

# Отчёт о проведении «Недели психологии» «Уроки Маленького принца»

Барнаул 2022г. МБДОУ №212 «Солнышко»



**Цель:** создание благоприятного психологического климата в ДОУ, вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, повышение общественного позитивного эмоционального настроения.

**Задачи:**

- стимулирование интереса к психологическим знаниям у детей, педагогов, родителей, администрации ДОУ;
- организация совместной и индивидуальной творческой деятельности педагогов, родителей и детей;
- развитие креативности и творческого потенциала детей;

- содействие личностному и профессиональному росту воспитателей, профилактика профессиональных деформаций;

- снятие психоэмоционального напряжения у участников образовательного процесса (педагогов, родителей, детей);

**Участники:** педагог-психолог, музыкальный руководитель, воспитатели, дети и их родители.

### **Планируемый результат:**

Реализация проекта обеспечит целостность педагогического процесса, повысит психолого-педагогическую компетентность педагогов, повысит уровень знаний о психоэмоциональном развитии ребёнка у родителей, сформирует осознанное отношение к родительству, дети и взрослые получат заряд положительных эмоций.

**Материалы и оборудование:** фотографии, принтер, бумага формата А3, А4, ватман, цветная бумага, цветные карандаши, фломастеры, краски, кисти, ножницы, ручки, иллюстрации к книге А. С. Экзюпери «Маленький принц», столы, стулья, мульти-проектор, диско-шар, музыкальный проигрыватель, запись песни «Маленький принц» в исполнении Е. Камбуровой).

### **Продукт проекта:**

- выставка детских рисунков в рекреации «Моя маленькая планета»,
- стенгазеты от каждой группы «Мы в ответе за тех, кого приручили»,
- стенгазета для педагогов «Планета маленьких взрослых»,
- консультация для родителей на сайт «Зорко одно лишь сердце, самого главного глазами не увидишь»,
- видеофильм для родителей «Путешествие с маленьким принцем»,
- видеофильм для педагогов «Планета маленьких взрослых».

**Время проведения:** С 11 по 18 мая 2022 г.

### **План мероприятия:**

День недели	Мероприятия	Участники
11.05.2022 среда	Чтение в группах фрагментов книги А. С. Экзюпери «Маленький принц», просмотр иллюстраций к книге.	Дети всех групп и воспитатели групп.
	<p>- <b>«Все взрослые сначала были детьми»</b> тренинг для педагогов по профилактике профессиональных деформаций, содействию их личностному и профессиональному росту.</p> <p>- Стенгазета <b>«Планета маленьких взрослых»</b></p>	<p>Педагог-психолог, воспитатели.</p> <p>Педагог-психолог, воспитатели</p>
12.05.2022 четверг	- <b>«Удав снаружи и изнутри»</b> - тренинг развития креативности и творческого потенциала детей с элементами арт-терапии.	Дети подготовительных групп, педагог-психолог
13.05.2022 пятница	<p>- Выставка детских работ в рекреации <b>«Моя маленькая планета»</b></p> <p>- <b>«Зорко одно лишь сердце...»</b> консультация для родителей на сайт</p> <p>- <b>«Путешествие с маленьким принцем»</b> видеофильм для родителей.</p>	<p>Дети всех групп, воспитатели, родители, педагог-психолог</p> <p>Родители, педагог-психолог.</p>
16.05.2022 понедельник	- <b>«Мы в ответе за тех, кого приручили»</b> изготовление и выставка стенгазет с фотографиями детей и их питомцев.	Дети всех групп, воспитатели, родители .

17.05.2022	- «Они думают, если у них шипы, то их все боятся»- занятия в подгруппах по профилактике агрессивного поведения детей.	Дети средних и старших групп, педагог-психолог.
вторник	- Подведение итогов конкурса рисунков «Моя маленькая планета», награждение победителей и участников.	Дети всех групп, воспитатели, родители, педагог-психолог

### **Тренинг для педагогов «Все взрослые сначала были детьми».**

(\* участие в фестивале психолого-педагогических находок, в номинации «Все взрослые сначала были детьми, только мало кто об этом помнит»).

**Цель:** профилактика профессиональных деформаций, содействие личностному и профессиональному росту воспитателей, а также снятие психоэмоционального напряжения у участников тренинга.

