***Власова Марина Васильевна***

***педагог-психолог МБОУ СОШ №1***

***высшей квалификационной категории***

***СЦЕНАРИЙ ЗАНЯТИЯ***

***Для педагогов-психологов ОУ Сергиево-Посадского муниципального района***

***«РЕСУРСНЫЕ ТЕХНИКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРАКТИКЕ»***

***В любых делах, при максимуме сложностей,***

***Подход к проблеме всё-таки один:***

***Желание – это множество возможностей,***

***А не желание – это множество причин.***

**Э. Асадов**

Сегодня я предлагаю поговорить о психологическом ресурсе. Психологические ресурсы личности, как правило, скрыты от сознания человека — носителя этих самых ресурсов. Под психологическим ресурсом обычно понимают внутренние резервы человека, которые хранятся за семью печатями в подсознании, ожидая, когда он их задействует.

Психологический ресурс — внутренний ресурс человека как умение противостоять жизненным невзгодам, это набор качеств и умений, это внутренняя сила человека, это его потенциальные и реальные возможности.

Психологический ресурс человека считается активным, когда:

* он осознается как свой,
* он уместно применяется в ответ на угрозу организму и/или личности,
* он взят на вооружение как стратегия поведения и реагирования.

**4 типа психологических ресурсов личности**

Существует четыре мира человека, которые задействуют различные психологические ресурсы его личности:

***Витальный мир***. Использует ресурсы связанные с физиологическим выживанием как биологического организма. Как приспособиться к новой диете, как телесно выдержать стресс, умение быстро собраться в трудной ситуации и расслабиться после ее завершения.

***Деятельностный мир.*** Задействует психологические ресурсы навыкового поля. Такие как умение зарабатывать деньги или способность метко стрелять из лука. Навык разжечь костер с одной спички может спасти жизнь заблудившемуся в лесу человеку. Сюда относятся так же способности к прикладным видам творчества.

***Сознательный мир***. Активирует когнитивные ресурсы, связанные с умением впитывать, обрабатывать, анализировать, синтезировать и обрабатывать информацию. Умение придумывать идеи и изобретать новое относятся к «сознательным» психологическим ресурсом.

***Волевой мир.*** Востребует от человека психологические ресурсы, связанные с эмоционально-волевой сферой. Умение управлять своим психологическим состоянием и эмоциями, навыки ассертивного поведения, вера в себя и свои возможности.

Какая связь, спросите Вы, между психологическим ресурсом и желаниями? В этом и предстоит нам сегодня разобраться.

Наша встреча пройдет в форме игры. Итак, игра «Магазин желаний».

**1 этап.** Я прошу Вас объединиться в две группы.

Введение в игровую ситуацию:

*На задворках Вселенной находился один магазинчик. Вывески на нем давно уже не было – ее когда-то унесло ураганом, а новую хозяин не стал прибивать, потому, что каждый местный житель и так знал, что магазин продает желания.*

*Ассортимент магазина был огромен, здесь можно было купить практически всё: огромные яхты, квартиры, замужество, пост вице-президента корпорации, деньги, детей, любимую работу, красивую фигуру, победу в конкурсе, большие машины, власть, успех и многое-многое другое. Не продавались только жизнь и смерть — этим занимался головной офис, который находился в другой Галактике.*

*Каждый пришедший в магазин (а есть ведь и такие желающие, которые ни разу не зашли в магазин, а остались сидеть дома и просто желать) в первую очередь узнавал цену своего желания.*

*Цены были разные. Например, любимая работа стоила отказа от стабильности и предсказуемости, готовности самостоятельно планировать и структурировать свою жизнь, веры в собственные силы и разрешения себе работать там, где нравится, а не там, где надо.*

*Власть стоила чуть больше: надо было отказаться от некоторых своих убеждений, уметь всему находить рациональное объяснение, уметь отказывать другим, знать себе цену (и она должна быть достаточно высокой), разрешать себе говорить «Я», заявлять о себе, несмотря на одобрение или неодобрение окружающих.*

*Некоторые цены казались странными — замужество можно было получить практически даром, а вот счастливая семейная жизнь стоила дорого: персональная ответственность за собственное счастье, умение получать удовольствие от жизни, знание своих желаний, отказ от стремления соответствовать окружающим, умение ценить то, что есть, разрешение себе быть счастливым, осознание собственной ценности и значимости, отказ от бонусов «жертвы», риск потерять некоторых друзей и знакомых.*

*Не каждый пришедший в магазин был готов сразу купить желание, особенно желание активировать свой психологический ресурс.*

**2 этап.** Сегодня Вы выступаете в роли продавцов и покупателей: 1 группа (желтый кружок) – продавцы, 2 группа (красный кружок) – покупатели. На столе перед Вами лежат конверты, в которых на листах бумаги напечатаны ценности, эмоции, чувства.

