Психологический тренинг

для педагогов

«Я познаю себя»

Педагог-психолог Терёхина Татьяна Владимировна

2021 г.

**енинг для педагогов «Я познаю себя»**

**Цель:** гармонизация внутреннего психологического состояния, снятие внутренней тревожности, активизация работы бессознательного, актуализация чувств, изучение социальной ситуации.

**Материалы и оборудование:** релаксационная музыка, краски, карандаши, пастель , ножницы, клей ПВА, мелкие штучки, ленточки, бусинки, паетки, бантики.

*Задачи:*

* познакомить педагогов с методом «Социальная Мандала»;
* отработать навык применения метода с помощью упражнения;
* познакомить со способами интерпретации рисунков.
* Форма организации мероприятия: Арт-терапевтическое занятие-тренинг

Участники мероприятия: педагоги, педагог-психолог.

Продолжительность мероприятия: 45 минут

Итог: гармонизация чувств, ощущение подъема, успеха. Фотографии мандал.

**План проведения мероприятия.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап мероприятия | Содержание | Участники | Время |
| 1.Вступительная часть | Приветствие участников мероприятия, знакомство с темой тренинга, цель и ожидания участников. | психолог | 2 мин |
| 2.Теоретическая часть | Мини-лекция: «Мандалы в культуре и арт-терапии» | психолог | 5 мин |
| 3. Практическая часть | 1. Медитация-актуализация проблемы.  2. заполнение бланка «Социальная мандала»  3. Рисование мандал. | психолог, педагоги | 3 мин  20мин  10 мин |
| 4. Подведение итогов | Обсуждение результатов | психолог, педагоги | 1. мин |

По словам Юнга, выдающегося швейцарского психотерапевта, разделенный на сегменты круг (по сути – мандала) помогает найти свой исходный «центр» – источник силы, внутренних ресурсов.

Коллега Юнга говорила: «Где бы не появился символ круга: в примитивном культе солнца или в современной религии, в мифах или снах, в мандалах, нарисованных тибетскими монахами, в градостроительных планах городов или в сферических построениях древних астрономов, — он всегда указывает на единственный наиболее существенный аспект жизни — ее абсолютную завершенность».

Заполнение бланка «Социальная мандала»

1 шаг: Определите важные сферы жизни.  
2 шаг: Вписываем в бланк сферы вашей жизни

3 шаг: Оцените каждую сферу и отметьте результат в нужном секторе.  
4 шаг: Сделайте анализ Колеса Баланса.

**Но есть 4 частые ошибки, которые способны перечеркнуть всю пользу упражнения:**

1. Вы пытаетесь втиснуть свою жизнь в те сферы, которые вам перечислил кто-то другой, и не задумываетесь, что конкретно для вас значит каждая сфера жизни.
2. Вы берете ровно то количество сфер жизни, которое предлагает шаблон (обычно 8 или 12) вместо того, чтобы сделать столько, сколько вам на самом деле нужно.
3. Вы не задумываетесь, в каких временных рамках вы мыслите. Колесо баланса в рамках одного дня и в рамках целой жизни – это очень разные вещи.
4. Вы не анализируете результаты, не делаете выводы, не ставите цели — в результате упражнение превращается из полезного инструмента в не очень осмысленное развлечение.

**Какие сферы жизни выбрать для Социальной мандалы?**

Давайте честно!

Мы все разные. И вполне вероятно, что какой-то из перечисленных ниже пунктов для вас будет вообще совершенно не важен. В этом случае просто не берите его.

Но бывает и наоборот.  
Если в жизни есть что-то настолько важное, что достойно отдельного сектора – не стесняйтесь!

Это ваша жизнь. Только вам решать, что нужно включить в Социальную мандалу и будет ли там 5, 8, 10 или 12 сфер. Но чтобы было из чего выбирать, посмотрите этот список.

**12 сфер колеса баланса жизни**

**1. Что вокруг меня**  
В каких условиях вы живете и работаете? Вас устраивает ваш рабочий стол? Комната? Дом? Подъезд? Город? Страна?

**2. Семья и окружение**  
Кто вас окружает? С кем вы регулярно общаетесь? Это ваша семья, друзья, знакомые, коллеги. Эти люди вас поддерживают и помогают вам развиваться или, наоборот, тянут вниз? Если бы вы выбирали себе окружение сознательно, вы бы выбрали этих людей?

**3. Отношения и любовь**  
Тепло и радость, ощущение «мы вместе»…  
В жизни женщины может быть много всего важного. Но когда есть крепкие и надежные отношения, когда она уверена, что она любит и любима – это огромный ресурс. И кажется, когда в этой сфере всё отлично, женщина может буквально порхать по жизни и реализовывать по-настоящему большие и интересные проекты.

