Практичний психолог Бондарь Н.М.

**НВК**

**«ЗНЗ І-ІІІст.. № 19- ДНЗ**

**«Лісова казка»**

Психологічний практикум для педагогів.

Емоційна компетентність особистості

**Мета:** становлення емоційної компетентності особистості,

збереження емоційногоздоров'я педагога.

**Завдання:** набуття навичокуправління негативними емоціями; вербалізація емоцій та відновлення емоційної рівноваги; формування позитивного емоційного фону

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст роботи | Хвилини |
| 1. | Невербальне привітання | 5 хв. |
| 2. | Мозковий штурм «Емоційна компетентність» | 5 хв. |
| 3. | Актуалізація. Притча « Історія про двох друзів» | 3хв |
| 4. | Психотехніка « Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає…» | 10 хв. |
| 5. | Психотехніка «Усмішка Будди» | 7 хв. |
| 6. | Психоприйом «Образ як джерело рівноваги» | 10 хв. |
| 7. | Техника роботи з емоціями «7 – П» | 10 хв. |
| 8. | Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні «Тік – Так» | 10 хв. |
| 9. | Підсумок. Рефлексія | 5 хв. |

**Невербальне привітання**

Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом.

Публіций

**Мета:** формування навичок невербальної взаємодії.

**Метод:** тематична руханка.

**Опис**. Кожен учасник показує жест привітання, інші його повторюють.

**Коментар.** Спілкування між людьми відбувається не лише на вербальному рівні, а й на невербальному. Кожне слово, міміка, жест, інтонація, тембр і гучність голосу, дотик і дії партнерів несуть інформацію. За дослідженнями А. Меграбіана, у спілкуванні 7% інформації передається за допомогою слів; 38% – звуковими засобами (включаючи тембр та інтонацію голосу, силу звуку), 55% – жестами. У зв’язку з цим не можна не погодитися із словами Публіция: «Говоримо ми голосом, а розмовляємо всім тілом».

**Мозковий штурм «Емоційна компетентність»**

**Емоційна компетентність –** це мистецтво ідентифікувати свої емоції в момент, коли їх відчуваєте, у результаті краще розуміти свою поведінку і раціонально вибирати свої реакції (М. Рейнольдс), тобто бути господарем власних емоцій.

Управління емоціями – це навичка, яку можна напрацьовувати і розвивати, що підтверджується науковими дослідженнями.

У людської душі немає меж досконалості. Прикро прожити життя, так і не зрозумівши себе, не навчившись розуміти інших. Тому деякі люди з віком черствішають і озлоблюються.

А інші – набувають мудрості і ніби світяться зсередини. Розвиток емоційної компетентності передбачає постійну роботу над собою. Життєві цінності, таланти, мудрість знаходяться у середині нас. Потрібно вчитися жити в гармонії із собою і з навколишнім світом. Робота над собою – це самостійний, довгий, водночас цікавий шлях.

**Вступ. Історія про двох друзів**

Одного разу друзі посперечалися, і один з них дав ляпаса іншому. Останній, відчуваючи біль, написав на піску: «Сьогодні мій найкращий друг дав мені ляпаса». Вони пішли далі, дорогою побачили оазис і вирішили поплавати. Той, який отримав ляпаса, почав тонути, і друг його врятував. Прийшовши до тями, він написав на камені: «Сьогодні мій найкращий друг врятував мені життя». Тоді рятівник запитав: «Коли я тебе образив, ти написав на піску,

а тепер пишеш на камені. Чому?» Друг відповів:

– Коли хтось нас ображає, краще написати це на піску, щоб вітри могли це стерти. Коли хтось чинить добре, краще вигравіювати це на камені, щоб ніякий вітер не зміг це стерти.

Навчіться писати образи на піску і гравіювати радощі на камені.

Сьогодні шукаємо відповідь на запитання, як можна управляти емоціями.

У нашому організмі є термостат – своєрідний «автопілот», який підтримує температуру тіла на постійному рівні – 36,6°С, незалежно від того, мороз чи спека. Так само кожен з нас має своєрідний **психологічний термостат,** який дозволяє зберігає емоційну атмосферу усередині, незважаючи на зміни емоційної погоди навколо. Не всі знають про його існування, тому і не користуються. А це можливо! Сьогодні вчимося розпізнавати емоції: змінювати їхню інтенсивність, викликати бажані емоції, вербалізувати, відновлювати емоційну рівновагу та формувати позитивне .

**Психотехніка «Що робити з негативними емоціями?**

**Конструктивно управляти емоціями – це означає…»**

Емоції можуть зміцнювати стосунки,

якщо мудро їх висловлювати.

**Мета:** звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

**Метод:** модерація.

**Ресурси:** фліпчарт, фломастери, чисті картки.

**Опис.** Об’єднайте учасників у малі групи і запропонуйте їм написати **по 10** будь-яких слів, які спадають на думку. Потім, використовуючи ці слова, придумати конструктивні та деструктивні способи управління негативними емоціями (наприклад: журнал – порвати і викинути у смітник; олівець – зробити масаж рук; фарби – малюнок емоції, мітла – прибрати в квартирі, склянка – налити і випити води та ін.). Пропозиції стосовно управління емоціями записати на окремих картках.

У цій вправі заохочуються застосування власного досвіду учасників щодо управління негативними емоціями, гумор, творчість. Потім лідери груп по черзі презентують результати, наклеюють картки на фліпчарт.

Після презентації можна запропонувати учасникам назвати ще інші способи управління емоціями та їх записати. Наприкінці ведучий структурує досвід групи, акцентуючи увагу на техніках управління емоціями.

**Коментар.** Ми вже знаємо, що для збереження емоційної рівноваги, здоров’я, добрих стосунків потрібно звільнюватися від негативних емоцій, конструктивно їх висловлювати. Як бачите, існує чимало способів, за допомогою яких можемо дати вихід негативним емоціям,

зберігати душевну рівновагу. Деякі з них екзотичні та незвичні. Найголовніше, що ці методи працюють на практиці.

**Це цікаво!!!** У багатьох західних підприємствах є так звані «дошки емоцій», де прийнято писати все. У Японії в організаціях встановлюють гумові манекени босів для виплеску емоцій на практиці. Користуються попитом роботи, які виконують функції «цапа відбувайла».

У присутності людини, яка бурхливо виражає свій гнів, такий робот принижено кланяється і просить вибачення. Ці методи прості, ефективні, а головне - безпечні.

**Конструктивно управляти емоціями** не означає їх «гасити» або «тримати під контролем». Насправді це означає:

• зафіксувати емоцію (подумки назвати її). Важливо точно знати, що відчуваєте – гнів,розчарування, пригніченість, сум, страх…;

• взяти відповідальність за свою емоційну реакцію. Переживати конкретну емоцію – це власний вибір. Ніхто інший не може примусити вас переживати в такий спосіб, як ви це робите. Воля кожного промовити щось на нашу адресу, а наша воля – прийняти це чи не прийняти. Ми не можемо контролювати реакції інших людей, лише власні реакції нам підвладні.

Бути відповідальним – означає бути відповідальним за все, що відбувається у житті. Якщо скаржитеся на своє життя і звинувачуєте інших людей та обставини у труднощах, тим самим перекладаєте відповідальність на інших.

