

Рецензия

на сборник методических рекомендаций «Васильковая страна» педагога – психолога Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детский сад комбинированного вида № 11 «Василёк» города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (МАДОУ Д/С 11)

Немцевой Елены Петровны

Рецензируемый сборник методических рекомендаций «Васильковая страна» автора, Немцевой Е.П., предназначен для работы педагогов – психологов в дошкольной образовательной организации. Участники образовательного пространства тесно связаны между собой и от настроения и психологического состояния каждого из них зависит благополучие наших воспитанников.

Актуальность данного сборника заключается в освещении работы педагога – психолога с родителями (законными представителями) воспитанников, воспитателями и специалистами дошкольных образовательных организаций. Сборник соответствует требованиям ФОП ДО. Автор обобщила свой опыт и представила практические материалы, тренинговые занятия, которые наилучшим образом зарекомендовали себя, как отличный способ налаживания контакта, отрегулирования эмоций, снятия напряжения, а также проведения консультативной, профилактической и просветительской работы.

Рецензируемый материал состоит из пояснительной записи, сценариев тренингов и родительских собраний. Сборник имеет два раздела: «Работа с родителями» и «Работа с педагогами». Каждый тренинг (разработка) содержит план, вводную часть (разминку), основную часть и заключительную часть (рефлексию). Основная часть включает консультацию, упражнения, проблемную ситуацию, игру, вопросы для дискуссии. Заключение подводит итог занятия, выход из проблемной ситуации, решения того или иного вопроса. Все структурные компоненты выдержаны и логически связаны между собой.

Профессиональный подбор упражнений, игр и заданий имеют практическую значимость и позволяют поддерживать интерес аудитории в течении всего времени, формировать положительное отношение к работе педагога – психолога.

Данный материал может быть использован педагогами – психологами и воспитателями детских садов. Считаем, что методическая разработка интересна, логически структурирована, включает все аспекты процессуального характера и может быть рекомендована к использованию в работе с родителями (законными представителями) и педагогами.

20.01.2026 г.

Рецензент:

Заместитель директора по методической работе ЧУПОО Техникум «Бизнес и право»



В.В. Попова

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 11
«Василёк» города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края
(МАДОУ Д/С 11)

«Васильковая страна»

Сборник методических рекомендаций
для воспитателей и педагогов-психологов ДОУ



Автор:
педагог-психолог
МАДОУ Д/С 11
Немцева Е.П.

г. Белореченск, 2025 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1 Цель и задачи	3
1.2 Содержание методической разработки	3
2. Содержание	3
2.1. Работа с родителями	3
2.2. Работа с педагогами	15
Список литературы	36

1. Пояснительная записка

Уважаемые коллеги, представляю вашему вниманию сборник методических рекомендаций «Васильковая страна». Участники образовательного пространства тесно связаны между собой и от настроения и психологического состояния каждого из них зависит благополучие наших воспитанников. В связи с этим в нашем детском саду на постоянной основе ведётся работа педагога – психолога с родителями (законными представителями) воспитанников, воспитателями и специалистами дошкольных образовательных организаций. Обобщив свой опыт за несколько лет работы, я пришла к выводу, что следует составить сборник из наиболее интересных и хорошо себя зарекомендовавших наработок, поскольку, они могут пригодиться в дальнейшем, как в моей работе, так и оказаться полезными и интересными моим коллегам.

Тренинги и практические занятия – отличный способ налаживания контакта и регулирования эмоций. Многие темы наших встреч звучат повторяются из года в год и потому требуют новых решений, поэтому целесообразно использовать опыт прошлых лет, обогащая и видоизменяя его, поскольку было много удачных находок, приёмов и техник, которые дали хорошие результаты в профилактической, просветительской и консультативной практике.

Предлагаемый материал состоит из пояснительной записи, сценариев тренингов и родительских собраний. Сборник имеет два раздела: «Работа с родителями» и «Работа с педагогами». Каждый тренинг (разработка, практикум) содержит план, вводную часть (разминку), основную часть и заключительную часть (рефлексию). Основная часть включает консультацию, упражнения, проблемную ситуацию, игру, вопросы для дискуссии. Заключение подводит итог занятия, выход из проблемной ситуации, решения того или иного вопроса.

На основании вышеизложенного решила объединить свои наработки в сборник и предложить вашему вниманию.

1.1 Цели и задачи.

Цель: создание благоприятного психологического климата для всех участников образовательного пространства.

Задачи:

- повышение профессионального мастерства педагогов ДОУ, расширение спектра представлений о различных формах, техниках работы с педагогами и родителями (законными представителями);
- повышение уровня компетентности родителей в вопросах воспитания и образования детей, налаживание доверительных отношений;
- обучение педагогов и родителей техникам снятия эмоциональной и физической усталости, борьбы со стрессом, саморегуляции эмоционального состояния.

1.2 Содержание методической разработки.

Методическая разработка «Васильковая страна» состоит из двух разделов:

- работа с родителями;
- работа с педагогами.

Согласно годовому плану, я в обязательном порядке, веду консультативную, просветительскую и профилактическую работу с родителями и педагогами. Консультации размещаю в мессенджерах «Телеграмм», «Max» и «Whatsap», госпаблике «ВКонтакте», на сайте нашего детского сада в консультационном центре, также на стенде «Психологическая служба в детском саду». Но, как показала практика, наилучшей формой донесения нужной информации, установления контакта, является живое общение: тренинги, практикумы, мастер-классы, родительские собрания. Особенно если они проводятся в нетрадиционной форме и составлены в соотношении: меньше теории – больше практики.

2. Содержание

2.1. Работа с родителями

Раздел Работа с родителями

**Родительское собрание с элементами тренинга
в младшей группе № 8 «Лучики»
июнь 2025 г.**

Участники: педагог – психолог Немцева Е.П., воспитатель Бахирева Н.В., родители (законные представители).

Оборудование: мягкая игрушка, листы цветной бумаги прямоугольной формы, ножницы, магнитная доска, магниты; лист ватмана с крупной надписью «Сотрудничество», чек – листы «Что должен знать и уметь ребёнок трёх лет», стаканчики с простыми карандашами, анкеты «На будущее», клей-карандаш,

корзина с цветными лентами: короткие по количеству участников, одна длинная для педагога, почтовый ящик.

Вводная часть

Н.В. Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады видеть вас в этом уютном зале.

Е.П. И для того, чтобы наш вечер был не только приятным, но и полезным, предлагаю вам мини – игру. Называется она «Зачем?».

Игра «Зачем?» Участники передают друг другу мягкую игрушку и рассказывают, зачем (почему, для чего), по их мнению, они пришли на эту встречу.

Ведущие выслушивают ответы родителей и подводят итог.

Н.В. Столько интересных и разных высказываний о том, что же нас ждёт сегодня! И во многом они совпали с нашими ожиданиями. Я пришла на эту встречу для того, чтобы найти вместе с вами тот путь, который приведёт нас к взаимопониманию и долгому, плодотворному сотрудничеству.

Е.П. А я пришла для того, чтобы сказать, что детский сад и семья должны дружить во благо наших с вами детей.

Основная часть

Упражнение «Одной рукой узла не завяжешь».

Материалы: листы разноцветной бумаги прямоугольной формы, ножницы, магнитная доска, магниты; лист ватмана с крупной надписью «Сотрудничество» и рисунком солнышка по центру.

Е.П.: «Народная мудрость гласит: «Одной рукой узла не завяжешь». Сотрудничество означает «совместный труд». Чтобы почувствовать это, предлагаю выполнить задание. Разбейтесь на пары. Один человек – правая рука, другой – левая. Соответственно, один держит лист бумаги, а другой работает ножницами.

Задача пары – вырезать из бумаги солнечный луч каплевидной формы. Затем написать на лучике, как вы представляете сотрудничество с детским садом и, конкретно, своим воспитателем, в чём оно будет выражаться.

Примечание. Оцените правильность и быстроту работы, насколько команда слаженно работала. Лучики закрепляются на магнитной доске.

Вывод: легче взаимодействовать с тем, кто готов сотрудничать.

Н.В. Ваши дети стали ещё на год взрослее и уже являются воспитанниками младшей группы. И поэтому у них открывается больше возможностей для развития в детском саду. Можно сказать, что вы выходите на новый уровень, где открывается море возможностей для плодотворного сотрудничества и развития. Предлагаю вашему вниманию небольшую презентацию, в которой показано, чем ребята постарше занимаются в нашем детском саду.

Презентация «Рекламная кампания детского сада «Василёк».

По ходу презентации воспитатель даёт краткие комментарии тому, что представлено на экране.

Е.П. Уважаемые родители, вы, конечно, знаете, что детский сад является первой ступенью образования. Мы проводим образовательную деятельность по развитию речи, физической культуре, формированию математических представлений, художественно – эстетическому развитию согласно федеральной образовательной программе. Расписание занятий, как и режим дня вы можете увидеть в приёмной вашей группы.

Чек – лист «Что должен знать и уметь ребёнок трёх лет»

Чтобы ваши дети успешно осваивали программу, мы просим вас помочь нам в этом. Для изучения дома мы раздадим вам чек – листы «Что должен знать и уметь ребёнок трёх лет». В спокойной обстановке изучите этот лист, отметьте для себя, что малыш уже умеет, а над чему ещё нужно научиться с вашей помощью. Эта информация даётся вам для того, чтобы вы грамотно подходили к оценке и воспитанию ваших детей.

Воспитание детей – это большая работа. Конечно, просто любить детей намного легче и приятнее, нежели воспитывать. Когда родитель воспитывает ребёнка, то часто встречается и со своими сложными чувствами, и с чувствами малыша. Наверняка, вы заметили, что в последнее время ваши дети изменились. Наступает кризис трёх лет. Его проявления весьма яркие и не всегда приятные. Давайте поиграем в мини – игру «Мой трёхлетка», в которой мы обсудим проявления кризиса и ваши способы борьбы с ним.

