

СЦЕНАРИЙ ЧАРОДЕЙ-ПРАКТИКУМА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ К НОВОМУ ГОДУ

Цель: профилактика эмоционального выгорания

Задачи:

- снять эмоциональное и физическое напряжение;
- поднять настроение;
- повысить общий тонус;
- сформировать ресурсное состояние с помощью детских воспоминаний;
- создать атмосферу праздника;
- развить творческие способности.

Материалы:

- ручки;
- листы бумаги;
- карандаши и фломастеры;
- бумажные заготовки в виде клякс;
- скотч и клей;
- ленточки;
- предсказания от муми-троллей;
- небольшая шкатулка;
- музыка для релаксации.

Примерное время: 2 часа 20 минут

ЧАСТЬ 1. ПРИВЕТСТВИЕ



5 мин

Ведущий: Добрый день, дорогие коллеги! Очень скоро мы будем провожать старый год и встречать новый. Так сложилось, что в это время люди мысленно оглядываются назад, окидывая взглядом события уходящего года. Это время подведения итогов и планирования на будущее. Хочется оставить в старом году неприятности, огорчения, снять груз обид и вины. И с новыми надеждами шагнуть в неизведанный год. У нас необычная встреча. Сегодня я приглашаю вас на чародей-практикум. Мы будем избавляться от негативных мыслей, воспоминаний и заряжаться позитивной энергией, чтобы в новогоднюю ночь быть в прекрасном настроении, полными надежд, желаний, энтузиазма и вдохновения.

ЧАСТЬ 2. ПРИНЯТИЕ ВОЛШЕБНЫХ ПРАВИЛ



10 мин

Ведущий: Но для начала нам необходимо придумать и принять волшебные правила общения на чародей-практикуме.

Участники предлагают варианты, ведущий записывает их на доске. Затем участники выбирают наиболее подходящие. Например: 1. Получать удовольствие! 2. Позволить себе быть свободным! 3. Избегать оценок и суждений! 4. Чувствовать свои собственные ощущения! 5. Во всем искать и находить позитив! 6. Чудить самому и давать чудить другим!

ЧАСТЬ 3. ВОЛШЕБНАЯ РАЗМИНКА



10 мин

Ведущий: Чтобы поднять настроение, снять напряжение и настроиться на волшебные действия — сегодня не хочется произносить слово «работа», — предлагаю сделать разминку. Условие одно: ее надо выполнять с улыбкой, легко и задорно. Предлагаю встать в круг. Начали.

1. Сведите лопатки, улыбнитесь, подмигните правым глазом, теперь левым. Повторяйте за мной: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положите на лоб левую ладонь, затем правую. Повторите: «Я решаю любые задачи, со мною всегда любовь и удача».
3. Потрите ладонь о ладонь. При этом скажите: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
4. Встаньте на цыпочки. Руки над головой сомкните в кольцо. Повторите: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
5. Руки разведите в стороны, сожмите кулаки. Делайте вращения руками и повторяйте: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».
6. Руки на пояс. Делаем наклоны вправо-влево и при этом говорим: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
7. Руки на пояс. Делаем наклоны вперед-назад, повторяем: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна!»
8. Подпрыгиваем на правой, затем на левой ноге со словами: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично!»
9. Сложите руки в замок, сделайте глубокий вдох, выдохните. Скажите: «Вселенная мне улыбается, и все у меня получается».

После разминки предложите участникам поделиться чувствами и мыслями.

ЧАСТЬ 4. ТЕХНИКА «ВКЛЮЧАЕМ РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ»



10 мин

Ведущий: Каждый из нас бывает в разных состояниях. Состояние — набор характеристик человека на конкретный момент жизни, который складывается из физиологии, настроения, ощущений и чувств. Состояния бывают ресурсными и не очень. Ресурсное состояние — это состояние, при котором мы чувствуем, что обладаем ресурсами для достижения целей и результатов — жизненных и профессиональных. В таком состоянии мы полны сил и энергии! У нас все получается. И наоборот, в нересурсном состоянии мы чувствуем подавленность, неуверенность в себе, страх и тревогу, депрессию и нежелание что-либо делать. Большинство людей настолько привычно входят в неприятные состояния и шаблонно реагируют на окружающую действительность, что не могут даже представить, что это можно менять. И не понимают, почему у кого-то всегда хорошее настроение и все получается. А у них только иногда. Секрет в том, что успешные и счастливые умеют состояния отслеживать и включать. Как это делать? Предлагаю вам использовать следующую технику.

