

Зверева Анастасия Сергеевна

педагог-психолог

МБДОУ «Д/С №124»

г. Челябинск, Челябинская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТЕХНИКА «ГРЕЦКИЙ ОРЕХ» (ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ)

***Аннотация:** в статье рассказывается о практическом применении психологической техники «Грецкий орех», которая направлена на активизацию творческого потенциала в метафорической форме; анализ имеющихся ресурсов; раскрытие новых; установление связей сознательного и бессознательного «Я-образов»; интеграцию разных аспектов самовосприятия в целостный образ.*

Психологические инструменты можно использовать в консультативной работе для определения запроса клиента, выявление проблемных зон, поиска путей их решения.

***Ключевые слова:** психологическая техника, самовосприятие, творчество, ресурсы, грецкий орех, потенциал, саморазвитие.*

Я представляю Вашему вниманию технику «Грецкий Орех».

Актуальность данной техники заключается в том, что она активизирует творческий потенциал и предлагает в метафорической форме проанализировать имеющиеся ресурсы и раскрыть новые.

Технику «Грецкий орех» можно использовать в работе с детьми, родителями и педагогами.

Техника предназначена для:

- расширения диапазона возможностей;*
- анализа многогранности и многоликости процессов восприятия человеком самого себя;*
- установления связи сознательного и бессознательного Я-образов;*
- интеграции разных аспектов самовосприятия в целостный образ;*
- осознания личностных возможностей;*

– *нахождения ресурсов к самосовершенствованию и саморазвитию.*

Для практического ознакомления с техникой проводится мастер-класс, участникам предлагается рассмотреть вазу с грецкими орехами и выполнить следующую инструкцию.

1. Предлагаю вам выбрать, на ваш взгляд, самый красивый орех.
2. Рассмотрите, запомните его.
3. Переложите его с ладони в ладонь. Прикоснитесь им к себе.
4. Опустите орехи обратно в вазу. (Перемешать).
5. Скажите, пожалуйста, по каким критериям/параметрам вы сейчас сможете найти свой орех?
6. Что вам в этом поможет?
7. В таком случае, найдите свой орех.
8. Этот орех точно Ваш?
9. Вам помогли запомнить орех его уникальные признаки: размер, форма, цвет, рельеф, вес, пятнышки, гладкость или шероховатость.
10. Поверьте, вы обладаете набором не менее важных уникальных признаков, которые помогают вам быть неповторимыми, исключительными, неподражаемыми.
11. Предлагаю все орехи вернуть в вазу.

А насколько вы уникальны, предлагаю узнать вам самим. Для следующей работы Вам понадобятся листы бумаги А-4 и цветные карандаши.

Предлагаю вашему вниманию элемент психолого-педагогической техники «Интеллектуальная карта».

Инструкция: 1. В центре листа бумаги нарисуйте самый красивый грецкий орех. Время работы 2–3 минуты. Расскажите, на что похож ваш орех.

Интерпретация: на самом деле вы нарисовали свой мозг. Скажите, из чего состоит мозг? (извилины)

«Интеллектуальную карту» рекомендую проводить с педагогами, психологами и рассматривать её как определение профессиональных, личностных направлений деятельности или жизни человека. Время работы 7–10 минут.

В технике «*Интеллектуальная карта*» можно также рассматривать темы: семья, здоровье, хобби, спорт. Вы можете выбрать из мною перечисленных направлений *4 самых важных для вас на сегодняшний день*.

2. Поразмышляйте и проведите 1 линию (извилину) и подпишите её.

3. Что это для Вас? Это ключевые темы в данном направлении Вашей деятельности. Возможно, это ключевые направления в решении какого-либо вопроса/проблемы, которая на данный момент является для Вас актуальной.

4. В свою очередь от основных извилин отходят средние. Что это для Вас? Это тоже ключевые темы основных извилин, только меньшего масштаба. Поразмышляйте и проведите несколько линий.

5. От средних извилин проведите мелкие извилины. Поразмышляйте и проведите ещё несколько линий. Вы увидели наглядно/узнали свои актуальные и перспективные направления, свой арсенал возможностей, способностей, талантов. Теперь определите свою творческую, жизненную перспективу дальнейшего развития ваших возможностей.

6. Определите перспективу развития каждой извилины.

7. Определите ресурсы, с помощью которых Вы сможете это осуществить.

Рефлексия: полезны ли для Вас были данные техники? С какой техникой было легче работать? Какая техника заставила задуматься? Возьмете ли вы их себе в арсенал? В каких направлениях работы данные техники может применить психолог?

Спасибо за внимание, и всегда помните, что Вы самые лучшие орешки!

Список литературы

1. Долгова В.И. Коррекционно-развивающая деятельность специального психолога: современная психология и педагогические технологии / В.И. Долгова, Е.Г. Капитанец, О.А. Шумакова. – Челябинск: АТОКСО, 2008. – 118 с.

2. Татарина Е. Глубинная арт-терапия: практики трансформаций (Библиотека Арт-терапевта) / Татарина Е. – М.: ООО «Вариант» при участии ИП Шиманского А.Г., 2018. – 236 с.