

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №163» компенсирующего вида**

**Неделя психологии
«Уроки маленького принца»**

**Исполнитель:
педагог-психолог
Власенко Л.И.**

Барнаул, 2023 г.

План проведения «Недели психологии»

Цель: сохранение и укрепление психического здоровья дошкольников, повышение интереса родителей и педагогов к психологии как науке; создание благоприятного психологического климата в детских и взрослых коллективах.

Задачи:

- создание положительной психологической атмосферы в детском саду;
- снятие психоэмоционального напряжения у участников образовательного процесса (педагогов, родителей, детей);
- популяризация психологических знаний и повышение психологической культуры.

Предварительная работа заключалась в составлении плана проведения недели психологии, оформлении стендов, подготовке практических материалов, ознакомлении воспитателей с планом, разработке конспектов занятий для воспитателей и детей, распространении объявлений о неделе психологии.

При планировании недели мы придерживались следующих принципов:

- неделя должна быть целостной и законченной;
- учет индивидуальных и возрастных возможностей участников мероприятий;
- мероприятия не мешают соблюдению режимных моментов ДОУ;
- события недели охватывают, по возможности, весь детский сад.

Понедельник (День доброты)

1. Психологическая акция «Дерево пожеланий».

Цель: дать возможность выразить свои пожелания родителям и сотрудникам ДОУ, вызвать положительные эмоции.

2. Игровое упражнение «Ласковое слово».

Цель: способствовать позитивному общению родителей, детей и педагогов. По пути движения в группу с утра наклеиваются позитивные фразы, способствующие взаимодействию родителей и детей:

- «Обнимите ребенка»;
- «Скажите ребенку, что он самый талантливый»;
- «Скажите ребенку, как сильно Вы его любите»;
- «Пусть ребенок скажет, что любит Вас»;
- «Скажите ребенку, что он самый замечательный»;
- «Похвалите ребенка за его поведение»

3. Утреннее приветствие по группам «Собрались все дети в круг»

4. Рисование в группах «Мое настроение».

Цель: создание позитивного настроения, выявление, с какими эмоциями они знакомы, диагностика актуального состояния у детей.

5. Диагностика воспитателей «Профессиональное выгорание».

Цель: получить данные об эмоциональном состоянии педагогов для дальнейшей работы с ними (консультативная помощь, релаксация, способы предупреждения профессионального выгорания).

6. «Синхрोगимнастика» по методу Хасая Алиева

Цель: управление стрессом, саморегуляция.

7. Психологическая акция «Шкатулка добрых дел»

Цель: познакомить с прекрасным человеческим качеством – добротой.

Вторник (День семьи)

1. Психологическая акция «Секреты воспитания в нашей семье».

Цель: вызвать желание поделиться положительным опытом воспитания детей.

2. Беседа «Мама, папа, я - вот моя Семья!»

Цель: воспитывать любовь к своей семье.

3. Газета «Устами младенца»

Цель: вызвать позитивный отклик у родителей, способствовать взаимопониманию детей и родителей.

4. Выставка детских рисунков «Моя семья»

Среда (День понимания)

1. Утренняя акция «Радуга настроения» (коллективный коллаж).

Цель: выявление настроения родителей и детей.

2. Минутки релаксации и психогимнастики

Цель: снятие напряжения, улучшение настроения

3. Игровое упражнение «Поменяйся местами», «Что мне нравится в себе и что не нравится»

Цель: снятие напряжения, улучшение настроения, развитие внимания, сплочение коллектива.

Четверг (День комплиментов)

1. Акция «Комплимент воспитателю». Родителям по желанию предлагается написать на листочках небольшой комплимент своим воспитателям и помощникам воспитателей. Далее листочки передаются адресату.

Цель: воспитателям данное упражнение дает возможность поддержать положительный эмоциональный настрой; родителям – повод задуматься, чем именно ценны эти люди (воспитатели и персонал).

2. Игра «Комплимент».

Цель: научить детей говорить друг другу искренние комплименты, подбирать «правильные» слова друг для друга.

3. Рисование «Воспитатель глазами ребенка».

Цель: рисование по данной теме дает возможность увидеть взаимоотношения ребенка и педагога.

4. Коллективная работа с элементами тренинга «Волшебный сад»

Цель: снятие внутреннего напряжения, осознание себя частью этого прекрасного мира.

Пятница (Заключение)

1. Игровое упражнение «Пусть всегда будет...»

Цель: обнаружить желания детей, показать, какими различными (или похожими) они могут быть.

2. «Психологический час» для воспитателей.

Цель: анализ и обобщение проведенной «Недели психологии». Обсуждаются прошедшие дни – результаты диагностики, обсуждение комплиментов воспитателям, подводятся итоги рисунков «Мой любимый детский сад!» и «Воспитатель глазами ребенка».

3. Психологическая акция для сотрудников и родителей «Счастливым быть просто».

Цель: выявить настроение детей к вечеру, создать положительный настрой на выходные.

Методические материалы к проведению Недели психологии

1. Психологическая акция «Дерево пожеланий»

Цель: создание положительного эмоционального настроения среди участников проекта (родители, педагоги, воспитанники).

Задачи:

- Создание благоприятного климата в ДОУ
- Развитие познавательного интереса
- Поднятие общего эмоционального тонуса. Материал: плакат с изображением «Дерева пожеланий», разноцветные стикеры, ручки.

Подготовительная работа:

- Изготовление плаката с изображением деревьев;
- Размещение плаката, стикеров и письменных ручек фойе детского сада. Каждый работник детского сада, а также родитель, приводя ребёнка, имеет возможность написать пожелание работникам ДОУ, листочек с позитивным высказыванием, приклеивает на плакат. Акция способствует поднятию настроения, построению позитивных взаимоотношений со своим ребёнком, объединению семьи и детского сада. Приятно было наблюдать интерес, проявляемый к акции.