1 группа - Вам предстоит обсудить в группе и определить цену психологического ресурса. Цена складывается из того, от чего мы должны отказаться и того, что для нас ценно (т.е. имеет большое значение).

2 группа – Вам предстоит обсудить и определить средства, которые Вы готовы вложить в активацию психологического ресурса. Система ценообразования та же.

Обе группы должны выбрать не более 5 вариантов ответов на вопрос: «От чего необходимо отказаться, чтобы психологический ресурс стал активным?»

Ваши ответы должны быть аргументированы.

*На обсуждение 2 минуты. Представление списков.*

Мы продолжаем нашу работу.

Сейчас Вам предстоит ответить на такой вопрос: «Что является самым ценным для активации психологического ресурса?» Выбрать 5-7 ценностей и аргументировать.

*На обсуждение 5 минут. Представление ценностей и аргументация.*

**3 этап.** Я прошу 1 группу выставить окончательную цену в магазине желаний на активацию психологического ресурса.

Важно: обращать внимание на аргументацию. Необходимо объяснение, почему это ценность.

* Возможно ли снижение цены? Почему?
* Может ли желание «Активация психологического ресурса» достаться просто так, без всякого труда?

Аналогичная работа со 2 группой.

Важно: обратить внимание на расхождение между ценой и средствами. Обсудить какую роль играют ценности, которые вызвали разногласия.

**4 этап**. Вы хорошо поработали. А сейчас вы можете загадать желание о будущей активной наполненной ресурсной жизни. Загадав желание, завяжите ленточку на нашем «Дереве желаний».

**5 этап**. Мы с Вами видим, что подобная работа позволяет нам осознать свой ресурс, и взять как модель способ получения этого ресурса. А на память о проделанной работе, о посещении «магазина желаний» Вы можете взять маленький камушек у нашего «Дерева желаний», который будет напоминать о Вашей готовности менять свою жизнь, способности поверить в себя, о силах и средствах для того, чтобы оплатить исполнение своих желаний.

Подставляйте ладони.

Я насыплю вам счастья.

Есть источник бездонный

В дождь, в грозу и ненастье.

Я насыплю вам счастья,

Сколько вы захотите.

Это всё в вашей власти.

Ну, берите, берите!

Нет конца и начала.

Нет границ поперечных.

Только вы, получая,

Улыбнитесь сердечно

И скажите кому-то

Просто доброе слово.

Не лукавствуя мудро,

Это счастья основа.

Не жалейте улыбок,

Не жалейте участья.

И средь бед и ошибок

Вы получите счастье.

Отдавать его будем

Тем, кому пожелаем.

И, даря счастье людям,

Мы счастливыми станем!

Выходя из нашего магазина обратите внимание на вывеску:

**«Если твое желание не исполняется – оно еще не оплачено»**.

Раздаточный материал (для конвертов):

* Персональная ответственность за собственное счастье
* Умение получать удовольствие от жизни
* Знание своих желаний
* Отказ от стремления соответствовать окружающим
* Умение ценить то, что есть
* Разрешение себе быть счастливым
* Осознание собственной ценности и значимости
* Отказ от удобной позиции «жертвы»
* Риск потерять некоторых друзей и знакомых
* Готовность рисковать и менять свою жизнь
* Отказываться от привычной и предсказуемой жизни
* Способность поверить в себя
* Понимание чувств, стремлений и интересов другого человека
* Честность и искренность
* Доверие
* Вера в другого человека
* Продолжение рода и воспитание детей
* Взаимопомощь
* Доброта
* Любовь
* Уважение
* Взаимопонимание
* Терпение
* Сопереживание и сочувствие
* Радость
* Грусть
* Чувство одиночества
* Гнев
* Сомнение