

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД НЕФТЕКАМСК
РЕСПУБЛИКА БАШКОРТОСТАН

СБОРНИК

МАТЕРИАЛОВ

ПО ИТОГАМ НЕДЕЛИ ПСИХОЛОГИИ
(дошкольные образовательные учреждения)



НЕФТЕКАМСК, 2012

**Отдел образования администрации
городского округа г.Нефтекамск,
улица Нефтяников, д.22
8-34783-48360**

**Информационно-методический центр
городского округа г.Нефтекамск,
8-34783-43566**

Предлагаемый сборник включает материалы по психологическому сопровождению участников образовательного процесса в рамках городской Недели психологии

Материалы сборника могут быть использованы в практической работе педагогами – психологами для осуществления психологической деятельности с детьми, педагогами и родителями, а так же воспитателями дошкольных образовательных учреждений.

**Материал предоставлен
Шарафутдиновой В.В, методист МБУ ОО**

**Компьютерная верстка и дизайн
Ахметшина Е.В., методист МБУ ИМЦ**

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
1. Мастер-класс для старших воспитателей и психологов ДОУ «Элементы здоровьесберегающих технологий в эмоциональном благополучии детей». Орлова Т.А., Габдрахманова А.Д., Александрова И.В.	5-12
2. Коррекционно-развивающее занятие для подготовительных групп «Дерево ума». Юсупова Н.Ж.	13-14
3. Занятие для детей старшего дошкольного возраста «Расскажи о себе». Сартдинова А.Р.	15-16
4. Занятие с элементами тренинга для воспитателей «Давайте жить дружно» Ахметзянова А.З., Кашапова Ф.Ф.	16-17
5. Занятие с элементами тренинга для воспитателей «Сильная команда» Орлова Т.А.	18-19
6. Практикум с родителями «Ребенок и взрослый: растем и развиваемся вместе». Орлова Т.А.	20-21
7. Семинар – практикум для воспитателей «Эмоциональная культура педагога – залог его здоровья». Малых О.В.	22-25
8. Тренинг с воспитателями «Хорошее настроение» Волкова М.В.	26-28
9. Занятие с элементами тренинга для детей подготовительной группы «Пойми меня!» Шарипова Л.И.	29-30
10. Тренинг эффективного взаимодействия родителей и детей 4-5 лет. Александрова И.В.	31-32
11. Занятие с элементами тренинга «Мы все разные». Абдульманова А.Ф.	33-34
12. Тренинг для родителей «Избавляемся от агрессии с помощью игры». Файзуллина С.В.	34-38
13. Релаксационные упражнения с детьми младшей группы	38-39
14. Консультация для воспитателей «Релаксация как система расслабляющих упражнений» Абдульманова А.Ф.	40-42
15. В мире мудрых мыслей ...	43-44
16. Фотогалерея	45-46

ВВЕДЕНИЕ

О Неделе психологии «Познай себя, и ты познаешь мир»

Каждый из нас стремится к душевной гармонии самим собой, с окружающими. Для создания душевной гармонии необходимо быть психологически компетентным, образованными, знать свои внутренние ресурсы, стремиться познать себя и познать тот мир, в котором мы живем!

«Познай себя, и ты познаешь мир» – эти слова стали основной идеей проведения Недели психологии в дошкольных образовательных учреждениях и в школах города. Целую Неделю в учреждениях города царил атмосфера добра, улыбок и позитивного настроения...

Основной целью Недели психологии являлось повышение влияния социально – психологической службы на участников образовательного процесса за счет внесения в образовательную среду новых дополнительных смыслов, чувственных красок, культурных значений.

Каждый день Недели психологии был наполнен своеобразным содержанием. Тематичность дней определяло основные задачи деятельности педагога – психолога в течение дня:

- ♦ Осознание внутренней позиции участников образовательного процесса (непосредственно – образовательной деятельности) – «ДЕНЬ ПОЗНАНИЯ».
- ♦ Формирование позитивного отношения к жизни - «ДЕНЬ РАДОСТИ И ДОБРА».
- ♦ Формирование коммуникативной культуры – «ДЕНЬ ОБЩЕНИЯ».
- ♦ Развитие способности к творческому самовыражению – «ДЕНЬ ТВОРЧЕСТВА».
- ♦ Формирование внутренней установки на достижение успеха – ДЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ».

В рамках Недели психологии в учреждениях проходили тематические психологические мероприятия, направленные на формирование психологической культуры всех участников образовательного процесса. Это и уроки психологии, психологические акции «Радуга настроения», «Я желаю школе», «Подари улыбку миру», «Ящик откровений» игровые тренинги, занятия, оформлены ряд информационных стендов для детей, педагогов и родителей.

Проведение Недели психологии в учреждениях города необходимо участникам образовательного процесса. Познание самого себя раскрывает возможности и потенциал человека. Данное мероприятие еще раз доказывает важность и значимость осуществления взаимосвязи педагога – психолога с педагогами и родителями. Только таким образом будет достигнут индивидуальный подход к любому ребенку!!!

Мастер-класс

для старших воспитателей и психологов ДОУ

«Элементы здоровьесберегающих технологий в эмоциональном благополучии детей»

Орлова Т.А. – педагог – психолог МАДОУ №30

Габдрахманова А.Д. - педагог – психолог МАДОУ №17

Александрова И.В. – педагог – психолог МДОБУ №3

Дошкольное детство – очень короткий отрезок в жизни человека, всего первые семь лет. Но они имеют непреходящее значение. В этот период развитие идет как никогда бурно и стремительно. Из совершенно беспомощного, ничего не умеющего существа младенец превращается в относительно самостоятельную, активную личность. Получают определенное развитие все стороны психики ребенка, тем самым закладывается фундамент для дальнейшего роста. Одним из основных направлений психического развития в дошкольном возрасте является формирование основ личности.

Маленький ребенок не умеет управлять эмоциями. Его чувства быстро возникают и так же быстро исчезают. С развитием эмоциональной сферы у дошкольника чувства становятся более рациональными, подчиняются мышлению. Но это происходит, когда ребенок усваивает нормы морали и соотносит с ними свои поступки.

Любой педагог ДОУ в своей повседневной практике постоянно сталкивается с проблемой развития эмоционально-волевой сферы у детей старшего дошкольного возраста. Образовательный процесс в ДОУ должен обеспечивать эмоциональный комфорт, волевое поведение ребенка, психологический, стабильно-положительный климат, гуманные отношения, личностно-ориентированное общение, показателями чего являются: жизнерадостное, активное, эмоционально-положительное состояние ребенка.

Развитию эмоциональной сферы способствуют все виды деятельности ребенка и общение с взрослыми и сверстниками.

В последние годы большое внимание уделяют дошкольному обучению. Но при этом стала прослеживаться тенденция, при которой приоритет отдается интеллектуальному развитию ребенка, тогда как развитию эмоциональной сферы часто уделяется недостаточное внимание. В результате нарушается гармония развития личности.

Мы живем в эпоху социально-экономической нестабильности в обществе, что приводит к увеличению числа детей с нарушениями в поведении и эмоционально-личностном развитии.

Современные дети не всегда способны осознавать и контролировать свои эмоции, а это приводит к импульсивности поведения. Поэтому так актуальна и важна работа, направленная на развитие эмоциональной сферы.

Цели работы по эмоциональному благополучию дошкольников: создание эмоционального комфорта и психологическая профилактика негативных эмоциональных состояний.

В связи с этим формируются следующие задачи:

- помогать ребенку поверить в свои силы;
- предотвратить возможность возникновения у детей социальной дезадаптации;
- формировать позитивное отношение к сверстникам;
- учить эмоционально воспринимать и понимать окружающих, а также выражать собственные чувства;
- способствовать открытому проявлению эмоций социально-приемлемыми способами (словесными, творческими, физическими).
- научить детей понимать эмоциональные состояния свои и окружающих их людей;
- совершенствовать способность управлять своими эмоциями (обучить приемам эмоциональной регуляции).

Направления работы с детьми, а так же элементы здоровьесберегающих технологий в этих направлениях:

Игротерапия – метод воздействия на детей и взрослых с использованием игры. Игра способствует созданию близких отношений между участниками, снимает напряженность, тревожность и стресс, страх, агрессию в поведении повышает самооценку, позволяет проверить себя в различных ситуациях общения. Цели игротерапии - установление эмоционального контакта, преодоление негативных эмоциональных переживаний и освобождение от них, стимулируют к общению со взрослыми и сверстниками.

Арттерапия – терапия искусством. Основная цель: дать социально приемлемый выход агрессивности и другим негативным чувствам, проработать мысли и чувства, развить чувство внутреннего самоконтроля, развить художественные способности и повысить самооценку. Арттерапия дает выход внутренним конфликтам и сильным эмоциям, способности осознавать свои ощущения и чувства. В работе используются краски, глина, клей, мел. Арттерапия используется как в групповой, так и индивидуальной форме.

Музыкотерапия представляет собой метод, использующий музыку в качестве средства коррекции. Активно используется в коррекции эмоциональных отклонений, страхов, двигательных и речевых расстройств, отклонений в поведении, при коммуникативных затруднениях...

Танцевальная терапия. Цель: развитие осознания собственного тела, создания позитивного образа тела, развитие навыков общения. При любых эмоциональных сдвигах меняется самочувствие, как душевное, так и физическое.

Проективный рисунок. Рисование – творческий акт, позволяющий ощутить и понять самого себя, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, быть самим собой. Может использоваться как в индивидуальной форме, так и групповой. Используется элементы технологий:

- свободное рисование (каждый рисует, что хочет),
- коммуникативное рисование (группа разбивается на пары, у каждой пары свой лист бумаги, пара рисует совместно),
- совместное рисование (несколько человек или вся группа вместе, молча рисуют на одном листе),
- дополнительное рисование (рисунок посылается по кругу - один начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавляя).

Сказкотерапия – метод, использующий сказочную форму для развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействий с окружающими. Приемы работы со сказкой: анализ сказок, рассказывание сказок, переписывание, постановка сказок с помощью кукол, сочинение сказок.

Различают 3 группы детей, имеющих наиболее типичные трудности развития эмоциональной сферы:

Вид: (разделить педагогов на 3 группы, лист ватмана, маркеры). Задание – перечислить признаки агрессивного, гиперактивного, тревожного ребенка.