2. Игровое упражнение «Ласковое слово»

Цель: учить детей образовывать и употреблять в речи слова существительные в уменьшительно-ласкательной форме, обогатить словарный запас, развить память, внимание, мышление, обогащать навыки взаимодействия, вызвать положительные эмоции.

Предложить ребятам назвать друг друга ласково, учить говорить друг-другу и взрослым приятные слова.

3. Утреннее приветствие «Собрались все дети в круг»

Дети образуют круг и выполняют игру с движениями.

Собрались все дети в круг.

Я - твой друг и ты - мой друг!

Дружно за руки возьмёмся

И друг другу улыбнёмся.

Мы за руки возьмёмся,

Друг другу улыбнёмся.

Мы по кругу пойдём.

Хоровод заведём(ходьба по кругу)

С добрым утром, глазки!

Вы проснулись?

С добрым утром, ушки!

Вы проснулись?

С добрым утром, ручки!

Вы проснулись?

С добрым утром, ножки!

Вы проснулись?

Глазки смотрят.

Ушки слушают,

Ручки хлопают,

Ножки топают.

Ура, мы проснулись!

4. Психологическая акция «Шкатулка добрых дел»

Добрым быть совсем не просто,

Не зависит доброта от роста.

Не зависит доброта от цвета,

Доброта не пряник, не конфета.

Если доброта, как солнце, светит,

Радуются взрослые и дети.

День доброты дает прекрасную возможность вспомнить всем людям о таком прекрасном качестве человеческих взаимоотношений, как доброта. В течение всего дня ребята совершали добрые дела. Педагоги организовали с ребятами тематические беседы на темы:

«Что такое доброта?», «Помощь другу». За выполненное «Доброе дело» (уборка участка, рыхление и полив цветов на клумбе, забота о малышах, помощь девочкам, воспитателю, и т.д.) дети бросали в шкатулку фишку. В конце дня подведение итогов. Результатом в каждой группе стала выставка рисунков на тему «Твори добро».

Давайте добрые дела вершить!

Для этого необходимо мало:

Улыбка и желанье, для начала,

И вот - уже добро не победить!

5. Психологическая акция «Объявление»

Цель: создание атмосферы психологического комфорта, взаимоуважения и доверия, положительного настроения в течение всего дня;

В фойе размещены «объявления», предлагается каждому желающему взять то, что ему не хватает.

Возьми себе то, чего тебе не хватает									
счастье	любовь	понимание	забота	спокойствие	радость	улыбка	семья	богатство	путешествия

**6. Экспресс-диагностика эмоционального выгорания у педагогов
(автор О.Л. Гончарова)**

Инструкция: Отметьте галочкой ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

<i>Вопросы</i>	<i>Очень часто</i>	<i>Часто</i>	<i>Иногда</i>	<i>Редко</i>	<i>Никогда</i>
1. К концу рабочего дня я постоянно чувствую сильную усталость					
2. К концу рабочего дня я чувствую эмоциональное и физическое истощение					
3. К концу рабочего дня я чувствую неосознанное беспокойство					
4. К концу рабочего дня я чувствую повышенную тревожность					
5. К концу рабочего дня я чувствую нервное напряжение					
6. Когда я прихожу с работы у меня не хватает сил на домашние дела					
7. После работы дома я очень раздражительна					
8. Я долго не могу заснуть, из-за переживаний, связанных с работой					
9. Я тяжело просыпаюсь с утра на работу					
10. Моя работа оказывает негативное воздействие на мое здоровье					

Обработка и интерпретация результатов. Ответы на каждый вопрос оцениваются по балльной шкале:

- «очень часто» – 4 балла;
- «часто» – 3 балла;
- «иногда» – 2 балла;
- «редко» – 1 балл;
- «никогда» – 0 баллов.

Чтобы определить показатель эмоционального выгорания, нужно сложить все баллы по вопросам и подсчитать общий суммарный балл.

Оценка результатов:

- суммарный показатель до 10 баллов – *низкий показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 11 до 20 – *средний показатель эмоционального выгорания;*
- суммарный показатель от 21 и более баллов – *высокий показатель эмоционального выгорания.*

7. «Синхрoгимнастика» по методу Хасая Алиева — это короткая раскрепощающая разминка. Плюс антистрессовая подготовка, повышающая эффективность любой деятельности, умственной и физической

Синхронная гимнастика — это упражнения синхронные внутреннему состоянию человека в данный, текущий момент. Например, при возбуждении, взвинченном состоянии упражнения должны быть такие же; резкие, частые, размашистые. Если состояние вялое, подавленное, — и упражнения соответствующие — спокойные, ленивые, медленные. В любом случае происходит стабилизация состояния до приятного, оптимального. Можно успокоиться, сбросить лишнее напряжение или наоборот взбодриться.

Синхрoгимнастика позволяет одновременно не только синхронизировать полушария мозга и сознание с подсознанием, но и значительно ослаблять возникающую напряжённость тела, снимая мышечные блоки на довольно длительное время.

Все движения нужно выполнять расслабленно, в удобном для Вас темпе. Усилие нужно прикладывать только в конце каждого движения. Вы это почувствуете сами.

Этот комплекс по конечному результату заменяет 1 час средней стандартной нагрузки в спортзале, включает в себя 5 базовых упражнений.

1. После бани на морозе или Хлест

Станьте прямо, ноги на ширине плеч. С размаху хлопайте себя по спине ладонями накрест, чередуя. Руки расслаблены. Цикл: один раз - правая рука выше, а левая ниже, второй раз - левая рука выше, а правая - ниже. Делаете 24-28 циклов. Работают грудные и межлопаточные мышцы. Разминается нижняя затылочная зона. Рекомендуются также сделать 20 циклов перед ответственной деловой встречей или экзаменом.

