

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

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

Челябинск,
2023г.

Задачи:

- Увидеть себя и другого в контакте.
- Учиться обозначать личные границы.

Упражнение «Оказаться здесь и сейчас»

Упражнение решает несколько задач: переключение с повседневной жизни на групповую работу, наведение фокуса внимания с внешних стимулов на внутренние переживания, создание доброжелательной атмосферы.

1. Ведущий предлагает каждому участнику обратить внимание на свое состояние здесь и сейчас, исходя из этого состояния, представить себя в образе явления природы. «Если бы вы были сейчас явлением природы, то каким?»
2. Каждый участником делится, озвучивает свой образ.
3. После явления природы можно предложить представить себя каким-либо цветом, кулинарным блюдом и т.п.

Динамическая медитация

Знакомство с медитацией в Клубе, как способом самоподдержки, состоялось в сентябре. Динамическая медитация – это вид медитация, который позволяет обратить внимание на собственное эмоциональное состояние в движении. Таким образом, данное упражнение знакомит участников еще с одной возможностью почувствовать себя, влиять на изменения самочувствия.

1. Участникам предлагается встать, снять обувь, носки, если это допустимо, и занять удобное место в зале.
2. Ведущий включает музыку (последовательно звучат Tim Necker “Is a rose of the dying crimson light”, Cassergrein и Tin Man “High and Low”) и предлагает участникам следовать за речевой инструкцией.
3. Речевая инструкция: «Обратите внимание на свои стопы. Посмотрите на них. Рассмотрите пальцы, свод стопы. Пошевелите пальцами. Почувствуйте, как вы стоите. Как стопы соприкасаются с полом. Чувствуете ли вы холод или тепло, мягко вам или жестко. Встаньте на пятки, на полупальцы, на внешнюю сторону стоп, на внутреннюю. Перенесите вес тела с одной ноги на другую. Надавите ступнями ног на землю, попробуйте это сделать со все силы. А теперь начинайте медленно двигаться. Пусть ваш взгляд будет расфокусирован, не цепляйтесь взглядом за предметы и лица людей. Двигайтесь медленно, осознавая каждый шаг. Продолжайте двигаться чуть быстрее. Занимайте

все пространство зала. Двигайтесь еще быстрее. Старайтесь не сталкиваться друг с другом. Остановитесь. Обратите внимание на свое дыхание, на биение своего сердца. Продолжайте движение в том темпе, который был до остановки. Двигайтесь и начинайте замечать людей вокруг вас. Когда проходите мимо человека, старайтесь встретиться на секунду взглядом. А теперь попытайтесь зацепить другого взглядом, удержите взгляд чуть дольше обычного. Выберите человека, с кем бы вы хотели быть сейчас в паре. Дайте понять ему это взглядом. И когда увидите друг друга остановитесь рядом».

Упражнение «Навстречу друг другу»

Основная задача упражнения – осознать в процессе взаимодействия, где преимущественно фокус внимания: на себе или на партнере.

1. Участники остаются в парах, которые образовали после динамической медитации. Встают на друг напротив друга на расстоянии не менее 3 метров.
2. Ведущий предлагает участникам посмотреть в глаза друг другу и сохранять контакт глаз на протяжении всего упражнения. Упражнение выполняется без слов. Участники слушают себя, и как только захотят начинают движение к партнеру или от него. Продолжительность контакта может быть разной, в зависимости от зрелости группы и временного запаса.
3. После упражнения обсуждение:
 - Изменилось ли ваше состояние до и после выполнения упражнения?
 - В процессе взаимодействия с партнером, фокус вашего внимания, в большей степени был где: на себе или партнере?
 - Когда вы меняли фокус внимания, для чего вы это делали?

Упражнение «Границы моего Я»

Задачи: определить личные границы, обозначить их для себя и других.

Для выполнения упражнения может понадобиться дополнительное оборудование: ленты, канаты, коробки, платки и т.п.

1. Ведущий предлагает в течение некоторого времени с помощью предметов в окружении оборудовать для себя домик и устроиться в нем.
2. После того как домики сделаны ведущий обращает внимание участников на:
 - Пространство в «домике», для чего его достаточно, а для чего нет.

- На соседство: люди случайны или нет по соседству.
 - Удобно ли расположиться внутри домика, что можно в нем делать, а что нельзя.
 - Стены у домика толстые, ясные, для окружающих понятно, что это ваш домик, а не свободное пространство.
3. После обсуждения ведущий предлагает поискать сходства с тем, как выстроен домик, как в нем живет хозяину, с тем, как участник представляет свои границы в жизни (личные предметы, время) и как умеет сообщать о них другим.