**Психологическая игра «Погружение в детство»**

**(для воспитателей и специалистов ДОУ)**

*Педагог-психолог: Давыдова А.С.*

Профессия педагога требует определенных сил, энергии, самоотдачи. Если эмоциональное напряжение педагог испытывает длительное время, то нарастает раздражительность или апатия, а результат – стресс. В подобном состоянии трудно сохранять самообладание и не переносить это на свою работу, на детей. Поэтому очень важно, чтобы у педагога преобладало только положительное, позитивное эмоциональное состояние.

**Цель:** осознание и переработка своих внутренних состояний, переживаний; воссоединение со своей внутренней, открытой и эмоциональной частью личности.

**Задачи:**оживить детские воспоминания; переработать свои детские впечатления и переживания; осознать личностные качества, внутренние резервы и развить поведенческие характеристики; сплотить коллектив, создать благоприятный психологический климат, направленный на совместное творчество и взаимодействие.

**Оборудование:**нагрудники; распечатанные на листе А4 – детские пустышки; фотографии участников игры в детстве; загадка о банте; атласные ленты/банты; психологический тест «Мой внутренний мир»; карандаши; запись легкой, спокойной музыки; конверты с заданием; две «волшебные» корзинки.

**Ход занятия**

– Здравствуйте, уважаемые коллеги!

**Упражнение «Двери».** Закрыв глаза, поочередно представлять себе двери разного цвета (красную, голубую, белую, черную, зеленую, оранжевую), при этом отмечая:

- Какой она формы?

-Открыта или закрыта?

-Хочется в нее войти или не хочется?

-Из чего она сделана?

-Что находится за этой дверью?

*Интерпретация:*

Красная дверь – детство.

Голубая дверь – будущее.

Белая дверь – болезнь, смерть.

Черная дверь – секс.

Зеленая дверь – родные, друзья.

Оранжевая дверь – работа, учеба.

Сегодня нам предстоит пройти непростой, но увлекательный и интересный путь. Внутри нас присутствуют три состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый. Каждое из состояний отвечает за свои проявления в человеке. И каждое состояние должно находиться на своем месте. Внутренний Ребенок – это самая яркая, самая эмоциональная часть нашей личности. Именно благодаря ему мы можем творить, любить, радоваться жизни, удивляться, восторгаться, но и печалиться и грустить – тоже. Короче говоря, все, что касается эмоций и их выражения связано исключительно с фигурой Внутреннего Ребенка. Его девиз «Я хочу».

Может показаться, что с годами этот Внутренний Ребенок перестает существовать. Большие дяди и тети, мы четко знаем, что хорошо, а что плохо, осуждаем всевозможные безрассудные поступки и давно уже не верим в чудеса. Мы разумны и рациональны. Мы забываем о существовании нашего Внутреннего Ребенка, не выполняем его заветные желания. Поэтому наши эмоции запрятаны глубоко внутри нас.

Сейчас предлагаю окунуться в мир детства, чтобы найти нашего Внутреннего Ребенка.

***Игра «Моя игрушка»*** *- педагоги выбирают себе «игрушку»- картинку и прикалывают на грудь.*

И первый наш шаг в поисках «счастливого Внутреннего Ребенка» – это упражнение «Ассоциации».

**1. «Ассоциации».**

– Какие возникают ассоциации у Вас со словом «детство»? *(Мороженное, разбитые коленки, каникулы у бабушки в деревне, косички с большими бантами, ласковые имена – Леночка, Ирочка, Светочка и т.д.)*

– Замечательно, для каждого из вас слово «детство» означает что-то очень позитивное, теплое, радостное и счастливое. Теперь мы можем открыть нашу «волшебную» корзинку. (*В корзинке лежат нагрудники, детские пустышки, игрушки и конверт со следующим заданием*).

