Тренинг «Садовник-родитель и дерево-ребёнок»

**Цель**: научиться эффективному, приятному и гармоничному взаимодействию с окружающими: сверстниками, родителями, самим собой..

**Задачи:**

Найти новых друзей.

Познать себя через общение с собой и другими.

В тренинговом взаимодействии показать и научиться наиболее эффективным методам разрешения сложных эмоциональных ситуаций.

Сформировать базисное чувство уверенности в себе и своих силах.

Создать атмосферу на тренинге, располагающую к общению и эмоциональному отдыху.

Развить творческие способности.

**Предполагаемый результат**: расширение области открытого Я у участников тренинга.

Участники: группа в количестве 15-16 человек

Оборудование: доска, цветные мелки, фонограмма релаксирующей музыки «Шелест листвы»( «Утро с лесу»), муз.центр.

Раздаточный материал: листы А4, ручки , карандаши ( по количеству участников)

Наглядный материал: таблица «Черты личности»

Ход мероприятия:

1.Введение в тему занятия………………………………………………………………………………………………………………..20

Сообщение присутствующим темы, цель и задачи тренинга.

2.Мозговой штурм «Самое главное»………………………………………………………………………………………………..50

Предлагается участникам послушать притчу и определить, что хотел сказать автор своим произведением, высказать своё предположение, аргументируя его.

*Восточная притча о Садовнике — «Обещанное богатство»*

Давным — давно жил один китаец. Происхождением этот человек был из рода Садовников. Предсказали ему в детстве, что в 36 лет он станет очень богатым. И не просто богатым, а самым богатым человеком на всей Поднебесной! Родители, конечно, обрадовались, перед всеми соседями похвастались. Вся деревня радовалась, что у них вскоре такой богатый человек в окружении появится. Ну, конечно, ремеслу наш китаец учиться не стал. Зачем? И так скоро богатым будет.

Жил он, жил. Родители его сначала кормили, потом умерли. Денег не стало. Продал он дом, сад. Стал жить в сарайчике на окраине деревни. Жители его задаром кормят — как будущего богатея не уважить! Проходит время. Исполняется нашему герою 36 лет, а богатства как не было, так и нет. Соседи ропщут, кормить дармоеда больше не хотят. Поплелся он в лес, ягод поискать. Нет ягод! Пошел обратно и на обратном пути свалился в яму. Откуда она только взялась! Никогда на этом месте ямы не было. Надо было ему ступеньки выкопать, да лень. Сидел, сидел, пока его проходящие крестьяне не вытащили. Пришел он к себе в сарайчик, лег да помер.

Попадает китаец на небеса. И сразу к богам — с претензией. Как же так? Было обещано богатство? Было! Где деньги?!! Ну, все, конечно, тут засуетились, забегали. Стали смотреть по книгам судеб. Действительно, все сходится, в 36 лет выписано китайцу великое богатство. Стали выяснять, что к чему. Вызвали беса, хранителя золота. Он и говорит: «Как же, как же. Богатство в наличии, проблема — с получателем. Когда срок пришел богатство выдавать, стали мы его среди Садовников искать. Искали, искали, не нашли. Нет среди Садовников! По военному ведомству проверяли, по ученому, среди крестьян… Нет нигде! Послали бесов местности на розыски. Гонцы всю деревню обшарили, найти не могут. Наконец, случайно обнаружили его в лесу. В яму на дороге богатство подбросили, надо было только стенку копнуть. Опять не получилось Наконец нашли его в сарайчике на лежанке, хотели ему богатство на голову высыпать, да убить побоялись, слаб уж очень был. А тут он и сам умер». Так и не получил китаец богатства.

Все варианты ответов записываются на доске в ходе обсуждения. Затем делается общий вывод

Вывод: История эта очень древняя, но менее актуальной она быть от этого не перестала. Овладей злополучный китаец профессией Садовника вовремя, богатство само приплыло бы к нему в руки.

3. Тренинг «Ландшафтный дизайн»………………………………………………….10мин.