Признаки проявления агрессии:

Агрессивные дети.

Внешние проявления агрессии:

- импульсивный;
- шумный, крикливый;
- часто ругается, спорит (громко);
- игнорирует правила и нормы поведения (часто сваливает вину на других);
- разбрасывает вещи, все ломает;
- никого не слушает, мешает окружающим;
- не терпит телесных прикосновений;
- отсутствует эмпатия.

По психологическим характеристикам:

- использует агрессию, как средство внимания;
- стремится к лидерству;
- физическая агрессия (без жестокости);
- подавляет и подчиняет других;
- отсутствует эмпатия;
- стремление к амбициозности;
- стремление к положительной оценке через агрессивное поведение.

По социальному статусу:

- дерется, угрожает, мучает;
- драчливые действия с жестокостью и хладнокровностью;
- в своих действиях не раскаиваются, не чувствуют свою вину;
- мстительные, злопамятные;
- тематика игр однообразно-агрессивна;
- отсутствует эмпатия.

(Педагоги перечисляют признаки, при необходимости – дополнение)

Игры на коррекцию агрессивного поведения.

Задачи:

- ♦ развитие умения понимать состояния другого человека;
- ♦ развитие умения выражать свои эмоции в социально приемлемой форме;
- ♦ обучение ауторелаксации;
- ♦ обучение способам снятия напряжения;
- ♦ развитие навыков общения;
- ♦ формирование позитивного самовосприятия на основе личностных достижений.

Игра «Рычи лев, рычи; стучи, поезд, стучи»

(подвижная игра – игротерапия)

Ведущий говорит: «Все мы львы, большая львиная семья. Давайте устроим соревнование, кто громче рычит. Как только я скажу: «Рычи, лев, рычи!», пусть раздастся самое громкое рычание»

«А кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Затем все встают друг за другом, положив руки на плечи впереди стоящего. Это паровоз. Он пыхтит, свистит, колеса работают четко, в такт, каждый слушает и подстраивается под соседей. Паровоз едет по помещению в разных направлениях, то быстро, то медленно, то поворачивая, то изгибаясь, издавая громкие звуки и свист. Машинист на станциях меняется. В конце игры может произойти «крушение», и все валятся на пол.

Упражнение «Джаз тела»

(музыкотерапия, танцевальная терапия - телесно-ориентированный элемент)

Материал: Кассета с записью джазовой композиции, контурное изображение человека на отдельных листах, цветные карандаши, ножницы, клей, лист ватмана.

Проведение: Включается музыка. Мы будем выполнять под музыку ритмические движения. Сначала только поворачивать голову в разные стороны (направо и налево) в разном ритме. Теперь двигаются только плечи, то вместе. То попеременно, то вниз.

То назад, то вверх, то вниз. Далее - движение рук. Потом бедер и ног. А теперь постепенно прибавляем движения по порядку: голова +1 плечи + руки + бедра + ноги.

Танцуем, свободно передвигаясь по всему ковру. Музыка прекратилась. Все легли на ковер – слушаем тишину. Прислушиваемся к своему дыханию, оно становится спокойнее. Послушаем свое сердцебиение, как оно становится тише. Представляем себе, как выглядит спокойный человек.

Признаки гиперактивных детей:

- * излишне говорлив;
- * чрезмерно подвижен, суетлив;
- * не понимает чувств и переживаний других;
- * имеет низкую самооценку;
- * часто ругается с взрослыми, дерется;
- * создает конфликтные ситуации;
- * сваливает вину на других;
- * часто спорит с взрослыми;
- * теряет контроль над собой;
- * отказывается выполнять просьбы;
- * импульсивен;
- * самокритичен;
- * не может адекватно оценить свое поведение;
- * имеет мускульное напряжение;
- * опасается вступать в новую деятельность;
- * задает много вопросов, но редко дожидается ответов;
- * робко здоровается;
- * толкает, ломает, рушит все кругом;
- * чувствует себя беспомощным;
- * завистлив, мстителен, раздражителен;
- * легко отвлекается;
- * винит других в своих ошибках;
- * имеет низкий уровень эмпатии;

Педагоги перечисляют признаки, при необходимости – дополнение.

Игры на снятие гиперактивности.

Задачи:

- ♦ снятие психоэмоционального напряжения;
- ♦ совершенствование коммуникативных навыков;
- ♦ развитие произвольности и самоконтроля;
- ♦ развитие внимания, наблюдательности;
- ♦ развитие координации движений.

«Гусеница с шарами»

(игротерапия, музыкотерапия – подвижная игра, как элемент)

Материалы: шарики по количеству участников.

Ведущий предлагает участникам стать, положив руки друг другу на плечи, первый ребенок держит шарик на вытянутых руках, остальные шарики между своим животом и спиной соседа. Дотрагиваться руками до шарика строго запрещается. Образовавшаяся гусеница должна пройти по определенному маршруту, который указывает взрослый.

«Дыхательные упражнения».

«Воздушный шарик» (телесно-ориентированный элемент)

Признаки тревожности, застенчивости:

Слишком застенчивые, ранимые, обидчивые, робкие, тревожные дети.

- * проявляет чрезмерное беспокойство (крутит в руках разные предметы, теребит волосы, качается на стуле, грызет ногти);
- * робкий (опасается играть в новые игры);
- * скованный;
- * ранимый (легко расстраивается);
- * мнительный (сомневается в себе);
- * часто беспокоят боли в животе, головные боли;
- * трудно сосредотачивается;
- * быстро утомляется;
- * пуглив;
- * плохой сон.

Педагоги перечисляют признаки, при необходимости – дополнение.

Игры на снятие тревожности, застенчивости.

Задачи:

- ♦ развитие позитивного самовосприятия;
- ♦ повышение уверенности в себе и своих силах;
- ♦ развитие доверия к другим;
- ♦ снятие телесного напряжения;
- ♦ развитие умения выражать свои эмоции;
- ♦ развитие навыков коллективной работы;
- ♦ развитие навыков самоконтроля.

«Комплимент» (игротерапия – коррекционная игра - элемент)

Участники игры передают комплимент своему соседу справа. Передавая при этом сердечко.

Упражнение «Коробка переживаний» (игротерапия – коррекционная игра)

Ведущий. Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Рисунок «Жидким тестом»

(музыкотерапия, проективный рисунок сказкотерапия, как элемент технологии – совместное рисование)

Рецепт краски для рисования ладошками и пальчиками

Для приготовления 5-6 цветов (для одного ребенка) необходимо:

- 1 кружка муки,
- 1-2 ст. ложки соли,
- 1-2 ст. ложки растительного масла (любого),
- 1,5 ст. ложки клея ПВА.

Муку смешать с солью и наливать воду тонкой струйкой, сразу размешивая, чтобы не образовывались комочки. Затем добавить соль и масло. Масса готовится гуще, чем тесто на блины...

Релаксация

Упражнение «Порхание бабочки»

Садитесь в удобное положение, закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно.

Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок.

Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья.

Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветков. Найдите глазами самый красивый цветок и постепенно начинайте приближаться к нему. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка.

Вдохните еще раз ее аромат.... И откройте глаза.

Какие же взаимоотношения авторы считают правильными? Это те, в которых взрослый:

- сосредоточивается на позитивных сторонах и пре-имуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- помогает ребенку избежать ошибок;
- поддерживает ребенка при неудачах.

Эмоциональное благополучие обеспечивает высокую самооценку, сформированный самоконтроль, ориентацию на успех в достижении целей, эмоциональный комфорт в семье и вне семьи.

Рекомендации:

- Применять коррекционно-развивающие игры в работе с детьми.
- Применять упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.
- Использовать здоровьесберегающие технологии в представленных направлениях работы психолога.
- Обучать приемлемым способам выражения эмоций.
- Привлекать педагогов-психологов для взаимодействия с воспитателями и родителями по эмоциональному благополучию детей.

Коррекционно - развивающие занятие для подготовительных групп

«Дерево Ума»

Юсупова Наиля Жамбуловна

Педагог – психолог МДОБУ № 1

Цель: Закрепить представление об арифметических задачах. Учить рассуждать задачу вслух, аргументировать свои действия, и понимать смысл задачи. Обращать внимание на выделение числовых данных в условии задачи, с какими числами будут вступать во взаимодействие, которые можно сложить или вычесть. Развивать смекалку, сообразительность и наблюдательность.

Материал к занятию: изображение Вовки, конверт с письмом, изображение “дерева ума”, листья.

Предварительная работа:

1. Просмотреть с детьми мультфильм “В стране невыученных уроков”.
2. Провести несколько занятий на тему “Арифметическая задача”.

Ход занятия

1. *Педагог – психолог* на магнитной доске прикрепляет изображение героя из мультфильма “В стране невыученных уроков”:

– Ребята, вспомните историю про Вовку. Куда он попал? Как вы думаете, почему? Правильно, он не умел решать задачи. А вы знаете, что такое задача? Из каких частей состоит задача? Что надо сделать, чтобы правильно решить задачу? Надо понять условие задачи, правильно поставить вопрос к задаче, решить ее и найти ответ.

Пришло письмо от Вовки. *Педагог - психолог* обыгрывает ситуацию:

– Сегодня мы получили письмо от Вовки. Давайте откроем и прочитаем его: “Здравствуй, ребята! Вы все скоро собираетесь поступить в школу. Умеете решать задачи? А я с тех пор, как попал в нелепую историю, до сих пор решаю задачи, поэтому в школе учусь только на “отлично”. Для того, чтобы научиться хорошо решать задачи, надо тренировать ум”.

Педагог – психолог спрашивает у детей:

– Что такое “тренировать ум”?

Затем продолжает читать письмо: “Я хочу подсказать, что надо сделать для этого. Посадите “Дерево ума”. Сколько задач вы решите, столько листочков расцветет на дереве”.

– Спасибо скажем Вовке, ведь он подсказал, как тренировать ум.

2. *Педагог – психолог* вывешивает на магнитной доске изображение дерева и говорит:

– Ребята, по совету Вовки мы посадили “дерево ума”, а для того, чтобы у него появились листочки, что надо делать? Правильно, решать задачи. .

Слушаем первую задачу. Это задача на нахождение суммы и остатка.

1. В группе было 5 красных и 3 зеленых мяча. Сколько всего мячей было в группе?

2. На дерево сели 4 вороны, 2 вороны улетели. Сколько осталось ворон на дереве?

