

PROздоровье

Коллаб-проект:

автор и идейный вдохновитель проекта, к.пс.н.: **Ольга Гофман**

команда разработчиков IGLU_EDU: **Анастасия Причисленко, Антонина Федорова, Марина Казанцева**

дизайнер: **Анастасия Лаушкина**

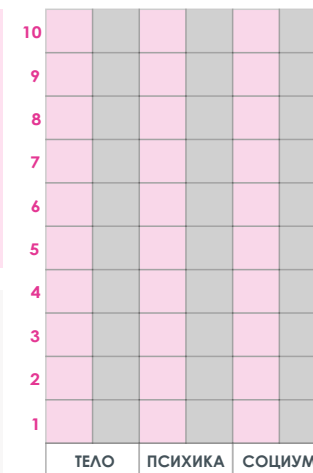
PROздоровье

Ваше имя _____

Проанализируйте степень удовлетворенности тем, как сейчас работает Ваше

- **тело** (физическая структура человека, организм);
- **психика** (внутренний мир человека, совокупность мыслительных процессов и явлений);
- **социум** (общность, формы взаимодействия и объединения с другими людьми, участие в жизни общества)

и отметьте от 0 до 10 степень выраженности каждого сектора



*сейчас

*через 1 год

Представьте себя через 1 год.

Как Вы выглядите?

Что чувствуете?

Кто Вас окружает?

После внутреннего размышления на эти вопросы отметьте другим цветом или штриховкой на рисунке то, как бы Вы хотели, чтобы эти сферы были развиты у Вас через 1 год.

Идеи

ТЕЛО	ПСИХИКА	СОЦИУМ

Цель

Выводы

Вступление

Авторы игры «PROздоровье» приветствуют вас!

Эта игра поможет вам поближе познакомиться со своим здоровьем, найти дополнительную энергию для насыщенной и счастливой жизни и обеспечить ресурсы для достижения всех желаний! Игра потребует включенности и в то же время погружения в себя. Рядом будут партнеры и наставники, которые помогут вам.

В ходе игры изучим здоровье с трех сторон: физической, психической и социальной. В процессе игры мы будем отвечать на вопросы, разбираться в метафорах и цитатах, обсуждать острые темы, выполнять задания. Все эти активности станут источником идей, опыта и новых знаний о самом себе. Поехали.

До начала игры

Перед началом игры каждый игрок получает **Индивидуальную карточку игрока**. В верхней части этой карточки нужно написать свое имя.

В верхней части бланка находятся три столбика. Каждый столбик – сфера здоровья. Первое, что мы с вами сделаем – поработаем с этими столбиками.

Несколько слов о сферах.

- **тело** (физическая структура человека, организм);
- **психика** ("внутренний" мир человека, совокупность мыслительных процессов и явлений);
- **социум** (общность, формы взаимодействия и объединения людей, участие в жизни общества).

В каждом столбике отметьте линией по 10-балльной шкале уровень вашей удовлетворенности этой сферой на данный момент (5 минут).

Затем **представьте свою жизнь через 1 год:**

Как я выгляжу?

Кто вокруг меня?

Как я себя чувствую физически?

Что я делаю?

Теперь **отметьте линией какой уровень удовлетворенности вы хотели бы иметь в каждой сфере**, чтобы сложился представленный вами образ. **Проведите стрелочку от нынешнего уровня к будущему.**

Даже если в одной из сфер вы полностью довольны ее состоянием, помните, что для поддержания этого уровня тоже нужно трудиться. Поэтому, когда вы будете играть, этой сфере тоже нужно уделять внимание.

Ниже на карточке есть **блок для идей**. **Записывайте в него все мысли**, которые приходят к вам в ходе игры. Внизу бланка находится место для выводов. **Мы вернемся к нему в конце игры.**

Ход игры

Раунд 1. Где я сейчас?

В первом раунде мы с вами работаем с игрой, собирая информацию о том, что происходит в вашей жизни с точки зрения здоровья сейчас. Когда вы будете играть, думайте о том, что есть сейчас и что в вашей жизни сформировало эту ситуацию.

В ходе игры мы будем создавать что-то (дом, здание, дерево, корабль, животное - все, что хотите) из кубиков Лего. Делать мы это будем все вместе, создавая здоровое общество или город. У нас **будет только одно ограничение в строительстве - наше создание должно поместиться на одной платформе (ведущий демонстрирует платформу).**

Начало хода

Мы работаем с тремя сферами: физическое здоровье, психическое здоровье, социальное здоровье. В начале хода вам нужно выбрать, с какой из сфер вы будете работать в этом ходе. Давайте выберем того, кто будет ходить первым. Есть ли желающие? (Если нет, посчитать считалкой).