(звучание релаксирующей мелодии)

3.1.Предлагаю вам разделится на две части: родители-садовники и

дети-деревья……………………………………………………………………………………………….1 мин

3.2. Задание:………………………………………………………………………………………………………..2мин.

Каждому из вас необходимо на листе нарисовать любое дерево, которое вам больше всего нравится, и которое вы обязательно посадите у себя в саду.

Уважаемые родители- садовники, вам необходимо индивидуально на листе формата А4 изобразить-«посадить» дерево-(ребёнка) и подпитывать его теми качествами-удобрениями , которые дадут нужный именно Вам эффект. «Качества(удобрения) Вы подпишите под своими деревьями ровно столько, сколько Вы считаете нужными.

Уважаемые деревья –дети, вам также необходимо нарисовать любое дерево, которое Вам больше всего нравиться. Конечно, под деревом мы мысленно видим образ одного из вашего родителя, поэтому внизу под деревом напишите те качества, которые как Вы считаете, должны присутствовать у Ваших деревьев- родителей, и являются самой главной чертой Вашего родителя.

Приложение 3.

3.3. творческая лаборатория( самостоятельная работа)…………………………….5 мин. (каждый участник самостоятельно размещает свою работу на доске по мере выполнения задания)

3.4.Рефлексия: подведение итогов работы ,опрос мнения участников тренинга, обобщение и совместные вывод:

-что в основном изобразили родители, какие качества присвоили своим детям-деревьям;

-что в основном изобразили дети-деревья, какие качества они присвоили своим родителям-садовника……………………………………………………………………………… 2 мин Таблица Положительных качеств личности .приложение 4

*Вывод: Родитель — тот же Садовник*

Одна восточная притча говорит, что труд родителя можно сравнить с трудом садовника, выращивающего различные растения. Одно растение любит яркий свет солнца, другое — прохладную тень; одно любит берег ручья, другое — высохшую горную вершину. Одно растение лучше всего произрастает на песчаной почве, другое — на жирной глинистой. **Каждому нужен особый, только для него подходящий уход, иначе оно не достигнет совершенства в своем развитии.**

4. Итог мероприятия, Заключение……………………………………………………………………………………………..2 мин.

Мы все сегодня с вами были творцами, ибо посадить и вырастить красивый цветущий сад –великое искусство, а вырастить своего ребёнка и научиться жить в гармонии и уважении друг к другу-большая ответственность и благо! Поэтому желаю жить в любви и гармонии с собой и окружающим миром, будьте здоровы и добры!

Если остаётся время Приложение1.

*Дополнительный материал:*

*Приложение1.*

*Материал релаксации : Календарь-друидов.*

Мы с вами сегодня здорово потрудились: перед нами настоящий яркий цветущий сад, в котором комфортно находиться и взрослому и ребёнку, потому что он посажен с учётом пожеланий и мечтаний всех участников сегодняшнего тренинга.

А сейчас предлагаю Вам обратиться к древним учениям : древнему календарю друидов.

Гороскоп друидов не только определяет человеческую судьбу и помогает узнать его характер. С его помощью можно корректировать свою жизнь. Чтобы изменить ее к лучшему, почаще «общайтесь» со своим деревом. Если вы попали в непростую ситуацию и испытываете затруднения, отправляйтесь на природу, найдите его, прислонитесь к его стволу и почувствуйте, как живительная энергия растения переходит к вам. Постойте так несколько минут, пока не почувствуете покой и облегчение. Затем поблагодарите дерево, скажите ему несколько теплых слов и украсьте симпатичной ленточкой. Чем чаще вы будете повторять этот ритуал, тем вероятнее позитивные перемены в вашей судьбе! А если вы посадите дерево-покровитель возле дома или обзаведетесь поделками из его древесины, счастье вскоре постучится в вашу дверь.

