

**Трушникова Ольга Ивановна**  
педагог-психолог  
**Буюкли Оксана Павловна**  
учитель-дефектолог  
МАДОУ «Детский сад «Родничок»  
г. Советский

## **«Неделя психологии»**

### **как эффективный способ взаимодействия с семьями с детьми с ОВЗ**

#### **(Из опыта работы)**

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольников очевидна. Заботясь о физическом и познавательном развитии ребёнка, взрослые зачастую забывают о важности его эмоционально – личностного благополучия.

«Неделя психологического здоровья» направлена на создание развивающей среды, способствующей повышению психологической культуры взрослых и детей, особенно детей с ограниченными возможностями здоровья через проведение различных мероприятий с целью формирования ценностного отношения участников воспитательно-образовательного процесса к своему психологическому здоровью.

Проведение данных мероприятий способствует повышению психолого – педагогической компетенции педагогов и родителей, что в свою очередь является фактором повышения качества образовательного процесса. В «Неделе психологического здоровья» были задействованы большинство сотрудников, родителей и детей, посещающих группы комбинированной и компенсирующей направленности.

Неделя психологического здоровья – это интересная, творческая форма работы взаимодействия детского сада с семьей, где я, педагог-психолог выступаю как организатор для творческого совместного сотрудничества детей, родителей и сотрудников детского сада и моя коллега, Оксана Павловна, учитель-дефектолог, главный помощник и режиссер. Мы реализуем этот проект ежегодно, меняется только тематика, время проведения в разное время года)

В этом учебном году «Неделя психологического здоровья» была проведена осенью. В «Неделе психологического здоровья» были задействованы большинство сотрудников, родителей и детей, посещающих группы комбинированной и компенсирующей направленности. При общем планировании учитывались следующие **принципы**:

- целостности (неделя должна иметь психологически очерченные начало и конец, основную идею);

- общности (каждый день должен иметь как виды работы, которые делали бы его неповторимым, так и «сквозные» занятия, которые задавали бы общий настрой недели);

- открытости (в мероприятиях недели должны могли бы принять участие все желающие: дети, родители, сотрудники детского сада)

Таким образом, я планировала сделать неделю как бы «двухслойной», содержащей фигуру и фон, где фигуры - это центральные мероприятия дня, фон - «сквозные» формы работы: коллажи, фотовыставки, стенды с рисунками и поделками детей, «заборы», цитаты и пожелания, развешиваемые по д/с.

**Цель** мероприятия: активизация совместной деятельности всех участников образовательного процесса, создание условий для формирования благоприятного психологического микроклимата в дошкольном учреждении, формирование мотивации к ценностному отношению к своему здоровью и интереса к психологии у детей, родителей и педагогов.

**Была проведена предварительная работа:**

1. Составление и утверждение плана недели психологии.
2. Распространение информации о предстоящей неделе психологического здоровья по группам, беседы с воспитателями.
3. Подбор и разработка конспектов занятий, акций, игр, психологических упражнений и этюдов, тренингов, бесед.

4. Изготовление необходимого материала, атрибутики («сундучок комплиментов», «кубик с пожеланиями», «фонарь предсказаний»).

5. Подбор раздаточного и информационного материала.

### **План проведения, ключевые мероприятия**

Неделя психологии – это совокупность психологических мероприятий, подчиненных одной теме, в нашем случае: «Психологическое здоровье». Все мероприятия (занятия, акции, тренинги, психологические игры, этюды, упражнения) соответствуют тематике «Недели психологического здоровья», которая в соответствии с учебной неделей продолжалась 5 дней. Все мероприятия Недели не отвлекали детей от воспитательно-образовательного процесса, а напротив, способствовали формированию благополучного психологического настроя и позитивной мотивации.

На информационном стенде на 1 этаже в фойе дети, родители, педагоги и другие сотрудники детского сада заранее (на предыдущей неделе) познакомились с планом Недели, с основными мероприятиями. Запланированные мероприятия, в которых приняли участие больше 100 детей и взрослых, проходили в интересной форме и были направлены на самопознание и саморазвитие всех участников образовательного процесса.

### **ПЛАН проведенных мероприятий в рамках «Недели психологического здоровья»**

Дата/ день недели	Название мероприятия	Ответственные
13.11.2023 Понедельник  <b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ «БЕЗ ИГРУШЕК»</b>  <a href="https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_920">https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_920</a>	АКЦИЯ «Мысли позитивно» ФОНАРЬ ПРЕДСКАЗАНИЙ (на первом этаже у центрального входа) ВЫСТАВКА детских рисунков «МОЙ ВООБРАЖАЕМЫЙ ДРУГ» (в группах) АКЦИЯ «Улыбнись, прохожий!» (вручение добрых пожеланий проходящим мимо детского сада людям) РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРОТРЕНИНГИ	Педагог-психолог, учителя-логопеды, воспитатели
14.11.2023 Вторник <b>ДЕНЬ ВТОРОЙ «ВНИМАНИЕ К СЕБЕ и ОКРУЖАЮЩИМ»</b>  <a href="https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_925">https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_925</a>	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АКЦИЯ «Конвертики внимания» ИГРА С ПЕДАГОГАМИ «Тайный друг» УПРАЖНЕНИЕ «Рисование в зеркалах» МУЗЫКОТЕРАПИЯ «Четыре стихии» ИГРЫ-ОБЪЯСНЯЛКИ «Какие бывают игрушки» ТРЕНИНГ с младшими воспитателями «Собраться вместе» АРТ-ТЕРАПИЯ «Страшно смешные страхи» ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ «Портрет группы»	Педагог-психолог, воспитатели, музыкальный руководитель
15.11.2023 Среда  <b>ДЕНЬ ТРЕТИЙ «ВСЕ НАОБОРОТ»</b>  <a href="https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_925">https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_925</a>	ВЕСЕЛЫЙ ЧАС «Поменяемся местами» АКЦИЯ «Сундучок комплиментов» ТРЕНИНГ С ПЕДАГОГАМИ «Мы сможем» РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ «Рисуем несуществующее животное» ФОТОВЫСТАВКА «Растем ЗДОРОВЫМИ» (семейные фото) АКЦИЯ «Лестница дружбы» КОЛЛАЖ «Формула здоровья»	Педагог-психолог, воспитатели

<a href="#">27</a>		
16.11.2023 Четверг <b>ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ «РАДУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ»</b> <a href="https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_929">https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_929</a>	ИГРЫ-РАССУЖДАЛКИ «Что было бы, если мир, в котором мы живем, стал черно-белым или одноцветным?» ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ «Радуга в нас» / ЛЕПКА «Радуга» КОЛЛЕКТИВНАЯ КОМПОЗИЦИЯ «Настроение группы» АКЦИЯ «оригами-пожелание» (послание другим детям, сотрудникам) ИГРЫ С ПЕСКОМ «Волшебные превращения»	Педагог-психолог, воспитатели
17.11.2023 Пятница <b>ДЕНЬ ПЯТЫЙ «ДЕТСКИХ ИНИЦИАТИВ»</b> <a href="https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_932">https://vk.com/rodnichok1980?w=wall622089441_932</a>	КВЕСТ-ПУТЕШЕСТВИЕ «В поисках здоровья» КУБИК С ПОЖЕЛАНИЯМИ КАМНЕТЕРАПИЯ «Ожившие камни» МУЗЫКОТЕРАПИЯ «Импровизация: звуки природы» ВЫСТАВКА ДЕТСКИХ РАБОТ «Я и дома. И в саду за здоровьем слежу» АКЦИЯ «ПОДАРОК! А за что?! Просто так!» Упражнение «Аплодисменты» Награждение самых активных детей и педагогов	Педагог-психолог, воспитатели, инструктора по физической культуре, музыкальный руководитель

### 13.11.2023 (Понедельник). ДЕНЬ ПЕРВЫЙ «БЕЗ ИГРУШЕК»

Первый день начался для детей неожиданно. Зайдя в группы, они обнаружили, что игрушек нет. Воспитатели помогли детям найти выход из этой проблемной ситуации: смастерить игры и игрушки из подручных материалов. Так дети смогли проявить себя, свои интересы и предпочтения, получили возможность для удовлетворения собственной любознательности. Даже самые тихие дети, которые в начале отказывались участвовать, быстро втянулись в атмосферу всеобщего творчества.

С целью создания благоприятного эмоционального климата в детском саду, получения положительных эмоций была организована психологическая акция **«Фонарь предсказаний»**. Содержание акции: на стене в фойе при входе в детский сад был приготовлен «фонарь», на котором были собраны позитивные выражения и фразы, каждый желающий мог взять свиток со словами, предназначенный именно для него.

