**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 29 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»**

**Тема опыта:**

**«Система работы МБДОУ**

**«Детский сад № 29» по созданию комфортной и безопасной**

**образовательной среды»**

|  |
| --- |
| **Авторы:****Гонцова О.А., заведующий****Серик Н.Н., старший воспитатель****Чурдалева Р.К.,****учитель-логопед, дефектолог****Филькова О.В., педагог-психолог** |

**Муром, 2018г.**

**Содержание:**

1. Условия возникновения и становления педагогического опыта……………3
2. Актуальность и перспектива опыта…………………………………………...5
3. Ведущая педагогическая идея опыта………………………………………....8
4. Практическая значимость опыта……………………………………………....9
5. Теоретические аспекты опыта………………………………………………..10
	1. Понятие «Среда»………………………………………………………….10
	2. Образовательная среда. Структура образовательной среды…………..10
	3. Безопасность образовательной среды…………………………………...11
	4. Психологическая безопасность образовательной среды……………….13
	5. Комфортность образовательной среды………………………………….16
6. Технология опыта……………………………………………………………17
	1. Алгоритм создания психологически безопасной и комфортной образовательной среды ………………………………….…………………..17
7. Результативность опыта……………………………………………………... 25
8. Используемые ресурсы……………………………………………………….30

Приложение 1…………………………………………………………………….33

Приложение 2…………………………………………………………………….37

Приложение 3…………………………………………………………………….41

Приложение 4…………………………………………………………………….43

Приложение 5…………………………………………………………………….46

Приложение 6…………………………………………………………………….48

Приложение 7…………………………………………………………………….57

**1.Условия возникновения и становления**

**педагогического опыта**

Вопросы безопасности в современном мире стали наиболее актуальными, потому что безопасность является безусловной ценностью человеческого существования. Значимость этой ценности неуклонно повышается, поскольку только при ее обеспечении могут реализовываться все другие ценности, человек может быть активен в постановке и достижении целей. Безопасность - это такое условие, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество в целом.

Важной задачей для коллектива МБДОУ «Детский сад № 29» является создание таких условий, при которых все участники образовательного процесса (дети, родители, педагоги) чувствовали бы себя максимально защищено, комфортно и безопасно. Традиционно под такими условиями подразумевается антитеррористическая, пожарная, дорожная безопасности. Создание безопасного образовательного пространства регламентируется локальными актами и технико-технологическими документами.

Для повышения качества образовательной деятельности дошкольников по вопросам безопасности на территории МБДОУ «Детский сад № 29» создан городок безопасности с методическим сопровождением – программа «Азбука безопасности»; оформлен тематический холл «Безопасное детство»; проведен цикл инструктажей для воспитанников; разработаны планы мероприятий по формированию у дошкольников основ поведения при возникновении чрезвычайных ситуаций; используется образовательный потенциал социальных партнеров: СОШ №12, МБУК Централизованная библиотечная система» филиал №5, Муромский историко-художественный музей, Дом народного творчества, РЭО ГИБДД МО МВД о.Муром, ФГКУ «11 ОФПС по Владимирской области, пожарная часть №15», МБУДО «Центр развития «Орленок».Для организации образовательного процесса по разделу формирование основ безопасности в быту, социуме, природе используется парциальная программа «Основы безопасности детей дошкольного возраста» (авторы Н. Авдеева, О. Князева, Р. Стеркина).

Опыт работы по созданию безопасного образовательного пространства в детском саду был представлен в рамках окружного семинара для молодых руководителей ДОО. При подготовке к семинару коллективом МБДОУ «Детский сад № 29» был обозначен вопрос оценивания психологической безопасности в учреждении, так как по остальным направлениям критерии безопасности известны и доступны.

Таким образом, возникновение данного опыта связано, прежде всего, с тем, что вопрос психологической безопасности в наше время наиболее актуален в связи с возросшей информатизацией и повышенной стрессогенностью. А создание комфортной и психологически безопасной среды возможно лишь при планомерной и целенаправленной работе со всеми участниками образовательных отношений.

**2.Актуальность и перспектива опыта**

В сложных условиях социального, техногенного, природного и экологического неблагополучия как никогда стали актуальными вопросы обеспечения безопасности жизнедеятельности образовательного учреждения.

Как отмечают многие исследователи, основной проблемой для мира в целом, а для сегодняшней России особенно стала прямая угроза безопасности человека, связанная и с развитием международного терроризма, и с бездумным отношением человечества к проблемам экологии, и с отношением отдельно взятого человека к собственной безопасности в повседневной жизни. В последнее время изменилось отношение человека к семейным ценностям, к воспитанию детей. Многие современные родители больше времени уделяют достижению материального благополучия в ущерб общению с ребенком.

Исходя из требований ФГОС ДО перед участниками образовательного процесса стоит главная задача – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия.

В образовательных учреждениях, где дети проводят большую часть времени, остро стоит вопрос о необходимости создания специальных условий для обеспечения психолого-педагогического сопровождения. И в первую очередь это – создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды в группах дошкольного образовательного учреждения, которая является частью развивающей предметной среды.

В этих условиях встает вопрос о том, каким критериям должно соответствовать безопасное образовательное пространство ДОУ?

Если антитеррористическая, противопожарная, информационная безопасность является первоочередной задачей администрации ДОУ и регламентируется нормативными документами, которые определяют четкие критерии соответствия или не соответствия установленным нормативам, то критерии психологической безопасности и комфортности не определены в достаточной степени. Именно поэтому, не отрицая свою ответственность за соблюдение всех нормативных требований к общей безопасности, мы, в силу профессиональной принадлежности, считаем приоритетной задачу создания в детском саду психологически комфортной и безопасной среды.

Результатом активного поиска путей и способов обеспечения психологической безопасности и комфортности воспитанников и сотрудников в ДОУ стало создание на базе детского сада системы единого безопасного образовательного пространства.

**Цель:** создание единого образовательного пространства, обеспечивающего безопасность и комфорт участников образовательного процесса (детей, педагогов, родителей).

Деятельность учреждения, направленная на организацию психологически безопасной и комфортной образовательной среды ставит следующие  **задачи:**

- разработать алгоритм создания психологически безопасной образовательной среды ДОУ;

- разработать критерии оценивания образовательной среды на соответствие условиям психологической комфортности и безопасности и определить их эффективность;

- обеспечить психологически безопасную и комфортную среду в образовательном учреждении.

Поставленные цели и задачи были успешно реализованы в 2017-2018 учебном году в МБДОУ «Детский сад № 29».

**3.Ведущая педагогическая идея опыта**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в ведении в активную практику педагогов и администрации такой инструментарий мониторинга качества образовательной среды, который позволил бы оперативно, точно и всесторонне оценить актуальное состояние психологической комфортности среды в группе, выявить «слабые» места и осуществить выбор адекватных мер для изменения ситуации к лучшему.

**4.Практическая значимость опыта**

Педагогическая целесообразность опыта заключена в возможности использования в практике результатов его реализации. Учитывая важность и необходимость создания психологически безопасной и комфортной среды в дошкольном учреждении, разработаны внутренние и внешние критерии, позволяющие объективно оценивать степень психологической безопасности и комфортности среды ДОУ.

**5.Теоретические аспекты опыта**

* 1. **Понятие «Среда».**

Эффективность образовательной деятельности во многом определяется средой, в которой осуществляется образовательный процесс.

Термин «среда» многогранен и многолик, его сущность неоднозначно трактуется различными авторами.

В Большой современной энциклопедии, например, среда определяется как совокупность условий, окружающих человека и взаимодействующих с ним как с организмом и личностью.

В.А. Ясвин, анализируя содержание термина «среда», определяет его как естественное и социальное окружение человека, обладающее комплексом влияний и условий, а с психолого-педагогической точки зрения это возможность развития личности [33].

Если подходить к этому вопросу в широком смысле, то среду можно представить двумя факторами: внутренними (наследственность, физическое и психическое здоровье) и внешними (окружающая природная, антропогенная, техногенная, социальная среда). Внутренняя среда проявляется во взаимовлиянии различных систем, это вид среды, определяемый состоянием организма. Внешняя среда как вид определяется окружающей человека действительностью, это физическая и социальная среда. И внутренняя, и внешняя среда влияют на безопасность человека, на состояние его полного физического, социального и духовного благополучия.

Немаловажное значение для безопасности человека в различные периоды его развития имеет образовательная среда.

* 1. **Образовательная среда. Структура образовательной среды.**

**Образовательную среду** можно определить как систему образовательных условий, которые необходимы для практической реализации данной образовательной технологии и миссии данного образовательного учреждения, включая пространственно-предметные условия, систему межличностных (социально-психологических) взаимоотношений между субъектами учебно-воспитательного процесса и пространство разнообразных видов деятельности, необходимых для социализации обучающихся в соответствии с их возрастными особенностями развития и индивидуальными интересами.

Исследования Е.А. Климова представляют структуру образовательной среды в следующем составе:

– социально-контактная часть среды (личный пример, культура, опыт, образ жизни, деятельность, поведение, взаимоотношения; учреждения, организации, группы их представителей, с которыми приходится взаимодействовать; «устройство» своей группы и других коллективов, с которыми контактирует человек, реальное место человека в структуре своей группы, включенность его в другие группы и группировки);

– информационная часть среды (правила внутреннего распорядка, устав учебного заведения, традиции, правила личной и общественной безопасности, средства наглядности, персонально адресованные воздействия);

– соматическая часть среды (собственное тело и его состояния);

– предметная часть среды (материальные, физико-химические, биологические, гигиенические условия).

Л.М. Голубева, Т.В. Молчанова отмечают следующее. Образовательная среда должна способствовать обеспечению комфортности существования и развития детей и взрослых, личностному росту субъектов среды.

Таким образом, образовательная среда дошкольного учреждения представляет собой совокупность локальных образовательных сред, которые находятся во взаимодействии друг с другом («встроены»).

* 1. **Безопасность образовательной среды.**

Безопасность – это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество, ни экономика, ни тем более государство. Безопасность имеет свои основные характеристики: надежность, защищенность, стабильность, сопротивляемость, живучесть [4].

Раньше понятие безопасности в образовательном учреждении включало в себя охрану жизни и здоровья детей, обеспечение безопасных условий труда педагогов. Но современный мир изменил подход к проблеме безопасности, в нее вошли и такие понятия, как экологическая катастрофа и терроризм. Не менее важным аспектом стало обеспечение психологической безопасности участников образовательного процесса.

