МАОУ ДПО ЦИТ
«Школа практикующего психолога»

мастер-класс:
«Как прекрасен этот мир, посмотри!»

Евсеева Светлана Александровна, педагог-психолог
МБУ «Школа №73» Структурного подразделения Детского сада № 139 «Облачко»;
Николаева Наталья Анатольевна, педагог-психолог
МБУ «Школа № 86» структурного подразделения Детского сада «Веста»;
Тарасова Юлия Николаевна, педагог-психолог, методист
МБУ детского сада № 197 «Радуга»

Ресурсное состояние

Ресурсное состояние (или «быть в ресурсе») – наличие физических и душевных сил и энергии для решения предстоящих задач

какой самый главный ресурс объединяет все остальные ресурсы человека

какие ресурсные зоны существуют, и как внутри них ресурсы взаимосвязаны друг с другом

Виды ресурсов человека

<u>Внешние ресурсы</u> - все, что находится вне человека и может оказать ему поддержку

Виды ресурсов человека

<u>Внутренние ресурсы</u> —

все, что находится внутри человека и формирует его личностный потенциал:

- **ценности,**
- **знания,**
- **жизненный опыт,**
- **навыки и умения,**
- **эмоциональная стабильность**
- **способности**

Признаки истощения внутренних ресурсов человека

Чаще всего признаками истощения психологи называют следующие проявления:

- ощущение опустошенности;
- отсутствие интереса ко всему;
- нежелание и отсутствие сил разговаривать с кем-либо;
- высокий уровень раздражительности, когда человека выводят из себя любые мелочи.

Симптомы истощения физические и психические :

- уменьшение ресурсов может отразиться на физическом уровне через бессонницу, головные боли и снижение общей жизненной энергии.
- на психическом уровне это может проявляться как снижение когнитивных способностей, усталость, зацикливание на мыслях, депрессия и неудовлетворенность собой.

Причины истощения человека

- деструктивные и абьюзивные отношения;
- частые конфликты и споры;
- многозадачность и/или незавершенность дел;
- трудности с финансами, долги;
- отсутствие поводов для радости и интересов;
- слабые личные границы, недоверие;
- токсичное окружение;
- злоупотребление гаджетами и социальными сетями;
- зависимости;
- хронические заболевания, проблемы со здоровьем.

Факторы, влияющие на истощение ресурсов

- Недостаточное знание о своих собственных ресурсах и способах их активации.
- Привычка тратить ресурсы необдуманно, что может приводить к их быстрому истощению.
- Недостаток восполнения ресурсов, то есть недостаточное внимание к их восстановлению и поддержанию.
- Подавление себя из-за страха перед оценками и суждениями окружающих.
- Ориентация на удовлетворение потребностей других людей за счет собственных ресурсов.
- Недооценка или самокритика, которая может приводить к утрате ценности и эффективности собственных ресурсов.
- Повышенная тревожность, которая ведет к чрезмерному расходованию энергии на беспокойство и напряжение.

Упражнение «На пальчиках»

Эффективная техника для того, чтобы быстро успокоиться.

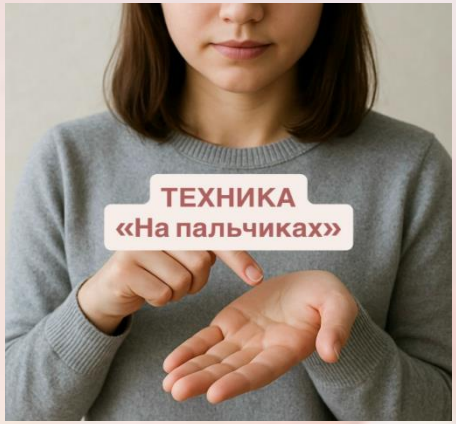
Помогает переключить внимание и отвлечься.

Выполнять её можно где угодно. Она подойдет при тревоге, навязчивых мыслях, конфликте, стрессе

Инструкция:

- ☐↑Посмотрите на свои руки, пусть они лежат расслаблено и спокойно.
- Начните большим пальцем, начиная с указательного, касаться всех остальных и считайте от 1 до 4.
- Затем начинайте с мизинца и считай от 5 до 8.
- Потом переходите ко второй руке и сделайте тоже самое, только считать начинайте с 8 в обратном порядке.
- Полностью сконцентрируйтесь только на своих руках, на правильном порядке и счете.

Повторите столько раз, сколько вам потребуется, следить за дыханием не обязательно, оно успокоится само, эта техника как раз идеально подойдет тем, кому тяжело даются дыхательные упражнения.