**Акция «Мысли позитивно»**. Утром первого дня воспитатели вместе с детьми украсили свои группы позитивными картинками с пожеланиями, любой из участников (родитель, ребенок, педагог) мог взять себе на память.

В каждой группе была организована выставка детских рисунков **«Мой воображаемый друг»**. Пожалуй, у каждого из нас в раннем возрасте был свой воображаемый друг, с которым мы могли поделиться не только радостью, но и огорчением. Ребята старших и подготовительных групп с интересом приступили к рисованию. Рисунки ребят получились яркие и красочные, а воображаемые друзья с их работ удивили, и подарили всем хорошее настроение.

**Акция «Улыбнись, прохожий»** Атрибутом этой акции по-прежнему являются листовки в виде кружков. Дети вручали всем желающим прикольные картинки с улыбающимися смайликами. Все знают, что улыбка - важное средство общения, способ сообщить окружающим, что все идет

хорошо, и что вы рады их видеть. Улыбка украшает всех без исключения. С разрешения прохожих их эмоции были запечатлены на фото.

Во второй половине дня воспитатели совместно со специалистами провели **развивающие игротренинги** (В.Меренкова. Развивающий игротренинг Журнал Дошкольное воспитание №3 2018г.), целью которых было разностороннее развитие детей: интеллектуальное, эмоциональное, физическое и личностное. Дети среднего и старшего дошкольного возраста с удовольствием выполняли предложенные упражнения, бурно выражали свои эмоции.

### **14.11.2023 (Вторник). ДЕНЬ ВТОРОЙ «ВНИМАНИЕ К СЕБЕ и ОКРУЖАЮЩИМ»**

Утро началось с дружной разминки с героями из любимых мультфильмов. Как показывает практика, наиболее привлекательной формой среди детей дошкольного возраста является гимнастика с использованием элементов ритмической гимнастики, с танцевальными движениями. Утренняя зарядка для детей 3-6 лет может стать отличным стартом для более серьезных спортивных достижений или просто навсегда остаться полезной привычкой для каждого ребенка. Дети зажигательно подвигались и взбодрились.

**Релаксация «Улыбка»** проходила в старших и подготовительных группах под спокойную расслабляющую музыку после завтрака.

Воспитанники старших и подготовительных групп приняли участие в **акции «Конвертики внимания»**. Цель этой акции: формирование ценностного отношения к сверстникам, сплочение детского коллектива. Дети сами изготовили своими руками яркие, красочные конверты. Когда конверты были готовы, их необходимо было прикрепить к шкафчикам. К акции были привлечены родители и другие сотрудники детского сада. Детям необходимо чувствовать внимание, тепло и любовь близких людей: мамы, папы, бабушки и дедушки. А для воспитателя это была возможность поддержать и оценить достижения ребенка на занятиях и в группе.

Ребята и сами заготовили маленькие открытки и рисунки, вкладывали в конвертики друг другу. Каждый из ребят получил конверт, наполненный неожиданными сюрпризами и радостью! А в младших группах эту роль на себя взяли воспитатели, они оформили такие конвертики не только для ребят, но и для родителей малышей.

Игра с педагогами и младшими воспитателями **«Тайный друг»** вызвала нескрываемый интерес среди взрослых. В настоящее время, с развитием компьютерных технологий, электронных сообщений, мы всё реже стали получать обыкновенные письма! Поэтому получать письма всегда приятно и волнительно. Каждый желающий написал по 3 письма с пожеланиями своим коллегам и опустил их в почтовый ящик. Вместе с письмом в конверт можно было положить рисунок, фотографию, наклейки, открытки. Делали они это в течение дня. Далее психолог, выступая в роли почтальона, разнес письма адресатам. Никто не остался без заветного письма! (психолог постарался). Согласитесь, в каждом образовательном учреждении, в том числе, и в детском саду много симпатичных и приятных нам людей. Но не всегда мы выражаем свое доброе отношение. Иногда этому мешает занятость, иногда забывчивость, смущение. А в этот день все сотрудники смогли проявить свои истинные чувства, а именно- выбрать тех коллег, которые стали его тайными друзьями.

**Упражнение «Рисование в зеркалах»** проводилось с детьми 5-7 лет в комнате психологической разгрузки и было направлено на развитие позитивного самопознания. Дети получили по три заранее подготовленных бланка, на каждом из которых нарисовано зеркало. Первое зеркало: «Каким я вижу себя», второе: «Я глазами родителей». Используя цветные карандаши и маркеры ребята рисовали в зеркалах себя в соответствии с инструкцией. По окончании работы шло бурное обсуждение, образы получились самые разные: «принцессы, цветочки, герои, коты, солнышки». Некоторые дети испытывали затруднения, но с поддержкой остальных ребят, они справились.

**В психологическом этюде «Четыре стихии»** дети подготовительных групп проявили свои творческие способности, сняли эмоциональное напряжение, перевоплотились в разные стихии. Музыкальные отрезки были специально подобраны к выполнению ролевых действий и вхождению в ролевой образ каждой стихии: воды, огня, земли, воздуха. Все дети, без исключения, были активны и выразительны. Но перед игрой детям рассказали легенду, чтобы им было легче вжиться в образы.

В тихий час, пока дети отдыхали, младшие воспитатели приняли участие в **психологическом тренинге «Собраться вместе»**, направленном на формирование благоприятного микроклимата. Задачи: учиться находить сходства у участников для улучшения взаимодействия между членами коллектива, развивать умение работать в команде, способствовать сплочению группы. Каждый постарался проявить себя, свои лучшие качества и способности, а кто-то, возможно, их открыл в себе, или в своих коллегах.

Рисование всегда доставляет детям радость. Это доказали занятия арт-терапии **«Страшно смешные страхи»**. Многие дети боятся темноты, неизвестности, боятся потерять родителей, боятся сказочных героев, пауков, змей, привидений, монстров. Через творчество, при моделировании определенной ситуации, мы вместе с детьми 5-7 лет преодолевали разные страхи, используя воображение и чувство юмора.

### **15.11.2023 (Среда). ДЕНЬ ТРЕТИЙ «ВСЕ НАОБОРОТ»**

Этот день был задуман для создания позитивного фона общения в детском коллективе и развития навыков группового взаимодействия среди родителей и педагогов.

Утром детишек ждало много сюрпризов.

Воспитатели совместно с детьми сделали в группах **фотовыставки «Растем здоровыми»**. Дети внимательно разглядывали принесенные из дома семейные фотографии, делились впечатлениями, рассказывали о своей семье.

**Акция «Сундучок комплиментов»** настроила всех на позитивное настроение и добрые дела.

А еще дети обнаружили, что в шкафчиках лежит все «наоборот». А узнав о девизе дня, сразу включились в игру: переоделись, переобулись и проели зарядку, делая упражнения наоборот. Заходили и выходили из группы, поднимались по лестнице, гуляли по коридору задом наперед.

В группах играли: «перевертыши», «антонимы», отгадывали перевернутые строки стихотворений. А еще дети сами придумывали свой сюжет для игры: девочки ремонтировали автомобили, а мальчики готовили на кухне. Раскрашивали и рисовали картинки «вверх ногами».

Поменяться на прогулку участками – была отличная идея. Ново – всегда интересно!

Во время обеда дети попробовали есть суп вилкой и сделали выводы, то все то, что мы делаем обычно – для нас привычно, а поступать наоборот, не всегда верно и эффективно!

Сончас прошел в обычном режиме, без изменений.

**Акция «Лестница дружбы»**. Здорово, когда появляется возможность осознать, как много рядом с тобой тех, кого можно смело назвать другом. В фойе на первом этаже появилось сообщение: «Ребята! В детском саду появилась лестница дружбы. Спешите те, кто поссорились! Ищите лестницу дружбы!» Все лестницы детского сада были красочно оформлены: картинки о дружбе, ленты, шарики, высказывания о дружбе. Когда дети поднимались по этим лестницам на занятия или возвращались с занятий, произносили волшебные слова:

«Пусть со мною будет дружба, без нее нам будет грустно.

Раз, два, три, четыре, пять, будем мы дружить опять».

Вечером, когда родители забирали детей домой, на одной из лестниц задача родителей заключалась в том, чтобы спускаясь по лестнице, прочитать, что написано и выполнить вместе со своим ребёнком задание. Словами не передать, сколько положительных эмоций вызвала эта акция у наших родителей и детей. Особенно всем понравилось обниматься и целоваться.

Родителям в этот день была отведена особая роль! На некоторое время они поменялись с детьми ролями! Это было забавно и весело! Родителям представилась возможность окунуться в детский мир, более подробно познакомиться и рассмотреть развивающую среду детского сада и групп, подробно узнать, как и чем живут дети в детском саду. Педагоги, работающие в детском саду, предложили родителям поучаствовать в разнонаправленной деятельности: музыкальной, физической, психологической.