*Воспитатели надевают нагрудники, детские пустышки на шею и превращаются в детей. И перед нами уже сидят – не Ирина Ивановна, а Ирочка, не Наталья Михайловна, а Наташенька, не Ольга Вячеславовна, а Олечька.*

**2. «Узнай по фото».**

– Долго ли вы работаете вместе и хорошо ли знаете друг друга?

После ответов участников дается следующая инструкция: «Некоторые люди – точные копии себя в детстве, а некоторые с возрастом меняются настолько, что их с трудом узнают друзья из детства, даже родственники. А вы смогли бы узнать человека, которого видите почти каждый день, глядя на фотоснимок его далекого детства? Проверим?»

*За угаданные детские фотографии участники получают фразы, из которых в конце должны собрать загадку и отгадать ее, чтобы перейти к третьему заданию*.

***Загадка: Розовая бабочка с крылышками в складочку, никуда не улетает, на косичках обитает. Ответ: Бант.)***

– Бантики – это нежный, романтичный, элегантный и в тоже время стильный элемент одежды, обуви, сумок и аксессуаров. Всем нам известно, бантики первое украшение девочек ведь их можно приколоть куда угодно, и они будут смотреться наивно по-детски и игриво, они подойдут и девушке подростку и женщине бальзаковского возраста.

**3. «Завяжи подружке бант».**

– Подскажите нам, девчата,

Как фантазию развить,

Где красивый модный бантик

Необычно применить?

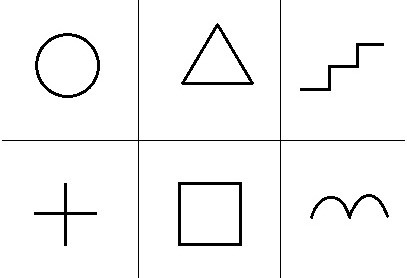
*Участницы делятся на пары по цветовой гамме «игрушки» и завязывают красивые бантики друг другу: на ноге, голове, шее, руке и т.д.*

*После выполнения задания психолог просит рассказать о своих ощущения (что чувствовали, когда им завязывали бантики, и когда они завязывали бантики своему партнеру), о себе что-либо дополнительно (по желанию участника).*

*На дне корзинки с атласными ленточками и бантами лежит конверт со следующим заданием*.

– А теперь мы с вами попробуем узнать, что скрывает наше подсознание и выполним тест «Мой внутренний мир».

**4. Психологический тест «Мой внутренний мир».**



*Рисунок Психологический тест «Мой внутренний мир»*

– Суть проста: дорисовываем 6 предложенных фигур таким образом, чтобы в итоге получились какие-нибудь завершенные, цельные предметы, образы – на ваш выбор. Далее пишем одно прилагательное на каждый получившийся предмет/объект/образ.

– Смотрим результаты:

№1 – это вы, человек. Таким вы видите себя.

№2 – окружение. То, что вы видите вокруг себя.

№3 – ваша жизнь в целом.

№4 – дух, интерпретация вашей жизни в духовном плане.

№5 – отношение к семье.

№6 – отношение к любви.

Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ КАРТА ВНУТРЕННЕГО МИРА**

Это интересный тест определения вашего внутреннего мира. Вам необходимо из четырех картинок выбрать одну. Лучше всего взять лист бумаги, ручку и отмечать ваши ответы, чтобы потом увидеть полную картину вашего внутреннего мира.

Представьте вы идете по пустынной местности — голодные, изнывающие от жары и очень уставшие. Вдруг перед вами возникает здание.

1. То, что перед вами появилось, это:

Замок, Музей, Отель, Церковь

 2. Вы входите в это здание через:

Окно, Дверь,   Балкон,   Подземный ход

3. Оказавшись внутри здания вы попадаете в очень красивое и величественное место.  И вдруг слышите стук в дверь. Вы открываете и видите человека с которым вы бы хотели встретится очень долгое время. Кто этот человек.

4. Продолжая исследовать здание вы видите лестницу, которая ведет на другой этаж. По которой вы подниметесь?