**Емоційно компетентна людина є господарем власних емоцій: може оцінити ситуацію з різних позицій, спрогнозувати варіанти емоційних реакцій і обрати найкращий.**

Емоційна поведінка вдосконалюється упродовж усього життя. Проте труднощі у тому, що багатьом людям важко чітко й адекватно передати іншим те, що вони переживають. Попрактикуємося у цьому, виконуючи наступні вправи.

**Вправа «Усмішка Будди»**

Дійте, зберігаючи на губах усмішку,

а усередині – відчуття власної сили і можливостей.

**Техніка впливу на емоційний стан за допомогою усмішки.**

«Усмішка Будди» є простою, приємною та ефективною технікою для вироблення стабільного позитивного емоційного фону.

Можемо поліпшувати настрій, навчившись розслабляти обличчя, додаючи йому виразу щасливого спокою або радості.

Повністю розслабте м’язи обличчя, уявляючи, що вони наливаються теплом, стають важкими. Зосередьтесь на куточках губ, відчуваючи лише їх. Уявіть (не докладаючи м’язових зусиль), ніби губи починають злегка розтягуватися в сторони, утворюючи ледь помітну усмішку.

Цей вираз обличчя називають «подихом вітерця радості», коли лише народжується усмішка, а мімічні м’язи рефлекторно викликають легке відчуття блаженства і спокою усередині. Запам’ятайте цей емоційний стан, викликаний «усмішкою Будди», і повертайтеся до нього для

створення позитивного настрою, а також коли схвильовані, напружені та скуті.

**Результати експериментальних досліджень.** У дослідженні, присвяченому виключно усмішкам, П. Єкман і Р. Девідсон виявили, що її поява на обличчі викликає численні зміни в роботі мозку, збільшує його кровопостачання, а також змінює рівень кисню і рівень збудження нервових закінчень.

Відомо, що, коли ми щасливі,то усміхаємося. Але не всі знають, що люди , усміхаючись, стають щасливішими. Роблячи вираз обличчя, який відповідає певній емоції, зазвичай починаємо переживати цю емоцію. П. Екман у багаторічних дослідженнях підтвердив цю закономірність. Особливо відчувають дивну силу фізіології актори. Симулюючи ридання,

дуже скоро вони виявляють, що дійсно почувають горе, сум. Тому людям у пригніченому стані рекомендується частіше усміхатися. Проста фізіологічна маніпуляція є ефективним інструментом для того, щоб управляти своїм внутрішнім станом.

**Техніка «Образ як джерело рівноваги»**

**Мета:** відновлення емоційної рівноваги за допомогою образів.

Нервова система потребує час від часу відпочинку, відновлення. У кожному з нас є джерело спокою та рівноваги в собі. Це такий прихований центр, який завжди знаходиться у стані спокою ніби центральна вісь колеса у русі. Потрібно знайти цей центр всередині себе і подорожувати туди час від часу для відпочинку, відновлення сили, захисту, поповнення життєвої

енергії, досягнення емоційної рівноваги.

У цій техніці використовується закономірність: уява, образи впливають на емоційний стан.

Ведучий пропонує учасникам назвати образи, які асоціюються у них зі спокоєм, рівновагою, записує на фліпчарті. Наприклад, глибини океану, які завжди нерухомі й спокійні навіть у найсильніший шторм на поверхні. Сформуйте цей образ у своїй уяві, відчуйте, як вас наповнює його енергія й потужність. Зафіксуйте це відчуття і повертайтеся до нього при потребі.

**Техніка роботи з емоціями «7 – П»**

використовується для формування психологічної готовності до емоційно розумної поведінки в стресових ситуаціях. Кожний крок супроводжується жестом, що допомагає краще засвоїти цю техніку.

**1. Піймай, схопи емоцію** (наприкл., злість). Жест: двома руками щось вхопити. Зміст:фіксація наявності переживання, розпізнання емоції**.**

**2. Продихати негативну емоцію**. Жест: руки на животі. Зміст: глибоке дихання має заспокійливий вплив.

**3. Попий водички.** Зміст: прохолодна вода допомагає прийти до тями.

**4. Потягнутися, розтягнутися.** Рухові дії: потягнутися до гори, у сторони, окремо витягнутиноги, руки. Зміст: потягування, розтягування зменшує м’язову напругу, послаблює емоцію.

**5. Подумай, проаналізуй!** Жест: руки покласти на маківку голови. Подумки дати відповідіна запитання: «Що зараз відбувається?», «Звідки моя емоція?», «Що я хочу?», «Як вчиню наступного разу в аналогічній ситуації?».

**6. Поклади у серце позитив, наповни його іншою емоцією.** Подумайте, яку емоцію ви хотіли б переживати та наповніть нею серце. Жест: руки до серця. Зміст: природа не любитьпорожнечі, тому звільнене від негативної емоції місце краще заповнити позитивом.

**7. Подякуй!** Разом скласти долоні й подякувати долі за можливість здобувати цінний досвід. Зміст: формування позитивного мислення, уміння бути вдячними.

**Техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні**

**«Тік – Так»** .

**Мета:** опанувати навичками перетворення негативних думок на позитивні ресурсні.

Фіксовані негативні думки обмежують можливості людини, отруюють свідомість, заважають жити, досягати бажаного. Учасники у парах повинні змінити обмежуючі думки на ресурсні думки.

|  |  |
| --- | --- |
| **Тік. Обмежуючі думки** | **Так. Ресурсні думки** |
| (Світ, Доля, Інші) винні в моїх негараздах | Я несу відповідальність за своє життя |
| Усе одно нічого не вийде, навіщо ж намагатися | Я цього ніколи не робив, але спробувати можна |
| Я боюсь помилитися і зробити щось неправильно | У мене достатньо сміливості, щоб визнати власні помилки та їх виправити |
| Я ніколи не зможу цього зробити | Якщо діяти послідовно крок за кроком, можна досягнути бажаного |
| Краще стабільність і спокій | Нове є цікавим, додає сил |
| Життя – це випробовування | Життя – це гра |

**Вправа «Моє послання у світ»**

**Заключення .** **Підсумок.** Формування емоційної компетентності охоплює роботу не тільки з емоціями, а й з думками, тілесними реакціями, поведінкою. Природа мудро забезпечила наш організм численними

рятувальними пристроями, фізіологічними «кнопками», натискаючи на які можемо самостійно впоратися з будь-якими емоціями.

**Підсумок. Рефлексія**

Психологічний практикум для педагогів

«Наша сила-віра у себе»

**Мета:** збереження психічного здоров'я педагогів, актуалізація процесу позитивної самоперебудови.

Завдання :

1. Сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини, розвивати позитивне мислення.
2. Актуалізувати особистісний потенціал учасників для самовдосконалення, саморозвитку.

**Структура заняття :**

1. **Організаційний етап** (повідомлення мети та завдань тренінгу, ознайомлення учасників з правилами роботи на занятті, визначення очікувань від тренінгу та вправа на знайомство).
2. **Основний етап** (вправи відповідно до мети та завдань тренінгу).
3. **Заключний етап (**підбиття підсумків**)**.