#### **Задачи:**

- Повышение социально-психологической компетентности педагогов стимулирование профессионального роста;
- Создание в группе атмосферы эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- Развитие профессиональных качеств: коммуникативных способностей, рефлексии, способности к эмпатии, позитивных установок по отношению к детям, родителям, коллегам;

**Участники:** педагог-психолог, музыкальный руководитель, старший воспитатель, педагоги всех групп.

#### **Ожидаемые результаты проекта:**

- Успешное понимание педагогами знаний о синдроме эмоционального выгорания;
- Владение способами и методами снятия психоэмоционального напряжения;

- Желание педагогов участвовать в семинарах и тренингах на темы профилактики психоэмоционального профессионального выгорания;
- Проявление благодарности, заботливости и внимания по отношению к коллегам;
- Проявление позиции активных участников воспитательно-образовательного процесса, выход на позиции партнеров;
- Активное взаимодействие в поиске методов и приемов в развитии хорошего климата внутри коллектива, а также в позитивном настрое процесса воспитания и образования воспитанников.

**Материалы и оборудование:** фотографии педагогов, фетр, принтер, бумага формата А3, А4, ватман, цветная бумага, скотч, фломастеры, краски, ножницы, клей, ручки, столы, стулья, мульти-проектор, музыкальный проигрыватель, диско-шар.

**Время проведения:** 11 мая 2022г

### **План мероприятия:**

#### **1.Вступление**

- Вступительное слово (релаксация)
- правила группы

#### **2.Основная часть тренинга**

- Упражнение «Карусель »
- Упражнение «Плюс-минус»
- Упражнение «Зоопарк»
- Упражнение «Откровенно говоря»
- Упражнение «Три цвета личности»
- Притча

#### **3.Заключительная часть тренинга**

- Просмотр видео фильма
- Розыгрыш призов по билетам
- Заключительное слово
- Рефлексия тренинга.

**Продолжительность:** 60 минут.

**Ход мероприятия.**

Педагогом заранее раздаются пригласительные билеты на тренинг, на которых написан номер для розыгрыша призов. Окна затенены, включается диско-шар и релаксирующая музыка.



- **Вступление.**

- «Высоко в темном небе. На одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленных лучей, становился очень добрым».

- «И у нас в коллективе тоже множество разных звезд, каждая из них несет свой свет и свое предназначение. И вместе мы дарим добро детям, вкладывая в них самое легкое дыхание ветерка, самый теплый свет солнца и самый волшебный свет загадочных звезд».



- Добрый день, уважаемые коллеги!

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века. Профессиональное выгорание – это неблагоприятная реакция человека на стресс, полученный на работе.

Профессия педагога – одна из тех, где синдром эмоционального выгорания достаточно распространенное явление. Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально “сгораем” на работе, чаще всего, забывая о своих эмоциях, которые “тлеют” и со временем постепенно превращаются в “пламя”.

- **«Правила группы».**

После приветствия озвучиваются основные принципы социально-психологического тренинга и правила группы.

1. Мы – одна команда.
2. Можно говорить все, что ты думаешь.

3. Каждый имеет право на свое мнение (никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других).

4. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия.

5. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых.

## Основная часть тренинга.

### 1. Упражнение «Карусель»

– Многие из нас в детстве любили кататься на карусели, сейчас мы также покатаемся, но на необычной «карусели комплиментов». Необходимо образовать два круга (внешний и внутренний) и встать лицом друг к другу.



Когда вы окажитесь перед человеком, то необходимо поприветствовать его и сказать ему что-то хорошее. Карусель останавливается тогда, когда вы оказались перед первым человеком.



**Рефлексия:**

- как вы сейчас себя чувствуете;
- что изменилось в вашем состоянии;
- трудно и было выполнять упражнение.

**2. Упражнение «Плюс-минус»**

Участникам раздаются разноцветные вырезанные листочки от будущего дерева:

- На красном листочке участники записывают минусы своей работы,
- На зеленом – плюсы.

Им предлагается осознать позитивные и негативные моменты педагогической деятельности.



Затем по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.



Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.



### 3. Упражнение «Зоопарк».

Участники садятся в круг. Им раздаются карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если кому-то достанется карточка, на которой написано “слон”, то есть карточка, на которой также написано “слон”.

- «Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого – найти свою пару».



При этом можно воспользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ни чего говорить и издавать характерные звуки “животного”.





Когда все пары найдены, проходит обсуждение, что было самое тяжелое в этом упражнении, сразу ли нашли пару, какие возникли трудности и т.д.