**Общая модель безопасной образовательной среды ДОУ**

**Антитеррористическая безопасность**

**Предупреждение противоправных действий сторонних лиц**

**Пожарная безопасность**

**Гражданская оборона и защита от ЧС**

**Профилактика дорожно-транспортноготравматизма**

**Психологическая безопасность**

Как отмечает М.Б. Калашникова, образовательная среда дошкольного учреждения - особый тип среды. Эта особенность определяется несколькими факторами:

* временем нахождения в ней – ребенок пребывает в детском саду до 8-10 часов ежедневно;
* интенсивностью деятельности – во время нахождения в данной среде малыш посещает логопедические, физкультурные, музыкальные, психологические, общеразвивающие и другие занятия;
* это информационно насыщенная среда;
* среда детского сада весьма многообразна в плане общения. Ребенок общается с большим количеством взрослых и сверстников.

Поэтому так важно создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды в ДОУ.

**5.4. Психологическая безопасность образовательной среды.**

Проблема психологической безопасности в дошкольном учреждении является частью общей проблемы безопасности в образовании.

Т.С. Кабаченко предлагает рассматривать психологическую безопасность как «такое состояние информационной среды и условий жизнедеятельности конкретного человека, группы, общества в целом, которое не способствует нарушению целостности, адаптивности (всех форм адаптации) функционирования и развития социальных субъектов (отдельного человека, групп, общества в целом)».

И. А. Баева под психологической безопасностью понимает состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Структурные компоненты психологической безопасности можно разделить на две системы: систему организации режима жизнедеятельности воспитанников и систему организации межличностных отношений в ДОУ.

***Система организации режима жизнедеятельности воспитанников:***

* Организация  целесообразного, гибкого и эффективного режима дня воспитанников;
* Организация предметно-развивающей среды, отвечающей принципам безопасности, комфортности;
* Организации образовательного процесса.

***Система организации межличностных отношений в ДОУ:***

* Влияние педагога на развитие личности ребенка;
* Психологический климат в детском коллективе;
* Психологический климат в  педагогическом коллективе.

Особую роль в образовательной среде дошкольного учреждения играет педагог. Общение с взрослым помогает ребенку устанавливать социальные контакты, познавать себя и других, оно оказывает самое непосредственное воздействие на особенности и развитие его общения со сверстниками. Взрослый является ребенку в качестве образца для подражания, эталона.

По мнению Д.И. Фельдштейна, «субъект-субъектные отношения имеют главенствующее значение в дошкольном возрасте». Вследствие специфики детского возраста (впечатлительность, эмоциональность, легкая внушаемость) педагогическое воздействие воспитатель оказывает как своими интеллектуальными и педагогическими способностями, так и личностными качествами.

Однако влияние воспитателя на воспитанника может иметь и негативную окраску. Он может стать для ребенка источником психологического напряжения, тревожности и, в конечном счете, привести к нарушению психологической безопасности малыша.

Основной угрозой во взаимодействии участников образовательной среды является получение психологической травмы, в результате которой наносится ущерб позитивному развитию и психическому здоровью, отсутствует базовое удовлетворение основных потребностей, т.е. возникает препятствие на пути самоактуализации. Основной источник психотравмы — это психологическое насилие в процессе взаимодействия.

Педагогический труд всѐ чаще относят к тем видам труда, профессиональное занятие которым центрирует весь образ жизни личности. Любая профессиональная работа, помимо физических и психологических особенностей, имеет основанием личностные качества, содействующие успеху деятельности человека. В первую очередь это относится к профессиям, где объектом профессиональной активности человека выступает другой человек, и взаимодействие «человек – человек» зависит от качеств того и другого.

Традиционно и в общественном сознании, и в научной литературе акцент делается, прежде всего, на позитивных аспектах работы с людьми (врачей, педагогов, социальных работников и т. д.). Вместе с тем совершенно очевидно, что именно работа с людьми в силу предъявляемых ею высоких требований, особой ответственности и эмоциональных нагрузок потенциально содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями, и вероятность возникновения профессионального стресса.

В связи с этим, можно говорить о развитии у педагога такого неприятного фактора в работе, как эмоциональное выгорание. Эмоциональное выгорание определяется как форма профессиональной деформации педагога. А профессиональные деформации являются одним из факторов, замедляющих достижение педагогом профессионализма.

Таким образом, психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

**5.5. Комфортность образовательной среды.**

Наряду с понятием безопасности образовательной среды существует понятие состояния комфортности образовательной среды.

Специальными исследованиями установлено непосредственное влияние на формирование здоровья обучающихся условий внутренней среды образовательного учреждения, одним из которых является комфорт. Ведь от того, насколько человеку комфортно в ДОУ, зависит качество образования и психологическое здоровье ребенка.

Комфортность и безопасность предметно-развивающей среды образовательного учреждения обеспечиваются единством действий всех участников образовательного процесса.

 Создание комфортной и безопасной образовательной среды возможно не только в результате усвоения необходимых знаний ее участниками о сущности безопасной жизнедеятельности, но и формирования умений в ее организации.

**6.Технология опыта**

**6.1. Алгоритм создания психологически безопасной образовательной среды ДОУ.**

При создании в учебном учреждении психологически безопасной образовательной среды необходим единый подход, включающий средовой и личностный компоненты. Эту работу мы начали с создания безопасной психологической среды в одной из групп детского сада – логопедической, так как ежегодно состав детей этой группы образуется вновь. Дети зачисляются на один учебный год. Поэтому мы оказываемся в условии того, что у детей нет времени для адаптации, они сразу включаются в коррекционный процесс. Педагогам группы за короткое время нужно сформировать дружный детский коллектив. В связи с этим мы вынуждены искать такие приемы работы, чтобы они были направлены не только на коррекцию речевых нарушений, но и позволяли решить психологические проблемы, связанные с общением детей с новыми сверстниками и педагогами, создать для воспитанников комфортную и безопасную обстановку.

Дети с речевыми недостатками, особенно имеющими органическую природу, как правило, отличаются от своих сверстников по показателям физического и нервно-психического развития. У многих детей доминирующим эмоциональным состоянием, его проявлениями становится: неуравновешенность, раздражительность, плаксивость, состояние беспокойства и тревоги, расторможенность, повышенная двигательная активность или малая подвижность, проблемы в общении с детьми и взрослыми, что может сопровождаться агрессивностью, конфликтностью. Все это приводит к тому, что у детей нарушается социально-коммуникативное взаимодействие. Люди организуют, создают образовательную среду, оказывают на нее постоянное воздействие в процессе функционирования, но и образовательная среда как целое и отдельными своими элементами влияет на каждого субъекта образовательного процесса. Учитывая все перечисленное, мы поставили перед собой задачу выработать такую систему работы, которая будет представлять собой процесс взаимодействия взрослых и детей на определенную тему в течение недели. В этом процессе объединяются образовательные области, деятельность педагогов разных направлений и родителей (Приложение 7).

Внедрение программы проходило в три этапа:

1. ***Диагностический этап.***

На данном этапе анализируются:

* эмоциональное состояние детей, социометрический статус ребенка в группе, уровень тревожности, эмоциональное отношение ребенка к детскому саду;
* взаимодействие в педагогическом коллективе, уровень эмоционального выгорания;
* специфика организации воспитательно-образовательного процесса;

Использовали специально подобранный инструментарий – набор диагностических методик.

1. ***Организационно-практический этап.***

На этом этапе проводили систематическую работу, направленную на:

* создание образовательной среды, способствующей эмоциональному благополучию ее участников;
* повышение профессионального уровня педагогов и создание необходимых условий для их личностного роста: индивидуальных и групповых консультаций, семинаров-практикумов, направленных на оптимизацию режима жизнедеятельности воспитанников.
* организацию коррекционно-развивающих занятий с детьми, направленных на развитие эмоциональной сферы, коррекцию имеющихся эмоциональных нарушений, включающую психотехнические методы предупреждения психоэмоционального напряжения у детей (психогимнастику, снятие психомышечного напряжения, релаксацию и пр.) (Приложение 2).
* организацию предметно-развивающей среды, отвечающей принципам гибкого зонирования, комфортности и эмоционального благополучия детей и взрослых.

Работа строилась по трем направлениям: с детьми, педагогами, родителями.

***Работа с детьми:***

* + - Диагностическая работа с детьми с целью отслеживания динамики их психологического развития в процессе дошкольного обучения, выявления детей группы риска.
		- Профилактическая работа с целью формирования у детей знаний правил поведения в коллективе и обществе, понимания нравственных норм, обеспечивающих их личностное развитие.
		- Развивающая работа (индивидуальная и групповая) по развитию социально-коммуникативных, регулятивных навыков.
		- Работа во взаимодействии специалистов и социальных институтов города, создающая возможность самореализации детей (концерты, фестивали, конкурсы, спектакли и сказки, экскурсии и т.д.), предоставляет опыт социального взаимодействия, происходит приобретение социальных знаний и формирование ценностного отношения к социальной реальности.
		- Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) проводится с целью оказания помощи детям,имеющим проблемы в поведении и личностном развитии, проблемы в процессе адаптации в коллективе, выявленные в процессе диагностики и мониторинга.

***Работа с педагогами:***

* + - * Диагностическая работа с педагогами с целью оценки уровня сформированности психолого-педагогических компетенций педагогов, на определение стиля педагогического общения, уровня эмоционального выгорания.
			* Просветительско-образовательная работа с целью повышения психолого-педагогической компетенции педагогов, обучения методам и приемам конструктивного общения с воспитанниками, методам работы с родителями по данной проблеме.
			* Консультативная работа с целью снижения уровня психологической тревожности у педагогов, поддержки их эмоционального здоровья и развития творческого профессионального потенциала, овладения навыками психоэмоциональной саморегуляции.

