

Милонова Клавдия Олеговна
Педагог дополнительного образования
ФГБОУ «Прогимназия «Снегири»
Управления делами Президента РФ
Г. Красногорск
Московская область

**КОНСПЕКТ ТРЕНИНГА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ
АРТ-ТЕРОПЕВТИЧЕСКОЕ УПРАЖНЕНИЕ
КАРТА ВНУТРЕННЕГО МИРА**

Подготовила
Педагог дополнительного образования
Милонова Клавдия Олеговна

2021 г.

Конспект тренинга для воспитателей ДОУ

Арт-терапевтическое упражнение «Карта внутреннего мира».

Цель тренинга:

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата;
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
- развитие умения работать в команде;
- сплочение группы;
- повысить коммуникативные навыки педагогов
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Материалы: бумага разного формата; краски, кисточки; набор карандашей/фломастеров/мелков; различные географические карты.

Ход тренинга

Воспитатели сидят за столами. На отдельном столе находятся различные художественные материалы и бумага. На экране презентация к тренингу. На стендах представлены различные географические карты.

Для эффективной самореализации человеку необходимо ясно и четко представлять свою цель. Однако образ цели - как айсберг. Вершину его мы осознаем, но большая часть остается скрытой. И именно скрытая часть айсберга сильнее всего влияет на наши мотивы, желания, формирует наши особенности. Поэтому для эффективной работы в команде и самореализации важно исследовать скрытую часть айсберга, то есть внутренние, неосознаваемые процессы.

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели ли вы в продаже Карту внутренней страны?

Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. С чего начнем?

Все мы в школе учили географию и раскрашивали атласы географических карт, наполняя соответствующей заданию символикой. Нарисуйте карту вашего внутреннего мира, так как вам видится, чувствуется, ощущается, мыслится. Она должна быть похожей именно на географическую карту.

Этапы рисования.

Этап №1. Контур карты.

Положите перед собой лист бумаги. Теперь задумайтесь о контуре, который определяет границы страны. Контур образует силуэт страны. На что похож силуэт _____ внутренней _____ страны? Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие — рисуют символ сердца, третьи — обводят свою ладонь, четвертые — изображают фантастический контур. Мудрецы говорят, что разум здесь не поможет, что только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны. Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны.

Этап №2. Ландшафт страны.

Каков ландшафт этой страны? Чтобы увидеть его, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное — не думать долго, а просто легко выбирать карандаши и раскрашивать карту страны. Вероятно, там появится особый ландшафт: горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, долины, поляны, пустыни, болота.

Этап №3. Условные обозначения.

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, пожалуйста, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Чего-то не хватает? Для того чтобы прочитать карту, нужны условные обозначения! Обычно таблица условных обозначений помещается внизу или сбоку карты. Если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить таблицу обозначений на обороте листа. Пожалуйста, сделайте на своем листе надпись «Условные обозначения, использованные на карте». Теперь вам предстоит составить таблицу условных обозначений. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами — мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны Раздумий, леса Желаний, пещеры Страхов, моря Любви, реки Мудрости, болота Непонимания, пики Достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, — решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным.

Этап №4. Обозначение цели и входа в страну.

Итак, карта готова. Теперь по ней легко ориентироваться, особенно, если знать направление. Возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть, место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь внимательно рассмотрите границы страны. И отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа». Итак, у вас есть два флажка: флажок цели, обозначающий место, являющееся целью вашего пути; и флажок входа, обозначающий место, с которого начнется ваш путь.

Этап № 5. Маршрут. Выход из страны.

Теперь нужно проложить маршрут до цели. Посмотрите, где находится флажок цели и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от флажка входа до флажка цели? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками. Путешествие и называется путешествием, потому что предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, где вы планируете покинуть страну. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с флажком входа, иногда — нет.

Этап № 6. Точка актуального состояния.

Разделение карты на части. Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране. А теперь внимательно рассмотрите свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку своего пути, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас. Теперь разделите свою карту на 9 равных частей: на три части по горизонтали и на три по вертикали. Каждый из этих квадратов подобен пазлу, из которых и складывается ваше представление о своей жизни.

Часть 2. Анализ рисунка

1. Энергия рисунка

Первое, на что вам необходимо обратить внимание, это Энергия рисунка. Энергия рисунка — это особое ощущение от рисунка, чувства, которые вызывает карта. Какие чувства вызывает у вас ваш рисунок? Посмотрите на выбранную цветовую гамму, на характер рисунка, нарисован ли он плавными линиями или наоборот в рисунке преобладают четкие геометрические линии? Если вас насторожила энергетика вашего рисунка, не спешите расстраиваться. Не исключено, что в данный момент вам просто необходим отдых или дружеская поддержка.