Наибольшую силу дерево имеет в ваш день рождения и в активные периоды действия знака.

|  |  |
| --- | --- |
| [**Дуб**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/26/) | **21 марта весеннее равноденствие** |
| [**Береза**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/27/) | **24 июня летнее противостояние** |
| [**Маслина**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/28/) | **23 сентября осеннее равноденствие** |
| [**Бук**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/29/) | **21-22 декабря зимнее противостояние** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| [**Яблоня**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/9/) | **23 декабря - 1 января** | **25 июня - 4 июля** |
| [**Пихта**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/8/) | **2 января - 11 января** | **5 июля - 14 июля** |
| [**Вяз**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/10/) | **12 января - 24 января** | **15 июля - 25 июля** |
| [**Кипарис**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/11/) | **25 января - 3 февраля** | **26 июля - 4 августа** |
| [**Тополь**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/12/) | **4 февраля - 8 февраля** | **5 августа - 13 августа** |
| [**Кедр**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/13/) | **9 февраля - 18 февраля** | **14 августа - 23 августа** |
| [**Сосна**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/14/) | **19 февраля - 28 февраля** | **24 августа - 2 сентября** |
| [**Ива**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/15/) | **1 марта - 10 марта** | **3 сентября - 12 сентября** |
| [**Липа**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/16/) | **11 марта - 20 марта** | **13 сентября - 22 сентября** |
| [**Орешник**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/17/) | **22 марта - 31 марта** | **24 сентября - 3 октября** |
| [**Рябина**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/18/) | **1 апреля - 10 апреля** | **4 октября - 13 октября** |
| [**Клен**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/19/) | **11 апреля - 20 апреля** | **14 октября - 23 октября** |
| [**Орех**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/20/) | **21 апреля - 30 апреля** | **24 октября - 2 ноября** |
| [**Жасмин**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/21/) | **1 мая - 14 мая** | **3 ноября - 11 ноября** |
| [**Каштан**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/22/) | **15 мая - 24 мая** | **12 ноября - 21 ноября** |
| [**Ясень**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/23/) | **25 мая - 3 июня** | **22 ноября -1 декабря** |
| [**Граб**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/24/) | **4 июня - 13 июня** | **2 декабря - 11 декабря** |
| [**Инжир**](http://www.goroskop.ru/publish/open_article/25/) | **14 июня - 23 июня** | 1. **екабря - 20 декабря** |

Приложение 2. Вариант для обсуждения : Мозговой штурм «Самое главное»

Озвучивание притчи. Я. Л. Обухов

У одного богатого человека был прекрасный сад. Какие только диковинные цветы и великолепные деревья не росли в нем! Чтобы ухаживать за цветами, хозяин пригласил садовников и строго-настрого приказал бережно ухаживать за растениями и внимательно наблюдать за ними, чтобы не пропустить начало цветения. «Я щедро награжу того, кто вырастит самые прекрасные цветы!» – сказал он. Каждому из садовников он выделил в саду участок, и они дружно принялись за дело.  
  
Первый садовник, увидев, что на розах появились бутоны с радостным криком бросился к цветам и начал разворачивать лепестки, пытаясь помочь бутону раскрыться как можно быстрее. Садовник так торопился, что нежные лепестки под его пальцами оказались разорванными и смятыми. Тогда он стал разворачивать другой бутон, но с тем же успехом. Горько заплакал садовник, увидев, что пытаясь преждевременно раскрыть цветы он лишь загубил их.  
  
Второй садовник решил выращивать цветы под стеклянным колпаком. Он ухаживал за ними тщательно: то нагревал, то остужал воду, осторожно тонкой струйкой поливал землю, снимая колпак с цветов всего на пять минут в день. Через много дней, когда садовнику показалось, цветы достаточно окрепли, он снял колпаки и увидел, что большие красивые головки цветов качаются на тонких полупрозрачных стеблях. Цветы стали такими изнеженными, что когда подул слабый ветерок, их стебли обломились.  
  
Третий садовник любил все измерять и хотел, чтобы во всем был порядок. Цветы росли у него рядами, и если один озорной цветочек хоть на сантиметр уклонялся от линии, то садовник попросту выкапывал и выбрасывал его. Оставшиеся цветы он постоянно измерял линеечкой: какова их высота, толщина стебля, длина шипов и размер лепестков. Зачем он это делал? Этого третий садовник не знал и сам, но уж очень он любил порядок.  
  