Педагоги не остались в стороне! Они принимали участие в **психологическом тренинге**. Тренинг для педагогов под названием «Мы сможем!» под девизом «Собраться вместе – это начало, остаться вместе – это прогресс, работать вместе – это успех!» (Г. Форд) прошел на высоком эмоциональном уровне: благоприятный психологический климат, творческие возможности педагогов, их желание найти пути эффективного взаимодействия с окружающими –



всё это помогло полностью реализовать намеченные цели, способствовало позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами, повышению групповой сплоченности.

Выставка коллажей **«Формула здоровья»**. Каждая группа получила задание сделать на листе ватмана свой коллаж. Содержание и форма были произвольные. Все постарались, благодаря чему все коллажи получились яркие и познавательно-полезные.

### **16.11.2023 (четверг). ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ «РАДУЖНОЕ НАСТРОЕНИЕ»**

Предварительно перед воспитателями была задача: убрать все разноцветные книги, распечатать черно-белые, положить на видное место.

Утро для ребят началось с того, что зайдя в группу, они увидели много предметов черно-белых и они получили возможность **порассуждать** на тему: «Что было бы, если мир, в котором мы живем, стал черно-белым или одноцветным». Целью было повысить мотивацию детей, стимулировать их к самоанализу, способствовать установлению доверительных отношений как между детьми, так и со взрослыми. «Давайте представим на минутку, как бы жилось нам на нашей родной планете... Рассуждения детей: Было бы все скучно, уныло, страшно и однообразно... Мы бы наверно не смеялись, друг друга боялись. Все наверно плакали.... Нужно срочно, что-то делать.... Как нам поступить?». Проблемную ситуацию помогали решить и воспитатели, и младшие воспитатели, и специалисты, использовавшие на своих занятиях игры, связанные с радугой.

#### **Арт-терапевтическое упражнение «Рисуем свою радугу».**

Цель: способствовать осознанию своего отношения к себе, своим мечтам, желаниям.

Реквизит: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: предлагаем вам нарисовать свою радугу. Для этого возьмите краски, кисточки /карандаши. Рисуйте так, как вы можете. Сейчас нам важно, чтобы каждый выразил на бумаге то, что он хочет. Работаем, пока звучит музыка (время работы зависит от возраста детей и колеблется от 5 до 10 минут). Затем рисунки детей перемешивались. Каждый из детей на выбор брал любой рисунок. Обсуждение каждого рисунка осуществлялось по кругу, включая автора, который не заявлял своего авторства. Все высказывания начинались со слов: «Когда я смотрю на эту радугу, я чувствую... я думаю... мне хочется сделать...».

После чего была организована **выставка «Радуга в нас»**. Радуга – от слова радость! Казалось бы, никакого чуда. Просто преломление света в капельках воды. Закатное солнце и мелкий дождик – вот и все составляющие. Но почему к этому нельзя привыкнуть и перестать удивляться? Почему же все смотрят на небо, улыбаются и говорят даже незнакомым людям: смотрите, радуга! Это просто красиво. И эта красота внутри каждого из нас.

Выставка работ **«Настроение группы»**. У каждой группы появилась возможность выразить общее настроение на листе ватмана. Получились очень интересные работы.

В акции **«Оригами-пожелание»** приняли участие практически все сотрудники, сделали разные поделки и подарили коллегам, детям, родителям.

Игры с песком – одна из форм естественной деятельности каждого ребенка. Особый интерес вызывает у детей техника рисования на песке и песком. Она развивает тактильную чувствительность, воображение, снимает напряжение.

Игра **«Волшебные превращения»** включала в себя:

«Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными/напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом — «жучки здороваются»).

«Крокозябла» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

После сна дети выполняли релаксационное упражнение под спокойную расслабляющую музыку **«Необычная радуга»**.

## 17.11.2023 (Пятница) ДЕНЬ ПЯТЫЙ «ДЕТСКИХ ИНИЦИАТИВ»

Пятый день был направлен для создания позитивного фона общения в детском коллективе и развития навыков группового взаимодействия. Воспитатели на утреннем круге сообщили детям о названии пятого дня, опросили детей: как они его видят? как интересно его можно провести? Выслушали детские идеи и зафиксировали предложения. Совместно подготовили игры, задания, поручения, постарались учесть в реализации каждое желание (услышать каждого). Предусмотрели смену видов деятельности, продумали музыкальное сопровождение, это создало дополнительный эмоциональный подъем. Свобода в деятельности, самостоятельность, инициативность и лишь незначительная помощь взрослого сделали свое дело. Это была прекрасная возможность слиться в единую атмосферу творчества, игры, детского восторга и детской инициативы.

**Упражнение «Аплодисменты»** приятно удивило, а некоторых засмузило. Суть заключалась в том, что взрослый ведущий начинал тихонько хлопать в ладоши, глядя на одного из детей и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирал из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирал четвертого и т.д. Последнему участнику аплодировала уже вся группа. Дети были в восторге.

**Упражнение «Подарок».** По кругу - без слов, с помощью пантомимики - необходимо было показать и вручить подарок соседу слева. Он в свою очередь демонстрировал свой подарок (придуманый им) и передавал соседу слева. Повторяться нельзя. После шло обсуждение: отгадали ли дети, что им подарили, почему дарящие сделали именно этот подарок, какой подарок понравился больше всего, почему. Подарки, которые дети, дарили другим, это были в основном игрушки, сладости.

Во время занятий с психологом средствами камнетерапии решались следующие конкретные задачи: оптимизация коммуникативно-личностного развития, гармонизация самооценки, создание эмоционально-благоприятного фона настроения. **Психологические занятия «Ожившие камни»** прошли во всех возрастных группах, кроме младших (в связи с техникой безопасности). Каждое занятие начиналось с того, что дети выбирали себе наиболее понравившийся камешек. А затем шла инструкция: «Чтобы выбранный вами камень ожил, нужно подержать его в ладонях, согреть его своим теплом, чтобы он почувствовал информацию о вас. Подумайте, что может рассказать о вас камень, который вы держите в руках? Другие камни могут задавать вам вопросы. И так, сейчас мы услышим, что же удалось узнать первому камню. (дети рассказывали о себе от имени камня). Ребята разглядывали камни с большим интересом, видели в них образы сказочных существ, животных, растений, явлений природы. При этом происходило мысленное одушевление, наделение вещей и явлений неживой природы признаками живых существ, «проекция» - символический перенос содержания внутреннего мира на внешний мир. Содержание этих фантазий свидетельствовало о внутреннем мире ребенка. Перебирая гладкие камешки в руках, дети успокаивались и уравнивались, а раскладывая камни в фигуры и узоры, учились осознавать мир, выражать свои мысли. В своих композициях, в фигурках, сделанных при помощи камня, в играх дети как бы «проигрывали» те впечатления, которые они получали от общения с людьми. Родителям были даны рекомендации по работе с камнями в домашних условиях.

Очень впечатлили детей и **музыкальные игры «Импровизация».**

С интересом рассматривали все участники работы на **выставке «Я и дома и в саду за здоровьем слежу!»**. Основная цель выставки: пропаганда здорового образа жизни, повышение уровня знаний детей по сохранению собственного здоровья и здоровья родных, пропаганда разных видов спорта среди детей.

Живой интерес вызвали у ребят игры в группах: «Узнай на ощупь», «Узнай по запаху». С завязанными глазами ребята пытались угадать овощи и фрукты. Это не только интересно, но и вкусно: бананы, мандарины, яблоки были тут же съедены. Вспомнили и о мультипликационных героях, которые нарушали или поддерживали основные правила здорового образа жизни: переодеть, как Винни Пух, дружить, как кот Леопольд, не умываться, как мальчишка из «Мойдодыра».

**Игра «Волшебные очки».** Психолог показывал «волшебные» очки. Тот, кто их надевал, видел в других только хорошее, даже то, что не всегда сразу заметно. Затем по инициативе детей, они сами смастерили себе очки, раскрасили и вырезали их.

Педагоги и другие сотрудники, а также родители приняли участие в **опросе «Выбираем здоровый образ жизни!»**. На стенде на первом этаже были представлены основные правила ЗОЖ:

«Я закаляюсь», «Я хожу пешком», «Я делаю зарядку», «Я бегаю в парке», «Я плаваю в бассейне», «Я слежу за своей внешностью», «Я занимаюсь спортом», «Я не имею вредных привычек», «Я соблюдаю режим дня», «Я правильно питаюсь». Достаточно было проголосовать за один или несколько вариантов, прикрепив к нему стикер.