*Ваша сила – віра в себе. Ваша свобода – відповідальність за власний розвиток. Ваші здібності – культура самостворення*

*А. Смоловик*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст роботи | Хвилини |
| 1. | Вправа «Раз, слівце - два слівце» (вітання) | 5 хв. |
| 2. | Вправа «Самопрезентація-оголошення» | 10 хв. |
| 3. | Вправа «Поділись з сусідом» | 10хв |
| 4. | Вправа «Чарівна крамниця» | 10 хв. |
| 5. | Вправа «Числа, які правлять світом» | 10 хв. |
| 6. | Вправа «Дістаньте зірку» | 10 хв. |
| 7. | Вправа «Стакан з водою» | 10 хв. |
| 8. | Презентація «Позитивне мислення» | 5 хв. |
| 9. | Вправа «Побажання собі та один одному» | 5 хв. |

**Хід практикуму Вступ**

**Вправа «Раз, слівце - два слівце» (вітання)**  **Мета:** створити сприятливу невимушену психологічну атмосферу в групі. Привітання різними способами. Всі повторюють **Знайомство**. Вправа на презентацію учасників групи **«Оголошення»** **Мета:** сприяння усвідомленню педагогами особливостей своєї особистості; розвиток уміння представляти свою індивідуальність перед аудиторією. **Психолог.** На сьогоднішньому занятті ви спробуєте пізнати один одного з іншої, невідомої сторони, так би мовити познайомитися в друге. Для цього кожному потрібно скласти про себе таке собі оголошення – презентацію в газету, в якому можна розповісти про свої захоплення, улюблені заняття, страви, музичні вподобання тощо. Оголошення не повинно бути великим, але потрібно намагатися писати щиро. Учасники зачитують свої оголошення.

**Вправа «Поділись із сусідом»**

**Мета:** навчитися уважно слухати один одного.*Психолог* роздає педагогам готовий матеріал і пропонує вибрати два питання із 12, які їм необхідно задати своєму сусіду 1.Де б Ви хотіли жити? 2.Основна риса Вашого характеру? 3.Ваш основний недолік? 4.Який Ваш ідеал у житті? 5.Яку рису характеру Ви найбільше цінуєте у чоловіка? 6.Яку рису характеру Ви найбільше цінуєте у жінки? 7.Ваш улюблений колір? 8.Ваша улюблена квітка? 9.Що Ви найбільше не любите? 10.Що Ви найбільше цінуєте у Ваших друзях? 11.Ваше улюблене заняття? 12.Який настрій Вам притаманний? Сідаємо у коло та відповідаємо на запитання зліва направо. Обговорення:

* що легше для вас було задавати запитання чи відповідати і чому?
* що ви відчували при цьому?
* яке запитання для вас було найцікавішим?
* яке запитання для вас було менш цікавим і чому?

*Психолог. Висновок.* Отже, сьогодні ми з вами навчилися уважно слухати один одного, за допомогою запитань краще дізналися про своїх колег по роботі.

**Вправа «Чарівна крамниця»**

**Мета:** самоаналіз своїх головних рис характеру. *Психолог.* Зараз поговоримо про характер та головні риси характеру людини. *Інформація.* У психологічному словнику дається визначення поняття «Характер» (від гр. ознака, риса, прикмета) – комплекс сталих психічних властивостей людини, що виявляються в її поведінці та діяльності, у ставленні до суспільства, до праці, колективу, до самої себе. Як і світогляд, характер є стрижнем особистості, головним визначальником її індивідуальності). Скажіть, які риси характеру вам притаманні? Уявіть собі, що ви знаходитесь у чарівній крамниці, де я – продавець і кожен може обміняти риси характеру (наприклад, мудрість, сміливість, чесність, лінощі), яких, на його думку, має забагато і ними можна поділитися з іншими, або ті, яких він хоче позбутися, на риси, яких йому бракує. «Покупець» здає свої риси, а «продавець» цікавиться, чи є те, чого потребує «покупець», і що він міг натомість дати. *Обговорення:*чи важко було грати роль «продавця» та визначитись для обміну своїх позитивних рис характеру і чому?Чи важко було грати роль «покупця» та визначитись для здачі своїх негативних рис характеру і чому? що ви відчували під час виконання вправи?чи задоволені ви покупкою?

**Вправа «Числа, які правлять світом»**

**Мета:** пізнати себе, свій характер, зрозуміти себе. У кожного є своє число, дане йому при народженні. Запишіть свою дату народження. Наприклад, 25.07.1976. Знайдіть суму всіх чисел і додаємо числа, поки не буде число з однією цифрою. Це ваше число. А тепер послухайте, що означає ваше число.

**1** - у багатьох релігіях світу це - символ божественної сили. Його носії -яскраво виражені лідери. Вони цілеспрямовані і прагнуть до влади. Для досягнення мети такі люди розраховують тільки на себе і не сприймають ніякого натиску. Вони впевненні в унікальності і часто досягають успіху.

**2** - цим людям притаманні романтичні мрії. Вони мають філософські нахили, вміють добре пристосовуватися до різних обставин. Легко поступаються в дрібницях, але від головної мети не відступають, тому дуже часто успішні в бізнесі. Двоїстість особистості робить їх непостійними, але «двієчники» - ласкаві і не люблять лишатися на самоті.

**3** - саме своєю триєдністю сильна «Свята Трійця». Трійка - символ динамічності особистості. Люди з числом «З» - артистичні, мають нахили до творчості. Вони щедрі, але повсякденності не переносять і потребують різноманітності.

**4** - люди з цією цифрою надійні. Вони друзів не зраджують. Понад усе в житті люди з цією цифрою цінять надійність і стабільність. У почуттях і вчинках вони, як правило, простодушні. Тому, їм не рекомендують вибирати для спілкування «трієчників» - «четвірочник»(швидко засумуює).

**5** - у п'ятірці криється сильна, але суперечлива енергетика. Якщо п'ятиконечна зірка дивиться вершиною вгору - це енергія позитивна, якщо вершиною вниз - навпаки. Людина самостійно робить для себе цей вибір. Цим людям подобаються експерименти, вони прекрасні працівники, мають сильну волю.

**6**  - шестиконечна зірка в давнину вважалась символом гармонії. Пізніше до цієї цифри почали ставитися як до символу переходу, незавершеності. Люди з символом «6» вміють узагальнювати, підкорювати собі інших. Мета їхнього життя – постійність, їхня вимогливість до інших - підвищена. Вони розумні, але їх легко вивести з рівноваги.

**7** - це - щаслива цифра. Людям з цифрою «7» притаманний великий успіх у всьому. Вони «щасливі». Якщо у вашому житті це не спостерігається, то ви просто відійшли від цього шляху. Намагайтесь зрозуміти, що ви зробили не так. Люди з цією цифрою – скритні, мають сильний та незалежний характер, схильні до нестандартних вчинків, емоційні, цікаві, з ними не доведеться сумувати.

**8** - символ влади. Покладена на бік вісімка стає символом безпомічності. Носії «8» мають сильну волю. Такі люди рішучі і завжди йдуть до кінця. Вони завжди вірні в усьому.

**9** - символ космосу. Такі люди вкрай сентиментальні, їх легко образити, вони вміють переживати біль. Носії «9» - ідеальні виконавці будь-яких робіт, готові працювати цілу добу без відпочинку. Таким людям потрібна похвала, ласка, психологічна підтримка.