По ходу решения задач педагог – психолог прикрепляет по листочку к “дереву ума”.

Игра “Найти лишнее слово”

Педагог – психолог объясняет правило игры:

– Сейчас я буду называть слова. Ваша задача – услышать лишнее слово и объяснить, почему оно лишнее:

Самолет, стрекоза, вертолет, ракета. (стрекоза)

Чашка, чайник, сахар, тарелка. (сахар)

Варенье, огурцы, компот, конфеты. (огурцы)

3. Задачи на увеличение и уменьшение чисел на несколько единиц:

1. В первой теплице было 10 огурцов, а во второй на 2 меньше. Сколько огурцов во второй теплице?

2. В городской библиотеке 6 новых книг, а старых на 2 книги больше. Сколько было старых книг?

Дети образуют круг. Педагог – психолог становится в середину, бросает мяч одному ребенку и говорит:

– Эта игра называется **“Скажи наоборот”**. Я бросаю одному ребенку мяч, у того, кто поймает, спрашиваю:

– Река широкая, а мостик...?

– Веревка длинная, а ремень...?

– Елочка высокая, а лестница...?

4. Минутка отдыха:

Две лягушки-хохотушки

Прыгали, скакали,

Лапкой – хлоп, другою – хлоп,

Щеки раздували,

Увидали комара,

Закричали: “Ква-ква-ква!”

5. Решение задачи на нахождение неизвестного слагаемого.

В сумке было 4 тетради в клетку и несколько тетрадей для письма. Всего в сумке было 8 тетрадей. Сколько тетрадей для письма было в сумке?

– О чем говорится в задаче? (о тетрадях)

– Сколько было тетрадей в клетку? (4)

– Известно ли, количество тетрадей для письма? (нет)

– Что нам известно: части или целое? (одна часть и целое)

– Чтобы найти часть, нужно из целого вычесть другую часть.

– Как вы думаете, какой знак будет в решении – “минус” или “плюс”? (“минус”)

– Как будет выглядеть решение? ($8-4=4$)

Чтобы сказать ответ задачи, что надо сделать? Правильно, ответить на поставленный вопрос.

Итог занятия.

– *Смотрите, наше “дерево ума” расцвело так, что вокруг него появились ваши листочки. Что вам больше всего понравилось? Трудно решать задачи? Все эти знания пригодятся в школе.*

Занятие для детей старшего дошкольного возраста

«Расскажи о себе»

Сартдинова Алия Радисовна

Педагог – психолог МДОБУ № 31

Цель: Сплочение коллектива. Снятие психоэмоционального напряжения. Знакомство детей друг с другом. Формирование чувства единения с группой.

Ориентировочный этап.

Задачи: сплочение группы, раскрепощение участников; установление доверительных отношений между детьми и психологом; создание положительного эмоционального настроения.

Упражнение «Давайте поздороваемся».

Стоя в кругу, дети здороваются — сначала с педагогом - психологом, потом друг с другом — разнообразными частями тела:

- глазами (два раза моргнуть);
- плечами (прикасаясь);
- ладошками.

Коррекционный этап.

Задачи: знакомство детей друг с другом; формирование чувства единения с группой; эмоциональное оживление детей.

Игры и упражнения

Ребята, я предлагаю вам поближе познакомиться друг с другом. Знакомиться можно по-разному.

Упражнение «Путешествие на корабле».

Ребята представьте, что мы все с вами оказались на борту корабля, плывем в неведомые страны. Мы с вами станем моряками. Каждый из вас сейчас назовет свое имя и немного расскажет о себе.

Упражнение «Рисование корабля».

Сейчас мы с вами будем рисовать себя на корабле.

Психолог расстилает перед детьми большой лист бумаги, на котором он рисует корабль. Затем каждый ребенок рисует себя, свой автопортрет.

После того как дети закончили рисовать, каждый участник показывает свою работу и рассказывает о себе. Рассказ начинаем с предложения: «Меня зовут...». Каждый ребенок рассказывает о себе, а остальные должны запомнить о нем хоть какую-нибудь информацию.

Если ребенок не может рассказать о себе, надо задать соответствующие вопросы: «Сколько тебе лет?», «С кем ты живешь?», «Что любишь делать?» и т.д.

Молодцы, все рассказали о себе. А теперь давайте попробуем вспомнить, что мы узнали друг о друге. Один из участников выходит в середину, другие перечисляют то, что запомнили о нем (о ней).

Мы славно поработали, а теперь давайте немного отдохнем и поиграем.

Игра «Я такой».

Дети образуют круг. Каждый участник по очереди выходит в центр и называет свое имя, затем возвращается на место. Все остальные, идя в центр круга, повторяют его имя и манеру двигаться и называют свое имя.

Игра «Это Я, узнай меня».

Дети сидят на ковре. Водящий поворачивается спиной к остальным участникам игры. Дети по очереди ласково поглаживают его по спине ладошкой и говорят: «Это я, узнай меня». Водящий должен отгадать, кто до него дотронулся.

Заключительный этап.

Задачи: получение обратной связи; закрепление полученных навыков.

Все собираются на ковре, психолог подводит итоги того, как дети работали сегодня. Делает акцент на тех, кто отличился. Затем спрашивает у детей — кому что понравилось или не понравилось.

Занятие с элементами тренинга для воспитателей

«Давайте жить дружно»

Ахметзянова Альфина Зуфаровна

Кашапова Файруза Файзеловна

Педагоги – психологи МАДОУ № 39

Цель: формирование толерантности, развитие межличностных связей.

«Здравствуйте!»

Цель: создать положительный настрой на тренинг.

Участники тренинга здороваются и говорят пожелания другим участникам.

Упражнение «Построимся»

Цель: обучение умению распределять роли в команде, сравнивать себя с другим участником по схожим признакам.

Процедура проведения: «Теперь мы посмотрим, насколько Ваши общие черты проявляются у каждого из вас в отдельности!». Задача участников – построиться в одну линию по росту. При этом нельзя разговаривать. Затем задание усложняется – им нужно построиться по дате и месяцу рождения, по длине волос, по цветам радуги в их одежде.

Рефлексия: Трудно ли Вам было выполнять это упражнение? Почему? Какую роль Вы избрали для себя? Какая стратегия выполнения была наиболее эффективна.

Упражнение «Связующая нить»

Цель: сплочение коллектива.

Материалы: клубок ниток.

Процедура проведения: ведущий перекидывает одному из участников клубок ниток, оставляя себе конец клубка, и говорит, что он любит, о чём мечтает и что он желает тому участнику, которому передал клубок. Другой участник ловит клубок, наматывает нитку на палец и продолжает игру дальше. Когда все участники проделают это упражнение, всех членов группы связывают нити клубка. Спросить участников, что на их взгляд, напоминает эта связывающая нить, какие ассоциации вызывает. Затем предложить участникам закрыть глаза и удерживая свой конец нити, думать о том, что эта группа – единое целое, и каждый в группе ценен и важен. Вторая часть проводится под медитативную музыку. Можно участникам предложить представить группу в виде образа кокона или Образ купола, который накрывает группу.

Рефлексия: сравните своё состояние до начала упражнения и после, что изменилось, что вы чувствуете?

Упражнение «Дом»

Цель: осознание своей роли в группе, стиля поведения.

Материалы: карточки с изображением животных.

Процедура проведения: участники делятся на 2 команды. Ведущий дает инструкцию: «Каждая команда должна стать полноценным домом. Каждый человек должен выбрать, кем он будет в этом доме – дверью, стеной, а может быть обоями или предметом мебели, цветком или телевизором? Выбор за Вами. Но не забывайте, что Вы должны быть полноценным и функциональным домом. В течение 10 минут постройте свой дом! Можно общаться между собой».

Рефлексия: Как проходило обсуждение в командах? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным.

Упражнение «Веселый счет»

Цель: снятие внутреннего напряжения участников, сплочение группы путем совместного и одновременного выполнения упражнения.

Процедура проведения: ведущий называет какое-либо число, не превышающее количество человек в группе. Названное количество участников встает. В выполнении упражнения необходимо добиться синхронности, участники не должны совещаться.

Рефлексия: почему сначала не получалось выполнить задание? Что помогло в выполнении задания?

Упражнение «Комплимент».

Цель: улучшение атмосферы и сокращение дистанции в общении.

Материалы: мяч.

Процедура проведения: ведущий бросает мяч участнику, предварительно назвав его по имени, и говорит комплимент. Поймавший мячик, благодарит за комплимент словом «спасибо», глядя в глаза ведущему. Затем бросает мяч другому.

Подведение итогов.

Занятие с элементами тренинга для воспитателей «Сильная команда»

Орлова Т.А.,

педагог – психолог МАДОУ д/с №30

Цель: осознание педагогами своей индивидуальности, налаживание эффективного взаимодействия друг с другом.

Задачи:

- коррекция эмоционального отношения к себе;
- развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах, навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей;
- развитие коммуникативных умений;
- снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

Игра – приветствие.

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй друг! *(здороваются за руку).*
Как ты тут? *(хлопают по плечу друг друга)*
Где ты был? *(дергают за ушко друг друга)*
Я скучал! *(кладут руки себе на сердце)*
Ты пришел! *(разводят руки в стороны)*
Хорошо! *(обнимаются).*

Коробочка переживаний

Я принесла небольшую коробочку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать неприятные переживания, заботы. Вы можете написать об этом и положить в коробку. Потом я заклею и унесу ваши переживания.

Каруселька.

Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара выполняет соответствующие действия:

- мы с тобой попали в сказку, я вижу тебя в роли...2;
- я знаю много животных, но тебе подходит больше быть...2;
- я тебя вижу работающим по специальности...2 проф;
- ты мне видишься в образе птицы...2;
- тебе к лицу (цвет)...2;
- мне кажется в детстве ты любила больше всего играть...2;
- я не знаю как тебя зовут, тебе бы очень подошли имена...2;
- мне кажется, что ты очень любишь цветы, особенно...3;
- мне кажется, что больше всего тебе нравится делать...2;
- если бы я был миллионером, то я бы подарил тебе ...3 подарка;
- мне так повезло, что наконец-то ты стоишь передо мной, в тебе мне нравится...3 прилагательных.

Затем внутренний круг становится внешним, а внешний – внутренним.