2. Лыжник

Исходное положение то же. Поднимите расслабленные руки вверх и немного за спину. Опустите руки махом по дуге резко вниз, словно отталкиваетесь лыжными палками. Мах должен быть таким, чтобы пятки сами собой поднимались в момент окончания движения. Синхронно с движениями делаете наклоны головой: при опускании рук - вниз, а при подъеме - вверх. Это один цикл. Делаете 24-28 циклов. Работают мышцы плечевого пояса и межлопаточной зоны. Разминаются шейная и затылочная зоны.

3. Шалтай-Болтай

Исходное положение то же, руки опущены и расслаблены. Делаете скручивающие повороты вправо-влево. Опущенные руки свободно залетают за спину. Синхронно совершаете повороты головы. Один цикл - это поворот вправо и влево. Делаете 24-28 циклов. Разминается поясничная и позвоночная зоны.

Если делать это упражнение более 30 минут, то наступает состояние катарсиса (очищения), снимается стресс, появляется состояние просветления. Вероятно вхождение в состояние самогипноза.

4. Неудобное положение

Исходное положение то же. Сильно прогибаетесь назад, руки расслаблены, голову держите вертикально. Делаете 12-14 наклонов головы вправо-влево. Быстро нагибаетесь вперед, расслабленные руки свободно висят. Считаете про себя до 15-ти. В это время Вы мысленно сканируете позвоночник с целью найти тот позвонок, который мешает свободному наклону. Концентрируя внимание на этом позвонке, на выдохе резко касаетесь ладонями пола. Это один цикл. Делаете 2 цикла. Это - аналог единственного упражнения, реально снимающего поясничные боли (лежа на животе, прогибаться назад-вверх, поднимая в прогибе руки и ноги одновременно). У Хасая Алиева - 3

межпозвоночные грыжи по 6 мм. Но как легко и изящно он делает это упражнение, словно молодой цирковой гимнаст.

5. Танец

Свободная расслабленная стойка. Шаг вперед правой ногой и следом - мах левой ногой вперед-вверх-вправо. Возвращаетесь в исходное положение. Это цикл. Делаете 5-6 циклов. Меняете порядок ног: шаг левой - мах правой вперед-вверх-влево. Выполнять в одном удобном для Вас ритме. Делаете 5-6 циклов. Повторяете это упражнение еще один раз.

Повторение Синхрогимнастики после трудового дня снимет усталость и психологические блоки.

6. Тематические беседы с детьми на тему «Мама, папа, я – вот моя семья!»

Конспект занятия в средней группе по теме «Моя семья»

Цель: Продолжать формировать представления детей о семье, воспитывать уважение к взрослым членам своей семьи.

Задачи: Учить правильно называть всех членов семьи. Дать понятия «родственники», «РОДНЯ».

Развивать представление о семье как о людях, которые живут вместе любят друг друга, заботятся друг о друге.

Воспитывать заботливое отношение к близким людям, чувство взаимопомощи в семье.

Предварительная работа: 1. Заучивание фамилии, имени, отчества родителей.

2. Сюжетно-ролевая игра «Дочки-матери».

3. Разучивание стихотворений о маме, папе, семье.

4. Рисование на тему «Человек».

Оборудование: фото семьи, корзинка для игры, фигурки с изображением: детей, взрослых, пожилых людей (для каждого ребенка), клей, листы бумаги, салфетки.

Ход:

Организационный момент (Дети стоят в кругу)

Мы сначала будем топтать:

Топ-топ-топ, топ-топ-топ.

А потом мы будем хлопать:

Хлоп - хлоп - хлоп, хлоп - хлоп- хлоп.

А потом мы повернемся

И друг другу улыбнемся.

Дети рассаживаются на стульчики.

Появляется медвежонок:

«Здравствуйте, ребята. Вы узнали - меня? Я Мишутка из сказки «Три медведя». Я пришел к вам, чтобы рассказать о своей семье. Наша семья небольшая: нас всего трое. Моих родителей зовут Михаил Потапович и Настасья Петровна. У нас дружная семья, мы вместе ходим в лес собрать малину, варим вкусное малиновое варенье. Я очень люблю маму и папу. Они меня тоже любят, они заботятся друг о друге и обо мне. А у вас, ребята, есть семья? Расскажите мне о вашей семье, о том, как вы живете». (Воспитатель помогает детям составлять рассказ о семье, задавая наводящие вопросы. В помощь детям фотографии семьи). Ребята, я поняла, что вы много знаете о своей семье. Запомните! Мамы, папы, братья, сестры, дедушки, бабушки - это ваши близкие родственники, ваши родные - ваша семья.

Игра «Скажи ласково» (Игра с мячом)

В семье друг друга называют ласково, нежно, потому что друг друга любят. Как можно назвать ласково? (Воспитатель называет первое слово, дети продолжают.)

Дочь - доченька, дочурка.
Сын - сынок, сыночек.
Папа - папочка, папенька.
Дед - дедушка, дедуля.
Мама - мамочка, мамуля.
Сестра-сестрёнка.

Физминутка

Три медведя шли домой. Дети имитируют ходьбу на месте.

Папа был большой - большой, Тянут руки вверх.

Мама чуть поменьше ростом, Наклоняются.

А малыш малютка просто. Приседают.

Очень маленький он был,

С погремушками ходил. Изображают игру погремушками.

Дзынь - дзынь - дзынь

С погремушками ходил.

Где живёт каждая семья? (дом, квартира)

Пальчиковая игра «Кто живёт у нас в квартире?»

1,2,3,4

Кто живёт у нас в квартире? (Дети загибают пальцы, считая их.)

1,2,3,4,5

Всех могу пересчитать.

Мама, папа, брат, сестра,

Кошка Мурка, два котёнка,

Мой сверчок, щегол и я-

Вот и вся моя семья!