Закончился этот день **квестом-игрой «В поисках здоровья»**, цель которого: создать условия для сплочения детского коллектива и улучшения психологического климата внутри него через создание положительной эмоциональной атмосферы.

По итогам проведения «Недели психологии» участники были награждены грамотами и памятными подарками (раскрасками) за активное участие.

Что дала «Неделя психологического здоровья» лично мне? Удовлетворение, наполненное усталостью, желание реализовывать новые идеи. Потому что она прошла в режиме диалога – столь редкого в нашей суетной жизни. Удалось реализовать этот проект только благодаря помощи и поддержки всех сотрудников сада, пониманию родителей и активности детей.

**Рефлексия:** родителям и педагогам было предложено заполнить бланки с анкетами (см. приложение).

Участники: педагогический состав, прочий персонал, родители детей всех групп.

Цель: узнать мнение участников о проведенной работе для улучшения эффективности проводимых мероприятий.

Результаты:

1. Участвовали ли вы в мероприятиях «Недели психологии»:

- Да, я принимал (а) активное участие – 68 %
- Нет, но ознакомился (ась) со стендовой информацией, рекомендациями – 32%
- Нет – 0%

2. Проведенные мероприятия:

- Понравились – 82 %
- Не понравились – 0 %
- Я не участвовал(а) – 18 %

3. Информационный материал (стенды, рекомендации, памятки) для меня:

- Актуален и полезен - 70%
- Интересен, но я не применяю его на практике – 30%
- Бесполезен – 0%

4. Как вы относитесь к «Неделе психологического здоровья» в детском саду:

- Необходимо проводить – 74%
- Нет необходимости проводить – 0%
- Можно заменить другим мероприятием – 26%

### 3. Заключение

Описанные выше мероприятия вызвали у всех участников воспитательно-образовательного процесса положительные эмоции, заинтересовали и настроили их на дальнейшую работу в детском саду и дома.

В течение всей недели в приемных разных групп наблюдались активные обсуждения какой-либо темы, веселый смех, возникли доверительные отношения. Интересно было как детям, так и взрослым. Родителям были предложены акции для семейных творческих работ. Рисунки и творческие работы украсили стенды детского сада. Все делились своими положительными впечатлениями, полученными результатами.

Многие родители поняли, что их дети, не такие уж маленькие и имеют свою точку зрения, свое мнение, умеют выражать свое настроение по-разному. Взрослые услышали, что с детьми можно и нужно чаще общаться, потому что это очень важно. «Неделя психологического здоровья» получилась целостной и продуктивной, удалось вовлечь большинство детей, их родителей и сотрудников детского сада.

При проведении «Недели психологии» были реализованы все поставленные цели и задачи. В целом, «Неделя психологического здоровья» прошла в атмосфере активной и дружной заинтересованности детей и педагогов, которые с удовольствием приняли участие во всех мероприятиях. Психологическая помощь педагога-психолога в результате «Недели психологии» стала более востребована, педагоги стали чаще обращаться за играми и упражнениями по теме.



#### 4. Список использованных источников

1. «Неделя психологии в детском саду». П.Князева, газета «Школьный психолог» № 24, 2007 года.
2. «Неделя психологии». Т. Азарова, М. Битянова, Т. Беглова и др - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.: ил. (Библиотечка “Первого сентября”, серия «Школьный психолог»).
3. Серия: Психологические беседы «Воспитание нравственных качеств у детей» А.А. Лопатина, М.В. Скребцова.
4. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. «Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии»
5. Лэндрет Г. Л. «Игровая терапия: искусство отношений»
6. Минаева В. М. Развитие эмоций дошкольников. Занятия. Игры. Пособие для практических работников дошкольных учреждений. М.: АРКИ, 2001.
7. Уханова А. В. Программы развития эмоционально - волевой и коммуникативной сферы дошкольников ( приложение к Первому сентября № 2 - июнь 2008)
8. Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения (Авт. - сост. О. И. Бабич. - Волгоград: Учитель, 2009)
9. Аникина Е., Трофименко Е., Бубчикова Н.. Тренинг педагогического общения // Школьный психолог - 2008. - № 7.
10. Кипнис, М. 59 лучших игр и упражнений для развития управления коммуникациями. Тренируем общение, способность влиять и убеждать. - СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009.- 224 с.
11. Интернет-ресурсы

### Приложение 1. Конспекты психологических тренингов

#### Психологический тренинг по укреплению психологического здоровья «Мы сможем»

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, повышение чувства собственной значимости, развитие навыков эффективной коммуникации и взаимодействия.

**Задачи:**

- познакомить участников с некоторыми приёмами психологической саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннюю душевную гармонию.
- способствовать снятию негативных эмоций, получению психологической поддержки от коллег.

**Организация тренинга:** группа педагогов от 10 до 15 человек.

**Форма проведения тренинга:** круг, возможно свободное перемещение по музыкальному залу, принятие удобного положения тела во время упражнений.

**Продолжительность:** 50-60 минут.

**Оборудование:** музыкальная колонка, фонограмма со звуками дождя, распечатанные бланки (Экспресс-оценка «выгорания», тест «Нужно ли учиться бороться со стрессом»), картинки с батонами, буклеты с рекомендациями, листы бумаги, воздушные шары.

**Ход проведения тренинга:**

**Приветствие.** Я рада, что мы встретились, сегодня мы постараемся немного расслабиться, отдохнуть, поиграть.

**Разминка.** Все педагоги рассаживаются в круг и вспоминают 1-2 приятных, хороших события, которые произошли с ними в течение этой недели. **Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что».** Педагоги сидят лицом друг к другу. Путем перебрасывания мячика каждый участник выбирает себе партнера, и называет один из признаков, по которому они похожи. «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участник, который поймал мячик, отвечает: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д.

### **Сказ.**

«Раз пошел богатырь к быстрой реченьке. А на берегу той реки – дракон лежит. И стал биться богатырь с драконом. День бился, два бился, три.

Наконец, обессиленные, упали они и, чуть дыша, дракон спрашивает:

- Чего ж тебе было надобно, богатырь?
- Да, водицы испить.
- Да, пил бы! Чего ж драться-то стал?»

Так и в нашей жизни бывает: не разобравшись, порой, в чем дело, люди усложняют свою жизнь и жизнь других. Большая часть времени работы педагога - психолога рассчитана на работу с тревожными, гиперактивными, агрессивными детьми, конфликтными и сложными родителями, часто неуравновешенными воспитателями. Причем иногда общение со всеми этими категориями людей происходит одномоментно, и психолог испытывает на себе трехкратное перекрестное воздействие со стороны. Синдром профессионального выгорания – самая распространенная профессиональная болезнь специалистов, работающих в сфере «человек-человек». Самый показательный симптом выгорания (Какой? Варианты ответов педагогов) - это изменение отношения человека к своей работе, к своим профессиональным обязанностям. Здоровый, мотивированный педагог приходит на свою работу с положительными эмоциями, заряженный энергией, ему все нравится, он «рвется в бой», готов делать практически все. Когда наступает эмоциональное выгорание, то естественно наблюдается спад работоспособности, человек становится безразличным и зачастую циничным к своей работе, обязанностям, к ближайшему окружению.

Для того, чтобы эмоциональное выгорание не достигло вас, как бы банально это не звучало, необходимо своевременно проводить профилактическую работу в этом направлении. Начнем с упражнения «Выбор».

### **Упражнение «Выбор»**

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция: выберите вариант ответа:

- Отнесите бракованный пончик назад в булочную и требуйте взамен новый.
- Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
- Съедаете что-то другое.
- Намазываете маслом, джемом, вареньем.

Комментарий ведущего:

1 вариант: вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

2 вариант: вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

3 вариант: то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

4 вариант: вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если

они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

### Диагностика эмоционального выгорания.

#### Экспресс-оценка «выгорания»

На следующие предложения отвечайте «да» или «нет». Количество положительных ответов подсчитайте			
1	Когда в воскресенье в полдень я вспоминаю о том, что завтра снова идти на работу, то остаток выходных уже испорчен	да	нет
2	Если бы у меня была возможность уйти с занимаемой должности (по выслуге лет, инвалидности), я сделал (а) бы это без промедления	да	нет
3	Коллеги по работе раздражают меня: невозможно терпеть их одни и те же разговоры	да	нет
4	То, насколько меня раздражают коллеги, еще мелочи по сравнению с тем, как выводят меня из равновесия клиенты (родители, воспитанники)	да	нет
5	На протяжении последних трех месяцев я отказывался (отказывалась) от курсов повышения квалификации, от участия в конференциях и т.д.	да	нет
6	Коллегам (психологам, воспитателям, детям) я придумал (а) обидные прозвища (например, «тупицы»), которые использую мысленно	да	нет
7	С делами по службе я справляюсь «одной левой». Нет ничего такого, что могло бы удивить меня в ней своей новизной	да	нет
8	О моей работе мне едва ли кто скажет что-нибудь новое	да	нет
9	Стоит мне только вспомнить о своей работе, как хочется послать ее ко всем чертям	да	нет
10	За последние три месяца мне не попала в руки ни одна специальная книга, из которой я почерпнул (а) бы что-нибудь новенькое	да	нет

#### Оценка результатов

0-1 балл - синдром выгорания вам не грозит

2-6 баллов - вам необходимо взять отпуск, отключиться от рабочих дел

7-9 баллов - пришло время решать: либо сменить работу, либо, что лучше, переменить стиль жизни.