Четвертый садовник однажды, подрезая веточки и снимая сухие листики с розовых кустов, поцарапал руку о шипы и, увидев царапину, разгневался и закричал: «Сейчас же выполю это гадкое растение!» И выполол, не дожидаясь цветка.  
  
Пятый садовник, увидев, что рядом с розами расцветают астры, колокольчики и ландыши, очень рассердился и воскликнул: «Это что такое? Здесь должны расти только розы!» И с этими словами он с корнем выдернул все другие цветы.  
  
Шестой садовник, как только увидел, что цветок распускается, скорее срезал его и побежал показывать своему хозяину, ожидая награды. «Смотрите, смотрите! – кричал он прочим садовникам. – Я вырастил самые красивые цветы! Меня ждет награда!» Но пока он бежал, цветок завял.  
  
Седьмой садовник так старался вырастить самые красивые цветы, что однажды ночью, пока все спали, незаметно прокрался в сад, захватив с собой кисти и краски, и разрисовал стебли и лепестки невиданными узорами. Наутро вся округа сбежалась посмотреть на чудо, которое он вырастил, но уже к вечеру цветы погибли, так как не могли дышать через краску.  
  
И только один садовник никуда не торопился, зная, что самое важное для цветов – это время и тепло. Поэтому бережно ухаживал за ростками, поливал их, окучивал, слегка прикрывал от холодного ветра и терпеливо ждал, когда придет время цветения. Он знал, что одни цветы распускаются весной, другие – летом, а третьи – только осенью. Он знал также, что иные будут расцветать много раз, а иные зацветут лишь однажды. Кроме того, он был необычным садовником – он был еще и музыкантом.  
  
Он приносил с собой в сад флейту и, когда выдавалась свободная минутка, играл нежные мелодии. Цветы покачивали головками в такт музыке и становились прекраснее с каждым днем. Благоухающие ландыши тихонько звенели своими будто фарфоровыми колокольчиками, фиолетовые глаза фиалок заглядывали в бирюзовые глазки незабудок, а капельки росы сверкали на изумрудных листьях.  
  
Вскоре его часть сада превратилась в настоящий райский уголок. Богатый хозяин, обойдя весь сад, признал, что именно этот уголок самый прекрасный и все цветы здесь по-своему великолепны!

Со слезами благодарности он спросил садовника, как ему удалось вырастить столь чудесные растения. «Мой секрет прост, – ответил садовник. – Я очень люблю все цветы, ведь каждый из них прекрасен тем, что не похож ни на какой другой, и они это чувствуют!”

Приложение 3. Перечень качеств личности человека.

• авантюрный • авторитарный • авторитетный • агрессивный • адекватный • азартный • аккуратный • активный • алчный • альтруистичный • амбициозный • аморальный • апатичный • артистичный • ассертивный...   
  
• баламут • банальный • бдительный • безалаберный • безапелляционный • безбожный • безвольный • бездарный • бездумный • бездуховный • бездушный • безжалостный • беззаботный • безмятежный • безответственный • безотказный • безразличный • безрассудный • безучастный • безынициативный • безнадежный • бережливый • бескомпромиссный • бескорыстный • беспардонный • беспечный • беспокойный • беспощадный • беспрекословный • беспринципный • беспристрастный • бессердечный • бессовестный • бесстыдный • бестактный • бестолковый • бесстрастный • бесстрашный • бесхарактерный • бесхитростный • бесцеремонный • бесчеловечный • бесчувственный • благодарный • благожелательный • благоразумный • благородный • благочестивый • болтливый • боязливый • брезгливый • брутальный • брюзгливый • буйный • бурный...   
  
