

ЗАНЯТИЕ 2 «КТО Я?»

Цель:

- ознакомить педагогов с понятием «психологическое здоровье»;

Задачи:

- формирование в группе атмосферы взаимной поддержки и доверия;
- мотивировать участников на познание собственного эмоционального состояния;

I. Вводная часть.

ВОПРОС:

С каким настроением вы пришли?

Как вы себя чувствуете?

Что вы ждёте от сегодняшней встречи?

1. Упражнение- приветствие.

Назвать имя и положительное качество на заглавную букву.

2. Упражнение «Руки» (Упражнение «Цвет волос», «Цвет глаз»).

Цель упражнения: знакомство друг с другом с помощью тактильных ощущений.

Участники получают задание расставить друг друга по теплоте рук от самых теплых до самых холодных. Затем кто-то один проверяет и, в случае необходимости, исправляет ряд. Затем проверяет еще один участник группы и, тоже, исправляет по своему усмотрению. Легко ли было определять место в ряду? Почему каждый из нас имеет свое представление о степени теплоты рук?

II. Основная часть.

Сказка.

Для начала я расскажу вам очень старую сказку.

Давным-давно, в одном городе жил был этот человек. Жил себе и жил, пока не понял в один прекрасный момент, что наш мир несовершенен. Это нормально, мысли о несовершенстве мира приходят рано или поздно в головы многих людей. Но наш герой был совершенно особенный человек, он решил изменить мир. Он решил сделать мир красивым, дружелюбным, хорошим и совершенным.

И этот человека сказал «Дайте мне семь лет, и я изменю мир!». И семь лет этот человек встречался с управляющими государством, организовывал работу по изменению мира, привлекал людей. Работал все эти годы не покладая рук. Он стал очень известным и уважаемым человеком, но семь лет прошли. И мир... остался прежним.

Тогда он сказал себе «Наверное, изменить весь мир очень сложно. Поэтому я изменю для начала свою страну, а остальные страны увидят, насколько у нас стало хорошо, и тоже изменятся. Это займет больше времени, но это точно изменит мир. Дайте мне 700 дней, и я изменю страну». Он пришел к управляющему страной, получил все необходимые полномочия, ведь он был уважаемым и известным человеком. Все эти сотни дней человек работал почти круглосуточно. Но через семьсот дней его страна осталась прежней.

«Черт побери!» сказал этот человек. «Если у меня не получилось изменить свою страну, то я изменю хотя бы свой родной город! Дайте мне 7 месяцев, и я изменю город!» Он встретился за это время с каждым жителем своего родного города, он это время почти не спал, он проявил нечеловеческую активность, но... город остался прежним.

Тогда человек окончательно разозлился – он столько делал для этого мира, для этой страны, для этого города, а они остались прежними. Тогда он решил изменить свою жену. И взял себе для этого 7 недель. И вы уже, наверное, догадываетесь. Его жена осталась прежней.

Тогда человек впервые за эти многие годы сел и подумал – может быть, возможно изменить сначала себя? Он взял для себя семь дней. И через семь дней он изменился, и когда он изменился – изменилась его жена, его город, его страна и его мир.

Вот такая вот история. Мы не будем её комментировать. Каждый найдет в ней свой, особенный смысл.

3. Упражнение: Предмет рассказывает о «хозяине».

На этой стадии чрезвычайно полезны упражнения, ориентированные на самораскрытие. Таковы, например, процедуры «Предмет рассказывает о хозяине». Каждый из участников берёт в руки любой принадлежащий ему предмет и от лица этого предмета рассказывает о своём обладателе («Я авторучка Наташи, я у неё всего месяц и за это время я узнала о ней...»). «Предметы» других участников могут задать рассказчику любой вопрос о его хозяине.

Такая форма самопредставления, когда человек говорит о самом себе в третьем лице, идентифицируясь с неодушевленным предметом, позволяет быть более раскованным и поделиться сокровенным, облегчает задачу самораскрытия.

