

**Неделя психологии
учебный год 2022/2023
в МБДОУ № 86 «Незабудка»
Тема: «Профилактика
кризисных состояний у
участников
образовательно процесса»**

**Подготовила
Педагог-психолог
МБДОУ № 86 «Незабудка»
г. Симферополь РК
Мазуркевич С.А.**

План недели психологии

День недели	Вид деятельности	Средства	Целевая аудитория
понедельник	Психопросвещение:	Стенгазета «Психолог и психология».	Целевая аудитория: сотрудники ДОУ, педагоги, родители
	Психоразвитие	НОД в средней группе «Радость. Грусть»	Дети
	Психопрофилактика	Акция для детей группы раннего возраста «Книжка-передвижка «Лента времени»	Дети, педагоги
вторник	Психопрофилактика	Заборчик психологической разгрузки	педагоги, сотрудники ДОУ, дети
	Психоразвитие	НОД в старшей группе «Радость. Грусть»	дети
	Анкетирование	Анкета «Комфортность ребенка в ДОУ»	Родители
среда	Психоразвитие	НОД с детьми в средней группе «Сказочное путешествие в страну Настроения»	дети
	Развитие коммуникативной сферы	Психологическая ресурсная акция «Ладочки-батарейки»	дети, педагоги
	Психопрофилактика	Психологическая акция в средней группе «Светофор моего настроения»	дети, педагоги
	Анкетирование	Анкета «Стили педагогического общения»	Педагоги
четверг	Психологическое консультирование	Анкетирование, консультирование по результатам анкет	педагоги, родители
	Психоразвитие	НОД с детьми	дети

		подготовительной группы «Властелин своих эмоций»	
	Консультирование	Консультация для родителей «Влияние семейной атмосферы на эмоциональное состояние дошкольника»	родители
пятница	Психопрофилактика	Семинар-практикум для педагогов «Профилактика кризисных состояний»;	педагоги
	Психоразвитие	НОД в средней группе «Радость. Грусть»	дети
	Консультирование	Консультация для педагогов «Эмоциональное благополучие педагога как условие психологического комфорта ребенка в ДОУ»	Педагоги

План составила:

Педагог-психолог МБДДОУ № 86 «Незабудка» Мазуркевич С.А.

Неделя психологии в детском саду проводится в целях повышения уровня психологической культуры педагогов и родителей (законных представителей), гармонизации воспитательно-образовательного процесса в учреждении, развития познавательной, социальной и эмоционально-волевой сферы обучающихся, а также в целях привлечения внимания к достижениям и проблемам психологической службы, распространения положительного опыта психологического сопровождения участников образовательного процесса.

В МБДОУ № 86 «Незабудка» проведена «Неделя психологии» на Тему: «Профилактика кризисных состояний у участников образовательного процесса».

Были проведены следующие мероприятия:

- ✿ развивающие игры и занятия с обучающимися в рамках психологического просвещения и профилактической работы;
- ✿ семинар-практикум для педагогов, направленный на профилактику эмоционального выгорания;
- ✿ оформление информационных стендов для родителей, информирование родителей через сеть Интернет;

Во время проведения Недели психологии дети были активно вовлечены во все виды деятельности, что способствовало развитию эмоционального интеллекта и позволило создать атмосферу эмоциональной вовлеченности и психологической безопасности.

Вся работа проводилась в тесном взаимодействии с родителями (анкетирование, памятки, консультации).

Итогом Недели психологии стал семинар-практикум для педагогов «Эмоциональное благополучие педагога как условие психологического комфорта ребенка в ДОУ».

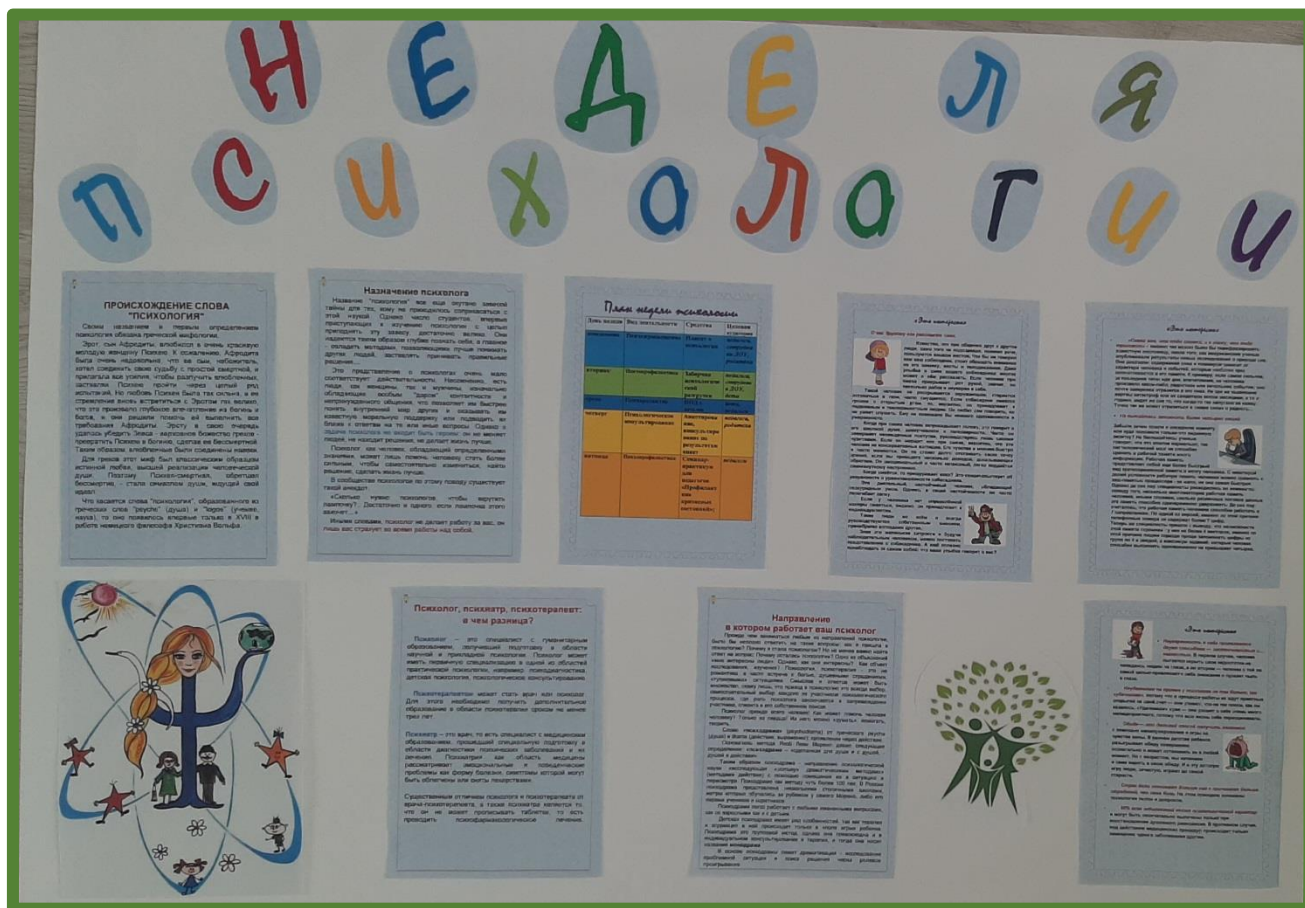
ПОНЕДЕЛЬНИК

Одной из основных задач педагога-психолога является поиск способов сближения с семьей в решении единых целей воспитания. Общеизвестным способом в этой работе является наглядная агитация. Главная задача наглядной агитации – целенаправленное систематическое применение наглядных средств в целях ознакомления родителей с содержанием и методами воспитания в детском саду, оказания практической психологической помощи семье.