Мини – игра «Мой трёхлетка»

Родители по очереди вытаскивают из коробки листочки с фразами, характеризующими ребёнка трёх лет. Зачитывают и дают свой комментарий. Если родитель затрудняется, помогают остальные участники.

Н.В. Благодаря воспитанию родитель показывает детям, как устроен мир, учит жить в обществе, где есть правила, границы, закон и ответственность, учит жить в согласии с собой и окружающими. Поэтому просто любить ребёнка недостаточно, воспитывать нужно тоже.

Предлагаю вам посмотреть мультипликационный фильм «Луна»

Мультипликационный фильм «Луна»

После просмотра воспитатель предлагает родителям обсудить мультфильм:

- о чём этот мультфильм?
- был ли он полезен вам?
- ваша позиция схожа с позицией героев? Если да, то будете ли вы её менять?

Успех нелёгкого труда воспитания в немалой степени зависит от единства всех участников образовательного процесса. Если мы будем шагать в ногу, польза будет всем, а в первую очередь детям.

Дети комфортнее себя чувствуют в привычной атмосфере. Для чувства безопасности им необходимы правила. Правило – значит, делаю хорошо, правильно. Когда ребёнку дома позволяют прыгать по кровати во время дневного сна, в саду он делает то же самое, но, вместо одобрения, получает замечание, это вызывает у него расстройство и замешательство. И, если в саду он раздевается и одевается самостоятельно, а затем приходите вы и, как всегда куда-то спеша, начинаете его одевать, это тоже создаёт диссонанс. Важно, также, чтобы и все члены вашей семьи соблюдали единство в воспитании и поведении с ребёнком.

Е.П. сегодня мы с вами закладываем основу счастливого пребывания в детском саду для наших с вами малышей. Я говорю «наших с вами», потому что в дошкольном учреждении они проводят большую часть дня. Давайте приготовим для ребят послание в будущее, которое они прочитают, когда будут уходить в школу.

Анкета «На будущее»

Родители заполняют анкету и заклеивают конверты и опускают их в почтовый ящик.

Е.П. А поскольку конверт запечатан на несколько лет, предлагаю часть пожеланий озвучить сейчас.

Упражнение «Ожерелье благопожеланий»

Оборудование: корзина, цветные ленты короткие по количеству участников и одна длинная. Лёгкая фоновая музыка.

У меня в руках одна длинная лента и множество коротких. Мы сплетём из них ожерелье благопожеланий. Самую длинную ленту я вручаю хранительнице вашей группы, Наталье Владимировне. А вы по очереди берите маленькие ленты, подходите, говорите добрые слова, пожелания для неё и для нашего детского сада в целом, и в память об этом завяжите узелок на ожерелье.

Посмотрите, какое замечательное получилось ожерелье! Оно будет храниться в вашей группе и радовать всех.

Заключительный этап.

Н.В. Наша встреча подошла к концу и в завершении прошу вас подвести итог, кратко, в двух словах. А поможет нам этот кубик.

Родители по очереди бросают кубик и рассказывают в зависимости от того, какая грань выпала:

- мне понравилось...
- мне не понравилось...
- мне было трудно...

- я научился (лась) ...

- я запомнил (а) ...

-я узнал (а) ...

Н.В. и Е.П. Спасибо за эту встречу, до свидания.

Приложение

Мини – игра «Мой трёхлетка»

1. Я трёхлетка и... Мама, это скоро пройдёт.
2. Мне сейчас также нелегко как было в родах и будет в пубертате.
3. Мама, я учусь об тебя.
4. Будь для меня и тренером и спаринг – партнёром.
5. Моё «нет» -это формирование личности.
6. Мама, будь взрослой, не уходи ни в жертву, ни в агрессора.
7. Я хочу точно знать, что нашим отношениям не навредят мои закидоны.
8. Делать «на зло» и «манипулировать» я ещё не могу, а научусь лишь годам к шести.
9. Мама, иногда просто дыши глубже.
10. Самый мой большой недостаток – совсем скоро Я ВЫРАСТУ.

Анкета «На будущее»

Моего ребёнка зовут _____

Я мама/папа _____

Сейчас моему ребёнку _____

Сейчас мой малыш умеет _____

Что я жду от детского сада за годы моего пребывания в детском саду _____

«Что должен знать и уметь ребёнок трёх лет»

Чек – лист

Математика: различать «один» - «много», использовать в речи слова «большой», «маленький», «больше», «меньше». Сравнивать предметы по длине, высоте. Использовать слова «длинный», «короткий», «высокий», «низкий». Узнавать и называть фигуры круг и квадрат.

Развитие речи: выполнять словесное поручение взрослого. Знать названия транспортных средств (машина, автобус), растений (дерево, трава, цветы), фруктов (яблоко, груша, банан), овощей (морковь, помидор, огурец), домашних животных и их детёнышей. Употреблять в речи глаголы, обозначающие действия (мыть, лечить, гладить и т.д.). Уметь связно рассказывать об увиденном (2-4 предложения).

Окружающий мир: знать и называть 6 основных цветов, различать части суток (день и ночь). Знать свои имя и фамилию, сколько лет, имена ближайших родственников, имя и отчество своих воспитателей. Пересказывать небольшие потешки, сказки, узнавать сказочных героев.

Память, внимание. Уметь сравнивать и находить одинаковые фигуры, картинки. Проходить несложные лабиринты. Находить на картинке предмет, отличающийся от остальных (из трёх мячиков найти один непохожий на остальные). Находить отличия на двух похожих рисунках. Рассмотреть, запомнить картинку, затем по памяти рассказать о том, что было на картинке (например, девочка играла с пирамидкой, мальчик катал мяч, кошка лакала молоко).

Мелкая моторика. Проводить короткие прямые линии («Нарисуй дорожку от ёжика к его дому», лучики у солнышка). Соединять линией одинаковые предметы. Раскрашивать небольшие картинки, стараясь не выходить за контуры. Лепить простые фигурки (шарик, колбаска и т.п.)

Самообслуживание. Одеваться и раздеваться с минимальной помощью взрослых, умываться, посещать туалет.

**отметьте знаком + то, что уже умеет ваши малыши. Затем выберите пункт, над которым нужно поработать. По достижении успеха обязательно похвалите себя и ребёнка.*

Полезные ссылки для родителей:

- <https://madouds11.tvoysadik.ru/>
- <https://vk.com/madouds11vasilek>

«В гармонии с собой и миром»

*тренинг для общего родительского собрания МАДОУ Д/С 11
сентябрь 2024 г.*

Цель: сплотить родителей в начале учебного года, развивать коммуникативные навыки, эмоциональную устойчивость, уверенность в себе, доброжелательное отношение друг к другу, снять эмоциональное напряжение.

Материалы, оборудование: бумажные листы разного размера, 1 – 2 листа ватмана формата А1, клей – карандаш, ручки или фломастеры на каждого участника. Бланки с предложениями на каждого участника для упражнения «Закончи предложение». Спокойная музыка для рефлексии. Для упражнения «Солнышко» - по альбомному листу и ручке или фломастеру на каждого участника.

Приветствие: Уважаемые родители, я рада всех видеть! Сегодня наша встреча посвящена общению. Давайте поприветствуем друг друга.

Упражнение «Рукопожатие». Подойдите к любому из участников и поздоровайтесь с ним правой рукой. Попросите участника не отпускать вашу руку и поздороваться левой рукой со следующим человеком. Продолжайте упражнение, пока рукопожатие не вернётся к вам.

Упражнение «Имя». Участник называет своё имя, а группа добавляет к имени разные приятные эпитеты на первую букву имени.

Мини – лекция «Что такое для вас общение?»

Общение – контакт, беседа, встреча, разговор. Общение делят на вербальное и невербальное, то есть с помощью языка или жестов. Общение пронизывает всю нашу жизнь. Общение нужно человеку, как вода и пища. В условиях полного одиночества у людей на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Человек начинает говорить с нереальными образами.

Упражнение «Зажги звезду». Сейчас я раздам вам разноцветные лучики, и каждый напишет, за что вы себя любите, цените и уважаете. (*Когда участники закончат, лучики приклейте вокруг звёздочки. Зачитайте надписи. Подчеркните, что от личных качеств каждого зависит, каким будет родительский коллектив.*)

Упражнение «Закончи предложение». Участники получают бланки с предложениями, такими, как «Я в коллективе родителей чувствую себя...», «Родители нашего детского сада видят меня...», «Больше всего в детском саду мне нравится ...».

Упражнение «Говорим о себе». Часто конфликт возникает, когда люди расходятся во взглядах на жизненные принципы, нормы поведения, принятые в обществе. А теперь немного узнаем друг о друге. На обратной стороне бланков с предложениями напишите, что больше всего вы цените в людях, что вас больше всего раздражает. (Когда родители закончат, попросите каждого зачитать, обсудите упражнение).

Игра «Сходство и отличие». Разделимся на внешний и внутренний круг. Во внутреннем круге каждый участник говорит партнёру, чем они похожи, а во внешнем круге – чем отличаются.

Игра «Поменяйтесь местами». Правило игры – не разговаривать, общаться только жестами. (*стульев на один меньше, чем участников игры*). Ведущий предлагает игрокам встать рядом со своими стульями. Задача участников, которых я назову, - поменяться местами и успеть сесть на стулья, пока звучит музыка. Итак, (*включается музыка*), поменяйтесь местами те, кто работает больше 10 лет. (*Участники двигаются*). Теперь те, кто мечтал с детства быть воспитателем. Те, кто чувствует усталость. Те, у кого короткие волосы. Те,

кто сейчас в брюках. Те, у кого сейчас хорошее настроение. (*Участники меняются. Завершите игру: выключите музыку, верните стул*).

