

Тренинг для педагогов

Тема: «Позитивный настрой»

Цель: поиск ресурсного состояния.

Задачи:

1. Познакомить с многомерной моделью М. Лаада Basic Ph.
2. Исследовать и пополнить стратегии поведения в соответствии с многомерной моделью BASIC Ph.
3. Сформировать антистрессовые планы на будущее.

Формат проведения: очный

Длительность мероприятия: 30 мин.

Оборудование: : МАК «По моему хотению» (Автор: В .Астафьева)

; презентация «Многомерная модель М. Лаада Basic Ph»; изображение ромашки (для каждого участника); ручки для каждого участника.

Ход мероприятия:

1. Вступительное слова педагога-психолога.

Здравствуйте, коллеги! Сегодня мы поговорим с вами про наши с вами ресурсы. Я хочу вас познакомить с многомерной моделью М. Лаада Basic Ph (*слайд № 1*).

2. Теоретическая часть «Многомерная модель М. Лаада Basic Ph»

В 90-х годах израильский учёный и практик М. Лаад задался целью разработать интегративную модель кода психологического выживания человека после сильного стресса. После долгих лет исследований наконец появилась многомерная модель BASIC Ph. Согласно М. Лааду, у каждого человека существует 6 основных каналов, каждый из которых «помогает» выйти из кризисной ситуации. Их вы видите на слайде (*слайд № 2*). Остановимся чуть подробнее на каждом из них.

- **Belief (Вера).** Здесь делается акцент на веру в высшие силы, бога, самого себя и вдохновляющих людей. Человек с доминирующим каналом «В» найдет опору в вере и духовных ценностях, которые помогут ему пережить тяжелые времена напряжения и перелома. Здесь может быть как религиозная вера, так

и политические убеждения, чувство миссии (предназначения), стремление к самоосуществлению и самовыражению.

- **Affect** (Эмоции). Это тип адаптации, с которым человек использует аффективные или эмоциональные методы: плач, смех, устное изложение своих переживаний в разговоре с кем-нибудь, а также возможно рисование, чтение или письмо.
- **Social** - социальность (общение). Поддержка общения с разными кругами: семья, друзья, профессионалы и т.д. Человек с таким типом адаптации найдет поддержку в принадлежности к группе, в выполнении задания, в том, чтобы играть какую-то роль и быть частью организации.
- **Imagination** (воображение). Здесь человек воспользуется своим воображением, чтобы замаскировать грубые факты реальности, он может грезить наяву, предаваться сладким мечтам. Он может представить себе дополнительные решения проблем — решения, выходящие за пределы реалистических импровизаций.
- **Cognition** - когниции (убеждения, рассудительность). Когнитивные стратегии включают сбор информации, решение проблем, самоориентацию, внутренний разговор или составление списков действий и предпочтений.
- **Physical** (физическая активность). Такие люди используют физические, телесные методы борьбы со стрессом. Эти методы включают релаксацию, десенситизацию, физические упражнения и физическую деятельность вообще.

Итак, в силу индивидуальных особенностей и условий среды человек во взрослом возрасте имеет определённый **набор стратегий** преодоления, каждая из которых обращается к одному из шести каналов. В то же время мы можем прибегать к эмоциям или воображению гораздо чаще, чем к физической активности, и наоборот. Иначе говоря, одни каналы могут быть в большей степени задействованы, а другие практически не задействованы – и это удобно до тех пор, пока жизненная ситуация не становится тупиковой. Сейчас я предлагаю исследовать свои каналы.

3. Индивидуальная работа.

Описание: каждый участник получает изображение ромашки с шестью лепестками. Задача каждого участника в течение 5 минут заполнить каждый лепесток разными стратегиями поведения в соответствии с многомерной моделью BASIC Ph. Здесь важно, чтобы участники писали конкретные стратегии поведения. Например, если речь идёт про канал «Эмоции», то необходимо писать конкретные эмоции, если – это канал «Физическая активность», то это может быть посещение спорт зала, работа в огороде и т.п.

4. Работа в группах.

Описание: психолог приделает участникам разделиться на группы. В группах участникам необходимо поочередно зачитать то, что написано внутри лепестков. Остальные в это время дописывают, то, что говорят остальные за пределами лепестков, но только то, что у них откликнулось. Затем участникам необходимо проговорить то, что они дополнили. На выполнение всего этого даётся 10-15 мин. в зависимости от количества человек в группе.

5. Обсуждение.

Описание: участники вновь садятся в общий круг, и психолог предлагает желающим поделиться своими мыслями, чувствами, что они заместили в своей модели и т.п. Есть ли пробелы в каких-то канал? Какие каналы используют чаще, а какие реже? Удалось ли с помощью группы пополнить свои каналы стратегиями поведения.

6. Упражнение «Буду тигром»

Цель: формирование антистрессовых планов на будущее.

Оборудование: МАК «По моему хотению» (Автор: В .Астафьева)

Описание: психолог предлагает участникам вытянуть по одной карте из колоды вслепую. А затем сформировать для себя антистрессовые планы на неделю, которые были бы созвучны персонажу или персонажам карты. Например: « Надену красивое платье и пойду к подружкам» и т.п.

7. Заключительное слово педагога-психолога.

На этом наше мероприятие заканчивается. Я желаю, чтобы всё, что вы запланировали обязательно сбылось.