В течение, например, двух недель наблюдайте и подробно описывайте свои состояния: что видите, слышите, чувствуете и делаете, когда вам хорошо. Что происходит в теле, с дыханием, в осанке. Чем

подробнее вы опишете, тем лучше. Также подробно опишите противоположные состояния, которые отнимают силу.

Когда закончите наблюдение, осознайте каждую составляющую состояний — это очень важно, так как у каждого человека все индивидуально. Сохраните в памяти ресурсное состояние очень подробно и представьте себе какой-нибудь предмет или жест, который с этим состоянием — состоянием силы — у вас будет ассоциироваться.

Когда вы научитесь отслеживать свои состояния, вы в любой момент сможете их менять. В момент нересурсных состояний вспоминайте предмет, который вам включает воспоминание о вашем лучшем состоянии. Это легко. Главное — практиковать. Включается «якорь». Практикуйте эту технику дома. А сейчас мы попробуем запустить ресурсное состояние с помощью детских воспоминаний.

ЧАСТЬ 5. УПРАЖНЕНИЕ МЕДИТАЦИЯ-РЕЛАКСАЦИЯ



10 мин

«НОВЫЙ ГОД ИЗ ДЕТСТВА»

Ведущий: Сядьте удобно. Закройте глаза. А теперь, пожалуйста, вспомните свое детство. Я думаю, вы согласитесь, что одним из самых приятных воспоминаний детства для нас является встреча Нового года. Вспомните, как вы, еще нежась в тепле уютной и мягкой постели, услышали стук в дверь. Слышны голоса: «Елка, елка!». Из прихожей сразу же повеяло морозной свежестью и запахом. Вас пронизывает счастливая мысль — это елка! В дом наконец-то принесли зеленую красавицу! Вам очень хочется взглянуть на незнакомку. Нетерпение переполняет вас. Вы бежите босиком в прихожую. Здесь царит запах смолы и свежей хвои. Вам очень хочется потрогать «гостью» за колкие иголки... Ура! Сегодня праздник! Новый год! Будем наряжать елку! Елку ставят посередине комнаты. Потом ее наряжают всей семьей: сначала вешают электрическую гирлянду из множества разноцветных лампочек. Огоньки вспыхивают на елке и угасают, потом вновь вспыхивают... Вы с родителями украшаете елку игрушками, блестящими гирляндами и конфетами. На верхушку елочки надевают яркую звезду или мерцающий шпиль. Запах праздника! Вдохните его! Он был тогда во всем: в улыбках и смехе ваших близких, в запахе мандаринов, имбирных пряников, он наполнял комнаты дома, был на улице и внутри вас. Он переполнял вас счастьем! Вспомните это чувство радости. Пусть в вашем сердце возникнет вновь и останется эта радость.

После упражнения попросите участников поделиться чувствами и мыслями, а также воспоминаниями о том, как они отмечали Новый год в детстве, какие яркие моменты праздника помнят до сих пор.

ЧАСТЬ 6. УПРАЖНЕНИЕ «КЛЯКСА»



10 мин

Ведущий: С чего начинается любой праздник? С чего начинается все новое? Верно! С разрушения старого! С отпуска ненужного! С уборки и мытья! Все ведь делают генеральную уборку дома перед Новым годом? А как насчет генеральной уборки души? Наверняка вы не раз слышали о том, что во многих странах в канун Нового года люди выбрасывают старые вещи. Этим поступком они подготавливают пространство для принятия нового. Чтобы открыться новым знаниям и новым возможностям, важно уметь расставаться со старым. Уходит 2022 год. Подумайте, каким он был для вас? Чего больше было в нем — плохого или хорошего, счастливого или печального? Подумайте, что из прожитого и пережитого вы хотели бы оставить в уходящем году. Запишите на кляксах.