**4. Дети**  
Далеко не каждый человек будет выделять эту сферу жизни. Кто-то объединит отношения с детьми, их воспитание и развитие, со сферой Семья и Окружение. Кто-то скажет, что Дети — это про Отношения и Любовь.

Но попробуйте доказать многодетной маме или женщине в декрете, что это не отдельная сфера жизни.  
«Еще какая отдельная!» — воскликнет она и посмотрит на вас как на очень странного человека, который ничего в жизни не понимает.

**5. Здоровье**  
В каком состоянии ваше тело? Хватает ли вам сил и энергии?  
А если посмотреть вперед, на перспективу? Какие привычки поддерживают здоровье? Какие влияют на него не очень хорошо?

**6. Красота**  
Иногда бывает удобно объединить два направления в одну сферу жизни «Красота и Здоровье». Но, согласитесь, Красота – это более широкое понятие. Кроме здоровья — это ещё и имидж, и осанка, и жесты, и манера держаться, и ухоженность.  
Именно поэтому многие женщины выделяют ее в отдельный сектор.

**7. Отдых и энергия**  
Какое же многогранное понятие – отдых! Жаль, что часто люди относятся к отдыху не очень ответственно. А ведь отдых – основа для успешной и продуктивной работы, счастливых отношений, внутреннего спокойствия.  
Как у вас с отдыхом?  
Проверяйте:  
Восполнение физических сил: сон, расслабление, душ или сауна, массаж – есть?  
Восполнение эмоциональных сил: общение с друзьями, обнимашки с родными, часик с книгой в уютном кресле – это присутствует в вашей жизни?  
Восполнение интеллектуальных сил: прогулки, спорт, танцы, просмотр легкого фильма – про такое не забываете?

**8. Деньги**  
Это один из ключевых ресурсов. Но при этом деньги – понятие относительное. Потому что сколько вам нужно денег, очень зависит от того, чего вам в жизни хочется.  
Одно дело – вырастить и отправить в жизнь ребенка, другое – отправить космический корабль на Марс.  
Тех денег, которые у вас есть, на жизнь, на реализацию ваших планов и проектов – хватает?

**9. Карьера, статус, успех**  
С этой сферой всё не так однозначно.  
Понятно, что женщина, которая стремилась построить карьеру и получила высокую должность, успешна. Тут всё ясно и вопросов нет.  
Реализуетесь ли вы как специалист?

А если целью женщины было создать крепкую семью, воспитывать детей, поддерживать мужа?  
На мой взгляд, если в результате – дети прекрасные, муж всем доволен, а сама женщина – замечательная хозяйка, жена и мать, то она тоже может смело ставить себе десятку в этой сфере. А вы что думаете?  
Может быть, вы помогаете кому-то делать большое и важное дело и реализуетесь как спутница жизни? А может быть, ваше призвание – Мама, и в первую очередь ваш успех – это развитие и карьера детей?

**10. Хобби, увлечения, яркость жизни**  
Кто-то может каждые выходные уезжать куда-то далеко-далеко от дома. И там целый день бродить, разглядывая местные достопримечательности, познавая и впитывая в себя другую жизнь, другую культуру, другие обычаи.

А кто-то с таким же восторгом гуляет по ближайшему магазину «Ткани». Любуется на расцветки и краски, пропускает между пальцев тончайший шёлк, подбирает нитки, пуговицы, тесьму.

Чем вы готовы заниматься, с головой погружаясь в процесс? Так, что кажется, будто время и усталость – это что-то, что не имеет к вам отношения?

**11. Развиваю себя, вложения на перспективу**  
Насколько ваша текущая личность позволяет достичь ваших целей?  
Узнаете ли вы новое, создаете ли нужные привычки, ставите ли интересные цели?

**12. Духовность**  
Говорят, что если человек понимает «зачем», то он выдержит и любое «как». Есть ли в вашей жизни смысл, поиск чего-то большего, чем человек сам по себе?

После того, как вы определитесь со сферами жизни, которые для вас важны, можно начинать делать свое Колесо Баланса.

**Заполняем каждую колонку в бланке.**

**При оценке можно ориентироваться на собственные ощущения и задавать себе вопросы (0т 0 до 100%):**

* Довольна ли я тем, что есть в этой сфере жизни?
* Есть ли ощущение, что чего-то не хватает?
* Как я себя чувствую сейчас?
* Всё ли меня устраивает?

