

## КОММУНИКАТИВНАЯ ИГРА С ПЕДАГОГАМИ «СТРЕССА НЕ БОЮСЬ!» ПО МОТИВАМ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ ИГРЫ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»

**Оборудование:** планшет, интерактивная доска, листы бумаги и ручки по количеству педагогов, спокойная музыка для релаксации.

*Звучит спокойная музыка. Педагоги собираются в методическом кабинете или музыкальном зале. Ведущий предлагает им занять места по собственному желанию.*

### Ритуал приветствия «Добрый день!»

**Ведущий:** Добрый день, дорогие коллеги! Совсем скоро нам предстоит работать по федеральной образовательной программе дошкольного образования. Этот документ вызвал много эмоций в педагогическом сообществе, потому что для системы дошкольного образования он новый. Знаю, что не все из вас свыклись с ФОП ДО и до сих пор испытывают стресс от того, что предстоит перестраивать свою работу. Именно поэтому сегодня мы с вами поговорим о стрессе и способах, как с ним справиться. Начать нашу встречу хочу с ритуала приветствия. Продолжите по кругу предложение «Добрый день! Мне нравится...». Поделитесь, что вам нравится на данный момент в контексте ФОП ДО.

*Ведущий первым начинает ритуал, чтобы задать позитивный фон в педколлективе. Педагоги по очереди продолжают предложение.*

**Ведущий:** Разрешите я начну это приветствие. Добрый день! Мне нравится, что в нашем детском саду прошли консультации по ФОП ДО. Мне также нравится, что мы совместно разбираемся со структурой и содержанием программы.

### Участники:

ведущий – старший воспитатель; воспитатели и специалисты детского сада; члены жюри: заведующий, педагог-психолог, педагог с большим опытом работы

## Цель и задачи

Цель коммуникативной игры – провести психологическую профилактику стрессовых состояний в педколлективе в период перехода на ФОП ДО.

Задачи:

- снять психоэмоциональное напряжение у педагогов;
- гармонизировать эмоциональное состояние;
- обучить методам борьбы со стрессом;
- сплотить коллектив;
- повысить уверенность педагогов в собственной успешности;
- повысить концентрацию внимания, познавательный интерес

**Ведущий:** Сейчас я предлагаю вам поделиться на две команды и начать нашу игру «Стресса не боюсь!». Но прежде чем мы начнем, я расскажу вам о правилах игры.

*Педагоги делятся на две команды. В зависимости от ситуации в коллективе ведущий может предложить коллегам поделиться на команды по собственному желанию или с помощью фишек. Главная задача – не создать лишнюю стрессовую ситуацию и продолжать создавать положительный настрой у педагогов.*

### Правила игры «Стресса не боюсь!»

- Игра состоит из трех раундов.
- Между раундами – небольшие музыкальные паузы, во время которых знатоки отдыхают, а члены жюри подводят итоги.
- Команды обсуждают вопросы каждого задания столько, сколько обозначает ведущий – не более 3 минут и пока не прозвучит первый звуковой сигнал.
- После первого звукового сигнала в течение 20 секунд команды сдают свои ответы в письменном виде членам жюри.
- После второго звукового сигнала члены жюри не принимают ответы от команд.
- После музыкальной паузы члены жюри сообщают правильные ответы.
- В первом раунде за каждый правильный ответ команда получает 1 балл.
- Во втором раунде за каждый правильный ответ команда получает 2 балла.
- В третьем раунде за правильный ответ команда получает 3 балла.
- Побеждает команда, которая наберет наибольшее количество баллов.

**Ведущий:** Небольшой стресс прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. Открыть игру мне хотелось бы словами «отца биологического стресса» Ганса Селье: «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете». Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

### Первый тур «Стресс или нет?»

**Ведущий:** Внимание! Сейчас на интерактивной доске вы увидите словосочетания. Ваша задача – определить, являются ли они причинами стресса. Ответы фиксируйте в своих бланках с помощью знаков «+» и «-», которые потом отдадите членам жюри. На обсуждение – 2 минуты, пока не прозвучит звуковой сигнал.

Ведущий по порядку зачитывает словосочетания. Команды ставят соответствующие знаки напротив каждого словосочетания. Затем отдают свои бланки с ответами членам жюри.

### Бланк задания первого тура с правильными ответами

Причина стресса	Вариант ответа	
	Да	Нет
Финансовые проблемы	+	
Недостаток сна	+	
Перенапряжение	+	
Соблюдение режима отдыха и труда		–
Умение общаться		–
Межличностные конфликты	+	
Совместное обсуждение новшеств в работе, помощь коллег		–
Правильное распределение времени		–
Определение приоритетов		–
Критика со стороны окружающих	+	
Отказ от ненужных занятий		–
Отказ от хобби и занятий по интересу	+	
Переживания по поводу болезни	+	
Большой объем работы	+	
Умение анализировать и адекватно воспринимать ситуацию		–

**Ведущий:** Уважаемые знатоки, первый тур игры подошел к концу. Объявляется музыкальная пауза. Члены жюри могут подвести итоги первого тура, а команды отдохнуть.

**Танцевальная разминка «У деда Трифона».** Все игроки встают в круг. Ведущий – в центре круга. Все повторяют слова:

«А у деда Трифона  
 Было семеро детей,  
 Семь сыновей.  
 Они не пили, не ели,  
 Друг на друга смотрели.  
 Разом делали, как я!»

После этих слов ведущий показывает какое-либо движение, а команды за ним повторяют. Тот, кто повторил движения лучше всех, становится новым ведущим, а старый ведущий встает в круг с остальными игроками.