Чтобы заинтересовать родителей и педагогов, привлечь их внимание к Неделе психологии изготовила познавательную и поучительную стенгазету

по психологии и про психологию: «Психологи и психология. Неделя психологии».

Стенгазета – одна из форм совместной работы воспитателя, детей и родителей, которая не теряет своей актуальности и сегодня – в век информационных технологий.



НОД «Радость. Грусть»

С целью создания в группе благоприятной атмосферы на занятии, развития коммуникативных умений и навыков, умения работать в группе, а также с целью привлечения детей к эмоциональному миру человека и обучения выражению радости, грусти и их распознаванию в группе № 4 «Солнышко» было проведено НОД «Радость грусть» из цикла занятий с дошкольниками «Цветик-семицветик»

План:

1 этап. Организационный

Приветствие «Страна Настроений»

*В страну Настроений отправимся мы,
Где будем смеяться, грустить, удивляться.
С героями этой волшебной страны
На каждом занятии будем встречаться.*

*Нас ждут приключения, сказки, игра,
Задания разные нового друга.*

Ну что, вы готовы? Тогда нам пора!

Друг другу приветствие скажем по кругу. (дети передают по кругу приветствие)

II этап. Мотивационный

1. Звучит аудиозапись музыки Карла Орфа «Осень. Гномы».

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) сюжетную картину «Радость» и начинает рассказывать сказку:

Человечки страны Настроений пригласили в гости ребят. А к их приходу решили испечь пирог с ягодами. Взяли они корзинки и пошли в лес.

2. Путешествие в лес.

*Здравствуй лес, прекрасный лес,
Полный сказок и чудес!
Ты о чем шумишь листвою
Ночью темной, грозовою?
Кто в глуши твоей таится?
Что за зверь?
Какая птица?
Только в лес мы вошли –
Появились комары.*

*Дальше по лесу шагаем,
И медведя мы встречаем.
Снова дальше мы идем –
Перед нами водоем!
Прыгать мы уже умеем,
Прыгать будем мы смелее.
Раз-два, раз-два –
Позади теперь вода!
Раз-два, раз-два –
Позади теперь вода!
Руки выше поднимаем,
Дышим ровно, глубоко.
Ветер дует нам в лицо –
Закачалось деревцо.*

*Ветер тише, тише, тише –
Деревцо все выше, выше.*

*Но закончилась игра,
В гости к гномам нам пора!*

Широко развести руки в стороны.

Повороты вправо-влево с вытянутыми руками.

Руки подняты вверх. Выполнять покачивания вправо-влево.

Дети всматриваются вдаль, держа округленную ладонь над бровями, поворачиваясь при этом вправо и влево.

Маршировать.

Имитировать укусы комаров. Легко похлопывать по различным участкам тела.

Маршировать.

Раскачивание туловища из стороны в сторону.

Маршировать.

Руки в стороны.

Руки на поясе. Полуприседания с поворотом вправо-влево.

Прыжки.

Маршировать.

Прыжки.

Маршировать.

Руками махать себе на лицо.

Руки подняты вверх. Покачиваться вправо-влево.

Приседания, руки вперед.

Плавное поднимаясь, поднять руки вверх, встать на носки.

Тихо сесть на коврик.

III этап. Практический

1. Задание «Ягоды» (на ковре)

Прошло уже немало времени, а ягод что-то не было видно. И вдруг...Какая радость!

Веселинка нашла ягодную полянку и радостно крикнула: «Грустинка, смотри, сколько ягод!»

Справа ягоды, слева ягоды. Разные: большие и маленькие, черника, земляника. Веселинка даже подпрыгнула от радости. «Ура! Теперь мы таких пирогов напечем!» Веселинка вернулась домой с полными корзинками ягод. Только вот ягоду все разные, их надо все перебрать и разобрать.

Помогите человечкам. Посмотрите и скажите на какие группы можно разделить ягоды?

2. Организация беседы по пиктограмме «Радость»

Психолог говорит:

— Мы посмотрели на Веселинку и сразу догадались, что она радостная. Как нам

это удалось? (Ответы детей.)

По лицу совсем не трудно узнать радостного человека: он улыбается или смеется, уголки губ приподняты вверх, глаза прищурены.

А что чувствует радостный человек? (Ответы детей.)

У радостного человека появляется уверенность в собственных силах. Он ощущает необыкновенную легкость, ему хочется летать, плясать, прыгать, кричать, чтобы выплеснуть переполняющую его радость. Говорят: «В радости и розы краснее, и фиалки голубее, и солнце ярче; даже дождь бодрит и успокаивает».

Давайте попробуем изобразить жесты радостного человека. (Дети выполняют задание.)

Покажите, какая поза и какая походка у радостного человека. (Дети выполняют задание.)

Постарайтесь радостно сказать фразу: «Сегодня шел дождь». (Дети выполняют задание.)

Закончите мои предложения:

«Когда я радуюсь, я... (улыбаюсь, прыгаю, смеюсь, пою ...)».

«Я радуюсь, когда вижу... (подарки, мамино лицо, торт, клоунов ...)».

Молодцы! А вы почувствовали, что когда мы с вами говорили о радостной Веселинке и изображали радующихся людей, нам тоже становилось весело, радостно?



3. Организация беседы по пиктограмме «Грусть»

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) пиктограмму «Грусть».

- А теперь посмотрите на выражение этого человека (пиктограмма «грусть»). Какое чувство испытывает человек?.. Посмотрите на выражение его лица... Что произошло с его ртом? Бровями? Какое у него выражение глаз? Что же это за чувство?.. Да, это – грусть. Кто в сказке испытывал это эмоциональное состояние? Когда?

4. Задание «Сказочные персонажи» (на доске)

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) картинки с изображением радостных и грустных сказочных персонажей.

Детям объясняется значение символа, затем проводится беседа:

- Внимательно посмотрите на картинки. Назовите сказочных героев. (Дети выполняют задание.)

А теперь скажите, кто из них радостный? (Ответы детей.)

А кто грустный? (Ответы детей.)

Как вы догадались, что помогло вам определить их состояние? (Ответы детей.)

Вспомните любимых сказочных героев и расскажите, когда они испытывали радость? (Ответы детей.)

Давайте изобразим Буратино, Колобка, Пятачка и Винни-Пуха. (Дети выполняют задание.)

5. Задание «Веселый – грустный» (на доске)

Психолог прикрепляет к магнитной доске (наборному полотну) пары картинок: веселый мышонок — грустный мышонок; веселый червяк — грустный червяк; веселая собака - грустная собака; веселый кот - грустный кот.

- На какой из картинок персонаж печальный, грустный, а на какой - веселый, радостный? (Ответы детей.)

Расскажите, что случилось, из-за чего изменилось настроение героев. (Рассказы детей.)

Что нужно сделать, чтобы герои вновь стали радостными? (Ответы детей.)

Педагог меняет картинки местами, например: грустный мышонок - радостный мышонок, и просит детей придумать новые рассказы. Дети выполняют задание.



6. Пальчиковая гимнастика «Дружба»

*Дружат в нашей группе
девочки и мальчики.*

*Мы с тобой подружим
маленькие пальчики.*

Раз, два, три, четыре, пять,

(пальцы рук соединяются ритмично в «замок»).

(ритмичное касание одноименных пальцев обеих рук).

(поочередное касание одноименных пальцев, начиная с мизинцев).

Начинай считать опять.

Раз, два, три, четыре, пять.

Мы закончили считать.

(руки вниз, встряхнуть кистями).

7. Рисование своей радости (на бланке)

Звучит аудиозапись музыки Д. Христова «Золотые капельки».