Игра «Квадрат». Постройтесь в круг и закройте глаза. Не открывайте глаза, перестройтесь в квадрат. Все ли уверены, что они стоят в квадрате? (*Когда все согласятся, предложите открыть глаза, порадоваться результату, проанализировать процесс*.) А теперь постройтесь в треугольник, теперь – в овал, теперь – в птичий клин.

Игра «Атомы и молекулы». Я называю число от 1 до 9. Игрокам надо объединиться в группы с таким же количеством человек.

Упражнение «Рефлексия»

Педагог-психолог. В завершение нашего тренинга давайте обсудим ваши впечатления. Что вам понравилось? А что вызвало негативные эмоции? Какие выводы вы сделали для себя? (*Участники тренинга высказываются и прощаются*).

Спасибо за внимание.

«Музыкотерапия – это здорово!»

*общее родительское собрание в МАДОУ Д/С 11 в рамках проведения проекта
«Музыкотерапия» 12.02.2025 г.*

Цель: познакомить родителей с инновационным проектом «Музыкотерапия».

Задачи:

- разъяснить значение термина «музыкотерапия», рассказать о сути проекта;
- рассказать о ходе проекта «Музыкотерапия в детском саду»;
- вызвать желание родителей участвовать в проекте;
- создать непринуждённую эмоциональную атмосферу, снять напряжение.

Уважаемые родители, сегодня мы познакомимся с вами проектом «Музыкотерапия», который с успехом проходит у нас в детском саду, начиная с декабря 2024 г.

Цель проекта: сохранение психического и физического здоровья ребёнка путём создания комфортных условий для творческого самовыражения и развития личности.

Актуальность проекта: не секрет, что состояние здоровья современного ребёнка ухудшилось. Влияние экологии, не соблюдение здорового образа жизни, стрессовые факторы и многое другое приводит к увеличению заболеваемости, общему ослаблению организма и нервной системы ребёнка. В связи с этим,

особую актуальность во всех дошкольных образовательных учреждениях приобретает разработка и реализация комплексных оздоровительно-профилактических мероприятий, направленных на снижение уровня функциональной напряженности и заболеваемости.

Одним из мощных средств, благотворного воздействия на здоровье и психику человека является музыкальное искусство. Лечение музыкой или «музыкотерапия» является одним из древнейших средств оздоровления, не теряющее своей актуальности и по сей день.

К сожалению, музыкальная деятельность в детском саду чаще ограничивается традиционными видами организации детей. Нам захотелось, чтобы музыка не заканчивалась на пороге музыкального зала, а звучала на протяжении всего дня, обогащая эмоциональную сферу ребенка новыми впечатлениями.

И сегодня мы познакомим вас с некоторыми видами деятельности, которые входят в наш проект и надеемся, что вы будете их применять дома.

Упражнение «Пропой своё имя»

Участники по очереди под хлопки пропевают своё имя. Начинает ведущий.

Песня – повторялка «Хохлома» слова и музыка Ю. Таран.

Мы знаем, что наше эмоциональное состояние далеко не всегда в норме, но есть способы, с помощью которых мы можем восстановить равновесие, помириться, наладить отношения.

И один из них – спеть вместе с ребёнком. Есть замечательные песни – повторялки, лёгкие в исполнении и приятные на слух. Примеры песен вы можете получить у своих педагогов. Давайте попробуем спеть одну из их вместе с музыкальным руководителем Овчинниковой А.П.

Игра «Цветные автомобили»

А теперь предлагаем вам немного подвигаться. Как вы знаете, физкультурные занятия в нашем детском саду проходят под музыкальное сопровождение. И сейчас наш инструктор по ФК, Ольга Эдуардовна, проведёт с вами весёлую игру.

Под музыку родители с цветными флагами двигаются по залу и останавливаются по сигналу инструктора.

Сказка – шумелка «Трусливый заяц»

Ещё один вид деятельности нашего проекта – это сказки, озвученные шумовыми музыкальными инструментами, которые очень нравятся детям.

Жил-был в лесу заяц-трусишка. Шуршание листом
Вышел однажды заяц из дома, а ёжик в кустах вдруг
как зашуршит!

Испугался заяц и бежать. ложки

Бежал, бежал и присел на пенёк отдохнуть. А дятел на палочка об бруск
сосне как застучит!

Бросился заяц бежать. ложки

Бежал, бежал, забежал в самую чашу, а там сова ткань
крыльями как захлопает!

Побежал заяц из леса к речке. ложки

А на берегу речки лягушки сидели, увидели они зайца проводим палочкой по
и прыг в воду. металлофону

Обрадовался заяц, что лягушки его испугались - и ложки
смело поскакал обратно в лес.

Флешимоб «Фонтанчик»

Один из самых любимых видов деятельности у ребят, конечно, танцы. И это не просто развлечение, а ещё и способ снять эмоциональное и телесное напряжение, зарядиться хорошим настроением.

Предлагаем вам потанцевать вместе с нами.

Игра «Угадай название песни и фильма»

Музикотерапия – это не только развлечение, но и гимнастика для ума. Предлагаем вашему вниманию весёлую викторину.

1. «Остров невезения» - «Бриллиантовая рука»
2. «Песня про медведей» - «Кавказская пленница»
3. «Звенит январская выюга» - «Иван Васильевич меняет профессию»
4. «Постой паровоз» - «Операция Ы»
5. «У природы нет плохой погоды» - «Служебный роман»
6. «Есть только миг» - «Земля Санникова»
7. «Проснись и пой» - Джентльмены удачи»
8. «Марш высотников» - «Высота»

9. «Крылатые качели» - «Приключения Электроника»
10. «Песня про зайцев» - «Бриллиантовая рука».

Итог:

За полтора месяца проведения проекта, мы стали замечать, что ребята с большим удовольствием принимают участие во всех предложенных видах деятельности с музыкальным сопровождением, в частности:

- рисуют и лепят;
- выполняют утреннюю зарядку;
- засыпают и пробуждаются после сна;
- занимаются физкультурой;
- обыгрывают готовые и сочиняют свои сказки;
- выполняют разные виды гимнастики (пальчиковую, дыхательную, психогимнастику);
- играют на детских музыкальных инструментах;
- играют в ритмические и музыкально – дидактические игры.

Мы надеемся, что вы расскажете о проекте «Музикотерапия» другим родителям и сами дома будете чаще включать классическую музыку, играть с детьми в музыкальные игры и, таким образом внесёте свой вклад в оздоровление и развитие наших с вами детей.

Спасибо за внимание!

«Заседание клуба «Семейный очаг»

Тренинг-игра 26.09.2024г.

Задачи тренинг-игры:

- создать благоприятную атмосферу в группе, установить доброжелательные отношения и сплотить участников;
- создать поле идентичности и согласия.

Участники: родители (законные представители) и педагоги ДОО.

Ход тренинг-игры

Вводная часть

Педагог-психолог: Здравствуйте, уважаемые участники нашего клуба! Рада снова приветствовать вас, видеть ваши улыбки. Предлагаю вам для начала, поделиться друг с другом своим теплом, хорошим настроением, добрыми словами, идущими от самого сердца.

Упражнение «Ожерелье пожеланий»

Оборудование: поднос, цветные нити короткие по количеству участников и одна длинная. Лёгкая фоновая музыка.

У меня в руках одна длинная нить и множество коротких. Мы сплетём из них ожерелье благопожеланий. Самую длинную нить я вручаю хранительнице нашего семейного очага, Любовь Андреевне. А вы по очереди берите маленькие нити, подходите к ней, говорите добрые слова, пожелания для всех присутствующих, и в память об этом завяжите узелок на ожерелье.

Посмотрите, какое замечательное получилось ожерелье! Оно будет храниться в нашем детском саду, и радовать всех.

Основная часть

Педагог-психолог: Славно мы с вами сейчас потрудились, не всем легко выйти и без подготовки выступить на публике. Это тоже работа. Так же большая работа – воспитание детей. «*В конце концов, почему их нельзя просто любить, почему их нужно ещё и воспитывать?*» - этот вопрос часто звучит на консультациях. Конечно, любить детей намного легче и приятнее, нежели воспитывать. Когда родитель воспитывает ребёнка, то часто встречается и со своими сложными чувствами, и с чувствами ребёнка.

Благодаря воспитанию родитель показывает детям, как устроен мир, учит жить в обществе, где есть правила, границы, закон и ответственность, учит жить в согласии с собой и окружающими. Поэтому просто любить ребёнка недостаточно, воспитывать нужно тоже.

Успех этого нелёгкого труда в немалой степени зависит от единства всех участников образовательного процесса. Если мы будем шагать в ногу, польза будет всем, а в первую очередь детям.

Как вы знаете, в детском саду дети живут по режиму. Это очень важный момент в жизни ребёнка, ведь и с рождения вы следовали режимным моментам и сейчас не прекращайте, пожалуйста. Узнать временные особенности, уточнить в какое время происходит приём пищи, сон или проводятся занятия, вы можете у педагога, или самостоятельно ознакомиться с информацией на стендах в приёмных ваших групп.

Дети комфортнее себя чувствуют в привычной атмосфере. Для чувства безопасности им необходимы правила. Правило – значит, делаю хорошо, правильно. Когда ребёнку дома позволяют прыгать по кровати во время дневного сна, в саду он делает то же самое, но, вместо одобрения, получает замечание. Важно, чтобы и все члены семьи соблюдали единство в воспитании.

Предлагаю вашему вниманию упражнение «Коробка». Прошу трёх участников выйти ко мне.

Игровое упражнение «Сотворение чуда».

Оборудование: «волшебные палочки» - карандаши, веточки или любой другой предмет.