Ходить будем по очереди по часовой стрелке. Ход состоит из четырех частей: выбор сферы, работа с заданием, реакция других участников, строительство.

Выбор сферы

Выберите ту сферу, что отзывается, ту, которая вызывает наибольшее количество вопросов, или ту, которая больше всех влияет на ваше продвижение к образу через 1 год.

Если нужна помощь в выборе, можете обратиться к ведущему.

В конце хода по результатам выполнения задания вы получите кубик того цвета, который соответствует выбранной вами сфере.

Работа с карточкой

Выберите сферу, с которой будете работать. Возьмите карточку из категории, соответствующей сфере. В каждой категории есть пять видов карточек: **метафора, цитата, действие, истории, консультация.**

Давайте разберемся, как с ними работать.

- **Карточка «Метафора»:** посмотрите на изображение для включения образного и метафорического мышления. Попробуйте уловить, как этот образ связан с вашим психическим, физическим или социальным здоровьем, в зависимости от дорожки, к которой она относится. Поделитесь с другими участниками своими мыслями.
- **Карточка «Цитата»:** прочитайте цитату, сформулируйте, как эта цитата связана с вашим психическим, физическим или социальным здоровьем, в зависимости от дорожки, к которой она относится. Поделитесь с другими участниками своими мыслями.
- **Карточка «Действие» особенная.** Когда один из участников вытягивает эту карточку, все участники выполняют указанное в ней задание.
- **Карточка «История».** Когда вам выпадает эта карточка, вам нужно вспомнить и рассказать историю из своей жизни о своем здоровье.
- **Карточка «Консультация»** (для специальной и корпоративной версии). С этой карточкой работают все участники. Вы объединяетесь в пары. Прочитайте ситуацию, описанную на карточке. Обсудите и выработайте решение.

В случае, если участник не может отработать карточку, он может один раз заменить карточку, взяв новую. Если участник не смог отработать ни одну из карточек и не привел аргументы, обосновывающие его позицию, то он не получает кубик Лего для строительства.

После того как вы поработали с карточкой, запишите выводы, которые вы сделали для себя, выполняя задание, в вашу личную карточку игрока.

Строительство

После успешной работы с карточкой получите один кубик Лего, соответствующий по цвету выбранной сфере.

Прикрепите свой кубик к создаваемому объекту.

При работе с карточкой Консультация кубики получают два человека: вытянувший карточку и его партнер.

Реакция других участников и дополнительное строительство

После того как участник закончил работу с карточкой, все остальные участники в течение двух минут могут поделиться своими мыслями, идеями, благодарностями, которые возникли у них в процессе наблюдения за работой участника с карточкой. Также в эти две минуты участники могут отметить наиболее понравившиеся им мысли, идеи и высказывания.

Кубики можно давать другим участникам в случае, если:

- у вас откликается то, что делает, говорит и чувствует тот или иной игрок, для вас оказались ценными его мысли или слова, вам хочется поддержать его;
- вы не смогли самостоятельно ответить на вопросы или выполнить задание и попросили помощи партнеров по игре.

Для этого вы можете взять один кубик Лего из общего запаса и передать его человеку, чья мысль произвела на вас наибольшее впечатление. Кубик должен быть того же цвета, что и сфера, которую выбрал участник, работавший с карточкой. Кубик можно дать и тому участнику, который работал с карточкой, и одному из тех, кто давал обратную связь. За один ход каждый участник может дать только один кубик. Если вы даете кубики за работу в паре над карточкой Консультация, то кубики получают оба работавших в паре партнера.

Участники, которые получили кубики Лего в качестве благодарности и поддержки, тоже прикрепляют их к строящемуся объекту.

После этого ход переходит к следующему по часовой стрелке участнику.

Помните, что в течение всей игры вам нужно записывать свои идеи, старайтесь формулировать идеи в форме действия: я буду, я начну, я хочу, я сделаю.

Первый раунд заканчивается, когда все участники сделали один ход.

Формулировка цели

Друзья, в первом раунде мы с вами провели диагностику состояния нашего здоровья.

Во втором раунде мы будем думать о том, что поможет нам улучшить свое здоровье. Поэтому перед вторым раундом нам нужно поставить или конкретизировать свою цель в сфере здоровья. Она может быть связана с одной сферой, а может затрагивать две или все три. Помните, что мы ставим цель на ближайший год.