**Рефлексия:**

- как вы сейчас себя чувствуете;
- что изменилось в вашем состоянии;
- трудно и было выполнять упражнение.

#### **4. Упражнение «Откровенно говоря»**

Упражнение проводится с целью вербализации и осознания педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Педагогам предлагается вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно (Приложение 1).

**Рефлексия:**

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения



## 5. Упражнение «Три цвета личности»

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Объясняется значение каждого цвета: зеленый – «как все»; синий – «как некоторые», розовый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее данному человеку и объединяющее его (как ему кажется) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» – качество, свойство характера или особенность поведения (стиля жизни и т.д.), роднящее его с некоторыми, но не со всеми членами группы. Последний листочек должен содержать указания на уникальные черты данного участника, которые либо вообще не свойственны остальным, либо значительно сильнее у него выражены.

После заполнения листочков, педагоги берут в руки тот, на котором записаны черты «как все». Задача участников – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснив, действительно ли они обладают такой же особенностью. На общение дается 2–3 минуты, затем

организуется общее обсуждение. Таким же способом обсуждается содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество.

### **Рефлексия:**

- как вы сейчас себя чувствуете;
- что изменилось в вашем состоянии;
- трудно и было выполнять упражнение.

### **6. Притча.**

“Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умертвляю, скажет мертвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Все в твоих руках”.

Эту притчу я взяла не случайно. В наших руках возможность создать такую атмосферу, в которой вы будите чувствовать себя комфортно, вы на 100% ответственны за все события в своей жизни.

### **Заключительная часть тренинга**

**1. Просмотр видео фильма и фотогазеты «Планета маленьких взрослых»**  
Участники должны угадать по детской фотографии кто это из их коллег.







**2. Розыгрыш призов.** Один участник тренинга вытягивает пять выигрышных номеров, далее вручаются призы обладателям таких билетов.

### **3. Заключительное слово.**

- «Самые большие проблемы в жизни мы, как правило, создаем себе сами. Жизнь всегда ставит нас в ситуацию выбора. Мы можем что-то сделать или не сделать, сказать или не сказать, пойти или не пойти и т.д. Вначале мы переживаем, что выбрать, а затем, что выбрали не то. Спасение от этой ситуации только в нас самих. Чем больше человек уверен в себе, тем легче ему расслабиться и спокойно принять жизнь такой, какая он есть.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой. Всем спасибо за участие».

#### 4. Рефлексия тренинга.

Педагогам раздаются памятки «Рекомендации по профилактике профессионального выгорания» (Приложение 2), далее предлагается заполнить анкету обратной связи (Приложение 3).



#### Анкета «Обратная связь»

Что вам понравилось, было интересно?

---

---

Что вам не понравилось, не вызвало интереса?

---

---

Ваши пожелания

---

---

**Карточки с неоконченными предложениями к упражнению**  
**«Откровенно говоря»**

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...
- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

## ПАМЯТКА-РЕКОМЕНДАЦИЯ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ

### И УСТРАНЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО "ВЫГОРАНИЯ"

#### 1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей.

Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.

**2. Общение.** Когда люди анализируют свои чувства и ощущения и делятся ими с другими, вероятность "выгорания" значительно снижается или этот процесс менее выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы работники делились своими чувствами с коллегами и искали у них социальной поддержки. Если вы делитесь своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут помочь найти вам разумное решение возникшей у вас проблемы.

**3. Использование "тайм-аутов".** Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т. е. отдых от работы и других нагрузок. Работники любой сферы имеют отпуск, отдыхают во время праздников и в выходные дни. В наше сложное время, когда темп жизни все ускоряется, многие люди вынуждены работать практически без перерывов круглый год, находясь постоянно под действием стресса.

**4. Владение умениями и навыками саморегуляции.** Владение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь, способствует снижению уровня стресса, ведущего к "выгоранию". Например, определение реальных целей помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь. Определяя реальные цели, следует находить время и для работы, и для личной жизни, что будет способствовать предотвращению "выгорания".

**5. Сохранение положительной точки зрения.** Найдите людей, которые обеспечат социальную поддержку и, следовательно, помогут сохранить положительную точку зрения в отношении ваших действий.

