Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 583, г. Екатеринбург

**ТРЕНИНГ**

**НА ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЯ**

**И МАСТЕР-КЛАСС**

**ПО ИЗГОТОВЛЕНИЮ «НОВОГОДНЯЯ СВЕЧА ЖЕЛАНИЙ»**

Выполнила педагог-психолог ВКК

Сафарова О.В.

**г. Екатеринбург, 28.12.2024 г.**

**Цель:**сплочение группы; развивать умение общаться с коллегами; научить обращать внимание на распределение своей психической энергии; вырабатывать такие качества, как позитивное отношение к жизни, расширять диапазон о способах эффективной саморегуляции.

**Оборудование:** доска, фломастеры, материалы к упражнению «Колесо жизни», картинки с изображением перьев, пластмассовых цветных шариков, стеклянных шариков, мячиков-ежиков.

**Ход тренинга.**

**Мотивация.**

 Новый год — это не просто время чудес, это уникальный период, который случается раз в году, когда мы все становимся волшебниками!

Перед Новым годом каждый из нас пребывает в таком состоянии, в такой готовности к чуду и волшебству, что легко может запустить реализацию всех своих желаний на целый год!

**Атмосфера волшебства, сказки и много работы над собой и своими желаниями гарантируется!**

Как правило, то, сбудется ли желание, зависит не только от самого желания и того, насколько оно реально, но в большей степени, от того, кто и как это желание осуществляет.

Предлагаю начать работать над исполнением желаний ещё до начала Нового года! Чтобы после уже они сами работали на Вас!

**На данном тренинге мы будем работать с Вашими заветными желаниями, осознавать их, формировать новую реальность, устранять все внутренние препятствия на пути к достижению целей, продумывать пути и мотивировать себя на их достижение, работать над получением поддержки от внешнего мира. И запустим на реализацию все свои желания в 2025 году!**

**Основная часть.**

**1. Упражнение «Ассоциации»**

Участникам предлагают назвать свое имя и прилагательное на эту букву (Ирина - искренняя).

**2.Упражнение «Приветствие».**

Участникам предлагается по очереди, выходя в круг, говорить слова приветствия или жестами здороваться с собравшимися, но главное условие - не повторяться.

 3**. Притча «Исполнение желаний»**

- Алло, здравствуйте! Могу я поговорить с Богом?

- Здравствуйте! Соединяю!

- Здравствуй, Душа моя! Я внимательно слушаю тебя!

- Господи, прошу Тебя, исполни мои желания!

- Конечно, дорогая, все, что угодно! Но сначала, я тебя соединю с отделом исполненных желаний: постарайся понять, какие ошибки ты допускала в прошлом!

…Металлический голос в трубке: “Подождите, пожалуйста, Вас соединяют с оператором отдела исполненных желаний” … Жду…

- Приветствую Вас! Что бы Вы хотели узнать?

- Здравствуйте! Меня к вам перенаправил Господь и сказал, что прежде чем загадывать новые желания, хорошо бы прослушать прежние.

- Понятно, минуточку…

А, вот! Все желания души. Вы слушаете?

- Да, внимательно.

- Начинаем с последнего года:

1) Надоела эта работа! *(исполнено: “работа надоела!”)*

2) Муж не обращает внимания! *(исполнено: “не обращает!”)*

3) Ой, мне бы немного денег! *(исполнено: денег – немного)*

4) Подруги – дуры! *(исполнено: они – дуры)*

5) Мне бы хоть какую-нибудь квартирку! (*исполнено:* *на 10 этаже под самой крышей, крыша течет. Просила ведь "какую-нибудь”)*

6) Мне бы хоть какую-нибудь маленькую машинку! *(исполнено: получи “Запорожец” лохматого года)*

7) Ой, ну хоть бы в отпуск, хоть куда-нибудь! *(исполнено: к свекрови на дачу, ей как раз рабочая сила нужна)*

8) Ну что такое, никто цветов не подарит! *(исполнено: не подарит)*

Продолжать? Здесь примерно на год чтения!

- Нет, нет, все поняла! Перенесите мой звонок на Творца!

- Господи, я все поняла! А сейчас я хочу как следует подумать. Можно мне перезвонить попозже?

Смешок в трубке…

- Конечно, душа моя! …Когда угодно!

**4. Упражнение «Гороскоп эмоций»**

Наша встреча подходит к  логическому завершению.  Прошу вас посмотреть на эти изображения и выберите, пожалуйста, 1 предмет, который вам больше всего понравился или привлек ваше внимание.

***Интерпретация:***

• Вы выбрали перо! Вы легки на подъем; общительные, хорошие слушатели; нежные и ласковые, впечатлительные и тонкие натуры; готовы любого поддержать в трудную минуту и рассмешить, поднять настроение; вы с чувством юмора.

• Кто выбрал стеклянный камешек (бусинку) – у вас всегда все гладко, да сладко; вы открыты душой, легки в общении, гибкие натуры; не подвержены чужому влиянию; гламурные, изящные и хорошо разбираетесь в моде.

• Если вы выбрали мячики-ежики – вы загадочные и привлекательные натуры; шустрые, энергичные и веселые; не даете себя в обиду, можете постоять за себя; заботитесь о своем драгоценном здоровье; вы легко справляетесь с любой ситуацией, всегда найдете выход.

• У кого оказались цветные шарики – это значит, что вы веселые и бодрые, жизнерадостные и энергичные; открытые, добрые и доверчивые; общительные; вы всегда впереди, стремитесь к победе; вас везде замечают; с вами вместе – всегда праздник, вы душа компании.

**5. Упражнение «Ларец желаний»**

Предлагаю вам написать пожелание друг другу какое посчитаете нужным, свернуть ваш листок и опустить в сундучок. После того, как все опустят свои пожелания, запустите руку в сундучок и достаньте первое попавшееся желание. Вытягивайте по одному и пусть все ваши желания исполняются самым наилучшим образом и в самое короткое время! Ведь Новый год – период чудес. И иногда даже мы – взрослые хотим верить в чудо.

**Мастер-класс «Свеча исполнения желаний»**

На память я предлагаю вам самим изготовить свою свечу желаний.

Огромное всем спасибо за участие. Надеюсь вам понравилось! С Наступающим Новым 2025 годом!