Сформулируйте цель максимально конкретно и запишите ее в свой индивидуальный бланк. На это у нас будет 5 минут.

Раунд 2.

Как мне продвинуться к своей цели?

Во втором раунде мы с вами работаем с игрой, думая о том, как вам продвинуться на пути к своей цели. Когда вы будете играть, думайте о том, какие конкретные действия могут помочь вам двигаться к своей цели.

Механика такая же, как в первом раунде.

Окончание игры

Игроки ходят сто двадцать минут. По истечению этого времени мы заканчиваем ходы и подводим итоги.

1. Карточка игрока

Внизу бланка находится место для выводов. Пришло время его заполнить. Запишите сюда выводы, к которым вы пришли за время игры. Сосредоточьтесь, вспомните, что происходило во время игры, прочитайте еще раз свои выводы. На это у нас есть пять минут.

2. Рефлексия и обратная связь

Итак, игра окончена. Предлагаю поделиться обратной связью.

Каждый участник сначала делится тем, что ему показалось важным по ходу игры:

- Главный вывод или идея, которые пришли к вам во время игры.
- Одно изменение, которое вы внедрите в свою жизнь после игры.
- В чем ваши сильные стороны с точки зрения психического, физического и социального здоровья?
- Какую сферу вы выбрали первой? Почему?
- Что за объект у нас получился? На что он похож? Какие ассоциации вызывает? Какого цвета в нем больше?
- Какие навыки нуждаются в прокачке?
- Кого вы хотите поблагодарить по результатам игры?

Далее участник может попросить обратную связь от других участников игры.

При условии ограниченного времени, участникам предлагается получить обратную связь только от одного участника, выбрав из желающих или по принципу "свободного микрофона".

Рекомендации при формулировке обратной связи:

"Когда ты сказал..., я почувствовал..., потому что..."

"Когда ты сказал..., я подумал..., потому что..."

"Благодаря твоим словам..., я ..."

"Спасибо тебе за..."

Когда вы даете обратную связь, воздержитесь от интерпретаций слов других людей и критики.

По завершении игры участникам могут быть предложены дополнительные вопросы для обсуждения:

- Что в игре давалось легко?
- Что в игре было самым сложным?
- Посмотрите на ваши графики удовлетворенности сферами. Обратите внимание на равномерность уровней удовлетворенности и желаний

PROздоровье. Инструкция для Ведущего

1/1

До начала игры необходимо:

1. **Выдать каждому участнику:**
 - индивидуальную карточку участникаРазъяснить ее значение и провести инструктаж по использованию.
2. **Озвучить правила начала и завершения игры, рассказать о ходе игры.**
3. **Помочь каждому игроку заполнить шкалы здоровья.**
4. **Помочь каждому участнику определиться со стартовой сферой.**
5. **Определить, кто делает первый ход. Далее ход передается по часовой стрелке.**

В ходе игры ведущий:

1. **Контролирует**, чтобы ход передавался по часовой стрелке.
2. **Разъясняет** карточки с заданиями и задает наводящие вопросы по теме, если задания оказались непонятными.
3. **Вовлекает** игроков в обсуждение задания. После ответа участников просит конкретизировать размышления до четкой формулировки, которую можно записать в таблицу идей.
4. После каждого ответа участника **просит других участников поделиться своими мыслями, идеями и благодарностями**, которые возникли у них в процессе наблюдения за работой участника с карточкой. Ведущий может управлять временем дискуссии с помощью песочных часов (по необходимости).
5. **Напоминает о возможности раздавать дополнительные кубики лего** в качестве благодарности и поддержки своим партнерам по игре.
6. **Напоминает о необходимости фиксации своих открытий, решений и состояний** в карточку участника.
7. После первого раунда **рассказывает про правила целеполагания по SMART**, уточняя что цель должна быть конкретной, измеримой, актуальной, реально достижимой в установленный период времени. Помогает участникам в формулировке и возможной корректировке цели.

В конце игры ведущий:

1. **Помогает участникам подвести итоги игры**
2. **Организует рефлекссию и получает обратную связь от участников**

Состав игры:

1. **Индивидуальная карточка участников**
2. **Платформа и кубики лего**
3. **Песочные часы на 2 минуты**
4. **Карточки трех цветов разного типа.** Цвет карточки соответствует дорожке.

