

Семинар-тренинг по теме «Методическая копилка психолога»

План семинара:

1. Знакомство с целями семинара
2. Использование упражнений на знакомство с группой
3. Использование метафоры, афоризмов в упражнениях
4. Использование ресурсных упражнений (арт-педагогика)
5. Использование метафорических карт в работе с группой.

«Методическая шкатулка психолога» так назвала свой авторский семинар потому, что в любой профессии есть методическая сторона, в которой содержится весь методический арсенал, который мы используем. Который накапливался годами из разных источников, ресурсов, из семинара, из книг или демонстрируемый авторами этих упражнений. Потом все переваривалось, проводилось много раз и становится это упражнение уже твоим и находится в твоём арсенале. Сегодня будем работать в режиме семинара тренинга: каждое упражнение я показываю, а потом объясняю для чего это упражнение и у вас на руках на листочке будет описание этого упражнения. Семинар – тренинг тем и хорош, что получаешь практические навыки и все упражнения пробуешь на себе.

Начнем тренинг с игры-разминки **«Язык жестов»**

Инструкция: Давайте познакомимся, наши предки общались с помощью жестов, я покажу вам 3 жеста, вы выберете один из них и покажите по моему хлопку. Показываю 3 жеста: кулак, открытая ладонь, руки, перекрещенные на груди. Итак, раз, два, три (делаете хлопок) и ваши жесты. Потом объясняете каждый жест. Кто выбрал кулак – пришел на занятие с негативными мыслями «посмотрим?!», кто выбрал жест открытую ладонь, показывает расположение к вам, готов работать с вами, это ваши - союзники, кто выбрал руки, перекрещенные на груди – закрылся, неуверен, руки, перекрещенные на груди – это защита.

Упражнение «Настроение» с метафорическими картами «Морено».

Инструкция: Каждый участник вслепую вытягивает из колоды карту и когда наступит его очередь по кругу он описывает карту и совпадает ли карта с его настроением. Это упражнение можно провести еще раз в конце тренинга. Это упражнение ресурсное.

Теперь приступаем к основной части нашего семинара. Часто использую в занятиях притчи, афоризмы, метафоры. Послушайте 2 метафоры и о чем идет речь?

Древние китайцы полагали, что человек – это возничий, управляющий колесницей, в которую впряжена четверка лошадей. Точнее, человек – это вся эта конструкция целиком, вместе с лошадьми и колесницей. Древняя колесница была головоломным сооружением из двух огромных, чуть ли не в человеческий рост колес, между которыми крепилось несколько жердочек, где стоял возничий. И было у него всего – на всего десять пальцев, чтобы управлять четырьмя лошадиными силами. О чем идет речь?

Подразумевалось, что у человека есть три сферы взаимодействия с собой и окружающим миром – мысли, чувства и телесные ощущения. Разум – это всего – на всего вожжи (не самая главная деталь всей конструкции). Чувства, как уже легко предположить, были воплощены лошадьми. Колесница, разумеется, обозначала тело. А возничий, по мнению китайских мудрецов, – это всего лишь «Я», то самое «Я», которое принимает решения и вообще соединяет всю эту конструкцию воедино.

Древние арабы на эту тему высказывались еще более определенно. По их мнению, каждый человек – это великий правитель. У этого великого правителя есть три мудрых визиря – визирь по имени Разум, визирь по имени Чувство и визирь по имени Тело. Когда великому правителю необходимо принять решение, он выслушивает всех троих – и обязательно с равным вниманием и уважением. Иногда он согласится с визирем по имени Разум, иногда – с визирем по имени Тело, иногда – с визирем по имени Чувство. А иногда выслушает всех – и сделает по – своему.

Таким образом, в любом тренинге, и при индивидуальном консультировании мы входим в клиента через мысли- чувства – поведение.

Ум, разум – мы живем больше умом. «Будь внимателен к своим мыслям, ибо они начало поступков».

Плохие мысли и действия приносят столько же зла, сколько и нездоровая пища, курение и недосыпание. Человек способен научиться изгонять все плохие мысли точно так же, как он учится ездить на велосипеде. После освоения этого навыка он работает автоматически. Не сосредоточивайтесь на прошлом, думайте о том, что вы можете сделать сейчас. Есть очень хорошее высказывание Лао-цзы «Если вы находитесь в депрессии, значит вы живете прошлым, если вы встревожены, значит вы живете будущим, если вы в состоянии мира, значит вы живете настоящим».

Упражнение «Нарисуй...»

Мы с вами знаем, что для того, чтобы быть счастливыми, человек должен жить в гармонии со всем окружающим миром и в первую очередь с самим собой. Гармония достигается через равновесие между негативным и позитивным восприятием. Но постепенно может перевесить одна чаша весов, негативная или позитивная. И это зависит от нас. Сейчас вам предлагается написать столько плюсов, сколько каждый из вас написал минусов, чтобы попытаться гармонизировать восприятие новой информации.

Ресурс – это запас энергии, который человек сам не видит.

Упражнение «Солнышко»

Цель: актуализация ресурсов педагогов к саморазвитию

Нарисуйте на листе бумаги солнышко. Коллеги! Лучики солнца – это ваши ресурсы, ваши сильные стороны, на которые можно опереться в сложных ситуациях. Над каждым лучиком напишите свои достоинства, за что вы можете себя похвалить.

Чувства – основа нашей эмоциональности.

Упражнение «Коктейль удовольствия»

Удовольствие – это состояние, бесспорно, желаемое, но для многих труднодостижимое. Причина может скрываться в непонимании своих собственных источников удовольствия и стремлении получить его не тем способом. Очень часто люди руководствуются традиционными правилами: отдохнуть, поспать, поесть, сходить на вечеринку, пригласить гостей. Но в итоге получают скуку и усталость вместо ожидаемого удовольствия.

Цель: исследовать собственные источники удовольствия, их приоритетность и количество. Способствовать осознанному использованию возможных способов получения удовольствия.

Упражнение выполняется сидя в кругу. На каждого участника понадобятся бумажные силуэты бокалов и набор карандашей. Можно в процессе упражнения включить спокойную музыку.

1. Каждому участнику предлагается составить список того, что доставляет ему удовольствие и радость.
2. Список обсуждается в парах, даются комментарии и пояснения.
3. Вторая часть упражнения состоит в том, что надо составить «коктейль удовольствия» на бумажных силуэтах символически изобразить источники удовольствий.
4. все бокалы пускаются по кругу. Участники просто рассматривают то, из чего состоит «коктейль удовольствия» других участников.

Упражнения с метафорическими картами

Упражнение «Чудо и Вы» с картой «СОП» - на выявление стратегии преодоления стрессовых ситуаций.

Внутренний ребенок – это свобода быть собой, это наши внутренние чувства. Работа с внутренним ребенком – означает не столько возвращение в прошлое, сколько выстраивание своего будущего. Признать и освободить своего ребенка – означает признать и раскрыть свою внутреннюю сущность, спонтанность, творческий потенциал.

Упражнение «Три ипостаси»

Перед вами разложены карты «Персона», «Персонита», выберите из них свои 3 ипостаси (роли), состояния: Родитель- взрослый- ребенок.

-Расположите так, как относительно друг друга лежат.

-Опиши, что в них ты видишь? (мысли – чувства – ощущения)

-Кто из них кого видит, ребенок кого видит?

-Кто здесь главный? Кто самый слабый? Кому хуже всех?

-Кто принимает решение?

-Что их связывает? А что разъединяет?

-Где лежит проблема (в теле?)

- С кем это связано?

Упражнение «Настроение».

Рефлексия участников семинара.