Перед каждым ребенком - набор цветных карандашей и лист бумаги.

Психолог говорит:

- Нарисуйте, пожалуйста, свою радость. Перед тем, как начнете рисовать, подумайте, какая она, какого цвета карандаши вам понадобятся. Вспомните, что вы делали, когда радовались, кто был с вами рядом или кого вы хотели бы видеть в этот момент.

А может быть, кто-нибудь из вас нарисует «Портрет Радости» и потом расскажет о ней, ответив на вопросы: где она живет? чем занимается? любит ли ходить в гости или чаще сидит одна дома? есть ли у нее друзья? есть ли враги?

Дети выполняют задание, а затем рассказывают о своих рисунках.

8. Задание «Гусеница» (на бланке)

Найди гусеницу, настроение которой не похоже на настроение других. Эта, не похожая на других гусеница, веселая или грустная. Раскрась веселых гусениц желтым цветом, а грустную – серым цветом.

9. Игра «Будь внимателен»

А теперь возьмите пиктограммы грусти и радости. Я буду читать стихотворения, а вы будете показывать нужную пиктограмму.

*Дождик, дождик, веселей
Капай, капай, не жалеи!*

*Потеряли котятки
по дороге перчатки
И в слезах прибежали домой:
«Мама, мама, прости,
мы не можем найти,
мы не можем найти перчатки!»*



*О чем грустят корабли
От суши вдалеке?
Грустят, грустят кораблики
О мели на реке.*

*Радость — если солнце
светит,
Если в небе месяц есть.
Сколько радости на свете
Не измерить и не счесть.*

*Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь?
Желтый, красный, голубой,
Не угнаться за тобой!*

IV этап. Рефлексивный

Подведение итогов, рефлексия, ритуал прощания «Страна Настроений»

Психолог говорит:

- Мы многое узнали о радости и грусти. Скажите, радоваться хорошо или плохо?

Почему вы так думаете? (Ответы детей.)

Как можно улучшить настроение, если вам грустно? (Вспомнить что-нибудь веселое, придумать историю о радостном событии, нарисовать веселый рисунок ...)

Давайте улыбнемся друг другу. Вы - молодцы!

*За руки беремся, становимся в круг,
Занятое кончается наше.
Теперь появился у нас новый друг,*

Ему до свидания скажем.

А что в путешествии запомнилось вам?

Понравилось, что было трудно? (ответы детей)

Психологическая акция на нормализацию адаптации к ДОУ «Лента времени»

В группах раннего возраста, с целью развития социально-эмоциональной сферы дошкольников, была организована беседа-игра с малышами по книжке-передвижке «Лента времени», одной из задач которой является облегчить привыкание к детскому саду, к новым сверстникам и взрослым, новому распорядку дня.



Дети увлеченно изучали, рассматривали картинки с режимными моментами, приходили к пониманию временных границ их нахождения в детском саду.

ВТОРНИК

Заборчик психологической разгрузки. Дерево Пожеланий

Участники акции: воспитанники ДОУ, коллектив ДОУ.

Цель: психологическая разгрузка (создание условий для освобождения от негативных эмоций, тревожных состояний).

Необходимые материалы: ватман, гуашь, стикеры с изображением различного настроения, фломастеры, стикеры-самоклейки.

Все желающие Могли оставить на Заборчике надписи, отражающие нынешнее настроение, пожелания, рисунки. Участие в Акции принимали воспитанники старших и подготовительных групп и их воспитатели, а также сотрудники ДОУ. Заборчик психологической разгрузки вызвал массу положительных эмоций и неподдельный интерес у детей, они активно клеили смайлики с изображениями различного настроения, рисовали рисунки на память. Взрослые оставили свои пожелания коллективу на «Дереве пожеланий». Часто встречающиеся пожелания были: «Всем добра и мира, здоровья и успехов».



С целью развития коммуникативных навыков, знакомства с различными эмоциями, привлечения внимания к эмоциональному миру человека в средней группе № 11 проведено занятие по Программе психолого-педагогических занятий с дошкольниками «Цветик- семицветик»



Родителям в этот день было предложено принять участие в анкетировании «Комфортность ребенка в ДОУ».

Анализируя результаты проведенного анкетирования, можно сделать вывод, что большинство родителей оценивают пребывание детей в детском саду, как комфортное. Удовлетворены качеством предоставляемых образовательных услуг, положительно оценивают отношение воспитателей к детям.

**АНКЕТА «Комфортность ребенка в ДДУ»
Реальные мамы и папы!**

Отвечайте, пожалуйста, на следующие вопросы нашей анкеты.

1. С каким настроением Ваш ребенок идет в детский сад?	<ul style="list-style-type: none"> * радостно * никогда не мечт * часто отнимается * капризничает <p align="center">Справка</p>
2. В чем Вы видите причину нежелания ребенка идти в детский сад?	<ul style="list-style-type: none"> * трудности в отношениях с педагогом * со сверстниками * привязанность к матери * поздние посещения вечером * другие причины
3. С каким настроением уходит.	<ul style="list-style-type: none"> * не желает уходить * уходит с удовольствием
4. Как складываются у Вашей дочери (сына) взаимоотношения со взрослыми?	<p>Благополучно (с кем именно):</p> <ul style="list-style-type: none"> * с воспитателями * с помощником воспитателя * с музыкальным руководителем * инструктором по физкультуре * с педагогами дополнительного образования * с другими специалистами <p>Неблагополучно (причины):</p> <ul style="list-style-type: none"> * иногда бывают конфликты * обязанности на взрослых за то, что вытворяют * не разрешают брать игрушки <p align="center">Справка</p>
5. С кем из детей группы Ваш ребенок наиболее часто общается?	
6. Рассказывает ли ребенок дома о своих взаимоотношениях с детьми?	<ul style="list-style-type: none"> * да * никогда * нет
7. Молчует ли ребенок наедине?	<ul style="list-style-type: none"> * да * никогда * нет
8. На что молчит?	<ul style="list-style-type: none"> * дети не принимают в игру * обижает * не хочет дружить * отказывает игрушки * шумит
9. Чувствуете Вы любовь в своем малыше?	<ul style="list-style-type: none"> * да * никогда * нет
10. Хотели бы Вы отдать ребенка в другой детский сад?	<ul style="list-style-type: none"> * да * нет
11. Спокойны ли Вы, когда ребенок находится в ДДУ?	<ul style="list-style-type: none"> * да * нет
12. Благодарны ли Вы персоналу за заботу о Вашем ребенке?	<ul style="list-style-type: none"> * да * нет
13. Как, на Ваш взгляд, влияют детско-родительские отношения в семье на общение ребенка со сверстниками и взрослыми в детском саду?	<ul style="list-style-type: none"> * прямого влияния не оказывают * благополучие семейных отношений — это психологическая задатка, эмоциональный тыл ребенка, облегчающий его жизнь в детском саду * суровость семейных отношений еще недостаточно повлияла ребенку

Спасибо!!!