• вальяжный • вдохновенный • вдумчивый • вежливый • великодушный • величественный • верный • весёлый • ветреный • взбалмошный • вздорный • взрывной • внимательный • внушаемый • властный • властолюбивый • возбудимый • возвышенный • волевой • воспитанный • восприимчивый • ворчливый • восторженный • впечатлительный • враждебный • вредный • всепрощающий • вспыльчивый • вульгарный • выдержанный • выносливый • выразительный • высокомерный • высоконравственный • вычурный Г • гадкий • галантный • гармоничный • гениальный • гибкий • гиперсоциальный • гневливый • глумливый • глупый • гордый • грамотный • грубый • грустный • гостеприимный • грозный • гуманный Д • дальновидный • деловой • двуличный • деликатный • дельный • депрессивный • деспотичный • дерзкий • деятельный • динамичный • дипломатичный • дисциплинированный • доблестный • добродетельный • добродушный • доброжелательный • добросердечный • добросовестный • добрый • доверчивый • домовитый • драчливый • дружелюбный • дурной • душевный Е • елейный • ершистый • естественный • ехидный Ж • жадный • жалкий • жалостливый • женственный • жесткий • жестокий • жестокосердный • жизнелюбивый •жизнерадостный З • заботливый • забывчивый • завистливый • зависимый • заводной • задиристый • задорный • задумчивый • задушевный • закадычный • замкнутый • заносчивый • занудный • запасливый • застенчивый • затейливый • заурядный • злой • злопамятный • злопыхательский • злорадный • зрелый И • игривый • идейный • избалованный • изворотливый • изобретательный • импозантный • импульсивный • индифферентный • инертный • инициативный • интеллектуальный • интеллигентный • интуитивный • инфантильный • искренний • исполнительный • испорченный • исступленный • истеричный К • капризный • кичливый • коварный • коллективный • колкий • кокетливый • конкретный • конкурентноспособный • консервативный • конструктивный • контактный • конфликтный • компанейский • компетентный • коммуникабельный • корректный • корыстный • красноречивый • креативный • криводушный • критичный • кроткий • культурный ...   
  
Л • ласковый • легкий • легковерный • легкомысленный • лживый • лидирующий • лихой • лицемерный • ленивый • ловкий • лояльный • лукавый • льстивый • любвеобильный • любезный • любознательный • любопытный • любящий М • малодушный • манерный • медлительный • меланхоличный • мелочный • меркантильный • мечтательный • мизантроп (человеконенавистник) • миловидный • милосердный • милостивый • мирный • миролюбивый • мнительный • многогранный • многоликий • мобильный • могущественный • молчаливый • мрачный • мстительный • мужественный • мудрый • мягкий • мягкосердечный Н • наблюдательный • навязчивый • наивный • наигранный • наглый • надёжный • надменный • напористый • напыщенный • нарциссический • нахрапистый • несломимый • насмешливый • настойчивый • настороженный • настырный • находчивый • неадекватный • неактивный • неблагосклонный • небрежный • невежа • невезучий • невозмутимый • невосприимчивый • невротичный • недоброхотный • недоверчивый • недовольный • нежный • независимый • незатейливый • незаурядный • неистовый • неловкий • нелюдимый • ненасытный • необузданный • необязательный • неопрятный • неорганизованный • неординарный • неосмотрительный • неосторожный • неповоротливый • неповторимый • неподатливый • неподдельный • неподкупный • непокорный • непосредственный • непостоянный • непринужденный • непритворный • неприхотливый • непродуктивный • непутевый • нерадивый • неразборчивый • неразумный • нерешительный • нервный • нервозный • неряшливый • несгибаемый • несговорчивый • несносный • несобранный • нестандартный • непоседливый • непредсказуемый • несговорчивый • несдержанный • несчастный • нетерпеливый • нечистоплотный • нечуткий • неугомонный • неуклюжий • неукротимый • неунывающий • неуравновешенный • неусидчивый • неустойчивый • неуступчивый • нравственный • норовистый • нудный О • обаятельный • обидчивый • образованный • обходительный • общительный • объективный • обыденный • ограниченный • одаренный • одержимый • одухотворенный • озорной • озлобленный • опрятный • оптимистичный • опытный • оригинальный • осведомленный • осмотрительный • основательный • остервенелый • осторожный • остроумный • отважный • ответственный • отзывчивый • откровенный • открытый • отходчивый • очаровательный • отчаянный...   
  