Беседа

Ребята, а кто в вашей семье больше всех занимается домашними делами? (мама)

-Что делает по дому мама?

-А что делает папа?

-Чем занимаются бабушка и дедушка?

-Какие заботы по дому есть у вас?

Игра «Корзина добрых дел»

Дети становятся в круг вокруг корзины. По очереди передают корзину, называя доброе дело: мою посуду, поливаю цветы, заправляю кровать ... (Во время игры звучит спокойная музыка.)

Рисование «Моя семья»

Творческая работа детей под руководством воспитателя.

Давайте посмотрим, что получилось. Анализ работ. Выставка.

Итог занятия:

У каждого из нас есть семья. У кого - то большая, у кого-то по меньше. Но в каждой семье вас любят и о вас заботятся.

7.Семинар-тренинг «Развитие коммуникативной компетентности педагога как основа эффективного общения и взаимодействия с родителями в ДОУ»

«Самая главная роскошь на земле это роскошь человеческого общения» / (Антуан де Сент-Экзюпери).

Профессия педагога, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежечасного расходования душевных сил и

энергии. Воспитатель в детском саду находится в постоянном контакте с администрацией ДООУ, коллегами, детьми и их родителями.

Проблема взаимодействия воспитателя и родителей имеет место быть. Все родители разные, это взрослые люди, и к каждому нужно найти определенный подход. Даже при очень хорошем воспитателе и замечательном устройстве детского сада множество причин порождают сложные отношения. При этом, к счастью, большинство родителей и воспитателей понимают, что единственно правильный и лучший выход состоит в сотрудничестве.

Цель:

Повышение коммуникативной компетентности педагогов, преодоление трудностей педагогов в общении и взаимодействии с родителями, поиск резервов для более эффективного общения, выделение причин возможных или истинных коммуникативных проблем; выработка внутренней позиции на построение взаимоотношений с родителями на основе сотрудничества, и осознание своей индивидуальности в процессе педагогической деятельности.

Задачи:

1. Осознание педагогами собственных достижений и проблем в общении с родителями;
2. Развитие способности педагога адекватно, безоценочно, с позиции партнера воспринимать родителей воспитанников;
3. Формирование умений моделировать стратегию общения с родителями с позиции диалога;
4. Содействие повышению уверенности в себе, снятию психологических барьеров общения с родителями, осуществление индивидуального подхода к родителям.

Ход тренинга

Уважаемые коллеги, хочу познакомить вас с правилами эффективного общения. Общаясь с родителями нужно помнить о некоторых закономерностях:

Основа отношения человека к вам закладывается в первые 15 секунд. Для того, чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих секунд необходимо применять «Правило трех плюсов» - **это улыбка, имя, комплимент.**

Для того чтобы люди хотели общаться с нами, мы сами должны демонстрировать готовность к общению с ними. И собеседник должен это почувствовать - необходима искренняя и доброжелательная **улыбка.**

Имя человека – это самый важный и приятный звук для каждого человека, следовательно важно его использовать при приветствии.

Загруженные, усталые после рабочего дня родители, особенно уязвимы в отношении плохого и хорошего поведения ребенка. Поэтому не стоит сразу акцентировать внимание на плохом, сначала нужно рассказать об успехах и только потом тактично завести разговор о проблемах ребенка.

✓ Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (зрительный контакт).

✓ Короткая дистанция (от 50см. -1.5м.) дистанция друзей, близких знакомых.

✓ Необходимо убрать барьеры, увеличивающие расстояние в вашем общении, ими могут являться стол, книги, даже лист бумаги в ваших руках.

✓ Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать руки и ноги.

✓ Всем своим видом поддерживая состояние комфорта и безопасности – отсутствие напряжения в позе, резких движений, сжатых кулаков, вызывающей интонации в голосе.

✓ Использовать «**Прием присоединения**», т.е. найти общее «**Я**»: «Я сам такой же», «У меня тоже самое..» Как можно реже употребляйте местоимение «**Вы**»: «Вы должны...», «Вы сделайте это...»

✓ Чаще говорить «**Мы**»: «Мы все заинтересованы..», «Нас всех волнует...»

Вот самые основные правила установления хорошего личного контакта и построения эффективного общения и взаимодействия с родителями воспитанников.

1. Упражнение “Рады встрече”(10 мин)

Цель: создать условия для самораскрытия личности участников, их сплочению, повышению самооценки.

Давайте поприветствуем друг друга. Сделаем это таким образом. Встаем в круг. Каждый из нас делает один шаг к центру круга, показывает жест приветствия, называет свое имя. Следующий участник повторяет жест приветствия всех участников, а затем представляет себя (жест по принципу “снежного кома”). Так по цепочке каждый из нас поприветствует всех участников нашей группы.

Итог: Как мы уже знаем, есть три важных момента во взаимодействии людей друг с другом при встрече. Это приветствие, имя, улыбка. Каждому из нас важно в своей профессиональной деятельности уметь обладать ими в общении с коллегами и с родителями, а так же в общении с детьми.

2. Мини-лекция(5 мин.)

Согласно утверждениям психолога Эрика Берна, в каждом человеке “живут” три “Я”.

Позиция “Я” в роли “родителя” – стремление руководить, подчинять, брать ответственность на себя. Формируется до 5 лет, копируя поведение своих родителей, которые закладывают установки “должна”, “нельзя”

Позиция “Я” в роли “взрослого” – подчеркивание сдержанности, понимания интересов другого и гибкое распределение ответственности между собой и партнером по общению. Характерная особенность позиции – целесообразность во всем.

Позиция “Я” в роли “дитя” – позиция особой чувствительности, ранимости, зависимости и подчиненности. Это наши сильные чувства, которые сопровождаются установкой “хочу немедленно!”

