Городской конкурс-выставка «Созвездие идей»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 24»

Номинация: методическое мероприятие по работе с педагогами

**Деловая игра с элементами тренинга «Путешествие: в мире с собой»**

Подготовила:

Карандашева Марина Юрьевна

педагог-психолог

I кв. категории

Череповец, 2017

**Назначение мероприятия**

Профессию педагога относят к профессии повышенного риска по частоте возникновения психосоматических и невротических расстройств. К числу причин относится: высокая нервно-психическая напряженность и социальная ответственность. С одной стороны - педагоги хронически перегружены и не имеют возможности восстановить затраченные силы и, следовательно, не в состоянии адаптироваться к возрастающим требованиям. С другой – постоянный самоконтроль, напряжение внимания, эмоциональное возбуждение создают стрессовую ситуацию педагогической деятельности. Все это обостряет проблему здоровьесбережения в образовательных учреждениях.

Проблема профессионального здоровья педагогов в настоящее время настолько значима, что необходимо создание нового направления психолого-медико-социальной профилактики и восстановления здоровья педагога.

Под профессиональным здоровьем мы понимаем способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы, обеспечивающие работоспособность, эффективность педагогической деятельности и развитие личности педагога.

Цель психологической работы с педагогом заключается в том, чтобы запустить новые продуктивные механизмы, обеспечивающие формирование способности к собственному развитию, к созданию мотивов и интересов быть здоровым, осознанию личной ответственности за свое здоровье.

Предлагаемое мероприятие способствует не только осознанию педагогами собственных психосоматических проблем, но и поиску внутренних защитных, восстанавливающих ресурсов.

**Условия проведения деловой игры «Путешествие: в мире с собой»**

Деловая игра – это метод обучения через проживание специально смоделированной ситуации, позволяющей раскрыть и закрепить необходимые в работе знания, умения и навыки. Деловая игра – это уникальная возможность выйти за рамки привычного образа действий и выявить потенциал для собственного личностного роста, новые ресурсы.

Формат деловой игры обеспечивает гораздо более высокий уровень вовлеченности и мотивации участников, чем классические формы работы с педагогами.

Время проведения данного мероприятия 1 час 30 минут.

Мероприятие состоит их трех частей:

Вводная - направлена на введение в игровую ситуацию, создание атмосферы доверия.

Основная - это диагностический компонент и освоение навыков эмоциональной саморегуляции.

Заключительная- направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия и рефлексии.

Оптимальное количество участников: 15 – 20 педагогов.

Необходимо просторное помещение с возможностью индивидуальной работы за столами и созданием общего круга.

**Необходимое оборудование и материалы**

* Мультимедийная установка, с возможностью просмотра видео и прослушивания музыки.
* Восемь листов бумаги (7 –А5 и 1 - А4).
* Цветные карандаши.
* Ножницы.
* Клей.
* Цветные камни для создания мандалы.

**Цель:** профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов, средствами телесно-ориентированной и арт-терапии.

**Задачи:**

* Способствовать осознанию педагогами собственных психосоматических проблем и мышечных зажимов
* Организация условий, способствующих снятию напряжения, чувства тревоги, сплочению педагогического коллектива, развитию навыков взаимоподдержки
* Поиск внутренних ресурсов и формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия.

**Ход игры:**

1. ***Введение в игровую ситуацию***

Сегодня мы можем совершить незабываемое путешествие в разные страны мира и у вас будет возможность лучше понять свое внутреннее состояние, научится снимать мышечное и эмоциональное напряжение, регулировать эмоциональное состояние.

1. ***Упражнение «Оформление загранпаспорта»***

Цель: способствовать осознанию педагогами собственных психосоматических проблем и мышечных зажимов.

Без какого документа наше путешествие будет невозможным? Чтобы оформить загранпаспорт, необходима фотография. Сейчас мы самостоятельно создадим автопортрет.

Инструкция: Закончив рисунок на одном листе бумаги, мы переворачиваем его и убираем до последнего этапа упражнения.

*Первый лист бумаги:*изображаем те части Вашего тела или орган, которые обеспечивают Вашу внутреннюю и внешнюю безопасность. *Второй лист:*рисуем ту часть нашего тела (органы), которая даёт нам наибольшую жизненную силу - наш РЕСУРС. *Третий лист:* органы, которые отвечают за сотрудничество с внешним миром, наши коммуникаторы. *Четвёртый лист:*органы, которые помогают нам сопротивляться окружающей действительности. *Пятый лист:* органы, которые помогают нам общаться с самими собой, отвечают за благополучие нашего внутреннего мира. *Шестой лист:* органы, которые всё это контролируют, возглавляют. *Седьмой лист:* то, что не вошло ни в один рисунок, а Вы считаете, что оно должно быть.

После того, как рисунки закончены, вырезаем по контуру всё, что мы нарисовали и пытаемся составить из полученного - Целого Человечка.

Параметры оценки полученного коллажа: ЦЕЛЬНОСТЬ. Если у нашего человечка чего-то в недостатке, значит функция этого органа «не работает». Например, Голова, мозг – контролирующий орган: если отсутствует в рисунке или маленьких размеров, то - недооценивание себя, страхи; если много или большой размер, то гиперконтроль, перегруженность. Руки говорят о возможности самовыражения, творчества, преобразования мира. Ноги о чувстве устойчивости. Ноги – символическая опора, если отсутствует в рисунке или маленьких размеров – неуверенность, неустойчивость.

ЗАЩИЩЁННОСТЬ. В норме внутренние органы должны быть нарисованы «внутри тельца» и как бы защищены им.