П • пассивный • пафосный • педантичный • перфекционист (стремящийся к совершенству) • пессимистичный • плаксивый • поверхностный • поддельный • подлый • подозрительный • подстрекательный • подхалимный • позитивный • показной • покладистый • покорный • понимающий • порядочный • последовательный • похотливый • пошлый • поэтичный • правдивый • праведный • прагматичный • практичный • преданный • предприимчивый • предупредительный • предусмотрительный • презрительный • пренебрежительный • претенциозный • привередливый • приветливый • придирчивый • прижимистый • приземленный • примерный • примитивный • принципиальный • притягательный • прозорливый • проницательный • простодушный • противоречивый • прямой • прямодушный • прямолинейный • притворный • приятный • проворный • пугливый • пунктуальный • пылкий Р • равнодушный • радушный • развратный • развязный • раздражительный • размеренный • разносторонний • разумный • ранимый • распущенный • рассеянный • рассудительный • расточительный • расчетливый • ревнивый • резвый • резкий • рациональный • респектабельный • решительный • ригидный (оцепенелый, противоположность импульсивности) • рисковый • робкий • ровный • романтичный С • самовлюблённый • самодисциплинированный • самодовольный • самоироничный • самокритичный • самонадеянный • самостоятельный • самоуверенный • саркастичный • сварливый • светлый • свободный • свободолюбивый • своевольный • своенравный • сдержанный • себялюбивый • сентиментальный • сердечный • серьёзный • слабовольный • скептичный • склочный • скользкий • скромный • скрытный • скрупулёзный • скупой • скучный • славный • сладострастный • словоохотливый • смекалистый • смелый • смиренный • смутьян • смышленый • снисходительный • сообразительный • совестливый • созидательный • сомневающийся • соперничающий • сосредоточенный • сострадательный • сочувствующий • спесивый • спокойный • справедливый • сребролюбивый • степенной • стеснительный • стервозный • страстный • стремительный • стрессоустойчивый • строгий • строптивый • стыдливый • стяжательный • суеверный • суетливый • сумасбродный • суровый Т • талантливый • тактичный • твердый • творческий • темпераментный • терпеливый • терпимый • тихий • толковый • тонкий • требовательный • тревожный • трепетный • трусливый • трудолюбивый • тунеядец • тщеславный • тяжелый У • убежденный • уважительный • уверенный • увлекающийся • угодливый • угрюмый • удачливый • уживчивый • умелый • умный • уклончивый • улыбчивый • умиротворенный • уникальный • упорный • упрямый • усердный • усидчивый • услужливый • устойчивый • утонченный • уступчивый • уравновешенный • участливый • учтивый • уязвимый Ф • фамильярный • фанатичный • фаталист (верящий в судьбу, в предопределенность) • фееричный • филантроп • флегматичный Х • хамовитый • ханжа • харизматичный • хвастливый • хваткий • хитрый • хладнокровный • хлебосольный • хозяйственный • холеричный • хорохористый • храбрый • хмурый • хрупкий Ц • целеустремлённый • целомудренный • цельный • циничный Ч • чванливый • человечный • человеконенавистный • честный • честолюбивый • черствый • чистоплотный • чистосердечный • чопорный • чувственный • чувствительный • чудаковатый • чуткий Ш • шаловливый • шебутной • шелковый • широкий • шкодливый • шумный • шустрый • шутливый Щ • щедрый • щепетильный Э • эгоистичный • эгоцентричный • экономный • экспрессивный • экстравагантный • экстраординарный • эксцентричный • эмоциональный • эмпатичный (сопереживающий) • энергичный • энтузиаст • эпатажный • эрудированный • эстет Ю • юморной • юркий Я • язвительный • яркий • яростный • ярый... 

Приложение 4. Таблица качеств личности .