Винтовая, прямая

5. Поднимаясь по лестнице и считаете ступеньки. Сколько ступенек вы насчитали в мыслях?

6. Затем вы зашли в комнату. Насколько большой вы хотели бы ее видеть размером с аквариум, размером со шкаф, размером с тихий океан, как большие джунгли

7. Какого цвета комната?

Красный, пурпурный, желтый или оранжевый, цвета радуги

8. Вы увидели перед собой стол. Какой он формы?

круглый стол, квадратный стол, треугольный стол, бесформенный стол

9. На этом столе вы увидели корзину с фруктами. Какие фрукты вы выберите?

 Вишня, яблоко, апельсин, виноград, дыня

***РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА:****1. Ваш выбор демонстрирует то, чего вы хотите достичь на данный момент.  
Замок — богатство  
Музей — карьера  
Отель — домашний уют и любовь  
Церковь (другое место поклонения) — ваша вера или духовный рост*

*2. Ваш выбор символизирует образ жизни, к которому вы стремитесь.  
Окно — жизнь полная сюрпризов.  
Дверь — ровная и безопасная жизнь.  
Балкон — романтическая и мирная жизнь.  
Подземный ход — опасная, но яркая жизнь, наполненная испытаниями, которые дают новый опыт.*

*3. Человек, которого ты увидел, открыв дверь, является именно тем, которому ты можешь абсолютно доверять и положиться на него, когда у тебя возникнут проблемы или нависнет смертельная опасность.*

*4. Лестница демонстрирует какова ваша любовь.  
Винтовая лестница — обозначает яркую по эмоциям, бурную по проявлениям, но при этом великолепную любовь.  
Прямая лестница — означает обычную любовь в стабильных, давно сложившихся отношениях.*

*5. Количество ступенек, пройденных по лестнице означает количество усилий (попыток), которые вы приложили для того, чтобы добиться желаемых любовных отношений (любви, которая присутствует в вашей жизни).*

*6. Размер комнаты показывает насколько вы рискованный (авантюрный) человек.  
Аквариум — вы вообще избегаете любого риска.  
Шкаф — при определенных условиях можете вязаться в какую-то авантюру или вложить деньги в МММ.  
Большие джунгли — рвануть автостопом к морю или в другую страну для вас не проблема, вы настолько рискованны, что сначала сделаете, а потом подумаете.  
Тихий океан — без тормозов, риск — это ваше второе я, а в ваших венах вместо крови течет адреналин.*

*7. Цвет стен в комнате говорит о вашем характере.  
Красный — пылкий, страстный, необузданный.  
Пурпурный — активный, деятельный, рискованный, авантюрного склада.  
Желтый или оранжевый — радостный, веселый, живой, энергичный.  
Цвета радуги — вы сами до конца не знаете себя.*

*8. Форма стола показывает как вы справляетесь с различными жизненными ситуациями.  
Круглый стол — прежде, чем принять решение, вы предпочитаете рассмотреть ситуацию под разными углами.  
Квадратный стол — решительно, непреклонно и справедливо.  
Треугольный стол — нестандартно, при принятии решения вы стараетесь отходить от шаблонов и принимать оригинальные решения.  
Бесформенный стол — вы нерешительны и не уверены, при принятии решений часто колеблетесь.*

*9. Фрукт символизирует, что именно в ваших новых друзьях или знакомых имеет для вас первостепенное значение.  
Вишня — меньший размер фруктов показывают, что для вас в первую очередь важен характер такого человека, нежели какие-либо внешние атрибуты.  
Яблоко — больший размер фруктов указывают на важность внешнего вида человека и других внешних атрибутов.  
Апельсин — больший размер фруктов указывают на важность внешнего вида человека и других внешних атрибутов.  
Виноград — меньший размер фруктов показывают, что для вас в первую очередь важен характер такого человека, нежели какие-либо внешние атрибуты.  
Дыня — больший размер фруктов указывают на важность внешнего вида человека и других внешних атрибутов.*

*-*  А сейчас я Вам предлагаю расслабиться, вспомнить самое приятное место из своего детства.