Описание игры: участники тренинга разбиваются на пары (педагог-родитель), у одного из них в руках «волшебная палочка». Дотрагиваясь до партнёра, он спрашивает его: «Что я могу для тебя сделать? Чем тебе помочь?». Если исполнение желания на данный момент невозможно, партнёры договариваются о месте и времени исполнения желания. Затем игроки меняются ролями.

Педагог-психолог подводит итог: очень важно обладать таким свойством, как эмпатия, т.е. уметь слушать и слышать другого человека, стараться ему помочь, представить себя на месте другого. И так приятно почувствовать себя немного волшебником.

Мультерапия. Просмотр мультфильма «Мост»

Посмотрите мультфильм «Мост». Он отражает тему нашей встречи.

Вопросы для обсуждения:

1. О чём этот мультфильм?
2. Был ли он полезен вам, если да, то чем?

Заключительная часть

Дорогие друзья, я рада нашей встрече. Каждая встреча в нашей жизни несёт в себе что-то новое, интересное, даёт нам опыт. Если вы сегодня узнали что-то интересное для себя, вам было интересно, положите фишку в коробку. Удачи, мира и понимания вам.

2.2 Работа с педагогами

Раздел Тренинги для педагогов

Формирование ассертивного поведения дошкольника как средства его социальной адаптации

тренинг для районного методического объединения педагогов – психологов Белореченского района 19 марта 2024 г.

Цель: психопросвещение, развитие ассертивности у педагогов.

Задачи:

1. формирование навыков адаптивного и конструктивного поведения;
2. повышение самооценки, снижение уровня личностной тревожности, гармонизация внутреннего мира;
3. повышение уровня компетентности педагогов в вопросе развития ассертивности у воспитанников.

Продолжительность тренинга: 30 минут.

Количество участников: 10 – 15 человек.

Ход тренинга

Вводная часть.

Игра – айсбекер «Найди своё место».

Цели: распределить участников на команды, настроить на общение, создать непринуждённую атмосферу.

Материалы и оборудование: таблички с названиями известных художественных фильмов, карточки с цитатами их этих фильмов, поднос, стулья, столы (количество столов по количеству групп, на которые вы собираетесь разделить участников).

Инструкция: на каждом столе стоит табличка с названием известного российского (советского) фильма, при входе в зал – поднос с карточками, на которых записаны крылатые фразы из этих фильмов. Каждый педагог выбирает любую карточку, про себя читает фразу и садится за соответствующий стол. Когда все участники рассажутся за столы, предложите им по очереди зачитать содержимое своих карточек и проверить, правильно ли каждый из них определил своё местоположение.

Подобный способ деления на команды позволит создать определённый настрой участников. К тому же общие воспоминания, подкреплённые положительными эмоциями, сплотят группу.

Материал к игре. Содержание табличек и карточек

«Ирония судьбы, или, С лёгким паром!»

- «Какая же гадость, эта ваша заливная рыба!»
- «Ошибки учителей менее заметны, но в конечном счёте они обходятся людям не менее дорого»
- «Такие, как вы, всегда правы, во всём, потому что живёте как положено, как предписано, но в этом и ваша слабость – вы не способны на безумство. Великое вам не по плечу, а жизнь нельзя подогнать под вымеренную схему...»
- «Господи, как скучно мы живём! В нас пропадает дух авантюризма! Мы перестали лазить в окна к любимым женщинам...»

«Гараж»

- «Вытащите эту бумажку, счастливый вы наш!»
- «Товарищ жених, вы совершили грубейшую ошибку! Надо было закончить все дела с невестой, а уж потом идти на собрание»
- «У вас потрясающая профессия: вы занимаетесь тем, чего нет»
- «У верблюда два горба, потому что жизнь – борьба»

«Тот самый Мюнхгаузен»

- «Чтобы влюбиться, достаточно и минуты. Чтобы развестись, иногда

приходится прожить двадцать лет вместе»
• Вы знаете, что в однобортном уже никто не воюет? Мы не готовы к войне!»
• «Я понял, в чём ваша беда. Вы слишком серьёзны. Все глупости на земле делаются именно с этим выражением лица...»
• «Я не боялся казаться смешным. Это не каждый может себе позволить»

Основная часть

При реформировании общества изменяется и человек; причем это касается всех возрастов, в том числе и дошкольного детства. В условиях нестабильности социальных процессов, отражающихся на положении каждой семьи, нарастают, с одной стороны, тревожность и агрессивность детей, а с другой – пассивность и запуганность, которые оказывают деструктивное влияние на их эмоциональное состояние.

«Ассертивность» в переводе с английского языка означает «уверенность в себе», «настойчивость», «самоутверждение».

Для детей и взрослых ассертивность представляет собой социально желаемую альтернативу, которая состоит между двумя крайностями: агрессивностью, когда подавляются права других, и покорностью, пассивностью, когда свои права подавляет сам индивид. Агрессора, как правило, ругают за то, что он причинил кому-то боль, но не учат, что делать вместо этого. Жертва в большинстве своем остается удовлетворённой, оказавшись беспомощной и зависимой, и это вместо того, чтобы научиться противостоять агрессору. Ассертивностью называют проявление вежливой настойчивости, способность человека вести себя уверенно и доброжелательно; конструктивно отстаивать свои права, проявляя уважение к другим; при этом принимать на себя ответственность за свое поведение.

Под ассертивным поведением понимают позитивное поведение цельного человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим, слушающего, понимающего и пытающегося достичь рабочего компромисса.

Результат обучения ассертивному поведению – освоение детьми определенного комплекса поведенческих умений; при этом значимая роль отводится директивным указаниям, пошаговым инструкциям и помощи, которую педагоги могут оказать через обучающие техники.

Техники должны включать:

- демонстрирование;
- моделирование;
- инструктирование;
- ролевую игру;
- обеспечение обратной связи.

Демонстрирование может включать в себя участие самого педагога, кукол и игрушек. Педагог в практике общения с детьми объясняет, почему именно такое поведение является правильным (палец вверх) или неправильным (палец вниз); при этом дети обычно стараются участвовать в этих демонстрациях. Действенен метод трёх анимационных лиц: ассертивность - приятное лицо с открытыми глазами; агрессивность – злобное выражение лица; подавленность или пассивность – глаза закрыты руками, губы сжаты. Всё это помогает детям понять, что такое ассертивность.

Правила ассертивного поведения дошкольников:

1. Учите детей говорить друг с другом, а не через педагога, зависимость от которого в решении проблем мешает формировать самоуважение.
2. Учите детей просить вежливо: ровесники настроены более охотно, если их просят любезно.
3. Используйте демонстрирование и ролевое проигрывание, чтобы научить детей ассертивным навыкам (используйте кукол и игрушки).
4. Научите детей принимать непререкаемый авторитет взрослого и отстаивать свои права в обращении со взрослыми, зная, что они имеют право на справедливое обращение со стороны взрослого.
5. Необходимо избегать любой конфронтации, представляющей физическую опасность. Безопасность – главное условие!
6. Учите детей игнорировать провокационное поведение ровесников. Это помогает контролировать собственные эмоциональные реакции.
7. Обучайте ассертивности девочек и мальчиков одинаково.
8. Обучайте распознавать эмоции, выражать их приемлемым образом и продуктивно справляться со стрессом.

А теперь, уважаемые коллеги, я предлагаю перейти к практическим упражнениям. В ходе групповой психологической работы формируются навыки принятия решения, повышается самооценка, стимулируются процессы самоопределения и развития позитивных ценностей.

Практическая часть.

Упражнение «Что дальше?»

Педагог-психолог предлагает участникам тренинга различные ситуации для обсуждения. Выслушиваются все желающие, возможна дискуссия. В работе с детьми подбираются ситуации, подходящие по возрастным критериям с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка.

Цель: определить поведенческие модели, обсудить альтернативные варианты реагирования на сложные ситуации.

Вывод: Безвыходных ситуаций не бывает, со всем можно справиться, главное не делать поспешных, необдуманных поступков!

Примерные ситуации:

- ✓ Ты узнаёшь, что твоя подруга рассказала про тебя информацию, которой ты не хотела бы ни с кем делиться?
- ✓ У тебя украли дорогостоящую вещь, которая тебе не принадлежит.
- ✓ Тебя бросил любимый человек.
- ✓ Ты очень хочешь вещь, на которую у тебя не хватает денег.
- ✓ В интернет выложили фото, которое тебе не нравится и которое ты не хотела, чтобы видели окружающие.
- ✓ Ты поссорился с близким тебе человеком.
- ✓ Тяжело заболел твой родной человек
- ✓ Сделали выговор на работе.
- ✓ Потерял любимый телефон.

«Я подарок для мира потому, что...»

Цель: повышение уверенности в себе, принятие своей индивидуальности.

Участники тренинга встают в круг, соблюдая дистанцию между собой. Можно создать два круга. Каждый участник говорит комплимент соседу слева. В ответ на комплимент, следует рассказ присутствующим о своих трёх качествах, за которые её можно любить или почему она подарок для мира.

Второй вариант проведения данного упражнения хорошо подходит для работы с дошкольниками.

Для выполнения данного упражнения необходимо заранее подготовить листочки с нарисованными на них подарками, либо готовые небольшие открытки. После каждого высказывания «Я подарок для мира, потому что...» участнику (ребёнку) выдается картинка с подарком и педагог-психолог повторяет сказанные им слова. Например, «Я подарок для мира потому, что люблю маму». «Да, Оля, ты действительно подарок для мира, это очень важно, что ты любишь маму, молодец!».

Упражнение «Если что, я с тобой!»

Цель: улучшение коммуникативных навыков, формирование умения смотреть собеседнику в глаза, обращаться к нему по имени.