**6. Контроль эмоций,** возникающих после завершения намеченной работы. При решении профессиональных задач важно уметь контролировать чувство тревожности и напряженности. Но завершение работы не всегда устраняет сильные психологические чувства, особенно если работа не принесла нужных результатов. Эмоции часто усиливаются и проявляются в ссорах с коллегами и подчиненными или, наоборот, в депрессии, которая приводит к "выгоранию".

**7. Поддержание хорошей спортивной формы.** Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на организм человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, увеличение или снижение массы тела отрицательно влияют на уровень самооценки и способствуют развитию синдрома "выгорания". Когда вы испытываете определенный стресс, попытайтесь сохранить хорошую спортивную форму.

## Тренинг развития креативности и творческого потенциала для детей подготовительных групп «Удав снаружи и изнутри».



**Цель:** Гармонизация эмоционально-волевой сферы ребенка через развитие способности самовыражения и самопознания, расширение возможностей социальной адаптации детей посредством методов арт-терапии.

### **Задачи:**

1. Развитие творческих и коммуникативных способностей.
2. Стимулирование творческого самовыражения, раскрытие своего «Я».
3. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.
4. Сплочение детского коллектива.
5. Снятие напряжения, гармонизация эмоционального состояния.

**Участники:** педагог-психолог, дети подготовительных групп.

**Материалы и оборудование:** разноцветная бумага формата А4, ватман, цветная бумага, цветные карандаши, фломастеры, клубок шерстяных ниток, разноцветные звезды, шляпы, фигурки (маленький принц, лисы, роза,

змея), магнитная доска, бумажные браслеты, иллюстрации к книге А. С. Экзюпери «Маленький принц», столы, стулья, мульти-проектор, диско-шар, музыкальный проигрыватель, запись песни «Маленький принц» в исполнении Е. Камбуровой).

**Время проведения: 12 мая 2022 г.**

**Продолжительность: 40 минут.**

**Ход тренинга:**

- **Приветствие** (звучит песня «Маленький принц» в исполнении Е. Камбуровой, окна затенены, включен диско шар, дети рассаживаются на стулья).

- **Вступительное слово**

В качестве эпиграфа зачитывается цитата из сказки «Маленький принц» А. де Сент-Экзюпери.

- «Хотел бы я знать, зачем звёзды светятся. Наверное, затем, чтобы рано или поздно каждый мог снова отыскать свою. Смотри, вот моя планета, прямо над нами... Но как до неё далеко».



Ведущий спрашивает участников, узнали ли они, из какого произведения эта цитата. Затем тренер говорит:

- «Сегодня в гости к нам пришёл Маленький принц. Как Вы знаете, Маленький принц жил на астероиде № Б-12 и очень любил путешествовать. Давайте отправимся в путешествие к звездам на планету Маленького принца!»

Дети собирают с ковра звезды, садятся на стульчики.

- «Чтобы нам отправиться в путешествие, мы с вами оденем волшебные браслеты. Ребята, как вы думаете, кто у нас самый добрый?»...

На браслетах написаны качества – добрая, милая, весёлый, умный, смелый. Дети определяют кому, какой браслет подойдет в соответствии с надписью.



## 2. Основная часть

### 1. Упражнение «Сороконожка»

Участники группы встают друг за другом, держа за талию впереди стоящего ребенка. По команде психолога Сороконожка начинает двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями и т.д. Главная задача участников – не разорвать цепочку и сохранить Сороконожку.

### 2. Совместное рисование « Планета веселых ладошек»



- «На листе ватмана обведите каждый свою ладошку, как Вы ее себе представляете. Придумайте ей название (например, можно назвать своим именем, или придумать несуществующие названия), нарисуйте ей ушки, глазки, или может даже хвостик....»

Когда группа рисует свои ладошки, включается песня «Маленький принц».

- «Посмотрите, какие интересные и веселые ладошки живут на этой планете. Сколько в ней непохожих друг на друга жителей, но все мы, несмотря на наши различия, вместе, так как соединены невидимыми, дружественными связями»

