

Психологический практикум для воспитателей и специалистов

«Карусель общения»

Педагог-психолог: Лепехина Галина Александровна

Цель: укрепление психофизического самочувствия педагогов, предупреждение негативных эмоций, обучение техникам саморегуляции.

Здоровье человека тесно связано с его психическим состоянием. В древние времена говорили, что гнев ранит печень; печаль, уныние и тоска ускоряют старение; необходимость постоянно сдерживать эмоции разрушает сердце. Таким образом, длительные нервные нагрузки могут разрушить самый крепкий организм.

Регулярно выполняя предлагаемые упражнения, педагоги смогут оценить свое психоэмоциональное состояние, скорректировать его, выработать навыки психологического воздействия для снижения эмоционального и физического напряжения.

Ход занятия

Приветствие «Карусель общения»

Инструкция. Участники выстраиваются в два круга – внешний и внутренний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Присутствующие начинают одновременно общаться, при этом необходимо обращать внимание только на партнера по общению и на реплики педагога-психолога. По команде педагога-психолога участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера. В ходе общения предлагается: задать интересующий вопрос партнеру, поделиться тем, что в данный конкретный день обрадовало/удивило.

Упражнение «Всё равно ты молодец, потому что...»

Цель: осознать личностные ресурсы.

Инструкция. Участники делятся на пары. Сначала один из партнеров рассказывает другому о трудной ситуации в жизни, о чем-нибудь неприятном или каком-либо своем недостатке. Собеседник внимательно выслушивает, после чего произносит: «Всё равно ты молодец, потому что... (продолжает фразу)». Затем участники меняются ролями.

Тест «Как Вы заботитесь о себе?»

Инструкция: Оцените каждое высказывание по 4-бальной шкале, где 4 балла – полностью относится к Вашим поступкам, 3 балла – скорее да, чем нет, 2 балла – скорее нет, чем да, 1 балл – нет (Вы так никогда не поступаете).

Высказывание	Балл			
	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл

	Полностью относится к Вашим поступкам	Скорее да, чем нет	Скорее нет, чем да	Нет Вы так никогда не поступаете
1. Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, например подарок, сувенир, безделушку.				
2. Я нахожу время , чтобы отдохнуть, расслабиться.				
3. Я считаю, что имею право быть эгоистичной				
4. Если я плохо себя чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне.				
5. Я заранее планирую приятные события, такие как походы в театр или кафе.				
6. Каждый день я уверена в том, что имею немного времени , чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное.				
7. Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем.				
8. Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня то, что я не хочу делать				
9. Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее.				
10. Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве.				
11. Я делаю специальные упражнения , чтобы сохранить здоровье				
12. Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны.				
13. Я предпочитаю здоровую пищу, а сухие пайки				
14. У меня есть время для хобби				
15. Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других				
16. Я считаю, что каждый должен сам отвечать за решение своих проблем.				
17. Я предпочитаю работать в удобном темпе, чем сразу выкладываться на все 100%				
18. Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих.				
19. Я не употребляю табак				
20. Я способна признавать свои достоинства				
Итого:				

Интерпретация результатов.

Более 54 баллов – результат выше среднего. Вы умеете заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому вам легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40 – 54 балла – средний результат. Вы, как правило, стараетесь заботиться о себе, но не можете улучшить свои результаты в этом направлении.

Ниже 40 баллов – Вы не заботитесь о себе достаточно хорошо. Часто испытываете чувство вины перед собой, окружающими. Не можете отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересов окружающих.

Упражнение «Голова». Позволяет снять неприятные соматические ощущения.

Инструкция. Встаньте прямо, свободно расправьте плечи, голову окиньте назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите этот головной убор и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем «бросьте» руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Медитация «Щит»

Использование данной медитативной техники позволит сформировать защитные ресурсы организмы. Её можно применять при эмоциональном напряжении, при неприятном разговоре с родителями, начальством, дома – при любой стрессовой ситуации, которая выбивает из колеи.

Участникам предлагается расположиться удобно, расслабиться.

Инструкция: Сделайте вдох – выдох. На выдохе попробуйте выдохнуть все проблемы и напряжение, которые мешают вам расслабиться. Понаблюдайте за своим телом. Мысленно пробегите по всем его клеточкам. Если где-то вы обнаружили напряжение, попробуйте его «разладить». Если чувствуете, что где-то есть комфорт в теле, найдите это место. Сделайте так, чтобы комфорт разлился, распространился во все уголки вашего тела. Сделайте вдох, выдох, и скажите мысленно: «Я расслабляюсь». Сейчас представьте себе, что у вас есть щит. Какой он? Большой или маленький? Твердый или мягкий? Из чего он сделан? Потрогайте его руками, пощупайте его, ощутите его размер. Ощутите его запах. Представьте себе, что в любой момент своей жизни вы можете накрыться этим щитом, спрятаться за ним. Сделайте это сейчас, накройте себя своим щитом, большим и надёжным. Он защитит вас от всех проблем. Только хорошее может проникнуть сквозь щит. А всё плохое он надёжно отражает. Защищает от любых жизненных трудностей, проблем, особенно чужих, которые не имеют к вам никакого отношения. Через него не проникают чужие эмоции. Побудьте сейчас за щитом столько времени, сколько вам хочется, сколько вам нужно. А теперь вы можете убрать щит, сложить или поставить его в какое-то тайное, известное только вам место. В любой момент своей жизни вы можете пользоваться этим щитом, доставая его оттуда, и прятаться за ним тогда, когда необходимо побыть наедине с собой, в комфорте, безопасности. Если вы успели насладиться безопасным для вас местом, откройте глаза и вернитесь к вашей повседневной жизни.