

**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:* 40-45 минут.

*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 преподнесите 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 характеризуете 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.

