

Мудрость Востока



Тренинговое занятие
«Мудрость Востока»

**для педагогов КГКУ Детский дом 10, ориентированное на
улучшение эмоционального состояния педагогов через
мобилизацию внутренней энергии и активизацию
собственных ресурсов в целях укрепления здоровья.
Сплочение коллектива.**



Выполнила:
педагог – психолог
Ларионова Т.А.

Комсомольск –на - Амуре, 2019

«МУДРОСТЬ ВОСТОКА»

Цель: Улучшение эмоционального состояния педагогов через мобилизацию внутренней энергии и активизацию собственных ресурсов в целях укрепления здоровья.

Схема работы:

1. Вводная часть:

- психологическая разминка;
- самомассаж или дыхательная гимнастика;
- релаксация

2. Основная часть:

- игры и упражнения;
- психологические этюды.

3. Заключительная часть:

- музыкотерапия;
- чаепитие

Оборудование:

- карточки с именами и пояснениями к ним
- атрибуты Востока (арабские и азиатские): четки, часики песочные, чашка – пиала, пирамида, веер, кувшин, заварной чайничек;
- шарфики шифоновые\шёлковые;
- кассета с музыкой Востока (спокойная и динамичная)
- плавающие свечи, сосуд с водой;
- текст с релаксацией;
- карты гадальные с предсказаниями;
- поднос, монетки (медные деньги);
- восточные сладости (козинаки, щербет, пастила, халва, пахлава); зелёный и чёрный чай;
- чашки для чаепития



ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Ведущий: С детства мы любим сказки, особенно те, где много волшебства, загадок, тайн. Давайте вспомним восточные сказки, сказки Шахерезады. Чем они привлекают людей? Чем вообще привлекает Восток, арабские мотивы?

- педагоги высказывают своё мнение...

Ведущий предлагает присутствующим окунуться в тайны Востока, побыть жителями Востока.

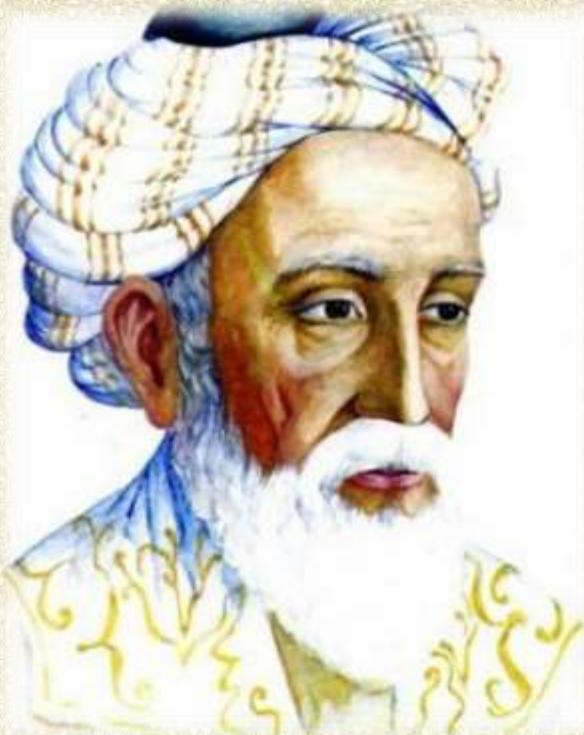
1. Игра «Тайна имени»

Под музыку участникам предлагается взять карточку с восточным именем (женским\мужским) с пояснением, расшифровкой к нему. Они вживаются в этот новый образ, произносят своё новое имя, говорят, нравится ли оно, рассказывают, как они себя чувствуют с этим именем, какая у них может быть судьба.

2. Упражнение «Восточные стихи»

Для создания весёлой атмосферы попробуем сочинить восточные стихи и на короткое время станем поэтами. Можно сочинять

индивидуально, группой, а затем продекламировать стихи.



Правило «восточного стихосложения»:

Существительное – главное слово

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Существительное. Например: Ужин!

Праздничный, запоздалый.

Разжёван, съеден, переваривается.

Блаженно состояние сытости!

Философия.

3.Телесно –ориентированная игра – упражнение «Душа движения»

Ведущий: Говоря о красоте Востока, мы не можем не отметить, что красота женщины – в её грации. Вспомните, как танцуют восточные танцовщицы! И нам тоже приятно, когда на нас обращают внимание, считают привлекательными. Люди ценят не только красоту лица, но и красоту движений. Сейчас мы почувствуем душу движения, взяв платки, шарфики и под музыку повторим за Е.Э. всё то, что она нам предложит...



4.Упражнение «Восточный базар»

Ведущий: Приглашаем Вас посетить восточный базар. Перед Вами много разных вещей. Посмотрите их, выберите ту, которая Вам

нравится. Можете прицениться, купить, положив монетки на поднос. Участники «покупают» вещи –атрибуты Востока.

А теперь попробуйте представить себя этой вещью или хозяином этой вещи в прошлом или будущем. Расскажите о судьбе этой вещи:

- кому она принадлежала;
- чьи руки к ней прикасались;
- откуда она появилась;
- как она называлась;
- какие события приносила эта вещь в дом (радостные или горестные)
- что с ней происходило;
- какую роль (функцию) она выполняла в доме?



