

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

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

Челябинск,  
2023г.

## **Задачи:**

- Постараться получить удовольствие от процесса и от общения.
- Обратит внимание на себя, как самого важного человека своей жизни. Экоосознание – бережное отношение к себе и окружающему (природе и людям).

## **Что будем делать?**

- Рисовать
- Двигаться
- Говорить о себе
- Самодиагностика

## **Правила общения в Клубе:**

- Конфиденциальность.
- Говорить о себе, от первого лица.
- Правила «Стоп»: можно не участвовать там, где не хочется, или невозможно в настоящее время.

## **Упражнение «Это мое имя» (20 минут)**

(Источник: К.Фопель «Групповая сплоченность»)

Упражнение используется для знакомства, выяснения обращения «ты/вы», активизации участников, обратит внимание на себя, свое имя, обучение выстраивать границы в общении.

1. Предлагаю познакомиться, назвать свое имя или имя/отчество так, как привычно в коллективе или хотелось бы, чтобы называли в группе. Также попросить, как бы хотели, чтобы к Вам обращались, на «ты» или на «вы».
2. Во время знакомства человек сообщает что-нибудь о своем имени. Можно ответить на такие вопросы:  
«Что означает моя фамилия, имя?»  
«Были ли истории смены имени и с чем связаны?»  
«Нравится ли мне мое имя?»  
«Знаю ли я, кто его для меня выбрал?»  
«Хотел ли я, чтобы меня называли другим именем?»  
«Кто еще в семье носил это имя?»  
Каждый участник сам решает, что рассказать и как прокомментировать свой рассказ, однако выступающему необходимо уложиться в две минуты.

Упражнения «Автопортрет» и «С головы до пят» имеют схожие задачи: обратит внимание участников на уникальность каждой личности, познакомиться ближе, представить себя другим людям. Ведущий выбирает одно упражнение в зависимости от готовности группы и временного запаса.

## **Упражнение «Автопортрет» (60 минут)**

(Источник: К.Фопель «Групповая сплоченность»)

1. Каждый человек рисует автопортрет. При этом самые яркие черты лица (длинные ресницы, курносый нос, пухлые губы) намеренно преувеличиваются. На выполнение задания отводится 5 минут.
2. Участники не должны подсматривать друг за другом. Картины не подписываются. В конце работы листы бумаги складываются вдвое.
3. Рисунки собираем в одну коробку. Каждый участник достает, не глядя, один лист.
4. Каждый участник должен угадать, чей автопортрет он достал.
5. Все по очереди показывают рисунки и высказывают предположения о том, кто является их автором, делятся личным впечатлением.

Картины можно развесить на стены.

## **Упражнение «С головы до пят» (45 минут)**

(Источник: К.Фопель «Групповая сплоченность»)

1. Каждому участнику предстоит работать самостоятельно и нарисовать автопортрет в полный рост. Картина не должна содержать указаний на авторство. Участникам не разрешается подсматривать друг за другом. На выполнение задания отводится 10 минут.
2. Соберите готовые рисунки и развесьте их на стенах.
3. Теперь участникам предстоит угадать, кто изображен на каждой картине. Начните с первого портрета и предложите одному из участников догадаться, кто художник. Участник подходит к предполагаемому живописцу и подводит его к картине. Если догадка оказалась верной, автор подписывает картину своим именем и возвращается на место.
4. Если игрок ошибся, то и он, и художник садятся на свои места, а Вы предлагаете следующему участнику попытать счастья или предлагаете, кто хочет это сделать.

## **Упражнение «Пентаграмма Гингера»**

(Источник: С.Гингер, А.Гингер «Практическое руководство для психотерапевтов»)

Задача упражнения – обратить внимание на себя, на разные стороны своей жизни.

1. Участникам раздается листы с изображением пентаграммы Гингера.
2. Ведущий рассказывает, что значит эта пентаграмма.
  - Пентаграмма символизирует человека

- Пять аспектов человеческой деятельности:  
 Физический аспект: тело, ощущения, функция движения, сексуальность  
 Аффективный аспект: «сердце», чувства, любовные отношения, «другой»  
 Рациональный аспект: «голова» (вместе с двумя полушариями мозга!), мышление и креативность.  
 Социальный аспект: отношения с другими людьми, человеческое окружение и культурная среда.  
 Духовный аспект: смысл человеческого существования, место человека в космосе и глобальной экосистеме.
3. Ведущий предлагает каждому из участников ответить для себя на вопросы: в какой мере **выражен** в вашей жизни каждый из аспектов? Как **проявлено** ваше тело, сексуальность, ваше мышление и креативность и т.д.?

### Упражнение «Атмосфера танца»

(Автор Соловьева О.Л.)