Но чувства и эмоции – штука ненадежная.

Сегодня с мужем поругалась — оценка по сфере «Семья» ушла вниз. А через два дня он свою ошибку осознал, пришел домой с шикарным букетом и извинялся. Вот уже и 100% в секторе «Семья». Так?

Поэтому кроме ощущений стоит ориентироваться и на более разумный подход.

***Технология создания собственной мандалы***

1. нарисовать круг диаметром 15-18см;
2. поделить круг на столько частей сколько у вас получилось, (можно и меньше 12, но не менее 7);
3. Подпишите каждый сектор.
4. закрашивать каждый сектор необходимо от внешней стороны к центру, либо вырезать и приклеить, украсить, в общем наполнить тем, что относится к этой сфере жизни, на столько % на сколько вы решили, что она у вас заполнена;
5. зафиксировать собственное состояние во время рисования (отношение к цвету);
6. вписывание в мандалу своих ощущений, образов.

**Анализ результатов упражнения**

**Перекосы в равновесии**

Первое, на что вы обратите внимание – есть ли явный перекос в жизни. Какой получилась ваша Мандала полностью заполненной или на половину?

Возможно, некоторые секторы круга будут закрашены практически полностью: это ваши сильные стороны, здесь можно брать ресурсы, и на них можно опереться в жизни.

Какие-то другие секторы могут быть меньше половины.  
Очевидно, что данные секторы, сейчас требуют вашего внимания.

Определите 2-3 «сильных» сектора, и 2-3 – требующих вложений сил и времени

Анализировать можно бесконечно, но от одного анализа жизнь лучше не станет. Поэтому не совершайте обычную ошибку и не останавливайтесь на этом шаге. Анализ результата – это только половина упражнения.

А дальше пора разбираться, как найти тот самый баланс и сделать свою жизнь проще, приятнее и интереснее.

**Первое – взаимосвязи**

Задумайтесь, есть ли области, которые взаимосвязаны и влияют друг на друга. Иногда изменения в одной сфере повлекут изменения в другой. И будет здорово, если вы найдете такие волшебные ключики, которые открывают новые возможности сразу во всех направлениях.

Например, иногда изменение в сфере «Что вокруг» может существенно повлиять на другие сферы жизни – Карьеру, Семью, Окружение.

**Второе – взгляд в будущее**

Пришло время наметить, к чему стремиться в ближайшем будущем.  
Конечно, хочется, чтобы результаты оценки по социальной мандале сразу во всех сферах жизни стремились к максимуму.

Но будем реалистами. Иногда нужно чем-то поступиться.

Бывает, что для Семьи хочется ребенка, но в этом случае весьма вероятно провиснет Карьера.  
Или, например, сильный рывок в Карьере может стоить Здоровья или Семьи. Оно вам действительно нужно или, может, лучше поубавить пыл и поставить более реалистичные цели?

Задумайтесь: какой будет ваша Мандала через полгода? А через год? Какие области стоит «подтянуть», а в каких можно согласиться и на меньшее? Что для вас важно в первую очередь?

Прямо на получившемся рисунке наметьте , как вам хотелось бы, чтобы выглядело ваше Колесо Баланса.

**Ставим конкретные цели**

Выберите 3-4 направления и наметьте в них цели и задачи, которые приведут к желаемым изменениям. Что конкретно нужно сделать?

Правильно сформулированная цель должна содержать:

* **Позитивную формулировку.**  
  Пишите не от чего вы хотите уйти и от чего избавиться, а что хотите получить в результате.
* **Понятный для вас результат**, по которому явно будет видно, что цель достигнута.  
  Например, «улучшить здоровье» — не слишком понятная формулировка, а вот «постройнеть на 6 кг» или «получить консультацию окулиста» — уже намного лучше.
* **Срок реализации цели.**  
  Тут лучше указывать конкретную дату. Не «через полгода», а «до 1 мая»

Кроме того, обязательно проверьте ваши цели и задачи на «экологичность». Если простым языком: представьте, что цели достигнуты, и подумайте, действительно ли это будет правильно и хорошо для вас и близких вам людей.

А теперь внесите в каждую сферу то чего вам не хватает, и заполните до середины, в центре символично изобразите себя. Это может быть ваш талисман, символ.

Использованная литература:

1 Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие.

М. 2009.- 78 с.

2 Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный

рост. Санкт-Петербург 2006 – 176 с.

3 Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего:

Практическое пособие. М., 2005 – 256 с.

4 Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг».

Новосибирск, 2000 – 205 с.

5 Интернет ресурс.