

Психологическая консультация «Познай себя»

Цель: психологическое просвещение и информирование сотрудников ДО, концентрация и использование возможности воздействия группы на их участников для оказания психологической поддержки и помощи в решении жизненных трудностей и проблем, изменение и совершенствование личности. Поиск перспектив личностного роста.

Задачи:

- активизация процесса самопознания и самоактуализации;
- расширение возможностей установления контакта в различных ситуациях общения;
- отработка навыков понимания других людей, себя, а также взаимоотношений между людьми;
- овладение навыками эффективного слушания.

Формы и методы проведения консультаций

Форма работы групповая.

Используются следующие методы работы: Сказкотерапия, Арт-терапия, методы индивидуальной и групповой диагностики. Методы индивидуальной и групповой работы в рамках оказания психологической помощи.

Сказкотерапия – это воспитательная система, формирующая и поддерживающая созидательную систему ценностей человека. Сказкотерапия – это язык, на котором можно говорить с внутренним миром человека, его бессознательным, душой. Целью, которой является очищение, коррекция жизненных задач, развитие эмоционального интеллекта, формирование нравственного иммунитета.

Арт-терапия – это психолого-педагогическая работа с эмоциональной сферой человека. Целью, которой является гармонизация психо-эмоционального состояния человека, развития творческих способностей и личностного роста.

План консультаций:

- мини-лекция, ориентировка и подготовка консультируемых;
- прочтение сказки, упражнения;
- рефлексия.

Консультация № 1 «Кто я?»

Как вы думаете, что сложнее всего в жизни? Поиск себя и своего места в ней. Даже умудренные опытом люди нередко задают себе вопрос – знают ли они себя, свое предназначение? Вообще, что значит знать себя – знать, на что ты способен или знать свои сильные и слабые стороны? А если ответить на

вопрос «Кто я?» честно и объективно, описать свой психологический портрет? Сделать своеобразную презентацию своей личности, раскрутив ее во времени и пространстве.

Упражнение № 1 «Знакомство»

Цель: знакомство, создание положительных эмоций, настрой на работу

Каждый участник должен подобрать позитивное прилагательное к своему имени и представиться. Например «Ласковая Любовь»

Упражнение № 2 «В поисках потерянного рая»

Цель: активизация процессов мышления, развитие восприятия окружающего и внутреннего мира

Прочтение книги Ирины Семиной Сказка № 1

Обсуждение

Понравилась Вам сказка?

Как Вы думаете, что хотел сказать нам автор?

Всегда ли мы, попросив о помощи готовы ее принять?

Иногда мы хотим, чтобы не прикладывая усилия все совершилось, как по щучьему велению?

Упражнение № 3 «Самопрезентация» (Авторы методики – Кун и Мак-Портленд.)

Цель: формирование представления о себе, навыков самопрезентации, диагностика.

Упражнение № 4 Игровое упражнение «Сотворение мира»

Цель: командообразование

Давайте сядем в круг.

Для того чтобы мы работали эффективно, важно чтобы каждый из нас постоянно созидал самого себя. Каждый из нас - Творец. Мы все - творим миры. И сейчас пришло время вспомнить об этом и пережить это.

А знаете ли вы, как был сотворен мир? Множество легенд и мифов повествуют об этом. И вот один из них.

Сделаем глубокий вдох и медленный выдох. Закроем глаза.

Миф

«Сначала не было ничего: ни земли, ни неба, ни песка, ни холодных волн. Была лишь огромная черная бездна. Царство Хаоса. К северу от нее лежало царство туманов, к югу - царство огня. Тихо, светло и жарко было в

царстве огня, так жарко, что никто кроме детей этой страны, огненных великанов, не мог там жить. В царстве туманов, напротив, господствовали вечный холод и мрак.

Но вот в царстве туманов забил родник. Двенадцать мощных потоков взяли из него свое начало и стремительно потекли к югу, низвергаясь в бездну.

Жестокий мороз царства туманов превращал воду этих потоков в лед, но родник бил не переставая, ледяные глыбы росли и все ближе и ближе подвигались к царству огня. Наконец, лед подошел так близко к царству огня, что стал таять. Из таявшего льда возникла гигантская корова. Четыре молочные реки потекли из ее вымени.

Зеленых пастбищ еще не было, и корова паслась на льду, облизывая соленые ледяные глыбы. К концу первого дня на вершине одной из этих глыб появились волосы, на другой день - целая голова, к исходу же третьего дня из глыбы вышел могучий гигант. Прародитель Богов.

ШЛО время, мир менялся, огромные силы царства хаоса должны были быть обузданными. Эту задачу выполнили Боги.

Они брали из хаоса, царств огня и туманов вещество и создавали землю, воду, огонь и воздух. Из искр, вылетающих из царства огня, боги сделали звезды и украсили ими небесный свод. Часть звезд они укрепили неподвижно, другие же, для того чтобы узнавать время, разместили так, чтобы они двигались по кругу, обходя его за один год.

Сотворив мир, боги надумали его населить. Однажды на берегу моря они нашли ясень и ольху. Боги срубили их и сделали из ясеня мужчину, а из ольхи - женщину. Затем один из богов вдохнул в них жизнь, другой дал им разум, а третий - кровь и румяные щеки. Так появились первые люди»

Давайте сделаем глубокий вдох и медленный выдох. Откроем глаза

Так это было, или иначе, не известно. Но ясно - одно - каждый из нас имеет внутри себя Творца. Но у каждого из нас он проявляется по-своему. Каждый день мы создаем внутри себя и вокруг себя новый мир, часто даже не замечая этого. Мудрецы говорят, что мы несем в себе частицу Бога, создавшего мир. И сегодня нам предстоит создать свой собственный мир.

Техника «Сотворение мира»

Вы видите перед собой разноцветный пластилин. Разнообразные вещества в руках богов подобны пластилину или глине, они легко воплощают любую идею богов.

Рефлексия

Какое впечатление произвело на Вас творчество?

Кто хочет поделиться?