**Тренинговое занятие для педагогов: «Хранительницы радости»**

Цель занятия: способствовать снижению тревоги, настрой на предстоящие перемены, изменить отношение к трудностям.

Занятие помогает сплотить коллектив, создает положительный настрой. В основе – женская энергетика, гармония, внутренние ресурсы для решения внешних задач.

Оборудование: дом, сад, фигурки, олицетворяющие Радость, Любовь, Благоразумие и «непрошенных гостей»; видео как гусеница превращается в бабочку; вырезаные из бархата бабочки,стразы;мольберт с ватманом,клей, готовые цветы,дерево;корзинка с карточками познания;презентация «благодарность»

**Хранительницы радости.**

Добрый день, уважаемые педагоги. Профессия педагога – это большой труд, она требует от нас много терпения, сил. В череде многочисленных мероприятий, требований, нововведений, мы иногда забываем о том, что мы ЖЕНЩИНЫ.

А значит, именно мы приносим и сохраняем радость, счастье и вдохновение.

А как легко и красиво строится наша жизнь, когда внутри нас, в нашем внутреннем мире, дорогие женщины, красота и гармония.

(Пока идет повествование о внутреннем мире Женщины, на стол или в песочницу выставляются: дом, сад, фигурки, олицетворяющие Радость, Любовь, Благоразумие и «непрошенных гостей»).

- Знаете ли вы, что внутри женского сердца есть особенный сад? В нём много разных красивых цветов, деревьев, порхают бабочки, поют птицы.

Вокруг красиво, спокойно. В центре этого сада стоит дом.

Как думаете, кто хозяин этого дома и сада?

Это радость. Да-да, именно так! Женщина – хранительница радости в своём внутреннем мире и вокруг себя. Ведь именно от неё зависит уют, спокойствие, счастье в семье, в коллективе. Когда сердцем Женщины правит радость, как чувствуют себя люди, которые рядом с ней? Как можно узнать такую женщину? У неё умиротворенное лицо, улыбка, горящие глаза и др.

Живёт себе радость в этом доме, да вот только много гостей у неё непрошенных, злых и вредных: это злость, обиды, огорчения, неоправданные ожидания.

И женщина может впустить их в свой внутренний мир, а они став хозяевами прогонят радость. Когда так бывает в нашей жизни? Обсуждение.

**Всё в ваших руках!**

Но есть у радости и помощники. Как вы думаете, кто они? Это Любовь и Благоразумие.

Обсуждаем вместе, как Любовь и Благоразумие помогают Радости сохранять гармонию.

- Выберите подходящие фигурки на полке, олицетворяющие Любовь и Благоразумие.

Вспомните, когда вы приходили на работу с радостью, легким сердцем. Как эта энергия, усиливаясь, передается детям. Вспомните, как меняется ваше лицо, как вы становитесь красивее и открытее, когда просто улыбнетесь или подмигнете себе.

Так вот, если внутри женщины чистый красивый сад, там будут петь песни птицы, будут летать красивые бабочки, там будет очень хорошо и уютно.

**Как вы думаете, а что олицетворяет бабочка?** Сказки о бабочках – это сказки о развитии Души, преодолении различных испытаний, превращении во что-то новое и прекрасное.

А я хочу рассказать историю о бабочке.

*Об умении подняться выше своей проблемы и, изменив точку зрения на нее, найти решение.*

Маленькая гусеничка попала в лабиринт. Она бегала по нему вперёд и назад, влево и вправо, искала ответвления в надежде найти выход, но всё больше запутывалась.

Наконец гусеница устала, остановилась, вздохнула, посмотрела по сторонам, завернулась в кокон. Она ещё не знала, что это – возможность отдохнуть, накопить силы, вырастить крылья. И однажды, она вышла из кокона, посмотрела вверх и... взлетела,

-Вижу выход! - радостно воскликнула она с высоты и полетела к ярким цветам на зеленый луг.(найти видео как гусеница превращается в бабочку и наложить на видео этот текст)

**Обсуждение.** Поразмышляйте вместе, о чём эта история, чему она нас может научить, как это перекликается с реальностью? (Нововведения, которые беспокоят педагогов, трудности в общении с некоторыми детьми, снижение мотивации).

Легко ли сохранить свой внутренний мир спокойным, гармоничным, быть добрым и отзывчивым, внимательным к людям и к себе?

Какие трудности вас могут подстерегать? Оскорбления, злые слова, неприятные действия окружающих и др.

Женщина, имеет возможность изменить свое отношение к трудностям, как к урокам на Дороге Жизни. И научиться ЛЕТАТЬ. Т.е. осознать, что

**Состояние Внутренней Гармонии, Счастья и отсутствие жизненных проблем – не одно и тоже.**

Человек, проходя через трудности, испытания, получает новый опыт и вырабатывает эффективную жизненную философию, помогающую ему достигать свои цели, становится мудрее, ценить жизнь.

**Упражнение «Изготовление бабочек Внутреннего мира».**

Начинаем творческий процесс (фоном звучит красивая мелодия). Берём цветную бумагу, трафареты бабочек или сами рисуем. Вырезаем, украшаем по желанию наклейками, стразами и др.

Да, мы с вами «делаем символическое действие». Мы создаем своих бабочек. Ведь это не просто бабочки, представьте, что это бабочки, которые живут в вашем Внутреннем мире. Это ваши мысли, желания, эмоции, чувства и мы желаем вам, чтобы они были красивы, легки, окрашены положительными эмоциями.

Красивые получились бабочки?

**Изготовление Внутреннего сада Души.**

А сейчас давайте создадим красивый сад. На большой лист бумаги приклеиваются цветы, деревья, приготовленные заранее. Туда же педагоги приклеивают своих бабочек.

Как вы чувствуете себя сейчас? Нравится ли ваш сад? Какой он?

Мы сами создаем мир внутри себя и вокруг. Какой он будет: красивый, добрый, светлый или темный, страшный. Зависит от нас самих. Какие люди будут рядом с нами, это тоже зависит от нас самих.

Легко ли вам будет работать, когда в коллективе атмосфера будет именно такой: спокойной, настраивающей на добрые свершения.

Я желаю, чтобы за чередой будней вы помнили о своей способности к полету. К Полету Вашей Души! Особо помогает «взлетать» чувство благодарности. Умение благодарить за все, что у вас есть. Здесь включается презентация **«Благодарность»**

А заканчиваем мы нашу встречу необычным посланием на саморефлексию. Это осознание себя на текущий момент. Ваша рука сама сделает свой выбор. Возьмите карточку-послание себе. И она расскажет Вам, какие ресурсы Вам помогут в Вашей текущей Жизни.( Можно использовать карточки «Сокровищница жизненных сил» Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой.)

**Подведение итога. Рефлексия.** Да, много новых нерешенных задач ставит перед нами профессия педагога. Если в Вашем Внутреннем мире – порядок, то и внешние задачи, испытания – решаются намного легче. И ваша работа станет приносить удовольствие. Это я знаю точно!

Желаю вам оставаться настоящими женщинами: хранительницами радости, гармонии и любви!