Игра «Фигуры»

- **Цель**: сплочение команды. Развитие чувства доверия

Игра позволяет почувствовать скрытый ресурс командной работы.

Инструкция: Вся группа встает в линию и берет в руки веревку/ленту. Закрывают все глаза. Держась за ленту команда образует круг. Использовать можно только устные переговоры.

Когда посчитаете, что задание выполнено - надо сообщить ведущему.

Игра «Фигуры»

Продолжение: Откройте глаза. Как вы считаете, вам удалось выполнить задание?

Продолжаем – закрывают все глаза, ленту не отпускают. Команде надо перестроиться в квадрат. Использовать можно только устные переговоры. Когда фигура готова – участники открывают глаза.

Далее – построиться в треугольник

Обратная связь:

- Вы довольны результатом?
- Какие факторы оказывали влияние на успешность выполнения?
- На какие из этих факторов вы могли повлиять?
- Какие выводы вы сделали для себя?

Техника «20 горошин»

Цель: развитие осознанности, устойчивости к стрессовым ситуациям.

Инструкция: Возьмите 20 горошин (или фасолин, бусин, пуговок, камушек).

Утром положите их в свой карман или в кошелек. В течение дня, когда происходит что-то приятное, перекладывайте по одной горошине в другой карман.

И начинайте замечать что-то позитивное и благоприятное в своей жизни - это может быть любая мелочь:

- вам улыбнулся случайный прохожий,
- коллега похвалил ваши профессиональные качества,
- автобус быстро подъехал к остановке,
- случилось что-то неожиданно приятное...

Постарайтесь отметить любую ситуацию за которую стоит сказать спасибо, которой можно порадоваться и улыбнуться.

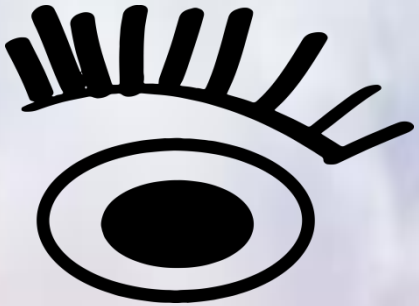
- Каждая такая приятная, радостная мелочь - это одна горошина. Вы перекладываете эту горошину из одного кармана в другой, или из одного отделения кошелька в другое. И так нужно переложить за день все 20 горошин.

Результат:

- Проделывая эту технику, вы обнаружите, что каждый день у вас есть множество радостных моментов, за которые можно и нужно благодарить.
- Вы научитесь фокусироваться на приятном.
- Вы приучите себя замечать прекрасные возможности, благоприятные ситуации, радость, доброту и позитив вашей жизни.

Арт-техника «Я не Пикассо, но…»

- Таким же образом последовательно рисуются остальные детали лица (нос, левый глаз, правое ухо, рот, левое ухо).



- По желанию можно у дорисовать волосы, разные аксессуары (шляпка, бантики и т.п.). **Обязательно все обводим маркером.**

- Психолог просит участников представить свои работы группе и прокомментировать, каким образом созданный образ отражает их личность или внутренний мир. Что из черт портрета демонстрирует его сильные стороны (например большие глаза – я много вижу)

Ссылка на презентацию - https://clck.ru/3Qivqb

Арт-техника «Я не Пикассо, но…»

Цель: снятие напряжения, формирование положительных ассоциаций с творчеством, развитие творческих способностей участников с опорой на внутренние ресурсы.

Оборудование: листы бумаги формата А4/А3 (по количеству участников); чёрные маркеры, простые карандаши

Описание:

- Психолог приглашает всех участников занять удобные места за столами и говорит участникам, что сегодня мы будем рисовать свой портрет.
- Участникам предлагается выбрать случайное число от 1 до 5 и запомнить его. Число должно оставаться тайной от остальных участников.
- Включается презентация, показывается слайд: ведущий показывает пять различных форм головы, каждая соответствует своему номеру. Участник должен выбрать соответствующую форме голову, согласно выбранному числу, и аккуратно нарисовать её простым карандашом на своём листе бумаги. Закончив наброски формы головы, участник обводит контуры линии черным маркером.
- Следующий слайд демонстрирует варианты правого глаза, соответствующие номерам. Нужно повторить предложенный рисунок простым карандашом, после чего также обвести контур черным маркером.