*Висновок.* За допомогою вправи ми краще пізнали і зрозуміли себе, свій характер.

**Вправа «Дістаньте зірку»**

**Мета:** зняття емоційної напруги. *Психолог* включає релаксуючу музику і говорить: «Уявіть собі, що ви стоїте на галявині. Над вами – темне нічне небо, осіяне яскравими зірками. Вони світять дуже яскраво і здаються, що знаходяться зовсім поруч. на відстані витягнутої руки. Галявина залита м’яким, ніжно-голубим світлом. Люди говорять, що, коли падає зірка, треба загадати бажання, і воно обов’язково збудеться. Ще говорять, що зірку не можна дістати, але, можливо, вони просто не намагалися її дістати? Знайдіть на небі в подумах яскраву зірку, саме ту, яка нагадує вам вашу мрію! Добре уявіть собі, чого ви найбільше бажаєте. А зараз відкрийте очі, зробіть глибокий вдих, затаїть дихання і намагайтеся дотягнутися до зірки. Це не просто: тягніться сильніше, напружте руки, підніміться на носочки. Так, добре, ще трохи, і ви її дістали! Так. Ура! Видохніть і розслабтеся, ваше щастя в ваших руках! Покладіть зірку перед собою в красивий кошик і порадійте, дивлячись на неї. Ви зробили щось дуже важливе. Зараз можна відпочити. Закрийте очі. Знову в подумах подивіться на небо. Чи є там ще зірки, які нагадують вам про інші завітні мрії? Якщо є, то намагайтеся уважно придивитися до цих світил. А зараз відкрийте очі, вдихніть і знову тягнемось до своєї нової мети, нової мрії!»

*Обговорення:*

* чи вдалося вам з першої спроби дістати зірку?
* які відчуття у вас виникли?
* чи були у вас ще зірки, які нагадували вам інші завітні мрії?
* чи вдалося вам дотягнутися до цих зірок? Якщо ні, то чому?
* які думки у вас виникали під час виконання вправи?
* що ви відчували, коли виконували вправу?

**Вправа «Стакан з водою»**

Присутнім пропонується подивитися на стакан, заповнений на половину водою, і розповісти про те, що вони бачать перед собою : наполовину повний стакан (оптимісти) чи наполовину порожній (песимісти)? Цікаво, що всі бачать перед собою одне й те саме, а відповіді відрізняються.

Обговорення :

* Чому ж так стається, і взагалі, чи важливо для кожної людини, ким бути – оптимістом чи песимістом?

Оптимізм – це світосприйняття, що характеризується бадьорістю, вірою у майбутнє, схильністю у всьому бачити добрі і світлі сторони. Саме оптимізм допомагає людині гідно витримати складні етапи в житті і продовжує гідно жити і творити. Тому це є важливою якістю людини, котра націлює своє життя на успіх.

**Притча «Про мужність ризикнути, спробувати»**

Король запропонував своїм підданим випробування, щоб обрати серед них гідних зайняти важливу посаду при дворі. Багато сильних і мудрих людей зібралося біля нього. Король підвів усіх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здавалося, виросли глибоко в землю.

* Хто з вас зможе відчинити ці кам'яні двері? – запитав король.

Один за одним його піддані виходили в перед, оцінюючи, оглядали двері, промовляли : «Ні». І відходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки один з присутніх підійшов до дверей, уважно роздивися їх, доторкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув – і двері відчинилися. Вони не були замкнені, і необхідне було тільки бажання усвідомити та рішуче діяти.

Король сказав :

* Ти отримає посаду при дворі, тому що не покладався лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили та ризикнув спробувати.

Обговорення :

* Чому інші люди не змогли відчинити двері?
* Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

**Пам'ятка – рекомендація «Уміння позитивно мислити»**

Думка зумовлює в людині певні психологічні і фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – надихають. Якщо ти вважаєш, що ти безталанний і нікому не потрібний або нікому не подобаєшся, знай : тебе справді не помічатимуть. Але все залежить від тебе. Тож, спробуй дати раду думкам.

Наші думки тісно пов’язані з позицією, яку ми займаємо відносно інших людей. Спробуй визначитися з власною позицією.

У мене все добре, у них – все добре, або я «+», вони «+».

Це оптимістична позиція. Люди, що її займають , добре ставляться і до себе і до інших. З – поміж вад завжди знаходять щось позитивне, а коли когось і критикують, не зачіпають гідності, не принижують і не ображають. Такій людині завжди симпатизують, і вона досягає значних успіхів.

Це і є позитивне мислення.

**Позитивне мислення – запорука успіху!**

Психолог Р.Волдо Емерсон сказав мудро:

Якщо ви боїтеся, що вас поб'ють,

Вважайте себе побитим.

Якщо ви гадаєте, що ви не можете,

Ви не зможете ніколи.

Якщо ви гадаєте, що програєте,

Ви вже програли.

Тому що у всьому світі

ми бачимо,

Що успіх починається з волі людини –

Усе залежить від стану розуму.

Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду,

Це так і буде.

Ваші думки повинні летіти високо,

Щоб дати можливість вам піднятися.

Перш ніж ви зможете отримати перемогу,

Ви повинні бути впевнені в собі.

Найсильніший і найшвидший

Не завжди перемагає у життєвих битвах.

Рано чи пізно перемога дістається тому,

Хто вважає, що він зможе.

**Психолог. «Навіть якщо ми не можемо змінити обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них».**

**Презентація «Позитивне мислення»**

**Мета:** навчити прийомам позитивного мислення. *Психолог.* Усі неприємності в житті починаються з негативного мислення. Очікування найгіршого в житті починається з підготовка несприятливих обставин. Сьогодні ми навчимося прийомам позитивного мислення. **1. Звільнення від негативних думок**. У першу чергу необхідно позбутися негативних думок, перестати чекати неприємностей. Повірте, що не всі незрозумілі для вас ситуації закінчуються неприйнятно для вас. При зіткненні з проблемою замислиться, що раніше допомагало вам перемогти подібні труднощі. Як ці проблеми вирішували Ваші родичі, знайомі? Уявіть, що ваш друг прийшов до вас з подібною проблемою. Що ви йому скажете? Що станеться в майбутньому, якщо ця проблема буде розв’язана? **2. Позитивне декларування.** Знайдіть час, щоб виказати якесь твердження того, що ви більш за все бажаєте на даному етапі вашого життя. Постійне його повторення у поєднанні з переконаністю і уявою збільшують здібності вашого підсвідомого наблизитися до утвердженої вами реальності. **3. «Колаж бажань»** На аркуші паперу наклейте свою фотокартку – саме ту, яка пов’язана з найбільш позитивними вашими споминами й емоціями. Підпишіть «Колаж бажань» і почніть його творити: підберіть малюнки, які будуть символізувати ваші бажання. Бажання здійсниться впродовж півроку. Головне – вірити, що воно здійсниться, і, звичайно, не забувати докладати для цього зусиль. **4. Уміти радіти життю.** У житті бувають миті, коли не відбувається нічого дійсно яскравого, але це не привід мати пригнічений стан. Виробіть в собі звичку радіти життю. У цей час пам’ятайте, що життя – це нескінченна черга миттєвостей, які змінюють одна одну. Вчіться радіти! Адже саме за цю пару секунд ви зробите себе щасливішим! **5. Список того, за що можна бути вдячним.** Кожного вечора ви можете складати список того, що сталося за весь день. Проаналізуйте, за що з цього списку ви можете бути вдячними долі. Це можуть бути дрібниці, які змусили вас посміхнутися, або у вас в цю мить на душі стало тепліше. По-перше, ви будете засинати з позитивними емоціями, а по-друге, чим більше почуття вдячності ви відчуваєте, тим більше ви отримаєте того, за що можна бути вдячним долі.

