

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ

встреча № 9

**ТКАНЕВАЯ
ТЕРАПИЯ**

**ИЗОТЕРАПИЯ
НЕЙРОБИКА**

НЕЙРОБИКА полезна абсолютно всем!

Детям она поможет лучше концентрироваться и усваивать новые знания, а взрослым – поддерживать свой головной мозг в отличной форме и избежать ухудшения памяти.

Главный принцип нейробики – постоянно изменять простые шаблонные действия. Давайте задание своему мозгу решать привычные задачи непривычным для него образом, и постепенно он отблагодарит вас прекрасной работоспособностью.

Главная цель нейробики - развивать умение обучать свой мозг новому образу мышления. Начав менять свои шаблоны и убеждения, вы увидите, что меняясь изнутри, вы начнете менять все вокруг.

- 1 — **НОВАЯ ОБСТАНОВКА.** Время от времени очень полезно оказываться в малознакомых местах. Посещайте ту часть города, где Вы еще никогда не были или бываете там редко. Также хорошо менять привычные маршруты – ходить на работу другой дорогой.
- 2 — **НОВЫЕ ЗАПАХИ.** Утром, сразу после пробуждения, специалисты советуют: вдыхать разнообразные ароматы, например эфирные масла — это помогает «разбудить» мозг.
- 3 — **МНИМАЯ СЛЕПОТА.** Пробуйте сориентироваться в комнате с закрытыми глазами. Еще очень хорошее упражнение – на ощупь, пальцами различать предметы, лепить их, не глядя. Например в скучной очереди, в поезде.....
В отсутствие зрения резко активизируются другие органы чувств.
- 4 — **ПРАВАЯ-ЛЕВАЯ.** Выполняйте иногда что-нибудь не рабочей рукой: если Вы правша, то левой; если левша — правой.
- 5 — **НЕЗНАКОМАЯ РАБОТА.** Почаще беритесь за работу, которую еще не приходилось выполнять — мозг быстро активизируется, когда Вы не совсем точно знаете, что делать.
- 6 — **ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ.** На один и тот же вопрос можно ответить по-разному. Вот и отвечайте, избегайте привычных стандартных фраз — хотя бы мысленно.
- 7 — **ЖУРНАЛЫ.** Периодически покупайте прессу, не относящуюся к кругу Ваших интересов — например об экономике или о рыбалке. Необязательно глубоко изучать предмет, достаточно время от времени менять тему того, что читаете.
- 8 — **НЕМОЙ ТЕЛЕВИЗОР.** Отключите у телевизора звук и попробуйте озвучить изображение, следя за губами героев на экране. Это, кстати, не только полезно для мозга, но еще и очень весело, особенно в компании.
- 9 — **НОВЫЙ ТЕМП.** Время от времени меняйте темп привычного действия, Если что-то обычно делаете не спеша — ускорьте работу в 2 раза. Если, наоборот, Вы торопыга, заставьте себя все делать медленно.

ТЕХНИКА

« ОКОВЫ И КРЫЛЬЯ »

Материал: 3-4 куска

**Разной ткани(цвет, плотность),
один из которых большего размера.**



1. Напишите 5 глаголов , которые ассоциируются с крыльями. (для настроения на работу).
2. Возьмите первую ткань, которая похожа на **ВАС** и выложите ее так, как вам красиво.
3. Выберите вторую ткань, которая ассоциируется с **КРЫЛЬЯМИ** и выложите рядом с первой тканью.
4. Третий кусочек ткани символизирует **ограничения**, трудности, рамки, напряжение. Присоедините и его.
5. Выберите из окружающих вас предметов два:
 - Первый - ассоциируется с **ОБИДОЙ**
 - Второй - с **РЕСУРСАМИ, ИНТЕРЕСОМ.**

Вопросы к себе:

1. Что обозначает самая большая ткань? Почему именно она?
2. Где самая плотная ткань? Что вы в себе укрепляете?(ресурс)
3. Какая ткань закручена? (напряжение)
4. Какой из предметов больше - обида или интерес?
5. Хочется еще добавить еще ткань? И она тогда про что?
6. К какому действию призывает картина?

Главная цель техники:

активное исследование себя, своего внутреннего мира, состояния.

1. Убирать ничего нельзя!!!
2. Можно - переставлять детали в картине до тех пор, пока она начнет нравиться, вызывать позитивные чувства.
3. Можно добавить еще ткань - символ внутренней силы.
3. Важно - сформулировать послание к себе.

ТЕХНИКА «РИСУНОК СЕМЬИ В ОБРАЗЕ ЦВЕТОВ»

Отражает актуальное эмоциональное состояние, представление о своем месте и роли в семье.

Материалы: гуашь, карандаши, фломастеры.

Предлагается нарисовать свою семью в виде цветов.

После создания рисунка предлагается ответить на вопросы:

- Что вы создали?
- Какие чувства у вас возникали, когда вы изображали свою семью на рисунке?
- Есть ли на нем Вы?
- Как себя чувствует Ваш цветок?
- Какие чувства вызывает у Вас рисунок?
- В каких частях тела у Вас появились ощущения?
- Какие члены семьи здесь изображены?
- Какие чувства они испытывают?
- Взаимодействуют ли цветы?
- Есть ли члены семьи, проживающие с вами, но отсутствующие на рисунке?
- Какую ситуацию из вашей семейной жизни иллюстрирует этот рисунок?