***Работа с родителями:***

* + - * работа с целью выявления уровня удовлетворенности родителей работой ДОУ.
			* просветительско-образовательная работа с целью повышения психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития ребенка.
			* консультативная работа (индивидуальная и групповая) по вопросам оказания поддержки ребенку в трудных жизненных ситуациях (адаптация, конфликты со сверстниками), информирование родителей о способах бесконфликтного общения с ребенком и своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении и развитии личности ребенка.
			* творческое сотрудничество родителей, детей и педагогов ДОУ через их совместную деятельность, которая способствует сплочению всех участников и установлению взаимопонимания между ними.
1. **Завершающий этап.**

На завершающем этапе мы провели срез, позволяющий выявить динамику процессов, которые изучались на диагностическом этапе. На основе полученных результатов мониторинга выработали критерии психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработали рекомендации педагогам по созданию благополучного эмоционального климата в группе.

Разработанные критерии разделились на внутренние и внешние, что дало возможность оценить комфортность и безопасность среды как педагогам, работающим на группе, так и администрации учреждения.

**Внешние критерии**

* *Соблюдение режима дня воспитанников*;
	1. Отсутствуют интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки;
* *Предметно-развивающая среда*:
	1. отвечает принципам безопасности (отсутствие предметов, угрожающих жизни и здоровью);
	2. соответствует возрасту воспитанников;
	3. обеспечивает свободный доступ к игрушкам;
	4. имеет зонирование, различные уголки;
	5. удовлетворяет потребности в движении, общении;
	6. отсутствуют необоснованные запреты;
* *Организация образовательного процесса*
	1. соблюден баланс между специально организованной деятельностью и совместной и самостоятельной деятельностью детей,
	2. занятия построены в игровой форме,
	3. включены в жизнедеятельность воспитанников значимые и интересные для них виды детской деятельности,
	4. используются здоровьесберегающие технологии.

Система межличностных отношений:

* *Влияние педагога на развитие личности ребенка*
	1. индивидуально-личностные особенности персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми,
	2. стиль общения педагога с детьми;
	3. личностные характеристики педагога;
	4. педагогическое мастерство;
* *Психологический климат в детском коллективе*
1. межличностные отношения детей в группе;
2. эмоциональное благополучие каждого ребенка.
* *Психологический климат в  педагогическом коллективе*
1. мотивация к деятельности,
2. стиль руководства,
3. традиции.
* *Удовлетворенность родителей работой ДОУ*.

**Внутренние критерии (для воспитателей)**

**Дети:**

* преобладание хорошего настроения у детей в течение всего дня;
* доброжелательность детей по отношению к сверстникам и взрослым;
* способность детей занять себя интересным делом;
* отсутствие детей-аутсайдеров;
* возможность беспрепятственно отдохнуть или уединиться;
* свободное отправление детьми всех естественных потребностей, в том числе и потребности в движении;
* отсутствие давления и манипулирования детьми со стороны взрослых;
* высокая степень эмоциональной включенности, взаимопомощи, сопереживания в ситуациях, вызывающих фрустрацию у кого-либо из воспитанников;
* желание участвовать в коллективной деятельности;

**Я:**

* уверенность в себе как педагоге;
* отсутствие страха перед детьми;
* умение владеть собой (саморегуляция, самоконтроль);
* отсутствие эмоциональной напряженности, ведущей к раздражительности, невыдержанности, неуравновешенности;
* наличие волевых качеств (целеустремленности, организованности, выдержанности, настойчивости, решительности, самообладания, терпимости);
* удовлетворенность деятельностью;
* нормальная утомляемость;
* удовлетворенность взаимодействием с родителями.

**Среда:**

* соответствует возрасту детей;
* удовлетворяет потребность детей в различных видах деятельности;
* насыщена играми и игрушками;
* имеет различные зоны и уголки;
* способствует развитию детей.

**Рекомендации воспитателям по созданию психологического комфорта в группе.**

Так как, психологический комфорт - это результат совместной деятельности детей, их межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо:

* ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач,
* поощрять активность, креативность;
* находить общие интересы, которые объединили бы детей и на их основе организовывать общие дела;
* формировать традиции группы;
* создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь группы каждого ребенка;
* привносить общечеловеческие ценности в жизнь коллектива;
* поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций;
* не навязывать друг другу свое мнение, а, учитывая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
* создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в группе и сохранению стабильно-положительных отношений между детьми и воспитателем;
* развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
* развивать эмпатийные способности детей группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.

**7.Результативность**

В нашем исследовании приняли участие 18 воспитанников (возраст с 5 до 7 лет) группы №5 «Пчелки» - 13 мальчиков, 5девочек. На начальном этапе мы осуществляли наблюдение за процессом адаптации детей, который проходил по-разному: особые трудности испытывали дети, пришедшие из других садов (3 детей– 17%), они чувствовали себя стесненно, с трудом расставались с родителями. Были дети, которые плохо вступали в контакт с педагогами (6 детей-33%). У одного ребенка процесс адаптации проходил тяжело: плакал при расставании с родителями, не вступал в контакт с педагогами и сверстниками, не участвовал в коллективных делах, предпочитал играть один. Но были дети, которые достаточно легко включились в новуюобстановку, были активными, заинтересованными (8 детей– 44%).

После завершения процесса адаптации проанализировали социометрический статус ребенка, уровень тревожности и эмоциональное отношение детей к детскому саду, используя необходимый инструментарий. Для отслеживания динамики развития изучаемых процессов данные методики использовали и в конце учебного года.

Социометрический статус изучали по методике «Секрет», направленной на изучение межличностных отношений детей в группе. (Приложение 1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Положение** | **Начало года** | **Конец года** |
| Высокий статус | 3ребенка(17 %) | 5 детей (28%) |
| Средний статус | 13 детей (72%) | 12 детей (67%) |
| Низкий статус | 2 ребенка (11%) | 1 ребенок (5%) |

Уровень тревожности детей выявляли с помощью теста тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки). (Приложение2)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни тревожности** | **Начало года** | **Конец года** |
| Высокий уровень | 4 детей (22 %) | 1 ребенка (6 %) |
| Средний уровень | 8 детей (45%) | 7 детей (39 %) |
| Низкий уровень | 6 детей (33 %) | 10 детей (55 %) |

Эмоциональное отношение ребенка к детскому саду по методике «Мой светофорик». (Приложение 3)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Уровни эмоционального отношения к ДОУ** | **Начало года** | **Конец года** |
| Высокий | 4 детей ( 22%) | 9 ребенка (50 %) |
| Средний | 11 детей ( 61 %) | 9 детей (50 %) |
| Низкий | 3 детей (17 %) | - |

**Родители**. В нашей работе принимали участие 18 родителей: 15 матерей и 3 отцов. Проанализировав сведения о родителях, мы получили следующие данные: все семьи полные, 3 семьи многодетные; возраст родителей от 23 до 38 лет; все родители работающие; жилищные условия – удовлетворительные, все семьи проживают в своих квартирах и частных домах.

С родителями на начало и конец учебного года была проведена работа, направленная на изучение степени удовлетворенности работой ДОУ с помощью анкеты.

На начало учебного года двое родителей были неудовлетворенны материальным оснащением среды группы и благоустройством территории, один родитель неудовлетворен качеством питания, и один - качеством педагогической поддержки (Приложение 4).

По итогом проведенной работы на конец учебного года уровень удовлетворенности родителей работой ДОУ достиг 100 %.

**Педагоги**. С группой работают 2 воспитателя – 11лет педагогического стажа и 32года, со средним и высшим педагогическим образованием, учитель-логопед – 27 лет стажа, высшее образование, а также специалисты ДОУ – музыкальный работник, высшее образование, стаж работы 16лет, инструктор по физической культуре – высшее образование, стаж 20лет, педагог-психолог – высшее образование, стаж – 5 лет, младший воспитатель.

С помощью опросника изучили взаимоотношения в педагогическом коллективе. (Приложение 5).

На начало учебного года двое педагогов испытывали недостаточное удовлетворение от отношений с коллегами, один педагог – при возможности перешел бы в другой коллектив, остальных членов коллектива устраивали сложившиеся взаимоотношения.

Опрос на конец учебного года показал, что все члены коллектива удовлетворены работой в группе и взаимоотношениями с коллегами.

Также был изучен уровень эмоционального выгорания у педагогов по методике В.В. Бойко, которая дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». (Приложение 6). Таб.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Фазы | Не сложившийся симптом | Складывающийся симптом | Сложившийся симптом |
| Начало года | Конец года | Начало года | Конец года | Начало года | Конец года |
| Фаза «НАПРЯЖЕНИЕ» | - | - | 2 | 1 | 2 | - |
| Фаза «РЕЗИСТЕНЦИЯ» | - | - | 2 | 3 | - | - |
| Фаза«ИСТОЩЕНИЕ» | - | - | - | - | - | - |

По результатам реализации диагностического блока программы можно сделать следующие выводы.

**В работе с детьми:** если на начало учебного года высокий социометрический статус имели 3 детей (17%), то на конец года – 5 детей (28%). Средний статус имели 13 детей (72%), на конец – 12 (67%). С низким статусом на начало года было 2 детей (11%), на конец – 1 ребенок (5%).

Уровень тревожности на начало учебного года высокий был у 4 детей (22%), средний у 8 (44%), и низкий у 6 детей (33%), то на конец учебного года снизился у основной группы детей (остался высоким у 1 ребенка (5%), средним у 7 (39%), низкий у 10 детей (55%).

По результатам мониторинга эмоционального отношения детей к ДОУ на конец учебного года отмечалась положительная динамика: увеличился число детей с высоким эмоциональным отношением на 5 детей (28%), и не осталось детей с низким эмоциональным отношением.

**В работе с родителями** на конец учебного года мы наблюдаем полную удовлетворенность работой ДОУ.

**В работе с педагогами**: по изучению эмоционального выгорания мы получили следующие результаты - на начало учебного года у 2 педагогов (в возрасте до 30 и до 40 лет) складывался симптом в фазе «Напряжение», и у 2 педагогов (до 50 и до 60 лет) данный симптом сложился. На конец учебного года только у одного педагога (до 40 лет) наблюдается складывающийся симптом в фазе «Напряжение». На начало учебного года наблюдался складывающийся симптом в фазе «Резистенция» у 2 педагогов (до 40 и до 50 лет). На конец учебного года - у 3 педагогов (до 30, 40, 60 лет). Фаза «истощение» не наблюдалась ни у кого.

Опрос по выявлению удовлетворенности взаимоотношениями в коллективе показал, что на конец учебного года все педагоги комфортно чувствуют себя в отношениях с коллегами.

