

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 25 г. Челябинска»

**Конспект центрального мероприятия декабря  
в Клубе для педагогов «СоЗнания»**

Челябинск,  
2023г.

## **Задачи:**

- Помочь осознать участникам, как они заботятся о себе в контакте с другим человеком;
- Поддерживать открытое проявление чувств участников, способствовать установлению доверительной атмосферы в группе.

**Упражнения** помогают переключиться с обыденных дел, настроиться на работу, на себя.

### **Вариант 1**

В начале встречи ведущий спрашивает участников:

- удастся ли вам наблюдать, как соблюдаются ваши границы другими людьми?
- Замечаете, как вы соблюдаете границы других людей?
- Есть ли у вас отличия: чьи границы вы соблюдаете наиболее тщательно, а чьи – нет?

### **Вариант 2**

Инструкция: «Выберите предмет, который характеризует ваше актуальное состояние». Каждый участник выбирает себе предмет и показывает (при желании), что он выбрал и объясняет почему (какое актуальное состояние этот предмет характеризует).

Ведущему важно обратить внимание, насколько каждый участник включен в процесс занятий, готов действовать и открыт окружающим.

### **Упражнение (автор К.Фопель)**

Это интересное упражнение, при котором становится понятно, сколько личного пространства нужно каждому участнику. Где та граница, на которой возникает ощущение, что другой подошел слишком близко? Полученный опыт дает возможность поговорить о том, как близко готов человек подпускать к себе других людей, каковы его потребности в одиночестве и участии, и соответственно — какова его готовность идти на контакт и сотрудничество.

1. Играют двое. Один из них закрывает глаза, другой встает на расстоянии пяти метров от него.
2. «Слепой» партнер дает сигнал к началу игры и говорит: «Иди сюда». Тогда другой игрок медленно подходит к «слепому» до тех пор, пока тот не поднимет руку и не скажет «Стоп». После этого партнеры меняются ролями.
3. После окончания упражнения партнеры обмениваются своими впечатлениями.

«Слепой» рассказывает о том:

- Что он чувствовал в тот момент, когда сказал «Стоп»?
- Что он чувствовал при приближении партнера?
- Какое расстояние от него до партнера обычно было комфортным?
- Каков его личный ритм при вхождении в контакт и выходе из него?
- Какое количество человек в группе для него приемлемо?
- Сколько времени ему нужно тратить на себя самого?

Его партнер также рассказывает о том, что он чувствовал. Подпустили ли его ближе, чем он сам того хотел?

В общем круге участники делятся своими впечатлениями от упражнения по желанию, а также отвечают на вопросы:

- От чего зависит дистанция между партнерами?
- Как вы в этом упражнении заботились о себе?

### **Упражнение «Я – часть целого»**

Упражнение способствует сплочению группы. Участникам может помочь осознать свою роль в группе, чувства по отношению к своей роли.

Предлагается всем поучаствовать в этом упражнении. Ведущий предлагает группе построить скульптуру из самих себя. Скульптура – любой механизм или животное по выбору участников.

Обсуждение:

- Выбирали ли вы роль, которой будете в механизме (животном), или вы приняли то, что сказал другой?
- Как вы заботились о себе в этом упражнении? Удавалось ли это? если нет то, что мешало?
- Как вы относитесь к той роли, которая у вас есть в этом механизме (животном)? Хочется ли что-то изменить?
- Есть ли в выполнении этого упражнения что-то, что есть в вашей жизни?

### **Упражнение «Символ заботы»**

Каждый из вас принес с собой символ заботы о себе. Если кто-то не принес, обратить на это внимание. С чем связано? Сопротивление процессу или что-то другое?

Ведущий просит участников рассказать о символе, о том человек заботится о себе и когда последний раз это делал?

## **Завершение**

- Выделите одной фразой, что для вас сегодня было самое главное?
- Домашнее задание: «Сделать для себя действие, которое связано с заботой о себе».