

Марафон-ресурс «Лаборатория чувств»

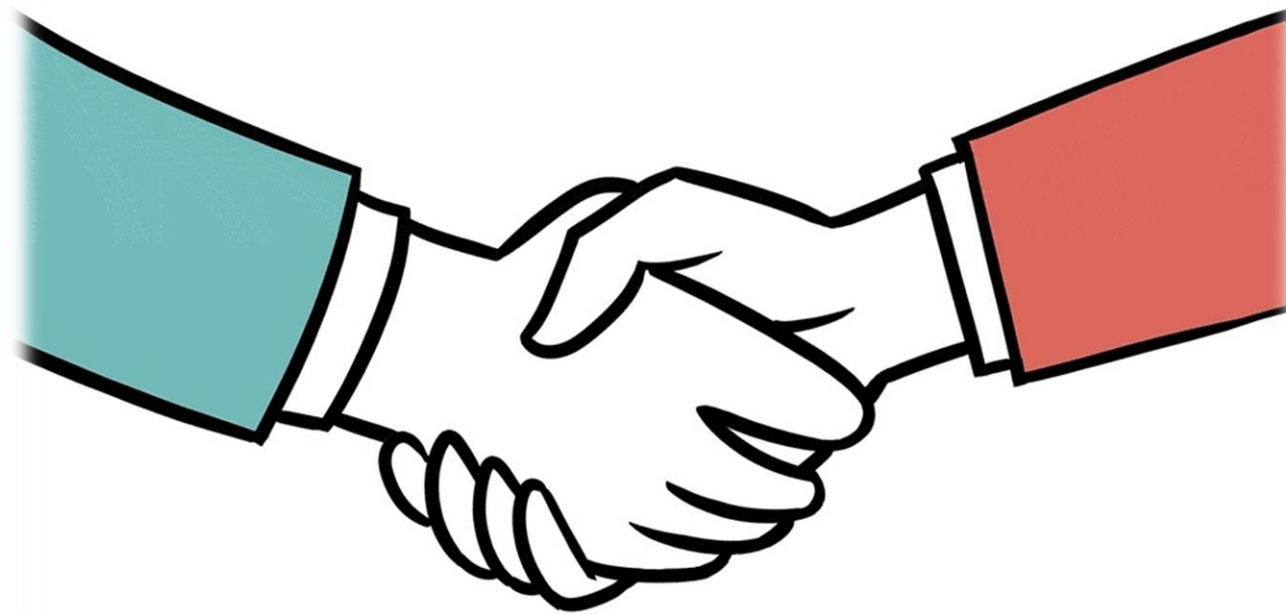
(разработано творческой группой ГМО педагогов –психологов ГО Верхняя)



Автор:
Костина К.С.
Широкова Е.С.
Смирнова А.И.
Попова Г.М.
Миллер Т.В.
Кудрина Т.Е.
Таушева А.В.

«Приветствие-знакомство»

Инструкция: необходимо назвать свое имя и сопроводить любым движением, а все остальные повторяют, далее бросить мяч следующему участнику и так по кругу.



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 «Цвет настроения»

Инструкция: участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с настроением в данный момент.



Упражнение «Портрет чувств»

Нарисовать свой автопортрет, но в несколько необычной форме:

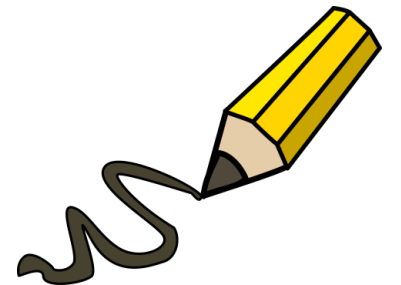
вместо глаз нарисовать то, на что любите смотреть,

вместо рта – что любите кушать,

вместо носа – то, что любите нюхать,

вместо ушей – что любите слышать,

вместо волос – о чем чаще всего думаете или мечтаете.



Проективная методика «Куб в пустыне»



Интерпретация ответов:

ПУСТЫНЯ – это ваша жизнь и ваше к ней отношение. И то, насколько комфортно вам в этой пустыне, показывает, как вы ощущаете себя в жизни.

КУБ – символизирует представление человека о самом себе, его эго.

ЛЕСТНИЦА – символизирует ближайшую социальную структуру человека (друзья, родственники).

ЦВЕТЫ – они рассказывают, насколько сильно ваше желание творить, стать создателем чего-то нового.

ЛОШАДЬ ИЛИ КОНЬ – это ваша вторая половина.

ШТОРМ – символизирует отношение человека к проблемам и показывает уровень стресса в вашей жизни.

Упражнение «Шеренга»



Карта счастья

Инструкция: выберите в списке привычек для счастья 3 самых созвучных вам, или придумайте свои. Зарисуйте их в виде картинок на листе. В центре нарисуйте счастье – такое, каким вы себе его представляете, в любом образе.