**5. Медитация «Встреча с ребенком внутри себя».**

– Примите удобную позу. Ваше тело расслаблено. Глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

«Представьте себя в каком-нибудь тихом и уютном месте. Может быть, это будет светлая роща ранним солнечным утром: слышите, как звонко поют птицы? Может быть, это будет маленький песчаный пляж на берегу ласкового синего моря, мягко освещенного закатным солнцем. Волны плавно накатываются одна за другой, тихо шуршат по песку… Попытайтесь вспомнить самое приятное место из своего детства, место, где вы чувствовали себя комфортно. Теперь вспомните себя таким, каким вы были в детстве, – в три, четыре, пять лет…

Представьте, что этот малыш стоит перед вами. Попытайтесь понять, что он чувствует. Выглядит ли он радостным или печальным? Может быть, он рассержен или обижен на кого-то? Погладьте малыша по голове, улыбнитесь ему, обнимите его. Скажите, что любите его, что теперь всегда будете рядом с ним, будете поддерживать его и помогать ему. Скажите: «Я люблю тебя. Я принимаю тебя таким, какой ты есть. Ты прекрасен! Я хочу, чтобы ты был счастлив». После этих слов представьте, что малыш улыбается вам и обнимает вас крепко – крепко. Поцелуйте его, скажите, что ваша любовь неизменна и всегда остается с ним. Теперь отпустите малыша, помашите ему на прощание рукой».

– А сейчас медленно сделайте глубокий вдох – выдох, откройте глаза. Скажите себе: «Я совершенна. Я принимаю и люблю себя полностью. Я создаю свой прекрасный мир, наполненный радостью и любовью».

**6. Подведение итогов.**

– Психологическая игра всегда завершается достижением поставленной цели. Поздравляю! Вы замечательные педагоги – вам удалось найти настоящее сокровище – самих себя! Путь ваш был труден, но интересен, не правда ли? Хочется пожелать вам не забывать о своем Внутреннем Ребенке, жить с ним в гармонии и выполнять его самые заветные желания.

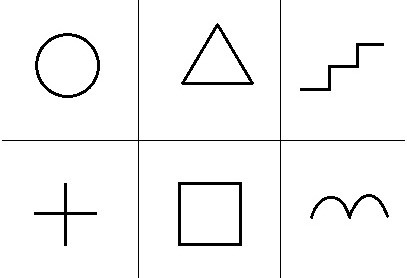
**Список использованных источников:**

1). Внутренний Ребенок, Родитель, Взрослый / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://reiki.liveforums.ru/viewtopic.php?id=201](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWU9xUnRyWUhndzFhc1JRbThha0c4ZHVjMU5tNXN3OWg5LWhlVHR4ektuaEl6aktVWVNVQjdzcG5oLU1LWEFqelBLY3RsMEJyaU9zc1huLVFaOThteXhJRE1wY2s0Y3FGMEVQdllKYmRaN1MyWGx4UlJrb1NZNGdnNGpQNlBsaW5n&b64e=2&sign=f6df192177be79d643479832f187f9ba&keyno=17).

2). Психологический тест / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://intence.lv/dorisuj\_uznaew/](https://clck.yandex.ru/redir/nWO_r1F33ck?data=NnBZTWRhdFZKOHQxUjhzSWFYVGhXWENqVlE3UW9XQjJ6Vkd0bnFwMU15ZmFDa09ETnFydHROVFZYcll6XzdobEhhRzd0c3MxQ3FjeWZKLXdqMExwVHhCXzVKekNLNk5peEd1X2xYSGJMWnpXTkxJZW1WV2FNZUc1QzBNM254QUw&b64e=2&sign=41ad0a51971c61a1e00c9a81f9900abd&keyno=17).