4. Практическая работа:

«Жил- был человек... И с каждым днём он понимал всё больше: то, что он считал своим «Я», вовсе таковым не является. И вот однажды он пришёл к берегу ручья, увидел своё отражение и внезапно понял: «Моё тело - тоже не Я?!» Что же тогда Я?»

Вначале ваш личный предмет рассказал о вас, а теперь вы попробуете ответить на следующий вопрос...

Инструкция:

На чистом листе бумаги, в течение 10 минут, в любом, произвольном порядке пишем всё, что приходит в голову на вопрос «Кто Я?» (не меньше 15 вариантов ответа).

Далее, начинаем вычёркивать то, без чего можно обойтись, нумеруя при этом последовательность вычёркиваемых определений (ответов), пока не останется 3-4 высказывания.

3-4 последних вычеркнутых высказываний, это то, что действительно важно для вас в данный момент.

Обсуждение.

5. Медитация.

Цель: работа с чувствами, ощущениями, образами.

А сейчас сядьте поудобнее, руки положите на колени, расслабьтесь, закройте глаза. Ощутите себя «здесь и сейчас».

Представьте себе, что вы сейчас находитесь в своей комнате, принадлежащей только вам, где есть много вещей, которые отражают ваше «Я».

Что это за вещи? Как они появились? Приобретали вы их себе сами или они подарены другими людьми?

Посмотрите, наверное, есть что-то, что вы никогда бы не приобрели...

Попутешествовав по комнате, вы, выходите из неё и попадаете, в коридор. Вы медленно идёте по нему в предчувствии чего-то необычного. Вы идёте к источнику своей силы, к тому, что есть в вас.

Постепенно этот коридор расширяется и выводит вас в зал, залитый солнечным светом и наполненный особым ароматом. Ласковые, тёплые, лучи наполненные любовью, радостью согревают вас. И наблюдая за этими ощущениями, вы можете почувствовать лёгкость и приятное тепло.

И продолжая путешествовать по залу, вы замечаете, что недалеко от вас, лежит книга. И вы чувствуете, как она притягивает ваше внимание к себе. Вы подходите к ней, аккуратно открываете её и через некоторое время понимаете, что всё, что в ней написано, это о вас. О тех событиях, которые происходили в вашей жизни, о тех людях, с которыми вы встречались, и каждый был важен для вас. Листая её, вы чувствуете, как ваши пальцы соприкасаются со страницами, вы слышите приятный шелест, и вы испытываете разные эмоции и ощущения...В ней описано всё, до сегодняшнего дня...

И наблюдая за своими ощущениями, вы чувствуете, что вашей спине становится тепло. Не понимая, откуда оно, вы оборачиваетесь, и видите, что не далеко от вас, на стене, висит зеркало. Вы всматриваетесь в него и узнаете своё отражение. Посмотрите на него внимательно. Послушайте, что оно, ваше отражение, хочет вам сказать. Будьте готовы принять это сообщение...

Как только будете готовы открыть глаза, откройте их... Кто хочет, может потянуться...

Работа с чувствами, ощущениями, образами.

6. Упражнение «Кто Я?»

Каждому участнику на спине крепится большой лист плотной бумаги. Каждый педагог должен написать каждому хотя бы один ответ на указанный вопрос. После этого обобщенные характеристики анализируются и обсуждаются в группе.

7. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия. Рефлексия.

Как менялось ваше состояние в течение встречи? Менялось ли вообще? Как вы себя сейчас чувствуете? Какие проблемы других участников для Вас оказались близкими? Какие новые способы разрешения проблемы Вы сегодня узнали?

Притча: « Вставай!»

Один ученик спросил своего наставника:

- Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении?
- Вставай!
- А на следующий раз?
- Снова вставай!
- И сколько это может продолжаться — всё падать и подниматься?
- Падай и поднимайся, покуда жив! Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.

Живите в гармонии с собой!

Мультфильм «Ресурс».