**Заключение**

Таким образом, мы провели большую работу по созданию безопасных образовательных условий в группе воспитанников, разработали алгоритм создания психологически безопасной образовательной среды группы и разработали критерии, дающие возможность оценить комфортность и безопасность среды как педагогам, работающим на группе, так и администрации учреждения.

 Опыт был представлен на окружном семинаре для молодых руководителей ДОО и используется в практике 12 детскими садами города.

**Использованные ресурсы:**

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. – СПб. : Союз, 2002. – 271 с.
2. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды : учеб. пособие / И.А. Баева, И.А. Волкова, Е.Б. Лактионова ; под ред. И.А. Баевой. – М. : Эконом-Информ 2009. – 248 с.
3. Баева И.А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников: дис. доктора психол. наук:19.00.07.СПб.,2002-.386с.
4. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении./В.В.Бойко- СПб, 2009- с.278.
5. Берн Э. Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. /Берн Э - Минск: Прамеб, 2012. -154с.
6. Волков Б.С. Психология общения в детском возрасте. /Б.С. Волков, Н.В. Волкова - М, 2010. - 104 с.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.А. Синдром выгорания, 2-е из:.-СПб, 2008г-71с.
8. Гаязова, Л. А. Обеспечение комплексной безопасности образовательной среды и ее психологическое сопровождение / Л. А. Гаязова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. - 2011.- № 142. – 33с.
9. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. /Л.Я. Гозман - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. - 175 с.
10. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей. /А.Б. Добрович - М.: Просвещение, 2007 -205 с.
11. Долгова В. И., Аплеева И. А. Влияние психологически безопасной образовательной среды дошкольного учреждения на развитие ребенка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. – С. 81–85. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56094.htm.
12. Долгова В. И., Капитанец Е. Г., Погорелова Н. Б. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. – URL: http://e-koncept.ru/2016/56108.htm.
13. Долгова В.И., Латюшин Я.В., Напримеров А.А. Формирование эмоциональной устойчивости личности: монография. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 167 с
14. Карелина А.А.: Психологические тесты. - М.: 2003
15. Кирпиченков А.А. Компонентный состав здоровьесберегающей среды в дошкольном образовательном учреждении // Ученые записки уиверситета имени П.Ф. Лесгафта. № 1 (71). 2011. -54с.
16. Коджаспирова, Г. М. Психолого-педагогическая культура педагога как ведущий фактор безопасности образовательной среды / Г. М. Коджаспирова. - Безопасность образовательной среды: Сборник статей. - М.: Экон-Информ, 2008. – 20с.
17. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности- СПб.: Речь, 2011-с.198
18. Кудрявцев В. Инновации дошкольного образования: опыт, проблемы и стратегия развития.// Дошкольное воспитание. 2000. № 1. -80с.
19. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. /А.А. Леонтьев - М.: Знание, 2009. - 48 с.
20. Морозова Т.Ю., Лебеденко И.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада // Дошкольная педагогика. 2009. № 5. С. 4-5.
21. Мусатенко Н. Психологический климат коллектива// Психолог. - 2008 -№19 – 20с.
22. Немов Р.В. Психодиагностика. - М.: Владос,2003. - 94с.
23. Непрокина, И.В. Безопасная образовательная среда: моделирование, проектирование, мониторинг : учеб. пособие / И.В. Непрокина, О.П. Болотникова, А.А. Ошкина. – Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. – 92 с. : обл.
24. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. – М. : Сфера, 2005. – 512 с.
25. Полякова, М.Н. Создание моделей предметно-развивающей среды в ДОУ : учеб.-метод. пособие / М.Н. Полякова. – М. : Центр педагогического образования, 2008. – 96 с.
26. Программа здоровьесберегающего направления «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авторы: Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева.
27. Психолог - учителю: оценка профессионального стресса // Детский психолог. 1996. Вып. 14.
28. Реан, А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1.
29. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностка. Методики и тесты. - С. Бахрах-М. 2002. - 76с.
30. Российская Федерация. Законы. «Об образовании в Российской Федерации»: [от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.2013)] // РФ. - 2013. - №273.
31. Рухайло Н. Психологический климат коллектива. Формирование коллективных взаимоотношений. // Психолог. - 2006 - №17 -110с.
32. Тренинг личностного роста //Детский психолог. 1995. Вып. 7.
33. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию/ В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

**Приложение 1**

**Методика «Секрет» (Т. А. Репина)**

Особенности проведения методики

Методика направлена на изучение межличностных отношений дошкольников в группе детского сада, включая избирательные отношения. Избирательные отношения между детьми возникают достаточно рано и достигают высокой степени развития в период дошкольного детства. Однако в совместных играх детей и в процессе их общения эта избирательность может не обнаружиться в полной мере.

Психолог находится в комнате, где размещаются шкафчики для детской одежды. Он предлагает ребенку поиграть в игру «Секрет»: «Сейчас я дам тебе три картинки, и ты можешь их подарить тем детям, которым захочешь, только каждому по одной. Можно положить картинки и тем ребятам, которые болеют». Последнее говорится как бы скороговоркой, чтобы дети не воспринимали это положение как обязательное.

Далее психолог дает ребенку три картинки и спрашивает, какая из них нравится ему больше всего. Затем взрослый выясняет, какая из двух оставшихся картинок нравится ребенку больше всего. Психолог просит ребенка на минутку вернуть картинки и на обратной стороне каждой из них рядом с номером ребенка по групповому списку ставит условное обозначение: А (первый выбор), Б (второй выбор), В (третий выбор).

Затем психолог говорит ребенку: «Теперь хорошо подумай, кому из ребят ты хочешь подарить картинки, и положи их им в шкафчики, а другие ребята положат картинки тебе». Если испытуемый долго не начинает действовать, экспериментатор разъясняет: «Можешь положить картинки тем детям, которые тебе больше всего нравятся, с которыми ты любишь играть или с которыми ты хотел бы играть».

После того как испытуемый положит все картинки в шкафчики, взрослый спрашивает: «Скажи, пожалуйста, почему ты самую красивую картинку подарил… Маше?» (Называет имя ребенка, которому испытуемый подарил картинку А.)

В заключение взрослый задает вопрос: «А как ты думаешь, кто из детей может подарить картинки тебе?»

В протоколе фиксируется: как ребенок относится к мысли подарить картинки сверстникам; имена детей, которым испытуемый отдал свои картинки, и время реакции выбранных детей; обоснование первого выбора; ожидаемые выборы. Через два дня в этот же протокол заносится ответ ребенка на вопрос: «Кому из детей группы ты подарил картинки, когда играли в игру „Секрет”?»

На результаты исследования особенно с детьми дошкольного возраста влияет то, в какой степени испытуемые принимают предложенную им задачу. Поэтому большое внимание следует уделить тому, чтобы вызвать у ребенка положительное отношение к методике. Для этого игре придается характер таинственности, секретности. Для того чтобы дети, уже принявшие участие в проведении методики, не общались с теми, которые еще в ней не участвовали, их уводят в другое помещение или на прогулку.

Особое внимание при выполнении данной методики необходимо уделять предупреждению возможного отрицательного воспитательного эффекта. Для этого по окончании проведения методики взрослый просматривает все шкафчики, вынимает из них картинки, фиксирует в протоколе все обозначения, имеющиеся на их оборотной стороне, подсчитывает общее количество баллов, полученных ребенком. После этого подарки возвращаются на место, чтобы дети, с нетерпением ожидавшие разрешения войти в раздевалку, могли их забрать.

Понятно, что в каждой группе есть дети, которые по тем или иным причинам не пользуются симпатией сверстников. Некоторые из них уже осознают и эмоционально переживают свое положение среди сверстников. Поэтому детям, не получившим ни одной картинки, психолог подкладывает в шкафчик один-два подарка.

Вместе с тем слишком большое число подарков может отрицательно сказаться на некоторых особенно авторитетных детях группы. В этом случае следует несколько уменьшить число подарков, полученных этими детьми.

**Интерпретация методики**

Для удобства обработки полученных данных рекомендуется сделать таблицу, в которой напротив фамилии каждого ребенка фиксируются суммарные данные по ряду параметров социометрического статуса (таблица 9). В первые столбцы заносятся показатели, характеризующие статус ребенка в группе, а именно: общее количество выборов, количество баллов, при начислении которых учитывались как степень выборов, так и их взаимность. При отсутствии взаимности выборы первой степени, обозначенные в таблице буквой А, оцениваются в 5 баллов, второй степени (выбор Б) – в 4 балла, третьей (В) – в 3 балла. При взаимности цена выборов удваивается.

Кроме того, фиксируется индекс социометрического статуса ребенка в группе – значение полученного количества баллов, которое высчитывается по формуле:

**m (индекс социометрического статуса) = m/5 (N+2),**

где m – суммарная оценка полученных выборов (выраженная в баллах), а N – число детей в группе.

По величине индекса социометрического статуса (значению, полученному по формуле) все дети делятся на 3 группы: высокостатусные, среднестатусные и низкостатусные.

При обработке полученных данных также высчитываются коэффициенты взаимности выборов, выражаемые отношением взаимных выборов ребенка к общему количеству полученных выборов, и общегрупповые показатели: средний коэффициент взаимности по группе и средний показатель удовлетворенности в общении. Коэффициент взаимности определяется в процентах как частное от деления числа взаимных выборов на общее число выборов. Показатель удовлетворенности детей группы в общении выражается отношением числа дошкольников, ответивших на выбор взаимностью, к общему числу детей, которые осуществляли выбор.

***Таблица 9***



Также информативным является соотношение ожидаемых выборов и выборов, полученных ребенком в действительности. Показателем оценки ребенком своего положения в группе является число детей, от которых он предполагает получить подарки, по сравнению с действительно полученным числом подарков. Степень осознанности ребенком своего социометрического статуса в группе определяется как соотношение оправдавшихся выборов с ожидаемыми.

**Приложение 2**

## Тест тревожности (Р. Тэммпл, В. Амен, М. Дорки)

Цель методики: Определить уровень тревожности ребенка. Методика предназначена для детей 4-7 лет. Степень тревожности свидетельствует об уровне эмоциальной приспособленности ребенка к социальным ситуациям, показывает отношение ребенка к определенной ситуации, дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье и в коллективе.