В межличностном контакте человеку свойственно занимать одну из трех названных позиций, что определяется особенностями характера общения.

Педагогу, вступающему в контакт с родителем, важно найти правильную позицию. В общении могут использоваться все три позиции с учетом ситуации и того, что позиция “взрослого” является наиболее диалогичной.

3. Упражнение на изменение ролевой позиции в общении «Фразы»(10 мин.)

Цель: способствовать развитию умения использовать ролевые позиции в общении.

Фразы для упражнения: “Когда-нибудь вы поймете, что мои требования к ребенку были справедливы”; “Если вас не затруднит, мне хотелось бы поговорить о вашем ребенке”; “Вам, несомненно, известны успехи вашего сына в рисовании” “Пожалуйста, послушайте меня, если у вас есть время” (можно использовать собственные фразы).

Каждая фраза произносится во всех трех ролевых позициях. Если следующему участнику произнесение кажется неубедительным, он просит повторить фразу еще и еще раз.

4. Упражнение “Диалог с ролями”(10 мин.)

Цель: отследить взаимосвязь роли (добровольной или вынужденной) и успешности общения.

Выбираются пять человек, желающих отработать умение договариваться. Им на голову надеваются ободки с их ролью, которую они не видят. Цель участников: договориться о чем-нибудь не выходя из рамок роли каждого участника. Наблюдатели фиксируют вербальные и невербальные реакции игроков и соответствие их ролей.

Тема для обсуждения: любая, возможно предложенная группой

Роли: *соглашайтесь со мной, игнорируйте меня, возражайте мне, восхищайтесь мной, удивляйтесь мне.*

Рефлексия: участники озвучивают свои чувства, мысли, и что изменилось, когда вы поняли какая ваша роль? Зрители делают выводы о том, что помогало быть успешным в диалоге и что мешало (навязанная роль, стереотип отношения).

5. Упражнение «Рюкзачок»(10 мин.)

Цель: формирование позитивного самовосприятия, стремления к самосовершенствованию, осознание своих сильных и слабых сторон в общении
Наша сегодняшняя встреча подходит к завершению. Что-то вы узнали нового, что-то еще предстоит узнать и научиться.

Представьте себе, что вы уезжаете в дальнюю дорогу под названием «Общение». Вам необходимо собрать рюкзачок, но это будет необычный рюкзачок. В него будут «складываться» те качества, которые помогут данному человеку в общении с людьми, и те, которые могут ему помешать в дороге, над которыми ему предстоит поработать, чтобы его жизнь была более приятной и продуктивной. Собирать рюкзачок будем всей группой друг другу.

6. Обратная связь (5 мин.)

8. Минутки релаксации, психогимнастика для дошкольников

Игра «Ветерок»

Психолог предлагает представить детям, что они находятся в лесу, и, слушая стихотворение, выполнять соответствующие движения.

Ветер вокруг гуляет,

Мое деревце качает.

Вверх тянусь,

Поэтому не поддаюсь.

Ветерок все тише, тише

Мои ветви не колыхет.

Игра «Я рисую зайчика»

Эта игра проводится в паре. Один ребенок сначала воображает себя художником, а второй ребенок – мольбертом (доской для рисования). За мольбертом будет служить спина товарища, а указательный пальчик «художника» будет кисточкой. Кисточка – не острый карандаш, надо вести им по спине мягко, спокойно.

Я рисую зайчика для вас – раз.

Это у него, видите, голова – два.

Это у него ушки вверх – три.

Это глазки весело горят – пять.

Ротик, зубки, пусть морковку ест – шесть.

Шубка теплая, меховая на нем – семь.

Ножки длинные, чтобы носился он по лесу – восемь.

Еще вокруг посажу деревья – девять.

И пусть солнце сияет в поднебесье – десять.

Затем дети меняются ролями.

- Понравилось вам быть зайчиком? А художником? (Ответы детей.)

Игра «Оттаивания – замораживания»

- Разойдитесь равномерно по комнате. Представьте, что все тело у вас ледяное. Музыка, которую я сейчас включу, будет медленно размораживать его. Теми частями тела, которые растаяли, вы можете двигать под музыку. Все остальные части должны остаться неподвижными.

Представьте, что ваши пальцы оттаяли и шевелятся. Сейчас вы можете пошевелить и ладошками... Теперь вы можете шевелить пальцами, ладонями и руками до локтей... Вот вы можете двигать всей рукой от пальцев до плеча...

Психолог продолжает игру таким образом. А потом можно предложить наоборот – замораживать отдельные части тела.

- А теперь хорошо встряхните руками и ногами.
- Что вам понравилось больше: замерзать или таять?
- В какую пору можно сильнее замерзнуть? (Ответы детей.)

«Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу». Упражнение можно повторить 3 раза.

«Танцующие руки»

Цель: Если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорчённым, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.

«Разложите большие листы обёрточной бумаги (или старые обои) на полу.

Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнётся музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2–3 минуты). Игра проводится под музыку.

«Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

«Волшебный стул»

Цель: Способствовать повышению самооценки ребёнка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребёнка — его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имён, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5–6 человек), причём имена

тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королём. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

Игра «Слушай хлопки»

Психолог предлагает детям показать с помощью жестов: ветер, дождь. После чего договориться, что на один хлопок они показывают ветер, на два – дождь, на три – становятся в круг. Игру можно повторить три-четыре раза и изменить образы на другие.

Игра «Птенцы в яйце»

Психолог предлагает играть парами. Один партнер приседает, прижимает голову к коленям. Он – птенец, который пребывает в своем яйце. Психолог комментирует:

- Стал наш птенец быстро расти, вот уже ему тесно в яйце. Он двигает плечами, как будто просит: «Пустите меня». К «птенецу» подходит второй партнер, который играет роль мамы-птички. Она помогает «птенецу» выйти из яйца, разбив его. «Птенец» вылезает, трепещет руками и ногами. «Мама» радуется ему. Потом «птенец» засыпает, а «мамочка» ласкает его, говоря: «Какой хороший малыш. Какой замечательный птенец».