### **3.Упражнение «Паучок»**

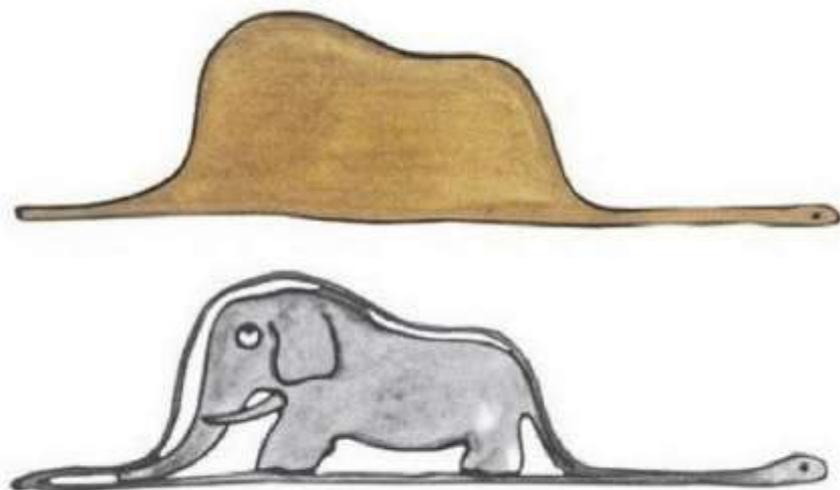
Дети стоят в кругу и передают клубок шерстяных ниток, кому захотят, при этом говоря доброе слово. Во время игры образуется паутина из ниток, которая соединяет детей, в конце нитка отрезается от клубка и им надо самим по очереди распутаться обратно.



### **4.«Удав снаружи и изнутри»**

- Иногда очень непросто увидеть, что скрывается под кажущейся простотой. Антуан де Сент-Экзюпери – великий французский писатель, который своими произведениями заставил общество по-другому посмотреть на мир.

Просмотр и обсуждение иллюстрации «Удав снаружи и изнутри»



### 5. Упражнение «3 шляпы».

Перед ребятами три разного цвета шляпы.

- А давайте угадаем, что же спрятано под этими шляпами? Я буду читать вам из книги «Маленький принц» отрывок, а вы отгадаете про кого он:



### 1 отрывок:

- « Если хочешь, чтобы у тебя был друг, приручи меня!

- А что для этого надо делать? - спросил Маленький принц.

- Надо запастись терпением. Сперва сядь вон там, поодаль, на траву- вот так. Я буду на тебя искоса поглядывать, а ты молчи. Слова только мешают понимать друг друга...» (лис).

### 2 отрывок:

- «Напрасно я ее слушал. Никогда не надо слушать, что говорят цветы. Надо просто смотреть на них и дышать их ароматом. Мой цветок напоил благоуханием всю мою планету, а я не умел ему радоваться» (роза).

### 3 отрывок:

- «Я могу унести тебя дальше, чем любой корабль. Всякого, кого я коснусь я возвращаю земле, из которой он вышел. Но ты чист и явился со звезды...» (змея).

### 6. Рисуем удава (техника рисования «Зентангл»)

Детям раздаются готовые контуры частей туловища удава, сегменты которых дети заполняли разными узорами.



Затем из всех кусочков собирается целый удав.



### 7.Подвижная игра «Наоборот»

Дети должны выполнить движение, которое показывает психолог, только совершенно наоборот - противоположное тому, что ему показали. Так если ведущий поднял руки, то дети должны опустить, если подпрыгнул, то нужно присесть, если вытянул вперед ногу - нужно отвести ее назад.



### **Заключительная часть**

- «Ребята нам пора возвращаться. Давайте попрощаемся с Маленьким Принцем. На прощанье подарим друг другу частичку хорошего настроения».

Дети дарят друг другу разноцветные звезды, которые собрали вначале занятия с добрыми пожеланиями.



**Конспект занятия для старших и средних групп:**

**«Они думают, если у них шипы, то их все боятся».**

**Форма проведения** - подгрупповая (6-8 человек)

**Участники:** педагог-психолог, дети средних и старших групп.

**Цель:** профилактика агрессивного поведения, снятие мышечного и психо-эмоционального напряжения

**Задачи:**

- Снизить уровень детской агрессии;
- Снизить уровень личностной тревожности;
- Развить умение анализировать свое внутреннее состояние и состояние других детей;
- Научить детей конструктивным формам общения, поведенческих реакций;
- Снять мышечное и психо - эмоциональное напряжение;
- Способствовать развитию эмпатии и доверительного отношения к окружающим.



### **Ход занятия:**

#### **1. Вступительное слово**

- «Сегодня в гости к нам пришёл Маленький принц». Как Вы знаете, Маленький принц очень добрый и любил путешествовать. Он дружил с лисом и не обижал его. Давайте отправимся в путешествие к звездам на планету Маленького принца!