10 баллов - положение весьма серьезное, но, возможно, в вас еще теплится огонек; нужно, чтобы он не погас.

#### Тест «Нужно ли учиться бороться со стрессом»

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли Вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли Вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли Вам чувствовать, что Вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до него?
4. Случалось ли Вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли Вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли Вы иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли Вы к астме или кожной сыпи и дают ли они о себе знать, когда Вы эмоционально расстроены?
9. Приходилось ли Вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли Вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у Вас не остается времени на себя?

**Если положительных ответов будет больше 4-х, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – и здоровья.**

Далеко не все педагоги осведомлены о том, что их усталость, мысли о собственном несовершенстве, отсутствие желаний, страх ошибок, болезненная реакция на успех коллеги и убежденность в своей слабости, частые конфликты – это симптомы профессионального заболевания. При этом чаще всего подвержены этому люди старше 35-40 лет, хотя по последним исследованиям - с 27 лет. Получается, что к тому времени, когда **мы** накопим достаточный педагогический профессиональный опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад.

На вопрос: «Где человеку черпать ресурсы, чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания» ответить не трудно (варианты ответов педагогов).

Все ресурсы можно разделить условно на четыре группы:

1. Семья (родные люди);
2. Работа (коллеги);
3. Интересы, увлечения, хобби;
4. Друзья.

Не секрет, что если какой-либо из ресурсов преобладает или отсутствует, то возникает дисбаланс.

### Упражнение «БАТОН»

Для работы нам потребуются бланки и ручки. Перед вами два батона. Начнем с первого. Отрежьте тот кусочек от этого батона, который, как вы думаете, отдаете **РАБОТЕ** (Ровно столько занимает ваша работа).

Следующий кусочек – это сколько, вы отдаете своей **СЕМЬЕ** (ровно столько занимает ваша семья).

Третья часть - это ваше **ЗДОРОВЬЕ!** Отметьте ее, если вы уделяете время своему здоровью, может быть вы вообще не уделяете... Может и нет такого куска.

Далее **САМООБРАЗОВАНИЕ**. Сколько вы уделяете времени на профессиональные знания, как их расширяете.

Еще один кусочек – это **УВЛЕЧЕНИЯ**. Это ваше хобби, есть ли в вашей жизни место, для ваших дел, для любимых занятий, интересов. **ВОТ У КОГО** они **ЕСТЬ**, это просто замечательно! Поднимите руки, пожалуйста, у кого осталось время на увлечения, хобби, ваше личное время? Можно вам поаплодировать!

**Помните, чем меньше удовольствий в жизни, тем труднее переносить трудности и стрессы.**

Переходим ко второму батону. Распределите все эти критерии, как вам кажется **ИДЕАЛЬНО**. Независимо от обстоятельств настоящего времени обозначьте, какие теперь позиции займут работа, семья, здоровье, самообразование, увлечения.

Как вы уже догадались, в этом упражнении спрятался **БАЛАНС РЕАЛЬНЫЙ И ЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ**. Сравните, пожалуйста, насколько различаются действительное и желаемое и поразмышляйте, **ЧТО** вы можете сделать для того, чтобы то идеальное сочетание стало реальным, чтобы оно осуществилось? (мнения педагогов).

### Проективный тест «ЛОШАДЬ»

Инструкция: Перед вами силуэт лошади. Ваша задача – дорисовать картинку, придав ей законченность и осмысленность. Уделите внимание деталям внешности животного. При желании можно нарисовать и фон – постарайтесь создать вокруг своей лошадки такую атмосферу, в которой она чувствовала бы себя комфортно.

Интерпретация: тест, позволяет ответить на вопрос: «Какой Вы работник?»

1) Если вы сосредоточились лишь на основных деталях лошадиной внешности. Обозначив только копыта, гриву, хвост и почти не уделили внимания фону – вы справляетесь со всеми своими обязанностями, но многое делаете формально, без желания перевыполнить план. Словом, карьеристом и трудоголиком вас не назовешь.

2) Вы долго трудились над своей картиной и уделили очень много внимания мелочам. Тщательно прорисовав каждый волосок в лошадиной гриве и каждую травинку под ее копытами. Вы – очень педантичный человек и любите кропотливую работу. Вы старательны, добросовестны и требовательны к себе. К несчастью для окружающих, к их трудовой деятельности вы тоже относитесь весьма взыскательно. А уж если говорить начистоту – порой вы просто изводите коллег и подчиненных своими придирками.

3) Если вы особенно тщательно прорисовали морду лошади – ноздри, рот, глаза, ресницы, сделали ей кокетливую челку – вы ищите и находите в работе романтику. Принимаясь за любой проект, вы полны энтузиазма и радужных надежд. Возможно, вы еще очень молоды и просто не успели ни

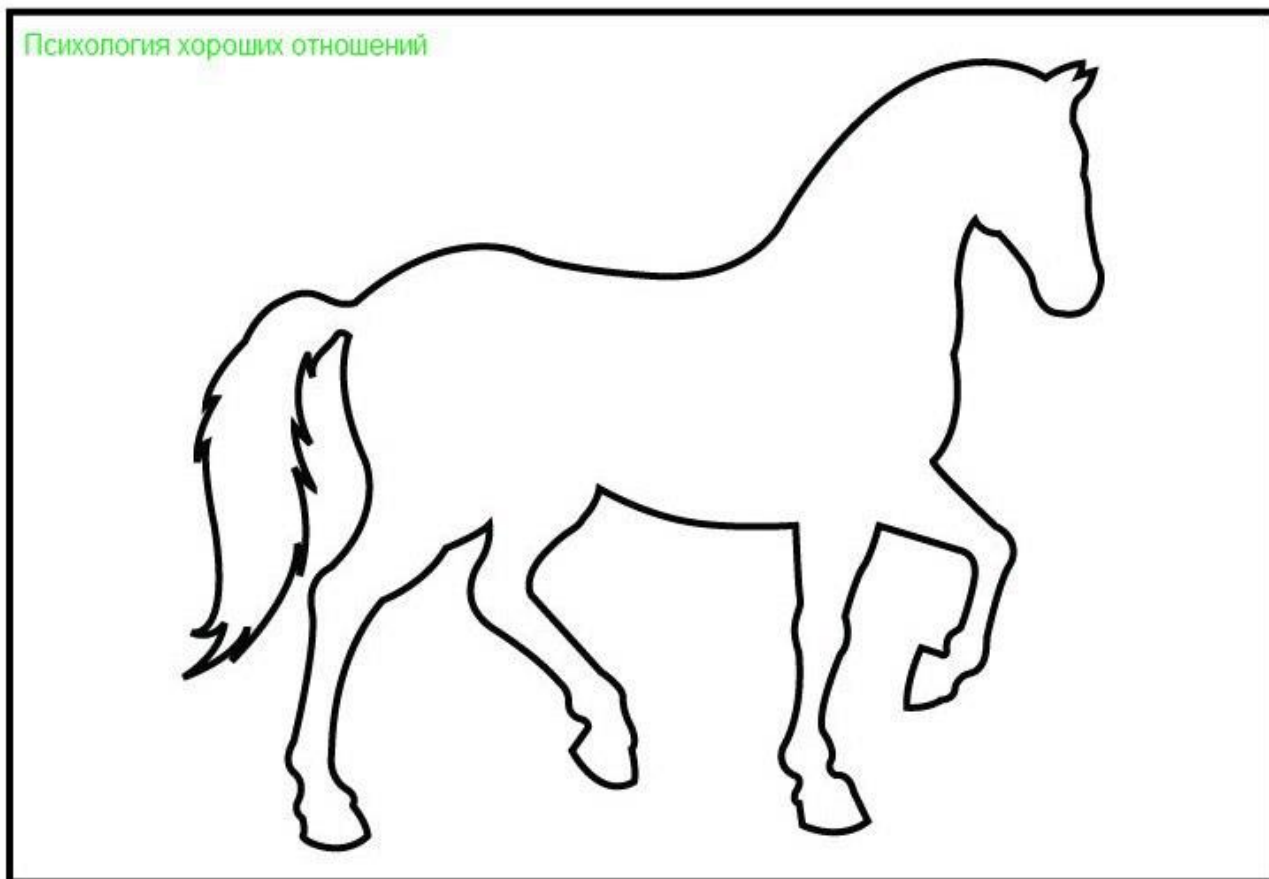
зачерстветь, ни выгореть. Если же вы – человек зрелый и сформировавшийся, вероятно, вы – просто неисправимый оптимист.