ПРИНЦИП РАЗДЕЛЕНИЯ ВЛАСТЕЙ. Иногда, на каждом рисунке человеком бывают нарисованы чуть ли не все части его тела. Получается, что все отвечают за всё. Неумение дифференцировать функции приводит к следующему: малейшее недомогание лишает такого человека какой-либо трудоспособности.

РЕАЛИСТИЧНОСТЬфантазии в этом тесте говорят, что человек с такими «частями тела» функционировать нормально в нормальной жизни не может.

Рефлексия: Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения? Какие открытия вы сделали для себя?

1. ***Релаксация «Полет над землей»***

Цель: снятие мышечного напряжения, установление психического равновесия.

Итак, мы готовы отправиться в путешествие. Приветствуем Вас на борту авиалайнера компании «Аэрофлот». Включается видеозапись, музыка.

Инструкция: Сядьте поудобней. Вытяните ноги, свесьте руки. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости вытекает из кистей рук вниз, на пол: вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается на пол. Теперь слегка потрясите кистями рук.

Рефлексия: расскажите о своих ощущениях.

Комментарий: Конечно, можно попробовать привыкнуть к постоянному психическому и мышечному напряжению, стараясь не замечать его вредных последствий для нашего организма. А можно, и даже нужно, научиться делать для себя небольшие перерывы, остановиться, отложить очень важные дела и расслабиться.

1. ***Упражнение «По веревочной лестнице»***

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения через тактильное взаимодействие с участниками, сплочение участников игры.

Мы прибыли в США. Наиболее известная достопримечательность - Гранд-Каньон (Большой Каньон).

Инструкция. Представьте, что две туристические группы любуясь красотами встретились на узкой веревочной лестнице над каньоном.

Вам необходимо взяться руками за веревку. И поменяться местами с правой стороны веревки перейти на левую и наоборот с левой на правую при условии, что хотя бы одна рука должна всегда находиться на веревке.

Рефлексия: Что помогло пройти по веревочному мосту и не сорваться?

1. ***Упражнение «Тибетская мандала»***

Цель: обучение приемам саморегуляции посредством создания мандалы.

Мы оказались в тибетском храме, здешние монахи мастера в создании мандалы – это сакральный символ, который может помочь человеку приблизиться к желаемому. Действует он путем медитации во время раскрашивания и настраивания сознания на позитивный лад. Предлагаю создать собственную мандалу используя цветные камешки.

Рефлексия: Что вы чувствовали в процессе создания мандалы?

Комментарий: Мандала является мощным терапевтическим средством она помогает укрепить внутреннее «Я», красочный рисунок радует человека, способствует состоянию покоя.

1. ***Упражнение «Бразильский карнавал»***

Цель: снятие мышечного и эмоционального напряжения через танцевальную экспрессию.

Мы попали в Бразилию в разгар карнавала и нам предложили поучаствовать в нем.

Инструкция: Необходимо объединиться в пары. Первый участник звезда, второй – спутник звезды. Когда включается музыка «звезда» закрывает глаза и начинает делать любые движения, которые хочется совершать в данный момент. Задача «спутника» неагрессивно и тактично сопровождать, и защищать «звезду» от столкновений.

Рефлексия: В какой ситуации вы чувствовали себя наиболее комфортно? Удалось ли расслабится и погрузиться в танец?

Комментарий: Это упражнение телесно-ориентированной терапии способствует устранению симптомов хронической усталости, высвобождению чувств через танцевальную экспрессию, снятию мышечного и эмоционального напряжения.

1. ***«Гимнастика мозга»***

Цель: активизировать работу правого и левого полушария мозга, скоординировать работу мозга и тела, создание позитивного настроя на деятельность (письмо).

Сейчас мы оказались в Китае. Овладеть искусством написания иероглифов достаточно сложно. Это искусство поддается только человеку находящемуся в состоянии гармонии с собой и окружающим миром. Сегодня мы попытаемся приоткрыть завесу таинства и написать по одному иероглифу.

Чтобы подготовиться к этому процессу сделаем небольшую зарядку (гимнастика мозга): упражнения «Активизация рук», «Ленивые восьмерки», «Двойные рисунки», «Крюки».

1. ***Рисование иероглифа***

Цель: саморегуляция эмоционального состояния, создание психологического ресурса.

 Продолжаем. Перед вами бумага и кисти, выберите из предложенных образцов один иероглиф, который вам хочется написать и нарисуйте его.

Китайцы верят, что в иероглифах есть сила, которая оберегает от злых духов. Сейчас вы не просто нарисовали иероглиф, а создали оберег – личный психологический ресурс, который можете взять с собой.

Комментарий: Данное упражнение подходит для тех, кто устал от рутины, рабочего графика или просто решил расширить свой кругозор. Это прекрасный способ посвятить время себе, окунуться в мир гармонии, расслабиться и уйти от тревожных мыслей. Не зря каллиграфию связывают с медитативным процессом. В тоже время каллиграфия учит дисциплине, помогает вовремя сосредоточиться и собраться.

1. ***Возвращение.*** Используется видеозапись «Аэрофлот», как в упражнении «Полет над землей».

Рефлексия: Вот мы и вернулись обратно, мы посетили разные страны, в какой стране вам понравилось больше всего? Какие способы саморегуляции эмоционального состояния вы будете использовать в повседневной жизни?

Комментарий: Все эти упражнения позволяют раскрыть собственные ресурсы, насладится отдыхом, прийти в состояние покоя. Они подходят для любого возраста, вы можете предложить их родителям и детям.

Учеными доказано, что если закрыть глаза и представить себя на берегу моря, то мозг считывает эту информацию и дает сигнал телу, наступает расслабление, зарядка энергией через выработку необходимых гормонов, человек чувствует себя отдохнувшим.