**Вправа-висновок «Побажання один одному і собі»**

**Мета:** формування позитивного посилу. Пропоную педагогам висловити побажання собі та один одному, звертаючись на ім'я.

«Нехай життя дарує щастя й долю, Душевну щедрість, доброту й любов. Терпіння, працьовитість, силу й волю, Поступливість і злагоду в усьому».

Підсумок. Рефлексія

Психологічний тренінг для педагогів

Тема. Гармонія у серці - позитив навкруги

Більшість людей є щасливими настільки, наскільки вони вирішили ними бути.

Авраам Лінкольн

**Мета:**профілактика емоційного вигорання, опанування ресурс-позитивними психотехніками.Завдання : сприяти формуванню позитивного світосприйняття .Актуалізувати особистісний потенціал учасників для самовдосконалення, саморозвитку позитивної емоційної складової особистості. **Структура заняття :**

1. **Організаційний етап** (повідомлення мети та завдань тренінгу, ознайомлення учасників з правилами роботи на занятті, визначення очікувань від тренінгу та вправа на знайомство).
2. **Основний етап** (вправи відповідно до мети та завдань тренінгу).
3. **Заключний етап (**підбиття підсумків**)**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст роботи | Хвилини |
| 1. | **Вступ. Вправа «Раз, слівце - два слівце» (вітання)** | 5 хв. |
| 2. | **Вправа «Асоціації» «Щастя – це…»**  **Щастя родом із дитинства** | 8 хв. |
| 3 | **Вправа «Моя улюблена іграшка»** | 8 хв. |
| 4 | **Релаксаційна вправа «Визначення рівня щастя»** | 5 хв. |
| 5 | **Вправа «Хто я?»** | 8 хв |
|  | **Вправа «Я вдячний долі»** | 10 хв. |
| 6 | **Вправа «Пташка»** | 8 хв. |
| 7 | [**Асоціативний тест "Куб в пустелі"**](http://www.alphacentr.ru/samorazvitie-i-samosoznanie/202-kub)**»** | 10 хв. |
| 8 | **Вправа «5 мов любові»** | 8 хв. |
| 9 | **Притча** «**Секрет щастя**» | 5 хв. |
| 10 | **«Незвичні побажання собі та один одному». Підсумки** | 10 хв. |

**Хід практикуму**

1. **Вступ. Вправа «Раз, слівце - два слівце» (вітання).**

Сьогодні ми з вами спробуємо дещо заглянути у свій внутрішній світ, спробуємо бути майстром свого життя – жити в гармонії із собою та світом, і налаштуватися на позитивне світосприйняття. Я хочу провести маленьке опитування. Підніміть руку ті, хто хоче бути щасливими. А що таке щастя? Які його складові? Що впливає на наше відчуття щастя? Про це ми і будемо говорити на сьогоднішньому занятті. Як часто ми дозволяємо собі бути щасливими? Замислились? Про щастя слід не мріяти, щасливим треба бути. І нехай увесь світ зачекає!..

***Вправа «Асоціації»*** Пропоную підібрати вам слова, які асоціюються у вас із щастям.

**«Щастя – це…»** А тепер давайте спробуємо дати визначення поняття «щастя». У книжці «Алхімік» Пауло Коельо є епізод, яким можна проілюструвати одне з розумінь щастя.

«В одній країні правив цар-мудрець , усі з’їжджалися до нього за порадою: як стати щасливим. Один юнак теж приїхав за такою порадою. Проте цар, замість того, щоб відкрити хлопцю рецепт щастя, сказав: «Набери в ложку соняшникової олії й обійди з цією ложкою всі палати мого замку, не проливши ані краплі». Коли юнак повернувся, цар спитав: «Чи сподобались тобі картини в моїй галереї? Чи зацікавили тебе книги в бібліотеці? Які в тебе враження від перських килимів, грецьких ваз, дивовижних квітів і водоспадів?» Проте юнак не помітив нічого, бо стежив за своєю ложкою олії. Тоді цар наказав йому знову пройти всюди з ложкою олії і розповісти про все, що захопить його. Юнак знову обійшов замок і був вражений витворами мистецтва та дарами природи, проте він розлив олію. Так ось, **щастя — це бачити всю красу навколишнього світу (природи, мистецтва, людської душі) і не забувати про свою «ложку олії».**

**Вправа «Моя улюблена іграшка»**  Коли я згадую іграшку, то…

Вона мені допомагала… Захищала коли… Зараз іграшка … Поряд зі мною… Подарувала…

**Релаксаційна вправа «Визначення рівня щастя»**

Фахівці стверджують, що **добрі справи** позитивно впливають на наше здоров’я. З’ясувалося, що стан людини, котра охоплена добротою, організм сприймає як позитивний стрес і виробляє величезну кількість захисних речовин. Тому по-справжньому добрі люди набагато рідше хворіють. До того ж, у стані «пориву доброти» виробляють гормони, що активізують розумову діяльність і збуджують творчий потенціал.

Сядьте зручно. Розслабтесь. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів. Викличте у спогадах той день, коли ви почувалися абсолютно щасливими. Спробуйте пережити цей стан щастя.

Спробуйте визначити свій рівень щастя сьогодні. Що вам заважає насолодитися щастям на всі 100 %? Ви тривожитеся про майбутнє? Вас тривожить щось у минулому? Ви порівнюєте себе з кимось? Ви відчуваєте, що вас хтось несправедливо скривдив? Ви хочете помститися комусь? Ви відчуваєте, що все марно й безнадійно?

**Вправа «Я вдячний долі».**

**Складіть перелік усього того, за що ви можете бути вдячні Богові в цю мить**. Простежте, аби до вашого переліку було включено все, що варте подяки: сонячний день, ваше здоров’я, здоров’я членів родини, несподівана радість, цікавий епізод з життя, житло, їжа, краса, любов, мир. Ви фіксуєте факт, що у вашому житті чимало досить позитивних моментів.

**Вправа «Синя пташка»**

Заплющітьочі і уявіть. Одного разу синя пташка зненацька влетіла у вікно вашої кімнати і потрапила у пастку. Щось у цій пташці вас приваблює, і ви вирішили залишити її в себе. Але, на ваш подив, наступного дня пташка змінює колір із синього на жовтий! Ця незвичайна пташка змінює кольори щоночі: вранці третього дня вона яскраво-червона, а на четвертий день стає зовсім чорною. Якого кольору пташка, коли ви прокидаєтесь п’ятого дня?

Перед кожним учасником на столі – малюнок пташки, який необхідно розфарбувати, зобразивши пташку на п’ятий день.

