

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
центр развития ребёнка – детский сад №5 «Теремок»  
г. Новоалтайска

Формирование позитивных установок:  
«Тест тибетских монахов»

Мастер-класс для педагогов-психологов

Разработал и провёл  
педагог-психолог МБДОУ ЦРР № 5  
Мацкевич О.А.

2019 г.

Цель: формирование позитивных установок: познание самого себя, самопринятие, сформировать желание развивать свои способности, самоактуализация личности.

Материалы и оборудование:

- Лист белой бумаги, карандаш на каждого участника

**Инструкция:** «Услышав задание, не тратьте много времени на его выполнение»

- ✓ Напишите в столбик названия 5 животных
- ✓ Проранжируйте список животных от 1 до 5 по степени значимости для вас (1-самое значимое)

Обработка: номер ранжирования означает значимость в вашей жизни данных жизненных сфер:

1. Карьера
2. Честь, достоинство
3. Любовь
4. Семья
5. Деньги

- ✓ Напишите в столбик 5 любых слов.
- ✓ К каждому подберите прилагательное-ассоциацию.

Обработка

1. Я на самом деле.
2. Мой любимый человек.
3. Враг мой
4. Интерес к сексу.
5. Моя жизнь.

- ✓ Напишите в столбик 5 цветов спектра.
- ✓ Напротив каждого цвета напишите имя близкого человека.

Обработка

1. Тот, кто надолго пришёл в вашу жизнь
2. Тот, кого вы считаете лучшим другом.
3. Кого действительно любите.
4. Человек, которого будете помнить до конца своих дней. (не обязательно позитивно, это может связано и с негативными воспоминаниями)
5. Ваш близнец по духу

- ✓ Напишите любое число от 0 до  $\infty$  (бесконечности)

Обработка

- 0 – 14 моя жизнь улучшится не скоро
- 15 – 40 жизнь улучшится довольно скоро
- 41 – 65 в ближайшие 3 недели ждёт 5 сюрпризов
- 66 –  $\infty$  жизнь сделает подарок, о котором вы не мечтали, жизнь сложится прекрасно

*Рефлексия встречи* (передавая мяч друг другу по кругу)

А теперь давайте подведём итоги нашей сегодняшней встречи. Выполним так называемую рефлексия, т. е. отслеживание своих чувств и эмоций по поводу встречи.

**Инструкция:** Прошу каждого, передавая мячик, высказаться о следующем:

- Что нового о себе вы сегодня узнали?
- Было ли для вас это полезно?
- Что показалось вам самым важным и полезным в сегодняшней встрече?
- Что вы приобрели для себя в процессе мастер-класса? (какое личное качество).
- Какие чувства вы испытываете в данный момент и испытывали в момент самого мастер-класса?
- Что хотели бы ещё узнать о себе?