Когда я произнесу слово «переход», говорим «Пока» и делаем шаг влево.

Брачное объявление.

В течение 5 минут каждый должен составить брачное объявление о своих личных качествах, которое содержало бы уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другая женщина. Затем в течение 1 минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит мужчине связать жизнь с этим человеком.

Обсуждение: легче ли было писать о себе, почему? Что нового о себе узнали?

Фотограф.

К нам пришел фотограф, чтобы сделать семейную фотографию.

Выбирается фотограф, который распределяет роли среди участников, так как считает нужным. И делает фотографию.

Обсуждение.

Комплимент.

Участники встают в круг. Произносят комплимент своему соседу справа, передавая при этом сердечко.

Релаксация с татвами.

Закройте глаза и вспомните самый чистый, свежий воздух, каким вы дышали когда-либо. Медленный, плавный вдох – легкий, чистый воздух наполняет кисти рук, плечи, выдох – он выходит через руки. Вдох, воздух заполняет ступни, голени, бедра, живот, грудь; выдох – и он плавно выходит через ноги. Вдох – воздух заполняет ваше тело. Свойства воздуха – теперь свойства вашего тела. Легкость, прозрачность, невесомость. Вы есть этот чистый, прозрачный, легкий воздух.

Представьте себе ласковую, голубую воду. Вы лежите в голубом бассейне. Вдох – и вода заполняет ваши ноги, выдох и все ваше тело полностью наполняется чистой голубой водой. Свойства воды теперь свойства вашего тела и вашей психики: текучесть, подвижность, всепроницаемость. А теперь представьте бушующий огонь. Вы дышите всей поверхностью тела и с каждым вдохом огонь заполняет ваши руки, ноги, грудь, живот, голову. Вы заполнены бушующим пламенем и свойства огня – отныне ваши свойства. Тихонько открываем глазки.

Практикум с родителями «Ребенок и взрослый: растем и развиваемся вместе»

Орлова Татьяна Александровна,
педагог – психолог МАДОУ №30

Цель: формирование положительных детско – родительских отношений.

Упражнение «Зоопарк»

Цель: развивать у участников тренинга сплоченность, снятие мышечного напряжения. Участники разбиваются по парам. Ведущий рассказывает о посещении зоопарка:

-в зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

-затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

-приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине)

-они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест накрест).

-рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

-затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

-слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине)

-рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).

-а сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).

-вот крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).

-а здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать).

-сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера).

Упражнение «Ты у меня самая (самый)»...

Цель: формирование доброжелательной атмосфера внутри диады.

Участники работают в парах (семейных диадах), пространство комнат должно быть организовано так, чтобы никто никому не мешал. Ребенок и взрослый по очереди называют положительные качества друг друга, начиная каждое предложение словами: «Ты у меня самая (самый)...».

Упражнение «Тропинка»

Цель: развитие умения действовать сообща, в команде.

Участники берутся за руки, образуя круг, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкает, они останавливаются и выполняют задания, которые дает ведущий:

«Тропинка!» - дети кладут руки на плечи впереди стоящему ;

«Копна!» - дети соединяют руки в центре своего круга;

«Кочки!» - все приседают, обхватив голову руками.

Ведущий дает команды в любом порядке.

Продуктивная деятельность «Превращение ладошки».

Цель: развивать воображение, образное мышление.

Динозаврик-малышок
Улыбается спросонок:
Мама рядом, папа рядом –
Что еще для счастья надо?
Сына папа-осьминог
Целый час догнать не мог.
Еле-еле осьминожка
Успокоился немножко.
Потому что надо спать.
Ножкам надо отдыхать.
На полянке есть пенек,
Он не низок, не высок.
Посмотрите-ка ребятки,
Что растет на нем? Опятки?
Присмотритесь-ка получше.
Это кактус. Он колючий.
А когда дожди пойдут,
Все колючки расцветут.
Распустился в чаше
Аленький цветок.
Светит, как жар-птица,
Каждый лепесток.
Вот какое чудо. На моем листе –
Оживает сказка
В полной темноте.

Телесно – ориентированное упражнение «Снеговик».

Цель: Психолог предлагает детям представить себя снеговиками. Дети встают. Раздвигают напряженные руки в стороны. Надувают щеки и в течении 10 секунд удерживают заданную позу.

А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговика, и он начал таять.

Дети постоянно расслабляются, опускают руки, «обмякивают» и приседают на корточки.

Упражнение повторяется несколько раз.

«Клубок чувств»

Упражнение должно способствовать групповому сплочению. Каждый участник, по очереди передавая клубок и одновременно разматывая его, говорит о том, что ему понравилось на занятии, запомнилось, было неожиданным и т. д.

Семинар – практикум для воспитателей «Эмоциональная культура педагога – залог его здоровья».

Малых О.В.,

педагог – психолог МДОБУ д/с №8

Профессия педагога предъявляет серьезные требования к эмоциональной стороне личности – это «работа сердца и нервов», где требуется буквально ежедневное и ежемесячное расходование огромных душевных сил (В.А. Сухомлинский).

Наличие эмоциональной напряженности особенно ярко проявляется у молодых воспитателей. Напряжение ситуации педагогической деятельности вызывают у них неадекватную оценку происходящего, импульсивные действия по отношению к детям, окрики, одергивание, порой даже рукоприкладство, способствуют формированию таких личностных черт, как безынициативность, пассивность, чувство собственной профессиональной непригодности.

Переживаемые эмоциональные состояния часто сопровождаются ярко выраженными вегетативными реакциями: тремором (дрожание) рук, заметными изменениями в мимике и тоне лица, учащенными сердцебиением. Это отрицательно сказывается на самочувствии педагога, вызывает сильное переутомление, снижением работоспособности, а затянувшиеся психические реакции вызывают серьезные заболевания внутренних органов и систем организма, что отрицательно сказывается на здоровье детей.

В отдельных случаях эмоциональное напряжение достигает критического момента: молодой педагог теряет самообладание и проявляет себя в пассивно-защитной (слезы) или агрессивной форме (окрики, нервное хождение по группе, резкий стук по столу, топанье ногами и т.д.). Такое эмоциональное состояние часто проявляется и дома, в семье, вызывая конфликтные ситуации, даже разводы, а значит, сложные жизненные проблемы, - тогда по здоровью педагога наносится удар вдвойне сильнее. Такого рода эмоциональные реакции присутствуют и в деятельности опытных педагогов, которые нередко эмоционально разряжаются на рабочем месте, т.е. в группе, что делает их практически профессионально непригодными.

Для педагогов со стажем работы 15 -20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание».

В последние 20 лет интерес исследователей привлекает специфический вид профессионального заболевания лиц, работающих с людьми: врачей, педагогов, психологов, воспитателей, работников торговли, руководителей, менеджеров и т.д. Выяснилось, что представители данных профессий подвержены симптомам постепенного эмоционального утомления и опустошения, т.е. синдром «эмоционального выгорания».

Синдром эмоционального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей, психологов, врачей, социальных работников, журналистов, - всех, чья деятельность невозможна без общения.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. С точки зрения концепции стресса (Г. Селье), профессиональное выгорание – это дистресс или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

СТАДИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии, которые могут привести к профессиональной непригодности:

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но.. скучно и пусто на душе;

- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;

- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ВТОРАЯ СТАДИЯ:

- возникают недоразумения с клиентами, профессионал в кругу своих коллег начинает с пренебрежением говорить о некоторых из них;

- неприязнь начинает постепенно проявляться в присутствии клиентов – вначале это с трудом сдерживаемая антипатия, а затем и вспышки раздражения. Подобное поведение профессионала – это неосознаваемое им самим проявление чувства самосохранения при общении, превышающем безопасный для организма уровень.

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;

- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

ТРИ АСПЕКТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

ПЕРВЫЙ – снижение самооценки.

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяние.

ВТОРОЙ – одиночество.

Люди, страдающие от эмоционального сгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с клиентами. Преобладают объект -объективные отношения.

ТРЕТИЙ – эмоциональное истощение, соматизация.

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоционально сгорание, приводят к серьезным физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Синдром эмоционального выгорания - результат стресса. Как распознать стресс?

Признаки стресса:

Физические:

- ♦ Общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- ♦ Дрожь или нервный тик;
- ♦ Спазмы и связанные с ними кишечные, почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- ♦ Повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

Эмоциональные:

- ♦ Беспокойство или повышенная возбудимость;
- ♦ Раздражительность, гнев, агрессивность;
- ♦ Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- ♦ Чувство беспомощности, страх.

Поведенческие:

- ♦ Беспокойство или повышенная возбудимость;
- ♦ Раздражительность, гнев, агрессивность;
- ♦ Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- ♦ Чувство беспомощности, страх.

Признаки стресса у детей.

- ♦ Беспокойство или повышенная возбудимость;
- ♦ Раздражительность, гнев, агрессивность;
- ♦ Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- ♦ Чувство беспомощности, страх.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

I. Игры и упражнения на сплочение коллектива

«Я - рыбка, ты - рыбак»

Цель: снятие напряжения.

Играющие стоят на берегу реки. Имитируют ловлю рыбы. Несколько раз ведущий предлагает сделать шаг в «воду», засучив в брюки. Через несколько шагов ведущий говорит, что это был конкурс на самые стройные ножки.

«Мама ниточку распутай»

Играющие стоят в кругу, держась за руки, запутывая «ниточку». Затем ведущий «Мамочка» распутывает руки играющих, пока снова не образуется большой общий круг.

«Слепой и поводырь»

Играющие стоят парами: один слепой с завязанными глазами, другой его поводырь – он даёт слепому команды, как пройти до финиша, обходя разные препятствия. Затем идет обсуждение: «Какая пара быстрее дошла до финиша и почему».

«Футбол»

Участники делятся на 2 команды и игра идет с двумя мячами из газет. Через 3 – 5 мин. судья сообщает количество голов.

Музыкальная терапия.

Цель: предназначена для успокоения, расслабления, выравнивания, эмоционально-психологического состояния взрослых.

Участники слушают спокойную музыку, сидя на стульях в удобной для них позе.

Вручение памяток «Способы снятия стресса».

Приёмы выхода из стрессовых ситуаций.