4) На рисунке вы изобразили лошадь, пасущуюся на лугу. Это значит, что самое важное для вас – работать в комфортных условиях, желательно вообще иметь свободный график и не ощущать никакого давления со стороны. Больше всего на свете вы ненавидите ограничения, а вот независимость считаете главной ценностью. Если же на лугу еще порхают бабочки и растут цветы, вам подойдет творческая работа, связанная с искусством и красотой. Для вас не особенно важно, сколько вы будете зарабатывать, главное – раскроется ли ваш талант художника, сможете ли вы реализовать свои эстетические чувства.

5) Если вы надели на лошадь уздечку или хомут – вам не привыкать много и тяжело работать. Дело для вас – прежде всего. Скорее всего, вы даже не представляете, что можно жить как-то иначе.

6) Вы посадили на лошадь всадника. Вам просто необходим куратор, который будет вас организовывать и подгонять. Без давления сверху вы быстро теряете темп и начинаете сачковать.

7) Если поставили перед лошадью корм и корыто с водой. Это означает: вы готовы к любой работе, при условии, что она будет хорошо вознаграждена.



### Упражнение «Художники»

Участники выбирают себе пару. Один отворачивается к партнеру спиной, он - бумага, второй - художник. Ведущий предлагает «художникам» нарисовать на «бумаге» (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем легкий дождик, затем сильный ливень, переходящий в град, снова порывистый ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко, согревающее всю землю. По окончании упражнения участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в ходе упражнения.

### Упражнение «Поддержка»

**Цель:** раскрыть внутренние ресурсы, снять эмоциональное напряжение, повысить самооценку и уверенность в себе.

**Инструкция:** Мы немножко засиделись! Предлагаю всем встать и стряхнуть все, что нас тревожит (Выполняем дрожание движений ног, рук, тела, головы). А теперь окажем поддержку друг другу. Первый участник называет свое положительное качество и протягивает руку соседу. Например, «Я добрая...» Следующий участник повторяет слова коллеги и добавляет свое



положительное качество, протягивая руку следующему «Я тоже добрая, но еще я и...». И так, пока все участники не будут связаны одной цепью. (В конце все поднимают руки вверх со словами: «Мы самые лучшие!»)

Было приятно? Конечно! Каждый нуждается в одобрении, поддержке и похвале. И нам, связанным одним делом, также очень важно уметь оказывать поддержку друг другу!

### Упражнение «Разноцветные воздушные шары»

Цель: помочь осознать свое внутреннее самовосприятие, отношение к себе, окружающим. На основании предпочтения того или иного цвета каждый педагог самостоятельно может сделать вывод о своих психологических особенностях.

**Белый** - синтез всех цветов, поэтому он является «идеальным» цветом. В нем заложен многозначительный смысл, поскольку он одновременно передает и блеск света, и холод льда. Этому цвету может отдать предпочтение человек с любым характером, он никого не отталкивает;

**Черный** - цвет неуверенности, символизирующий мрачное восприятие жизни. Тот, кто предпочитает одеваться в черное, нередко воспринимает жизнь в темных тонах, неуверен в себе, несчастлив, склонен к депрессии, поскольку не сомневается, что его идеалы в жизни недостижимы. Частая смена костюма или платья черного цвета на другой, более яркий, броский, свидетельствует о том, что пессимистические настроения часто развеиваются. Постоянный выбор черного свидетельствует о наличии некоего кризисного состояния и характеризует агрессивное неприятие мира или себя (вспомним черные знамена анархистов). В норме черный цвет, как правило, отвергается;

**Серый** - любимый цвет рассудительных и недоверчивых натур, которые долго думают, прежде чем принять какое-либо решение. Это также нейтральный цвет, который предпочитают те, кто боится слишком громко заявить о себе. Если же этот цвет не нравится, то это показатель импульсивного, легкомысленного характера. Часто серый цвет оказывается также предпочтительным при сильных переутомлениях как барьер, отгораживающий от раздражителей внешнего мира. В ситуациях психологического тестирования этот цвет используется как средство защиты от проникновения другого во внутренний мир испытуемого.

**Красный** - цвет страстей. Если это любимый цвет, то такой человек смел, это волевой, властный тип, вспыльчивый и общительный. К тому же - альтруист. У людей, которых этот цвет раздражает - комплекс неполноценности, страх перед ссорами, склонность к уединению, стабильности в отношениях. Красный цвет символизирует возбуждение, энергетизм. Этот цвет также является символом эротизма. Отвращение, игнорирование красного отражает органическую слабость, физическое или психическое истощение.

**Коричневый** - выбирают те, кто твердо и уверенно стал на ноги. Люди, которые имеют слабость к нему, ценят традиции, семью. Предпочтение коричневого отражает, прежде всего, стремление к простым инстинктивным переживаниям, примитивным чувственным радостям. Вместе с тем, выбор этого цвета в качестве наиболее предпочитаемого указывает также на определенное физическое истощение. В норме, наряду с черным, коричневый цвет отвергается наиболее часто;

**Желтый** - символизирует спокойствие, непринужденность в отношениях с людьми, интеллигентность. Когда он любим, это означает общительность, любопытство, смелость, легкую приспособляемость и получение удовольствия от возможности нравиться и привлекать к себе людей. Когда же он неприятен, то речь идет о человеке сосредоточенном, пессимистически настроенным, с которым трудно завязать знакомство. Желтый цвет получается от смешивания зеленого и красного и является цветом энергетизма.

**Синий** - цвет неба, покоя, расслабления. Если он нравится, то это говорит о скромности и меланхолии; такому человеку часто нужно отдыхать, он быстро устает, ему крайне важно чувство уверенности, благожелательность окружающих. В неприятии этого цвета раскрывается человек, который хочет произвести впечатление, что может все на свете. Но, в сущности, он - образец неуверенности и замкнутости. Безразличие к этому цвету говорит об известном легкомыслии в области чувств, хотя и скрытом под маской обходительности. Короче говоря, выбор синего цвета в качестве наиболее предпочитаемого отражает физиологическую и психологическую потребность человека в покое, а отрицание его означает, что человек избегает расслабления.

**Зеленый** - цвет природы, естества, самой жизни, весны. Тот, кто его предпочитает, боится чужого влияния, ищет способ самоутверждения, так как для него это жизненно важно. Тот, кто его не любит, страшится житейских проблем, превратностей судьбы, вообще, всех трудностей. Зеленый цвет содержит в себе скрытую потенциальную энергию, отражает степень волевого напряжения,

поэтому люди, предпочитающие зеленый цвет, стремятся к самоуверенности и уверенности вообще. Люди же эксцентричные, добивающиеся поставленных задач не целенаправленной волевой активностью, а посредством эмоций, отвергают зеленый цвет как несимпатичный. Наряду с ними, зеленый цвет отвергают люди, находящиеся на грани психического и физического истощения.

О психологических особенностях состояния человека могут поведать и другие цвета. Так, **оранжевый** - любимый цвет людей, обладающих интуицией, и страстных мечтателей. В геральдике этот цвет означает также лицемерие и притворство. **Розовый** - это цвет жизни, всего живого. Он говорит о необходимости любить и быть добрее. Те, кому он нравится, могут разволноваться по самому незначительному поводу. У людей же излишне прагматичных этот цвет вызывает раздражение. **Фиолетовый** цвет символизирует присущую человеку инфантильность и внушаемость, потребность в поддержке, опоре.

### **Рефлексия.**

Педагоги делятся своими впечатлениями о занятии.

### **Подведение итогов. Получение обратной связи.**

#### **Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания.**

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
2. Думайте о чем-то хорошем, отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и оптимизм - это залог здоровья и благополучия.
3. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.
4. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.
5. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.
6. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
7. Не стучайте тучи! Не делайте из мухи слона!
8. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.
9. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.
10. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.
11. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.
12. Не забывайте хвалить себя!
13. Улыбайтесь! Даже если не хочется.
14. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники!
15. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!
16. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!
17. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадитесь погоде.
18. Делайте дни «информационного отдыха» от ТВ и компьютера.
19. Посещайте музеи, выставки, театр, концерты. Слушайте музыку.
20. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки - физическая культура, массаж. Замечательным средством достижения внутреннего равновесия является йога, дыхательная гимнастика, релаксация.
21. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.
26. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

## Тренинг с младшими воспитателями «Собраться вместе»

### Задачи тренинга:

- снятие напряжения и эмоциональной усталости;
- улучшение коллективного настроения посредством группового взаимодействия;
- формирование хорошего психологического климата, навыка эффективной коммуникации и взаимодействия с помощью внутреннего сотрудничества и взаимопомощи внутри коллектива.