СРЕДА

С целью создания положительного психологического климата среди дошкольников, показа форм и методов учебно-воспитательной работы, анализа дидактической эффективности использования средств обучения и воспитания, обобщения приемов научной организации и контроля качества учебного процесса в группе №9 «Цветик-семицветик» было проведено открытое занятие

с элементами сказкотерапии «Сказочное путешествие в страну Настроения»

Конспект открытого занятия

в средней группе с элементами сказкотерапии

Цель занятия: создание положительного психологического климата среди дошкольников

Задачи:

Личностные:

- ✓ Формировать умение свободно выражать свои мысли
- ✓ Развивать чувство собственного достоинства, самоуважения, принятия себя и осознания своего «Я»
- ✓ Научить пониманию собственного настроения
- ✓ Заинтересовать детей данной темой
- ✓ Учиться эмоционально откликаться на сказку и проявлять желание слушать её

Предметные:

- ✓ Познакомить с содержанием сказки

Метапредметные:

Регулятивные:

- ✓ Развивать волевую регуляцию

Познавательные:

- ✓ Развивать внимание, мелкую моторику

Коммуникативные:

- ✓ развитие чувства коллективизма
- ✓ Учить слушать взрослого

Оборудование: педагога-психолога: Презентация, мягкая игрушка (Медведь), лепестки и основание цветка, три прозрачных стакана с водой, черная гуашь, блестки; «волшебный цветочек», мешочек с заданиями на настроение.

• дети:

цветные карандаши, клей.

Ход занятия:

Организационный момент

1.Приветствие

Психолог: - Здравствуйте, ребята. Сегодня наше занятие буду вести я - Светлана Анатольевна. И говорить мы будем о настроении и эмоциях. А помогать в нашем занятии будут сказки.

- ребята, а вы любите сказки?

Дети: Да

- Тогда предлагаю нам отправится в путешествие в «Сказочную страну НАСТРОЕНИЯ». Согласны?

Дети: Да

Психолог: - Для того, чтобы попасть в эту страну, нам нужно выполнить задание.

2.Упражнение «Отгадай сказку»

Психолог:

- Ребята, давайте отгадаем названия сказок по изображениям с помощью загадок. Я буду читать загадку, а вы отгадываете (Требуется отгадать сказку по изображению на экране. На слайдах выводятся изображения с сюжетом из сказок)

«Гуси-лебеди», «Три поросенка», «Репка», «Теремок»

Нашла однажды мышка Совсем пустой домишко Стала жить да поживать, И жильцов к себе пускать <u>ТЕРЕМОК</u>	Чтобы вырвать этот овощ, Не хватило деду сил, Но пришли ему на помощь Все, кого он попросил <u>РЕПКА</u>	Всё лето они веселились, играли, А осень пришла, строить домики стали, Два дома снёс волк – все укрылись в одном, И дружно зажили в том доме втроём. <u>ТРИ ПОРОСЁНКА</u>	Помогала нам яблоня, Помогала нам печка, Помогала молочная сказочная речка. Все нам помогали, Все нас укрывали. К бабушке и матушке Мы домой попали. Кто унес братишку? Назовите книжку. <u>ГУСИ-ЛЕБЕДИ</u>
--	--	--	--

- Мы выполнили задание, теперь мы можем отправиться в путешествие.

**И вот в путь отправляемся,
Уже сказок много знаем!
Влево-вправо повернемся,
И друг другу улыбнемся,
Наши глазки загораются,
Наши личики улыбаются:
«Сказочные двери открываются,
Замечательная сказка начинается!»**



Основная часть

Психолог: Но прежде, чем продолжить, мне бы очень хотелось повторить правила хорошего собеседника: Не перебиваем друг друга. Внимательно слушаем.

Психолог : -Ребята, а какое у вас сегодня настроение?

Дети: ответы - Хорошее, веселое, плохое...

Психолог: - А какое еще бывает настроение?

Дети - веселое, радостное, грустное, злое

Психолог: -Как вы можете узнать, какое настроение у людей, окружающих вас?

- Не понимаю, как глядя на лицо можно сказать о настроении?

Ответ детей: - По выражению лица

Упражнение-мимическая гимнастика «Покажи настроение»

Психолог: -А вы можете показать, как меняется выражение лица, когда нам,

например, грустно?

Когда мы удивлены.

Когда мы напуганы.

Когда мы злимся.

А когда мы радуемся.

-Спасибо, что показали мне разные настроения

Психолог: *У всех нас с вами настроение может быть очень разным. И зависит оно от различных ситуаций в нашей жизни, в которые мы с вами попадаем.*

Упражнение «Волшебный мешочек»

Вот сейчас у нас будет необычное задание, продолжим фразу, которую вы вытянете из этого мешочка.

«Мне весело, когда ...», «Мне грустно, когда ...», «Я боюсь, когда ...», «Я удивлен, когда ...», «Я сердит, когда ...»

Ответы детей: *Продолжают фразы, вытягивая их из мешочка.*

-Психолог: *Приятно, когда вам улыбаются?*

- Как вы считаете, с каким ребенком легче дружить - с веселым, приветливым, или с сердитым и печальным?

-Я вам открою один секрет: наше настроение зависит от наших мыслей.

Поэтому, если хочешь, чтобы у тебя было хорошее настроение, думай о хорошем!

Присаживайтесь за столы

Психолог: *Ребята мы с вами попали на сказочный Северный полюс, где живет один медвежонок. Хотите узнать его историю?*

Сказкотерапия «Сказка про Умку»

- Тогда внимательно послушайте историю, которая произошла с мышкой Умкой.

«На далеком севере, среди крупных снегов находится ледяная пещера. В ней живет маленький медвежонок Умка.

Это особый медвежонок - он умеет думать. Умка очень любит учиться! Но самое интересное – это его мысли, которые бывают разными. Иногда они похожи на праздничный фейерверк – яркие, быстрые,



сверкают, играют, летают. **(Демонстрация стакана с блестками)** Для Умки мир вокруг кажется таким разноцветным! В его голове появляются прекрасные идеи – тогда у него и настроение отличное. Медвежонок мечтает, чтобы эти мысли никогда не заканчивались.

Но не всегда мысли похожи на фейерверк. Иногда они, как океан, спокойные и тихие, светлые, как отражение в чистой и прозрачной воде. **(Демонстрация стакана с чистой водой)** Когда мысли такие, он чувствует себя уверенно и хорошо. Медведь мечтает, чтобы так было всегда, чтобы душевное спокойствие никогда его не покидало.

Но, иногда, Умка чувствует себя очень плохо, даже печально и грустно. То, что происходит с ним, напоминает что-то неприятное и унылое. Тогда его мысли похожи на мутную воду в непогоду. **(Демонстрация стакана с водой и черной гуашью)** В такие минуты медвежонок хочет как можно скорее избавиться от неприятного состояния. Ему хочется поскорее почувствовать себя снова счастливым. Но что для этого делать, он не знает. Поэтому сидит и ждет, ждет, ждет»



Игра «Веселый мишка»

Психолог: А давайте поможем мишке поднять настроение? Подскажем, что можно делать, чтоб улучшить свое настроение

- у меня есть вот такая игрушка, давайте, передавая друг другу игрушку, перечислим, что можно делать, чтобы поднять настроение? Не забывайте о правилах хорошего собеседника.

Игрушка- передается по кругу, каждый проговаривает, что можно делать, когда у

него плохое настроение.

Ответы детей: - Можно делать добрые дела, дарить подарки, поиграть с котиком, посмотреть по телевизору веселый мультик, поиграть в любимую игру, спеть веселую песенку, послушать приятную музыку и т.д..

Психолог: Молодцы ребята, как много хороших дел вы знаете, чтобы улучшить настроение.

Проходите снова за столы.

Сейчас я предлагаю вам вместе смастерить цветок настроения для нашего Медвежонка Умки.

Но, в начале мы разомнем наши пальчики, чтобы они стали сильными и ловкими.

Пальчиковая гимнастика.

- Ребята, повторяем за мной.

(Идём по столу на выпрямленных указательном и среднем пальцах, при этом остальные пальцы поджаты.)

Шла кукушка мимо рынка,

(Ладони соединяются "ковшом" – корзинка.)

У неё была корзинка,

(Ударяем сомкнутыми ладонями по столу/коленям, разъединяем руки.)

А корзинка на пол - бух!