Детям раздаются разноцветные браслеты с надписями (добрая, милая, смелый, внимательный...) Дети должны выбрать, какой им подходит больше всего, одеваем браслеты под музыку и огоньки диско-шара.

## **2.Основная часть.**

### **1. Упражнение «Сороконожка»**

**Цель:** формирование дружеского взаимодействия со сверстниками, формирование групповой сплоченности.

Дети встают друг за другом, держась за талию впереди стоящего. По команде Сороконожка начинает сначала просто двигаться вперед, затем приседает, прыгает на одной ножке, проползает между препятствиями (это могут быть стулья, строительные блоки и т.д.) и выполняет другие задания. Главная задача – не разорвать единую «цепь», сохранить Сороконожку в целости.

### **2. «Добрый волк» (для подгруппы детей из средних групп)**

Детям одеваются пальчиковые герои сказки, с помощью педагога-психолога вместе сочиняют свою сказку «Добрый волк».



### **\* «Планета добра» (для подгруппы детей из старших групп)**

Дети совместно собирают последовательность из пазлов и по картинкам сочиняют сказку.

### **3. Упражнение «Такие разные кошки»**

**Цель:** снятие агрессии, развитие эмпатии, группового взаимодействия.

Психолог предлагает детям образовать большой круг, в центре которого, на полу лежит физкультурный обруч.

- Это волшебный круг, внутри которого происходят волшебные превращения».

Для этого нужно войти внутрь обруча и по сигналу (хлопок в ладоши) превратиться в злую-презлую кошку, которая «шипит» и «царапается», при этом выходить из «волшебного круга» нельзя.

Дети, стоящие вокруг обруча, хором повторяют вслед за ведущим:  
- «Сильнее, сильнее, сильнее...», ребенок, изображающий кошку, делает все более и более «злые» движения. По повторному сигналу ведущего действие заканчивается, дети разбиваются по парам и опять по сигналу взрослого превращаются в злых кошек. В игре может участвовать и сам ведущий.

В заключение игры психолог предлагает «злым кошкам» стать добрыми и ласковыми. По сигналу дети «превращаются» в добрых кошек, которые ласкаются друг к другу (гладят друг друга по спине, голове, берутся за руки).

### **3. Упражнение «Серая тучка»**

**Цель:** формирование умения расслаблять мышцы лица в «неприятной ситуации».

-«Представьте себе теплый, чудесный день (звучит музыка). Над вами ярко-голубое небо. Мягкие лучи солнца, и теплый ласковый ветерок целуют ваши глазки и щечки. По небу летит серая тучка. На нее мы поместим все наши обиды и горести и огорчения. Мы всегда будем радостными, добрыми и сильными. А теперь откройте глазки и улыбнитесь друг другу.

### **4. Упражнение «Ласковые лапки»**

**Цель:** снятие напряжения, мышечных зажимов, снижение агрессивности, развитие чувственного восприятия, гармонизация отношений.

Заранее подбирается 5 мелких предметов различной фактуры: кусочек меха, кисточка, стеклянный флакон, бусы, вата и т.д. Все это выкладывается на стол.

- «А теперь давайте закроем глазки, а у вас по руке будет ходить маленький зверек и касаться ласковыми лапками. Вам надо угадать, какой «зверек» прикасался к руке - добрый или злой »

Пушистые мягкие предметы - добрый зверек, твердые, холодные, колючие - злой зверек».

## 5. Игры с песком (свободная деятельность).

Дети друг с другом в свободной форме играют с песком и фигурками Маленького принца, лиса и остальными животными.



### 5. Упражнение «Колючий ежик»

**Цель:** снятие агрессии, мышечных зажимов.

- «Представьте себя ежиками, которые приготовились встретить опасность. Для этого вам необходимо защищаться иголками и сильно сжиматься в клубочек. Давайте попробуем...»

Когда опасность минует, ежики должны собираться в круг и взяться за руки. Медленно они вытягиваются и греются на солнышке.

Игра проходит под музыку, и повторяется несколько раз.

### **6.Упражнение «Неожиданные картинки»**

Дети садятся в круг и получают подписанные листы бумаги и фломастеры. По команде дети начинают рисовать какую-либо картинку, затем по следующей команде передают ее соседу справа. Получают от соседа слева недорисованную картинку и продолжают ее рисовать. И так далее по кругу, пока дети не получают свои рисунки обратно. Потом обсуждаем, что у кого получилось.