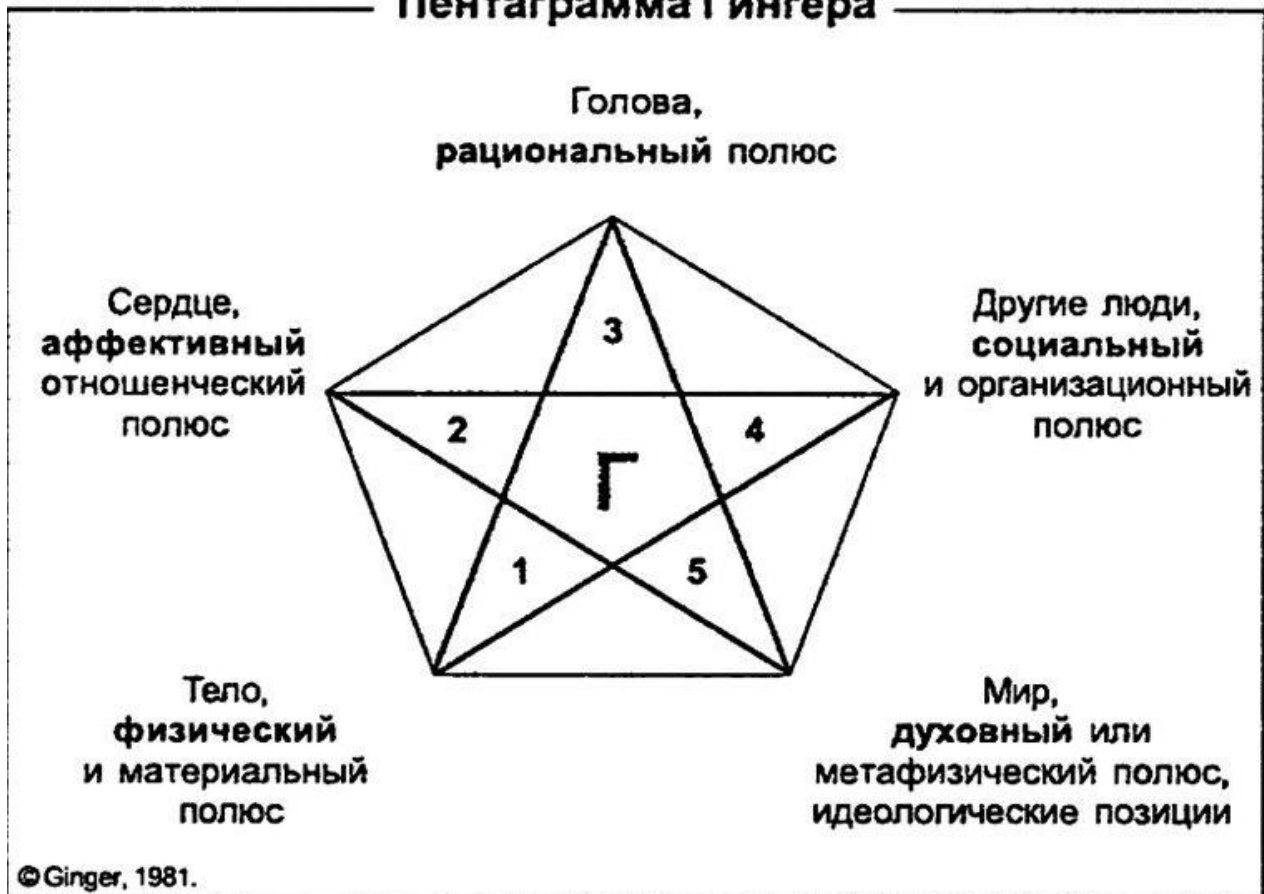
1. Участникам предлагается закрыть глаза, занять удобное положение лучше стоя, чтобы почувствовать свои стопы, обратить внимание на дыхание.
2. Ведущий включает музыку, и участники пробуют свободно двигаться под музыку.
3. Важно обратить внимание участников, чтобы движения были свободными, лучше уйти от привычных танцев, попробовать почувствовать «зов» тела на звуки музыки.
4. Вопросы для обсуждения:
  - Трудно или легко было двигаться?
  - Насколько удалось почувствовать свое тело?
  - Все ли части тела были активны?
  - Какие чувства возникали во время танца?
  - Как Вы думаете атмосфера песни какая, какие чувства выражает автор?

### Завершение

- Что сегодня в нашей встрече было для вас важно и ценно?
- Сегодня вы обратили на себя внимание, какие вы испытываете чувства по этому поводу?

# Пять аспектов человеческой жизни

## Пентаграмма Гингера



# Пять аспектов человеческой жизни

## Пентаграмма Гингера