В каждом цвете есть карточки четырех категорий:

- **«Цитата»** - 10 шт. каждого цвета
- **«Метафора»** - 10 шт. каждого цвета
- **«Действие»** - 10 шт. каждого цвета
- **«История»** - 5 шт. каждого цвета
- **Карточки «Консультация»** (для специальной и корпоративной версии) - 5 шт. каждого цвета

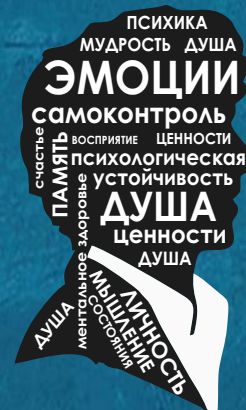
«Мы вступаем в различные возрасты жизни, точно новорожденные, не имея за плечами никакого опыта, сколько бы нам ни было лет»

Франсуа VI де Ларошфуко



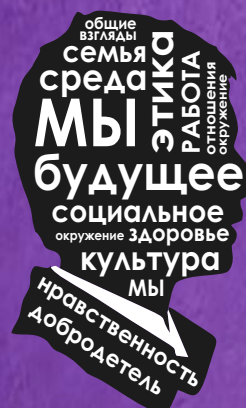
«Ум – это то, что мы думаем, а глупость – то, что думается (нами) независимо от нас»

Мераб Мамардашвили



«Люди и занимаются-то разными штуками - делами, чтобы не делать чего-то главного, чтобы отвлекаться от него, отсрочить на будущее, как лучшее удовольствие, - и никогда не сделать его»

Андрей Платонов



Задание для всех участников

Диагностика усталости

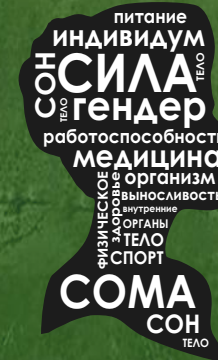
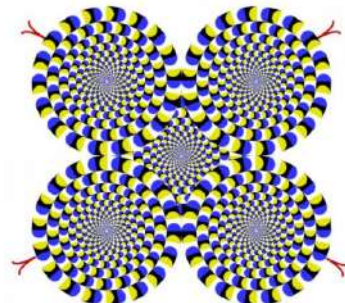
Внимательно смотрите на изображение (раздаточный материал №1 от ведущего) в течение 10 секунд: крутится ли она и если да, то насколько быстро. Текст после рисунка прочитайте после выполнения задания.

Оценка результатов:

Если изображение движется, то это говорит о повышенном уровне стресса. Вы утомлены, функционирование нервной системы становится неправильным - это проявляется в движении статичного рисунка. Чем выше усталость, тем динамичнее движение рисунка.

Запишите свой результат. Определите себе цель, в случае если хотите улучшить свой показатель.

Раздаточный материал №1



Задание для всех участников

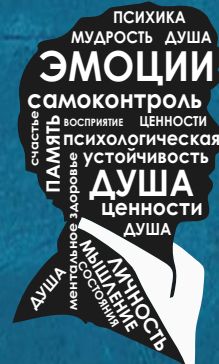
Установки и эмоции

Вспомните ситуацию, где Вы испытывали негативные эмоции.

Вспомните мысли, которые сопровождали ваши эмоции.

Сформулируйте установки, которые привели к негативным эмоциям, попробуйте оспорить их.

Запишите то, что хотите запомнить. Определите себе цель, в случае если хотите что-либо изменить.



Задание для всех участников

Общественные практики

- 1) Подумайте о собственном социальном проекте, который мог бы быть полезным для окружения, компании или общества в целом.
- 2) Подумайте, что надо сделать загодя, чтобы осуществить свой проект.
- 3) Перенеситесь в ситуацию через три года и оттуда оглянитесь.
- 4) Подумайте над вариантами реализации этого проекта и обрисуйте в общем один путь, а затем опишите очень конкретно в хронологическом порядке три первых шага, которые сделаете на этом пути.

Запишите то, что хотите запомнить. Определите себе цель, в случае если хотите что-либо изменить.





СИЛА
 индивидум
 питание
 сон
 телос
 гендер
 работоспособность
 медицина
 организм
 выносливость
 внутренние органы
 физическое здоровье
 телос
 спорт
 СОМА
 сон
 телос



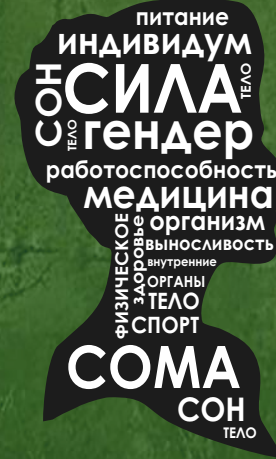
ЭМОЦИИ
 психика
 мудрость
 душа
 самоконтроль
 восприятие
 ценности
 психологическая
 устойчивость
 ДУША
 ценности
 ДУША
 счастье
 память
 ментальное здоровье
 ДУША
 мышление
 личность



МЫ
 общие взгляды
 семья
 среда
 этика
 работа
 отношения
 будущее
 социальное
 окружение
 здоровье
 культура
 мы
 нравственность
 добродетель

Вспомните ситуацию, когда Вы поняли, что Ваш организм работает очень хорошо, когда Вы ощущали пик своего физического здоровья.