Участники (дети) делятся на две команды, рассчитавшись на персики и груши. «Персики» образуют внутренний круг, «груши» - внешний. Круги стоят лицом друг к другу. Каждый участник внутреннего круга здоровается с участником внешнего круга, называя его по имени, и, глядя в глаза спрашивает: «Как твои дела?» Затем, улыбаясь, поднимает раскрытую ладонь со словами: «Если что, я с тобой», после чего переходит к следующему участнику. И так дальше по кругу.

Релаксация «Избавление от тревог»

Цель: обучение приёмам расслабления, снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной тенистой полянке в ясный солнечный день. Над землей сияет радуга, и частица этого сияния принадлежит вам. Его лучи мягко и ласково пригревают вам голову, разливаются по всему телу, наполняя очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, тягостные мысли и чувства, страхи и сомнения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превращаясь в тёмный дым, который быстро рассеивает прохладный ветерок. Вы избавлены от тревог, очищены от тяжести и сомнений, вам светло и радостно. Возвращаемся в нашу комнату, открываем глаза.

Рефлексия.

Вопросы для рефлексии:

- Что понравилось больше всего?
- Что сложно было сделать?
- Что нового вы сегодня узнали?
- С каким настроением уходите?

Ритуал прощения:

Участники тренинга встают в круг, улыбаются и хором произносят: «спасибо за прекрасный день!».

«Звонкоголосое лето»

Практикум для педагогов МАДОУ Д/С 11 «Василёк»

27.05.2024г.

Цель: снятие усталости, стрессового состояния, формирование позитивной установки на преодоление трудностей, освоение основ саморегуляции.

Продолжительность: 30 минут

Материалы: фломастеры, ватман с изображением пляжа (море, яхта, полотенца, тенты, лежаки), портретные фотографии всех участников тренинга формата 3*4, клей – карандаш (5 шт.), большая магнитная доска, мяч.

Ход практикума:

1. Введение в проблему:

Педагог-психолог. Добрый день, коллеги! В продолжении выступления заведующего, Ирины Валентиновны, все вы поняли, что с окончанием старого учебного года наша работа не заканчивается, продолжается. А продолжается – наступлением нового периода – Здравствуй, лето! И мы с вами, прямо сейчас, в

течение нашей встречи подведём итоги нашей работы за год... отдохнём, и наберёмся сил для нового этапа нашей деятельности.

Мини - релаксация «Гирлянда»

Цель: снятие эмоционального напряжения, настрой на позитив, сплочение коллектива.

Инструкция. Ученье – свет, а не ученье – тьма. И мы с вами – светочки. Мы как лампы в гирлянде, связанные между собой, где одна лампочка без другой работать не будет, так и наш коллектив является одним целым.

Возьмитесь за руки, закройте глаза, представьте себя горящей лампочкой в гирлянде нашего коллектива, почувствуйте энергию друг друга. Передайте энергию по цепочке лёгким пожатием руки. Сделайте глубокий вдох-выдох, откройте глаза.

Отчёты воспитателей, специалистов.

Педагог-психолог. Слушая ваши отчёты о проделанной работе, понимаешь, что работаешь в команде профессионалов, ярких и сильных личностей. А ведь в каждом из нас помимо взрослого прячется ещё и ребёнок.

Игра «А вы помните, как в детстве...»

Цель: снятие усталости, стрессового состояния. Создание позитивного настроения.

Оборудование: мяч.

Инструкция: участники встают в круг и передают друг другу мяч со словами: «А вы помните, как в детстве...». Тот, у кого оказался мяч, делится своими воспоминаниями.

Педагог – психолог. Сколько у нас общих воспоминаний! Коллектив – это та же семья, поскольку на работе мы проводим большую часть нашей жизни. И вместе мы не только работаем, но и отдыхаем.

Ко мне обратился наш профсоюзный комитет, с просьбой, организовать этим летом для всего коллектива поездку на море! Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Коллективная работа «Летние каникулы»

Оборудование: фломастеры, ватман с изображением пляжа (море, яхта, полотенца, тенты, лежаки), портретные фотографии всех участников тренинга формата 3*4, клей – карандаш (5 шт.), большая магнитная доска.

Инструкция: педагог – психолог демонстрирует ватман с изображением пляжа и предлагает участникам приклеить свою фотографию на тот участок картины, где ему больше всего хотелось бы находиться.

Участники, по очереди, подходят и приклеивают свои фотографии на ватман. По желанию, можно взять фломастер и добавить к общей картине свои детали.

Затем общая картина выставляется в картинной галерее детского сада.

Педагог – психолог. К сожалению, наш небольшой отпуск подошёл к концу, и пора приниматься за работу. Но наша коллективная фотография останется в картинной галерее и когда вам понадобятся силы для новой работы, приходите, посмотрите на нашу работу, зарядитесь позитивом.

«Я – семья – дом - народ»

деловая игра для педагогов МАДОУ Д/С 11

ноябрь 2024 г.

Цель: обучение педагогов новым способам взаимодействия с родителями воспитанников.

Задачи:

- привлечь внимание родителей и педагогов к патриотическому воспитанию, роли семьи в жизни человека;
- разъяснить значение воспитательной роли родителей в семье;
- обучить навыкам создания доброжелательных отношений между участниками образовательного пространства.

Материалы, оборудование: стулья и столы по количеству участников, разноцветные лепестки (участники делятся на три команды по цвету лепестков). Листы белой бумаги и ручки. Бланки с заданиями. Зал оформляется детскими рисунками на тему «Моя семья».

Ход игры

I этап. Вводный.

Звучит лёгкая фоновая музыка, на экране кадры природы. В зале стулья расположены по трём цветовым секторам: фиолетовый, голубой, зелёный. На столах игрушка и авторучка определённого цвета. На входе в зал участники деловой игры выбирают лепесток и проходят к своему цветовому сектору.

Приветствие: Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня нас ждёт деловая игра «Я – семья – дом – народ», целью которой является обучение новым навыкам общения с родителями. Эту игру вы можете использовать при проведении родительских собраний, особенно в адаптационных группах. Она поможет вам ближе познакомиться с родителями, построить с ними доброжелательные отношения, рассказать о влиянии семьи на личность ребёнка.

Закройте глаза, сделайте глубокий вдох, выдох, откройте глаза и посмотрите впервые на этот зал. Вы – родитель, который привёл ребёнка в детский сад и участники вашей команды вам не знакомы.

Уважаемые родители, приветствую вас на деловой игре «Я – семья – дом – народ». Сегодня мы с вами познакомимся поближе и поговорим о том, как важна роль семьи в жизни ребёнка.

Видеоролик «Мама не любит папу» стихотворение М. Матрасовой читает М. Матвейчук.

Лейтмотивом нашей встречи я выбрала строчку из этого стихотворения «Нужно петь песни вместе – это предельно важно. Нужно смеяться громче и обниматься чаще, чтобы сыновьям и дочкам не было ночью страшно».

Разминка. Упражнение «Улыбайтесь!»

Всем нам, безусловно, приятно, когда лицо собеседника освещает тёплая улыбка. Давайте поприветствуем друг друга улыбками (участники команд улыбаются друг другу).

А теперь поприветствуем друг друга так:

Упражнение «Рукопожатие». Подойдите к любому из участников и поздоровайтесь с ним правой рукой и назовите своё имя. Попросите участника не отпускать вашу руку и поздороваться левой рукой со следующим человеком. Продолжайте упражнение, пока рукопожатие не вернётся к вам.

Отлично! Вы познакомились, теперь пришло время придумать название для вашей команды, отражающее тему нашей деловой игры и выбрать капитана команды (участники озвучивают названия команд).

Игра «Ассоциации». Давайте поиграем в ассоциации. Слушайте задание и записывайте первые образы, которые придут вам в голову:

- если семья – это, постройка, то она...
- цвет - ...
- геометрическая фигура...
- название фильма...
- настроение...
- музыка...

(Команды записывают свои варианты, капитаны зачитывают, идёт обсуждение).

Спасибо, вы назвали очень интересные ассоциации и все они отражают ваше личное отношение к семье, такой мини – тест. И по итогам кому – то можно за себя порадоваться, а кому – то и задуматься.

Упражнение «Мудрые мысли». Сейчас я раздам каждой команде набор карточек со словами. Ваша задача – собрать из них три фразы – цитаты о семье. (Когда участники закончат, идёт обсуждение цитат).

Залог	семейного	счастья	в доброте,
откровенности,	отзывчивости.	Лучшее	воспитание -
это воспитание	в детях	добра	на основе
искренних	человеческих	отношений.	Любовь
к родителям -	основа всех	добродетелей.	Нет
места	милее	родного	дома.

Растите	детей	своих	в добродетели,
только она	и может	дать	счастье.
Ребёнок	учится	тому, что	видит
у себя	в дому.	Родители -	пример тому.
Семья	начинается	с детей.	Никогда
так не любишь	близких, как	в то время,	когда
рискуешь	их потерять.	Человек	достигает
совершенства	через	добрые дела,	но сделанные
не под	принуждением.		

Упражнение «Я начинаю, а вы заканчиваете». Команды отвечают по очереди, игра проводится устно. Побеждает самая быстрая команда. По окончании игры – обсуждение пословиц.

- В гостях хорошо, а...(дома лучшие).
- Не красна изба углами, а... (красна пирогами).
- Каково на дому, таково и... (самому).
- Дети не в тягость, а в...(радость).
- Когда семья вместе, и...(сердце на месте).
- Всякой матери своё...(дитя мило).
- На свете всё найдёшь, кроме... (отца с матерью).
- Мать кормит детей, как...(земля людей).
- Нет для человека добрее...(отца с матерью).
- Семья – это... (семь я).

