**Конспект семинара с элементами тренинга для педагогов**

**Техника «Завтрак-обед-ужин» А. Кокоренко (модификация Е.Тарариной)**

Дата:09.12.22

Педагог-психолог: Галышева К.А

*Цель*: диагностика и коррекция восприятия человеком себя в окружении других людей.

*Задачи:*

- Стабилизировать самооценку;

- Развить эмоциональный и социальный интеллект;

- Принять собственные ресурсные и проблемные стороны личности.

*Инвентарь*: кисти, краски, баночка для воды, белый лист бумаги (А-1).

*Время работы*: 40-45минут.

Алгоритм работы:

Вступление. Участникам необходимо объединиться в группы по 5 - 7

человек. Педагог-психолог предлагает группам договориться о том, что они будут рисовать:завтрак, обед или ужин. Когда выбор сделан, даётся более конкретная инструкция.

Основная часть:

Как только группы выбрали объекты для рисования, участники не имеют права обсуждать, совещаться с помощью вербальных и других средств о том, кто, что и где будет рисовать.

Задание: каждому участнику необходимо представить себя в виде блюда на завтраке (обеде или ужине). Время на работу - 15-20 минут.

Анализ проведенной работы.

Предлагаемые вопросы:

-Что это за блюдо? Какое оно? Давно ли было приготовлено? Как долго готовилось?-*это то, как вы видите себя физически*

-Как часто этот продукт должен появляться на столе*?-то, на сколько вам нравится находиться в обществе(интро.,экстро.)*

-Это блюдо привычно для нашей культуры или относится к экзотическим?-*показывает вашу самооценку*

-Как оно оформлено при подаче?-*то, как вы преподносите себя в социуме*.

-Это первое, второе или третье блюдо?-*какая роль вам ближе(2ого плана,3плана и тд.)*

-Какие температурные и эстетические характеристики имеет блюдо?*-то, как вы характеризируете себя.*

- В каком месте на столе оно находится?

*Сверху-вы чувствуете себя важным. Снизу-вы чувствуете себя отверженным. Правая часть рисунка символизирует будущее. Вы идете вперед без всяких страхов. Левая часть рисунка обозначает прошлое. Человек, живущий прошлым, постоянно оглядывается назад.*

-Как «чувствует себя» блюдо в окружении других блюд?-*ваши чувства в окружении других людей.*

-Для кого оно было приготовлено?-*важный в вашей жизни человек. Человек, играющий немаловажную роль.*

Техника позволяет увидеть социометрический срез группы; проследить характер отношений человека к себе и восприятие себя в группе; обращает внимание на то, какую роль в группе выбирает для себя человек.