Участники выполняют задание. По желанию они могут поделиться своими чувствами. Настаивать не надо. После того как желающие выскажутся, предложите участникам порвать кляксы — символически избавиться от негатива 2022 года.

Ведущий: Такой ритуал можно проводить в любое время. Особенно важно совершать его, когда вы чувствуете, что завязли на пути к желаемому. Когда что-то застопорилось и не двигается. Значит, точно пришло время для высвобождения из старого. Всякий раз, когда вы отказываетесь от старого и ненужного, что-то изменяется внутри вас. Вы словно перешагиваете некую таинственную грань. Когда внутри себя вы освобождаетесь от устаревших правил, привычек, принципов, от утомивших вас отношений или привязанностей, однажды утром вы просыпаетесь другим человеком — обновленным, окрыленным, свободным. И мир вокруг меняется! Замечайте эти изменения! Ощутите легкость и свободу.

ЧАСТЬ 7. ТЕХНИКА «ДЕРЕВО ГОДА»



20 мин

Цель — структурировать события уходящего года, подвести итоги года, построить планирование на будущий год. Для выполнения техники понадобятся листы бумаги формата А4, карандаши, маркеры, фломастеры (кто что любит).

Ведущий: Нарисуйте силуэт елочки в горшке. Пусть у вашей елочки будет множество ветвей-лап. Под елкой в центре нарисуйте коробки с подарками. Слева от елки нарисуйте символ уходящего года. Он может быть в соответствии с тем календарем, который вам более созвучен. Например, по восточному календарю это водяной тигр, по славянскому — златорогий бык. Справа от елки нарисуйте символы нового года — водяного кролика/кота или огнегriвого коня. Украсьте елочку свечами, шарами и конфетами. На макушке укрепите звезду. Пусть у вашей елки будет виден ствол, уходящий в горшок. Нарисовали?

Теперь работаем с елочкой. Мысленно проведите вертикальную линию через рисунок. Левая сторона — год уходящий, правая — наступающий.

Горшок — это ваш дом. Напишите в левой его части, что нового в этом году появилось в вашем доме, что полезного и красивого вы сделали, чтобы создать уют в вашем доме. В правой части запишите ваши планы по улучшению своего пространства на год грядущий.

Ствол — это ваши отношения с вашими родными и близкими. Чему вы научились в общении с вашими близкими в этом году? Чему вам еще предстоит научиться или чему бы вам хотелось научиться, но уже в новом году?

Лапы елки — это ваши проекты, цели, мечты. Слева запишите то, что осуществили, справа то, что планируете.

Свечки на елке — моменты волшебства в вашей жизни или события, которые наполнили вас светом радости и любви, яркие воспоминания года. В правой стороне напишите, что бы вы хотели в этом плане получить в новом году.

Шарики на елке — это ваши навыки, умения, знания. Чему новому вы научились в этом году? Возможно, вы научились кататься на горных лыжах или освоили верховую езду, а может, вы выучили новый язык — все это вы пишете на шарах слева. На шарах справа запишите, чему вы планируете научиться в новом году.

Звезда на макушке елки означает самое значимое событие года уходящего, которое, возможно, повлияет и на год грядущий.

Подарки под елкой — это реальные подарки: как материальные, так и «подарки судьбы», неожиданности, которые вы получили в этом году.

Теперь работаем с символами года. Как вы думаете, какое событие стало созвучным символу года уходящего? Что вам хотелось бы получить в подарок от символа года нового? Запишите. Эти рисунки заберите домой, сохраните и время от времени просматривайте.