(Разводим руки в стороны, шевеля пальцами – летящие мухи. Количество разогнутых пальцев соответствует тексту.)

Полетело десять мух!

Заключительная часть.

Упражнение «Цветок настроения»

А вы знаете, что каждое настроение имеет свой цвет, например, радость - это желтый, оранжевый, спокойствие - это зеленый, печаль - коричневый, черный, темно-синий.

- Ребята, выберете тот цвет карандаша, который вам больше всего нравится сейчас.

- я каждому из вас дам по вот такому лепестку. Разукрасьте его тем цветом, который выбрали. Затем мы с вами создадим наш «Цветок настроения».

Разукрашивают лепестки.

-Теперь мы можем приступить к выполнению задания.

- Заканчиваем. Кто уже закончил, давайте прикрепим ваши лепестки к основанию цветка настроения.

Обращается внимание на «лепестки», имеющие темные цвета, спросить у детей, почему у них такое настроение.

-Посмотрите, какой красивый цветочек у нас получился! Уверена, что медвежонку из Страны Настроений он очень понравится и настроение у него будет замечательное!

Наше занятие подходит к концу.

- Поделитесь, ребята, понравилось ли вам наше занятие?

- А что больше всего запомнилось?

Давайте дружно попрощаемся с нашими гостями

Спасибо за работу. До новых встреч!

Психологическая ресурсная акция «Ладочки-батарейки»

С ребятами подготовительной группы проведена беседа, о поиске внутренней силы, желании и усердии что-либо предпринимать. Учится развиваться, играть. По окончании беседы детям были предложены страницы из сборника «Ладочки-батарейки». Разноцветные, яркие ладочки вызвали массу удовольствия у ребятни. Дети «подзаряжались»: творчеством, поддержкой, радостью, теплом, яркостью, отдыхом, миром, волшебством, общением, гармонией, юмором.



«Светофор моего настроения»

В группе среднего возраста с целью развития коммуникативных навыков и эмоциональной сферы, была проведена акция «Светофор моего настроения». Дети проявили интерес к беседе о том, какое настроение бывает. Сравнили виды настроения с сигналами светофора, предложили варианты действий, как они могут себя повести, если будут встречать детей с тем или иным настроением.



Анкета для педагогов «Стили педагогического общения»

В настоящее время вопросы психологического здоровья ребёнка, его эмоционального благополучия, комфорта, возникают достаточно часто. Наблюдается взаимосвязь с изменениями социально-экономических условий жизни и другими факторами. Пожалуй, одним из важных факторов выступает – дефицит культуры общения и взаимопонимания людей, доброты и внимания друг к другу.

Так как большую часть времени дети находятся в детском саду, с целью выявить стиль общения каждого воспитателя, было проведено анкетирование педагогов «Стили педагогического общения».

По итогам анкетирования, можно рекомендовать:

Использовать некоторые элементы либерального стиля, например, при организации творческой деятельности, когда целесообразна позиция невмешательства, предоставления воспитаннику самостоятельности.

Использовать частные приемы авторитарного стиля общения, которые порой оказываются достаточно эффективными, особенно при работе с группой или отдельными детьми относительно низкого уровня социально-психологического и личностного развития. Например, при организации сложного вида деятельности, при установлении порядка, дисциплины. Но и в этом случае педагог должен быть в целом ориентирован на демократический стиль общения, диалог и сотрудничество с детьми, так как этот стиль общения позволяет максимально реализовать личностно-развивающую стратегию педагогического взаимодействия.

Вывод: стиль общения педагога характеризуется гибкостью, вариативностью, зависит от конкретных условий, от того, с кем он имеет дело — с маленькими детьми или постарше, каковы их индивидуальные особенности, каков характер деятельности.



ЧЕТВЕРГ

Консультация по итогам анкетирования педагогов «Стили педагогического общения»

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все её члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право

других быть самими собой. Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создаёт определённый климат в группе. Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию.

Говоря об отношениях между воспитателями и детьми, хотим напомнить о стилях педагогического общения, среди которых выделяют авторитарный, либеральный, демократический.

Авторитарный стиль педагогического общения

Педагог занимает доминирующую позицию, не позволяет детям проявлять самостоятельность и инициативу. Воспитанники в данном случае выступают объектом воспитательных воздействий.

Дети при таких способах взаимодействия будут, скорее всего, прекрасно вооружены знаниями, умениями и навыками и даже демонстрировать их на практике, однако такая демонстрация обусловлена не реальными потребностями и ценностями ребенка, а необходимостью реализовывать желательное поведение в присутствии воспитателя. Данная модель не способствует развитию самостоятельности и творческой инициативы у детей, а также полноценным межличностным контактам.

Педагоги с авторитарным стилем общения, напротив, проявляют ярко выраженные установки, избирательность по отношению к детям, они значительно чаще используют запреты и ограничения в отношении детей, злоупотребляют отрицательными оценками; строгость и наказание - основные педагогические средства. Авторитарный воспитатель ожидает только послушания; его отличает большое количество воспитательных воздействий при их однообразии. Общение педагога с авторитарными тенденциями ведет к конфликтности, недоброжелательности в отношении детей, создавая тем самым неблагоприятные условия для воспитания дошкольников. Авторитарность педагога часто является следствием недостаточного уровня психологической культуры, с одной стороны, и стремлением ускорить темп развития детей вопреки их индивидуальным особенностям - с другой. Причем, педагоги прибегают к авторитарным приемам из самых благих побуждений: они убеждены в том, что, ломая детей и добиваясь от них максимальных результатов здесь и сейчас, скорее можно достигнуть желаемых целей. Ярко выраженный авторитарный стиль ставит педагога в позицию отчуждения от воспитанников, каждый ребенок испытывает состояние незащищенности и тревоги, напряжение и неуверенность в себе. Это происходит потому, что такие

педагоги, недооценивая развитие у детей таких качеств, как инициативность и самостоятельность, преувеличивают такие их качества, как недисциплинированность, лень и безответственность.

Желание детей для него мало, что значит. Явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в группе не учитывает отношений между детьми, не любит и не умеет признавать ошибки.

В любом случае он пытается замаскировать свои ошибки. В обращении к детям звучит частое: «Иванов, не крутись!», «Иванов, сколько можно повторять?» и т.д. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Педагог-авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

Либеральный стиль педагогического общения

Характеризуется стремлением педагога минимально включаться в деятельность, формализмом. Попустительский стиль общения реализует тактику невмешательства, основу которой составляют равнодушие и незаинтересованность. Уходит от ответственности за результаты своей деятельности. К результатам такого подхода к воспитанию относится разрыв эмоциональных связей взрослых с ребенком. Возможно, что ребенок проявит раннюю самостоятельность и независимость, но не будет способным к участию и сопереживанию другим людям. Для либерального воспитателя характерны безынициативность, безответственность, непоследовательность в принимаемых решениях и действиях, нерешительность в трудных ситуациях. Такой педагог «забывает» о своих прежних требованиях и через определенное время способен предъявить полностью противоположные, им же самим ранее данным требованиям. Склонен пускать дело на самотек, переоценивать возможности детей. Не проверяет выполнение своих требований. Оценка детей либеральным воспитателем зависит от настроения: в хорошем настроении преобладают положительные оценки, в плохом - негативные.

Все это может привести к падению авторитета педагога в глазах детей. Однако такой воспитатель стремится ни с кем не портить отношений, в поведении ласков и доброжелателен со всеми. Воспринимает своих воспитанников как инициативных, самостоятельных, общительных, правдивых. В реальной педагогической практике чаще всего имеют место смешанные стили общения. Педагог не может абсолютно исключить из своего арсенала некоторые частные приемы авторитарного стиля общения, которые порой оказываются достаточно эффективными. Но и в этом случае педагог должен

быть в целом ориентирован на демократический стиль общения, диалог и сотрудничество с детьми, так как этот стиль общения позволяет максимально реализовать личностно-развивающую стратегию педагогического взаимодействия.