**Экспериментальный материал** : 14 рисунков (8,5x11 см) выполнен в двух вариантах: для девочки (на рисунке изображена девочка) и для мальчика (на рисунке изображен мальчик). Каждый рисунок представляет собой некоторую типичную для жизни ребенка ситуацию. Лицо ребенка на рисунке не прорисовано, дан лишь контур головы. Каждый рисунок снабжен двумя дополнительными рисунками детской головы, по размерам точно соответствующими контуру лица на рисунке. На одном из дополнительных рисунков изображено улыбающееся лицо ребенка, на другом - печальное.

*Проведение исследования* : Рисунки показывают ребенку в строго перечисленном порядке один за другим. Беседа проходит в отдельной комнате. Предъявив ребенку рисунок, исследователь дает инструкцию.

*Инструкция*.

1. Игра с младшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет с малышами»
2. Ребенок и мать с младенцем. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) гуляет со своей мамой и малышом»
3. Объект агрессии. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное?»
4. Одевание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка печальное или веселое? Он (она) одевается»
5. Игра со старшими детьми. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) играет со старшими детьми»
6. Укладывание спать в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) идет спать»
7. Умывание. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) в ванной»
8. Выговор. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
9. Игнорирование. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого бенка: веселое или печальное?»
10. Агрессивное нападение «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
11. Собирание игрушек. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) убирает игрушки»
12. Изоляция. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое?»
13. Ребенок с родителями. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: веселое или печальное? Он (она) со своими мамой и папой»
14. Еда в одиночестве. «Как ты думаешь, какое лицо будет у этого ребенка: печальное или веселое? Он (она) ест».

Во избежание навязывания выборов у ребенка в инструкции чередуется название лица. Дополнительные вопросы ребенку не задаются.

Выбор ребенком соответствующего лица и словесные высказывания ребенка можно зафиксировать в специальном протоколе (бланки должны быть подготовлены заранее).

*Образец протокола*:

Имя: Николай Возраст: 6 лет Дата: 10.11.96 г.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Рисунок** | **Высказывание** | **Выбор** |
| **Веселое лицо** | **Печальное лицо** |
| 1. Игра с младшими детьми | Ему надоело играть | + |   |
| 2. Ребенок и мать с младенцем | Гуляет с мамой, люблю гулять с мамой | + |   |
| 3. Объект агрессии | Хочется ударить его стулом.У него грустное лицо |   | + |
| 4. Одевание | Он пойдет гулять. Надо одеваться | + |   |
| 5. Игра со старшими детьми | Потому что у него дети | + |   |
| 6. Укладывание спать в одиночестве | Я всегда беру спать игрушку |   | + |
| 7. Умывание | Потому что он умывается | + |   |
| 8. Выговор | Мама хочет уйти от него |   | + |
| 9. Игнорирование | Потому что тут малыш | + |   |
| 10. Агрессивность | Потому что кто-то отбирает игрушку |   | + |
| 11. Собирание игрушек | Мама заставляет его, а он не хочет |   | + |
| 12. Изоляция | Они не хотят играть с ним |   | + |
| 13. Ребенок с родителями | Мама и папа гуляют с ним | + |   |
| 14. Еда в одиночестве | Пьет молоко, и я люблю нить молоко | + |   |

Анализ результатов: Протоколы каждого ребенка подвергаются количественному и качественному анализу.

**Количественный анализ**. На основании данных протокола вычисляется индекс тревожности ребенка (ИТ), который равен процентному отношению числа эмоционально негативных выборов (печальное лицо) к общему числу рисунков (14):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ИТ = | Число эмоциональных негативных выборов  | х100% |
| 14 |

В зависимости от уровня индекса тревожности дети подразделяются на 3 группы:

а) высокий уровень тревожности (ИТ выше 50%);

б) средний уровень тревожности (ИТ от 20 до 50%);

в) низкий уровень тревожности (ИТ от 0 до 20%).

**Качественный анализ**. Каждый ответ ребенка анализируется отдельно. Делаются выводы относительно возможного характера эмоционального опыта ребенка в данной (и подобной ей) ситуации. Особенно высоким проективным значением обладают рис. 4 («Одевание»), 6 («Укладывание спать в одиночестве»), 14 («Еда в одиночестве»). Дети, делающие в этих ситуациях отрицательный эмоциональный выбор, вероятнее всего, будут обладать высоким ИТ; дети, делающие отрицательные эмоциональные выборы в ситуациях, изображенных на рис. 2 («Ребенок и мать с младенцем»), 7 («Умывание»), 9 («Игнорирование») и 11 («Собирание игрушек»), с большей вероятностью будут обладать высоким или средним ИТ.

Как правило, наибольший уровень тревожности проявляется в ситуациях, моделирующих отношения ребенок-ребенок («Игра с младшими детьми», «Объект агрессии», «Игра со старшими детьми», «Агрессивное нападение», «Изоляция»). Значительно ниже уровень тревожности в рисунках, моделирующих отношения ребенок - взрослый («Ребенок и мать с младенцем», «Выговор», «Игнорирование», «Ребенок с родителями»), и в ситуациях, моделирующих повседневные действия («Одевание», «Укладывание спать в одиночестве», «Умывание», «Собирание игрушек», «Еда в одиночестве»).

**Приложение 3**

**Методика «Мой Светофорик»**

*(Е. Д. Полякова, педагог-психолог МБОУ Начальная школа-детский сад г. Ессентуки СК)*

***Цель методики***: определение уровня эмоционального отношения детей к ДОО.

***Материал:*** вербальная инструкция, образец с обозначением смайликов светофора, карточки для детей, вопросы к тесту.

***Инструкция***: дети заполняют свои карточки (приложение 2), определенным цветом закрашивая прямоугольники. Цвет зависит от характера вопроса и ответа ребенка. Каждый ребенок согласно образцу (приложение 1 ) отвечает на вопрос «ДА», «НЕТ».

Вопросы:

1. Нравится ли тебе ходить в детский сад?
2. Когда ты идешь в детский сад, у тебя бывает хорошее настроение?
3. Нравятся ли тебе занятия в детском саду?
4. Любишь ли ты, когда тебе читают книжки?
5. Когда ты выполняешь какое-либо задание, у тебя всегда все хорошо получается?
6. Ты радуешься, когда в детском саду появляются новые игрушки?
7. Ты хотел бы, чтобы вместо разных занятий были прогулки?
8. Когда ты болеешь, ты скучаешь за своими друзьями в детском саду?
9. Когда ты пойдешь в школу, ты бы всех детей группы взял с собой?

***Обработка результатов***: за ответы «ДА» на вопросы 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9 ставится три балла; за ответы «НЕТ» на все вопросы ставится ноль баллов**.**

**Интерпретация:**

**27 – 24 балла –** высокий уровень эмоционального отношения

**23 – 15 баллов** – средний уровень эмоционального отношения

**14 баллов и менее** – низкий уровень эмоционального отношения.

Методику «Светофор» желательно проводить в 2 этапа: в начале и в конце учебного года. Затем результаты сравниваются и отмечается динамика изменений эмоциональной сферы ребенка. Результаты заносятся в таблицу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Группа  | Уровень эмоционального отношения  | Динамика отношения |
| 1 этап | 2 этап |
| В | С | Н | В | С | Н | **+** | **-** | **-** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Выводы и рекомендации педагога-психолога.

**Приложение 4**

***Уважаемые родители!***

*Просим Вас выразить своё мнение о качестве работы дошкольного учреждения, которое посещает Ваш ребёнок. Будем признательны Вам, если Вы поясните свои ответы и выскажите пожелания.*

1. Довольны ли Вы качеством образования и развития своего ребёнка в детском саду?

Да Нет

1. Удовлетворены ли Вы уходом и отношением к вашему ребёнку со стороны персонала учреждения?

Да Нет

1. Устраивает ли Вас содержание, режим и другие условия осуществления образовательной, оздоровительной и иной работы педагогического коллектива с детьми и семьями?

Да Нет

*Поясните ответ, выскажите пожелания*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. Испытываете ли Вы чувство благодарности к образовательной работе педагогов с детьми?

Да Нет

1. Есть ли у Вас причины для критики качества работы дошкольной образовательной организации?

Да Нет

Если «Да», в чём предмет недовольства?

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Питание* |  | *Материальное оснащение группы* |  |
| *Мед. обслуживание* |  | *Благоустройство территории* |  |
| *Режим дня* |  | *Стабильность и профессионализм кадров* |  |
| *Обеспечение комфортного самочувствия ребёнка в общении со сверстниками, взрослыми* |  |

1. Предоставляется ли Вам право присутствовать в разные режимные моменты и наблюдать деятельность детей?

Да Никогда Редко

1. Является ли для Вас дошкольная образовательная организация источником поддержки вашей компетентности как родителя?

Да Нет

Если «да», назовите, пожалуйста, должности специалистов ДОО, профессиональный авторитет которых является для Вас источником родительского роста:

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

1. Находят ли отклик и понимание у воспитателей группы, администрации Ваши образовательные инициативы, пожелания?

Да, постоянно Никогда Иногда

1. Можно назвать Ваши взаимоотношения с педагогами группы «партнёрскими»?

Да Нет

Благодарим Вас за искренность и отзывчивость!

*Ключ к анализу данных.*

Процентный вес ответов «Да» на вопросы *№ 1,2,3,4,5* указывает на степень удовлетворенности родителей образовательной работой с детьми.

Процентный вес ответов «Да» на вопросы *№ 6,7,8,9* указывает на уровень авторитета образовательной организации как источника поддержки компетентности родителей.

**Приложение 5**

**ОПРОСНИК**

**«ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ КОЛЛЕКТИВЕ»**

(Тест представляет собой измененный вариант методички А. И. Крупнова.

«Психологический комфорт в школе: как его достичь»

авт.-сост. Е.П. Картушина, Т.В. Романенко, Волгоград: Учитель, 2009.)

Отвечая на вопросы, выберите один из четырех возможных вариантов ответа.

1. Как бы вы оценили свою принадлежность к коллективу?

а) чувствую себя членом коллектива;

б) участвую в делах коллектива;

в) не чувствую себя членом коллектива;

г) предпочитаю работать отдельно от других членов коллектива.

2. Удовлетворены ли вы отношением к вам товарищей по работе?

а) полностью удовлетворен;

б) удовлетворен;

в) недостаточно удовлетворен;

г) совершенно не удовлетворен.

