

РМО педагогов-психологов ГБОУ Невского района Санкт-Петербурга
Школа начинающего психолога образования
«Психологическая беседка»

Приёмы саморегуляции и восстановления педагога – психолога в период адаптации

*Олешко Елена Ивановна
педагог-психолог
ГБОУ № 641
Невского района
Санкт-Петербурга*

25.12.2023

Приёмы саморегуляции и восстановления педагога – психолога в период адаптации

Практикум

Упражнения для оказания психологической поддержки

Необходимые материалы

- цветные карандаши
- Бумага А4
- Клейкий карандаш

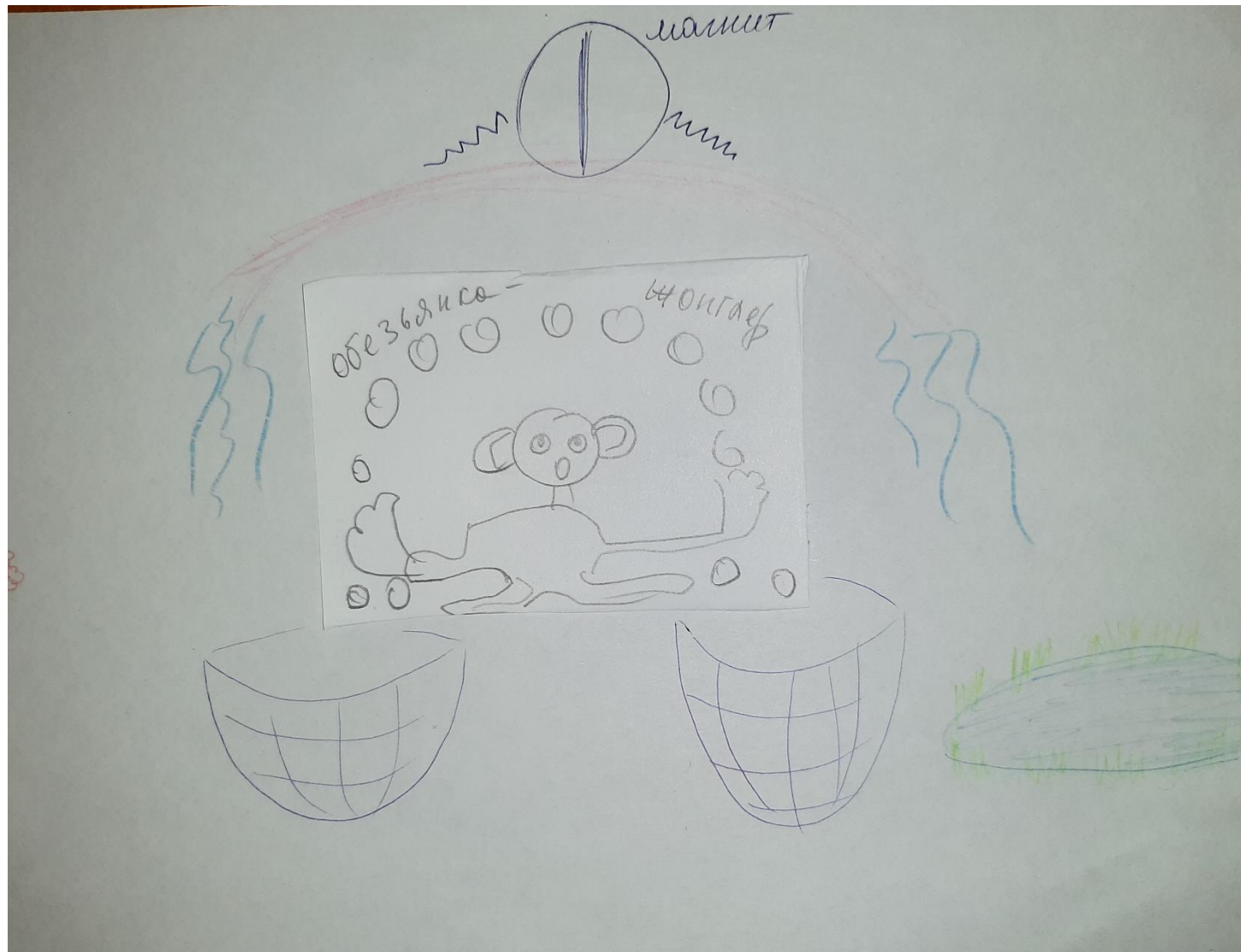
Упражнение 1 «Создаем бейджик»

1. Разделите лист А4 на 8 частей (листочков)
2. Возьмите один листочек себе, остальные раздайте участникам группы
3. Прислушайтесь к своему настроению
4. Посмотрите на коробку с карандашами и выберите оттенки, отражающие ваше настроение
5. Сделайте фон или рисунок для своего бейджика
6. Покажете участникам группы свой бейджик. Спросите, какое настроение он у них вызывает?
7. Расскажите, чьи ответы вам были близки? Что на самом деле обозначают цвета и символы на бейджике?

Упражнение 2 «Подарочки»

1. Разделите лист А4 на 8 частей (листочков).
2. Возьмите один листочек себе, остальные раздайте участникам группы
3. Вспомните одну из Ваших проблем. Сравните проблему с растением или животным (создайте метафору)
4. Нарисуйте метафору на листочке
5. Обсудите метафору к своей проблеме с другими участниками группы
6. Возьмите лист А4. Приклейте свой листочек в центр.
7. Передайте соседу справа.
8. На полученном от соседа слева листе нарисуйте подарок для того, что нарисовано на картине в центре.
9. Передайте лист соседу справа. (Повторить, пока лист не вернется к автору)
10. Рассмотрите подарки. Расскажите участникам группы, какие подарки оказались наиболее полезны.

Пример рисунка



Упражнение 3 «Мой герб»

Напишите на листе А4 список следующих любимых элементов

1. Любимая «Твердь» (камни, металл, вещь, географическая поверхность, т.е. что-то неживое)
2. Любимое растение
3. Любимое животное
4. Любимое состояние жидкости (река, фонтан, водопад, море и т.п.)
5. Любимое состояние воздуха, погоду, движение воздуха
6. Любимое освещение (звезды, фонарь, блеск чего-то, костер и т.п.)
7. Нарисуйте на листе герб, в который будут входить вышеперечисленные элементы.
8. Покажите участникам группы свой герб и расскажите о его символах.
обратите внимание, стал ли герб источником силы?

Пример рисунка

1. Любимая «Твердь» - гора
2. Любимое растение - рябинка
3. Любимое животное - спаниель
4. Любимое состояние жидкости - море
5. Любимое состояние воздуха снегопад
6. Любимое освещение фонарь



Упражнение 4 «Завершение»

1. Возьмите листочек 1/8 от А4
 2. Прислушайтесь к своему настроению
 3. Посмотрите на коробку с карандашами и выберите оттенки, отражающие ваше настроение
 4. Сделайте фон или рисунок на листочке
 5. Оцените по десятибалльной шкале пользу от занятия. Напишите оценку занятия на листочке
 6. Покажете участникам группы свой листок. Расскажите участникам группы о пользе, которую получили от занятия
- Если Ваша оценка ниже 10, скажите, что для Вас было лишним на занятии или чего не хватило