

Тема: «Старий рік минає, новий наступає»

Цільова аудиторія: Педагоги навчального закладу.

Мета тренінгу: Створення позитивного емоційного фону, психологічне підведення підсумків року, що минає, актуалізація особистісних ресурсів та планування цілей на наступний рік.

Форма проведення: Груповий психологічний тренінг з елементами арттерапії.

Орієнтовна тривалість: 90–120 хвилин.

Необхідні матеріали:

- Новорічна (декоративна) кулька.
- Роздруковані зображення 6 різних різдвяних/новорічних ялинок (для Вправи №2).
- Папір формату А4 (за кількістю учасників), кольорові олівці, фломастери.
- Вирізані заготовки: сніжинки (багато), ялинки (багато), зірки (багато) – для Вправи №3.
- Набір метафоричних асоціативних карт (МАК) на тему «Сніжинки» або роздруковані 10 різних зображень сніжинок (для Вправи №4).
- Музичний супровід (релаксаційна новорічна музика).

Хід заняття

1. Вступ (10 хв)

- **Привітання:** Привітання учасників, створення доброзичливої атмосфери.
- **Оголошення теми та мети:** Ознайомлення з планом тренінгу, налаштування на роботу.

2. Вправа №1 «Зимова кулька приємностей» (15 хв)

Мета: Розминка, активація позитивних спогадів та емоцій, знайомство з настроєм учасників.

Інструкція: Учасники по черзі передають новорічну кульку і називають:

1. Одну причину, чому вони люблять зиму.
2. Один приємний момент, який вони запам'ятали в році, що минає.

- *(Тренер може розпочати, щоб задати тон.)*

3. Вправа №2: Психологічний тест по картинці «Різдвяна ялинка» (15 хв)

Мета: Актуалізація теми самопізнання, легка психодіагностика, створення елемента гри.

Інструкція:

1. Тренер демонструє 6 зображень різдвяних ялинок.
2. Учасникам пропонується інтуїтивно обрати ту ялинку, яка найбільше подобається або притягує їхню увагу.
3. Після вибору тренер зачитує відповідну характеристику (домінуючу рису особистості).



Ялинка

Характеристика

- 1 **Виняткова та яскрава.** Ви рішуча людина, організована та впевнена у своїх життєвих цілях. Ваше життя буде яскравим, якщо ви зможете подолати свою гордість і сильні амбіції.
- 2 **Вишукана та елегантна.** Ви не є найбільш визнаною людиною на роботі, але ніхто не може заперечити вашу відповідальність. Ваші дії є прямими, і ви вважаєте за краще триматися тихо, але ви повинні остерігатися заздрості та злоби, які проникають у ваше життя.
- 3 **Прекрасна та сповнена любові.** Ваша щира турбота про інших дозволила вам знайти мир і спокій у житті. Ви не любите конфліктів і прагнете бути посередником між друзями. Однак ваша доброта іноді заважає вам приділяти час собі.
- 4 **Унікальна та креативна.** Ви маєте чітко визначений стиль і любите оточувати себе людьми, які поділяють ваші смаки. Ваша чутливість дозволяє вам мати високий ступінь емпатії, але вам часто важко контролювати свої емоції, легко впасти в злети та падіння.
- 5 **Ви живете в пошуках пригод.** Ви любите бути в курсі подій і бути в курсі різноманітних тем. Коли ви досягаєте успіху, ви щаслива і весела людина. Якщо ж все піде не так, як ви думали, ви можете стати примхливими і безпорадними.
- 6 **Весела та оптимістична.** Ви перша людина, до якої звертаються ваші друзі, коли вони в депресії. Ви поширюєте свій добрий гумор навіть незнайомцям. Ви можете бути дуже емоційно напруженими, що робить вас схильними до ізоляції в складних ситуаціях.

4. Вправа №3: "Чарівний малюнок" Джерело: О. Падій (30 хв)

Мета: Арт-терапевтична робота з тривогами та образами минулого, заміщення негативних емоцій позитивними планами та ресурсами.