Демократический стиль педагогического общения

Воспитатель-демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми, проявляет максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Для него характерны широкий контакт с воспитанниками, проявление доверия и уважения к ним, воспитатель стремится наладить эмоциональный контакт с ребенком, не подавляет строгостью и наказанием; в общении с детьми преобладают положительные оценки.

Основная особенность этого стиля – взаимоприятие и сотрудничество. Педагог ориентирован на привлечение воспитанников к обсуждению и совместному решению общих дел, проблем. Создает условия для самореализации и проявления творческой инициативы детей. Способствует развитию у ребенка умения общаться, учитывать интересы других людей, проявлять инициативу и самостоятельность. Ребенок чувствует себя эмоционально защищенным, проявляет уверенность и активность.

Демократический педагог испытывает потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности; умеет признавать допущенные ошибки. В своей работе такой педагог стимулирует умственную активность и мотивацию достижения в познавательной деятельности. В группах воспитателей, для общения которых свойственны демократические тенденции, создаются оптимальные условия для формирования детских взаимоотношений, положительного эмоционального климата группы. Демократический стиль обеспечивает дружественное взаимопонимание между педагогом и воспитанником, вызывает у детей положительные эмоции, уверенность в себе, дает понимание ценности сотрудничества в совместной деятельности.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии и в полной мере служит формированию у детей и окружающих людей сознательной дисциплины, творческого отношения к делу и формирования активной жизненной позиции. Именно правильно выбранный стиль общения педагога с детьми поможет создать ребенку благоприятный психологический комфорт в группе.

Именно он предполагает снятие (по возможности) всех

стрессобразующих факторов воспитательно-образовательного процесса, создание в группе на занятиях во время других режимных моментов такой атмосферы, которая расковывает детей и в которой они чувствуют себя «как дома».

Никакие успехи в познании не принесут пользы, если они «замешаны» на страхе перед взрослыми, подавлении ребенка.

НОД с элементами тренинга в подготовительной группе «Властелин своих эмоций»

Цель: создание положительного эмоционального настроения и атмосферы принятия каждого; закрепление навыков понимания эмоционального состояния другого и умений выражать свое, содействие проявлению ранее не проявляемых чувств.

Процедура проведения

Педагог-психолог: «В жизни человеку очень важно научиться понимать и проявлять свои чувства, распознавать эмоции и чувства других людей и правильно на них отвечать».

Разминка

Педагог-психолог: «Давайте посмотрим, как вы сможете показать свое настроение. Я буду называть движения, а вы изобразите настроение:

- 🌸 покапаем, как мелкий и частый дождик; а теперь как тяжелые, большие капли;*
- 🌸 полетаем, как воробей; а теперь – как чайка, как орел;*
- 🌸 походим, как старая бабушка; попрыгаем, как веселый клоун;*
- 🌸 пройдемся, как маленький ребенок, который учится ходить;*
- 🌸 осторожно подкрадемся, как кошка к птичке;*
- 🌸 пощупаем ногой кочки на болоте;*
- 🌸 задумчиво пройдемся, как рассеянный человек;*
- 🌸 улыбнемся соседу, что рядом с вами».*

Упражнение «Тренируем эмоции»

Каждая команда вытягивает карточки с заданиями, один ребенок из команды выполняет одно задание. Оценивается правильность показа и выразительность эмоций и чувств.

Примеры карточек

<i>Улыбнись, как будто ты увидел чудо</i>	<i>Улыбнись, как хитрая лиса</i>
<i>Улыбнись, как кот на солнце</i>	<i>Улыбнись, как радостный ребенок</i>
<i>Испугайся, как ребенок, потерявшийся в лесу</i>	<i>Испугайся, как котенок, на которого лает собака</i>
<i>Устань, как муравей, притащивший большую муху</i>	<i>Устань, как человек, поднявший тяжелый груз</i>

Упражнение «На что похоже настроение?»

Педагог-психолог: «В этом упражнении вы расскажете, на какое время года, погоду, природное явление похоже ваше настроение. Например: «Мое настроение похоже на белое, пушистое облачко в спокойном голубом небе».

Упражнение «Дружба»

Делимся на пары. Перед вами Болото, перейти которое вы можете только вдвоем и только вот по этим трем парам следов. Подумайте и перейдите через болото (потом идет другая пара)



Упражнение «Ролевая гимнастика»

Необходимо продемонстрировать, как они могут выразительно проговорить стихотворение с разными интонациями, в разных ролях.

Задания на карточках: рассказать стихотворение А. Барто «Смотрит солнышко в окошко».

Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнатку;
Мы захлопаем в ладошки,
Очень рады солнышку!

Максимально быстро	Со скоростью улитки
Как робот	Как лягушка
Со злостью	С гордостью
С радостью	С радостью

Заключительное упражнение

Педагог-психолог: «Я попрошу всех взяться за руки и представить, что мы одно большое доброе животное. Давайте прислушаемся к его дыханию. Все вместе сделаем вдох и шаг вперед, выдох и шаг назад. Очень хорошо. Послушаем, как бьется сердце этого животного. Положите руку на сердце. Тук – делаем шаг вперед, тук – шаг назад. И еще тук – шаг вперед, тук – шаг назад. Спасибо».

Рефлексия

Консультация для родителей «Влияние семейной атмосферы на эмоциональное состояние дошкольника»

Характер взаимоотношений в семье – это основа её эмоционального климата и условие для развития ребёнка.

Признаки неблагоприятной семейной ситуации, которая может привести к распаду семьи,- ссоры, конфликты, непонимание между супругами. Жить в такой семье дискомфортно всем. Особенно восприимчивы к семейному климату дети дошкольного возраста, личностные качества которых только начинают закладываться.

Типичная ситуация: явных открытых конфликтов и враждебности нет, но есть разногласия, которые практически всегда присутствуют в каждой семье, и как результат - напряжённость в отношениях, недовольство, претензии друг к другу. У ребёнка в подобной семье появляются такие негативные качества, как тревожность, агрессивность, неорганизованность, стремление к лидерству и отгороженность, что может привести его к внутриличностным конфликтам.

Психологический климат семьи выражается в том, какие в ней преобладают отношения и настроения (восторженное, радостное, спокойное, тревожное, холодное, подавленное).

При благоприятном микроклимате каждый член семьи чувствует себя равным среди равных, нужным, защищённым и уверенным. Он ощущает семью своеобразным пристанищем, куда приходит отдыхать, или колодцем, где черпают живительную свежесть, бодрость и оптимизм. Главное в семье - чувство самоценности и стремление уважать право каждого быть личностью. Благоприятная психологическая атмосфера связана с таким общением, которое не в тягость кому – то из членов семьи.

Для того чтобы барометр семьи всегда показывал хорошую погоду, необходимо овладеть следующими умениями:

- ✿ Держать улыбку (потому что лицо это визитная карточка).
- ✿ Обращать внимание на других (от вашего знания домашних зависит счастье семьи).
- ✿ Слушать, что говорят другие (ибо с глухими разговаривать трудно).
- ✿ Говорить «нет», не обижая (и в семье тоже нужна дипломатия).
- ✿ Не вступать в конфликты (лучший способ выйти из конфликта не вступать в него).
- ✿ Ободрять друг друга.
- ✿ Делать комплименты.

Поэтому большое значение имеет душевное равновесие взрослых для эмоционального самочувствия и безопасности психической жизни ребёнка в семье.

