

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Московской области
«Егорьевский техникум»

МЕРОПРИЯТИЕ

«Карта

моего

сердца»



Педагог-психолог: **Мулина Екатерина Владимировна**

г.о. Егорьевск
Декабрь 2021 года

Сценарий мероприятия «Карта моего сердца»

Цели:

- способствование физической и эмоциональной интеграции личности участников группы;
- достижение глубокого понимания себя на основе обратной связи;
- создание целостного отношения человека к проблеме, получение опыта рассмотрения ее с разных точек зрения.
- эмоциональная разрядка и объединение группы.

Участники:

- студенты группы Тв-14;
- административные работники
- классный руководитель Ковалева Н.Л.

Ведущий:

- педагог-психолог Мулина Екатерина Владимировна
- студент группы Ип-83 Шевяков Тимур

Ведущий-звукооператор:

- педагог-организатор Миронова Татьяна Дмитриевна.

Инструментарий:

маркеры, бумага для ответов, плакат, ситуации, экран для демонстрации слайдов и видеоматериала.



Ход мероприятия

СЛАЙД №1 «Карта моего сердца»

Ведущий: Добрый день! Друзья, я приветствую всех на мероприятии, которое называется «Карта моего сердца» и предлагаю всем присутствующим пообщаться сегодня в неформальной обстановке. Всех участников я приглашаю встать в круг. Наше занятие мы начнем с разминки. Я буду называть по очереди части тела, танец которых мы будем исполнять. Каждый придумывает свои движения:

- *танец кистей рук
- *танец рук
- *танец головы
- *танец плеч
- *танец живота
- *танец ног

Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.



Вопросы для обсуждения:

Какой танец было легко исполнить, какой трудно?

Что чувствовали во время исполнения танцев?

Сложно или легко было придумать свои движения?

СЛАЙД №2 Упражнение «Встаньте с мест»

Ведущий: Теперь настало время потренировать решительность, инициативность. Я буду показывать карточку с числом

(число не должно превышать количество участвующих в упражнении)



Ведущий: Я предлагаю, не стовариваясь предварительно, встать одновременно столько человек, сколько я буду показывать на карточке.



СЛАЙД №3 Упражнение «Пессимист, оптимист»

!!!распределиться в зависимости от количества взрослых

Ведущий: Круг проблем, с которым мы встречаемся, широк и многообразен. Предлагаю на отдельных листках в нескольких предложениях описать ситуацию, вызывающую у вас стрессовое состояние или сильные отрицательные эмоции, либо ситуацию, которую вы затрудняетесь принять. В описании истории излагайте только факты без эмоциональных выражений

(Участникам предлагается сдать свои листки с написанными историями ведущему для последующей работы. Ведущий зачитывает группе варианты ситуаций и предлагает выбрать из них две-три наиболее типичные, имеющие значение для всех участников.)

Ведущий: Я предлагаю группе разделиться на две подгруппы. Предлагаю каждой подгруппе по одной истории. Необходимо наполнить историю эмоциональным содержанием — пессимистичным (для 1-й подгруппы) или оптимистичным (для 2-й подгруппы). Можно досочинить историю в духе оптимиста или пессимиста соответственно.

(Далее каждая подгруппа зачитывает свою версию стрессовых событий от имени предложенных персонажей. После того как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, ведущий предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил каждый участник.)



Ведущий: Ребята! Как вы думаете из всех трудностей, которые вы переживаете, можно извлечь свои плюсы?

Ответы участников

Ведущий: Например, у вас очень много домашних заданий? (так это потрясающая возможность для вашей самореализации).

Ведущий: Вы влюбились, а вам не ответили взаимностью (вы страдаете — значит, получаете колоссальный опыт взаимодействия, умения строить отношения с людьми, развиваете свои душевные качества, что очень пригодится в дальнейшей жизни).



