее - позитивные качества назвать или качества, требующие внимания и работы?

1. Упражнение «Любимый герой» Вспомните своего самого любимого героя из фильма, сказки, спектакля, телепередачи и т. п. Напишите имя своего героя, почему именно он вас привлекает, какие качества больше всего нравятся в нем и какие, может быть, не нравятся. На каждого участника отводится в среднем 2 минуты.
2. «Что было бы, если…» Сейчас я хотела бы сыграть с вами в игру, в которой все как в сказке. Что было бы, если бы Вы превратились в этого сказочного героя? Напишите.

Готово?

Сказкотерапевты считают, что герой, которого мы выбираем, служит примером для идентификации и качества, которые нам не нравятся, мы хотели бы в себе изменить. Хотели бы?

Сейчас мы посмотрим мультфильм про маленького серенького ослика, который тоже хотел измениться. (мультфильм «Всё наоборот»,

Союзмультфильм, 1974 год https://youtu.be/S73sWZe7bFE

* Чему учит сказка? Выслушать ответы. (Уметь принимать себя)
* В чем ослик обнаружил источник жизненной силы? (В силе воображения)

Добрая хорошая сказка, трогающая наше сердце, всегда оставляет некое таинственное последствие, ощущение внутренней силы. Оно может переживаться как спокойная радость или озарение, как романтическое состояние или сосредоточенная погруженность.

В чем же секрет такого "волшебного последействия" сказки? Дело в том, что все хорошие истории красочно иллюстрируют важнейшие общечеловеческие ценности. А они, в свою очередь, являются резервуарами жизненной силы. Общечеловеческие ценности дают питание душе, она радостно откликается и благодарит за чудесное угощение. Когда

у человека достаточно жизненной силы, желания жить, он справляется с выпавшими ему трудными ситуациями самостоятельно. Есть сила, приходят помощники, новые идеи, и все со временем разрешается.

Случаются жизненные ситуации, которые бросают вызов нашей жизненной силе. Кажется, что ее недостает. Но это иллюзия. Не бывает такого, чтобы силы было недостаточно для разрешения проблемы. Испытания всегда по силам и средствам. Другое дело, что резервуар жизненной силы оказывается погребенным под плитой разочарований, стереотипов или банальной усталости. Задача сказкотерапии - "докопаться" до источника жизненной силы. Собственно, это и есть основная задача нашей следующей игры. Несколько мгновений сосредоточьтесь: подумайте о себе, своей жизни и актуальной ситуации. Затем закройте глаза и задайте себе простой вопрос: «Какая Сила важна для меня сейчас?». Далее предстоит довериться своей руке и вытащить одну карточку из колоды. Прочитать то, что открылось, и поразмышлять об этом.

Конечно, если есть время, интересно было бы сочинить сказку о том, как герой отправился на поиски этой Силы, что ему довелось пережить, как разворачивались его приключения, что стало с ним, когда он обрел Силу.

Но мы просто запишем жизненную силу себе в буклет.

6. Сейчас каждая из вас на своем листе пишет один какой-то свой или своего сказочного героя недостаток, затем передает свой лист другим участникам. Вы пишите на его листе после слов «. зато ты.» какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты).

В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

Первая часть нашего сказочного путешествия подошла к концу, завершите вы его дома, выполнив домашнее задание (Ода о себе, может быть кто-то напишет сказку о себе.

Пеагог-психолог: Гайдаралиева Э. Ш.