**Количество участников:** 8-10 человек.

**Время проведения:** 50-60 минут.

### Ход тренинга:

**Приветствие, вступление.** В одном климате растение может расцвести, в другом - зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях - коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал, в других люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется.

#### Упражнение «Комплименты».

**Цель:** формирование хорошего психологического климата и навыка эффективной коммуникации. Всем участникам предлагается представиться так, как они хотели бы, чтоб к ним обращались в течение всего тренинга и добавить себе комплимент на первую букву имени (Например: У – уравновешенная, Р – решительная, О – обаятельная). После этого участники озвучивают свои комплименты по очереди.

#### Разминка «Никто не знает, что...»

Участники сидят по кругу. У психолога в руках игрушка: «Сейчас мы будем передавать друг другу эту игрушку и тот, у кого она окажется, завершает фразу «Ни кто из вас не знает, что я (или - у меня)...». Будем внимательны и сделаем это так, чтобы каждый из нас принял участие в выполнении задания. У каждого из нас игрушка может побывать несколько раз».

#### Упражнение «Я работаю над своим здоровьем»

Я буду задавать вопросы, если будет ответ положительный, то поднимайте руку вверх, если отрицательный - не двигайтесь.

- у меня отсутствуют вредные привычки;
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я ежедневно выполняю зарядку;
- я посещаю бассейн, тренажёрный зал, занимаюсь спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- я эмоционально уравновешен.

Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведёте ли здоровый образ жизни. И каждому из нас есть о чём задуматься.

#### Упражнение «Мой день»

Цель: настрой на сохранение своего здоровья.  
Материал: лист бумаги (можно использовать цветные стикеры).

Ход: Участникам на чистом листе бумаги необходимо написать, что они сделали вчера, чтобы поддержать свое здоровье.

Подвести к тому, что если кто-то не смог ничего написать на листе, то значит, он мало заботится о себе и своем физическом, и психологическом здоровье. Следует обратить на это внимание.

#### Упражнение «Такие разные портреты»

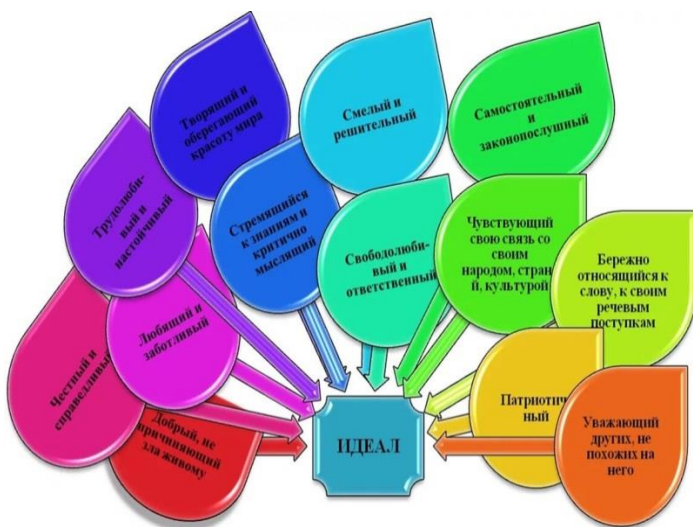
Цель: развитие рефлексии, повышение самооценки.

Участники делятся на две группы. После короткого обсуждения рисуют портреты:

1 группа «Человек с эмоциональным выгоранием»

2 группа «Психологически здоровый человек»

Далее идет обсуждение по каждому из портретов. В итоге составляется портрет «Идеального человека/педагога»



### Упражнение «Стиральная машинка»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: участники выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу - это барабан стиральной машины. Один из участников выбирает себе роль предмета, нуждающегося в стирке («шёлковый шарфик», «майка для фитнеса», «джинсы», «вечернее платье» и т.п.), и, обращаясь к остальным участникам, заказывает необходимый для него режим стирки: «деликатная стирка», «интенсивная стирка», «сильное загрязнение», «полоскание» и др.

«Нуждающийся в стирке» проходит между двумя шеренгами участников, которые с помощью прикосновений выполняют озвученный режим стирки.

### Упражнение «Автомобили»

Участники разбиваются на пары. Один участник изображает автомобиль: он закрывает глаза и поднимает руки на уровень груди, создавая своеобразный «бампер». Другой - водитель, управляющий «автомобилем». Водитель стоит сзади. Он может руководить движением автомобиля, используя следующие сигналы:

- рука на левом плече - поворот дороги влево, чем дальше от шеи, тем круче поворот;
- рука на правом плече означает поворот дороги вправо;
- рука на голове - надо ехать назад;
- скорость регулируется с помощью слабого или сильного нажатия.

Так как на трассе одновременно находятся сразу несколько «автомобилей», водители должны действовать очень внимательно. Это поможет избежать столкновений. Водители полностью отвечают за сохранность автомобилей.

### Творческое упражнение «Футболка. Все обо мне»

К заданию желательно музыкальное сопровождение.

Цель: создание творческой атмосферы, повышение эмоционального тонуса; позитивного настроения участников.

Психолог: У каждого из нас большая душа, очень богатый внутренний мир. Предлагаем Вам сегодня отразить его в простом творческом задании: раскрасить свою футболку.

Мой любимое время года	Если бы я был животным...	Мой любимый вид спорта	Мой друг
Мой любимое место	Мой имя	Мой портрет	Мой любимый цвет
Мой возраст			Моя группа
Чем мне нравится заниматься	Мой любимый овощ	Мой любимый фрукт	

## **Рефлексия. Подведение итогов.**

Участники делятся своими впечатлениями о тренинге.

### **Приложение 2. Анкеты**

#### **Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Коллектив детского сада проводит анализ проведенного досугового мероприятия: «Неделя психологического здоровья». Мы будем очень Вам признательны, если Вы заполните анкету. Анонимно!

Благодарим за сотрудничество!

1. Ваш ребёнок ходил в период Недели в детский сад с желанием и хорошим настроением:
  1. Всегда
  2. Часто
  3. Иногда
  4. Редко
2. Рассказывал ли Ваш ребёнок о жизни детского сада?
  1. Всегда
  2. Часто
  3. Иногда
  4. Не рассказывает
3. Наблюдались ли перепады настроения у вашего ребенка?
  1. Нет
  2. Чаще нет, чем да
  3. Чаще да, чем нет
  4. Да
4. Принимали ли вы сами участие в Неделе? (выставки, акции и т. п.)
  1. Конечно, всегда.
  2. Иногда, по возможности.
  3. Нет.
5. Удовлетворяет ли Вас уход за Вашим ребёнком в детском саду?
  1. Нет
  2. Больше да, чем нет
  3. Больше нет, чем да
  4. Да
6. Часто ли Вы обсуждали с ребенком события, связанные с Неделями психологического здоровья?
  1. Часто
  2. Достаточно часто
  3. Редко
  4. Никогда

#### **Анкета для педагогов**

Уважаемые коллеги, просим вас оценить проведенное мероприятие «Неделя психологического здоровья в детском саду».

##### **1. Мое общее впечатление:**

- А) Это было прекрасное мероприятие.
- Б) Я мог бы сделать все это лучше.
- В) Меня очень увлекло мероприятие, было много интересных событий.
- Г) Мне было скучно

##### **2. Насколько проведенное мероприятие соответствовало вашим ожиданиям:**



- А) Полностью оправдало мои ожидания.
- Б) Я надеялся, что будет интереснее.
- В) Было намного интереснее, чем я ожидал.

**3. Насколько хорошо было организовано мероприятие.**

- А) Организация мероприятия на высоком уровне, все было продуманно.
- Б) В организации мероприятия были непродуманные моменты.
- В) Мероприятие было плохо организовано.

**4. Ваше мнение о необходимости введения в практику проведения подобных мероприятий.**

- А) Да, стоит проводить подобные мероприятия.
- Б) Нет, не стоит проводить такие мероприятия.
- В) Стоит проводить, но необходимо внести изменения в ход мероприятия, организацию и т. д.

**5. Будете ли вы использовать в работе полученный опыт.**

- А) Да.
- Б) Возможно, что-то и пригодится.
- В) Нет, в этом нет необходимости.

