

Межрегиональный слет методистов
«Система сопровождения педагогов: вектор развития»

«Психолого-педагогические ресурсные практики»



Педагог-психолог
ГБОУ «СОШ № 25 им.
капитана М.С. Драпушко»
Шпаковская Юлия
Сергеевна

Ресурсы

Внешние:
это условия,
способствующие
достижению
поставленных
целей.

ВНУТРЕННИЕ
личностные качества или
свойства организма,
помогающие достичь
поставленной цели, они
могут быть как
положительными, так и
отрицательными.



Несколько лет назад (а у каждого из вас это количество разное, вы остановили свой выбор на профессии воспитателя, Вы вступили в удивительную страну маленьких детей, согласились окунуться в мир удивительного детства. Мы все когда то были детьми, давайте не надолго оторвемся от реальности и вернемся в мир детства.

Предлагаю всем вспомнить, как вас в детстве называли ваши близкие, когда вы были детьми. Например: меня зовут ... , а в детстве меня называли «...».

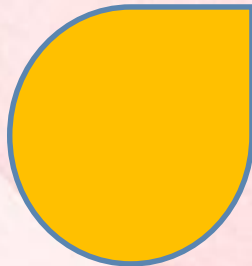
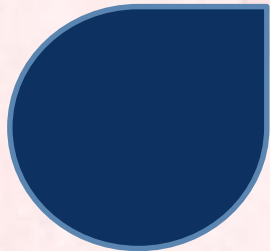
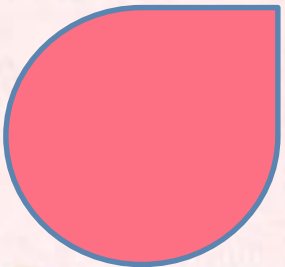
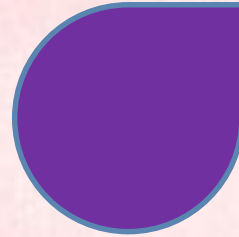
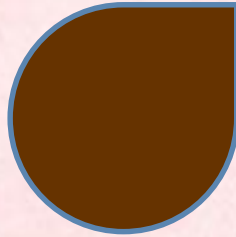
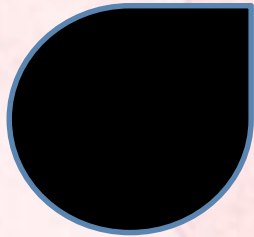
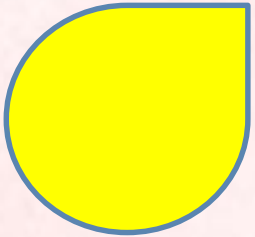
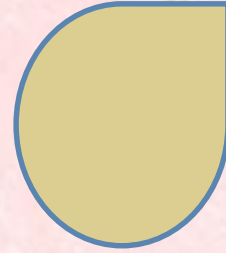
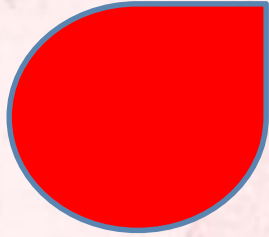
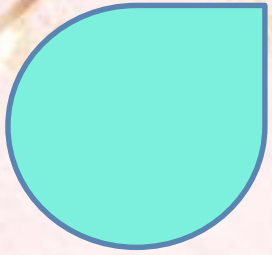
Проективный тест «Чего в моей жизни не хватает для полного счастья»

Цель: создание позитивного настроения и настроя на работу в группе.

Инструкция:

- Для начала вам необходимо расслабиться.
- Постарайтесь ни о чём не думать.
- Представьте себя самым счастливым человеком.
- Взгляните на имеющиеся разноцветные капли.
- Выберите любую каплю, которая вам больше всего приглянулась.

Очень важно, чтобы вы делали свой выбор, основываясь на интуиции. Только так вы сможете получить достоверный результат.



Расшифровка выбора

Под каким номером, и какого цвета каплю вы выбрали?

1. **Изумрудная** капля — для того, чтобы вам обрести комфорт и гармонию необходимо отправиться в путешествие. Хотя бы в соседний город или на дачу.
2. **Красная** капля — вам сейчас просто необходимы яркие и сочные впечатления, эмоции. Совершите шаг, который поможет вам измениться.
3. **Зелёная** капля — для полного счастья вам сейчас очень сильно не хватает независимости. Именно к этому вам стоит стремиться.
4. **Бежевая** капля — у вас настоящий дефицит спокойствия. Вам стоит посвятить себе время и хорошенько отдохнуть.
5. **Жёлтая** капля — вам сейчас сильно не хватает позитива. Сделайте всё, что поможет вам получить максимально положительные эмоции.

6. Чёрная капля — сейчас вам стоит взять паузу от всех дел и абстрагироваться. Проанализируйте всё, что сейчас с вами происходит. Это вам поможет!

7. Коричневая капля — для того, чтобы стать счастливым человеком вам просто необходимо открыть собственное дело или найти подходящее хобби.

8. Фиолетовая капля — вам стоит добавить в свою жизнь немного духовности. Займитесь медитацией, йогой, начните читать книги. Вы обретёте гармонию!

9. Розовая капля — романтика! Вот чего вам так сильно не хватает в вашей жизни. Стоит привнести именно это ощущение в вашу жизнь.

10. Голубая капля — сейчас вам не хватает стабильности. Постарайтесь встать твёрдо на ноги и тогда вы обретёте своё счастье и спокойствие.

11. Синяя капля — вам катастрофически не хватает общения с другими людьми. Примите должные меры и тогда вы почувствуете прилив сил!

12. Оранжевая капля — добавьте немного азарта и экстрима в свою жизнь. Это поможет вам почувствовать себя живым и счастливым.

Прислушавшись к советам, вы сможете свою жизнь вывести на новый уровень. Вы позабудете о печалях и придёте к самой настоящей гармонии и счастью.

Упражнение «Мои внутренние ресурсы».

Цель: создание позитивного образа «Я», активизация внутренних ресурсов: положительного самовосприятия, самораскрытия.

Инструкция: Для каждого из вас приготовлен лист бумаги. Возьмите цветной карандаш любого цвета и в центре круга нарисуйте сосуд «Мои ресурсы». Предлагаем каждому «наполнить» свой сосуд – записать на нем то, что придает вам силы.



Цветок в ладошках»

Ход: Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу (звучит релаксационная музыка со звуками природы).

Ведущий: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы. Узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасный цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, а кто-то часто видит его во сне, у кого-то это скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться...»



Метафорические карты «Какая сила мне нужна?»

У каждого из нас есть силы, сила Терпения (когда мы умеем ждать, сила Сотрудничества (когда мы находим способы взаимодействовать с коллегами). Но бывает так, что мы говорим «*Сил больше нет*» и мы ищем то, что поможет нам помочь решить ту или иную проблему. Сейчас я предлагаю каждому из вас подумать о ситуации, которая в последнее время вас беспокоит, сидит в голове и задать себе вопрос «*Какая сила важна для меня сейчас?*» после чего возьмите карту в колоде и посмотрите, какое животное Вам досталось. Какую силу вы у него можете взять? И как вы считаете, почему именно это животное Вам выпало?





Верь в лучшее и процветай!