

## Тренинг по развитию психологического здоровья

### «Сначала Я»

Провел: педагог-психолог Волкова Ирина Николаевна

Слова приветствия.

#### Слайд 2.

#### Упражнение «Приветствие»

Направленно на снятие эмоционального напряжения.

Меня зовут ... Я люблю себя за то, что...? (1 слово).

*Психолог:* В современном ритме жизни мы выполняем разные социальные роли: сотрудник, жена, мама и т.д. И во все роли включаемся полностью. А где Я?

Сегодня мы с вами немного поищем себя. Кто-то сможет убедиться, что он себя очень любит и действительно заботиться о себе, кто-то сделает шаг на встречу себе, кто-то поймет, что действительно потерял себя и нужно работать именно в этом направлении.

Начнем с того, что напомним или узнаем какая же Вы личность.

Рисуночный тест «Мое дерево»

#### Рисуночный тест «Мое дерево»

Тест предназначен для обследования как детей, так и взрослых.

Дерево показывает долговременные, неосознанные чувства по отношению к своему Я, которые главным образом существуют на базовом, первичном уровне.

При выполнении теста очень важно отслеживать последовательность изображения деталей, все комментарии, самопроизвольно сделанные тестируемым во время рисования, а также его эмоции.

#### Задание к тесту

*Необходимо дать тестируемому лист бумаги для рисования, простой карандаш, ластик и попросить его нарисовать себя в образе дерева. После того как рисунок будет готов, предложите написать о жизни дерева: что оно чувствует, как ему живется в настоящий момент в лесу?*

#### Интерпретация рисунка «Мое дерево»

##### Определение наклонностей и особенностей характера человека

1. Человек, нарисовавший пальму или дерево экзотической породы, склонен к экстравагантности в своих поступках, рассуждениях, в манере одеваться. Он любит приключения, при которых получает массу новых впечатлений.
2. Того, кто нарисовал ель, отличают хорошие организаторские способности. Но в то же время, по характеру такой человек может быть эмоционально неуравновешен и испытывать чувство отверженности.
3. Люди, рисующие дуб, честны и прямолинейны, относятся к независимым натурам.
4. Человек, изобразивший березу, – ранимый, эмоциональный и чувствительный.
5. Плакучая ива говорит о неудовлетворенности жизненной ситуацией рисующего, сниженном настроении, поиске позитивных контактов, стремлении обрести твердую опору.
6. Нарисованная яблоня может выражать у женщины желание иметь ребенка, в некоторых других случаях подчеркивает инфантильность личности рисующего.
7. Дерево с пышной кроной рисуют обычно люди с развитой интуицией.
8. Человек, изобразивший дерево с голыми ветками, обладает чертами детской непосредственности.
9. Если изображается дерево с птицами на ветвях, под солнцем или луной, то это говорит о склонности человека обдумывать любые жизненные ситуации.

##### Расположение рисунка

1. Если нарисованное дерево находится в правой части листа, это значит, что человек имеет сильную потребность опереться на чей-то авторитет.

2. Расположение дерева в левой части листа указывает на привязанность к матери и прошлому.
3. Дерево, нарисованное строго по центру, говорит о потребности в систематизации своего жизненного опыта, а также указывает на что-то особенно значимое для этого человека.
4. Расположение дерева в верхней части листа указывает на желание избавиться от депрессивного состояния.
5. Расположение дерева в нижней части листа говорит о чувстве самобичевания и депрессивном состоянии.
6. Если человек повернул лист бумаги по горизонтали и при таком расположении листа нарисовал дерево, то это указывает на его рассудительность и независимый характер.

### **Некоторые особенности рисунка**

1. Дополнительные объекты на рисунке говорят об эмоциональности и хорошем воображении человека.
2. Если вокруг дерева прорисован пейзаж, то это указывает на чувствительность и сентиментальность рисующего.
3. Нарисованные два дерева показывают на отношение рисующего к окружающему миру и его жизненную позицию.
4. Множество деревьев – нежелание подчиняться общепринятым нормам.

### **Размеры рисунка**

1. Мелкое изображение дерева говорит о том, что человек не может проявить себя в жизни.
2. Изображение дерева больших размеров указывает на внутреннюю свободу человека.