### **3.Заключительная часть.**

- «Ребята нам пора возвращаться. Давайте попрощаемся с Маленьким Принцем. На прощанье подарим друг другу частичку хорошего настроения»

Дети дарят разноцветные звезды, которые собрали вначале занятия с добрыми пожеланиями, которые они могут подарить друг другу.

### **Ритуал прощания.**

Выставка детских работ в рекреации  
«Моя маленькая планета»





Николае Дана 8 лет



«Моя волшебная принцесса»  
Алина Бобина  
8 лет, гр. №3



«Моя волшебная принцесса»  
Ксения Писемкина  
8 лет, гр. №3



Руса-Агата Ташев



Никита Н. 12 гр.

## Стенгазеты «Мы в ответе за тех, кого приручили»





## Консультация для родителей

«Зорко одно лишь сердце, самого главного глазами не увидишь»

*Любите детей такими, какие они есть.*

**Цель:** повышение психологической компетентности родителей.

Нам кажется, что наш ребенок исключительный, и эту исключительность мы пытаемся разглядеть в нем едва ли не с пеленок. А когда он вырастает не таким, каким бы нам хотелось, мы начинаем упрекать его в лени, в неблагодарности и прочих грехах, забывая спросить, а что же надо ему самому. А надо ребенку как ни странно не так уж и много. Каждый ребенок нуждается в родительской любви, которая заключается в сознании того, что ребенок, в каком бы он возрасте ни находился, - это личность со своими интересами, желаниями, обязанностями и правами. И нельзя лишать его самостоятельности в принятии решений.

**Нужда в родительской любви** - поистине жизненно необходимая потребность маленького человеческого существа. Любовь каждого ребенка к своим родителям беспредельна, безусловна, безгранична. Причем если в первые годы жизни любовь к родителям обеспечивает собственную жизнь и безопасность, то по мере взросления родительская любовь все больше выполняет функцию поддержания и безопасности внутреннего, эмоционального и психологического мира человека.

**Родительская любовь** - источник и гарантия благополучия человека, поддержания телесного и душевного здоровья. Именно поэтому первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том, что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких условиях у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви.

**Материнская любовь безусловна** - мать любит своего ребенка за то, что он есть. Материнская любовь не подвластна контролю со стороны ребенка, ее нельзя заслужить (либо она есть, либо ее нет).

**Отцовская любовь обусловлена** - отец любит за то, что ребенок оправдывает его ожидания. Отцовская любовь управляема, ее можно заслужить, но ее можно и лишиться.

Иногда же безграничная любовь мам и пап вместо нежности, радости, поддержки формирует в ребенке чувства неудовлетворенности, агрессии. По сути, такая любовь порождает нелюбовь. Формы проявления родительской нелюбви разнообразны. Прежде всего, это стремление оградить ребенка от всех трудностей, готовность исполнить любое его желание. Однако в будущем такая псевдо любовь приведет к проблемам в жизни ребенка, превратив его, возможно, в эгоиста, совершенно не знающего жизни, не способного стать счастливым сам и подарить счастье родным и близким. Это умение само не приходит, оно ненавязчиво прививается изо дня в день, в первую очередь родителям. Это обязывает их быть внимательными к своему поведению, чтобы негативные стороны взаимоотношений не отложились в сознании сына или дочери. От семейных ссор больше всего страдают дети, а не сами ссорящиеся.

Родители, предоставляющие своим детям определенную самостоятельность, относятся к ним с теплотой и уважением, применяют минимум наказаний, часто предоставляют детям регулировать свое поведение – это демократичные родители. Они воспитывают социально адаптированных, независимых детей, активных, готовых к сотрудничеству с другими детьми.

Авторитарные родители требуют беспрекословного подчинения, соблюдения порядка. Если авторитарность сочетается с холодностью, у детей появляется стремление к самоутверждению, агрессивность, конфликтность, создаются трудности в адаптации к новым условиям.

Отсутствие или недостаток материнской ласки, любви очень часто является причиной появления у ребенка не только целого ряда отрицательных, а то и просто тяжелых психических состояний, начиная от

чувства незащищенности, озлобленности, проблем взаимоотношений, но и телесных психосоматических недомоганий.