Упражнение «Моделируем ситуацию». Предлагаю вам представить, что ваш ребёнок играл и разбил вазу. Задача первой команды - показать свою реакцию на эту ситуацию, если у вас в этот момент было прекрасное настроение. Что бы вы сказали ему? Каким тоном? Задача второй команды – смоделировать свою реакцию на ту же ситуацию, если бы вы были чем – то подавлены, в мрачном расположении духа. Третья команда представляет, как отреагировала бы, если бы вы были возбуждены, расстроены агрессивны. Даётся пять минут на обсуждение, затем каждая команда рассказывает о своём решении.

Затем, отвечает на вопросы: какие ситуации возникают в вашей семье, как вы на них реагируете? Подводим итог.

Итог собрания. Нашу игру хочется закончить словами Л.Н. Толстого: «Счастлив тот, кто счастлив у себя дома». И наша с вами встреча ещё раз подтверждает, как ценно иметь семью, стержень, который составляет преемственность поколений.

Воспитание любви и уважения к родным и близким, знание своей фамилии, имени и отчества родителей, своего рода, родословной, семейных традиций и обычаем – задача и долг родителей.

Помните, что чувство любви к Родине зарождается в семье. Семье принадлежит основная общественная функция – воспитание детей, она была и остаётся жизненно необходимой средой, в которой сохраняются и передаются социальные и культурные ценности. В семье формируется личность ребёнка.

В завершение нашего тренинга давайте обсудим ваши впечатления. Что вам понравилось? А что вызвало негативные эмоции? Какие выводы вы сделали для себя? (*Участники тренинга высказываются и прощаются*). С каким настроением вы уходите? (*Участники выбирают лицо человека: весёлое, грустное, безразличное и кладут на поднос под выбранной пиктограммой свой лепесток*).

Спасибо за внимание.

«Одеяло снов»

коучинг для педагогов МАДОУ Д/С 11

в рамках решения второй годовой задачи «Говорящая среда» как технология

организации образовательного пространства в ДОУ

февраль 2025 г.

Цель: развивать эмпатическое понимание, командный дух. Помочь преодолеть неуверенность в себе, развивать самосознание, снять эмоциональное напряжение. Развивать сотрудничество и творческие навыки.

Материалы, оборудование: чистый лист бумаги А4 для каждого участника, картинки с разными яркими рисунками, клей, ножницы, стразы, липучки самоклеящиеся, двусторонний скотч, ножницы, фломастеры. Большой кусок лёгкой ткани, чтобы создать Одеяло снов. Мягкая игрушка. Лёгкая фоновая музыка.

Игра – приветствие «А вы помните, как в детстве...»

Уважаемые коллеги, сегодня я снова предлагаю вам окунуться в волшебный мир Вашего детства. Давайте вспомним самые тёплые, яркие, а, может быть курьёзные моменты нашего детства. Передавайте по кругу игрушку и начинайте свой рассказ словами: «А вы помните, как в детстве...». Я начну: «А вы помните, как в детстве мы делали секретики во дворе».

Вот мы и побывали в детстве, но, не спешите покидать этот чудесный мир воспоминаний, давайте ещё ненадолго останемся детьми и отправимся с вами в волшебную страну Дружбы.

Сказочная история о Стране Дружбы и похищенных снах

В далёкой – далёкой стране, где царила вечная дружба и смех, однажды случилось необычное происшествие. Эта страна была известна как страна

Дружбы, и жители каждого города там жили в гармонии и радости. Но однажды злодей по имени Морок украл у жителей этой чудесной страны их сны.

Сны в стране Дружбы были особенными. Они дарили жителям волшебные воспоминания и новые идеи, помогали решать трудные задачи и просто радовали их сердца. Морок, завидуя их счастью, решил лишить жителей страны этих чудесных ночных видений.

Жители Страны Дружбы были в отчаянии. Без снов они не могли полноценно отдыхать и радоваться жизни. Они решили обратиться за помощью к дружным детям, известным своими добрыми сердцами и творческими способностями.

Дети из разных уголков мира объединились, чтобы помочь жителям Страны Дружбы. Они предложили сотворить из лоскутов Одеяло снов, которое поможет вернуть ночные сны на остров.

Но лоскутки были необычными. Каждый ребёнок принёс с собой лоскуток ткани, или рисунок, который хранил в себе частичку его самых волшебных снов и ярких фантазий.

Дети собрались вместе и начали творить. Одеяло снов росло и становилось всё красочнее. Оно было наполнено мечтами о приключениях, сказках и волшебных местах. Каждый лоскуток был уникален, как и сны, которые он хранил. Работая вместе, дети создавали настоящее произведение искусства.

Когда начали складывать все лоскутки для создания Одеяла снов, то заметили, что не хватает лоскутов для всего размера. Чтобы накрыть Одеялом весь остров, детям не хватило совсем немного.

Ребята, поможем доделать одеяло снов для возвращения сна жителям Страны Дружбы? (*Ответы детей.*) Тогда предлагаю приступить прямо сейчас!

Упражнение «Одеяло снов»

Педагог – психолог просит детей (педагогов) выбрать картинки, вырезки из журналов, которые им нравятся. Это могут быть изображения, текстуры или просто цветные кусочки.

Разложите фрагменты на листе, поэкспериментируйте с разными расположениями, добавьте свои рисунки, или украсьте работу фурнитурой. Когда композиция будет готова, аккуратно приклейте каждый фрагмент на лист с помощью клея.

Время работы 10 – 15 минут.

После завершения работы каждый участник по очереди показывает свой лоскуток и рассказывает, что он изобразил. Это отличная возможность поделиться своей креативностью и получить поддержку от друзей.

После презентации педагоги прикрепляют свои лоскутки на ткань, чтобы соединить их в единое Одеяло снов и создать красивую коллективную картину.

Когда педагоги (воспитанники) закончат, педагог – психолог просит их ответить на вопросы, даёт возможность высказаться каждому, но не настаивает на ответах.

- Что вам больше всего понравилось в создании вашего лоскутка?
- Какие цвета и формы вы выбрали и почему?
- Что было самым сложным в процессе создания и как вы с этим справились?

- Как вы думаете, чем ваш лоскуток отличается от других?

Время ответов 5 – 7 минут

Итог

Посмотрите какое красивое получилось у нас с вами Одеяло снов для Страны Дружбы. Жители этой страны передают вам большое спасибо за помощь. С тех пор каждую ночь в Стране Дружбы будут сниться самые удивительные и яркие сны, даря жителям счастье и новые идеи. А Одеяло снов стало для нас символом единства и силы дружбы. Оно будет храниться у нас, как и другие части общего Одеяла хранятся у других дружных ребят во всём мире, чтобы злой волшебник Морок не мог до него добраться и испортить. И, кстати, с этим Одеялом можно играть, хотите узнать как? (*Ответы детей*).

Подвижная игра «Полёт под Одеялом снов»

Участники игры становятся в круг. Каждый держит Одеяло за края двумя руками.

Педагог – психолог: «Это наше волшебное Одеяло снов! Как только мы его поднимем, мы отправимся в удивительное путешествие с невероятными приключениями! По команде «Подъём!» вы поднимаете Одеяло вверх, а по команде «Спуск!» - опускаете вниз.

Медитация «Путешествие по снам»

Опишите игрокам, куда переносит их Одеяло. Например: «Теперь мы летим над зелёными лесами, полными ярких птиц!» или «Наше Одеяло несёт нас в страну сладостей, где всё сделано из леденцов и шоколада!». Когда Одеяло все дружно опустили, положив его на пол, то все участники должны изобразить, что они делают в этих местах. Например, машут руками, как птицы, или «едят» воображаемые сладости. Периодически меняйте «место назначения». Придумывайте новые темы и действия, чтобы поддерживать интерес и вовлеченность в игру.

В конце игры все «возвращаются» в зал, плавно опуская Одеяло. Можно попросить каждого игрока рассказать, какая часть путешествия ему понравилась больше всего.

Игра – завершение «Уютные мечты»

А теперь, давайте дружно сядем вокруг Одеяла снов так, чтобы каждому было удобно и комфортно. Сейчас я предлагаю вам всем закрыть глаза или просто

расслабиться на минуту, чтобы вспомнить свои любимые моменты из путешествий сегодняшней встречи (звучит релаксационная музыка, упражнение длится 1 минуту). Расскажите, что вам больше всего понравилось в наших путешествиях?

Вместе с участниками сложите Одеяло, поблагодарите друг друга за совместные приключения и творчество. Спасибо за внимание.

«Наши ресурсы»

психологический квест для педагогов МАДОУ Д/С 11

февраль 2024 г.

Цель: снятие эмоционального и физического напряжения, повышение самооценки педагогов, сплочение коллектива.

Материалы, оборудование: листы цветной бумаги формата А4 по количеству участников квеста, таблицы по количеству участников, камешки марблс.

Этап 1. Активирующий.

Приветствие

Педагог - психолог: Добрый день, уважаемые коллеги. Наша встреча сегодня посвящена созданию хорошего настроения, сплочению коллектива, снятию напряжения. Все согласны с такой программой? Тогда начинаем. Мы с ребятами на занятиях передаём по кругу искорку добра и хорошего настроения посредством рукопожатия. Это уже стало привычным и немного надоело, поэтому я предлагаю вам опробовать новый способ передачи хорошего настроения.

Упражнение «Мигалки по кругу»

Педагоги по цепочке подмигают одним глазом друг другу. «Мигалки» сопровождаются улыбкой или добрым приветствием.

Этап 2. Основной.

Педагог - психолог: каждый из нас в течение дня играет разные роли: мамы, дочери, сына, тёщи, педагога, подруги, хозяйки. Но не стоит забывать, про себя настоящую: милую, добрую, заслуживающую самых ярких комплиментов и искренних пожеланий.