ЧАСТЬ 8. УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБНАЯ ПАЛОЧКА»



20 мин

Ведущий: В одном очень красивом сказочном лесу стоял дом, в котором жила фея. Она занималась тем, что делала волшебные палочки. Люди, живущие в том лесу, постоянно говорили волшебнице: «Перестань делать свои палочки. Это бесполезный труд. Ты их делаешь, а люди используют их как дрова». На что волшебница отвечала: «Я делаю палочки с чистым сердцем и раздаю их людям, но волшебными они становятся в руках тех, кто верит».

Новый год — это время волшебства и загадывания желаний. Вспомните сказку «Золушка», где у феи была волшебная палочка, которая исполняла самые заветные желания. Сегодня каждый из вас сделает волшебную палочку сам. У каждого из вас есть листочек бумаги и ручка. Возьмите их. Тщательно продумайте и сформулируйте одно самое заветное желание. Пусть оно будет простым и конкретным. Определите конкретный срок реализации желания. Представьте, где, когда и с кем ваше желание исполняется. Взвесьте ваши ресурсы для исполнения желания. Подумайте, как вы узнаете, что желание исполнилось? Что вы при этом почувствуете? К каким последствиям приведет исполнение вашего желания? Взвесьте, как исполнение желания скажется на ваших близких? От чего вам придется отказаться? Проверьте, соответствует ли ваше желание представлению о самом себе. Запишите ваше желание, вспомнив всю процедуру подготовки... А теперь прикажите своей палочке его исполнить. Затем сверните листок в трубочку. Закрепите бумагу скотчем, клеем или просто перевяжите ленточкой. Храните эту волшебную палочку у себя. А чтобы закрепить ее действие, дома выполните другое волшебное задание.

ЧАСТЬ 9. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



5 мин

Ведущий: Дома возьмите золотую или серебряную елочную игрушку в форме шара или купите, если в домашней коллекции нет подходящей. Сядьте удобно и возьмите шар в ладони. Почувствуйте, как тело постепенно расслабляется... Сконцентрируйте внимание на солнечном сплетении, на сердечном центре. Почувствуйте, как внутри вашего сердечного центра концентрируется образ желаемого... представьте свое желание уже исполненным... Теперь представьте, как с каждым вашим выдохом образ желаемого перетекает в шар... Когда будете украшать елку, повесьте этот шар в такое место, которое вы почувствуете самым подходящим для этого желания.

ЧАСТЬ 10. УПРАЖНЕНИЕ «НОВОГОДНИЙ ПОДСНЕЖНИК»



20 мин

Предварительно соберите фотографии всех участников. Фотографии должны быть небольшого размера, чтобы их можно было наклеить на кружочки желтого картона — сердцевинки будущих цветков. Из цветной бумаги вырежьте лепестки — по 5–6 штук на каждого участника.

Ведущий: Мы с вами уже вспомнили сказку про «Золушку» — как же без сказок на чародей-практикуме! А теперь я предлагаю вспомнить другую — «Двенадцать месяцев». Помните, у новогоднего костра собрались

двенадцать месяцев, которые в канун Нового года подарили девочке целую корзину подснежников? Сейчас мы с вами, так же как двенадцать месяцев из сказки, сотворим настоящее чудо и подарим друг другу новогодние подснежники. Посмотрите, на столе лежат сердцевинки волшебных цветков, на которых изображены ваши портреты. Найдите каждый свой портрет. Возьмите 5–6 разноцветных лепестков, на другой стороне каждого напишите пожелания кому-либо из коллег.

Педагоги выполняют задание. Затем лепестки передают адресатам, после чего каждый участник приклеивает их к сердцевине своего цветка.

ЧАСТЬ 11. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ



10 мин

Предложите участникам поделиться впечатлениями от встречи. Попросите их рассказать, какие техники и упражнения понравились больше всего, с каким настроением они уходят с чародей-практикума.