3. Если бы вам представилась возможность, перешли ли бы вы работать в

другой

коллектив?

а) однозначно «нет»;

б) скорее всего, остался бы в этом коллективе;

в) скорее перешел бы, чем остался;

г) охотно бы перешел работать в другой коллектив.

4. Какие взаимоотношения сложились в педагогическом коллективе вашей

школы?

а) лучше, чем в большинстве других школ, как мне кажется;

б) вероятно, так же, как в большинстве других школ;

в) хуже, чем в других школах;

г) считаю, что значительно хуже, чем в большинстве других школ.

5. Как вы считаете, сложились ли в вашем коллективе традиции взаимной

поддержки, взаимовыручки?

а) однозначно «да»;

б) скорее «да», чем «нет»;

в) скорее «нет», чем «да»;

г) однозначно «нет».

6. Как бы вы оценили свои отношения с администрацией?

а) полностью удовлетворен;

б) удовлетворен:

в) недостаточно удовлетворен;

г) совершенно не удовлетворен.

Обработка данных.

Каждый ответ по варианту «а» оценивается в 4 балла, «б» - 3, «в» - 2, «г» -1 балл. Подсчитайте сумму баллов по выбранным вариантам ответов.

Возможный диапазон тестового балла — от 6 до 24. Высший показатель

суммы может свидетельствовать о хороших взаимоотношениях в коллективе.

**Приложение 6**

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко**

**Назначение методики:** Выявление выраженности компонентов «выгорания» как стратегии

защитного поведения у представителей коммуникативных профессий

Применение методики: В индивидуальном и групповом обследовании в сочетании с другими методиками по диагностике личностных особенностей.

Каждый компонент «выгорания» диагностируется по 4-м признакам, образующим соответствующие шкалы:

***Компоненты «выгорания»*** Признаки (шкалы)

***«Напряжение»*** - Переживание психотравмирующих обстоятельств

- Неудовлетворенность собой

- «загнанность в клетку»

- тревога и депрессия

***«Резистенция»*** - неадекватное избирательное эмоциональноереагирование

- эмоционально-нравственная дезориентация

- расширение сферы экономии эмоций

- редукция профессиональных обязанностей

«Истощение» - эмоциональный дефицит

- эмоциональная отстраненность

- личностная отстраненность (деперсонализация)

- психосоматические и психовегетативные нарушения

Данная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания».

Показатель каждого симптома выражен в интервале от 0 до 30 баллов. Методика выявляет ведущие симптомы выгорания (по соответствующим шкалам). Она измеряет достаточно разные явления – такие как реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. Количественные показатели определяют степень сформированности каждой из фаз «выгорания». Диагностируются доминирующие симптомы (в отдельных фазах и в целом), определяется, какими факторами они вызваны (профессиональная среда или субъективно-личностные особенности). Результаты диагностики по данной методике дают основу для дальнейшей работы по снижению «факторов риска» выгорания в рамках профессиональной среды и работы с персоналом.

**Проведение обследования**: Работа с бланком методики, самооценка выраженности симптомов путем подсчета баллов и сопоставления их с ключом.

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В.Бойко

***Инструкция:***

Ответьте на вопросы, касающиеся Вашей профессиональной деятельности и отношений с партнерами, «да» или «нет».

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться

2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры

3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место)

4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее)

5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого

6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть одному, чтобы со мной никто не общался

8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие)

9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг

10. Моя работа притупляет эмоции

11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе

12. Бывает, что я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой

13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения

14. Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения

15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность

16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь

17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты

18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером

19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше

20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимания партнеру меньше, чем положено

21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение

22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров

23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение

25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций

26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами

27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной

28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.

29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания

30. В общении на работе я придерживаюсь принципа «не делай людям добра, не получишь зла».

31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе

32. Бывают дни. когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты)

33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.

34. Я очень переживаю за свою работу

35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности

36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль

37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.

38. Я часто радуюсь, что моя работа приносит пользу людям

39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе

40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние

41. Бывают дни, когда отношения с партнерами складываются хуже, чем обычно

42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно

43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми

44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела

45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении

46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнером автоматически, без души

47. По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого

48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия

49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки

50. Успехи на работе вдохновляют меня

51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной)

52. Я потерял покой из-за работы

53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнеров

54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу

55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции

56. Я часто работаю через силу

57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь

58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье

59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать

60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание

61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный

62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю

63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив

64. Я в отчаянии от того, что на работе у меня серьезные проблемы

65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной

66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание

67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами

68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день закончился

69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют

70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций

71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня

72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства

73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко

74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств

75. Моя карьера сложилась удачно

76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой

77. Некоторых из моих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями

80. Если предоставляется случай, то я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила эмоции

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье

Обработка результатов:

Каждый вариант ответа оценивается в баллах от 1 до 10. Количество баллов за каждый вопрос

(утвердительный ответ – «+», отрицательный «-«) указано в ключе в скобках рядом с номером вопроса.

Балльный показатель подчитывается по каждому из трех компонентов по каждой шкале:

Компонент Признаки № вопросов и оценка в баллах

«Напряжение» 1. Переживание психотравмирующих

обстоятельств

+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), + 49(10),

+61(5), -73(5)

2. Неудовлетворенность собой -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5),

+74(3)

3. «загнанность в клетку» +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5),

+63(1), -75(3)

4. Тревога и депрессия +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10),

+ 64 (2), +76(3)

«Резистенция» 1. Неадекватное избирательное

эмоциональное реагирование

+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2),

+65(3), +77(5)

2. Эмоционально-нравственная

дезориентация

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2),

+66(2), -78(5)

3. Расширение сферы экономии эмоций +7(2), +19(10). –31(2), +43(5), +55(3),

+67(3), -79(5)

4. Редукция профессиональных обязанностей

+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3),

+80(10)

«Истощение» 1. Эмоциональный дефицит +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3),

-69(10), +81(2)

2. Эмоциональная отстраненность +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5),

+70(5), +82(10)

3. Личностная отстраненность (деперсонализация)

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5),

+72(2), +83(10)

4. Психосоматические психовегетативные нарушения

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2),

+73(10), +84(5)

Подсчет баллов:

1. Подсчитывается количество баллов по шкалам по отдельно взятым симптомам (12). Показатель выраженности каждого находится в интервале от 1 до 30 баллов:

- 9 и менее баллов – не сложившийся симптом

- 10-15 баллов – складывающийся симптом

- 16 и более – сложившийся; более 20 баллов - симптом считается доминирующим

Симптомы с показателями 20 и выше относятся к доминирующим в фазе или во всем «синдроме выгорания»

2. Подсчитываются показатели по фазам (3). Для этого суммируются данные выраженности каждого из симптомов (по 4) в фазе.

Количественный показатель по фазе дает основание определить степень ее сформированности:

- 36 и менее баллов – фаза не сформировалась

- 37- 60 баллов – фаза в стадии формирования

- 61 и более баллов – сформированная фаза

**Приложение 7**

**Алгоритм создания психологически безопасной образовательной среды ДОУ**

Данный алгоритм состоит из нескольких блоков, отражающих направления работы и содержание деятельности в течение учебного года со всеми участниками образовательного процесса в ДОУ, а также рекомендации по зонированию комфортного пространства.

**Блок 1. Работа с детьми**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления деятельности** | **Содержание работы** | **Ответственные** |
| **Диагностическая**  | 1.Методика «Мой Светофорик» (*Е. Д. Полякова*) Цель: выявить уровень эмоционального отношения к детскому саду;2. Диагностическая методика “Секрет” (”Подарок”)(*разработана Т.А. Репиной, модифицирована Т.В. Антоновой*)Цель: выявление положения (социометрического статуса) ребенка в группе детского сада, его отношения к детям;3. Тест тревожности (Р. Тэммпл, В.Амен, М. Дорки).Цель: определить уровень тревожности ребёнка. | Педагог-психолог |
| **Профилактическая** | Цикл занятий из коррекционно-развивающая программы «Учимся сочувствовать, сопереживать» (С.И. Семенака).Цель: развитие способности к эмоциональному сопереживанию; расширение представлений о добре и зле;Занятие «Дружба - это ценный дар».Цель: сплочение детского коллектива. | Воспитатели группы, педагог-психолог |
| **Развивающая**  | Развивающие занятия с использованием ИКТ-технологий:- игра «Нарисуй эмоции» (интерактивный стол);- «Ножное пианино», «Хоккей», «Мышеловка» (интерактивный пол)- развивающие занятия с использованием комплекса «Творческая мастерская: показ теневого театра «Мешок яблок», «Зимовье»; занятие с элементами песочной терапии «Сказочное подводное царство»; занятие с элементами рисования в технике «эбру» (рисование красками по воде) «Подарок для друга». Занятие в специализированном помещении «Русская изба»: «Русские народные традиции (взаимопомощь)».Цикл занятий из развивающей программа «Давайте жить дружно!» (*С.В. Крюкова)* Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я», чувства принадлежности к группе; повышение уверенности; развитие самостоятельности, способности к эмпатии, сопереживанию; развитие навыков социального поведения;Цикл занятий на сплочение детского коллектива: «Дом дружбы», «Вместе мы друзья». | педагог-психолог, воспитатели группы, учитель-логопед |
| **Коррекционная**  | Коррекционные занятия в сенсорной комнате.Коррекционная работа с учителем логопедом и дефектологом.Программы коррекции тревожности (Л.М. Костина)Цель: выработка у детей уверенности в своих силах; повышение навыков самоконтроля; осознание собственных чувств, переживаний; освоение социально приемлемых стратегий поведения. | Педагог-психолог |
| **Социальное партнерство** | Циклы познавательно-развивающих мероприятий с дошкольниками:- СОШ № 12 (интерактивная экскурсия «Будущие первоклассники», квест «В поисках дружбы», конкурс проектов «Муром град старинный»);- ГИБДД о.Муром (познавательно-спортивное мероприятий «Правила знай сам и подскажи другому!», выставка рисунков «Мой безопасный маршрут»);- ЦБС филиал № 5 (познавательное мероприятие «С.Михалков – добрый друг детей», выставка рисунков «Волшебный мир детства», интерактивное мероприятие «Дружба крепкая не сломается»);- Дом народного творчества (мастер-класс «Ангел доброты», мастер-класс «Куколка подружка»)- Муромский историко-художественный музей (экспозиции «Преданья старины далекой», «Сокровища древнего Мурома», экскурсия с элементами интерактива «Необычная находка»)  |  |