Інструкція:

1. **Етап №1 (Основа):** На аркуші паперу (А4) за допомогою малюнків або кольору (абстрактних плям) зобразіть (без деталізації) тривоги, неприємності, страхи, образи минулого року. *Не поспішайте, дозвольте кольору виразити те, що накопичилося.* (5 хв).
2. **Етап №2 (Сніжинки-Бажання):** Візьміть вирізані сніжинки. На кожній з них за допомогою малюнків або просто кольору зобразіть або напишіть словами мрії, бажання, плани на наступний рік. Наклейте сніжинки **поверх малюнка** на аркуші. (10 хв).
3. **Етап №3 (Ялинки-Ресурси):** Візьміть вирізані ялинки. Напишіть на них:
 - о Людей, які підтримують та допомагають.
 - о Види активностей, хобі, які надихають та додають енергії. Наклейте ялинки **поверх малюнку** на аркуш. (5 хв).
4. **Етап №4 (Зірки-Якості):** Візьміть вирізані зірки. Напишіть на них якості (як реальні, так і бажані), які допоможуть досягти омріяного. Наклейте зірки **поверх малюнку** на аркуш. (5 хв).

Примітка: Важливо закрити зображення тривог, неприємностей, страхів, образ, які були намальовані на Етапі №1, новим, позитивним шаром.

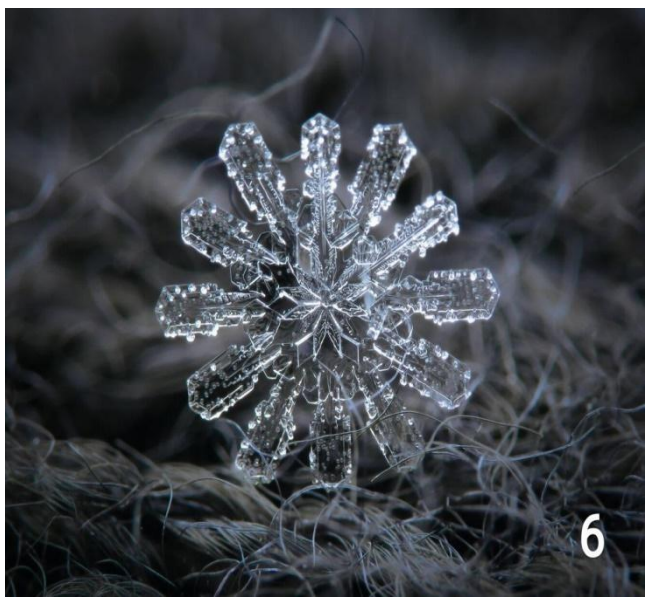
Обговорення (5 хв):