2. Местоположение флажка цели

Второе, на что вам необходимо внимательно посмотреть — это местонахождение флажка цели. Флажок цели расположен на некоторой территории. Посмотрев в таблицу условных обозначений, Вы сможете узнать ее название. Название территории, на которой расположен флажок цели — это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае ваша неосознанная цель. Например, флажок цели у вас находится на возвышенности Достижений. Это означает, что вы активно стремитесь к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Флажок цели находится на пересечении двух или трех территорий. Ваш образ цели объединяет несколько процессов. Каких — об этом расскажут названия территорий. Для того чтобы почувствовать себя удовлетворенным, вам необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет Вам о том, к какому состоянию вы неосознанно стремитесь (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.)

3. Расположение флажка цели относительно центра карты.

Флажок цели может быть расположен в центре карты или смещен относительно центра вправо, влево, вверх или вниз.

Если флажок цели расположен в центре карты, образ цели является интегрирующим для личности автора, т. е. достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение флажка цели указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравнивать разнообразные процессы в команде. Если у вас флажок цели расположен в центре, значит, в команде вы будете не только Лидером, но и Координатором. Поэтому для вас особенно важно поддерживать в себе состояние эмоциональной стабильности. Свою внутреннюю уверенность и комфорт вы будете распространять на всех членов команды.

Вы уже разделили вашу карту на 9 равных частей. Каждая вертикаль и горизонталь имеет определенное символическое значение (см. Таблицу 1).

Таблица 1.

По вертикали:

| | | |
|---|--|--|
| Левая, «женская» часть символизирует прошлое, | Центральная часть символизирует настоящее, | Правая, «мужская» часть символизирует будущее, |
|---|--|--|

| | | |
|--|---|---|
| то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека, отражать его глубинные личностные процессы. | актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым | социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее. |
| Интроверсия | | Экстраверсия |

По горизонтали:

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами.

Левая вертикальная часть - три левых части – это ваше прошлое.

Срединные – настоящее.

Правые три части - будущее.

Теперь нижняя горизонталь – три нижних части – это бессознательно подсознательный уровень жизни человека, включающий в себя, как врожденную инстинктивно-рефлекторную деятельность, так и обобщенные, автоматизированные в опыте данного индивида стереотипы его поведения — умения, навыки, привычки, интуиция. Это — поведенческое ядро индивида, сложившееся на ранних стадиях его развития; произвольная сфера личности, «вторая натура человека», «центр» индивидуальных поведенческих штампов, неосознаваемых манер поведения данного человека. Здесь формируются неосознаваемые устремления индивида, его влечения, страсти, установки.

Срединная горизонталь – это настоящее, реальное. Это события вашей жизни, которые, конечно же, отталкиваются от нижнего уровня. Это чувственный пласт вашего мира.

Верхние три части – это ваши мысли, мечты, фантазии, цели, стремления.

Пересечение вертикали и горизонтали, наполняет каждую отдельную часть своим определенным смыслом.

Анализ расположения флажка цели по каждой части (Таблица 2)

Рассмотрим каждую. Начнем с левой стороны.

Таблица 2.

| | | |
|--|--|---|
| <p>Верхний левый квадрат. Это место ваших мыслей по поводу по поводу ваших опытов и чувств, то, что вы сами, думаете на этот счет, это место ваших психологических защит, это место самотерапии своего прошлого.</p> | <p>Верхний средний квадрат – это мысли сегодняшнего дня (последней недели)</p> | <p>Правый верхний квадрат-это ваши мечты, планы, цели, фантазии на тему своего будущего, ваши девизы и лозунги.</p> |
| <p>Средний левый квадрат. Здесь располагаются все чувственные опыты, «следы», «шрамы», «травмы» вашей прошлой жизни. Это всё, что касается ваших родителей, отношений с ними.</p> | <p>Средний – центральный квадрат- это ваше «здесь и сейчас», то, что вам актуально на сегодняшний день (последнюю неделю). Это ваши чувства и ощущения сегодняшнего дня.</p> | <p>Правый средний квадрат – ваш чувственный настрой на ближайшее будущее.</p> |
| <p>Левый нижний квадрат – это место, в котором отражены все выработанные в прошлом умения, навыки, привычки, как позитивные, так и травматичные.</p> | <p>Средний нижний квадрат – это ваши активные в настоящем умения, навыки, привычки и т.д. Это состояние вашего физического здоровья.</p> | <p>Правый нижний квадрат – зона ближайшего развития ваших навыков, умений, привычек и т.д. Это реально запланированные дела на ближайшие дни.</p> |