- Далее Психолог предлагает поменяться ролями.

Игра «Свечка»

- Посмотрите, как горит свеча. Вглядитесь в пламя. Что оно вам напоминает? (Ответы детей.) Взгляните, пламя колеблется, когда движение воздуха сильное. И горит ровно, если воздух спокойный.

Представьте, что вы – свечки. Ваши руки – языки пламени. На огонек ничего не влияет. Покажите, как «горит» свечка. Подул легкий ветерок. Языки пламени начали едва заметно колыхаться. Ветер становится все сильнее и сильнее. Языки пламени запутались: то вперед наклонятся, то влево, то вправо. Вот ветер загасил свечу.

- Что вы чувствовали, когда были свечой? (Ответы детей.)

Игра «Несуществующий подарок»

Цель: развивать умение невербально «описывать» предметы. Методика проведения: Один ребенок становится «именинником», остальные дарят ему «подарки», передавая движениями и мимикой свое отношение к «имениннику».

Игра «Магазин игрушек». Цель: учить детей невербальным способом описывать предмет. Методика проведения: Дети сидят в кругу на стульях. Сегодня мы отправимся в магазин игрушек. Но сначала попробуем угадать, какие любимые игрушки есть у каждого из вас. Называть будем не сами игрушки, а только звуки, которыми можно их описать.

Игра «Зайцы и лиса». Цель: обогащать возможности невербального общения. Методика проведения: Воспитатель: « Наступило утро, все зайчики проснулись, пошевелили ушками, протерли глазки, носик, помыли лапки, потопали ножками и поскакали на полянку. Вдруг из-за куста выглянула лиса. Зайчики испугались, присели, ушки подняли вверх, слушают и смотрят внимательно. Лиса замечает зайчат и пытается догнать». Соответственно тексту и инструкциям воспитателя дети выполняют соответствующие движения.

Игра «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем»

Цель: развитие дыхания, сообразительности и наблюдательности. Ход игры: выбирается водящий. Он выходит за дверь. Оставшиеся дети сговариваются, какие движения они будут делать. Потом приглашают водящего. Он говорит: «Здравствуйте, дети! Где вы

были, что вы делали?» Дети отвечают: «Что мы видели не скажем, а что делали – покажем». Если водящий отгадал выполняемое детьми движение, то выбирается новый водящий. Если не смог отгадать, снова водит.

9. Психологическая акция «Комплимент воспитателю»

Цель: создание положительного эмоционального настроения на собеседника, овладение техникой комплимента.

Родителям и детям (по желанию) предлагается посоветоваться и написать комплимент своему воспитателю. Записку опускают в коробочку, в конце дня воспитатели зачитывают пожелания.

10. Игра «Комплимент»

Цель: учить детей говорить друг другу приятные слова, обогащение активного словаря. Дети становятся в круг, берутся за руки. Глядя в глаза соседу, надо сказать несколько добрых слов, за что-то похвалить. Принимающий кивает головой и говорит: «Спасибо!». Затем дарит комплимент своему соседу и т. д.

Рефлексия: что понравилось? что вызвало затруднения?

11. Коллективная работа с элементами тренинга «Прекрасный сад»

Цель: снятие внутреннего напряжения, осознание себя частью этого прекрасного мира. (на столах бумага, фломастеры, мелки, клей, бусины, паетки, скотч).

А теперь я вам предлагаю вспомнить какой цветок детства в ладошках вы представляли в предыдущем упражнении. Каким он был? Какие листья, стебель, а может быть шипы?

Высокий или низкий? Яркий или не очень? А теперь, после того, как все представили это – нарисуйте свой цветок, напишите что-то важное на лепестках, что поможет вам быть счастливыми.

Сделайте свой цветок, каким вы его представляли.

(Творческая работа педагогов)

В руках у меня поляна сада, которую нужно засадить цветами. Попрошу вас по очереди подойти и положить свой цветок на поляну (Все участники по очереди выходят и кладут свой цветок.)

Предлагаю всем нам полюбоваться на «прекрасный сад», запечатлите эту картинку в памяти, чтобы она поделилась своей положительной энергией.

Заметьте, что хоть и много цветов, но всем хватило места, каждый занял только свое, то, которое выбрал сам. Увидеть, в окружении каких разных, непохожих на других растет твой. Но есть и общее - у кого-то окраска, у кого-то размер или форма листьев. И всем без исключения цветам нужно солнце и внимание. Эта полянка символизирует о том, что душа каждого педагога всегда полна прекрасными цветами.

Надеюсь, это упражнение позволило каждому из вас сбросить внутреннее напряжение, позволило понять и ощутить себя, быть самим собой, увидеть место, которое занимаете в многообразии этого мира и ощутили себя частью этого прекрасного мира.

Уважаемые коллеги, мы, конечно, с вами педагоги, но прежде всего мы люди. Часто жизнь нам посылает серьезные испытания. У некоторых опускаются руки, а у других крепнет воля и стремление идти дальше. Чем больше мы преодолеваем трудности с высоко поднятой головой, тем мы становимся крепче и сильнее, а значит можем достичь совершенства и душевной гармонии.

12. Игровое упражнение «Пусть всегда будет...»

Цель: мотивация позитивного настроения.

Ведущий рассказывает детям о том, что один маленький мальчик придумал такие слова: «Пусть вс

егда будет солнце, пусть всегда будет небо, пусть всегда будет мама, пусть всегда буду я!», и предлагает придумать каждому свое самое заветное «пусть». Затем все дети хором кричат: «Пусть всегда будет...», а один из детей добавляет свое желание, затем то же самое действие проводится для всех детей группы.