### **Характерные детали рисунка**

1. Наличие плодов на дереве показательны для людей, стремящихся к результативной деятельности и достижению цели.
2. Если вместо дерева человек рисует пень, то это говорит о его противоречивом характере.
3. Сломанное дерево – пережитое потрясение.
4. Недорисованная вершина дерева указывает на большие незавершенные планы.
5. Дерево, раздвоенное от ствола, рисуется обычно теми, у кого очень сильны родственные связи с сестрами и братьями и которые чаще всего разорваны или утрачены. Также такие деревья часто рисуют близнецы.
6. Ветка вместо дерева говорит об инфантильности человека.
7. Опущенные ветви – низкий жизненный тонус и нежелание прилагать какие-либо усилия для преодоления неблагоприятных жизненных ситуаций.
8. Если ветви дерева направлены вверх, то это указывает на оптимистический настрой и энтузиазм, иногда на стремление автора рисунка к власти.
9. Ветви, идущие в разные стороны, означают поиск в расширении контактов и самоутверждение себя.
10. Если ствол изображается без ветвей, это говорит о трудностях в установлении контактов.
11. Обозначение места, на котором стоит дерево, характерно для людей, которые нуждаются в утверждении себя и укреплении своего места в жизни.

### **Изображение листвы**

Листья символизируют способность к установлению контактов с окружающим миром, а также говорят о психологической защищенности человека в этих контактах.

1. Если листва дерева изображена широким веером, то это говорит о хорошем взаимодействии человека с окружающими и о его контактности.
2. Если нарисованная листва скудная и чахлая – контакт с внешним миром очень слабый.
1. Листья острой формы означают стремление человека защищаться от опасности.

2. Листва, изображенная схематично, похожая на пустой круг говорит о непроявленной агрессивности.
3. Нарисованные падающие или опавшие листья указывают на разочарование в жизни, чувство одиночества.
4. Листва, направленная вверх, – стремление к лидерству и наличие цели.
5. Листья в большом количестве, тщательно прорисованные, указывают на педантичность, но в то же время на чувствительность и эстетическую потребность человека.
6. Круги в листве – чувство разочарования, одиночества, желание обрести покой.
7. Листва дерева, прорисованная кривыми линиями, означает открытое принятие окружающего мира и восприимчивость.
8. Листва в виде узора – обаяние, приветливость, женственность, доброжелательность.
9. Листва-сетка выказывает желание уйти от неприятностей и проблем.

### **Ствол дерева**

1. Ствол, оторванный от земли, – недостаток контакта с внешним миром.
2. Ствол, расширяющийся книзу, – поиск устойчивого и стабильного положения в окружающем мире.
3. Ствол, сужающийся книзу, – изоляция и стремление укрепить свое Я.
4. Прорисованная кора на стволе указывает на осторожность и потребность в защите.
5. Ствол, нарисованный из одной линии, означает нежелание реально смотреть на вещи.
6. Ствол, не связанный с ветвями, – попытка убежать от реальности в мечты.
7. Ствол, связанный с ветвями и листвой, говорит о желании сохранить свой внутренний мир и хорошем интеллекте.
8. Если дерево изображается таким образом, что высота ствола больше величины кроны, можно говорить о преобладании у человека интереса к конкретным вещам, его умении жить в настоящем моменте.
9. Если размер кроны доминирует по отношению к размеру ствола – у автора рисунка хороший самоконтроль.
10. Ствол с наклоном влево рисует человек, пасующий перед агрессией.
11. Ствол с наклоном вправо означает, что человек ищет поддержки.
12. Ствол, как бы вырастающий из круга, изображает человек, чувствующий себя защищенным только в своем окружении.
13. Изображение на стволе дупла говорит о перенесенном заболевании или операции, а также о сексуальных переживаниях и травмах. Если дупло с птицами, то это указывает на потребность в защите и уюте.

### **Корни**

Корни дерева указывают на среду, из которой вышел человек, и свидетельствуют о его любознательности, импульсивности.

1. Нарисованные корни меньше ствола – желание увидеть то, что интересует, или спрятанное.
2. Корни, равные по величине размеру ствола, – более сильное любопытство, чем просто увидеть интересное.
3. Очень длинные корни говорят о чрезмерном любопытстве.

### **Штриховка**

Штриховка дерева имеет большое значение при интерпретации рисунка. Она может быть ярче или бледнее, иметь различную форму. Исходя из этого и множества других признаков, можно делать определенные выводы о психологическом состоянии человека.

1. Затемнение листвы, ствола, корней является признаком тревожного состояния.
2. Однородная, не слишком интенсивная штриховка говорит о повышенной чувствительности.
3. Горизонтальные штрихи свидетельствуют о женственности, слабости, развитом воображении.
4. Вертикальные штрихи – признак настойчивости и решительности.

### **ВАЖНО!**

Если вы применяете тест «Мое дерево» к себе самому, вы можете выявить психологические проблемы, эмоциональное состояние и жизненные ресурсы, которые даже не осознаете. Пусть полученное знание придаст вам силы и послужит толчком к осуществлению изменений в себе и своей жизни.

*Психолог:* А теперь мы будем делать шаги к себе и своему ресурсному состоянию. (Работа с презентацией).

