

Анастасия Колендо-Смирнова

Тренинг «Знакомство с собой»



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 159.9
ББК 88
К60

Колендо-Смирнова А.

Тренинг «Знакомство с собой» / Колендо-Смирнова А.; ред.
Терентьева В.; худ. Гарбар М. — Москва: ЛитРес: Самиздат,
2021. — 39 с.

ISBN 978-5-532-95388-8

Тренинг «Знакомство с собой» — это сборник легких упражнений и тестов для лучшего понимания себя. Рекомендован от 12-ти лет и старше. Будет полезен тем, кто любит рассматривать красивые картинки, рисовать и выполнять несложные психологические упражнения и техники, которые помогут наполниться ресурсом, справиться с негативными эмоциями, и просто приятно провести время.

Содержание

Глава 1	4
Глава 2	9
Глава 3	15
Глава 4	23
Глава 5	27

Глава 1

Несуществующее животное

Вашему вниманию предлагается альбом-тренинг, который поможет Вам узнать больше о себе, рассмотреть себя с разных сторон. Зачем это нужно? Как говорил Гете - мы любим то, что знаем, следовательно, чем лучше мы знаем себя, тем больше мы себя любим. А это, как Вы понимаете, достаточно хороший навык. Чем лучше мы знаем свои слабые и сильные стороны, тем проще нам работать над собой. Я надеюсь, выполнение этих не сложных



Несуществующее животное

упражнение позволит Вам познакомиться с собой поближе и сделать несколько шагов к принятию себя. Нарисуйте НЕСУЩЕСТВУЮЩЕЕ ЖИВОТНОЕ (которого на самом деле нет, и никогда не было на планете)

Назовите его несуществующим именем _____

Где оно обитает? _____

Чем питается? _____

Что любит? _____

Что не любит? _____

С кем общается? _____

Что ему хочется пожелать? _____

2

Упражнение позволит вам познакомиться с собой поближе и сделать несколько шагов к принятию себя. Нарисуйте несуществующее животное – такое, которого на самом деле нет и никогда не было на планете. Назовите его несуществующим именем.

Где оно обитает?

Чем питается?

Что любит?

Что не любит?

С кем общается?

Что ему хочется пожелать?

Тот, кого вы нарисовали, многое может рассказать о вас. Интерпретация теста: ответы на вопросы перед выполнением рисунка метафорически говорят о вас, вашем окружении и вашей жизни.

Расположение рисунка

В норме рисунок расположен в средней части листа, находящегося в вертикальном положении. Если рисунок расположен в верхней части листа, это говорит о высокой самооценке и недовольстве своей ролью в обществе, где человек чувствует недостаток признания. Чем ниже расположен рисунок на бумаге, тем ниже его уровень самооценки. Такой человек неуверен в себе, его не волнует признание и социальный статус.

Основная часть рисунка

Голова смотрит вправо – человек деятельный и решительный, доводит дела до конца, реализует свои планы.

Голова смотрит влево – человек склонен к самоанализу и рефлексии. Он больше думает, чем делает, вместо конкретных действий предпочитает глубокие размышления о них.

Голова смотрит вперед, на рисующего – свидетельство эгоцентризма. Если на голове присутствуют органы чувств (глаза, уши, рот), то это говорит о важности информации, о зависимости от чужого мнения.

Открытый рот и язык, но без губ могут означать высокую вербальную активность и даже болтливость. Наличие губ говорит о чувственности. Открытый рот без губ и языка говорит о склонности к тревогам и страхам, о недоверии. У детей и подростков можно увидеть зачеркнутый рот круглой формы, что свидетельствует о боязни и тревоге.

Наличие зубов говорит о вербальной агрессии, которая используется как защита в виде грубого ответа на порицание или осуждение.

Важную роль имеют глаза. Они являются символом страха, если человек четко прорисовывает радужку. Наличие ресниц говорит о демонстративности личности, о желании обратить на себя внимание

других, привлечь своей красотой и манерами, а у мужчин является показателем женственных черт характера.

Следует обратить внимание на размер головы: если она нарисована непропорционально телу, то человек ценит интеллект и рациональность.

Рога, когти, иглы на коже животного говорят об агрессии – защитной или спонтанной. Перья на теле животного являются показателем демонстративности и самолюбования. Шерсть или грива говорят о сексуальности и желании подчеркнуть свой пол.

Нижняя часть рисунка

Ноги (лапы) животного оцениваются по размерам относительно туловища животного. Если ноги большие и крупные, это свидетельствует о рациональности, обдуманности в принятии решений о формировании планов и четких структур перед совершением действия. Маленькие короткие ноги говорят об импульсивности и легкомыслии в принятии решений. Особенно эти качества можно подчеркнуть, если ноги совсем отсутствуют на рисунке.

Стоит обратить внимание на характер соединения ног с туловищем. Если соединение нечеткое и недостаточное, то человек сам по себе довольно небрежный, невнимательный, недостаточно контролирует свои суждения.

Направление ног в одну сторону и их однотипность говорят о конформности, стереотипности и банальности суждений. Разнообразие форм говорит об обратном: человек склонен к оригинальности и самобытности.

Дополнительные детали рисунка

Это крылья, перья, бантики, еще одни ноги или лапы, кудри, цветы и различные другие украшающие детали. Все эти особенности говорят о уверенности в себе, о высоком уровне энергии, которую человек умеет распределять в разные сферы деятельности. Иногда это выливается в притеснении других людей, о желании концентрировать внимание только на своей личности. Это может быть

человек, увлеченный своей профессией, стремящийся к самореализации.

Наличие хвоста говорит об отношении к собственным решениям и действиям, к продуктам своей деятельности. Хвост, направленный вправо, означает отношение к действиям, поведению. Хвост, направленный влево – отношение к мыслям и возможностям. Направленность хвоста вверх или вниз говорит о восприятии человеком этого отношения: вверх – позитивное, вниз – негативное.

Контур рисунка

Анализируется наличие панцирей, выступов, затемнений, прорисовки четких линий. Эти детали свидетельствуют о стремлении защититься от других людей. Если присутствуют острые углы – это агрессивная защита, если есть затемнения – присутствуют тревога и страх, если линия двойная – есть подозрительность и ощущение опасности.



Анкета

1. Любимое занятие _____
2. Лучший друг _____
3. Любимый звук _____
4. Любимый запах _____
5. Если я музыка, то какая? _____
6. Если я время года, то какое? _____
7. Где я больше всего люблю бывать? _____
8. Человек, которым я восхищаюсь больше всех _____
9. Лучшее всего я умею _____

Анкета.

Любимое занятие
Лучший друг
Любимый звук
Любимый запах
Если я музыка, то какая?
Если я время года, то какое?
Где я больше всего люблю бывать?
Человек, которым я восхищаюсь больше всех
Лучше всего я умею

Глава 2



Если вы разместили свой герб в квадрате:

Вы неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, – вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую

информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно сльвут эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным" мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г...

Квадраты скорее "вычисляют результат", чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами – техниками, отличными администраторами, но редко бывают хорошими менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиваться до парализующей крайности.

Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.

Если вы разместили свой герб в круге:

Круг – это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди.

Круг – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать.

Круги великолепно "читают" людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги "болеют" за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как