А. Макаренко писал: «Ваше собственное поведение – самая решающая вещь. Не думайте, что вы воспитываете ребёнка только тогда, когда с ним разговариваете, или поучаете его, или приказываете ему. Вы воспитываете его в каждый момент вашей жизни, даже тогда, когда вас нет дома. Как вы одеваетесь, как вы разговариваете с другими людьми и о других людях, как вы радуетесь или печалитесь, как вы общаетесь с друзьями и с врагами, как вы смеётесь, читаете газету – всё это имеет для ребёнка большое значение. Малейшие изменения в тоне ребёнок видит или чувствует, все повороты вашей мысли доходят до него невидимыми путями, вы их не замечаете. А если дома вы грубы или хвастливы, или пьянствуете, а ещё хуже, если вы оскорбляете мать, вы уже причиняете огромный вред вашим детям, вы уже воспитываете их плохо, и ваше недостойное поведение будет иметь самые печальные последствия...

Истинная сущность воспитательной работы заключается вовсе не в ваших разговорах с ребёнком, не в прямом воздействии на ребёнка, а в организации вашей семьи, вашей личной и общественной жизни и в организации жизни ребёнка. Воспитательная работа есть, прежде всего, работа организатора. В этом деле, поэтому нет мелочей».

- ❁ Главные задачи, стоящие перед родителями:
- ❁ Создавать оптимальные условия для роста и развития ребёнка.
- ❁ Удовлетворять его естественные потребности.
- ❁ Обеспечить его безопасность.
- ❁ Обеспечивать адаптацию к жизни.
- ❁ Воспитывать ребёнка в тёплой семейной атмосфере.

ПЯТНИЦА

Семинар-практикум для педагогов «Профилактика кризисных состояний»

Сегодня мы с вами будем говорить на языке игры. Как она прекрасна, удивительна, непостижима...

К великому таинству игры пытаются приблизиться вот уже многие века литературоведы, фольклористы, философы, психологи, юристы.

Интересно, оказывается, слово «играть», применительно к ребёнку, означало «жить» и «дружить». В какой – то степени это сохранилось в языке и современных детей. Дети обычно говорят: «Я хочу с тобой играть» или «Я с тобой больше не играю», что по сути означает «Я хочу с тобой дружить» или

«Я с тобой больше не дружу!»

Давайте поиграем.

Расскажите мне, пожалуйста, как вы приветствуете друг друга при встрече. Что вы при этом испытываете? Наверное, не очень много эмоций, так как это дело привычное. Теперь давай те попробуем испытать новые эмоции, а заодно и освоим нетрадиционное приветствие.

1. Хочу предложить вам игру-песню, (автор Шуть Н.Н.) с помощью которой мы поздороваемся.

Здравствуй те... кто родился зимой! (здравствуй те!) Здравствуй те... кто родился весной!

Здравствуй те... кто рождён в летний зной!

Здравствуй те... кто рождён осенней порой!

Здравствуй те... кто обожает зверей!

Здравствуй те... кто мечтает пройти 5 морей!

Здравствуй те... кто самых быстрых быстрей!

Здравствуй те... кто самых добрых добрей!

Здравствуй те... кому было семь лет!

Здравствуй те... кто хоть раз, но встречали рассвет! Здравствуй те... кто других посветлей!

Здравствуй те... кто других потемней!

Здравствуй те... кто сумеет вскочить, аплодисментами всех одарить!

2. Мозговой штурм

Что может быть и сухим, и мокрым одновременно.

Нужно выполнить ЗАДАНИЕ “ВСЕГДА ЛИ”?

Регулярно задавайте себе вопросы: ”А всегда ли так бывает?”:

Все ли птицы летают?

Всегда ли мяч разобьет стекло?

Всегда ли арбуз больше яблока и т.д.

Все рыбы плавают? (нарисованная, жаренная, созвездия).

Днём всегда ли светло? (гроза, затмение, комната без окон)

3. Игра «Ладони - колени».

Сидя в кругу, положите ладони на колени соседей: правую-на левое колено соседа слева, левую - на правое колено соседа справа. Играющие передают хлопок от колена к колену (для этого надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене по кругу, и не перепутать



очередность своего хлопка).

Когда устоится ритм хлопков, можно усложнить упражнение - два хлопка по одному колену будут обозначать движение в обратную сторону, то есть теперь играющим нужно следить и за тем, чья рука хлопает по колену, и за направлением движения хлопков.

4. Педагогическая зарядка:

- ох уж эти детки (качаем головой)
- голова кругом (круговые движения головой);
- что с ними делать (поднимаем – опускаем плечи);
- но мы гордимся своей работой (выдвижение грудной клетки вперёд);
- сбросим груз проблем (резкое опускание плеч);
- родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны);
- но мы дружно скажем:
все проблемы от нас, а
деньги к нам! (работа
руками);
- наша работа бесконечна
(круговые движения
бедрами в форме
восьмерки)
- но мы любим свою
работу (резкое движение
бедрами вперед)
- документацию затопчем
(движение ногами)
- начальство давит с одной стороны, дети с другой (давление на руки соседа в кругу)
- но мы, педагоги- психологи детского сада, знаем, что вместе мы сила (обхват за локти и наклон назад).



5. Упражнение. «Вы еще не знаете, что я люблю...»

Цель: знакомство с неизвестной стороны.

Материалы: осенняя веточка или любой подручный предмет небольшого размера, который можно передавать.

По кругу передается любой предмет. Каждый педагог продолжает фразу: «Вы еще не знаете, что я люблю (*вариант, делать в свободное время*) ...» Называет какой-то факт о себе, который большинству неизвестен. Игра продолжается, пока каждый участник не представится.

6. Упражнения на создание работоспособности группы.

«Притча «Торговец и попугай»

Ведущий выбирает 5 желающих, и 4 из 5 человек выводят из зала, а первого психолог просит слушать внимательно и рассказывает притчу. Заходит второй участник, и первый должен попросить второго участника выслушать его внимательно и пересказывает, услышанную притчу. И так со всеми участниками.

Торговец и попугай.

У восточного торговца был говорящий попугай. В один прекрасный день птица опрокинула бутылку с маслом. Торговец разгневался и ударил попугая палкой по затылку. С этих пор умный попугай разучился говорить. Он потерял перья на голове и совсем облысел. Однажды, когда он сидел на полке в лавке своего господина, вошёл лысый покупатель. Его вид привёл попугая в страшное волнение. Он подпрыгивал, хлопал крыльями, хрипел, кряхтел и наконец, ко всеобщему изумлению, вдруг вновь обрёл способность говорить: «Ты тоже опрокинул бутылку с маслом и получил подзатыльник? Вот почему у тебя теперь нет волос!»



7. Упражнение «Как можно использовать предмет?»

Берется любой предмет (карадаш). Этот предмет пускают по кругу. Каждый участник должен сказать, как можно использовать этот предмет помимо его прямого предназначения.

Рекомендации педагогам.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывая на потом!

