

Марафон-ресурс

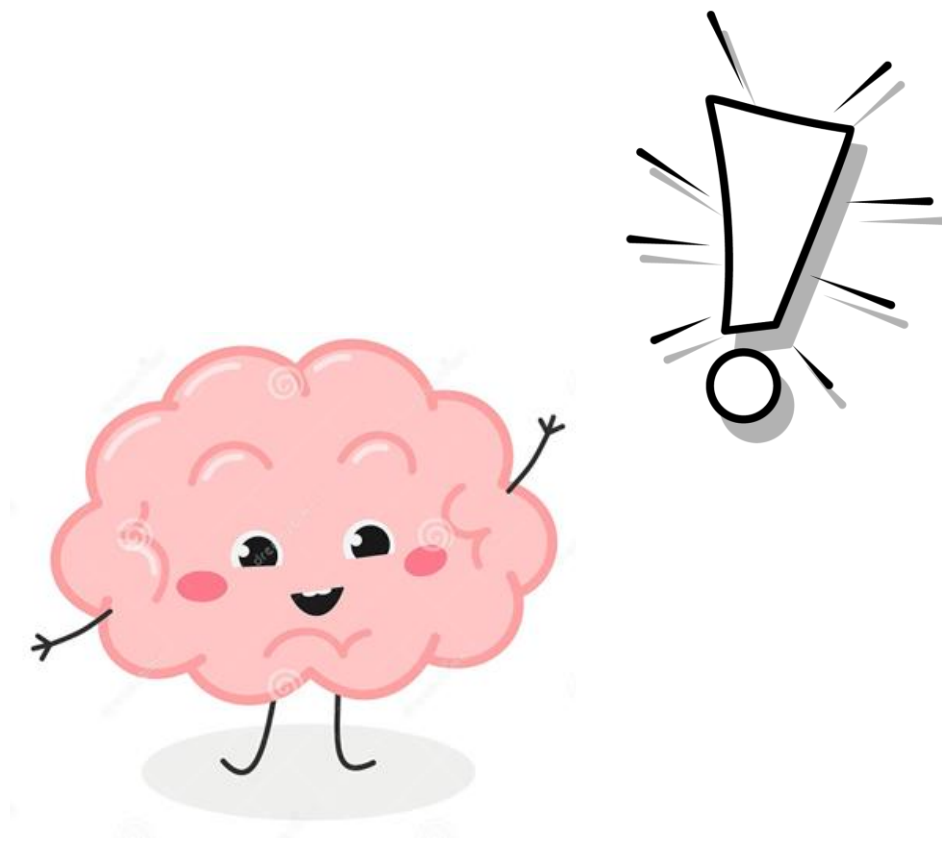
«Эмоции через край»

(разработано творческой группой ГМО педагогов –психологов
ГО Верхняя Пышма



Автор:
Смирнова А.И.
Костина К.С.
Широкова Е.С.
Миллер Т.В.
Кудрина Т.Е.
Елизарова Т.В.

Правила нашей встречи



1. Правило «Здесь и сейчас»



2. Принцип доброжелательности и уважения по отношению друг к другу



3. Персонификация высказываний (Я-высказывания).



4. Правило поднятой руки



5. Активное включение в тренинговую работу



6. Выключенные телефоны

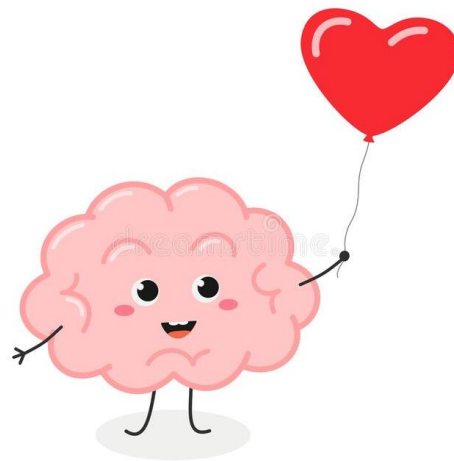


7. Конфиденциальность



Упражнение «Эмблема»

Инструкция: на листе бумаге нарисовать эмблему своего имени. На эмблеме с помощью цветов и различных рисунков, можно отразить черты своего характера или настроение в данный момент.



Упражнение «Имя – прилагательное»

Инструкция: каждый участник по очереди называет свое имя, и на первую букву своего имени называет прилагательное, которое подходит именно ему.



Тест «Субъективная минута»

Инструкция: по сигналу начинайте отсчитывать про себя одну минуту. Ведущий засекает время по секундомеру. Для чистоты эксперимента не смотрите на часы. Через какое-то время ведущий поднимет желтый шар, затем через определенный промежуток – синий шар, Вы же не останавливайтесь, пока не досчитаете свою минуту.

