



## РЕСУРСНЫЙ ТРЕНИНГ «МАГИЯ ПОДСОЗНАНИЯ»

*Подготовила  
Педагог-психолог  
МБДОУ «Детский сад №11 «Солнышко»  
Черкасова Татьяна Ивановна*

С. Белое  
2024 г

## **Ресурсный тренинг «Магия подсознания» с волшебным мешочком и метафорическими картами**

Готовый сценарий ресурсного тренинга. Он поможет сохранить благоприятный эмоционально-психологический климат в коллективе детского сада, педагоги узнают больше о себе и коллегах, своих ценностях и уникальных особенностях личности.

**Для кого:** для педагогов, 8–12 участников.

**Зачем:** создать условия для того, чтобы поддерживать благоприятный эмоционально-психологический климат в педагогическом коллективе

**Какое оборудование подготовить:** колоду метафорических карт, абстрактных или сюжетных; маленький кубик или цветной камушек; волшебный мешочек с разными мелкими предметами, каждый из которых в диаметре не больше 4 см, фигурками и игрушками – количество предметов в мешочке больше, чем количество участников. Стол и стулья по количеству участников, свежесваренный травяной чай в чайнике, красивый набор чашек с блюдцами, сладости. Основные правила тренинга: проявлять поддержку и уважение к каждому участнику.

### **Сценарий ресурсного тренинга**

#### **Приветствие**

Педагог-психолог:

Дорогие коллеги! Уже скоро первый весенний месяц, время пробуждения, нежности и первых цветов. Несмотря на то что весну считают началом новой жизни, многие в этот период чувствуют усталость и эмоциональное опустошение. Это происходит по разным причинам, но чаще становится следствием не очень бережного отношения к себе и своим внутренним ресурсам.

Я предлагаю отвлечься от повседневных забот и подумать о самих себе, таких разных и удивительных в своей неповторимости; восполнить свой внутренний ресурс поддержкой коллег, добрыми словами, легким юмором. Начнем с игры, которую очень любят дети, но подадим ее под необычным «психологическим» соусом.

#### **Игра «Волшебный мешочек»**

Педагог-психолог:

У меня в руках волшебный мешочек. В нем – простые, знакомые всем предметы. Но сегодня они помогут нам узнать что-то новое друг о друге. Для этого вам надо опустить руку в мешочек и не спеша почувствовать «свой» предмет. Затем достаньте предмет и продолжите фразу «Никто не знает, что я, как и (название предмета)».

Чтобы облегчить участникам задачу, педагог-психолог начинает игру сам. Хорошо, если у него получится добавить в это упражнение немного юмора. Пример: «Никто не знает, что у меня, как у этой конфеты, очень необычная начинка» или «Никто не знает, что я, как это перышко, легкая и беззаботная» и т. д. Когда все поучаствуют в игре, педагоги обмениваются впечатлениями от нее.

Наполнение волшебного мешка.



Вариант 1



Вариант 2



Вариант 3



Вариант 4

## **Игра «Волшебные карты»**

Педагог-психолог:

Пусть предметы из волшебного мешочка останутся у вас. Они будут нашими помощниками в необычной, но очень увлекательной игре, для которой нам понадобятся метафорические карты и много внимания.

Подойдите к столу и рассмотрите карты. Не спешите, медленно переводите взгляд с одного узора на другой. Выберите глазами ту карту, которая откликается вам. Ту, которую вы хотите подержать в руках, рассмотреть так, как будто она – это вы. А теперь отвернитесь от стола. Поворачивайтесь к нему по одному и забирайте свою карту. Не показывайте ее никому.

Если участник хотел выбрать карту, которую уже забрали, педагог-психолог просит его поискать в колоде другую. После того как участники разберут карты, он убирает лишние и приглашает всех присесть к столу. Затем он собирает карты участников, перемешивает их и выкладывает на столе картинками вверх.

Педагог-психолог:

Посмотрите на эти карты. Какие разные узоры. Есть нежные, плавные линии, есть ломаные, отрывистые, есть яркие, насыщенные цвета, а есть едва уловимые оттенки. Но сейчас это не просто игра линий и цвета – это отражение нашего внутреннего мира, «я» каждой из нас. И мы сейчас в этом сможем убедиться.

Итак, нам предстоит по карте узнать человека, который ее выбрал. Я брошу волшебный кубик, и та карта, на которой он окажется, будет в центре нашего внимания.

Участники рассматривают карту, на которую лег кубик, и по очереди высказывают предположения о том, кому она может принадлежать. После того как все выскажут предположения, участники отдают свои предметы из волшебного мешочка тому педагогу, которого они выбрали. По ходу обсуждения участники могут высказать свою версию или просто согласиться с одним из предыдущих игроков. Важно: участник, которому принадлежит карта, тоже принимает участие в обсуждении, старается себя не выдать. После того как участники игры отдали все предметы возможным хозяевам карты, настоящий хозяин карты должен откликнуться и забрать ее. После тура хозяин карты дает обратную связь: чьи комментарии были точны, чьи удивили или были неожиданными. Если хозяина карты никто не угадал, он поясняет, почему выбрал именно эту карту. После

каждого тура участники разбирают свои предметы, чтобы продолжить игру. Игра продолжается до того момента, пока не останутся две последние карты. Тогда педагог-психолог предлагает одновременно определить хозяев карт.

### **Итоги тренинга**

Педагог-психолог:

Давайте в свободной форме поделимся впечатлениями от игры. Обсудим за чашечкой ароматного чая новый опыт, который вы получили.

**Источник тренинга:** Электронный Справочник педагога-психолога №2 2024, автор сценария Ресурсный тренинг «Магия подсознания» с волшебным мешочком и метафорическими картами Наталья Жарикова педагог-психолог высшей квалификационной категории, г. Мончегорск.