Дети могут очень чутко улавливать, что мы чувствуем, по тому, как мы себя ведем. Так что, если мы хотим, чтобы дети знали и понимали, как мы любим их, мы должны вести себя соответственно, выражая свои нежные чувства на деле.

### **ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**1.** Не ждите, что Ваш ребенок будет таким, как Вы или таким, как Вы хотите. Помогите ему стать не Вами, а собой.

**2.** Не требуйте от ребенка платы за все, что Вы для него сделали. Вы дали ему жизнь, как он может отблагодарить Вас? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.

**3.** Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

**4.** Не относитесь к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будьте уверены, ему она тяжела не меньше, чем Вам, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.

**5.** Не унижайте!

**6.** Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

**7.** Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

**8.** Ребенок — это не тиран, который завладевает всей Вашей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала Вам на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умейте любить чужого ребенка. Никогда не делайте чужому то, что не хотели бы, чтобы делали Вашему.

10. Любите своего ребенка любимым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйтесь, потому что ребенок — это праздник, который пока с Вами.

Любите детей и в трудные минуты вы всегда найдете правильное решение любой детской проблемы. Самый лучший подарок для ребенка — его счастливое детство, которое невозможно без доброжелательных отношений в семье, без понимания и поддержки родителями потребностей своего чада.

### **СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

- Образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное общение с близкими людьми - семьей.
- Если ребенок растет в критике - он учится осуждать.
- Если ребенок растет во враждебности - он учится бороться.
- Если ребенок растет в страхе - он учится предчувствовать недоброе.
- Если ребенок растет в жалости - он учится жалеть себя.
- Если ребенок растет среди насмешек - он учится быть замкнутым.
- Если ребенок растет в ревности - он учится завидовать.
- Если ребенок растет с чувством стыда - он учится быть виноватым.
- Если ребенок растет в атмосфере поддержки - он учится быть надежным.
- Если ребенок растет в похвале - он учится быть признательным.
- Если ребенок растет в атмосфере одобрения - он учится нравиться себе.
- Если ребенок растет в сочувствии - он учится быть великодушным.
- Если ребенок растет справедливости - он учится отличать добро и зло.
- Если ребенок растет в вере - он учится верить в себя и в окружающих.
- Если ребенок окружен дружелюбием - он знает, что мир - это прекрасное место.

## Используемая литература:

1. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
2. Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. М.: МГПУ, 2007.
3. Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6.
4. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. - СПб.: Питер, 2005.
5. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг педагогов, психологов, родителей. С.-Петербург Речь 2005
6. Рогинская, Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т. И. Рогинская // Психологический журнал. - 2002.
7. Семенова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие / Е. М. Семенова. - М.: Изд-во Инта психотерапии, 2002.
8. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. - Вып. 1. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Изд. Учитель 2009.
9. Куражева Н.Ю. «Программа психологических занятий для дошкольников» - СПбМосква, «Речь», 2014
10. Н.Л. Кряжева «Мир детских эмоций. Дети 5-7 лет» Ярославль: Академия развития 2000.
11. Алябьева Е.А. Коррекционно – развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. – М., 2004.
12. Микляева Н.В., Микляева Ю.В. Работа педагога – психолога в ДОУ: Методическое пособие. – М.: Айрис – пресс, 2005.
13. Иванова Г.П. Театр настроений. Коррекция и развитие эмоционально – нравственной сферы у дошкольников. – М., 2006
14. Шарохина В.Л. Коррекционно – развивающие занятия в средней группе. – М., 2002.

### **Интернет ресурсы:**

- <https://ped-kopilka.ru/blogs/ekaterina-aleksandrovna-plotnikova/seminar-trening-dlja-pedagogov-dou-profilaktika-yemocionalnogo-vygoranija-lichnosti.html>;
- <https://ped-kopilka.ru/blogs/ekaterina-andrevna-gromova/podborka-igr-dlja-razvitija-vobrazhenii-i-kreativnosti-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html>;
- <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2018/12/09/trening-po-razvitiyu-tvorcheskogo-myshleniya>.
- <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2016/12/17/lyubite-svoih-detey-statya-dlya-roditeley>;
- <https://www.maam.ru/detskij-sad/konsultacija-dlja-roditelei-znachenie-bezuslovnoi-lyubvi.html>;
- <https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov/27-trening-dlya-nachinayushchikh-pedagogov>;
- <https://multiurok.ru/files/psikhologhichieskii-trieningh-dlia-piedaghoghov-ad.html>.