***Інтерпретація.***

Пташка, комусь здається символом удачі, когось змушує непокоїтися про те, що щастя буде нетривалим. Реакція людини демонструє, як вона реагує на труднощі й невизначеність у реальному житті.

Ті, хто побачив, що пташка залишиться чорною, сприймають життя песимістично і схильні вважати, що, якщо ситуація одного разу погіршилася, то вона вже ніколи не нормалізується.

Ті, хто сказав, що пташка знову стала синьою, оптимісти, які вірять у те, що життя – суміш гарного й поганого, і не слід боротися з цією реальністю. Оптимісти сприймають неприємності спокійно й дозволяють життю тривати без зайвого занепокоєння та стресу. Такий погляд дає змогу благополучно переносити хвилі нещасть і протистояти їм.

Ті, хто відповів, що пташка була білою, під тиском поводяться спокійно й рішуче. Вони не витрачають часу на хвилювання й нерішучість, навіть коли ситуація розвивається не на їхню користь.

Тих, у кого пташка стала золотою або іншого кольору, можна описати словом «сміливий». Однак потрібно пам'ятати, що межа між сміливістю і нерозсудливістю дуже тонка.

***Висновки*** Кожна людина прагне радості та щастя, а надійний шлях до неї – контроль над думкою. Щастя залежить не так від зовнішніх чинників і обставин, як від внутрішніх думок, не від того, що у вас є, чи хто ви є, не від того, де ви живете і ким працюєте.

[**Асоціативний тест "Куб в пустелі**"](http://www.alphacentr.ru/samorazvitie-i-samosoznanie/202-kub) (мова підсвідомості)

*Уявіть себе в ситуаціях, які будуть Вам запропоновані, а потім опишіть "побачене", відповідаючи на питання тесту. Щоб було зручніше розшифровувати результати, записуйте свої відповіді на аркуші паперу.*

Тестове завдання:

1. Перший образ, який потрібно представити - це пустеля.

Вам у цій пустелі жарко? Добре чи холодно?

2. Далі, уявіть в цій пустелі куб. Як він виглядає? З чого він зроблений? Де він розташований? В якому він стані? Які визначення ви можете дати кубу? Запишіть ці визначення на папері. Якщо куб здається вам веселим, так і пишіть, не обмежуйте себе.

3. Тепер уявіть драбину. З чого вона? Якого розміру? Скільки перекладин? Як розташована відносно куба?

4. Уявіть собі квіти. Скільки їх? Що це за квіти? Як розташовані відносно куба і сходів?

5. Уявіть коня. Який він? Колір? Розмір? Що він робить? Де розташований на картинці?

6. Нарешті, уявіть бурю в цьому пейзажі. Де вона відбувається по відношенню до решти предметів? Як вона відбувається? Що це за буря?

***Інтерпретація тесту***

*1.* ***Пустеля*** *- це життя, яке Вас оточує! І те, наскільки комфортно Вам у цій пустелі, показує, як Ви відчуваєте себе в житті.*

*Якщо Вам в ній жарко то, на сьогоднішній день Вам ще не зовсім комфортно в житті. Можливо, злегка заплуталися в деяких подіях, відносинах. Але це тимчасово!*

*Якщо Вам добре в пустелі то, на сьогоднішній день Вам достатньо комфортно живеться в цьому світі.*

*Якщо холодно - це означає, що на сьогоднішній день Вам не зовсім комфортно в житті. Є деякі обставини, які викликають у Вас сумнів.*

*2.* ***Куб*** *- символізує уявлення людини про самого себе.*

*Великий куб на підлогу аркуша - перебільшена увага до своєї персони, роздуте его, завищена самооцінка.*

*Маленький куб - вважає себе незначним, соромливість, його не розуміють.*

*Куб, лежачий на землі - добре відчуває реальність, твердо стоїть на ногах.*

*Куб вдалині - відчуває себе забутим, на узбіччі життя.*

*Куб, закопаний у пісок - людина відчуває себе пригніченою, під вантажем зовнішніх обставин.*

*Куб в повітрі - мрійник, багата уява, але відірваність від реальності.*

*Куб висовується за лінію горизонту - великі амбіції (і навпаки).*

*Куб стоїть на ребрі - нестійкість життя.*

*Куб з міцного матеріалу - упевненість в собі, грунтовність.*

*Куб із золота - вважає себе безцінним.*

*Куб зі скла - чистота і невинність.*

*Куб, заповнений чимось каламутним - ненавидить себе.*

*Порожній усередині - відчуває себе спустошеним, незадоволеним.*

*Ознаки, які ви надали кубу - самохарактеристика.*

*2.* ***Сходи*** *- символізує найближчу соціальну структуру людини (друзі, родичі).*

*Довга, з багатьма перекладинами - товариськість, велике коло спілкування.*

*Сходи з незвичайного матеріалу - відчуває, що його друзі дивні, не такі, як усі.*

*Сходи в поганому стані - вважає, що навколо нього зіпсовані люди.*

*Сходи далеко від куба - не пускає оточуючих в особисте життя, оточений панциром.*

*Сходи притулена до куба - вважає, що багато робить для друзів, дає їм більше, ніж вони, його оточують слабкі люди.*

*Сходи на кубі - друзі / сім'я пригнічують, занадто втручаються в особисте життя.*

*Сходи під кубом - відчуває підтримку.*

*Міцна сходи - оточений надійними людьми, або прагне до цього.*

*3.* ***Квіти -*** *роль дітей в житті людини.*

*Число кольорів - скільки хоче дітей.*

*Якщо багато - то працює або хоче працювати з ними, бути оточеним ними .*

*Квіти близько до куба - дуже потребує в дітях.*

*Яскраво квітучі квіти - мріє про яскраву долю дітей.*

*Пом'яті квіти - оточений зіпсованими дітьми.*

*Квіти гнуться під вітром - боїться труднощів у своїх дітей.*

*Всюди і покривають куб - діти стомлюють його.*

*Красиві квіти (троянди, мак) - дуже любить дітей.*

**Вправа «5 мов любові-шлях до щастя»**

У кожної людини є свої потреби, які найбільш виражені у підтвердженні любові. Кожній людині притаманна своя мова, через яку передається любов.

Оберіть ту, без якої ви не могли відчувати себе комфортно у стосунках. Це і буде ваша мова любові.

