**Тесты для разминок для работы с педагогами (родителями) из популярной психологии**

**Тест 2. «Написанное в небесах»**

Ведущий: Иногда, когда вы смотрите в небо, полное звезд, вы вполне можете потеряться в бесконечной глубине Космоса. Мы можем осознавать, насколько удалены эти звезды от Земли, но все равно, когда смотрим на их мерцание, в темноте они кажутся дружественными посланниками, дарующими нам сны. Какой покой чувствуешь, когда с наступлением ночи

сидишь и смотришь на звезды и впитываешь в себя их далекую силу!

Для этого теста вам понадобится бумага и карандаш.

1. Сначала нарисуйте три звезды разных размеров.
2. Затем пририсуйте одной из своих звезд (только одной) хвост кометы.

**Ключ**

**Звезды** — блестящий образ силы, превращающей желания и мечты в реальность, и одновременно символ удаленности и недостижимости. Они определяют наше настоящее и подсказывают будущее. Ваш рисунок проливает свет на вашу трудовую жизнь вообще и

на состояние вашей карьеры в частности.

1. **Самая большая из нарисованных вами звезд** представляет собой работу, которая у вас есть сейчас, ее возможности и ее неприятные стороны. Если она ненамного больше остальных — вы не удовлетворены или, по крайней мере, не заинтересованы в своей карьере,

хотите найти работу получше и не торопитесь с выбором. Будьте готовы к неожиданному звонку от охотника за головами, подбирающего высококвалифицированные кадры. У него нюх на такие вещи. С другой стороны, если звезда намного больше — вы глубоко погружены в свое настоящее занятие и полностью привержены своему пути. Не станьте трудоголиком.

**2.Комета** — это предвестник несчастий и катаклизмов. Звезда, которой вы пририсовали хвост, представляет собой неприятности, виднеющиеся на горизонте. Если хвост у самой маленькой звезды, то вам повезло — на этот раз небеса простили вас. А если хвост у самой

большой звезды, вам самое время писать новое резюме. Эти звезды никогда не врут.

**Тест 3. О плохой погоде и нестираных носках**

**Ведущий**. Вы перенеслись назад — во времена, когда все стирали руками и вывешивали белье сушиться во двор.

Представьте, что у вас скопилось много грязного белья и вам необходимо заняться стиркой прямо сейчас.

Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?

1. «О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, я должен ждать до завтра? Что же мне делать?»
2. «Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».
3. «Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».
4. «Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».

**Ключ**

Эта ситуация — прекрасный пример тех мелких стрессов, с которыми мы сталкиваемся в нашей повседневной жизни: ежедневная монотонная работа, плохая погода. Ваш ответ по поводу неудачного для стирки дня — это измеритель уровня стресса, который

вы чувствуете в своей жизни.

1. **«О нет, это, вероятно, шутка! Это значит, что я должен ждать до завтра ? Что же мне делать?»** Уровень стресса: 80. Вы позволяете всяким, мелочам портить вам жизнь, и теперь стресс накопился до такой степени, что даже малейшее раздражение может испортить вам настроение на весь день. Самое время сделать перерыв и расслабиться, прежде чем это серьезно повлияет на ваше здоровье.
2. **«Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится».** Уровень стресса: 50. Вы не поддаетесь стрессу, вам удается сохранять позитивное видение, даже когда все идет не так, как было запланировано. Продолжайте работать над теми проблемами, которые вы можете решить по мере их возникновения, и все будет в порядке. Помните: не всякий стресс плох. Пусть стресс будет в вашей жизни побуждающим фактором.
3. **«Ну хорошо, в конце концов, мне не придется сегодня стирать».** Уровень стресса: 0. Вы не позволяете маленьким проблемам беспокоить вас и не видите смысла волноваться. Ваша философия очень проста: вы не можете остановить дождь тем, что будете беспокоиться о нем.
4. **«Я займусь этой чертовой стиркой независимо от того, будет дождь или нет».** Уровень стресса: 100. Вы чувствуете такой огромный стресс в своей жизни, что игнорируете реальность и пытаетесь достичь невозможного. И, когда вы терпите неудачи, все заканчивается тем, что проблем и стресса становится больше, чем прежде. Если бы вы только перестали торопиться, расслабились и обдумали все, то увидели бы, как много ваших усилий уходит в пустоту. Сбавьте обороты и легче относитесь к происходящему. Вы не умрете, если наденете ту же самую пару носков еще раз или купите новые.

**Упражнение «Избавляемся от ненужного»**

 Разные народы мира имеют свои обычаи. Среди них есть обычай на определенный праздник избавляться от всего ненужного. Дело в том, что наше физическое пространство может вмещать не бесконечно много вещей. Чтобы было место новому, необходимо избавиться от старого. Выбросив старое, мы освобождаем место для нового, которое будет радовать нас, доставлять нам удовольствие. То же происходит и с нашей душой. Мы накапливаем и сохраняем в душе радостные, светлые чувства. Но в жизни происходят, к сожалению, и неприятные для нас, печальные, подчас трагические события. Мысли о них нас долго не покидают, мешают нам идти вперед, не дают возможности радоваться жизни.

каждый человек хочет быть счастливым. Для того чтобы получать от жизни добрые, светлые, радостные чувства, необходимо избавиться от старого, ненужного, разрушающего нас, избавиться от душевного хлама.

Чтобы поселилась радость в душе, надо освободить для нее место.

Напишите на бумаге всё то, что мешает вам, от чего вы хотите избавиться. Но прежде чем решить, действительно ли это вам не нужно, очень хорошо подумайте. И только если вы абсолютно уверены, что хотите это этого избавиться, — запишите. Затем мы всё это уничтожим. И пусть в наших душах поселятся светлые, радостные чувства.

**Техника абсурда**

 Упражнение: «Прогноз погоды»: Спонсор прогноза погоды — действенное средство против депрессии «НОВОЗАРПЛАТ». Днем погода будет относительно спокойной. Временами пройдет кратковременный словопад. Укрыться от него вы сможете под зонтиком словотворчества от фирмы «Поэт и рифма». Наши метеорологи предсказывают выпадение в стихи таких слов, как: ***психолог, родители, норма, контакт, оклад, начальство, мечта***.

Задание № 1: придумайте стихотворение, используя перечисленные выше слова.

 Ночью над городом пронесется ветер перемен. Он принесет потепление в выражение лица, некоторое усиление мозговой активности граждан, результатом которой станет юмористическая расшифровка словесных осадков: ***СДВГ, ФГОС, ЗПР, ЕГЭ.***

Задание № 2: Придумайте различные варианты расшифровки аббревиатур - ***СДВГ, ФГОС, ЗПР, ЕГ и т.д.***

**Примечание: *можно использовать любые слова и аббревиатуры, связанные с образовательной деятельностью.***