**Блок 2. Работы с педагогами**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления деятельности** | **Содержание работы** | **Ответственные** |
| **Диагностическая**  | 1. Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов (В. В. Бойко);2. Опросник «Взаимоотношения в педагогическом коллективе» (А. И. Крупнова). | Педагог-психолог, старший воспитатель,  |
| **Просветительская**  | Педагогический совет на тему:«Психологическая безопасность образовательной среды»;Тренинг на  сплочение педагогического коллектива«Вместе мы - сила»;Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»; | Заведующий ДОУ, старший воспитатель, педагог-психолог |
| **Консультативная**  | Консультация «Стресс и его последствия»;Буклет «Профилактика стресса»;Консультация «Игры для тревожных детей»;Консультация «Как играть с гиперактивным ребёнком». | Педагог-психолог |

**Блок 3. Работа с родителями**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направления деятельности** | **Содержание работы** | **Ответственные** |
| **Диагностическая**  | Анкета – опросник  «Степень удовлетворенности родителей работой ДОУ»; | Педагог-психолог, воспитатели группы |
| **Просветительская**  | Родительское собрание «Психологический комфорт в семье»;Круглый стол «Эмоциональное благополучие ребёнка в семье». | Воспитатели группы, педагог-психолог |
| **Консультативная**  | Консультация «Родительская любовь — это неисчерпаемый источник благополучия детей»;Буклеты «Искусство наказывать и поощрять» | Педагог –психолог, воспитатели |
| **Творческое сотрудничество** | Акции «Папа может», «Наши мамы могут всё». Совместные субботники. Участие в конкурсах, выставках. | Администрация ДОУ, воспитатели |

**Блок 4. Работа по созданию психологически комфортной предметно-пространственной среды.**

Рекомендации по зонированию комфортного пространства.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название** | **Направленность зоны** | **Структура** |
| 1 | Зона эмоциональной разгрузки | Знакомство с различными эмоциональными состояниями.  | ***«Зеркальное озеро»*** (в уголке вешается зеркало и картинки различных эмоций; ребенок может отражать свои эмоции, эмоциональное состояние других). |
| 2 | Уголок приветствия | Создание позитивного эмоционального настроя, атмосферы группового доверия и принятия, сплочение детского коллектива. | * ***стенд «Здравствуйте, я пришел!»,*** на котором размещены фотографии детей.
* ***стенд «Мое настроение»,*** на котором дети в течение дня с помощью заготовок пиктограмм отмечают свое настроение.
 |
| 3 | Уголок достижений | Повышение самооценки, уверенности детей в себе; предоставление родителям позитивной информации, способствующей установлению взаимопонимания между ними; обучение детей чуткому, уважительному и доброжелательному отношению к людям.  | ***«Цветок успехов»*** (панно с индивидуальными кармашками каждого ребенка, куда вкладываются фишки за каждый совершенный им добрый и полезный поступок; • ***«Звезда недели»*** (в середине большой звезды – фото ребенка, на концах – информация о нем, которой он гордится); • ***«Копилка добрых дел»*** (панно с индивидуальными кармашками, куда вкладываются фишки за каждый совершенный ребенком добрый и полезный поступок).  |
| 4 | Зона воды и песка | снятие стресса; снижение нервно-психической напряженности, улучшение настроения. | По желанию ребенка эти зоны могут превратиться во что угодно: поверхность луны, пляж, бассейн и проч. Здесь ***ребенок всегда уверен в успехе.Это особенно полезно для неуверенных в себе, замкнутых детей.*** |
| 5 | Зона уединения | предоставление ребенку возможности отдохнуть, расслабиться, подумать, помечтать. | Оснащена мягкой мебелью, подушками, ширмой. Рядом уместно расположить ***уголок настроения***, где ребенку можно оказать своевременную эмоциональную поддержку. В зоне уединения используются легкие, но достаточно большие «строительные блоки», покрывала, деревянные рамки, ширмы, мебель групповой комнаты. |
| 6 | Уголок сенсорного развития | Развитие восприятия; создание условий для реализации сенсорно-перцептивных способностей; речевого и психического развития детей; выработки эмоционально положительного отношения к предметам и действиям с ними. | В этом центре находятся звучащие игрушки, игрушки-заместители, клубочки, катушки, шнуровки, способствующее развитию мелкой моторики, тактильных ощущений, слуховых анализаторов, зрительного восприятия, обоняния, психических процессов. |

**Приложение 8**

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**Тема: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ В СЕМЬЕ**

**метафора «Погода в доме»**

(лекция с элементами практикума)

**Цели:** убедить родителей в необходимости поддержания психологического комфорта в семье для правильного развития ребенка, становления его личности; дать рекомендации по решению конфликтных ситуаций, возникающих в семье.

**Ход собрания**

I . Вступительное слово.

Основной причиной, ведущей к появлению тех или иных трудностей в поведении здорового ребенка, психологи считают прежде всего несовершенство человеческих взаимоотношений в первом в его жизни коллективе - в его семье. Особенности семейного микроклимата определяют поведение самых близких взрослых - мамы, папы, бабушек, дедушек, братьев и сестер. А ребенок, не осознавая никаких скрытых и даже явных кон­фликтов, эмоционально воспринимает либо грозовую напряженность, либо постоянную тревогу и страх, или, если повезет, благотворное чувство покоя, радости, уюта.

Разумеется, никто специально не создает эмоционально неблагоприятного климата для своего ребенка. Семья живет так, как она привыкла жить, бывает, что поругаются, покричат, обидят друг друга. Ничего страшного в этом нет. А ребенок? Ну, его, чаще всего, в расчет не принимают.

Такая точка зрения - самая распространенная.

Но правильно ли это? Давайте разбираться. Приглашаю вас, уважаемые родители, к серьезному разговору.

Сообщение теоретических сведений по теме «Психологический комфорт в семье».

1. Что значит «положительное» и «отрицательное».

Школьный психолог. Давайте начнем с того, что сравним скорость действия «бациллы смеха» и скорость шквального действия паники. Я думаю, вы согласитесь, что различие будет слишком очевидным, чтобы его доказывать.

«Радость ползет улиткой, у горя - бешеный бег...»

Испортить хорошее настроение человеку можно очень быстро, но как трудно потом его восстановить!

Какое эмоциональное состояние (настроение) считается хорошим? Когда... хорошо! И все окружающее, и люди как-то располагают, и работа спорится, и дышится с удовольствием!

Тогда наблюдается подъем или хотя бы приподнятость всех потенций, всех возможностей! Возрастают созидательные силы, повышается общая жизненная способность. Вот почему все окрашенное в светлые эмоциональные тона называется положи­ тельным: положительные эмоции, положительное психологическое состояние, положительное отношение...

Но вот отношения «испорчены», «испорчено настроение»... Картина резко меняется: все «валится из рук», «голова не работает», «на сердце так тяжело, просто слов нет»... Вот потому-то эти состояния и называются отрицательными: они снижают уровень жизнедеятельности.

Все отрицательные эмоциональные состояния легко перехо­дят от одного человека к другому, легко захватывают и долго не отпускают. Даже уныние, скука, апатия, депрессия - при всей их видимой «безобидности» - лишают человека работоспособности и побуждения искать рациональный выход из этих состояний. И они угнетающе действуют и на тех, кто рядом! Вот почему даже применительно к ним мы можем говорить об агрессивности отрицательных эмоциональных состояний.

Отрицательное эмоциональное напряжение сужает работу сознания. И чем оно сильнее, тем меньше участвует сознание в том, что делает человек. И что он в таком случае делает? Ему хочется что-то отбросить, швырнуть, смять, сломать, разорвать, разбить, чтобы дать выход этому напряжению! По сути, к этому и сводится вся «деятельность» человека, находящегося во власти такого состояния.

Почему так трудно вернуть хорошее настроение? Дело в том, что отрицательные состояния поглощают огромное количество человеческих резервов организма. И для восстановления положительного эмоционального состояния нужна компенсация растрат. Это требует времени! А пока создается цепная реакция заражения других людей раздраженностью, нервозностью, так человек выплескивает весь свой негатив наружу.

Отрицательные эмоциональные состояния особенно вредны в нашем общении с детьми: снижая уровень жизнедеятельности, они не только подрывают учебную продуктивность, но и содержат большую аффективную взрывоопасность и конфликтный потенциал большой разрушительной силы.

Вот поэтому мы и говорим о психологическом комфорте в семье, поскольку от этого во многом зависит развитие ребенка

**2. Семейный климат и ребенок.**

Большинство же из нас совершенно не учитывает эмоцио­нальных потребностей ребенка, по сути, игнорирует их, считая излишней роскошью. А ведь это ребенку важнее, чем материальные атрибуты достатка.

Материальные ценности, их обилие - это для взрослых, что­ бы они радовались, вызывая друг у друга зависть. А для ребенка пока несоизмеримо важнее эмоциональный покой, мирное и радостное общение с родителями, стойкий и надежный контакт с ними.

Опыт общения, понимания другого человека, его целей, стремлений, мотивов его действий и чувств ребенок получает в собственной семье.

Знаете ли вы, что если ребенок с рождения воспитывается в детском доме или интернате, то он сильно отстает в развитии? Почему так происходит? Причем отставание в области интел­лекта при надлежащей организации обучения выравнивается, а вот в эмоциональной области ребенок, не получивший соответствующих контактов в детстве, остается «слепым» на всю жизнь.

Иногда аналогичная, хотя и не всегда столь резко выраженная, картина развития, а вернее, недоразвития эмоциональной сферы встречается у детей, имеющих внешне полноценную семью.

Есть несколько типов таких семей.

Первый - это когда на ребенка (особенно на его переживания) не обращают внимания, ограничиваются лишь необходимым уходом за ним, одевают, кормят, лечат, делая все это равнодушно или с плохо скрытым раздражением.