13. Психологическая акция «Счастливым быть просто!»

Цель: создание положительного эмоционального настроения среди сотрудников детского сада, родителей, осознание настоящих жизненных ценностей.

Формы и методы проведения: плакат с надписью «Счастливым быть просто!», вырезки из журналов, маркеры, цветные стикеры.

Ход: Каждый сотрудник, а также каждый родитель, приводя ребёнка в группу имеет возможность наклеить готовую вырезку или сформулировать на листочке свою жизненную цель, желание для ощущения счастья.

Рефлексия: рассматривание плаката, анализ, подведение итогов акции.

Список использованной литературы:

1. Кураев, Г. А., Пожарская Е. Н. Возрастная психология [текст] / Г. А. Кураев, Е. Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 146 с.
2. Киселёва Л. С., Данилина Т. А. Проектный метод в деятельности дошкольного учреждения. М.: АРКТИ, 2006.
3. Островская Л. Ф. Правильно ли воспитываем малыша? Пособие для воспитателя детского сада, М., 1979.
4. Петрова В. И., Стульник Т. Д. Нравственное воспитание в детском саду. М.: Мозаика-синтез, 2008.
5. Лютова К. К. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми [текст] / К. К. Лютова, Г. Б. Моница. – СПб.: Речь, 2005. – 190с.
6. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие [текст] / Е. И. Рогов. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 384 с.
6. Журнал «Ребенок в детском саду»
7. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг/А.С. Прутченков.-2-е изд. Доп.и перераб.-2003г.
8. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова . -- 2-е изд. - М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. - 160 с.
9. Алябьева Е.А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. — М.: ТЦ Сфера, 2003. - 88 с.
10. Шмаков С.А. Игры шутки - игры минутки. -- М.: Новая школа, 1996. - 112 с.

Отчет по результатам проведения Недели психологии
в 2022 году

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №163» компенсирующего вида

Наименование наиболее удачных мероприятий			Кол-во участников			Главные результаты
с детьми	с родителями	с педагогами	дети	родители	педагоги	
Упражнение «Ласковое слово» Рисование «Твори добро»	Психологическая акция «Дерево пожеланий»	Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов; «Синхροгимнастика по методу Хасая Алиева	все группы Подготовительные старшие группы	Старшие и подготовительные старшие группы	все	Привлечение родителей и педагогов к активному участию в «Неделе психологии»; Снижение уровня стресса педагогов
Газета «Устами младенца» Выставка рисунков «Моя семья»	Психологическая акция «Секреты воспитания в нашей семье»	Семинар - тренинг «Развитие коммуникативной компетенции педагога, как основа эффективного взаимодействия с родителями ДОУ»	Младшие группы Старшие подготовительные старшие группы	Все группы	все	Обмен опытом позитивного взаимодействия в семьях воспитанников; Отработка навыков эффективного взаимодействия педагогов с родителями ДОУ
«Минутки» релаксации и психогимнастики Игры на понимание: «Что мы делали не скажем...», «Несуществующий подарок»	Психологическая акция «Радуга настроения»		Младшие группы Старшие и подготовительные старшие группы	Все группы	все	Создание условий для положительного эмоционального климата в группах, отработка навыков невербального общения.
Рисование «Воспитатель глазами ребенка»	Акция «Комплимент воспитателю»	Коллективная работа с элементами тренинга «Прекрасный сад»	Старшие и подготовительные старшие группы	Все группы	все	Понимание роли воспитателя в жизни ребенка; Позитивная оценка труда воспитателя со стороны родителей, повышение уровня самооценки педагогов
Упражнение «Пусть всегда будет...»		Психологический час (подведение итогов недели)	Средняя, старшие и подготовительные	Все желающие	все	Положительный эмоциональный настрой на будущее,

	Психологическая акция «Счастливым быть просто!» (стенгазета)	старшие группы		возможность пересмотреть жизненные ценности.
--	--	----------------	--	--

Краткий самоанализ:

1. Какие инновационные формы, методы были использованы организаторами Недели?

В работе широко использовались элементы психогимнастики и релаксации, игры на развитие познавательной и эмоционально-личностной сферы детей, использование музыки (музыкотерапия) и сказки (сказкотерапия) позволили создать радостное, непринужденное настроение, помочь детям раскрепоститься. Использование информационно - визуальных средств (плакаты, объявления, выставки творческих работ) способствовали успешному взаимодействию с родителями, созданию благоприятного климата в семьях воспитанников и эмоционально-психологическому комфорту детей в ДООУ.

2. Общие впечатления о Неделе:

Прошедшая Неделя психологии в ДООУ показала, что большинство родителей и детей готовы к сотрудничеству, охотно включаются в предложенную деятельность, активно отзываются на инициативу педагогов, имеют свой взгляд на воспитание детей, готовы делиться знаниями и опытом, учиться новым формам взаимодействия, благодарны педагогическому составу за реализацию учебно-воспитательного процесса. С каждым днем количество родителей, принимавших участие в предлагаемых в рамках Недели мероприятиях, увеличивалось, чаще всего их к этому стимулировали собственные дети.

3. Предложения по организации и содержанию Недели

4. Приложение к отчёту (в электронном виде):

5. Фотоотчет (видеоотчет); методические разработки отдельных мероприятий; отзывы участников; ссылки на публикации в СМИ, Интернет-ресурсах о проведении Недели.