**Проективный тест «Мой внутренний мир»**  
  
Мы предлагаем Вам популярный проективный тест «Мой внутренний мир».  
  
Вы можете проводить тест «Мой внутренний мир» для одного себя или в компании друзей. Тест «Мой внутренний мир» лёгкий, интересный и вместе с тем информативный и хорошо работающий.  
  
Вам нужно читать текст и представлять по возможности ярче всё описанное в тексте.  
  
На все вопросы Вам нужно ответить самому себе как можно полнее. После окончания теста будет дана интерпретация ответов, по которой Вы сможете получить картину своего внутреннего мира.  
  
1. Представьте себя в лесу. Оглядитесь вокруг. Прислушайтесь к звукам леса. Вдохните чистый лесной воздух. Ощутите запахи леса. Что это за лес? Какое сейчас время года? Безопасно ли в нём? Уютно ли вам в нём? Нравится ли вам здесь?  
  
2. Вы идёте по лесу, и вдруг перед Вами возникает преграда. Что мешает Вам пройти? Как высока эта преграда? Как далеко влево и вправо она тянется? Как Вы ведёте себя при встрече с преградой? Что вы делаете?  
  
3. Перед Вами чашка. Рассмотрите её. Можете взять в руки. То это за чашка? Она чистая или грязная? Нравится Вам? Эта чашка прочная или хрупкая, целая или треснутая, отколотая и т.п.?  
  
4. Вы идёте дальше. Сейчас Вы видите перед собой корову. Какая она? Опишите. Эта корова агрессивная или добрая? Она даст Вам молока? Вы выпьете его? Можете покормить корову травой? Ей это нравится? А Вам?  
  
5. Дальше по ходу Вашего путешествия встречается слон. Рассмотрите его. Он добрый или злой? Опасный или нет? Каковы Ваши действия по отношению к нему? А его по отношению к Вам?  
  
6. Вы идёте дальше. Перед Вами водоём. Рассмотрите, что это – родник, река, озеро, болото, море? Какая там вода - прозрачная и чистая или грязная и мутная? Каковы Ваши действия по отношению к воде?  
  
7. Вы подходите к зоопарку. Каких двух обитателей зоопарка вы встречаете? Опишите первого – его характер, особенности. Опишите второго – его характер, особенности.  
  
8. Сейчас Вы сами превращаетесь в какое-то животное.  
  
Что это за животное? Оно доброе или злое? Это одинокое животное или у него есть друзья? А враги у него есть? Вам оно нравится? Его уважают окружающие животные?  
  
Чем оно питается? Ему достаточно вокруг еды? Оно сытое или голодное? С кем это животное может поделиться едой? С животными более слабыми и маленькими, чем Вы? С такими же, как Вы? C кем? Или вообще ни с кем не поделится?  
  
Сейчас Ваше животное нападает на кого-то. На кого оно нападает? Что происходит? Схватка? Кто побеждает? Или кто-то убегает? Есть ли кровь? Чем всё это заканчивается?  
  
А вот на Ваше животное кто-то нападает. Кто на него нападает? Что происходит? Схватка? Кто побеждает? Или кто-то убегает? Есть ли кровь? Чем всё это заканчивается?  
  
9. Теперь оглядитесь вокруг. Попрощайтесь со всеми, кого увидели, и поблагодарите их за помощь в ответах на Ваши вопросы. Возвращайтесь сюда. Переходите к интерпретации теста.  
  
  
Интерпретация теста.  
  
Всё, что Вы видели по ходу своего путешествия, относится к Вашему собственному внутреннему миру. И даже если Вам сначала покажется что, это не так – не спешите отказываться, подумайте, как Вы можете сами это объяснить.  
  
1. Лес символизирует Вашу жизнь. То, как Вы ощущаете себя в лесу, соответствует Вашему ощущению себя в жизни в данный момент времени. Если там спокойно, уютно, не страшно, нравится Вам – это соответствует тому, как Вы ощущаете себя сейчас в жизни. Если в Вашем лесу страшно, холодно, неуютно, дождливо или пасмурно – и это соответствует тому, как Вы ощущаете себя сейчас в жизни.  
  
