МУНИЦИПАЛЬНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «БЕРЕЗКА»

**Деловая игра**

**Тема: «Играем – психологическое здоровье укрепляем»**

Подготовила: педагог-психолог

Трубохина Екатерина Игоревна

г. Переславль-Залесский, 2022 год

**Цель:** повышение уровня сплоченности педагогического коллектива.

**Задачи:**

- совершенствовать коммуникативные навыки и навык эффективного командного взаимодействия педагогов;

- повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов.

**Все сидят в кругу.**

**Игра – приветствие**

АВСТРАЛИЙСКИЙ ДОЖДЬ Участники стоят в кругу. Первый участник начинает движение, его подхватывает второй, третий и т.д.: – трут ладони друг о друга; – щелкают пальцами: – бьют кулаками в грудь; – бьют по коленям; – топают ногами; – делают движения в обратном порядке.

**Упражнение «Мое настроение»**

Доска со шкалой. Приклеиваем листочки с настроением.

**Упражнение «Забота о здоровье»**

Сейчас прошло уже 13 часов и 17 минут сегодняшнего дня. Ответьте честно, что вы сделали для своего здоровья сегодня? Как правило, мы обычно мало заботимся о своем здоровье. Лечимся от уже возникших заболеваний и почти не занимаемся профилактикой.

**Мозговой штурм «Как позаботиться о себе?**

Представители разных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил.

Профессия педагога относится к профессиям, требующим постоянного контроля над своими словами и поведенческими реакциями. Эта работа невозможна без определенный усилий, и как следствие возникает эмоциональное напряжение. …..

Встает вопрос, что же делать? В данной ситуации становится особенно важным осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов. Необходимо создание комплекса мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления, укрепление самообладания.

**Выходим в круг.**

**Упражнение «Мое хобби»**

Человеку помогающей профессии, к которой относится педагог, необходимо постоянно помнить, что помимо работы есть еще множество интересных занятий, взаимоотношений с родными и друзьями. Хобби способствует стрессоустойчивости, развивают кругозор, расширяют круг друзей и помогают самореализоваться.

*Покажите пантомимой то, чем любите заниматься в свободное от работы время. Остальные угадывают.*

**Упражнение. «Комплимент»**

Цель упражнения: создание положительного эмоционального настроя на собеседника

**Задание:** придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его возвратить.  Например,:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- **Да, это так! А еще, я** добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я…(добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Рефлексия: Что было трудным? Добавлять положительное качество себе или делать комплименты собеседнику?

**Упражнение. «Напрячься, чтобы расслабиться»**

ело вполне можно считать физическим представительством души. Вследствие этого объяснимо, что эмоциональная нестабильность, так или иначе, сказывается на теле.

Итак, что можно сделать, если есть большое напряжение в теле и/или мы о чём-то переживаем и хочется получить хотя бы временное облегчение?

Существует простое упражнение, которое, возможно, покажется многим странным, ведь заключается оно в создании дополнительного напряжения, а ведь мы от него собирались избавляться.

Хотите расслабиться? Напрягитесь. Напрягитесь ещё больше, чем обычно, ещё больше, чем сейчас. Сожмите всё тело, обращая внимание на кулаки (их обязательно сожмите) руки, ноги, ягодицы, живот, спину, шею, лицо, голову, если удастся – словом, напрягите всё, что доступно, представляя, как напрягаете каждую клеточку тела.

Удерживайте напряжение столько, насколько хватит сил (обычно получается удерживать не больше, чем несколько минут). А когда удерживать напряжение окажется невозможным, отпустите его.

Расслабление придёт само по себе.

**Упражнение «Рисуем цифры»**

Цель: способствовать снятию физического и эмоционального напряжения, улучшению настроения в группе.

Участникам предлагают рисовать в воздухе цифры разными частями своего тела:

1. носом;
2. правым плечом;
3. левым плечом;
4. правой ногой;
5. левой ногой;
6. локтем правой руки;
7. локтем левой руки;
8. правой ногой;
9. левой ногой;

10 - ягодицами.