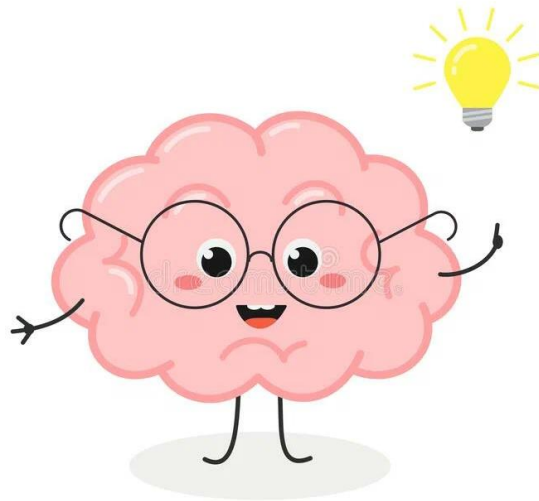


Тест «Субъективная минута»

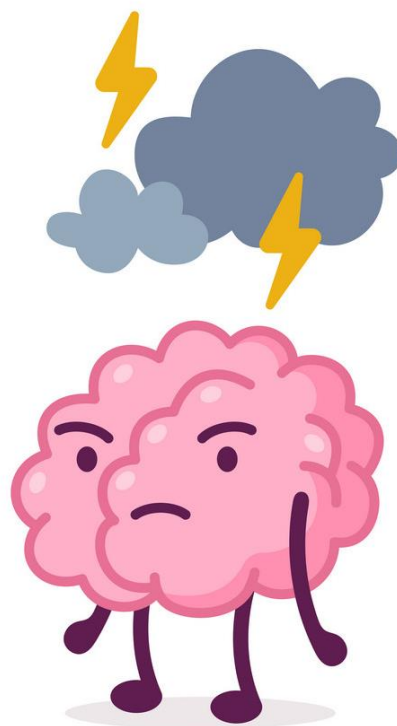
Вывод: До 45 секунд – повышенная тревожность

45 – 55 секунд – легкая тревожность (желтый шар)

55 – 60 секунд – норма (синий шар)



Профессия педагога и стресс



Проективный тест
«Человек, который срывает яблоко»

Инструкция: «Нарисуйте человека, который срывает яблоко с дерева»



Притча про стакан с водой



Упражнение «Комок эмоций»

Инструкция:

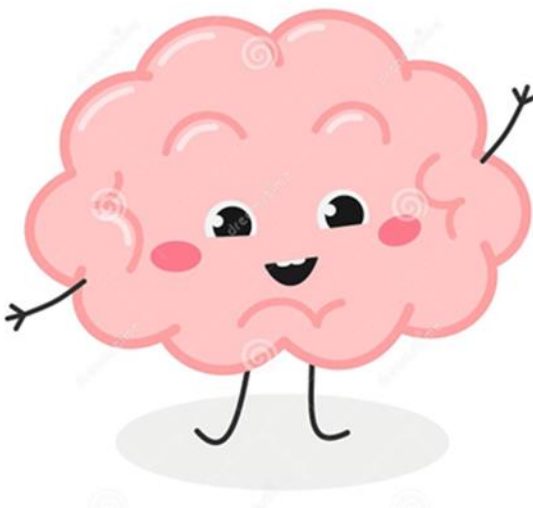
1. Участникам предлагают сформулировать и записать на отдельных листочках названия тех эмоций и негативных чувств, которые их беспокоют.
2. Все записки надо скомкать. У каждого участника должно быть несколько бумажных комков.
3. Комки прячутся под одежду – так, чтобы они соприкасались с голым телом.



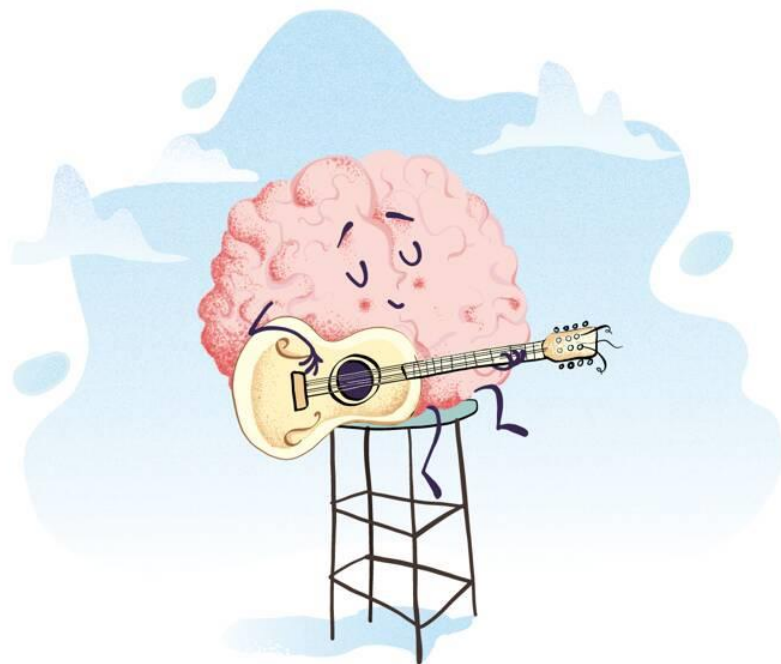
Самомассаж



Точечный массаж лица



Упражнение «Звуковая гимнастика»



Упражнение «Стиральная машина»

Инструкция: участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины. Педагогам предлагается представить, что они «Вещь», которую необходимо постирать, далее они выбирают режим стирки. Участник двигается внутри двух шеренг.

Режимы:

- Деликатная стирка (поглаживания, легкие постукивания по телу кончиками пальцев)
- Ручная стирка (легкие/средние сжимания кистями рук)
- Интенсивная стирка (сильные сжимания руками, потряхивания всего тела)
- Полоскание (легкие раскачивания человека)

Американский психолог Дон Пауэлл советует:

«Каждый день находить повод, чтобы хоть
немного посмеяться».



«Игра 5 героев сказок»

Задание: напишите 5 героев сказок



1. Я в обществе

2. На своей любимой работе

3. Такое лицо я приобретаю когда прихожу домой

4. Вы со своей половиной

5. Ваше тайное Я





Обратная связь



Спасибо за внимание!