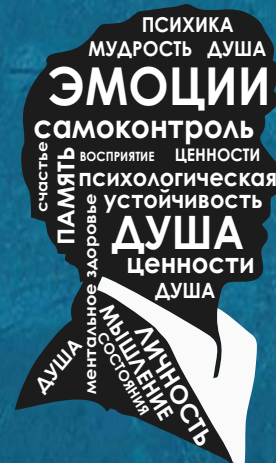
Расскажите эту историю.



Вспомните ситуацию, когда вы поняли, что не удовлетворены тем, как работает ваша психика.

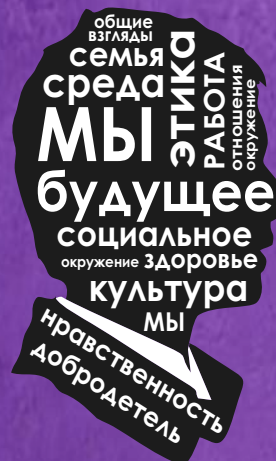
Возможно, вы совершали действия, о которых пожалели, вы находились в сниженном психоэмоциональном состоянии.

Расскажите эту историю.



Вспомните ситуацию, когда вы поняли, что в вашей жизни есть отношения, которые вас не устраивают или есть отношения, которые устраивают, но в них нет чего-то, что для вас очень важно.

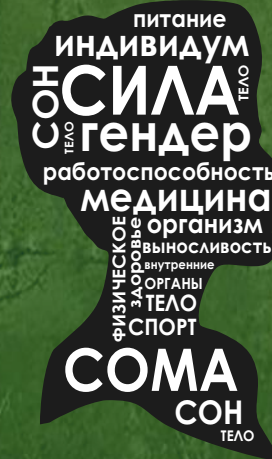
Расскажите эту историю.



**Вы психолог здоровья.
К Вам обратился Денис**

Денис – программист и много времени проводит за компьютером. В конце рабочего дня он чувствует дискомфорт, онемение пальцев или покалывание в правой руке (он правша). Денис обратил внимание, что дискомфорт зачастую усугубляется неправильным положением кисти при использовании мышки и клавиатуры.

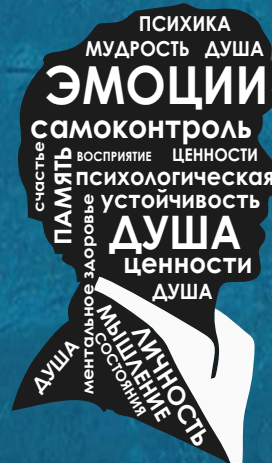
Дайте рекомендации Денису по снижению рисков для здоровья на краткосрочный (при «навалившейся» работе) и долгосрочный периоды.



**Вы психолог здоровья.
К Вам обратился Семен**

Семен – ассистент кафедры «Информационной безопасности». Он договорился со своим научным руководителем подавать заявку на грант. Однако он все никак не соберется это сделать. Семен делится с друзьями: «Не могу заставить себя написать заявку на грант. Мне кажется, там так много работы, что я устаю от одной мысли. При этом я готов до блеска убрать весь дом, только бы не заниматься бумажками!».

Помогите Семену: составьте план действий и дайте ему рекомендации для улучшения его состояния.



**Вы психолог здоровья.
К Вам обратился Петр Сергеевич**

Петр Сергеевич занимает должность руководителя производственной компании. Он заранее согласовал отпуск, назначил ответственных работников на период своего отпуска и уехал с семьей на море. Однако в первый же день он стал искать место, где ловит интернет, чтобы проверить корпоративную почту и ответить своим подчиненным на письма и сообщения в мессенджерах. Даже прогуливаясь вечером с семьей, он не мог избавиться от навязчивых мыслей о работе. Каждый день возникало желание заполнить дни отпуска делами «под завязку», проверить почту и сделать звонки.

Дайте рекомендации Петру Сергеевичу по улучшению образа жизни на краткосрочный (в отпуске) и долгосрочный периоды.