- ⇒ Смочить лоб, виски, артерии на руках холодной водой.
- ⇒ Медленно осмотреться по сторонам, переводя с одного предмета на другой, называть предметы про себя.
- ⇒ Посмотреть в окно на небо, сосредоточиться на том, что видите.
- ⇒ Медленно, глотками выпить стакан воды, сосредоточив внимание на ощущение в тот момент, когда вода будет течь по горлу.
- ⇒ Представить себя в приятной обстановке – в саду, на пляже, на качелях, под душем...
- ⇒ Проговорить (лучше вслух) формулы успокоения, например: «Сегодня я игнорирую пустяки!»
- ⇒ Переключитесь на интересную деятельность, интересное занятие (музыка, хобби, шопинг).
- ⇒ Используйте приемы логики, включите рассудочную деятельность. Произведите общую переоценку значимости ситуации по типу: «не очень то и хотелось» или постарайтесь найти что-то положительное, используя прием «зато».
- ⇒ Не надо блокировать физиологические механизмы разрядки, в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться:
- ⇒ чувство раздражения и агрессии можно снять, сделав несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксировать подушку, потопать ногами;
- ⇒ разрядить эмоции – выговориться кому-то до конца, т.к. после снятия возбуждения человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение;
- ⇒ найти место, где можно проговорить, прокричать, выплакать: пустая комната, закрытая машина;
- ⇒ техника «пустой стул». Представьте, что на этом стуле сидит человек, который вас обидел. Излейте ему все свои чувства, скажите ему все, что хочется.

Тренинг с воспитателями «Хорошее настроение»

Волкова М.В. ,
заведующая МДОБУ д/с №32

Цель: создать условия для личностного роста участников тренинга и актуализации их личностных ресурсов стрессоустойчивости.

Упражнение «Поздороваемся с закрытыми глазами».

Упражнение «Карусель общения».

Участники выстраиваются в два круга - внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Все общаются одновременно; нужно обращать внимание только на партнера по общению и на реплики ведущего. По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера. Вариантов проведения этой игры очень много. Например, участникам предлагается:

- задать несколько интересующих их вопросов;
- поделиться тем, что сегодня удивило, обрадовало;
- поделиться друг с другом тем, какие ассоциации вызывает партнер по общению (например, явление природы, растение, животное, и т. п.);
- продолжить фразу, заданную ведущим. Варианты фраз.

Фразы для «вентиляции» чувств: - «Я люблю...»;

- «Меня радует...»;
- «Мне грустно, когда...»;
- «Я сержусь, когда...»;
- «Я чувствую себя неуверенно, когда...»;
- «Я чувствую себя смелым, когда...»; «Я горжусь собой, когда...».

Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»

Мы с тобой отличаемся тем, что...».

Участники выстраиваются в два круга - внутренний и внешний. Количество участников в обоих кругах должно быть одинаковым. Участники внешнего круга говорят партнерам фразу, начинающуюся со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Участники внешнего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...». По команде ведущего участники внешнего круга передвигаются, меняя партнера.

Упражнение «Рассказ от имени предмета».

Инструкция: «Выберите любой предмет. Это может быть то, что есть на вас, или что-то другое. Расскажите от его имени о его жизни, о том, как он относится к другим, как он хотел бы, чтобы относились к нему, какие проблемы его волнуют».

Примечание. Необходимо найти ресурсы преодоления выявленных проблем.

Упражнение «Порядковый счет».

Участники сидят в кругу.

Инструкция: «Я говорю "один" и смотрю на любого участника игры; тот, на кого я посмотрел (а), говорит "два" и смотрит на другого».

Примечание. Это упражнение помогает установить зрительный контакт со всеми участниками.

Упражнение «Иди ко мне, мы с тобой...»

Инструкция: «Один человек встает в центр круга и говорит, обращаясь к кому-нибудь, например: "Иди ко мне, Лена, мы с тобой любим детективы". Они берутся за руки. Следующий участник продолжает: "Иди ко мне..., мы с тобой...". Так образуется цепочка».

Затем возможны следующие варианты:

- предложить участникам изобразить, не расцепляя рук, волнообразное движение змеи, образовать тугую, плотный клубок, закручиваясь цепочкой вокруг первого участника;
- сделать ровный круг, квадрат, треугольник, звезду;
- продолжить упражнением «Шанхайцы».

Упражнение «Ранжирование».

Инструкция: «Один из вас должен построить в колонну по степени убывания всех участников тренинга по любому принципу: «самый активный», «самый открытый» и т. д. Он ставит вперёд, как ему кажется, самого активного и т. д., по степени убывания. Затем сам становится в колонну на то место, которого, он считает, достоин».

Ведущий сменяется несколько раз. Можно задать определённую тему. В конце упражнения - рефлексия.

Примечание. Это упражнение относится к разряду жестких, при этом степень жесткости может варьироваться в зависимости от целей ведущего и психологической готовности участников.

Упражнение «Рисование вдвоем».

На двоих участников - один лист бумаги и один карандаш.

Инструкция: «Держа карандаш вдвоем, молча за 5 минут нужно создать совместное произведение. Под рисунком написать название и поставить подписи».

Вопросы для рефлексии:

- Является ли картина совместным произведением?
- Учитывались ли желания, понимали ли вы друг друга?
- Кто был инициатором сюжета? Кто был ведомым, а кто – ведущим?
- Была ли «борьба за власть»?
- Комфортно ли было ведомому, ведущему?
- Какую позицию вы чаще всего занимаете в жизни?

Упражнение «Тренировка хорошего настроения»

Звучит песня «Утренняя гимнастика» В. Высоцкого. Выходит Тренер в спортивном костюме.

Тренер. Добрый день! Вижу, в зале собрались любители активного и веселого отдыха. Начинаем тренировку хорошего настроения! Приготовьтесь к разминке! Разминаем мышцы лица. Для этого растягиваем губы в американской улыбке. *(Широко улыбается.)* Сильнее, сильнее! Молодцы! Возвращаемся в исходное положение. В энергичном темпе меняем улыбку на вытянутые в трубочку губы. *(Демонстрирует упражнение.)* Увеличиваем темп! Замечательно! Усложняем упражнение: надуваем щеки... и легким ударом ладоней с шумом сдуваем их. Если звук едва слышный, упражнение выполнено не в полную силу. Постарайтесь добиться хорошего результата! Переходим к упражнениям, которые подтягивают мышцы глаз. Сделайте удивленное выражение лица, которое говорит о том, что вы выиграли миллион. Такое ощущение, что никто из вас не держал миллион в руках! Старательнее, старательнее подходим к выполнению упражнения!..

А сейчас любимое упражнение всех зрителей. Вы догадались, что это? Аплодисменты! Поаплодируйте друг другу за отличную разминку! Следующий комплекс упражнений начинаем с приседаний. Для начала прошу всех встать. *(Все встают.)* Пусть сядут те, кто считает, что сейчас прозвучит быстрая музыка. *(Часть зрителей садится.)* Отгадавшие скинули сразу 100 граммов. Пусть останутся стоять те, кто уверен, что прозвучит песня о любви! *(Часть зрителей садится.)* Поздравляю отгадавших! У них улучшилось сердцебиение! Присядьте те, кто предполагает, что солист следующей песни – мужчина. *(Часть зрителей садится.)* Сразу видно, что у победителей повысился тонус. Пусть сядут те, кому интуиция подсказывает, что сейчас прозвучит песня на русском языке. *(Часть зрителей садится.)* От патриотических чувств у отгадавших улучшилась осанка! Если вы считаете, что следующая песня посвящена животным, то займите свое место. *(Часть зрителей садится. Звучит отрывок песни по выбору орг-низаторов.)* Приятно сознавать, что многие из вас справились с заданием и заметно подтянули мышечную массу. Для выполнения следующих упражнений нам потребуется специальный инвентарь.

Сидящим в первом ряду каждой половины зала выдается спортивная сумка, в которой находятся отрезки атласных лент разных цветов.

По моему свистку передаем сумку, доставая себе одну атласную ленту. Взяв ленту, вы высоко поднимаете руку над головой. Учитывается скорость выполнения упражнения.

(Обращаясь к победителям.) Ваша половина зала оказалась более натренированной. Второй половине следует собраться с духом, ведь впереди — танцевальная аэробика. *Звучит мелодия «Воздушная кукуруза».*

Крепко сжимая гимнастическую ленту, повторяйте за мной движения: берем ленту, как гимнастическую палку, синхронно поднимаем руки вверх и опускаем до уровня плеч; взяв ленту в одну руку, выполняем движение «вертушки»; согнув руки в локтях, перемещаем их от одного плеча к другому; согнув руки в локтях, рисуем круги то вправо, то влево; изображаем лентой «змейку». Наконец все вместе поднимаем руки вверх, держа ленту, как гимнастическую палку, легко покачиваемся вправо и влево. Вы здорово потренировались в поднятии хорошего настроения! Чтобы оно вас не покинуло до конца рабочего дня, повяжите себе на шею эту яркую ленту. Я желаю вам быть в тонусе! До встречи на следующей тренировке!

Занятие с элементами тренинга для детей подготовительной группы «Пойми меня!»

Шарипова Л.И.,

педагог – психолог МДОБУ д/с с.Ташкиново

Цель: личностное развитие ребенка.

Задачи: формировать позитивное отношение к своему «Я»; развивать чувство принадлежности к группе, толерантное поведение; развивать умение открыто проявлять свои эмоции и чувства, высказывать их.

Условия проведения: участвуют все дети одной группы; есть возможность стоять, сидеть в кругу, свободно рисовать.

Материалы: изоматериалы (бумага, краски, карандаши, фломастеры); ножницы, клей, кисти, разные крупные бусины по количеству детей, шнурок для бусин, шляпа, стул, красивая накидка на стул; аудиозапись красивой спокойной мелодии.

Ведущий. (Дети стоят в кругу.) Здравствуйте, ребята! Посмотрите друг на друга. Какие мы? Чем мы похожи, чем отличаемся? (Ответы детей.) Да, мы все разные! У нас разные имена, и нам нравятся разные игрушки. Назовите, пожалуйста, каждый свое имя и любимую игрушку по кругу. (Ответы детей.) Хорошо. А ведь есть и то, чем мы похожи.

- Поднимите руки те, кто любит конфеты.
- А теперь встаньте те, кто любит мультфильмы.
- Возьмитесь за руки те, кто умеет читать.
- Подойдите к столу те, кто любит рисовать.