Привычки для счастья:

- * регулярная физическая активность, спорт, активный отдых
- * саморазвитие
- * творческое и духовное развитие
- * интеллектуальная деятельность
- * занятие благотворительностью и добрыми делами
- * отдых с близкими и дорогими людьми
- * забота о себе (сон, правильное питание, уход за телом и лицом)
- * путешествия
- * похвала самим себе и дарение приятных сюрпризов самому себе.

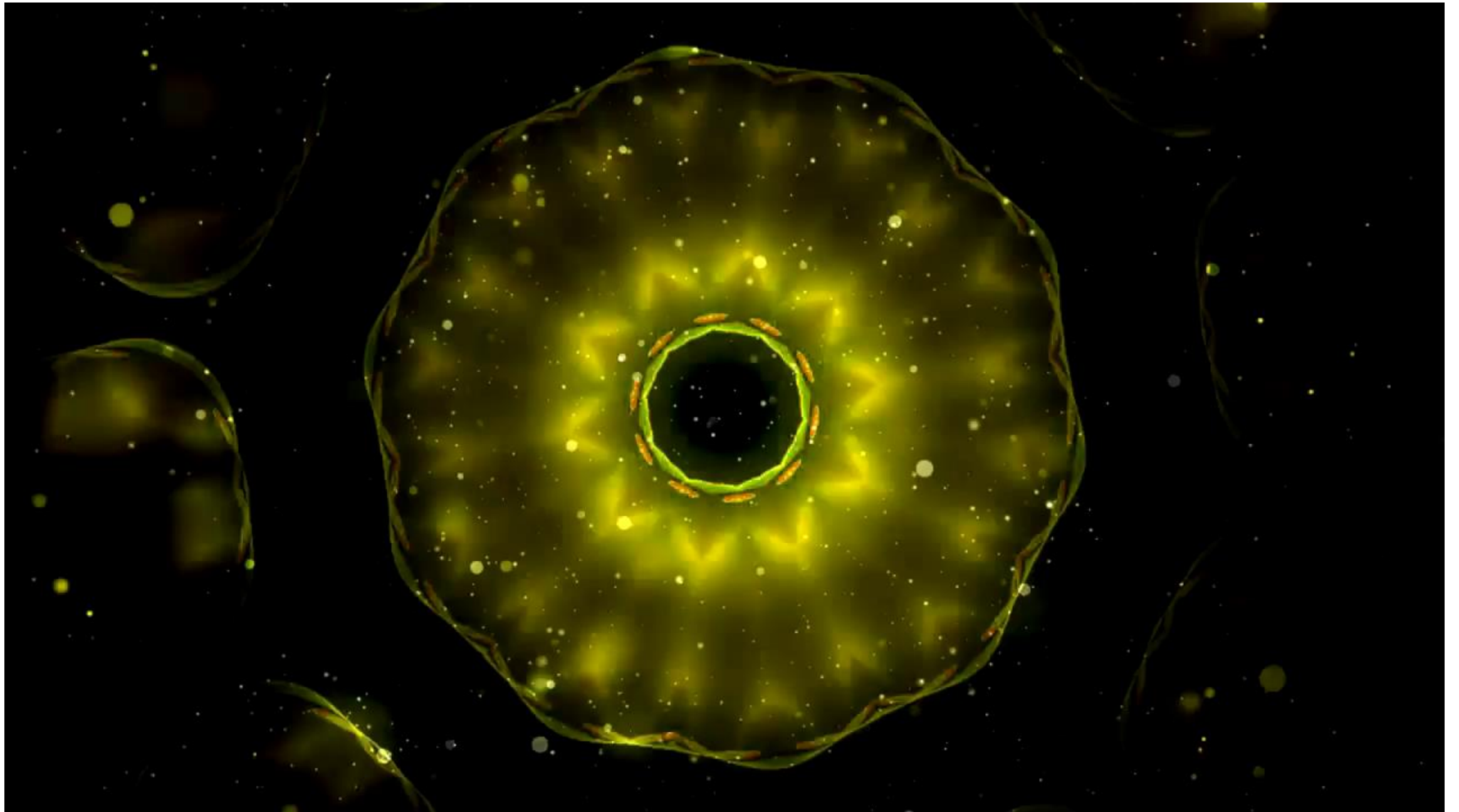
Техника «Распускание панцирей»



Ассоциативные карты «Подсказки Вселенной»







Обратная связь «Перышко и камень»



A photograph of two people standing on a rocky mountain peak at sunrise. The sun is low on the horizon, creating a bright glow and silhouetting the figures. The background shows rolling mountains under a blue sky with wispy clouds. The overall mood is one of triumph and achievement.

**НЕ НУЖНО ИСКАТЬ СЧАСТЬЕ –
НУЖНО БЫТЬ ЕГО ИСТОЧНИКОМ.**