СЛАЙД №4 Тест «Оптимист — пессимист»

Ведущий: Для уточнения вашей основной жизненной стратегии предлагаю юмористический тест «Оптимист — пессимист»

Ребята, я буду зачитывать вам слово, вы на листочках будете ставить номер этого слова и вариант ответа «а» или «б», то есть о чем вы думаете, когда вам говорят

1. ТРУБА а) музыка; б) канализация.
2. ФИГА а) фрукт; б) отказ.
3. ЛУК а) стрелы; б) слезы.
4. ПРОЛЕТ а) мост; б) неудача.
5. РАК а) животное; б) болезнь.
6. ТРЮК а) фокус; б) обман.
7. УДАР а) футбол; б) синяк.
8. МАХ а) гимнастика; б) ошибка.

Ведущий. Подсчитайте общее число «а» и «б». Если у вас шесть и больше «а», вы оптимист; если шесть и больше «б» — пессимист. Помните, что в жизни есть и те, и другие, но конструктивная позиция оптимиста выигрышнее позиции пессимиста.

СЛАЙД №5 «Плюсы и минусы оптимистов и пессимистов»

Ведущий: Ребята! Давайте разберём плюсы и минусы оптимистов и пессимистов.



Притча про Ходжу Насреддина.

Ведущий: Однажды у Ходжи Насреддина спросили, почему он взял себе в жены такую некрасивую женщину: беззубую, глухую и горбатую. — С такой лучше, — ответил Ходжа. — Она беззубая, так дома-то и без того жевать нечего. Глухая — не услышит непредназначенное для ее ушей. — Так она еще и горбата, — напомнили ему. На что Ходжа ответил: — Имейте совесть, должен же быть у такой достойной женщины хоть один недостаток.



Ведущий: Когда все в нашей жизни идет так, как мы задумали, улыбаться и радоваться легко и просто. Но если на нашем пути встречаются проблемы и трудности, в нас немедля готов проснуться пессимист и нытик. Можно ли с ним бороться? Случается, неприятность, и мы вздыхаем: «Ну вот, опять!» И даже не подозреваем, что этим «опять» переносим неудачу из категории случайности в категорию закономерности. Может быть, пора пересмотреть свое мироощущение и отношение к происходящему вокруг?

СЛАЙД №6 «Стакан с водой»

Ведущий: У меня в руках стакан с водой. Скажите стакан наполовину пуст или полон? Как вы думаете, сколько весит этот стакан?

(Участники высказывают предположения)

Ведущий: Я и сама не знаю точно, да это и не нужно. Я хочу вас спросить: что произойдет, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?

(Ребята отвечают)

Ведущий: Ничего! А если я стану держать этот стакан в вытянутой руке, например, часа два, то рука скорее всего начнет болеть. А если держать стакан целый день, рука онемеет.



Ведущий: Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду просто держать его? Правильно, нет! А что нужно сделать, чтобы облегчить ситуацию? Действительно, просто поставить стакан на стол! Так обстоят дела и с нашими жизненными трудностями. Подумай о какой-нибудь проблеме несколько часов, и мысли о ней будут единственными в твоей голове. Если будешь думать целый день, проблема тебя поработит. Можно бесконечно долго думать о проблеме, но это ничего не изменит. И поэтому лучший способ справиться с проблемой — решить ее или отложить в сторону.

Ведущий: Наука о том, как превращать негатив в позитив, непростая, но обучиться ей необходимо. Позитивное мышление мы можем сформировать и настроиться на волну оптимизма и жизнерадостности.

СЛАЙД №7 Задание -предложить возможный «Утешительный вариант» проблемы, а именно предложить оптимистический взгляд на нее.

Ведущий: Давайте попробуем выполнить такое задание. Для этого нужно разделиться на 5 подгрупп. Каждой подгруппе я раздам листочки, на которых будет написана насущная проблема. Вашей задачей будет предложить возможный «Утешительный вариант» проблемы, а именно предложить оптимистический взгляд на нее.