Здорово! Я предлагаю порисовать. Обведите свою ладошку, как я, и раскрасьте ее вашими любимыми цветами. Вот все необходимые материалы, выберите то, что вам нужно, и начинайте работать, не спешите, вы все успеете сделать. (Дети рисуют, фоном звучит красивая, спокойная мелодия. Когда работа будет закончена, раскладываем все на столе для того, чтобы краска подсохла. Рассматриваем ладошки друг друга. Отмечаем, что они разноцветные, так как у каждого свои любимые цвета).

Ребята, посмотрите, что у меня в руках! Это волшебный мешочек, а там бусинки, которые подскажут нам, какие мы необычные. Каждый возьмет одну бусинку и положит ее себе на ладошку. Посмотрите, какая она красивая! А теперь каждый по кругу скажите, чем вы хороши! Кто уже придумал, нанизайте бусинку на шнурок. (Дети, по очереди, говорят о себе что-то хорошее и нанизывают бусины на шнурок. Когда все выскажутся, шнурок завязать и рассмотреть бусы, отметить их красоту, необычность, напомнить детям их хорошие высказывания о себе.)

Молодцы! Вы умеете говорить себе комплименты! А теперь давайте попробуем похвалить друг друга!(Достает шляпу.) На ком окажется шляпа, тот говорит комплимент соседу справа, а потом соседу слева.(Шляпа передается по кругу, а ведущий прислушивается, все ли дети получили комплимент, или были высказаны и негативные суждения.)

Трудно было говорить комплименты другим? Что легче, говорить о себе или о других? (Обсуждение вопроса.)

Ведущий ставит в середине круга стул.

Ребята, это не просто стул. (Накрывает красивой тканью.) Это трон. Мне очень хочется, чтобы на троне сегодня оказался Петя. (Ребенок, о котором говорили плохо.) А мы все вместе подумаем, чем хорош Петя. (Если возникают трудности, то можно сказать, что каждый человек в жизни совершает некрасивые поступки, даже взрослые могут ошибаться. Главное, чтобы человек понял свою ошибку и смог исправить ее. Как правило, после этого дети легче находят хорошие слова для сидящего на троне.)

Спасибо! Я очень рада, что все вместе мы нашли добрые слова о Пете. Молодцы! Думаю, что он тоже вас хочет поблагодарить.

Теперь давайте вернемся к нашим ладошкам. Возьмите ножницы и аккуратно вырежьте свою ладошку. Не спешите. Кто справился с работой, подойдите к доске. (Здесь подготовлен большой лист бумаги с окружностью посередине, вокруг которой дети приклеивают свои ладошки.)

Посмотрите, что получилось? (Солнышко, цветочек...) А ведь это наши ладошки. В таком виде они будут согревать вашу группу, напоминать вам, какие вы все разные, а еще вы дружные, у вас доброе сердце. По отдельности вы все лучики, лепестки, а вместе — теплое доброе солнышко, которое дарит всем свое тепло. Спасибо вам за работу! Встаньте, пожалуйста, в круг, возьмитесь за руки, почувствуйте тепло ваших ладошек-лучиков. Думаю, что теперь вы чаще будете замечать друг в друге хорошее, заботиться друг о друге, помогать, как помогли сегодня Пете. До свидания!

Тренинг эффективного взаимодействия родителей и детей 4-5 лет

Александрова И.В.,
педагог – психолог МАДОУ д/с №3

Целью данного тренинга является формирование навыков сотрудничества взрослого с ребенком на основе развития доверительных отношений в семье, сформировать коммуникативные навыки и умение действовать совместно с другими детьми. Создание дружественной атмосферы.

Тренинг общения для детей следует проводить в группе 10 пар. Для ввода в игровой контекст, тренер предлагает всем родителям и детям представить, будто они попали в сказку. Пусть каждый наденет колпачок, и превратиться в гномика. Колпачки показывают детям, что все находятся в равных условиях игрового тренинга.

Вводная часть.

Познакомить детей и родителей с правилами тренинга. Начиная тренинг, ведущий говорит:

-Чтоб веселее нам играть, пять правил будем соблюдать:

1. Игру вместе всем начинать
2. Друг друга не перебивать, по очереди отвечать
3. Быть активным, все выполнять
4. Всех по имени называть
5. Чаще улыбаться, друг над другом не смеяться.

Основная часть

Упражнение 1 .

«Кто живет под колпачком или давайте познакомимся»

Цель: Познакомить родителей и детей, проведение диагностики настроения до начала тренинга.

Предложить родителям и детям обратиться к друг другу так, как они называют друг друга дома (по имени, ласково) и свое любимое занятие. Дети и родители должны отвечать по кругу.

Упражнение 2.

«Змейка»

Цель: Развитие умения действовать сообща и следовать правилам игры.

Родители с детьми встают в круг. С помощью считалки определить ребенка, который первым будет «головой». Он становится первым, за ним родитель, остальные дети и родители за ним, держа друг друга за талию. «Змейка» движется, поворачивает, то в одну сторону то в другую (выполняют задания взрослого) - все дети и родители идут друг за дружкой. Затем первый ребенок идет в хвост, и так до тех пор, пока все не побудут в роли головы и хвоста. После этого каждый рассказывает, кем ему больше понравилось быть - хвостом или головой.

Упражнение 3 .

«Похвастайся соседом»

Цель: Развитие внимательности, навыков общения, умение словесно выражать симпатию другому человеку.

Начало тренинга ведущий: - Сейчас мы поиграем в хвастунов. Только вот хвастаться мы будем своим соседом, а не собой. Всем нравится, когда слышат о себе приятное. Посмотрите на своего ребёнка, внимательно рассмотрите его, какой он, что в нем есть хорошего. Какие хорошие поступки он совершал. Чем он может похвастаться?

Упражнение 4 .

«Обозвали овощами»

Цель: развитие навыков общения, выражение негативных эмоций конструктивно, по определенным правилам. Понимание шуток в процессе общения, умения объяснять чувства.

Начало тренинга ведущий: - Иногда люди говорят друг другу обидные слова, ссорятся, ругаются. Сейчас я предлагаю поругаться, но необычно – будем вместо обидных слов, называть друг друга овощами. Пример (как вы делаете замечания детям «Ах ты редиска, что натворила»). В конце тренинга дети по очереди, описывают чувства, которые возникали, когда их называли каким-либо овощем.

Упражнение 5

«Поссорились»

Цель: научить выражать эмоции (гнев, обиду, злость) с помощью невербальных сигналов, мимики. Научить управлять эмоциями.

Дети и родители встают парами , спиной к спине, и изображают на лице гнев, злость. Раздуть сильно щеки. После чего ведущий тренинга говорит: -Вы поссорились, но вам не хватает общения, и вы хотите помириться. Для этого вы поворачиваетесь лицом к друг другу и осторожно пальцами протыкаете надутые щеки обиженного. Злость и обида лопнет, как мыльный пузырь, засмеяться и обнять друга.

Упражнение 6

«Лучики солнышка»

Цель: расслабиться, выровнять эмоциональную атмосферу.

Дети и родители строят длинный узкий коридорчик, становятся лучиками – они протягивают руки вперед становясь в пары. Родитель становится солнышком, а один из детей проходит по коридорчику с закрытыми глазами на встречу солнцу (родителю). Дети гладят его руками, лаская лучиками. Родитель все это время произносит: - Мы теплые, добрые, ласковые лучики. Мы ласково гладим идущего к нам. Когда ребенок подходит к солнышку, оно его нежно обнимает.

Заключительная часть

Цель: выражение эмоций, анализ своего состояния

Обсуждение всех игр, все могут по очереди свободно высказаться.

Занятие с элементами тренинга «Мы все разные»

Абдульманова Айгуль Фирдаусовна,
педагог – психолог МАДОУ № 40

Цели:

- ♦ Развивать у детей доброжелательное отношение друг к другу;
- ♦ Развивать внимание, наблюдательность;
- ♦ Помочь ребенку определить свое место в обществе сверстников, выделить свое «Я», противопоставить себя другим;
- ♦ Развивать у детей эмпатию, толерантность;
- ♦ Осознать свою индивидуальность;
- ♦ Развивать чувство единства.

«Эхо»

Каждому ребенку предлагается по очереди назвать свое имя и прохлопать его в ладоши (Та-ня). Все остальные дружно, как эхо, за ним повторяют. Таким образом все по очереди называют и прохлопывают в ладоши свое имя.

«Встаньте все, кто...»

Психолог предлагает встать всем, кто...

- Любит бегать;
- Радуется хорошей погоде;
- Имеет младшую сестру;
- Любит дарить цветы; и т.д.

По окончании упражнения детям задаются вопросы, подводящие итог игры: «Кто из ребят запомнил, кто у нас любит сладкое? У кого есть младшая сестра?» и т. д.

«Чудесные пуговицы»

Психолог предлагает детям при ответе на вопрос опускать пуговицу в шкатулку:

- Больше всего я люблю....
- Я очень не люблю...
- Когда я вырасту, я стану...
- Лучше всего я умею...
- У меня пока не получается...
- Я очень хочу научиться...

Психолог обращает внимание детей на то, что пуговицы разные: круглые, квадратные, на ножке, с дырочками, разного цвета, из разного материала. Так и все люди отличаются друг от друга своими способностями, желаниями и чувствами, но все мы люди.

«Доброе животное»

Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: «Мы - одно большое доброе животное. Давайте послушаем, как оно дышит». Все прислушиваются к своему дыханию, дыханию соседей. «А теперь подышим вместе!» Вдох – все делают шаг вперед. Выдох – все делают шаг назад. Затем 2 шага назад и вперед. «Так животное не только дышит; так же четко и ровно бьется его большое, доброе сердце». Стук – шаг вперед, стук – шаг назад и т.д. «Мы все являемся частью этого доброго животного, у нас такие же добрые сердца».

«Мы друзья»

Участники встают в круг и берутся за руки. Психолог говорит: «Давайте все вместе дружно скажем: «Мы друзья» (сначала шепотом, теперь нормальным голосом и громко).