Упражнение «Веер»

Каждый участник складывает из листа бумаги А4 веер и пишет на его внешней стороне своё имя. Затем педагоги передают веера по кругу от участника к участнику и каждый пишет комплимент его обладателю.

Педагог - психолог: я вижу, что градус настроения повысился и ваше эмоциональное состояние стало лучше. Сохраните эти веера с пожеланиями и перечитывайте в трудную минуту, это придаст вам сил и энергии. А следующее упражнение поможет справляться со стрессовыми ситуациями.

Упражнение «Матрица досуга»

Каждый участник заполняет таблицу, в первом столбце которой – список «То, что меня расслабляет», а во втором – «То, что меня активизирует, повышает работоспособность». По итогам упражнения педагоги составляют общую таблицу, которая отражает совпадения. После тренинга педагог – психолог распечатывает для каждого участника квеста буклет.

Этап 3. Завершающий.

Педагог - психолог: все вы знаете, что такое мандалы. Кто – то использует их в работе с детьми. Рисование, раскрашивание или выкладывание мандал наполняет человека гармонией, счастьем и спокойствием. Кроме того мандала – это индивидуальный символ человека.

Упражнение «Мандала счастья»

Участники выкладывают с помощью камешков марблс собственные мандалы. Педагог – психолог фотографирует их, а затем собирает фотографии в коллаж как символ уникальности каждого педагога и их совместной работы в детском саду.

Рефлексия.

Если наша встреча была для вас познавательной и интересной, пожалуйста, положите в коробку один камешек марблс.

Спасибо за внимание.

«Профилактика эмоционального выгорания»

тренинг для педагогов МАДОУ Д/С 11

декабрь 2023 г.

Цель: рассказать педагогам о стратегиях общения с детьми, снизить уровень стресса, приобрести уверенность в себе, укрепить психологическую устойчивость.

Материалы, оборудование: игрушки, конструктор, принадлежности для рисования, маркер, магнитная доска, два листа бумаги формата А4, две ручки, .

Этап 1. Активирующий.

Приветствие

Педагог – психолог. Здравствуйте, уважаемые коллеги. Сегодняшнюю встречу я начну с небольшого рассказа.

Спокойно, Уильям!

В супермаркете женщина обратила внимание на дедушку и капризного ребёнка. Трёхлетний малыш громко кричал и требовал то конфет, то газировки. Он пытался схватить что-нибудь с полки и бросить на пол. Дедушка оставался невозмутим. После очередной выходки малыша он сказал: «Спокойно, Уильям, мы здесь недолго. Спокойно, мой мальчик».

Внук не унимался, и тогда дед повторил: «Всё в порядке, Уильям, ещё пару минут, и мы уйдём отсюда. Держись, мой мальчик».

На кассе ребёнок в борьбе за внимание к себе стал выбрасывать всё из корзины. И снова дедушка спокойно сказал: «Уильям, расслабься, приятель, не расстраивайся».

На очередную выходку маленького капризули дед вновь сказал: «Спокойно! Мы будем дома через пять минут. Спокойно, Уильям».

Женщина, восхищённая терпением и спокойствием пожилого мужчины, обратилась к нему и сказала:

- Всё это время вы сохраняли самообладание независимо от того, что делал ребёнок. Вы просто спокойно продолжали говорить, что всё будет хорошо. Уильяму очень повезло, что у него такой дедушка!

Дед ответил:

- Уильям – это я. Малыша зовут Кевин.

Педагог – психолог. А теперь ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Кто здесь присутствует?». (*Педагоги предлагают свои варианты, например, люди, друзья, знакомые, родители, граждане Земли, мужчины и женщины*).

Верно, здесь собрались вместе – люди, друзья, коллеги, которым, свойственно переживать, сочувствовать и проявлять эмоции. Нас всех объединяет здесь одно общее дело – поддержать друг друга, а также понять и помочь нашим воспитанникам и их родителям справляться с психологическими трудностями и барьерами. А чтобы это эффективно сделать и научиться понимать ваших детей, предлагаю вам на миг почувствовать себя как дети в детском саду.

Этап 2. Основной.

Социодрама «Детский сад»

Педагог – психолог. На пять минут мы с вами становимся детьми и погружаемся в детство. Сейчас мы все – дети. Мы должны вести себя как дети: играть в игрушки, рисовать, бегать, прыгать. Видите, на столах игрушки, конструктор, альбомы и карандаши? Вы можете использовать их в своей игре. Попробуйте расслабиться и найти удовольствие в игре.

(Участники возвращаются к своему внутреннему ребёнку, погружаются в процесс исследования. Игру следует закончить в тот момент, когда всем ещё хочется её продолжать. Педагог – психолог предлагает участникам обсудить игру).

Педагог-психолог. А сейчас, давайте каждый поочерёдно расскажет о тех чувствах, которые он испытал в процессе детских игр.

(Педагоги делятся своими чувствами и эмоциями).

Упражнение «Билль о правах». Часть 1.

Педагог-психолог. Я предлагаю разделиться на две группы: дети и родители. Задача каждой группы – создать список своих прав. Дети, подумайте о том, что важно для вас, а вы, родители, тоже поделитесь своими правами и мыслями.

(На упражнение выделяется 5 – 10 минут. Когда обе группы обсуждают и составляют списки, «Родители» и «Дети» начинают предъявлять свои права друг другу. Педагог – психолог контролирует дискуссию и записывает маркером на доске права, которые приняли обе стороны).

Упражнение «Билль о правах». Часть 2.

Педагог-психолог. Теперь, когда у вас есть списки прав, переходим к следующему этапу. «Родители» и «Дети», давайте начнём предъявлять свои права друг другу. Помните, что каждое право может быть включено в окончательный список только после одобрения другой стороной. У вас обеих есть возможность отклонить или внести изменения в какое – либо право по вашему усмотрению. Каждый пункт обсуждаем не более одной минуты. (*Это упражнение помогает имитировать процессы защиты детских прав и выявляет эмоциональные состояния участников, что полезно учитывать при подведении итогов*).

Беседа «Ты – и я сообщения»

Педагог-психолог. Уважаемые педагоги, поднимите руку, у кого бывает так, что порой очень трудно договориться с ребёнком и создаётся впечатление, что он не слушает вас, делая всё наперекор? Или, наоборот, замыкается и боится вступать в коммуникацию?

(Ответы педагогов)

Причиной такого поведения становится реакция на ваше общение с ним. Существуют две различные формы обращения к другому человеку: ты – сообщения и я – сообщения, которые очень часто мы используем в общении с детьми.

Ты – сообщения, часто нарушающие полезность общения, могут вызвать у ребёнка чувство обиды и разочарования. Они могут создать впечатление, что родитель всегда прав и виновен ребёнок. Например, «Ты всегда говоришь наперекор», «Хватит так себя вести». Или ты – сообщение: воспитатель (родитель) устал и говорит ребёнку: «Ты меня замучил», а ребёнок это воспринимает как: «Я плохой».

Я – сообщения представляют собой более эффективный способ воздействия на ребёнка с целью изменения его поведения, которое воспитатель (родитель) не одобряет. При этом я – сообщение: воспитатель (родитель) устал и говорит: «Я устала сегодня на работе», ребёнок же понимает это как: «Воспитатель (мама) устала на работе».

Я – сообщения состоят из трёх основных компонентов: событие: «когда...если...», ваша реакция: «я чувствую...», предпочтаемый вами исход: «мне бы хотелось, чтобы...», «я предпочёл бы...», «я был бы рад...».

Главная цель я – высказываний – передать собственное мнение, чувства, потребности. Такие высказывания позволяют детям быстрее понимать и воспринимать их.

Упражнение «Я - сообщения»

Педагог-психолог. Дорогие участники, давайте проведём практику использования я – сообщений, это полезный навык в общении. Один из педагогов, пожалуйста, опишите поведение ребёнка, которое вы считаете неприемлемым. А остальные давайте сформулируем я – сообщения, записывая их, а затем обсудим их в группе. Это поможет нам лучше понимать и поддерживать друг друга в воспитании и общении.

Упражнение «Ты - сообщения»

Педагог-психолог. Теперь попробуем работать с ты – сообщениями. Я буду представлять вам высказывания, а вашей задачей будет переформулировать их в более конструктивные я – сообщения. (*Педагог – психолог произносит любые несколько фраз ты – сообщений, а педагоги преобразовывают их в я – сообщения*).

Этап 3. Завершающий.

Мудрое слово

Человек шёл по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошёл ближе и увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошёл ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звёзды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке – миллионы морских звёзд, берег был буквально усеян ими на много километров.

- Зачем ты бросаешь эти морские звёзды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

- Если они останутся на берегу до завтрашнего утра, когда начнётся отлив, то погибнут, -ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

- Но это просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звёзд, берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят!

Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил её в море и сказал:

- Нет, мои попытки изменят очень много... Для этой звезды.

Упражнение «Рефлексия»

Педагог-психолог. В завершение нашего тренинга давайте обсудим ваши впечатления. Что вам понравилось? А что вызвало негативные эмоции? Какие

выводы вы сделали для себя? (Участники тренинга высказываются и прощаются).

Спасибо за внимание.

**«Как повысить мотивацию и профессиональную мобильность педагогов
МАДОУ Д/С 11, необходимые для самореализации в профессии?»**
консультация в рамках Школы молодого воспитателя

Цель: профилактика эмоционального выгорания педагогов, создание положительного эмоционального настроя на работу.

Педагог – психолог. Добрый день, уважаемые коллеги. Чтобы психологически позитивно настроиться, предлагаю вам упражнение «Передай флагок».