**6. Какие чувства вы испытали во время и после мероприятия.**

- А) Радость, удовлетворение
- Б) Раздражение, усталость
- Г) Сопричастность к общему делу, интерес

**7. Ваши пожелания организаторам проведенного мероприятия**

---

---

**Анкета для младших воспитателей**

Уважаемые коллеги, просим вас оценить психологический тренинг «Собраться вместе»

Выберите, пожалуйста, нужный ответ на каждый вопрос.

1. Мое общее впечатление:

- А) Это было прекрасное мероприятие.
- Б) Я с уважением и признательностью отношусь к тем, кто проводит такие мероприятия.
- В) Меня очень увлекло мероприятие, так как я мог участвовать в интересных играх и упражнениях.
- Г) Было радостно оттого, что я узнал много нового.
- Д) Было приятно, что для меня подготовили такое мероприятие.
- Е) Мне было скучно, не интересно.

2. Что заставило меня принять участие в мероприятии?

- А) Я хотел помочь, чтобы мероприятие прошло хорошо.
- Б) Я хотел, чтобы меня похвалили за старание.
- В) Я хотел узнать что-то новое, открыть для себя мир психологии
- Г) Я хотел поделиться эмоциями с коллегами.
- Д) Я хотел расслабиться и отдохнуть.
- Е) Я не хотел никого обижать и расстраивать. Мне пришлось заставить себя участвовать в этом мероприятии.

3. Что захотелось сделать после тренинга?

- А) Принять более активное участие в подготовке и проведении следующего мероприятия, чтобы все узнали о моих способностях.
- Б) Попробовать самому сделать что-то подобное.
- В) Поделиться с близкими возникшими после впечатлениями на эту тему.

- Г) Рассказать друзьям о том, как все было интересно.
- Д) Отдохнуть и расслабиться.
- Е) Ничего.

4. Насколько интересно было мероприятие?

- А) Тренинг был намного интереснее, чем я ожидал.
- Б) Я так и думал, что будет интересно.
- В) Я надеялся, что будет интереснее.
- Г) Всем очень понравилось.
- Д) Многие были довольны, как прошло мероприятие.
- Е) Некоторым было безразлично.

Спасибо!

**Опрос (для всех участников)  
после мероприятия: «Неделя психологического здоровья»**

1 – Как бы вы оценили свое общее впечатление от мероприятия? (Вопрос по шкале оценки для определения общей удовлетворенности)

2 – Что вам больше всего понравилось на мероприятии? (Открытый вопрос для получения качественной обратной связи о сильных сторонах)

3 – Что вам меньше всего понравилось в мероприятии? (Открытый вопрос для определения потенциальных областей улучшения)

4 – Событие оправдало ваши ожидания? Почему или почему нет? (Начинает раскрывать ожидания участников и то, оправдались ли они)

5 – Как бы вы оценили качество спикеров/презентаторов? (Вопрос со шкалой оценки сосредоточен на конкретном аспекте)

6 – Было ли место проведения подходящим и удобным? (Да/Нет вопрос для оценки важного логистического фактора)

7 – Как бы вы оценили организацию мероприятия? (Вопрос со шкалой оценки для определения уровня исполнения и планирования)

8 – Какие у вас есть предложения по улучшению будущих мероприятий? (Открытый вопрос с рекомендациями по улучшению)

9 – Есть ли какие – либо другие отзывы, которые вы хотели бы предоставить? (Открытый вопрос для любых дополнительных мыслей)

10 – Что было для вас самым ценным на мероприятии? (Вопрос для определения конкретных сильных аспектов)

11 – Насколько актуально было содержание мероприятия для вашей работы/интересов? (Вопрос по шкале рейтинга, чтобы узнать, насколько актуальными были темы мероприятия для участников)

12 – Было ли мероприятие хорошо организовано? (Вопрос с рейтинговой шкалой для оценки общего планирования и исполнения)

13 – Какие еще темы вы хотели бы видеть на будущих мероприятиях? (Открытый вопрос для сбора информации о потребностях в контенте)

## АНКЕТА по итогам тренинга

Уважаемый коллега! Предлагаем вам принять участие в анкетировании по итогам проведения тренинга. Нам необходимо получить обратную связь для того, чтобы в дальнейшем наша работа была еще более интересной и эффективной. Для этого, просим вас ответить на несколько вопросов.

### 1. Тренинг стал возможностью:

- получить новые знания,
- переосмыслить свою педагогическую деятельность,
- получить заряд творческой энергии для дальнейшей работы,
- другое \_\_\_\_\_

### 2. Оцените по пятибалльной шкале каждый из параметров тренинга.

1            2            3            4            5

КРИТЕРИИ	ОЦЕНКА
Актуальность (полезность материала педагогической практике)	
Содержание	
Форма проведения	
Информационно-методическая оснащенность работы (раздаточный материал, необходимое оборудование, инвентарий)	
Использование различных образовательных технологий, приемов	
Оправдание ожиданий от совместной деятельности	
Организация работы	

### 3. Ваши впечатления, пожелания, предложения

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Спасибо за участие в анкетировании!

### Приложение 3. Релаксационные упражнения

#### «УЛЫБКА»

Ведущий. Предлагаю отдохнуть. Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха...Во время каждого выдоха ты можешь почувствовать, как твое лицо все больше и больше расслабляется. Пусть с каждым выдохом расслабляются твой рот, нос, уши, лоб, глаза... Теперь вдохни глубоко-глубоко и задержи дыхание, сделай сильный выдох, выдувая воздух так, чтобы он долетел до потолка... Повтори это еще раз. Теперь снова вдохни. Почувствуй, как во время улыбки растягиваются твои губы и как напрягаются мышцы щек... Сделай это еще раз и попробуй улыбнуться пошире. Представь себе, что видишь перед собой на рисунке красивое солнышко, рот которого расплылся в дружеской улыбке. (Важно увидеть улыбку на лицах детей.) Когда ты снова улыбнешься, почувствуй, как улыбка переходит в твои руки, доходит до ладоней. Дыши и улыбайся... И ощущай, как твои руки и ладони наполняются улыбающейся силой солнышка. Когда ты улыбнешься снова, почувствуй, как твоя улыбка спускается все ниже и доходит до ног, до самых кончиков ступней. Ощути тепло солнца под подошвами ног. Ощути улыбку во всем своем теле. Улыбаясь, ты хорошо чувствуешь себя с ног до головы, ощущаешь радость всеми клеточками своего тела. Ты любишь и принимаешь себя. Теперь снова глубоко вдохни и задержи на мгновение дыхание. Представь, что в твоей груди находится большой золотой шар. Это настоящее солнце внутри тебя. Когда ты будешь сейчас выдыхать, пусть это солнце улыбается. Снова набери воздух, задержи дыхание. И когда ты еще пару раз так же глубоко вздохнешь и позволишь солнцу улыбнуться, ты сможешь заметить, как спокойно, безмятежно и радостно стало у тебя на душе. И ты сможешь потом вызывать в себе это приятное чувство, вспоминая картину улыбающегося солнца. Теперь немного потянись и выпрямись. Открой глаза и снова окажись с нами в этой комнате.

#### «НЕОБЫЧНАЯ РАДУГА».

«Лягте удобно, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте, что перед вашими глазами необычная радуга. Первый цвет – голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый цвет. Желтый приносит нам радость, он согревает нас, как солнышко, он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя не уверенно, зеленый цвет поможет почувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый и зеленый цвет? Возьмите с собой эти ощущения на весь день».

#### Приложение 4. Легенда к психологическому этюду «Четыре стихии»

«Все началось тогда, когда мира, который мы знаем, еще не было. Везде царили Пустота и Мрак. Тогда из Пустоты вышли четыре тени. И обрели эти тени форму. Вместе они назывались четырьмя Великими Стихиями: Вода, Огонь, Земля, Воздух. Каждая из них обладала огромной силой и неповторимыми качествами.

Вода – источник жизни. Ее власть огромна. И ей присущи достойные качества: спокойствие, стремительность, доброта, выносливость.

Огонь – источник света и тепла. Он обогревает все живое. Но гнев его страшен. Его достойные качества: находчивость, храбрость, упорство и ловкость.

Земля – это дом всего живого. И для каждого на ней найдется место. Ее достойные качества: мудрость, трудолюбие, справедливость, уравновешенность.

Воздух – незаменимый источник жизни, ибо все живое, нуждается в нем. Его достойные качества: безмятежность, легкость, великодушие и нежность.

Все четыре Стихии опустились во Мрак и Пустоту. Огонь осветил все вокруг, и Мрак отступил. Земля легла в Пустоту, сверху полилась Вода, заполнив все впадины и трещины. Воздух наполнил Пустоту над остальными стихиями. Вместе они создали мир, который существует по сей день».