

# Психологический практикум «Психологическое здоровье педагога»



Ведущий: педагог-психолог ИГРТ  
Анастасия Викторовна Малых

# Упражнение 1. Ассоциации

- Назовите слова-ассоциации к слову «Работа»: ассоциации – это первые пришедшие слова и эмоции, которые всплывают в вашем разуме, когда вы произносите слово «Работа».



**ПРИНЦИП АССОЦИАЦИИ**

# Упражнение 2. Приятные мысли

- Необходимо как можно чаще создавать себе пусть маленькую, но радость, заменяющие пережитые неприятные эмоции. Для этого можно сосредоточить внимание на положительных моментах своей жизни, чаще вспоминать приятные минуты прошлого. Поделитесь воспоминаниями о лете, прочувствуйте приятные эмоции лета!



Счастье-это когда большую  
часть времени нами владеют приятные мысли

# Упражнение 3. Найти ресурсы

- Вспомните 3 повседневных действия, которые приносят вам удовольствие, проранжируйте по степени самых приятных.



# Упражнение 4. Звуковая гимнастика

- А — воздействует благотворно на весь организм;
- Е — воздействует на щитовидную железу;
- И — воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О — воздействует на сердце, легкие;
- У — воздействует на органы, расположенные в области живота;
- Я — воздействует на работу всего организма;
- М — воздействует на работу всего организма;
- Х — помогает очищению организма;
- ХА — помогает повысить настроение.



# Подведение итогов

теперь я могу...

я научился...

было трудно ...

у меня получилось ...

было интересно ...

меня удивило ...

сегодня я узнал (а) ...