

Психологическое упражнение «Моя галактика»

Цель: помочь осознать педагогам свои личностные особенности, своё эмоциональное восприятие окружающих людей, а также наладить с ними адекватные отношения.

Ход упражнения

Звучит музыка и слайды.

Каждый вечер на ночном небе зажигаются звезды. На первый взгляд кажется, что все они одинаковы, но вот прошла минута-две, и мы замечаем, что одна звезда больше остальных, другие светят ярче, третьи отличаются светом, который шлут на землю: голубой, розовый, белый.

Каждый человек – как звезда: на первый взгляд – у нас много похожего, но если приглядеться – все мы уникальны, неповторимы, каждый единственный в своем роде. И у каждого есть свой мир, в котором он живет – своя Галактика.

А сейчас закройте глаза и представьте, что только-только начало темнеть, звезд еще не видно. Вы продолжаете вглядываться в ночное небо. Вдруг на небе зажглась первая звезда. Приблизьте её к себе, чтобы получше рассмотреть: она больше других звезд, меньше или такая же?

Какого цвета ваша звезда? Какой свет она излучает – теплый или холодный?

А теперь уменьшите свою звезду до размеров теннисного мячика. Положите ее на ладонь. Она чудесна, не правда ли? Пошлите ей свое тепло, нежность, шепните ей: «Ты прекрасна!»

А теперь отпустите её на небо, проследите её путь, и когда она займет своё место на ночном небе, улыбнитесь ей, чтобы она знала: вы всегда рядом с нею. А теперь откройте глаза.

Да все мы разные, особенные, каждый интересен по-своему, посмотрите и улыбнитесь вместе с этими людьми.

Посмотрите, у вас есть кусочек Вселенной (синий лист)!. Но на нем невидно пока не одной звезды. Теперь вы создадите свою Галактику, где будет столько звезд, сколько вы посчитаете нужным. Вырежьте из цветной бумаги звезды разных размеров и разного цвета, приклейте их на альбомный лист. Замечательно! У вас получилась своя Галактика.

А теперь найдите среди всех ту, которая вас больше всего привлекает, - свою звезду. Подпишите её «Я». Теперь попробуйте найти звезду своего любимого человека. Подпишите её. Всем оставшимся звездам также дайте имена своих родных, близких, коллег по работе, знакомых – всех тех, кто вас окружает. В вашей Галактике не должно быть ни одной безымянной звезды.

С психологической точки зрения вы создали мир, в котором вы живете, выразили свое эмоциональное отношение к вашему социальному окружению.

А теперь давайте проанализируем: вначале обратите внимание на то, где находится звездочка «Я»: в центре листа, вверху, внизу, сбоку. Это говорит о вашей самооценке, отношении к себе; об этом говорит и размер звезды.

Если ваша звезда самая большая, находится в центре листа или выше – это говорит об эгоцентризме, желании быть всегда в центре внимания, высокой самооценке. Если же звездочка маленькая, находится где-то в уголке, вдали от других звезд, вам следует задуматься, не принижаете ли вы собственную значимость, какие у вас отношения с окружающими, может быть вы избегаете общения с другими людьми?

Цвет вашей звезды говорит о вашем эмоциональном состоянии, а также о вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне:

А теперь посмотрите, где находятся звездочки ваших близких людей: ребенка, мужа. Каких они размеров, какого цвета.

Используя эти знания, попробуйте проанализировать ваше восприятие близких вам людей: значимые ли они фигуры в вашем мире, как вы воспринимаете их на эмоциональном уровне.

Звездочка вашего ребенка находится рядом с вами или где-то далеко.

А где звезда вашего мужа? Она находится рядом с вашей? .. Замечательно.

А если нет?... Какую роль играет ваш муж в семье? Не отстранился ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени вы проводите вместе?

А коллеги по работе, ваши воспитанники – есть ли они на вашем небосводе. Ведь они – это часть вашей жизни...

Зеленый цвет говорит о том, что вы видите себя или другого человека добросовестным, спокойным.

Синий – уравновешенный, несколько холодный.

Красный - дружелюбный, общительный, энергичный, уверенный, раздражительный.

Розовый – нежный, чувствительный, уязвимый.

Оранжевый – гибкий, добрый, отзывчивый, художественно одаренный, но поверхностный, преобладает хорошее настроение, интересы неустойчивые, потребность в увлечениях.

Желтый – очень активный, открытый, общительный, веселый.

Фиолетовый - беспокойный, эмоционально напряженный, имеющий потребности в душевном контакте.

Коричневый – зависимый, чувствительный, расслабленный.

Черный – молчаливый, эгоистичный, враждебный, отвергаемый.

Серый – вялый, пассивный, неуверенный, безразличный.

Просмотрите все звезды, которые есть в вашей Галактике. Обратите внимание на звезды черного и серого цвета. Подумайте, кому и почему они достались. Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли вам такие отношения?

Нравится ли вам ваша Галактика? Хотели бы вы в ней что-то изменить?

Для тех, кто хочет изменить свой мир, сейчас представится возможность создать идеальный образ вашей Галактики. Используя полученные знания, создайте новую Галактику – такую, какой бы вы хотели ее видеть: свой идеальный окружающий мир, где все цельно, гармонично, совершенно.

(Участники тренинга, пожелавшие сделать другой вариант галактики, подходят к столу и заново создают сою галактику). Затем психолог просит участников положить две свои Галактики рядом, внимательно посмотреть на них и выбрать ту, которая больше всего нравится, ту которую они заберут домой. Ее можно повесить дома на стену, а первый вариант оставить у психолога, оставляя с ним все свои проблемы.