**Садимся обратно.**

**Упражнение Ответственность**

**Риску выгорания подвержены люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие, стремящиеся к непременному успеху, уверенные в том, что они являются единственными, кто способен делать эту работу, испытывающими комплекс вины, ощущение, что всем должен и ничего не успевает.**

**Если мы часто говорим себе «Если не я, то кто же?» то быстрыми шагами приближаемся к тупиковым взаимоотношениям. Беря все в свои руки мы посягаем на ответственность других. То есть, чем больше ответственности мы берем за человека (за ребенка, супруга, коллегу), тем меньше этой ответственности у этого человека остается. Тем самым мы инфантилизируем этого человека и перегружаем себя. И не нужно потом удивляться, что нам так тяжело живется, а остальным в нашем окружении ни до чего нет дела.**

**Задача. Если у командира роты 100% ответственности, сколько процентов ответственности у каждого солдата?**

**Ответ. У солдата тоже 100 % ответственности – солдатской ответственности.**

**У каждого из нас 100 % ответственности: дочерней, родительской, профессиональной. Не надо брать на себя всю ответственность, нужно взять только свою.**

**Притча «Спасти одну звезду»**

**Человек шел по берегу в вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.**

**-Зачем ты бросаешь эти звезды в воду? – спросил человек подходя ближе.**

**- Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнется отлив, то они погибнут, - ответил мальчик, не прекращая своего занятия.**

**- Но это просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!**

**Мальчик поднял следующую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:**

**- нет, мои попытки изменят очень много… для этой звезды.**

**Игра-шутка «Сила желаний»**

***«Сила желаний» - групповое упражнение.***

На полу раскладывается несколько обручей. Внутри каждого обруча скотчем приклеивается бумажка с крупно написанным желанием. Например, 1000 000 рублей, машина, любовь и т. д. Игра начинается с танцев между обручами. Но как только ведущий останавливает музыку, участники немедленно занимают ближайший обруч. Участников должно быть больше, чем обручей. В одном обруче могут разместиться несколько человек – лишь бы ноги не выходили за границу образа. Разрешите себе танцевать по всему залу, а не держитесь вблизи выбранного вами обруча. Позвольте интуиции вести вас. Интересно, сколько раз вы окажитесь в одном и том же обруче или совсем вне обручей? Думаю, вы понимаете, что в каждой шутке есть доля истины?

**Упражнение «Толстое стекло»**

Цель: отработка навыков выразительного использования мимики и жестов.

Участникам предлагается разделиться на пары. Один участник от каждой пары вытягивает карточку, на которой описана ситуация, второй участник её не видит. С помощью мимики и жестов он должен донести эту информацию до собеседника, находящегося за «воображаемым» стеклом. Второй участник должен понять, о чём ему говорит его напарник.

Рефлексия:

В чём была сложность выполнения? Приходилось ли вам когда-нибудь общаться таким способом?

Кроме использования языка мимики и жестов, можно разговаривать взглядом, обмениваться и получать информацию.

– Умеете ли Вы разговаривать взглядом?

Ситуации:

1. Приходи ко мне завтра со своей соседкой и собакой на чашечку чая.

2. Мой сын принес из магазина только банку зеленого горошка.

3. Я скоро поеду в Париж. Что тебе купить?

4. Больше всего на свете люблю пить шампанское, сидя в ванне.

5. У меня в квартире такой беспорядок, что ничего не могу найти.

6. Давай отметим Новый год в китайском ресторане?

7. Вчера прыгала с парашютом, думала, умру от страха.

8. Тебе звонила какая-то женщина и сердитым голосом сказала, что перезвонит позже.

9. Наши соседи всю ночь ругались, а я подслушивала.

10. Объелась клубники, не могу пошевелиться.

**Упражнение «Шкатулка»**

Цель: способствовать осознанию собственной ценности и индивидуальности каждого участника.                                                                                                                       После того как все участники закрыли глаза, психолог передает по кругу шкатулку со словами: «В этой шкатулке находится нечто уникальное, чудесное, прекрасное, неповторимое…». Каждый член группы по очереди получает шкатулку и открывает глаза, заглядывает в нее. (Содержимое шкатулки - зеркало)                   **Анализ упражнения:**

Что вы ожидали увидеть в шкатулке?

Какие чувства у вас вызвало содержимое шкатулки?

Итак, каждый из вас является ценностью для коллектива, каждый уникален и неповторим.

На этом наша встреча подошла к концу, я говорю вам всем спасибо и до новых встреч.

**Упражнение «Делимся опытом»**

Коллеги, поделитесь, пожалуйста, своими способами справляться со стрессом, что помогает Вам не терять мотивацию и сохранять хорошее настроение.

**Доска со шкалой. Приклеиваем листочки с настроением.**

 **Пожелания НГ Памятка «Творческая лень»**