2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Притча «Мудрость Хакима»

Один султан плыл со своим самым любимым слугой на корабле. Слуга, никогда ещё не пускавшийся в плавание по морю, не видевший морских просторов, сидя в пустом трюме корабля, вопил, жаловался, дрожал и плакал. Все были добры к нему и старались его успокоить, однако слова сочувствия достигали только его ушей, но не сердца, измученного страхом.

Властелин едва переносил крики своего слуги, и путешествие по синему морю под голубым небом не доставляло ему никакого удовольствия. Тогда предстал перед ним мудрый Хаким (его придворный лекарь) и промолвил: «О, властелин, если ты

дозволишь, я смогу успокоить его». Султан сразу же согласился. И тогда лекарь приказал матросам бросить слугу в море.

Те охотно выполнили приказание, так как рады были избавиться от этого несносного крикуна. Слуга болтал ногами, задыхаясь, ловил ртом воздух, цеплялся за борт и умолял взять его на корабль. Его вытащили из воды за волосы, и он тихо уселся в углу. Ни одного слова жалобы больше не сорвалось с его уст.



Султан был изумлён и спросил лекаря: «Какая мудрость скрывалась за этим поступком?» Тот ответил: «Твой слуга ещё никогда не пробовал вкуса морской соли. Он не представлял, какой опасностью может грозить вода. А потому и не мог знать, какое счастье чувствовать твёрдые доски корабельной палубы под ногами. **Цену спокойствия и самобладания познаёшь только тогда, когда хоть раз посмотрел опасности прямо в глаза.**

2.Релаксация «Встреча с мудрецом»



Ведущий: Знаком ли кто –нибудь из вас с таким ч\ком, который регулярно читает гороскопы? А кто из вас знаком с ч\ком, который хоть один раз был у астролога? Знаете ли вы людей, которые хоть

однажды ходили к гадалке? Кто из вас время от времени думает о том, какой будет его жизнь лет через 10 или 20?

Разумеется, никто не может точно сказать, что будет происходить в его дальнейшей жизни. Однако время от времени бывает полезно помечтать о будущем, ибо иногда мечты сбываются.

Сейчас вы очень удобно сядете в кресло и закроете глаза. Сделайте 3 глубоких вдоха и выдоха...

Ваши руки совершенно спокойно лежат слегка согнутыми вдоль тела. Ваши ступни расслаблены. Ваши руки и ноги становятся совершенно спокойными и тяжёлыми. Напряжение уменьшается. Всё ваше тело отдыхает...

Представьте себе, что вы находитесь в чужом городе и идёте по какой –то маленькой улочке. Справа и слева стоят красивые старинные дома. В одном из них живёт предсказатель будущего. Это особенный предсказатель. Многим из тех, кто к нему обращался, он предсказал исключительно хорошее будущее, и у них появились дополнительные силы и решимость сделать свою жизнь прекрасной.

Вы открываете тяжёлую дубовую дверь, и за ней вас встречает дружелюбного вида седой старик. Он приглашает следовать за ним. В его кабинете бросаются в глаза стеллажи со старинными книгами. На столе лежит колода карт и чудесный светящийся хрустальный шар. На диване лежит и спит чёрно – белый кот. Предсказатель предлагает сесть в удобное кресло и внимательно на вас смотрит. Затем он говорит:

-Закрой глаза, и я расскажу тебе что – нибудь хорошее о твоей будущей жизни...

После этих слов вы засыпаете. Вы уже не знаете, слышите ли вы голос старого предсказателя или смотрите свой собственный сон. Перед вами возникают образы будущей жизни. Возможно, вы видите, как и кем вы работаете, видите людей, которые работают вместе с вами.

Возможно, вы видите свой будущий дом и людей, вместе с которыми живёте...

Потратьте некоторое время на то, чтобы подробно рассмотреть отдельные образы своего сна. Время от времени до вас доносится дружеский голос предсказателя. Можно разобрать отдельные фразы: «Ты замечательный... Мы тебя любим... У тебя всё получится...»

Эти слова помогают посмотреть ваш чудесный сон...

Теперь вы чувствуете, что настало время проститься с предсказателем. Вы благодарите старика за то, что увидели здесь. Возможно, вы захотите ему что – то сказать на прощание, возможно он сам что – то говорит. Старец провожает вас до двери. Вы снова идёте по маленькой улочке и возвращаетесь сюда к нам...

Когда я досчитаю до 6, вы проснётесь и будете бодры и свежи.

Анализ упражнения:

-как вы чувствовали себя в доме у старика?

-что в увиденном больше всего понравилось, удивило?

-почему так важно представлять ясную картину своего будущего?

3.Упражнение «Круг энергии»

Когда участники открывают глаза, они видят в центре круга на полу сосуд с зажжёнными свечами.

Ведущий: Пройдя через «круг энергии», мы снимем груз проблем – осуществим ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепим здоровье.