Упражнение «Передай флагок»

Я вручаю первому участнику флагок. Он должен передать его тому, кто, по его мнению,

- любит свою работу;

Следующий участник передаёт флагок тому, кто:

- работает педагогом уже больше 20 лет;

- мечтал быть педагогом с детства;

- кто видит перспективы развития профессиональной деятельности на ближайшие три года;

- кому не грозит профессиональное выгорание;

- кто работает воспитателем, потому что любит свою профессию;

- кто владеет новыми методиками;

-кто готов постоянно учиться, изменять свою деятельность в соответствии с новыми требованиями.

С помощью этой игры мы узнали, насколько хорошо вы знаете своих коллег и их профессиональные качества.

Педагог – психолог. "Не дай Вам Бог жить во время перемен"- гласит китайская мудрость. Современный мир меняется с невероятной скоростью. Мы получаем много новой информации, изучаем новые методики и технологии. И, я считаю, что не стоит не соглашаться с китайской мудростью. Время перемен - это время величайших возможностей!

Мы периодически вспоминаем те времена, когда только начинали работать в детском саду: писали от руки конспекты и планы, изготавливали из папье-маше фигурки животных и птиц, рисовали наглядные пособия и альбомы со стихами и загадками.

Постепенно всё изменилось. Теперь мы печатаем, ламинируем, включаем песни и сказки на мультимедийном оборудовании, проводим образовательную

деятельность в соответствии с новыми стандартами и требованиями. Перестроиться на новый стиль работы бывает трудно. Не все педагоги готовы меняться и вносить изменения в свою работу.

Перед нашей встречей было проведено анкетирование, с результатами которого я вас сейчас ознакомлю.

Экспресс - опросник для педагогов.

1. До отпуска ещё так далеко, а я уже чувствую накопившуюся усталость: да – 55,6%, нет – 44,4%.
2. Если бы у меня была возможность уйти на больничный, я сделал(а) бы это без промедления: да – 38,9%, нет – 61%.
3. В последнее время я испытываю утомление в конце дня, мне приходится заставлять себя отвечать с улыбкой на вопросы детей и родителей: да – 44,4%, нет – 55,6%.
4. Некоторые проблемы в воспитании детей моей группы мне кажутся непреодолимыми: да – 11,1%, нет – 88,9%.
5. На протяжении последних месяцев я отказывался(ась) от участия в семинарах, конкурсах, открытых просмотрах: да – 16,7%, нет – 83,3%.
6. Считаю, что, работая в обычном режиме, я мало развиваюсь профессионально: да – 16,7%, нет – 83,3%.
7. О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое: да – 27,8%, нет – 72,2%.
8. Иногда я задумываюсь, ту ли профессию я выбрал(а): да – 22,2%, нет – 77,8%.
9. Подумываю попросить методическую службу чаще позволять мне представлять мой опыт работы на районном уровне: да – 5,6%, нет – 94,4%.

По результатам анкетирования видно, что эмоциональное состояние коллектива в целом благополучное. Педагоги справляются со своими обязанностями и даже почти не устают и не испытывают проблем в профессиональной сфере, не сомневаются в выборе профессии. Но есть всё – таки среди нас педагоги, которые испытывают стрессовое состояние и у которых начинается эмоциональное выгорание. Симптомами этого состояния являются: хроническая, постоянная усталость, головные боли, снижение иммунитета, неуверенность в себе, разочарование в окружающих, потеря профессиональной мотивации, уклонение от ответственности, неисполнение обязанностей, лень, жалобы на свою жизнь и на то, что приходится много работать.

Для того, чтобы повысить мотивацию и профессиональную мобильность педагогов МАДОУ Д/С 11, необходимые для самореализации в профессии, а также провести профилактику и коррекцию эмоционального выгорания мы начнём с вами цикл тренингов «Дивный сад». Найти ресурсы для

восстановления в трудных ситуациях, для того чтобы развиваться и двигаться вперёд можно в себе. Но, чтобы это продвижение было успешным, надо уметь реально оценивать свои возможности и психоэмоциональное состояние.

Упражнение «Ассоциация»

Педагог – психолог. Я начну предложение, а вы, поймав мяч, закончите:

- Если педагог – это цвет, то какой?
- Если педагог – это геометрическая фигура, то какая?
- Если педагог – это настроение, то какое?
- Если представить, что педагог – это сказочный герой, то кто?
- Если время года, то какое?
- Если педагог – это вид спорта, то какой?
- Если педагог – это цветок, то это...
- Если педагог – это драгоценный камень, то какой?
- Если педагог – игра, то какая?
- Если педагог – это планета, то какая?
- Если педагог постоянно совершенствуется, то он какой?

(Ответы педагогов фиксируются на специально заготовленном бланке, затем можно нарисовать картину – собирательный образ педагога).

Педагог – психолог. Замечательно! Образ педагога получился позитивным и ярким. Предлагаю инициативной группе художников – два-три человека подойти к столу и нарисовать собирательный образ педагога. А мы тем временем продолжим.

Иногда кажется, что нет ничего страшного в том, чтобы отложить дело на потом. Но если вы поступаете так со многими важными делами, день за днём откладывая их, или подменяете необходимые занятия необременительными бытовыми хлопотами или развлечениями, то вы — прокрастинируете.

Прокрастинация (от англ. *procrastination* — задержка, откладывание)

- склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам.

Прокрастинация отличается от лени тем, что в случае лени человек не хочет ничего делать и не беспокоится по этому поводу, а в состоянии прокрастинации он осознаёт важность и срочность работы, но не делает её, находя те или иные самооправдания.

Решить эту проблему можно с помощью приемов самомотивации. Это ненавязчивое программирование самого себя на успех и достижение целей. Неизбежно ждать, пока что-то изменится или выпадет удобный случай. Надо работать над собой уже здесь и сейчас! При этом такой процесс не требует особых усилий. Он проходит естественно и даже незаметно.

Упражнение «Успешный педагог»

Посмотрите внимательно на коллективный рисунок, отражающий личность педагога МАДОУ Д/С 11, он выражает тепло, энергию и силу. Закройте глаза и мысленно представьте себе эту картину, дополнив своими деталями. Представьте себя сильными, успешными, здоровыми и счастливыми. Вы легко справляетесь с трудными ситуациями на работе, вас не пугают новые требования, вы открыты для новых знаний.

Откройте глаза, улыбнитесь, положите руку себе на сердце и мысленно скажите себе: «Я – молодец!».

Сравните свой портрет с тем портретом, который получился у нашей творческой группы. Запечатлейте этот успешный образ в своей памяти. И запомните пять приёмов самомотивации.

Пять приёмов самомотивации:

- отбросьте лишнее и проанализируйте главное;
- ставьте четкие цели;
- черпайте мотивацию из чужих историй;
- радуйтесь поражениям;
- примите, что бояться — это нормально.

Педагог-психолог. На сегодня это всё. Во время нашей следующей встречи я познакомлю вас с новыми техниками снятия стресса, улучшения эмоционального состояния и повышения мотивации и профессиональной мобильности. Спасибо за внимание!

Список литературы:

1. Балабанова Е.В. Познай себя // Справочник педагога-психолога. – 2017. - № 8. – С. 70 – 74.
2. Бельская Т. И. Дружеские послания // Справочник педагога – психолога. – 2019. - № 12. – С. 64 – 71.
3. Бунакова А.Ю. Играя, укрепляем психическое здоровье // Справочник педагога-психолога. - 2017. - № 1. – С. 51 – 58.
4. Гатина О. Н. Психоэмоциональная разгрузка и саморегуляция педагога // Справочник педагога-психолога. – 2017. - № 5. – С. 28 – 35.
5. Доброжанская Т.Ю. Как сплотить педагогов в начале учебного года // Справочник педагога-психолога. - 2016. - № 8. – С. 59 – 63.
6. Иванова М.И. Добрый день // Справочник педагога-психолога. – 2019. - № 4. – С. 20 – 23.
7. Иванова Н.В., Кривовицкая О.Б., Якупова Е.Ю. Социальная адаптация малышей в ДОУ – М.: ТЦ Сфера, 2011. – С. 79 – 84.

8. Кремлякова А. Тренинговое занятие для педагогов «Старинный сад» // Справочник педагога – психолога. 2022 - № 10. – С. 66 – 67.
9. Кутузова М., Семёнова Д. Тренинг, чтобы укрепить детско – родительские отношения в семьях детей с ТНР. Справочник педагога – психолога № 1 2024 г. С.72 – 78.
10. Нагао Т., Сайто И. Кокология. Психологические игры. – Киев, Москва, С.-Петербург: «София», 2003г.
11. Павлова А.Б. Программа тренинга асертивности для детей старшего дошкольного возраста// Справочник педагога-психолога. – 2014. - № 12. – С.38 – 51.
12. Пронина О. Профилактические мероприятия и анкета для воспитателей детей с ОВЗ // Справочник педагога – психолога. 2022 - № 12. С. 61-62.
13. Сорокоумова И., Программа «Азбука общения». Справочник педагога – психолога № 12 2024 г. С.54 – 58.
14. Устинова Н.В. Игровое взаимодействие родителей с детьми в ДОО // Справочник педагога-психолога. – 2015. - № 4. – С. 60 – 62.
15. Шутова Д.А. Психологическая помощь при эмоциональном выгорании // Справочник педагога-психолога. – 2016. - № 5. – С. 66 – 71.

Интернет – источники:

1. <https://www.maam.ru/detskijsad/zanjatie-s-yelementom-treninga-ja-spokoen.html>
2. <https://www.maam.ru/detskijsad/formirovanie-asertivnogo-povedenija-starshego-doshkolnika-kak-sredstvo-ego-socialnoi-adaptaci.html>
3. <https://hr-elearning.ru/trening-personala-profilaktika-vigoranie-stress>
4. <https://rsv.ru/blog/5-effektivnyh-sposobov-samomotivaczii>