**1.Слова підтримки.**

**2 Гарно проведений час. Змістовне дозвілля.**

**3.Подарунки .**

**4. Вчинки.**

**5. Фізичний дотик.**

Обговорення , обмін власним досвідом

## Притча Одного разу три брати побачили Щастя, що сидить у ямі. Один з братів підійшов до ями і попросив у Щастя грошей. Щастя обдарував його грошима і він пішов щасливий. Інший брат попросив красиву жінку. Тут же отримав і втік разом з нею у нестямі від щастя. Третій брат нахилився над ямою: – Що тобі потрібно? – Запитало Щастя – А тобі що потрібно? – Запитав брат. – Витягни мене звідси, – попросило Щастя. Брат простягнув руку, витягнув Щастя з ями, повернувся і пішов геть. А Щастя пішло за ним слідом…

**ЯК НАВЧИТИ ДІТЕЙ БУТИ ЩАСЛИВИМИ?**

Одного разу йшов по дорозі старий мудрий чоловік, розглядав природу і милувався весняними яскравими фарбами. Тут він побачив чоловіка, який ніс на плечах неймовірно великий тягар. Було помітно, як у нього від такої тяжкості підкошуються ноги. – Чому ти прирікаєш себе на такий тяжкий труд і страждання? – запитав старець. – Я страждаю для того, щоб мої онуки і діти були щасливими, – відповів бідолаха. – Мій прадід прирікав себе на тяжку працю заради діда, дід – заради батька, батько – заради мене, а я буду страждати заради щастя моїх дітей. – А хтось у вашій родині був щасливим? – Поцікавився мудрий співрозмовник. – Поки ще ні, але діти й онуки точно стануть щасливими! – Мрійливо промовив чоловік. – На жаль, неписьменний не може навчити читати, а кріт ніколи не виховає орла! – Зітхнув старий мудрий чоловік. –Спершу потрібно навчитися самому бути щасливим, тільки тоді ти зможеш навчити щастю дітей. Це і буде твій найцінніший подарунок. Ось вона, найцінніша сімейна мудрість.

**«Незвичні побажання собі та один одному». Підсумки *Вправа «Усмішка»*** У цій скриньці лежить один із найважливіших засобів, необхідних людині для спілкування. Відгадайте, що це. Ось декілька підказок: вона збагачує тих, хто її отримує, не збіднює тих, хто дарує; вона нічого не коштує, але багато дає; вона триває мить, а в пам’яті залишається інколи назавжди; вона приносить щастя в дім; її не можна купити, позичити; це те, без чого вихована людина не може обійтись.

Першому, хто відгадає загадку, ведучий дарує аплікацію усмішки.

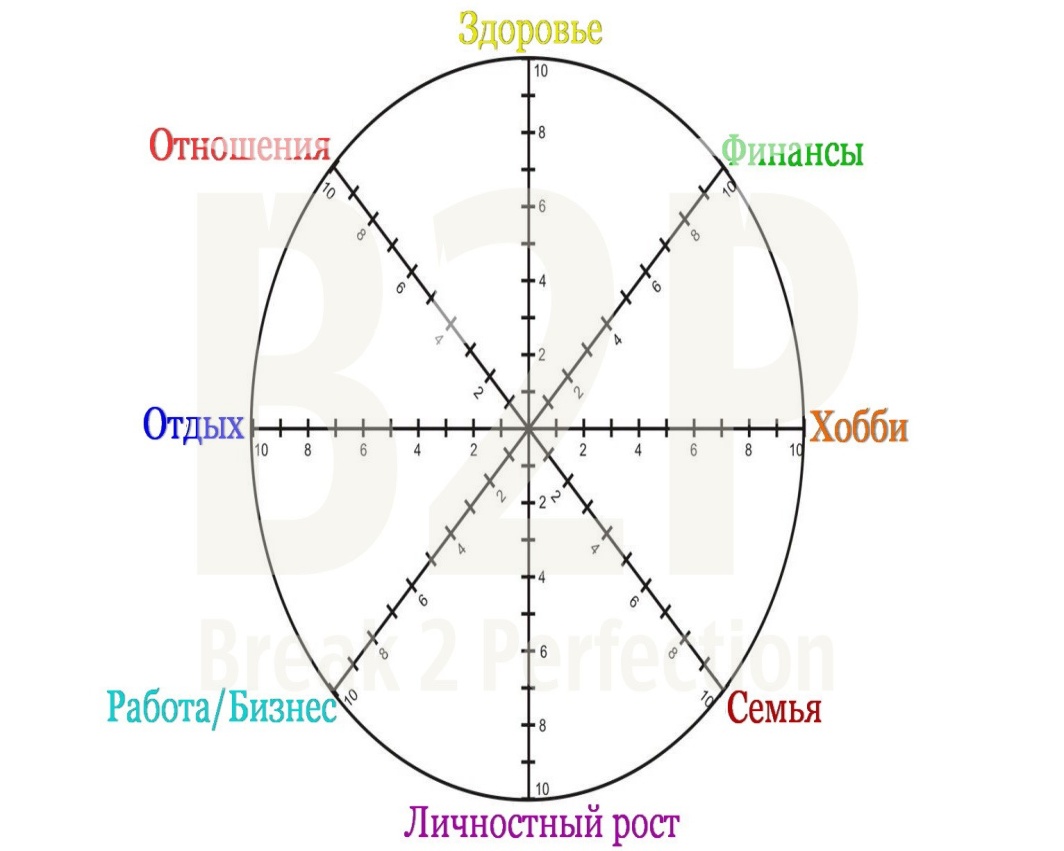
Психологічний практикум «Становлення позитивного світосприйняття як фундаменту емоційної стабільності особистості»

**Мета:** профілактика емоційного вигорання та сприяння гармонізації внутрішнього світу учасників, розвиток позитивного мислення через опанування ресурс-позитивними психотехніками.

**Завдання:** актуалізувати особистісний потенціал учасників для самовдосконалення, саморозвитку позитивної емоційної складової особистості.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Зміст роботи | Хвилини |
| 1. | Вступ. Невербальне привітання | 5 хв. |
| 2. | Вправа «Я в дитинстві мріяв…» | 8 хв. |
| 3. | Вправа «КОЛЕСО БАЛАНСА» | 8 хв |
| 4. | Вправа «Мій портрет у променях сонця» | 10 хв. |
| 5. | Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?» | 7 хв. |
| 6. | ЗВУКОВА ГІМНАСТИКА | 10 хв. |
| 7. | Вправа- психотехніка «Каракулі» | 3 хв. |
| 8. | Вправа «Мої найважливіші риси характеру» | 10 хв. |
| 9. | Асоціативний тест «Пізнай себе» (З.Фрейд) | 5 хв. |
| 10 | Вправа «Рецепти власного позитивного мислення» | 5 хв. |
| 11 | Вправа «Ниточка» | 2 хв. |
| 12 | Метод «Спасибі» «Журнал успіхів та достоїнств» | 5 хв. |
| 13 | Метод «Позитивних висловлювань» «Моє послання у світ» | 5 хв. |

**Вступ.** Джерелом розвитку особистості, починаючи з раннього дитинства, є сприйняття нею реакцій на власні якості значущих для неї людей. Дитина сприймає себе опосередковано – через часткові точки зору інших людей. **Вправа «Я в дитинстві мріяв…» Мета:** знаходження внутрішнього резерву та опори для кожного учасника. Згадуємо безтурботне дитинство. Якими ми були в дитинстві, про що мріяли. Рефлексія

**Вправа «КОЛЕСО БАЛАНСА»**  (рос.)  **Мета:** самодіагностика на даному етапі життя. Своєрідна модель вашого життя. Анализ сегмента, який має найменшу кількість балів, це те, на що необхідно звернути увагу, для вирівнювання колеса. Рефлексія **Вправа «Мій портрет у променях сонця» Мета**: сприяти позитивному сприйняттю свого «Я». *Позитивне мислення є вищою сходинкою розвитку мислення особистості й ґрунтується на пошуку позитиву в усьому, що людину оточує.*

Позитивне мислення сприяє:

* збагаченню внутрішнього світу та успіху;
* поліпшенню здоров'я та самопочуття;
* поліпшенню відносин та відчуттю щастя і радості.