Ведущий предлагает педагогам встать вокруг свечей, а затем танцевальными движениями, сопровождаемыми динамичной музыкой, обойти этот сосуд со свечами несколько раз.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1.Упражнение «Предсказания оракула»

На дальних просторах священной земли

Деревья большие на склоне росли.

А рядом в скале из седого гранита

Природной стихией пещера пробита

И в этой пещере в полной тиши,

**Хранимой под сенью сводов больших,
От ярких лучей и от жизни забот,
Уж многие годы оракул живёт.**

Я к этой пещере по звёздам пришла

И просьбу оракулу передала:

«По жизни реке всё текут и текут

Наши годы

Что ждёт человека – удачи, невзгоды?

Ты всё предскажи, познакомь нас с судьбой

И тайну нам жизни слегка приоткрой».

И молвил оракул: «Возьми сей сосуд.

Судеб предсказанья отыщутся тут»

Участникам предлагается погадать, «узнать судьбу». Ведущий достаёт карты с предсказаниями и раскладывает их на подносе. Каждый берёт карту, читает молча, затем по желанию вслух.

2. Практикум «Приглашение в чайхану»

Ведущий: На Востоке жизнь не мыслима без чая. Посетите нашу чайхану, где вы можете обменяться эмоциями, чувствами, пожеланиями.

Участникам предлагается чай со сладостями.



Приложение:

(24)Список имён: Эрдем –ум Байярма-счастье Хэлмек -рассвет

Эржена –лучезарная Заргал –радость Энхе – молодость

Алгалан – бодрость Арюхан –молодость Хаян – гора

Батор- богатырь Алхан –золото Хэхег –цветок

Мунхе – мудрый Буда – божественный Байян –богатство

Энхэ –Зула –горящая лампада Гэрел – зеркало

Альбина – светлая Гульсара –цветок вьющийся

Айгуль –лунный цветок Ашолу –красивая луна

Алсу – розовая вода Салават –радуга

Асмин – звёздочка Расита – солнышко, радость

Надписи на картах:

1.К лазурным солнечным лучам

Ведёт дорога всех,

Будь в жизни честен, смел и прям

- И ждёт тебя успех

2.Надежды солнечную нить

На счастье люди ткут,

Сумеешь лучик сохранить

-удачи дни придут

3.Коль знанием овладеть смогла

Дари его другим

Костру, что ты в душе зажгла,

Не дай растаять в дым!

4.Добро безмерно, как вода

Бездонного колодца

Будь доброй к людям, и всегда

Добро к тебе вернётся

5. Сокровища не обретёшь

Без горя и без муки,

Бутона розы не сорвёшь,

Не оцарапав руки.

7. Не тот мужчина, кто бренчит

Набитым кошельком,

Мужчина тот, кто знаменит

Отвагой и трудом.

9. Свободно ты живёшь иль раб,

Прими совет один:

Без знаний ты как муха слаб,

Со знанием – властелин!

11. Лишь тот в делах своих

Подружится с удачей,

Кто пользу видит в них,

А от невзгод не плачет.

13. Честолюбцем, к главенству

Способным не будь.

Будь бальзамом, а

Жалу подобным не будь.

Коль не хочешь, чтоб

В жизни тебя обижали,

6. Крупинка малая – алмаз,

Но в нём цветов игра,

Милей он для души и глаз,

Чем из камней гора.

8. Начнёшь с горою говорить –

Услышишь только эхо,

Не поленишься злак зарыть –

Пожнёшь зерно успеха.

10. Хватайся за каждое дело,

Чтоб сердце от радости пело!

Отзывчивым будь и спокойным,

Надёжным и дружбы достойным.

12. Взглядом трезвым и разумным

Посмотри на этот мир.

Всё увидишь по – другому,

Жизнь по- ному поймёшь.

Мир подобен океану,

Строй из добрых дел ладью,

И тогда его спокойно и легко

Переплывёшь.

14. Не смотри, что иной

Выше всех по уму,

а смотри, верен слову

ли он своему .

Если он своих слов

не бросает на ветер,

Не внушай ты дурного

И злобным не будь.

15.Если в твоей душе

Осталась цветущая ветвь

На неё обязательно

Сядет поющая птица

17.Никому не отвечай, когда ты зол

Ничего не обещавай, когда ты счастлив;

Никогда не решай,

Когда ты грустен.

19.Не беспокойся о том,

Что люди тебя не знают,

Но беспокойся о том,

Что ты не знаешь людей

20.Коль день прошёл,

О нём не вспоминай,

Пред днём грядущим

В страхе не стнай,

О будущем и прошлом не печалься,

Сегодняшнему счастью цену знай!

нет цены, как ты сам

понимаешь, ему.

16.Счастье –это когда тебя понимают

Большое счастье- это когда тебя любят

Настоящее счастье- это когда

Любишь ты.

18.Тот, кто много накопил,

Многого лишится.

Тому, кто взобрался высоко,

Будет больно падать.

20.Если тебя преследуют неудачи,

Подумай о тех,

Кто неудачливей тебя,

И твои обиды рассеются.

21.Ты скажешь, эта жизнь –одно мгновение

Её цени, в ней черпай вдохновение.

Как проведёшь её, так и пройдёт,

Не забывай: она – твоё творенье.