Если флажок цели находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если флажок цели расположен в верхней правой части карты, перед вами Генератор идей, человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые,

нестандартные решения. Допустим, такая комбинация наблюдается в вашей карте. Это означает, что в команде вы займете место «локомотива истории», будете поражать соратников нестандартными решениями, идеями, комбинациями, которые они должны будут довести до ума, реализовать.

Прекрасных Реализаторов вы найдете сразу — в их картах флажок цели расположен в нижней части. Смещение флажка цели в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям. Однако в команде нужны и те, кто будет хранить традиции, предлагать хорошо зарекомендовавшие себя методы работы, — у этих людей флажки цели смещены в левую часть.

И ещё изображения на вашей карте могут означать следующее.

Всё, что связано с водой (реки, моря, озера, пруды, океаны) и всеми её состояниями от льда до пара – это эмоции чувства.

Всё, что связано холмами, возвышенностями, горами - это препятствия, трудные жизненные моменты, задачи развития, которые скорее пугают, нежели радуют.

Суша-суть, существенные моменты вашей жизни.

4. Характер маршрута

Теперь область ваших исследований — маршрут от флажка входа до флажка цели. Линия маршрута и его характер расскажут Вам о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- *По каким территориям пролегает маршрут к цели?*

Например, маршрут проходит сначала через горы Препятствий, потом через долину Разочарований, затем через пустыню Поиска к озеру Надежды и на вершину Успеха. В начале пути автор склонен «рисовать» себе препятствия, ограничения (горы Препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (долина Разочарований). Но потом он «берет себя в руки» и начинает искать выход из создавшегося положения (пустыня Поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (озеро Надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (вершина Успеха). Анализ маршрута позволит вам понять, склонны ли вы или члены вашей команды неосознанно «придумывать», «рисовать» препятствия на пути к достижению цели. Чаще всего человек сам изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик: «Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем». Если на маршруте нет явных ловушек и препятствий, — это означает, что Вы не склонны сами себе создавать трудности. Рассматривая свой маршрут, вы

просто увидите, как будет меняться ваше состояние по мере продвижения к цели.

- *Маршрут проложен по прямой, или петляет по всей стране?*

Это наблюдение позволит вам определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно, но, с другой — это может мешать им видеть «маленькие чудеса повседневности». Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть в стране. Это прекрасно. Но если вы поручите такому человеку конкретное задание, которое нужно выполнить следуя определенной технологии, будьте готовы к тому, что он все равно отнесется к делу творчески (то есть отойдет от технического задания).

- *Есть ли на маршруте территории, по которым наблюдается «хождение по кругу»?*

Территория, по которой приходится «ходить по кругу», либо является «камнем преткновения», нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода».

«Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях (см. Табл. 3).

Таблица 3.

| Расположение флажков | Интерпретация |
|---|---|
| 1. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают или находятся в одной части Карты | Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца. |
| 2. «Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» - в верхней | Человек склонен идти «от практики к теории». Сначала действует, пробует, потом осмысливает. Исследователь, |

| | |
|---|---|
| | идуший эмпирическим путем. «Человек дела». |
| 3. «Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» - в нижней части | Человек склонен идти «от теории — к практике». Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом «перейти к делу». |
| 4. «Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» - в правой | Прежде, чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах. |
| 5. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» - в левой. | Человек умеет тонко чувствовать различные «новые веяния», имеет «нюх», «чутье» на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное. |

6. Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории вы находитесь сейчас. Обратите внимание где она расположена: на линии маршрута или вдалеке от него? Если точка актуального состояния не лежит на самом маршруте, то вы на данный момент ушли с пути достижения цели. Подумайте, что вам нужно сделать, чтобы вернуться на него. Посмотрите, на каком расстоянии от флажка цели находится точка актуального состояния, на сколько близко вы находитесь на данный момент к достижению цели, какие территории вам нужно преодолеть для ее достижения.

Вот такая картина вашего внутреннего мира получается. Конечно, здорово бы рассмотреть качество прорисовки каждого квадрата и рисунка в целом, посмотреть и осмыслить используемые цвета, символы, навыки рисования, но это уже лучше и правильнее делать со специалистом.