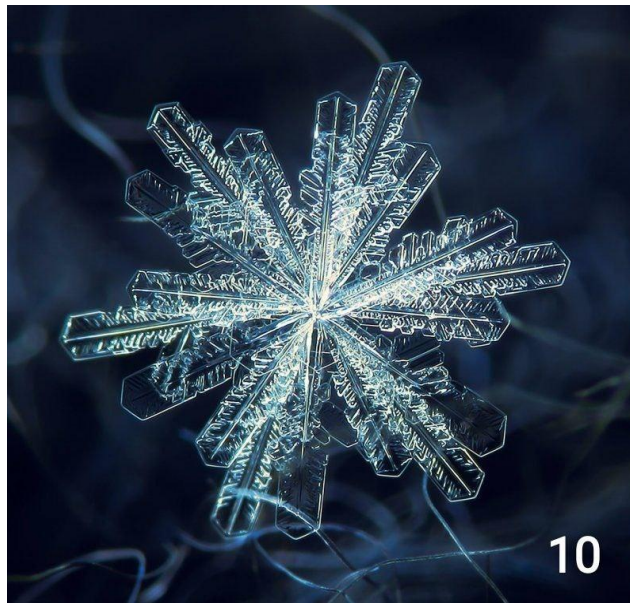
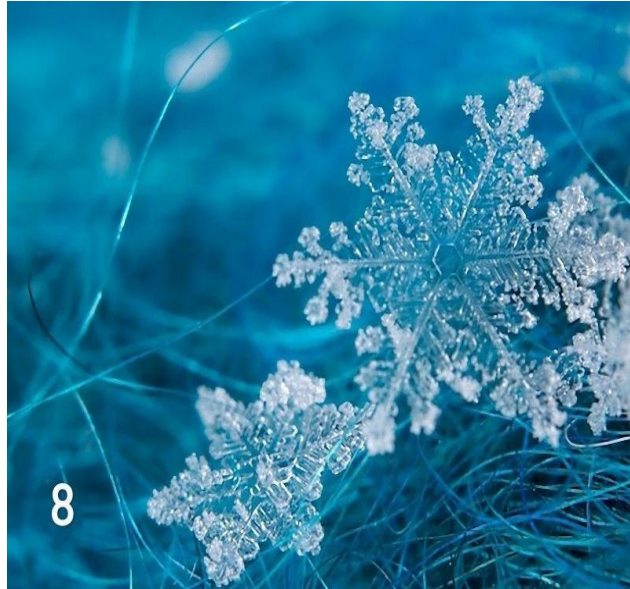
1. Які емоції та думки виникали під час роботи?
2. Як змінився Ваш стан у процесі роботи?

5. Вправа №4: МАК «Сніжинки» Джерело: О.Падій (20 хв)

Мета: Глибинна рефлексія особистих станів та пошук внутрішніх ресурсів для змін.

Матеріал: Набір МАК «Сніжинки» (або 10 зображень).





Інструкція:

1. **Вибір:** Оберіть цифру від 1 до 10.
2. **Опис:** Тренер відкриває/демонструє картинку під цим номером. Опишіть саму картинку та сніжинку на ній.
3. **Асоціація:** Як це про Вас, Ваш стан, емоції/почуття, події у Вашому житті зараз?
4. **Дії:** Що потрібно зробити для сніжинки або самій сніжинці, щоб відчувати щастя, радість, впевненість та силу? Запишіть від 5 і більше дієслів.
5. **Рішення:** Що із перерахованих дій допоможе Вам відчувати щастя, радість, впевненість та силу? Що Ви можете зробити вже сьогодні? Зробіть це для себе (виберіть одну конкретну дію).

6. Завершальні ігри (10 хв)

(Тренер може обрати одну із запропонованих ігор для легкого та веселого завершення)

Варіант А: Вправа «Різдвяний олень із завданнями»

Роздача невеликих аркушів із символічними завданнями на наступний рік (наприклад, "Більше відпочивати", "Вивчити нову техніку", "Частіше хвалити себе"). Кожен учасник тягне завдання від "Різдвяного оленя".

Варіант Б: Вправа «Новорічні фанти»

Заздалегідь підготовлені фанти з позитивними, смішними або компліментарними завданнями (наприклад, "Розказати колезі найкращий новорічний анекдот", "Зробити комплімент трьом учасникам", "Побажати колезі щось несподіване").

Варіант В: Вправа «Новорічні кульки бажань»





Я мрію про...



Я мрію про...



Я мрію про...



Кожен учасник пише на маленькому папірці своє найзаповітніше професійне або особисте бажання на наступний рік, згортає його та кладе у спільну "чарівну" кульку чи скриньку для "здійснення".

7. Підведення підсумків та зворотний зв'язок (10 хв)

- **Рефлексія:** Завершальне коло. Учасники по черзі (або за бажанням) діляться враженнями від тренінгу, говорять про свій стан наприкінці заняття та називають одне слово-побажання для себе або колег на Новий рік.
- **Прощання:** Подяка за активну участь та привітання з прийдешніми святами.