**Выступление на семинаре-практикуме**

**«Руки – интеллект человека»**

Подготовила

 педагог-психолог

Шугайкина А.А.

***Познание самого себя с помощью рисуночных методик.***

***Цель:***

* создать комфортную эмоциональную атмосферу,
* оценка физического морального, эмоционального состояния педагогов,
* расширить представление о самом себе,
* улучшить настроение педагогического  коллектива,
* способствовать снятию психоэмоционального напряжения,
* развитие рефлексивного самосознания.

***Материал***: листы бумаги, ручки,  цветные карандаши, музыка.

Сегодня хотелось бы начать свое выступление с психологического упражнения, которое может помочь научиться расслабляться, справляться с волнением, чувствовать себя спокойно и уверенно. Для его выполнения займите удобное положение, выпрямите спину, закройте глаза. Сосредоточьтесь на своём дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем Вашу грудную клетку и лёгкие. Сделайте полный вдох, затем несколько лёгких спокойных выдохов ...

**Медитативно-релаксационное упражнение – "Храм тишины"**

Вообразите себя гуляющим на одной из улиц многолюдного и шумного города… Ощутите, как ваши ноги ступают по мостовой… Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры… Возможно, некоторые из них выглядят встревоженными, другие спокойны… или радостны… Обратите внимание на звуки, которые вы слышите… Обратите внимание на витрины магазинов… Что вы в них видите?.. Вокруг очень много спешащих куда-то прохожих… Может быть, вы увидите в толпе знакомое лицо. Вы можете подойти и поприветствовать этого че­ловека. А может быть, пройдете мимо… Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной улице?.. Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по другой улице… Это более спокойная улица. Чем дальше вы идете, тем меньше вам встречается людей… Пройдя еще немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других… Вы видите на нем большую вывеску: "Храм тишины"… Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите и трогаете тяжелые резные деревянные двери. Вы открываете их, входите и сразу же оказываетесь окруженными полной и глубокой тишиной...

 Побудьте в этом храме… в тишине… Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно...

 Когда вы захотите покинуть этот храм, толкните двери и выйдите на улицу.

 Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к "Храму тишины". Когда вы захотите, вы сможете возвращаться в него вновь.

***"Всякая мысль заканчивается движением"
И.М.Сеченов. ( Иван Михайлович Се́ченов)***

В настоящее время рисуночные проективные методики получают всё большую популярность среди психологов, педагогов и других специалистов. Они являются ценным инструментом для понимания и оценки характеристик личности, индивидуальности. В рисунках человек выражает свои чувства, делится с другими своими впечатлениями и реакциями на окружающий мир, активно и спонтанно структурирует бессознательный материал.
Интерпретация рисунков с позиций того, как в них через символы проявляется внутреннее, скрытое, психическое, позволяет получить много информации об эмоциональных, мыслительных, поведенческих особенностях автора рисунка.

Интерпретация рисунков позволяет получить важную информацию для определения областей конфликта, возможностей и затруднений в решении этого конфликта. Для этого необходимо обращать внимание на характер исполнения рисунков и их содержание. Стиль и манера подачи изображения могут значительно варьироваться у разных людей и даже у одного и того же человека в разных рисунках. Манера изображения часто связана с тем, как человек подходит к своей жизненной ситуации, что позволяет выяснить не только личностные особенности рисующего, но и его отношение к различным аспектам жизни.

***Рисуночный тест "Слон"***

Существуют различные методы диагностики, позволяющие оценить физическое, моральное, эмоциональное состояние человека. Один из таких методов — исследование человека при помощи теста "Слон". Итак...

Перед вами лежит лист бумаги. Сейчас я попрошу вас нарисовать слона (работа педагогов).

Если у слона хорошо прорисованы уши, глаза, рот, кончик хобота, словом, все то, что связано с органами чувств, значит, нарисовавший его человек достаточно чуток к жизни, умеет видеть ее и слышать.

Органы чувств хоть и выписаны, но сделаны несколько небрежно, кое-как прорисован хобот. И очень важная деталь — на ногах слона нет ногтей. Это верный признак, что человек не аккуратист, не тщателен, не обращает особого внимания на качество жизни, не видит в ней малого.

Если еще и ноги прорисованы небрежно, это свидетельство того, что человек неоснователен.

Общий абрис рисунка логичен, пропорционален, совпадает с общим видом реального слона. Значит, у рисовавшего есть чувство меры, он умеет комплексно подходить к жизни, знает, что такое гармония.

Все четыре ноги одинаковой длины. Это означает, что человек стоит в жизни довольно устойчиво, привык надеяться в основном только на себя и чувствует себя уверенным и стабильным.

У слона округлая голова, вообще в самом рисунке много округлостей. Округлость указывает на наличие энергий женского принципа - это мягкость, доброта.

Большие, задранные вверх бивни указывают на возможность и готовность постоять за себя. Если бивни хоть и прорисованы, но маленькие и не задраны вверх — это говорит о неагрессивности рисовавшего.

Прямо за головой, где у слона голова переходит в туловище, видим выемку. *Если она выписана явно*, значит, рисовавший раним, ему о многом хотелось бы забыть в жизни.

Хвост и хобот опущены вниз. В принципе, это указывает на раздумчиво-грустный, небойкий характер. Но если наряду с этим в рисунке было бы много всяких округлостей и задора, можно было бы предположить, что автор склонен к частой смене настроений.

Уши нарисованы в спокойном состоянии, что немаловажно для вывода о ровном или нервозном характере. Если у слона уши подняты вверх - не исключено, что автор рисунка постоянно встревожен, ждет от жизни каверз и неприятностей.

Если слон нарисован с поднятыми вверх ушами, поднятыми бивнями, вытянутым хвостом и задранным вверх хоботом — человек обладает излишней нервозностью, агрессивностью. Его надо успокоить, привить ему мысли, что мир — это не всегда джунгли и вряд ли стоит быть излишне мобилизованным.

Как, рисуя дерево, человек прикладывает его к своей жизни, так и рисуя слона, он рисует себя, свои проблемы и свое видение жизни.

Слоны могут быть совершенно разными. Если вы зададитесь целью поразмышлять на эту тему, то погрузитесь в мир символов, образующих "слона". Исследуя рисунок с прикладной целью, выявляя для этого эмоциональные свойства рисовавшего, черты его характера, мы можем увидеть, что слон может быть нежным, может быть устойчивым в жизни, а может быть брюзжащим, неуживчивым типом.

Нарисовавший слона нарисовал не только себя, но в иносказательной форме доверил бумаге свои проблемы. И, увидев их, можно помочь человеку правильно сориентироваться в жизни.