8. Упражнение «Дивный сад»

Сделайте 2–3 глубоких вдоха и выдоха, закройте глаза. Представьте себе, что вы находитесь в самом необыкновенном месте на земле, в дивном саду. Здесь нет суеты, тревоги. Здесь царят безмятежность и спокойствие. Вокруг полно чудес... Вас окружают великолепные цветы, издающие необыкновенный аромат. Пригнитесь к одному из них и вдохните его запах — это аромат нежности. Теперь ваша душа будет наполнена нежностью. Двигайтесь дальше по тропинке... К вам подбежал котенок. Он трется у ваших ног и призывно мурлыкает. Возьмите его на руки и погладьте. Как приятно чувствовать теплый, пушистый комочек в своих руках! Ваше сердце наполняется лаской. Вот котенок спрыгнул с ваших рук и исчез. Вы идете дальше... Перед вами дерево, на котором созрели диковинные фрукты, они такие сочные, спелые. Вы не в состоянии удержаться от соблазна попробовать один фрукт, ведь он созрел именно для вас. Вы откусываете маленький кусочек и чувствуете очень приятный вкус. Ваша душа наполняется щедростью, которой поделилось с вами это необыкновенное дерево. Вот вы подошли к беседке, увитой растениями. Присядьте на скамью, отдохните. Вокруг летают бабочки, поют диковинные птицы. Насладитесь этой красотой... Перед вами на столе стоит кувшин. Для вас в нем припасен нектар мудрости. С каждым глотком ваш разум наполняется мудростью. Вы идете дальше. И вот вашему взору открывается водоем. Вода в нем прозрачная и теплая-теплая. Вам так хочется окунуться в нее. Вы с удовольствием входите в воду и ощущаете, как она делится с вами своим спокойствием... Накупавшись вдоволь, вы выходите из

воды, и солнышко нежно ласкает вашу кожу своими лучами. Оно дарит вам свою любовь. Вы чувствуете радость, удовлетворение от этой прогулки. Ваше сердце, душа, разум наполнены нежностью, лаской, щедростью, мудростью, спокойствием, любовью... Пора возвращаться. Медленно пройдите весь путь через сад обратно... В конце садовой тропинки лежит мешочек. Возьмите его, развяжите веревочку. В нем находится то, чего вам недоставало для полного счастья... Пусть все то, чем поделился этот дивный сад, останется с вами. Сделайте глубокий вдох. Вернитесь в реальный мир. Медленно потянитесь, откройте глаза.

9. Упражнение «Правда - ложь». Сообщите 1 факт о себе правду, а два факта - ложь. Группа должна отгадать где - правда.

10. Упражнение «На что похоже моё настроение сейчас?»

Педагоги сидят в кругу и проговаривают каждый по очереди, на что похоже ее настроение, сравнивая его с каким – либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением, временем года, цветом и т. п. (Рефлексия)

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, - это ваши ресурсные ситуации. Находясь в ресурсном состоянии, вы можете гораздо эффективнее действовать в конфликтной ситуации, сохраняя при этом при и своё здоровье, и здоровье окружающих.

Консультация для педагогов «Эмоциональное благополучие педагога, как условие психологического комфорта ребенка в ДОУ»

При изучении литературы: термин «благополучие» рассматривается в 60% как экономическое понятие, затем медицинское, И только в 5% - как психологический фактор.

ФГОС ДО в числе важных задач выделяет охрану и укрепление физического и психического здоровья детей (в том числе их эмоционального благополучия), в частности статья 3.2.5. гласит:

Условия, необходимые для создания социальной ситуации развития детей, соответствующей специфике дошкольного возраста, предполагают:

1) обеспечение эмоционального благополучия
В дошкольном возрасте эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

В связи с переходом на ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование.

С чем мы как педагоги, ежедневно имеем дело: не всегда культурные и образованные родители; разные дети, среди которых - дети с проблемами в поведении, эмоциональной сфере; низкая заработная плата; публичные выступления (открытые занятия, аттестация, МО, ответственность, необходимость являться объектом наблюдения и оценивания других людей, постоянно подтверждать свою педагогическую компетентность) и множество других моментов, являющихся стрессовыми факторами. Эти и многие другие факторы оказывают негативное влияние на ваше эмоциональное благополучие.

Статистические данные:

- ✿ в России 80-95% педагогов - женщины.
- ✿ 27% - не замужем. Как правило, жизненный уровень невысок.
- ✿ 29% семей педагогов перебиваются от зарплаты к зарплате.
- ✿ еще 16 - 20% используют помощь родителей.
- ✿ хроническими заболеваниями страдают 1/3 педагогов, почти половина часто болеет.
- ✿ 85% педагогов испытывают нервные срывы.
- ✿ 90% опрошенных недовольны своей работой, каждая 4-ая призналась, что могла бы работать лучше.

Вот такая картина вырисовывается.

Такая ситуация содержит в себе увеличение нервно-психического напряжения, что приводит к возникновению негативных эмоциональных состояний. Сама по себе специальность «педагог» относится к профессиям типа «человек-человек», что связано с высокими эмоциональными затратами, требует от человека больших резервов самообладания и саморегуляции

От уровня психологического благополучия педагога напрямую зависит становление психологически здоровой личности воспитанника.

Понятие «Эмоциональное благополучие»

«Эмоциональная сфера личности имеет не меньшее значение, чем другие стороны, и составляет предмет и заботу воспитателя в такой же мере, как ум и воля». Л.С.Выготский.





Трактовкой понятия «эмоциональное благополучие» занимались многие отечественные и зарубежные психологи. Например, И.М. Слободчиков считает,

что эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт.

Под эмоциональным благополучием Г.А. Урунтаевой понимается чувство уверенности, защищенности, способствующие нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

Эмоционально благополучными и рождаются, и становятся в процессе всей жизни.







Психолог Э. Эриксон выделил четыре условия, обеспечивающие эмоциональное благополучие:

-  хорошо развитое чувство индивидуальности;
-  умение общаться;
-  умение создавать близкие отношения;
-  умение проявлять активность.







Не может эмоционально неблагополучный взрослый обеспечить эмоциональное благополучие детям.

Получается, что равнодушный к чувствам и переживаниям педагог столкнется с большими трудностями во взаимодействии с детьми и родителями. Напротив, чем чувственнее и мудрее педагог, тем больше внимания он уделит эмоциональной обстановке в группе в целом, и каждому ребенку в отдельности.

Эмоционально благополучный педагог:

-  уверен в себе;
-  получает удовольствие от жизни;
-  удовлетворен жизнью и работой;
-  имеет хорошее настроение;
-  имеет хорошее здоровье;
-  работоспособность.

Эмоционально благополучный ребенок:

-  проявляет желание вступать в общение,
-  взаимодействовать длительное время;
-  успешно участвует в коллективных делах;
-  успешно выполняет лидерские, и пассивные роли;
-  умеет уладить конфликт, уступить или настоять на своем,
-  признает и адекватно выполняет правила, предложенные взрослыми;

- ✿ заботливо относится к миру чувств людей и предметному миру, умеет занять себя,
- ✿ владеет адекватными способами выражения своего внутреннего состояния

Педагог должен помнить:

- ✿ Ребенок ему ничего не должен. Это педагог обязан помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.
- ✿ В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно попытаться понять цели, которые ребенок преследует теми или иными действиями.
- ✿ Навязывание своих правил и требований против воли детей — это насилие, даже если намерения педагога положительны.
- ✿ Запретов и требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- ✿ Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали.
- ✿ Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

А представьте как трудно нашим детям. Как часто мы их ругаем, и как редко говорим об их возможностях и успехах.

Четыре шага к эмоциональному благополучию

- ✿ научиться распознавать те чувства, которые у нас возникают;
- ✿ научиться владеть своими эмоциями;
- ✿ научиться подавлять сиюминутные желания;
- ✿ научиться распознавать чужие эмоции;

«Корзина Советов»

1. Регулярно высыпайтесь.
2. Попробуйте говорить и ходить медленнее.
3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
4. Составляйте список дел на сегодня.
5. Ставьте перед собой только реальные цели.
6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрите в зеркало.
8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти.

10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
12. Знайте свои подъёмы и спады настроения.
13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
15. Не старайтесь угодить всем – это не реально.
16. Помните, что Вы не одиноки.
17. Будьте оптимистом! Это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!