Тренинг для родителей «Избавляемся от агрессии с помощью игры»

Файзуллина С.В.,
социальный педагог МДОБУ д/с №11

В процессе работы социальным педагогом я столкнулась с такой проблемой, как неспособность не только детей дошкольного возраста выражать чувства раздражения, гнева, обиды надлежащим образом. Зачастую и взрослые не могут правильно справиться с этими чувствами. Повышенная раздражительность и агрессивность свойственны многим людям, независимо от их возраста и социального положения семей. Почему? Современным взрослым и детям достаточно часто приходится сталкиваться с насилием, разводом родителей, а главное – с недостаточным вниманием к их проблемам со стороны близких взрослых, вынужденных большую часть времени отдавать работе. Дети не чувствуют себя довольно защищенными в среде, в которой находятся, отсюда и раздражительность, и агрессивность.

Обычно ребенку, да и взрослому сложно понять, что раздражение и гнев – чувства нормальные и вполне допустимые, но их вовсе не обязательно проявлять в агрессии. Считаю, что нашей важной задачей является обучение детей и родителей адекватным способам выражения собственных чувств, чему и посвящено предлагаемое вашему вниманию занятие.

Упражнение «Встреча в кругу»

Родители встают в круг и представляются друг другу ласковыми именами – так, как они хотят, чтобы их называли, например Олечка, Ванечка и т.д.

Упражнение «Оживим камень» (родители стоят в кругу)

Соц. педагог. Что у меня в руках?

Родители. Камень.

Соц. педагог. Какой он? (Прикладывает к щеке каждого родителя.)

Родители. Холодный.

Соц. педагог. Как вы думаете, его можно согреть?

Родители. Да.

Соц. педагог. Я знаю волшебные слова, которые помогут нам согреть камень.

Камень, камень, возьми тепло моих рук, жар моего сердца и подари их моему другу.

Передает камень рядом стоящему родителю. Тот крепко сжимает камень в руках, говорит «волшебные слова» и передает его дальше по кругу. Через некоторое время камень вновь оказывается в руках у педагога.

Соц. педагог. Почувствуйте, какой теперь стал камень!

(Прикладывает к щеке каждого родителя.)

Родители. Теплый.

Соц. педагог. Вот видите, мы передали камню часть нашего тепла, и холодный камень стал теплее, как будто ожил. И если мы, люди, будем дарить друг другу тепло, каждый почувствует себя уютнее, станет веселее и добрее.

Упражнение «Рассерженные шарики» (родители сидят в кругу)

Соц. педагог. Все мы хотим быть добрыми, веселыми, любимыми своими детьми... Правда?

Родители. Да.

Соц. педагог. Но это не всегда у нас получается. Ведь человек может испытывать

различные чувства, переживать разные эмоции. Гнев, злость, обида – это человеческие эмоции. Их испытывает каждый человек, и это нормально. Самое главное уметь избавиться от отрицательных эмоций. Назовите опасные способы выхода агрессии.

Родители. Драться, кричать друг на друга, бросать предметы, ломать их и т.д.

Соц. педагог. Молодцы, а теперь скажите: как можно безопасно избавиться от раздражения?

Родители. Побоксировать подушку, покричать в лесу, потопать ногами, повать бумагу...

Соц. педагог. А на что вы чаще всего злитесь? *(Отвечают.)* Что вызывает у вас раздражение, обиду? *(Отвечают.)* Давайте попробуем увидеть и услышать это чувство. *(Предлагает каждому родителю надуть шарик и завязать его.)* Представьте, что шарик – это человек, в котором накопилось много раздражения, злости (это воздух внутри шарика). Видите, какой человек стал сердитый? Он вот – вот лопнет от злости! Как вы думаете, воздух сейчас может входить в шарик и выходить из него?

Родители. Нет.

Соц. педагог. А если человека переполняют злоба и гнев, может он оставаться спокойным и мыслить трезво?

Родители. Нет.

Соц. педагог. Почему? *(Предположения родителей.)* Сделайте так, чтобы шарик

лопнул, как будто взорвался. Его можно проткнуть, можно прыгнуть на него, можно его прокусить. *(Выполняют.)* Как вы считаете, это безопасный выход агрессии?

Родители. Нет!

Соц. педагог. Почему? *(Предположения родителей.)* Сделайте так, чтобы шарик

лопнул, как будто взорвался. Его можно проткнуть, можно прыгнуть на него, можно его прокусить. *(Выполняют.)* Как вы считаете, это безопасный выход агрессии?

Родители. Нет!

Соц. педагог. Почему?

Родители. Можно испугаться самому, можно испугать других.

Соц. педагог. Что может означать ваш страх? Чего вы боитесь, когда слышите взрыв шарика? *(Ответы.)* Раз шарик – человек, то взрывающийся шарик может означать какой-либо агрессивный поступок, например нападение, оскорбление, а это, как вы сами увидели, опасно. Надуйте, пожалуйста, еще один шарик. Надуйте его, но не завязывайте, а просто крепко держите, так, чтобы воздух не выходил наружу. Наш шарик по-прежнему человек, а воздух внутри него – раздражение, гнев. Выпустите из шарика немного воздуха и вновь крепко зажмите. Посмотрите, шарик уменьшился?

Родители. Да.

Соц. педагог. Лопнул ли он, когда вы выпускали воздух? Испугался кто-нибудь из вас?

Родители. Нет.

Соц. педагог. Шарик остался целым?

Родители. Да.

Соц. педагог. Вот видите, шарик остался целым и невредимым, не лопнул и никого не напугал. Так и человек: когда он выражает свои чувства контролируемым способом, он никому не причиняет вреда. Продолжаем сдувать шарик маленькими порциями до тех пор пока в нем не останется воздуха. *(Выполняют.)* Помните, что воздух в шарике – это ваши чувства раздражения и гнева. Вышел воздух – прошла злость. А шарик – человек – остался цел и невредим. Как вы думаете, этот способ опасный или безопасный.

Родители. Конечно, безопасный.

Соц. педагог. Почему? *(Предположения родителей.)* Попробуйте еще раз сами

надуть и сдуть шарик маленькими порциями. *(Выполняют.)* Вы видели, слышали или чувствовали, как чувства раздражения и гнева накапливаются и однажды могут вырваться наружу – так воздух вырывается из надутого шарика и может напугать или травмировать вас или тех, кто находится с вами рядом. Поэтому очень важно научиться избавляться от злости дозированно, безопасно.

Упражнение «Ноги топаят».

Вспомните: бывало с вами так: вы сердились и вам хотелось топнуть ногой?

Родители. Да.

Соц. педагог. Когда это происходило? *(Рассказы родителей.)* Чтобы раздражение

не мешало общаться с окружающими и заниматься другими делами, нужно от него избавиться. Лучший способ – топнуть изо всех сил ногой рядом с рисунком, изображающим следы. Мы поймем, что эти чувства «вышли» из нас, потому что наши стопы станут горячими и нам станет легче. Начнем? *(Родители и педагог топают.)* Что вы чувствуете? Потеплели ваши следы? *(Когда родители подтверждают, что стопы стали горячими, предлагает нарисовать на картонке со ступнями солнышко.)* А теперь возьмите фломастер и нарисуйте солнышко рядом со ступнями. *(Рисуют.)*

Упражнение «Разрывание бумаги» (родители сидят в кругу)

Соц. педагог. Есть еще один способ избавиться от неприятных чувств, но я расскажу о нем при условии: после выполнения задания вы поможете мне навести порядок в комнате. Это упражнение очень любят дети. Возьмите бумагу, разорвите ее на кусочки, сложите в центр круга. Размер кусочка значения не имеет. *(Родители рвут бумагу.)* Вот сколько раздражения и злости вышло из нас! Давайте произнесем волшебные слова и превратим бумагу в ... снег. *(Все вместе.)* Крибле, крабле, бумс! *(Энергично подбрасывает кусочки бумаги в воздух; к педагогу присоединяются родители, кидают кусочки бумаги друг в друга, прыгают на них, бросают их горстями в воздух.)* Приехала снегоуборочная машина, и стала собирать снег. Помните, что вы мне обещали? Помогайте, подгребайте снег к машине. *(Все вместе убирают бумагу в корзину.)* Можете и дома с детьми этот способ попробовать, только обязательно вызывайте уборочную машину.

Релаксация (родители ложатся на ковер или сажаются на стульчики.)

Соц. педагог. Примите позу, в которой вы чувствуете себя удобно, комфортно, спокойно. *(Включает медленную музыку.)* Закройте глаза, расслабьтесь, отдыхайте. *(Через некоторое время выключает музыку.)* На счет «раз, два, три!» открывайте глаза. Повернитесь на правый бок, медленно встаньте на колени, а потом на ноги. Поднимите руки вверх и потянитесь за ними, встав на носочки. Дышите спокойно и глубоко. Как вы себя чувствуете? *(Ответы.)*

Упражнение «Хорошие!» (родители стоят в кругу)

Соц. педагог. *(берет камень, кладет его на ладонь и прижимает к груди). Я хороший! (Передает рядом стоящему родителю.) Вы хороший! (Передает рядом стоящему родителю.) Вы хороший!*

Когда слова произносит последний родитель и камень оказывается в руках у педагога, все берутся за руки.

Родители. Все мы хорошие, умные, красивые, надежные, замечательные!

Упражнение «Прощание» (у зеркала)

Соц. педагог. Подойдите к зеркалу, внимательно разглядите себя и, прежде чем проститься, выберите эмоцию, соответствующую вашему состоянию сейчас.

Родители выбирают из пиктограмм свою эмоцию, свое настроение.

Релаксационные упражнения с детьми младшей группы

Педагог – психолог МДОАУ д/с №23

Цель: Научить детей произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться, чтобы настроиться на предстоящую работу, а также снимать эмоциональное напряжение после стрессовых ситуаций.

1. «Порхание бабочки»

Закройте глаза и слушайте мой голос. Дышите легко и спокойно. Представьте себе, что вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой вы видите великолепную бабочку, порхающую с цветка на цветок. Проследите за движениями ее крыльев. Движение ее крыльев легки и грациозны. Теперь пусть каждый вообразит, что он – бабочка, что у него красивые и большие крылья. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз. Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым вы летите. Посмотрите, сколько на нем ярких цветов. Найдите глазами самый красивый цветок и постоянно начинайте приближаться к нему. Теперь вы чувствуете аромат своего цветка. Медленно и плавно вы садитесь на мягкую пахучую серединку цветка. Вдохните еще раз его аромат и откройте глаза.

Расскажите о своих ощущениях.

