

Мастер-класс «Моя уникальность или где музыкальному руководителю черпать ресурс».

Цель:

- формирование доверительных отношений в группе;
- знакомство с многомерной моделью стрессоустойчивости М. Лаада BASIC Ph;
- расширение знаний об эмоциях и чувствах человека;
- повышение социального интеллекта, самопознание;
- развитие позитивного мышления, внимательного и заботливого отношения к себе;

Содержание занятия

1. Приветствие. Знакомство.

2. Разминка. Групповое взаимодействие.

❖ Упражнение «Угадай настроение» (в парах).

Сравни свое настроение сейчас:

- с цветом.
- вкусом, какой-то еды,
- с музыкой.

Расскажи об этих ассоциациях в парах. Задача второго человека описать состояние и настроение. Потом меняются ролями.

❖ Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»

Участники сидят на стульях в кругу. Один человек без стула, водящий. Задача водящего занять свободный стул во время пересаживания остальных участников.

- Поменяйтесь местами те, кто...
- кто любит шоколад,
- кто пришел на семинар,
- кто сегодня в платье,
- кто приехал на машине,
- кто работает в д/с и пр...

3. Содержательная часть.

МАК «Роботы» Т.О.Ушакова, из-во «Генезис»

❖ Упражнение 1

- Вы - конструкторы роботов. Вам нужно выбрать голову, туловище и ноги, приклеить их на лист бумаги. Можно раскрасить, дорисовать то, что вам захочется.

Важно, чтобы получился робот похожий на вас здесь и сейчас

Вопросы друг другу (в парах):

1. Расскажите о том, как вам было в процессе творчества. О чем вы думали?
2. Каким образом вы осуществлял выбор частей робота? Что было легко? Что сложно?
3. Какие чувства вызывает получившийся робот?
4. Чем этот робот похож на тебя?

❖ Упражнение 2

- Вы - конструкторы роботов. Вам нужно выбрать голову, туловище и ноги, приклеить их на лист бумаги. Можно раскрасить, дорисовать то, что вам захочется.

Важно, чтобы получился робот похожий на вас, «какой я хочу быть»

Вопросы друг другу (в парах):

1. Расскажите о том, как вам было в процессе творчества. О чем вы думали?

2. Каким образом вы осуществлял выбор частей робота? Что было легко? Что сложно?
3. Какие чувства вызывает получившийся робот?
4. Какие мысли посещали, когда вы на него смотрите?
5. Какие чувства вызывают эти изменения?
6. Чем этот робот похож/непохож на тебя? Как это связано с твоей жизнью?

4. Теоретический блок

Израильский профессор психологии М. Лаад всю свою жизнь посвятил теме опор и изучению того, каким образом люди справляются со сложностями в своей жизни. Он определил что у каждого человека есть шесть опор, которые помогают ему пережить неприятности. В обычной жизни мы используем 2-3 опоры, но есть ситуации, в которых этих опор не хватает. Тогда человек, по мнению М. Лаада, может осознанно и целенаправленно включать другие опоры. Приобретая большую устойчивость. Эти шесть опор он объединил в многомерную модель стрессоустойчивости BASIC Ph (это аббреатура;

Physical – физические действия и бездействия. Наше тело помогает нам пережить сложности. Когда нам плохо мы можем ощущать физические потребности во сне, движении (спорт), еде, покое и пр.

Cognition – в сложных ситуациях мы по-разному осмысливаем происходящее. Кто-то представляет худший исход развития событий, кто-то ищет несколько вариантов решения проблемы. Кто-то отказывается от осмысления совсем.

Imagination – воображение, творчество, фантазия. Нам помогают справиться с трудностями разные творческие занятия, иногда важно переключиться на какую-то деятельность, позволяющую почувствовать себя лучше. Для многих людей уход в мир своих фантазий позволяет лучше осмыслить происходящее.

Social – общество, люди. Поддержка семьи, друзей, незнакомых людей помогает чувствовать себя лучше даже в крайних ситуациях, а иногда нам бывает легче в одиночестве.

Affect- проявленность чувств и эмоций. В сложных ситуациях нас могут переполнять очень разные чувства, проявить их или сдержать – разным людям помогают разные способы. Как проявить, в каких условиях – это важно понимать про себя.

Belief – вера, ценности, убеждения. Вера во что, убежденность, в чем могут помочь справиться со сложностями.

- ❖ Обсуждение в кругу, какие из опор помогли приблизиться к желаемому образу себя.

5. Шеринг завершения.

Участники высказываются о своих чувствах, эмоциях, состоянию от участия в практикуме.