

Тренинг для педагогов ДОУ

«Самопознание и рефлексия»

Подготовил педагог-психолог МБДОУ детского сада №61 г.о. Самара Шуткова А.А.



Для каждого человека очень важно познать себя. Самопознание- это процесс развития человека, осознание им своих особенностей, целей и желаний. В процессе познания себя человек обретает ясность ума и покой.

Сегодня мы с вами постараемся познать свои грани, научимся ставить цели и правильно их развивать.

Сначала мы обсудим правила тренинга:

- 1) Обращение друг к другу на «ТЫ»
- 2) Искренность(каждый говорит то, что действительно думает и чувствует)
- 3) Конфиденциальность
- 4) Право голоса (каждый имеет право на своё мнение)

1.Упражнение «Я рад тебя видеть.....»

Цель: определение положительных сторон участников.

Ход упражнения

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами «Я рад тебя видеть потому, что.....». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а его личностными качествами.

2. Ассоциативные карты.

Каждый из участников вытягивает карту из колоды, рассматривает её и объясняет почему, по его мнению, ему попала именно эта карта. Что

общего у него с персонажем, изображённым на картинке (карты «Мир сказочных историй»)

Для того, чтобы познать себя необходимо сосредоточиться на своём нынешнем внутреннем состоянии. Каждая женщина обладает определённым внутренним состоянием. В женщине всё гармонично. Здесь мы многому можем поучиться у природы. В частности именно в природе мы наблюдаем постоянство перемен. Все растения и животные проходят через цикл времён года. *Зима* дарит покой, состояние «спячки». *Весной* жизнь снова пробуждается. *Летом* достигает состояние самого расцвета, созревают плоды. *Осень* позволяет собрать урожай, а затем природа вступает в следующий цикл становления.

Такие же времена года присутствуют в состоянии каждой женщины.

Если мы хотим собрать урожай, то постоянство времён года должно нас успокаивать. Если же мы привязываемся к лишь к мечтам о цветении, то постоянство времён года будет нас огорчать. Точно так же как с нашей собственной жизни мы сможем достигать зрелости и пожинать плоды, если поймём и примем для себя, что многое уходит и изменяется, создавая тем самым предпосылки возникновения нового.

3. Упражнение «Времена года моей души»

Сейчас предлагаю вам определить в каком же времени года находится ваша женская душа.

Возьмите сейчас лист бумаги и составьте список- перечень того, что в вашей жизни уходит на второй план, теряет свою значимость, но при этом не отмирает совсем.

А теперь составьте второй список- перечень того, находится в самом начале, в стадии становления. Это может быть, то, что только появляется, или то, что возвращается, становится более важным. Возможно, это новая дружба или зарождающийся интерес к путешествиям или кулинарии(или другое хобби).

Выберите из второго списка тот пункт, который для вас особо интересен. Напишите к нему небольшое пояснение. Какова его предыстория, что именно зарождается, какое значение этот пункт имеет для вас? Как будет выглядеть ваша жизнь, если то, что зарождается, будет развиваться дальше? Ощутите ли вы дискомфорт если желаемое не осуществиться?

И так, вы нашли свою цель. Теперь нужно научиться её представлять в мельчайших подробностях.

Мы обладаем удивительной способностью по-разному воспринимать время. Иногда нам кажется, что год пролетает как одна секунда, а бывает так, что секунды растягиваются на годы. Кроме того, мы можем мысленно возвращаться в прошлое или наоборот, заглядывать в будущее.

Эту поразительную способность для себя глубоко запрятанные желания.

4. Упражнение «Путь к цели»

Сядьте поудобнее и закройте глаза. (включить музыку) Наберите больше воздуха в лёгкие, и с каждым выдохом вас покидают все заботы, все мысли, всё накопившееся напряжение....

В вашем сознании всплывает картинка, символизирующая для вас цель. Это ваш личный, индивидуальный символ. Представьте, что перед вами лежит длинная, прямая тропа, ведущая на вершину холма. И над холмом вы видите именно тот образ, который символизирует вашу цель.

А по обеим сторонам тропинки вы ощущаете присутствие различных сил, которые пытаются заставить вас свернуть с пути, помешать вам достичь вершины холма...

И эти силы могут сделать буквально всё, что захотят. Не могут они лишь одного- разрушить прямую тропинку, слегка светящуюся перед вами. Эти силы пытаются лишить вас мужества, чем-то соблазнить. Они приведут множество доводов, доказывающих, что дальше идти нет смысла. Они хотят запугать или вызвать у вас чувство вины... (1 мин)

А вы можете ощутить себя сгустком ясной воли и неуклонно идти вперёд по тропе. Ощутите направление движения. Вы можете даже обменяться парой фраз с кем-то из тех, кто пытается сбить вас, однако после снова продолжаете свой путь и ощущаете себя живой, устремлённой вперёд... (1 мин)

А когда вы достигните вершины холма, посмотрите на тот образ который символизирует вашу цель. Ощущайте его присутствие, оставайтесь какое-то время рядом с ним и наслаждайтесь его близостью. Почувствуйте, что означает для вас этот образ, прислушайтесь к тому, что он сейчас может вам сказать... (1 мин)

А теперь заберите с собой то, что казалось для вас важным на этом пути, и постепенно возвращайтесь назад. И когда вы будете готовы, откройте глаза, выпрямитесь.... Постарайтесь записать то, что вы чувствовали на своём пути.

Как вы себя ощущаете?

5. Позитивные техники восприятия действительности.

Для того, чтобы наши желания всегда достигали цели, нужно правильно их формулировать. Для этого очень важно мыслить позитивно.

Сейчас хотелось бы познакомить вас с позитивными техниками восприятия действительности (по НЛП)

Базовые пресуппозиции.

В НЛП существует набор базовых пресуппозиций (исходных предположений):

1. Карта — это не территория
2. Модель мира другого человека может в корне отличаться от моей. И я обязан уважать и учитывать эти различия;
3. Сознание и тело — это часть одной и той же кибернетической системы;
4. Весь наш жизненный опыт закодирован в нашей нервной системе;

5. Не бывает поражений, существует только обратная связь;
6. Любое поведение представляет собой выбор самого лучшего варианта из имеющихся в настоящий момент;
7. Любое поведение имеет исходное положительное намерение;
8. Каждый из нас располагает всеми ресурсами, которые необходимы для достижения своих целей;
9. Вселенная, в которой мы живем, представляет собой дружественную, изобилирующую ресурсами сферу.

6. Ассоциативные карты

Все женщины- это цветы. Для того, чтобы расцвести, им нужен уход. Нужна весна. Весна не только в погоде, но и в душе. Сейчас, предлагаю вам выбрать карту из колоды и сравнить её со своим эмоциональным состоянием. Какой же цветок вас характеризует? (набор «Хранительницы сада»).