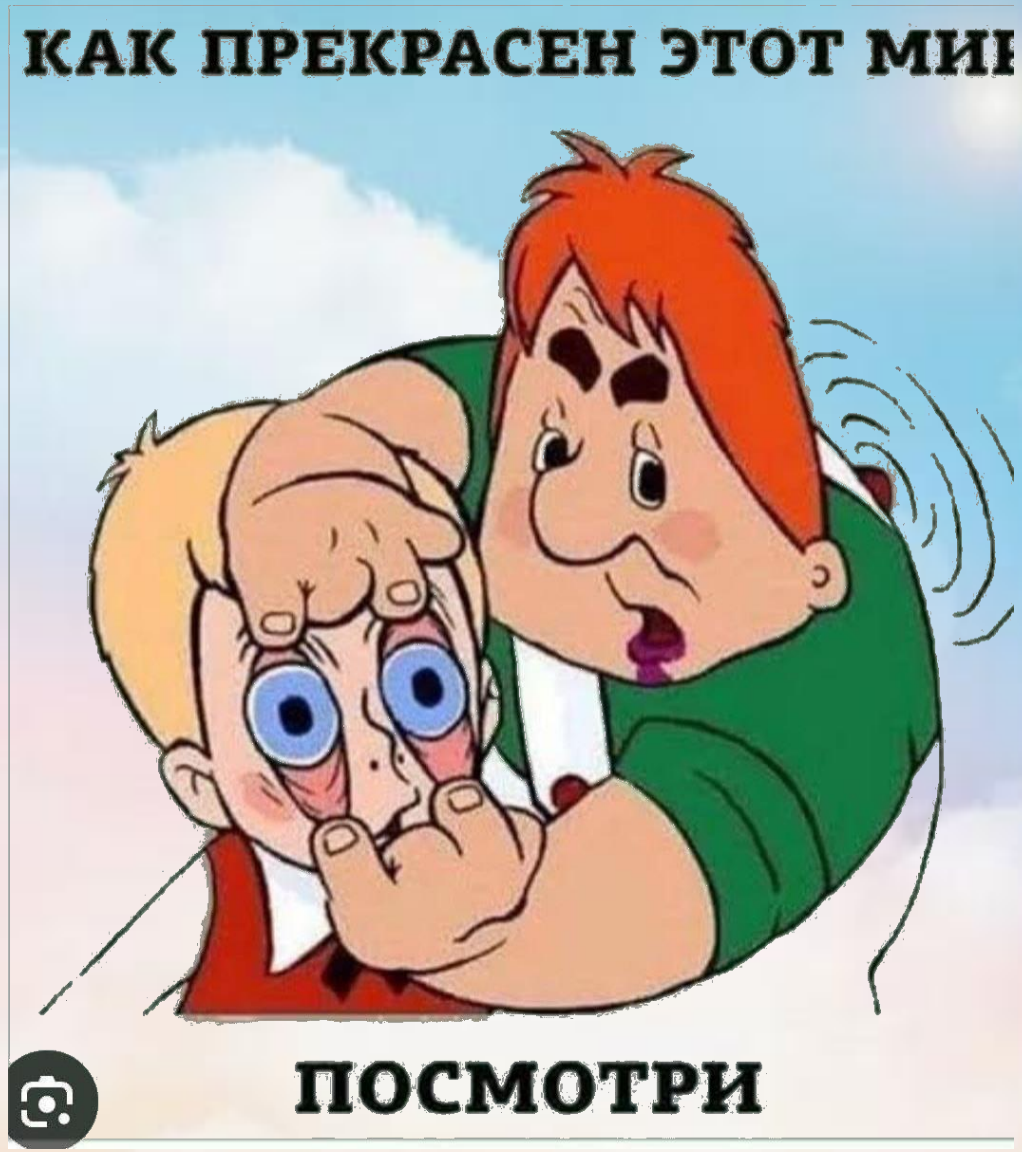
Упражнение «Анализ и синтез»

Упражнение «Анализ и синтез»

Упражнение «Анализ и синтез»

Упражнение «Анализ и синтез»

Упражнение «Анализ и синтез»



ТАКИМ ОБРАЗОМ

Мобилизация внутренних ресурсов человека позволяет войти в стабильное состояние и поддерживать его

На физическом уровне крайне важны:

- Режим сна и отдыха.
- Уровень гормонов счастья.
- Правильное питание и питьевой режим.
- Физическая активность.
- Забота о здоровье

Техники, помогающие достигать ресурсного состояния на психологическом уровне:

- Моделирование.
- Составление списков.
- Похвала самого себя.
- Хобби.
- Позитивные мысли

НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ (В ТРЁХ ЧАСТЯХ)

"Я В МОМЕНТЕ" "Я В ПОТОКЕ" "Я В РЕСУРСЕ"