



«Психолого-педагогические
ресурсные практики в работе
педагога-психолога в системе
образования: Современные
техники визуализации и
плейбэк театра для развития
личностных ресурсов.»

Педагог-психолог
ГБДОУ «Детский сад №36»
Литвинова Е.А.



Определение ресурсных психолого-педагогических практик

01

Ресурсные практики — это совокупность методов, направленных на развитие личных и эмоциональных способностей для поддержания психологического благополучия.

02

Они включают когнитивные, поведенческие и творческие техники, способствующие лучшей регуляции внутренних состояний и управления стрессом.

03

Основная задача таких практик — укрепить внутренний баланс и повысить адаптивность взрослых в различных жизненных ситуациях.



Сравнение преимуществ визуализации и плейбэк театра

Метод	Основные преимущества
Визуализация	Развитие воображения Снижение тревожности Повышение мотивации
Плейбэк театр	Улучшение коммуникации Выражение эмоций Командная поддержка

Таблица отражает основные выгоды от применения визуализации и плейбэк театра в развитии личностных ресурсов у взрослых.

Обе техники дополняют друг друга, усиливая вовлечённость и рефлекссию участников.

Основные техники визуализации



Создание мысленных образов для снижения тревоги

Метод основан на формировании устойчивых позитивных образов, которые помогают переключить внимание и уменьшить уровень тревожности. Этот подход активно применяют в психотерапии и обучении.



«Карта желаний» как инструмент мотивации

С помощью визуального представления целей и мечтаний люди формируют чёткие ориентиры, что способствует укреплению внутренней мотивации и более ясному планированию личного развития.



Медитационные практики с визуализацией

Используют для концентрации внимания и глубокого расслабления, что поддерживает эмоциональную стабильность и улучшает способность к саморегуляции.

Структура и принципы плейбэк театра



Импровизация как основа терапевтического процесса

Спонтанное разыгрывание историй участников помогает раскрыть внутренние переживания и создать атмосферу доверия, что способствует эмоциональному облегчению.



Роль эмпатии и коллективного участия

Общая вовлечённость группы способствует развитию взаимопонимания и поддерживает процесс личной трансформации каждого участника через совместное проживание опыта.



Создание уважительной и доверительной среды

Плейбэк театр формирует психологическую безопасность, позволяя участникам открывать свои истории без осуждения и с поддержкой со стороны группы.

Практические упражнения визуализации

Упражнение «Безопасное место» помогает снизить тревогу путем создания мысленного образа комфортной среды с акцентом на детали и ощущения.

01

«Цветок» – рисование внутренних состояний позволяет выразить эмоции визуально, способствуя их осознанию и эмоциональной разгрузке.

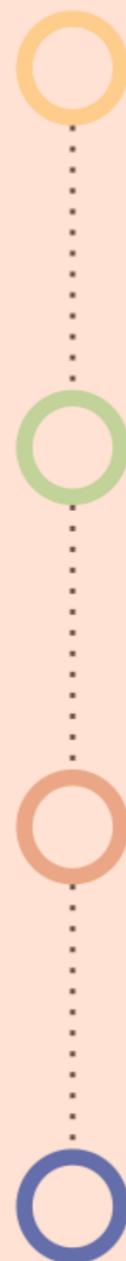
03

«Образ будущего» используется для постановки целей и формирования позитивных сценариев личного развития, стимулируя планирование и мотивацию.

02

Медитативные техники с визуализацией развивают концентрацию и внутреннюю устойчивость, поддерживая саморегуляцию и эмоциональный баланс.

04



Упражнения плейбэк театра в группах

1

Разогревочные импровизации способствуют снятию напряжения и активизации творческого потенциала участников.

2

Передача эмоций через движение помогает улучшить невербальную коммуникацию и выразить внутренние переживания.

3

Разыгрывание жизненных ситуаций группы усиливает командную сплочённость и формирует эмпатию, снижая межличностные конфликты.