Руководитель МОО

Должность / ФИО

Дата:

**Фотоотчет по результатам проведения Недели психологии
в 2022 году**
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №163» компенсирующего вида



Утреннее приветствие «Собрались все дети в круг»



Игра упражнение «Ласковое слово»



Психологическая акция «Дерево пожеланий»



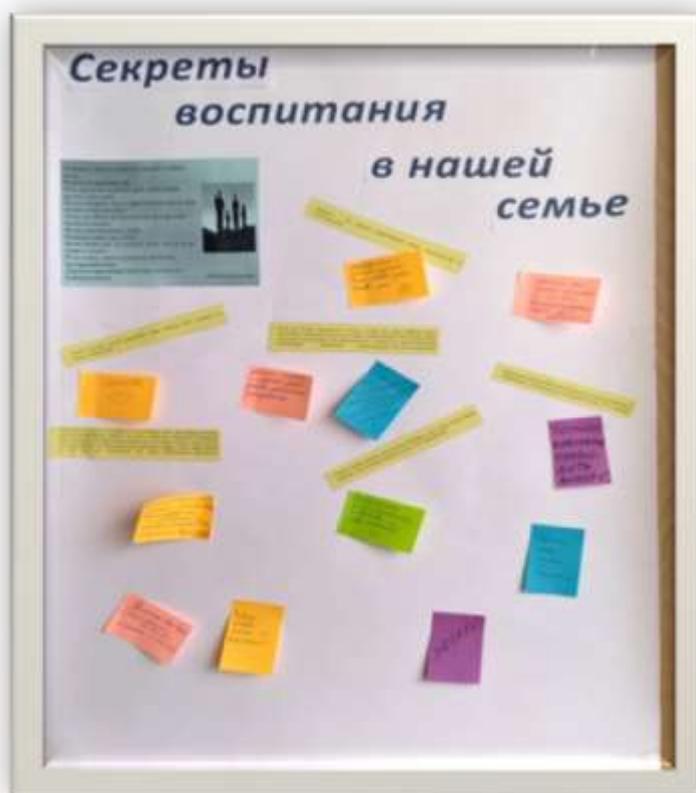
«Синхрогимнастика» по методу Хасая Алиева



Беседа «Мама папа я - вот моя семья!»



Психологическая акция «Секреты воспитания в нашей семье»



Минутки релаксации и психогимнастики

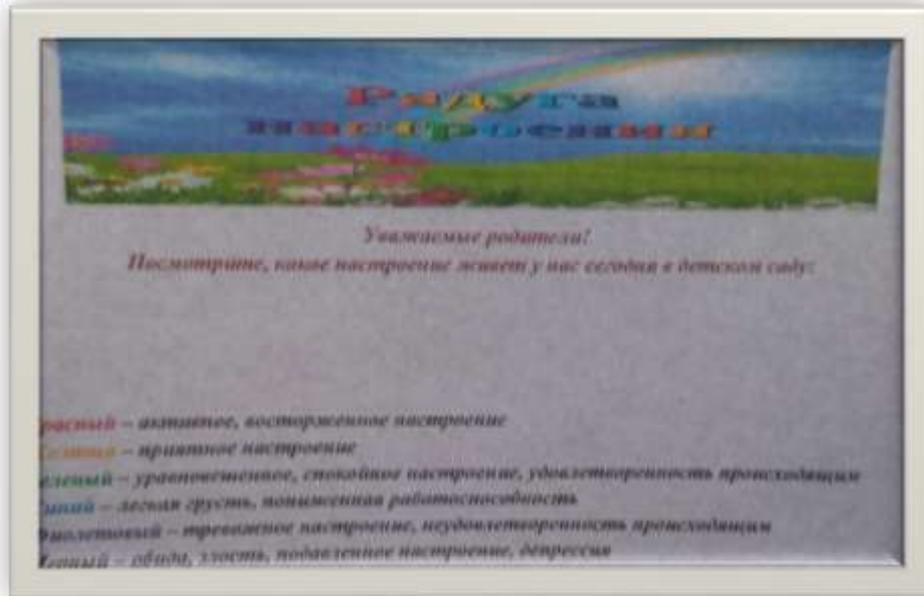




Игра «Что мы видели не скажем, а покажем»



Психологическая акция «Радуга настроения»





Акция «Комплимент воспитателю»



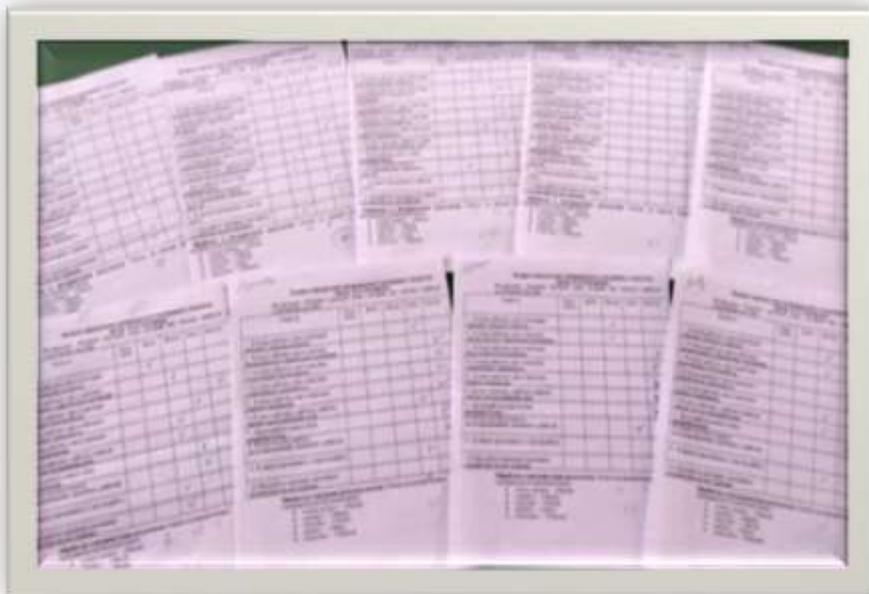
Рисование «Воспитатель глазами ребенка»



Психологическая акция «Счастливым быть просто»



Анкетирование педагогов



Отзывы