Ведущий: В заключение нашей встречи я хочу привести высказывания известных людей. «Чудо — это событие, которое рождает веру. В этом самая сущность и назначение чудес. Тем, кто их видит, они могут казаться весьма удивительными, а тем, кто их творит, — весьма простыми. Но это неважно. Если они укрепляют или порождают веру — это истинные чудеса», — сказал Бернард Шоу. Гилберт Честертон: «Наиболее невероятное в чудесах заключается в том, что они случаются». «Сам человек есть большее чудо, чем все чудеса, творимые людьми», — считал Аврелий Августин. И, пожалуй, главное: «Чудеса там, где в них верят, и чем больше верят, тем чаще они случаются». Так сказал Дени Дидро. Ну и последнее волшебство на сегодня...

ЧАСТЬ 12. РИТУАЛ ПРОЩАНИЯ «ВОЛШЕБНАЯ ШКАТУЛКА»



10 мин

Подготовьте шкатулку, куда заранее сложите советы-предсказания от муми-троллей

Ведущий: Вы обратили внимание, что наш чародей-практикум состоял из 12 частей. Ровно столько раз бьют кремлевские куранты, возвещая о наступлении нового года. Наверняка многие из вас в это время загадывают желание и стремятся уложиться до тех пор, пока часы не пробьют в 12-й раз. Представьте, что сейчас раздастся последний бой часов. У меня есть волшебная шкатулка, в которой лежат советы-предсказания... Как вы думаете, от кого?.. Конечно же, от сказочных существ — муми-троллей, героев произведений шведской писательницы Туве Янссон. Идея этой книги пришла ей зимой 1939 года, когда она поняла, что миру очень необходимо добро. Так родилась сказка не о принцах и принцессах, а вот о таких забавных существах, внешне похожих на бегемотиков. По словам самой Туве Янссон, эта история — первый happy end в ее жизни. Удивительно, но истории про очаровательных муми-троллей как будто растут вместе с нами. Перечитанные сегодня, они не покажутся вам глупыми, наивными или детскими. Вы найдете в них то, что нужно именно сейчас и именно вам — спокойную добрую мудрость, ощущение любви и защищенности. И, конечно же, тепла. Предлагаю каждому из вас сейчас вытащить из волшебной шкатулки свой совет-предсказание. Пожалуйста, не воспринимайте то, что вы получили, буквально. Ведь предсказание — это образ, метафора, которая может заключать множество смыслов.

Советы-предсказания от муми-троллей

1. Чтобы придать очертания большой мечте, нужны пространство и тишина.
2. Говори прямо, если хочешь, чтоб тебя понимали.

3. Следующей весной я должна проснуться раньше всех... чтобы пожить немного спокойно и делать все, что захочется.
4. Столько самого разного случается лишь зимой, а не летом, и не осенью, и не весной.
5. Чуть позднее, когда наступит тепло и все зазеленеет, ты будешь лежать на нагретых солнцем мостках купальни и слушать, как волны плещутся о берег.
6. Надо иногда менять что-нибудь. Слишком многое мы принимаем как должное, в том числе и друг друга.
7. Жизнь все-таки по-настоящему волшебная. Думаешь, что серебряный поднос годится только для одного дела, а оказывается, для чего-то другого он еще удобнее.
8. Даже самые грустные вещи перестают быть самыми грустными, если относиться к ним правильно.
9. Нужно забывать обо всем, что тебе неприятно.
10. В первый же теплый весенний день... Я вернусь к тебе! Я вернусь к тебе! И наступит весна, и будет тепло, и я вернусь к тебе, и к тебе вернусь я... к тебе... и навсегда-навсегда!..
11. Маяки всегда работают.
12. Самое опасное — запереться в четырех стенах. От этого в голову лезут разные мысли.
13. Каждый человек должен совершить свои ошибки.
14. Ваши планы не обязательно должны быть необычайными, чтобы сделать вас необычайно счастливыми.
15. Мы должны держать глаза открытыми и видеть, когда стоим на распутье, ведь столько дорог на нашем пути: тропинки, боковые дорожки, разные возможности.
16. Быть счастливой очень легко.
17. Когда возникает желание что-то сделать, нужно немедленно принимать решение и не ждать, пока это настроение пройдет.