Тест «Чи володієте ви позитивним мисленням?» Мета: визначити наявність позитивного мислення . Варіанти відповідей: «так», «сумнів», «ні». 1.Чи відчуваєте ви себе молодшим за свій вік? 2. Ви достатньо самовпевнена людина? 3. Вас пригнічує робота з примусу? 4. Вас надихає класична музика? 5. Ви проти ідеї усамітнення? 6. Іноді вам здається, що все можливо зробити? 7. Часто вам притаманний ентузіазм? 8. Чи можете ви змінити невдалий хід подій? 9. Чи достатньо ви наполегливі у досягненні своєї мети? 10.Чи вважають вас люди енергійною людиною? 11. У вас рідко бувають депресивні думки?12. Ви часто змінюєте свої захоплення? 13. Чи часто ви буваєте задоволені собою? 14. Чи легко ви сприймаєте черговий виклик долі? Обробка результатів. За кожну відповідь «так»-2 бали, сумніваєтесь-1 бал, «ні»- 0 балів.

* Якщо сума більше 17 балів, ви володієте позитивним мисленням. Це гарний результат, оскільки у вас є всі шанси бути щасливою людиною. Не забувайте, що доля посміхається тим людям, які мають добрі наміри та наполегливо працюють над собою.
* Якщо менше 17 балів, вам варто переосмислити свої погляди на життя та оточуючий вас світ. Треба навчитися боротись зі своїми негативними емоціями. Тоді фортуна посміхнеться вам, ви станете справжнім оптимістом, впевненим у собі.

**Основні характеристики позитивно мислячої людини:**

* пошук можливостей, які допомагають жити краще;
* щедрість на позитивні емоції;
* спокійне ставлення до власних успіхів;
* пошук причин, чому вдасться той чи інший захід;
* бажання багато працювати, щоб досягти цілей;
* нейтральні і позитивні судження про оточуючих людей, бажання співпрацювати.

**ЗВУКОВА ГІМНАСТИКА**

А — надає енергії та заряду всім органам;

Е — впливає на щитовидну залозу;

И - на мозок, очі, ніс, вуха;

О — на серце, легені;

У — живіт;

Я — позитивно вливає на весь організм;

X — допомогає очищенню організму;

ХА —ХА допомогає підвищенню настрою.

 **Вправа- психотехніка «Каракулі»**

* має діагностичну спрямованість і сприяє дослідженню людиною власних почуттів і переживань, а також зняттю м’язових, емоційних напружень, розслабленню.
* Техніка «каракулі» зачіпає сферу творчого потенціалу особистості, звільняє його і тим самим сприяє особистісному зростанню людини, підвищенню її впевненості у власних можливостях. Всі учасники олівцем малюють на аркуші каракулі, потім промальовують рибок. Рефлексія

**Вправа «Мої найважливіші риси характеру»** Мета: навчитися визначати провідні риси характеру, що є конструктивними для учасників. Завдання: скласти 10 кращих рис характеру людини (група по 4учасника). Виділити 3 з них, які допомагають вирішувати проблеми. Представити їх.

**Асоціативний тест «Пізнай себе» (З.Фрейд)**

1.Уявляємо море . Ти вдивляєшся у море. (твоє перше відчуття)  
2. Ти ідеш по лісу і дивишся під ноги. Що відчуваєш ? (30-40 сек.)   
4. Табун коней. 5. У пустелі стіна с маленьким отвором, за яким оазис. 6. Крокуєш по пустелі, бачиш по дорозі глечик з водою. 7.Заблукав у лісі, вечір, побачив дім, світиться вікно. (Твої дії) 8. Ти у тумані. (Твої дії)

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ  1. Твоє ставлення до життя, емоції, почуття.

2. Твоє відчуття в рідній сім’ї.

3. Твоє ставлення до жінок.

 4. Твоє ставлення до чоловіків.

5. Твоя основна життєва стратегія. Як ти вирішуєш проблеми?

6. Твоя секс вибірковість . Вибір партнера.

7. Твоя готовність до одруження.

8. Твоє ставлення до смерті.

**Вправа «Рецепти власного позитивного мислення»**

Усі учасники по черзі діляться власними рецептами, як позитивно підтримувати власну свідомість.

***Поради від психолога, які допоможуть вам розвивати позитивне мислення***

* Завжди застосовувати тільки позитивні слова. Говоріть собі: «я можу», «я зумію», «можна».
* Приймайте у ваше життя лише відчуття радості, сили і успіху.
* Прагніть ігнорувати негативні думки, замінюйте їх конструктивними думками про щастя.
* Дивіться хороші й добрі фільми.
* Зменшити час на перегляд новин і читання документів.
* Асоціюйте себе з людьми, які думають позитивно.
* У розмові використовуйте слова, які викликають у вас відчуття сили, щастя й успіху.
* Перш ніж взятися за якусь справу, постарайтеся чітко представити її успішний результат.

Завжди тримайте спину прямо, сидячи або при ходьбі. Це зміцнить вашу впевненість і внутрішню силу. Прогулюйтеся, плавайте або займайтеся будь-яким іншим спортом.

**Вправа «Ниточка»** Встаньте прямо, руки вільно опущені вздовж тулуба.Уявіть, що до вашого тімені прикріплена ниточка, за яку вас не сильно, але впевнено тягнуть угору. Дозвольте голові піти за напрямком сили натягу. Потроху витягайте шию. Потім починайте витягувати хребет. Коли відчуєте, що хребет випростався, станьте навшпиньки. Підніміть руки і скажіть «Дякую»

**Метод «Спасибі»**  Навчіться цінувати те, що маєте і говорити спасибі за те, що у вас є. Є чудовий вислів «Неможливо мати все, що любиш, але можна любити все, що маєш». Задумайтесь над цим, адже хто-то радий би мати те, що є у вас і для когось ваша проблема, яка вам здається глобальної, буде навіть не помічена. Вчіться дякувати за роботу, за гарну погоду, за чудово проведений вечір з близькими людьми, за те, що є можливість придбати ту чи іншу річ і т. д. Записуйте добрі справи **Вправа «Журнал успіхів та достоїнств»** Одна з найефективніших методик. У свій записник запишіть 10 причин, з яких ви можете собою гордитися. Туди можна додавати різні ситуації, в яких ви були «на висоті». Цей список вам згодиться, коли вам не вистачатиме упевненості в собі або буде потрібна підтримка. Його дуже корисно читати перед відповідальною зустріччю або просто коли вам сумно. Особливість цього списку в тому, що він написаний спеціально для вас. **Метод «Позитивних висловлювань»** «Сьогодні найкращий день у моєму житті». «Сьогодні зі мною станеться щось чудове». «Сьогодні мене чекає успіх, щастя». Ці висловлювання дозволяють наповнити позитивною енергією будь-яку подію вашого життя. Таким чином ви сприяєте тому, щоб ця подія відбулася найкращим чином, навіть якщо не знаєте, що саме з вами має статися!

**Вправа «Моє послання у світ»** Побажання. Рефлексія. Підведення підсумків.