#### **Слайд 3.**

1. Удовлетворение базовых потребностей.

- Качественно высыпаться.
- Вкусно! И полезно себя кормить (Не на бегу, из красивой посуды! Не потому что надо доесть, а только то что хочу, только когда голодна, а не за компанию, готовить для себя, заказывать себе отдельно).
- Удовлетворять естественные потребности (захотели есть, но сначала работа, дела и т. д., потом вспомнили, что есть хотели; и т. д.

#### **Слайд 4.**

2. Эмоции.

- Разворачивать доброе отношение от людей к себе (с утра спросить себя как ты? Как я могу позаботиться о себе?).
- Снизить количество требований к себе. Не ругать себя. Чем больше требований, тем больше тревоги (потому что не соответствуешь, не успел и т.д.), тем больше теряешь себя.
- Разрешить себе эмоции. Разные! (лень-когда вы разрешали себе полениться, когда хочется? Злость – признать эмоцию и разрешить себе в ней побыть, важно не заражать других). Не натянули улыбку и пошли. Если разрешаем себе побыть в эмоции градус тревоги снижается.

#### **Слайд 5.**

3. Многозадачность.

Почему мужики не так устают, потому что делают одно дело за 1 единицу времени. Многозадачность забирает огромный объем энергии.

Что делать? Делегировать (Все сама. Теряете силы, ресурс). Начните с того, что больше всего не любите, 1 маленькое дело. Увидите, что включится вся семья, постепенно.

#### **Слайд 6.**

4. Физиология

- Режим дня. 1-2 важных и энергозатратных дел в день. Остальные простые и приятные. Определите свои «хорошие» часы в них и делайте эти дела.
- Тело (с телом, как с ребенком. Мы видим все их недостатки: плохо себя ведут, прыщавые. Но мы все равно их любим, да еще как и заботимся) Мы видим свои недостатки и признаем их, но целиком себя любим и ценим. Вы у себя одна! Пока не полюбите, не начнете о нем заботиться, никогда никто не занимается нелюбимым делом.
- Если о теле не вспоминать. Оно начнет болеть.

Примеры физической нагрузки.

- Танцы
- Йога
- Самомассаж
- Похлопывание
- То, что нравится Вам.

**Слайд 7.** Картинки с примерами физических упражнений.

#### **Слайд 8.**

5. Ресурс

То, что нужно обязательно восполнять и в чем вы найдете свою силу и энергию.

- Что тянет делать в том и ресурс (лежать, пить кофе, обниматься с детьми).
- Делайте то, что в кайф.
- Если трудно придумать, вспомнить детство, лет до 7. Что делали увлеченно.
- Составить список и повесить на видном месте. Во-первых, вы всегда будете помнить, что ресурс нужно восполнять. А во-вторых если не будет сил придумать чего же хочется, будет подсказка.

В день, как минимум 1 ресурс

*Психолог:* Сделали ли вы что-то приятное для себя сегодня? Прямо эгоистично.

Я подготовила для Вас список ресурсов.

#### **Список возможных ресурсов**

1. Лечь спать до 23:00
2. Выспаться
3. Массаж
4. Ванна, с маслами, свечами, неспешно
5. Вкусная и сбалансированная еда
6. Читать литературу (ту, которая нравится)
7. Петь
8. Танцевать
9. Заниматься любовью, целоваться
10. Общаться со всей семьей
11. Обнимать и целовать детей
12. Не делать ничего
13. Созерцать красоту природы
14. Слушать тишину
15. Проводить время с друзьями
16. Надевать красивое кружевное белье
17. Зарабатывать деньги
18. Тратить деньги
19. Путешествовать
20. Тянуться
21. Пить воду
22. Делать добрые дела
23. Гулять пешком
24. Слушать любимую музыку
25. Учиться
26. Посещать церковь
27. Ходить по траве босиком
28. Ходить на экскурсии
29. Манипуляции с игрушками «антистресс»
30. Смотреть соцсети
31. Смотреть фильмы, сериалы
32. Лежать на кровати в позе звезды и чтоб никто не трогал
33. Достигать крутых личных результатов
34. Составлять список дел, планировать
35. Вычеркивать сделанное из списка
36. Откладывать деньги, сохранять их, видеть большую сумму на счету
37. Водить машину, петь за рулем
38. Раскладывать все по местам, упорядочивать
39. Пробовать что-то новое
40. Сохранять традиции, стабильность

*Психолог:* Лучше идти к себе маленькими шажками, чем не идти вообще. Чем больше наше расстояние от Я хочу, до я могу себе это позволить, тем ближе к неврозу.

Будьте счастливы, в своем понимании этого слова.