2. Преграда в лесу соответствует преграде в жизни. Если Вы легко преодолели эту преграду в лесу – Вы и в жизни справляетесь с преградами легко. Если Вы увидели преграду непреодолимую и не справились с ней – повернули назад или пошли в сторону – значит, в Вашей жизни сейчас встретилось какое-то очень сложное препятствие, и Вы пока не можете с ним справиться.  
  
3. Чашка – образ Я. Нравится или нет, чистая или грязная – отношение к себе самому.  
  
Хрупкая или прочная, отколотая или треснутая чашка – возможности психики справляться с жизненными задачами и трудностями.  
  
4. Корова – материнский образ и образ взаимоотношений с матерью, умение и желание брать у неё.  
  
5. Слон – аналогично отцовский образ и образ взаимоотношений с отцом.  
  
6. Вода – символ общения. Если Вы представляете себе чистую, манящую воду и тут же бежите купаться, умываться, пить и т.п. – это и есть Ваше положительное восприятие общения и желание общаться. Если вы увидели болото с мутной затхлой водой, которую нет желания потрогать – Вы не хотите общения в данный момент, возможно, разочарованы в общении, у Вас негативное отношение к общению.  
  
7. Первый обитатель зоопарка и его качества – качества, которые есть в Вас, так сказать на поверхности, и которые вы показываете всем. Второй обитатель и его качества – качества, которые есть в Вас, и которые находятся глубже и, возможно, вы не демонстрируете их всем. Если эти два обитателя одинаковы – Вы открытый человек без Тайн и внутренних конфликтов.  
  
8. Животное, в которое Вы превратились – проекция Вашего “Я”. Оно доброе или злое? Какое ещё? Это одинокое животное или у него есть друзья? А враги у него есть? Вам оно нравится? Его уважают окружающие животные? – Эти все вопросы и ответы на них относятся к Вам самим. Это Ваш психологический портрет, Ваше отношение к себе и отношение окружающих к Вам.  
  
Чем оно питается? Ему достаточно вокруг еды? Оно сытое или голодное? С кем это животное может поделиться едой? Ответы на эти вопросы показывают Ваше эмоциональное состояние. Сытое животное – достаточно положительных эмоций. Достаточно вокруг еды – то же самое. Если животное голодное – подумайте, какие Ваши потребности не удовлетворены.  
  
Те, с кем оно может поделиться едой – это люди, с которыми Вы дружите. Ни с кем не поделится едой – соответственно ни с кем близко не дружите.  
  
На кого нападает животное, что происходит в результате нападения – характеризует Вашу агрессивность и Ваше поведение в конфликтах. Убежать может Ваше животное, а могут от него. Соответственно это и показывает, как заканчиваются Ваши конфликты, и кто в них выигрывает. Для женщин это могут быть и соперницы.  
  
Кто нападает на животное и что происходит в результате нападения – это Ваши враги и Ваше поведение с ними.  
  
P.S. Как Вам Ваш портретик? Похож? Нравится?  
  
Если вы согласны с тем, что это именно Ваш портрет – значит, Вы довольны собой. Всё в порядке и мы рады, что вы узнали о себе что-то новое и интересное.  
  
Если вы не согласны с тем, что это именно Ваш портрет – значит, Вы не принимаете какие-то части и проявления себя.  
  
Если Вы согласны с тем, что это именно Ваш портрет, и он Вам в чём-то не нравится – значит, Вы осознаёте свои недостатки и уже на пути их исправления. Действуйте в том же направлении.  
  
А, в общем, всё это можете воспринять с улыбкой и забыть, если хотите.

Приложение



*Розовая бабочка*

*с крылышками*

*в складочку,*

*никуда*

*не улетает,*

*на косичках обитает.*