2. «Волшебный сон»

Педагог:

Все умеют танцевать, бегать, прыгать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая, очень легкая, простая.

Замедляется движение, исчезает напряжение.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.

Будто мы лежим на травке....На зеленой мягкой травке....

Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.

Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло, и телу.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляются.

И послушный наш язык быть расслабленным привык. *Громче, быстрее, энергичнее:*

Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.

Крепко пальцы сжать в кулак,

И к груди прижать – вот так!

Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!

Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре! *Дети встают и хором с педагогом произносят:*

Веселые, бодрые мы снова и к занятиям готовы.

3. «Волшебный шарик»

Представим, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули воздух медленно –будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте, как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул –выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

4. «Медведь спит»

Вы знаете, что медведи впадают в зимнюю спячку? Они сворачиваются калачиком в своей берлоге и, когда начинает падать снег и в лесу дует холодный ветер, им сняться спелые ягоды, сладкий мед. Представьте, что каждый из вас – медведь. Ложитесь на пол и свернитесь калачиком, пока вам не станет достаточно тепло. Вы можете спать всю зиму вплоть до самой весны.

Наступила теплая весна. Солнце светит ярче, и снег начал таять. Медведи медленно просыпаются. Они ложатся на спину. Вы еще совсем-совсем сонные и усталые. Очень медленно вытяните вперед одну руку. Протяните ее в сторону... А теперь назад... Поднимите другую руку и протяните ее вперед ... в сторону.....и назад.... Медленно, очень медленно, как медвежата встаньте на четвереньки. Надавите обеими руками на пол и почувствуйте, как он устойчив.

Покачайтесь назад и вперед, сделайте это четыре раза... Упираясь руками в пол, качнитесь назад так далеко, как только сможете. Растяните спину. Вы почувствовали, как растягиваются ваши мышцы. Проснуться вам помогут движения ногами. Пусть обе руки упрутся в пол, поднимите вверх одно колено и медленно потяните ногу назад. Растяните таким же образом вторую ногу.... Теперь ложитесь на живот. Вытяните обе руки далеко вперед, а ноги назад.... Продержитесь так как можно дольше. Теперь вы можете расслабиться.

Консультация для воспитателей «Релаксация как система расслабляющих упражнений»

Абдильманова Айгуль Фирдаусовна,
Педагог – психолог МАДОУ № 40

Состояние дошкольника во многом зависит от ритма его жизни, который в детском саду задается режимом дня. Практика показывает, что детям дошкольного возраста просто необходимы небольшие паузы, чтобы снять психоэмоциональное напряжение и запастись энергией для дальнейшей активной деятельности. Необходимо использовать для работы с детьми именно релаксационные игры, упражнения, которые помогут дошкольникам почувствовать «энергию паузы».

Релаксация снимает психоэмоциональное напряжение детей, психическое и физическое утомление и проводится следующим образом... дети ложатся на коврик на спину, руки вытягивают вдоль туловища, ноги выпрямляют, слегка раздвигают. Педагог включает музыку и проговаривает текст, способствующий более глубокому и активному расслаблению детей. В тексте даются различные позитивные установки: «Вам хорошо, спокойно, тепло. Когда вы встанете, вы будете здоровы, полны сил и т.д.».

По окончании релаксации дети медленно садятся, затем встают и выполняют 3-4 упражнения с наблюдением ритма дыхания. Продолжительность релаксации – от 2-7 минут.

У детей первой и второй младших групп релаксация – это импровизированный сон с какой-либо игрушкой. К детям с гости приходит зайка, мишка или любой другой персонаж, играет, говорит с детьми и предлагает им немного отдохнуть. Дети ложатся на коврики на спину, звучит колыбельная. Педагог говорит детям, что они не должны вставать, пока играет музыка и спит мишка, а то они его разбудят. После сна выполняется спокойный подъем и 2-3 упражнения на дыхание: н.п. «Подуйте на мишку, а то ему стало жарко во сне». Мишка прощается и уходит. Продолжительность релаксации – от 1 до 3 минут.

Релаксацию можно проводить один раз в день: перед завтраком, перед занятиями, в перерыве или после занятий, после дневной прогулки, передсном, перед вечерней прогулкой и др.

Опыт показывает, что в результате применения релаксации у детей налаживается сон, они становятся более уравновешенными, спокойными.

Вот несколько упражнений и текстов на расслабление....

«Гора с плеч»

Воспитатель: « Вы очень устали, вам хочется отдохнуть, но надо еще сделать многое. Сбросьте «гору с плеч». Встаньте, широко расставьте ноги, поднимите плечи, отведите их назад и опустите плечи. Давайте сделаем это упражнение 5–6 раз, и вам сразу станет легче».

«Водопад»

Воспитатель: «Сядьте поудобнее, представьте себе, что вы находитесь под небольшим водопадом. Вода чистая и теплая. Вам тепло и приятно. Струйки воды стекают на ваше лицо, волосы мягко струятся по шее, спине, рукам и ногам. Они стекают и продолжают свой бег дальше. Пойдите немного под водопадом — пусть вода омоет ваше лицо и тело, унесет прочь все страхи и неприятности. Пусть все ваши беды уплывут вместе с водой».

Ваши страхи, беды смыла и унесла с собой вода. Чистая теплая вода омыла вас.

Возьмите хорошее настроение с собой на весь день.

«Путешествие в волшебный лес»

Звучит спокойная, расслабляющая музыка.

Воспитатель: «Лягте удобно и закройте глаза. Представьте, что вы сейчас в лесу, где много деревьев, кустарников и всевозможных цветов. В самой чаще стоит белая скамейка, присядем на нее.

Прислушайтесь к звукам. Вы слышите пение птиц, шорохи трав. Почувствуйте запахи: пахнет влажная земля, ветер доносит запах сосен. Запомните свои ощущения, чувства, захватите их с собой, возвращаясь из путешествия. Пусть они будут с вами весь день.

Тест для родителей «Какие мы, родители?»

Часто ли мы задумываемся над тем, хорошие ли мы родители для наших детей и справляемся ли с нашими обязанностями воспитателей? Итак, какие мы, родители?

Проверьте себя, ответив на вопросы: да, нет, иногда. За каждый положительный ответ начислите себе 2 очка, за ответ “иногда” - 1, за отрицательный - 0.

Следите ли вы за статьями в журналах, программами по телевидению и радио на тему о воспитании? Читаете ли время от времени книги на ту тему?

Ваш ребенок совершил проступок. Задумаетесь ли вы в таком случае, не является ли его поведение результатом вашего воспитания?

Единодушны ли вы с вашим супругом в воспитании детей?

Если ребенок предлагает вам свою помощь, примете ли вы ее, даже если при этом дело может задержаться, а то и вовсе остановиться?

Используете ли вы форму запрета или приказа только тогда, когда это действительно необходимо?

- Считаете ли вы, что последовательность есть один из основных педагогических принципов?
- Сознаете ли вы, что среда, окружающая ребенка, оказывает на него существенное влияние?
- Признаете ли вы, что спорт и физкультура имеют большое значение для гармоничного развития ребенка?
- Сумеете ли вы не приказывать, а попросить о чем-либо своего ребенка?

- Неприятно ли вам “отделяться” от ребенка фразой типа: “У меня нет времени” или “Подожди, пока я закончу работу”?

Интерпретация:

Менее 6 очков: о настоящем воспитании вы имеете довольно смутное представление. И хотя говорят, что начать никогда не поздно, советуем вам не уповать на эту поговорку, и, не мешкая заняться повышением своего образования в этой области.

От 7 до 14 очков: вы не делаете крупных ошибок в воспитании, но все же кое в чем над собой и своими итогами в этой области вам следовало бы задуматься. А начать можно с того, что ближайший выходной полностью посвятить детям, забыв на время приятелей и производственные проблемы. И, будьте уверены, дети вас полностью за это вознаградят.

Более 15 очков: вы вполне справляетесь со своими родительскими обязанностями.



В МИРЕ МУДРЫХ МЫСЛЕЙ...

«У ребенка свое особое умение видеть и чувствовать; нет ничего глупее, чем пытаться подменить у них это умение». (Жан – Жак Руссо)

«Ребенок может научить взрослого трем вещам: радоваться без причины, всегда находить себе занятие и настаивать на своем».

(Пауло Коэльо)

«Будь правдив даже по отношению к дитяти: исполняй обещание, иначе приучишь ко лжи» (Л.Н. Толстой)

«Лучший способ сделать детей хорошими – это сделать их счастливыми» (Оскар Уайлд)

Ребенок – как зеркало души: как в капле воды отражается солнце, так в детях отражается нравственная чистота матери и отца

(В.А. Сухомлинский)

Годы детства – это, прежде всего воспитание сердца

(В.А. Сухомлинский)

Мать спросила у мудреца, когда лучше начинать воспитание ребенка.

- Сколько ему лет?- спросил мудрец.

- Пять.

- Пять лет! Беги скорей домой!

Ты уже на пять лет опоздала.

(В.А. Сухомлинский)

Дети - это завтрашние судьбы наши, это критики наших воззрений, деяний, это люди, которые идут в мир на великую работу строительства новых форм жизни . (Максим Горький)

*Глупцов глупей, слепцов слепей,
Те, кто не воспитал детей. (Себастьян Брант)*

Начала, заложенные в детстве человека, похожи на вырезанные на коре молодого дерева буквы, растущие вместе с ним, составляющие неотъемлемую часть его. (В. Гюго)

Каждое дитя до некоторой степени гений и каждый гений до некоторой степени дитя. (А. Шопенгауэр)

Человек, действительно уважающий человеческую личность, должен уважать ее в своем ребенке, начиная с той минуты, когда ребенок почувствовал свое Я'и отделил себя от окружающего мира. (Д. Писарев)

Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Вы поясняете: надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь. Ни от того мы устаем, а от того что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть. (Я. Корчак)

Детство – когда все удивительно и ничто не вызывает удивления. (А.Ривароль)

С маленькими детьми, как с интеллигентами: когда они шумят, они нам действуют на нервы, когда сидят тихо – это подозрительно. (Г. Лауб)

ФОТОГАЛЕРЕЯ







Отпечатано в МБУ Информационно-методический центр
городского округа город Нефтекамск,
452680, Республика Башкортостан, г. Нефтекамск, ул. Нефтяников, д. 22, оф. 418
e-mail: gipi.neft@mail.ru