**Ведущий:** Попрошу жюри огласить результаты первого тура игры.

Один из членов жюри озвучивает результаты первого тура – сумму баллов, которую получила каждая команда за каждый правильный ответ.

## Второй тур «Портрет человека»

**Ведущий:** Внимание! Объявляю второй тур игры. Напоминаю, что во втором туре за каждый правильный ответ команда получает 2 балла. Итак, задание. Перед вами 24 карточки с высказываниями. Ваша задача – за три минуты собрать с их помощью портрет человека. Одна команда собирает портрет человека с позитивным мышлением, который умеет управлять стрессом, другая команда – портрет человека с негативным мышлением, который не умеет управлять стрессом.

### Примеры портретов

Человек с позитивным мышлением, который умеет управлять стрессом	Человек с негативным мышлением, который не умеет управлять стрессом
Говорит комплименты	Таит обиду
Проявляет уважение	Хвалится своими победами
Несет ответственность за свои ошибки	Критикует
Радуетя за успех других	Винит других за свои ошибки
Ведет список дел	Считает, что все знает
Обсуждает идеи	Боится перемен
Делится информацией, событиями	Скрывает события и информацию
Проявляет радость	Обсуждает людей
Желает успеха другим	Никогда не ставит цель
Не боится перемен	Проявляет гнев
Ставит цели, планирует их достижение	В тайне надеется, что у других ничего не получится
Прощает других	Не распределяет список своих дел

**Ведущий:** Второй тур игры подошел к концу. Объявляется музыкальная пауза.

Члены жюри подводят итоги второго тура, а команды отдыхают.

## Релаксация «Домик»

**Ведущий:** Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика. Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1–2 минуты.

*Педагоги выполняют упражнение на релаксацию. Затем один из членов жюри озвучивает результаты второго тура – сумму баллов, которую получила каждая команда за каждый правильный ответ.*

**Ведущий:** Поздравляю команды с хорошими результатами. Переходим к третьему туру.

## Третий тур «Даже если...» – «В любом случае...»

**Ведущий:** Внимание! Черный ящик. То, что находится в этом ящике, неразрывно связано с решением ситуации. Время на обдумывание – 3 минуты.

*Ведущий выдает каждой команде карточки с негативными мыслями. Задача команд переделать эти высказывания в позитивные с помощью конструкции «Даже если...» – «В любом случае...».*

### Примеры негативных высказываний с позитивными вариантами

**Негативное высказывание:** «Мне плохо. У меня нет никакого желания погружаться во все эти нововведения и из-за этого я поругалась со сменным воспитателем»

**Позитивный вариант:** «Даже если мне плохо, и у меня нет никакого желания, это мое состояние на сегодня. В любом случае нужно пережить эти эмоции и чувства. Поэтому я не буду расстраиваться и впадать в депрессию, а буду мыслить позитивно и помирюсь с коллегой первой»

**Негативное высказывание:** «Все пропало! Все нужно менять...»

**Позитивный вариант:** «Даже если мне кажется, что все пропало и нужно срочно менять все документы, паниковать рано. В любом случае у меня еще есть время до сентября. Я считаю, что благодаря этим изменениям я получу новый опыт, который позволит мне работать эффективнее»

**Негативное высказывание:** «Как вернуться на круги своя? Ничего не понимаю в этой новой программе»

**Позитивный вариант:** «Даже если я ничего не понимаю в ФОП ДО, в любом случае это только сегодня. Это новый документ, и все педагоги, так же как и я, знакомятся с ним. Поэтому я не буду расстраиваться, а буду мыслить позитивно и попрошу помощи у старшего воспитателя и других коллег»

**Ведущий:** Итак, команды, которые справились с заданием, получают три балла. Знатоки могут расслабиться, а я прошу членов жюри подвести итоги третьего тура и всей игры.

## Звуковая гимнастика

**Ведущий:** Встаньте и выпрямите спину. Сначала сделайте глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произнесите каждый звук за мной. Припеваем следующие звуки:

- А – воздействует благотворно на весь организм.
- Е – воздействует на щитовидную железу.
- И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши.
- О – воздействует на сердце, легкие.
- У – воздействует на органы в области живота.
- Я – воздействует на работу всего организма.
- М – воздействует на работу всего организма.
- ХА – помогает повысить настроение.

*После звуковой гимнастики один из членов жюри озвучивает результаты третьего тура и всей игры. Затем ведущий проводит ритуал прощания и дает позитивные установки коллегам.*

## Ритуал прощания «Я делюсь с вами»

**Ведущий:** Уважаемые коллеги, мы подвели итоги игры и определили победителей. Обе команды – молодцы! Наша игра подошла к концу и завершить ее я предлагаю с помощью ритуала прощания.

*Ведущий произносит по очереди несколько высказываний, участники его поддерживают ответной фразой.*

**Ведущий:**

Я делюсь с вами своим хорошим настроением!

*(После этой фразы и далее все отвечают: «Мы тоже!».)*

Я дарю вам улыбку!  
Я радуюсь новшествам, которые нас ждут!  
Я уверена, что мы со всем справимся!  
Я прыгаю от счастья, что у нас все получится!  
Я вас обнимаю!

*Ведущий и участники игры обнимаются в едином кругу.*

**Ведущий:** Уважаемые коллеги, в сложных ситуациях нам всем необходимы навыки саморегуляции. Не забывайте пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы, и выбирай только красивые». Помните, что все обернется точкой роста, если отнесетесь к проблеме как к вызову, а не как к препятствию. Приятных вам эмоций! До скорых встреч!