Второй тип - это семья, где отвергающая позиция родителей не так явно выражена, но вреда она приносит не намного меньше. Дети в таких семьях чаще всего нежданные, нежеланные. Их ждут без радости, они часто воспринимаются как осложнение жизни взрослых, помеха. Если к тому же рождение ребенка не одобряется родителями матери, друзьями, то в семье постепенно формируется отторгающая позиция по отношению к ребенку.

На эту ситуацию дети реагируют по-разному. Одни - замы­ каются, отчуждаются от эмоционально «холодных» родителей, пытаются найти близкого человека среди других взрослых. Дру­гие - погружаются в мир фантазий, придумывая себе друзей, семью, пытаясь разрешить свои проблемы хотя бы в сказочной форме. Некоторые дети стараются всячески понравиться своим родителям, ведут себя льстиво и угодливо, а при неудаче начинают обращать на себя внимание другими доступными спосо­бами - истериками, агрессией. Они как бы мстят родителям за равнодушие и нелюбовь.

Особенности семейного микроклимата во многом влияют на появление некоторых отклонений в поведении у ребенка, которые в дальнейшем могут стать определяющими.

3. Как реагировать на поступки детей.

Семейный климат во многом зависит от того, как мы реагируем на любое действие ребенка, если оно противоречит нашим ожиданиям и желаниям. Как это бывает обычно? Реагируем мы сразу, немедленно и в присущей нам привычной форме: для од­ ной мамы - это подзатыльник, для другой - лаконичное «иди­от», для третьей - поток замечаний. В основном мы однообразно повторяем навязшие в ушах и у нас, и у детей одни и те же сло­ва: «Что ты делаешь? Кто тебе разрешил? Ты думаешь, что творишь? Как ты смеешь! С кем это ты так разговариваешь? Не соображаешь, так хоть слушай, что тебя говорят! Нет, ты пой­ ми...». Но они нас не понимают.

Помните, вовремя остановиться, оглянуться - это путь к пониманию действий ребенка, к представлению о том, как действовать в данной ситуации, к устранению раздраженности. Вы не безгрешны и не застрахованы от ошибок. Ни возраст, ни опыт, ни знания не гарантируют вам правильности поведения в обращении с ребенком, поэтому всегда рассматривайте ситуацию с обеих точек зрения: и своей, и ребенка. Немедленное эмоцио­нальное реагирование взрослого на проступки ребенка, однообразное по форме и не включающее каждый раз анализа конкретной ситуации, - это прямой путь к конфликтам с ребенком.

А помочь может искренняя демонстрация своего огорчения, его понятное объяснение и связь с поступком ребенка; уверение в том, что вы поняли, чего хотел ребенок, и предложение ему других, более приемлемых путей к цели; выражение уверенности, что ребенок все понял и в подобных случаях поступит иначе. При этом не надо выходить далеко за пределы происшедшего и обобщать: «Ты вообще безрукий, все только портишь!» или «Ты никогда не научишься соображать, что можно, а что нельзя».

Помните: ругаем не ребенка, а его поступок.

Если очень напирать на то, что вас не устраивает ребенок (а не то, что он сделал), ребенок достаточно скоро начнет думать, что вы его не любите, что он лишний в семье.

Многие из вас спросят: «Так что же, все разрешать?» Нет, все разрешать не надо, нужно только внимательно подходить к таким важным вещам, как запреты и ограничения.

Посмотрим, что мы запрещаем, чего требуем и чего ожидаем от наших детей.

Надо сказать, что одни родители задумываются над этими вопросами, другие нет. Они считают, что их право как родите­ лей - запрещать или разрешать, а ребенок обязан немедленно повиноваться, а не рассуждать. При этом характер запрещений всегда категоричен, нет попыток объяснить ребенку, почему именно нельзя. Требование подчиняться без рассуждений также ведет к конфликтам. Единственное, чего не происходит в этих случаях, - это умение разумно поступать в сложных и опасных ситуациях, находить выход из них, представлять возможные по­ следствия своих поступков. А ведь именно в совместном раз­ мышлении, рассуждении о том, чего нельзя и почему, заклады­ваются задатки умения «соображать, что делаешь», которое мы требуем от ребенка, очевидно предполагая, что он этому сам как-нибудь научится от наших воспитательных выкриков.

Итак, что следует запрещать ребенку и как?

Часть запретов связана с его безопасностью и безопасностью других людей, это так называемые безусловные запреты: нель­зя лезть в огонь, в воду, есть несъедобные вещи и т. п.

Есть условные запреты, которые в одних случаях являются истинно строгими, а в других нет. Например, нельзя шуметь и прыгать дома, где таким поведением можно помешать другим людям или что-нибудь разбить, и в то же время оно совершенно оправданно в спортивном зале.

Всегда, когда вы что-то запрещаете ребенку, следует объяснить причину запрета и возможные последствия нежелательного поступка - это первое правило запрещения. Только выполняя его, можно снизить количество конфликтных ситуаций между родителями и детьми.

При этом помните, что часто наши запреты для детей бывают трудно выполнимы. Для нас кажется естественным заявить: «Ну-ка кончай играть, собери все и ложись спать» или приказать: «Прощайся быстро с другом и пойдем домой». Взрослых, занятых беседой, нам никогда не придет в голову разогнать так бесцеремонно. И уж, во всяком случае, мы обязательно извинимся перед ними, если будем вынуждены нарушить их планы. А вот перед ребенком в подобной ситуации мы не извиняемся почти никогда.

Большей части подобных требований можно было бы избе­жать. И тогда у детей не возникнет давящего, тяжелого чувства подспудного протеста против наших не всегда справедливых требований, а заодно и против справедливых, обязательных, общечеловеческих. Скольких трудностей можно было бы избежать, если бы мы всегда помнили, что в любом конфликте с ребенком как минимум двое участников и что трудно не только нам с ним, но и ему с нами. Ведь он меньше, слабее, неопытнее.

**III . Игровой практикум.**

то же делать, если ситуация в семье не очень благополучная? Если родители, бабушки и де­ душки, дети постоянно конфликтуют, но при этом все хотят исправить ситуацию?

о многом могут помочь те советы, о которых мы говорили ранее, но иногда для смягчения психологического климата в семье можно проводить упражнения в виде игр.

Предлагаем Вашему вниманию некоторые из них.

**1. Наши праздники.**

Для того чтобы культивировать в семье внимание друг к другу, составьте календарь дней рождения и профессиональных праздников каждого из членов семьи вместе с ребенком. Ведь если дни рождения мы еще не забываем отмечать, а вот в День же­лезнодорожника вспомнить о дедушке, который много лет про­работал машинистом тепловоза, не считаем нужным. Или поздравить папу с Днем танкиста, потому что он служил в танковых войсках. Подарки в этот день могут быть символическими: праздничный торт, исполнение хором любимой песни и т. п.

Экспресс-задание. Попробуйте сейчас составить календарь праздников членов своей семьи. Посмотрите, сравните, на сколько праздников у вас стало больше.

**2. «Давайте говорить друг другу комплименты».**

Эта игра хороша во время праздничных обедов или ужинов. Играющие говорят друг другу комплименты, в которых отражаются положительные качества этого человека. Например: «Мне в Юлечке нравится то, что она очень ласковая, добрая, всегда придет на помощь, если у кого-то возникнут затруднения» или «Петя - мой помощник. Вчера он с трех ударов забил гвоздь, ремонтируя по моей просьбе стул».

Экспресс-задание. Сделайте комплимент своему соседу.

**3. «Глава семьи».**

В этой игре находят безопасный выход наружу чувства оби­ды и раздражения, накопившиеся у людей друг к другу. Главой семьи на один день или вечер назначают одного из членов семьи, и он руководит всеми. Все остальные становятся - детьми. Я думаю, мало кто без смеха сможет выполнять властные ко­ манды ребенка: «Ты почистила зубы? 0тправляйся немедленно в ванную!» и т. п.

**4. «Угадайте, кто это».**

Каждый, готовясь к игре, составляет список черт кого-нибудь из членов семьи; в списке должно быть не менее 10 черт. Имя того, кому эти черты приписываются, конечно, не называется. Допустим, сказочные аранжировки текста, например: «Если бы этот человек имел волшебную палочку, он бы...». Слушатели по «психологическому портрету» должны угадать, о ком идет речь. Если все быстро и легко угадывают это, то есть набор черт удачно характеризует человека, то составитель «портрета» за­служивает премии (например, конфеты, лишнего кусочка пирога и т. п.).

**5. «Игра Поллианны».**

В этом году в проекте Книга года заявлено произведение Элинор Портер «Поллианна».

Играющими предлагается составить список обидных воспоминаний о недостойном или оскорбительном поведении «противника». Затем они, не говоря ни слова, обмениваются этими списками. Если кто-то из конфликтующих хочет сразу объяс­ниться, то ему предлагается подождать три дня. Выдержав этот срок, играющие (без свидетелей) по памяти или по собственному списку оглашают вслух претензии друг другу. Далее обсуж­дается возможность взаимоуничтожения отдельных «обвини­ тельных пунктов», то есть выясняется, есть ли у каждого хотя бы по одному пункту, о котором можно сказать: «С этого мо­мента я соглашаюсь считать, что этого не было». Убедившись, что такое согласие возможно, конфликтующим надо двинуться дальше и «обменяться» некоторыми обвинительными пунктами, исходя из принципа: «Если ты готов забыть мне то-то, я забуду тебе то-то». Дальше у обоих играющих могут остаться пункты, по которым согласие не достигнуто. Не пожелает ли один извиниться перед другим хотя бы за что-нибудь, оставшееся в списке? Предположим, нет, никто не желает. Ну что ж, на этом игра закончена. Ее внешняя результативность может показаться не­верной. Но поверьте, это не так. Сам состоявшийся факт обсуж­дения конфликтных ситуаций является психотерапевтической акцией, а отношения между этими двоими заметно потеплеют.

Как видите, есть немало способов улучшить психологический климат в семье. Главное, чтобы в этих или других подобных играх участвовали все члены семьи. И тогда они помогут поддерживать дух сотрудничества, внимания друг к другу, иг­ровой атмосферы в вашей семье.

Во время игр и дети, и взрослые включаются в повседневный мир общения, что способствует его упорядочению и очищению от ненужных требований с обеих сторон, учатся находить выход из конфликтных ситуаций, ценить своих близких. Попробуйте поиграть в эти игры в своих семьях и, я думаю, вы убедитесь, что психологический климат значительно смягчится.

IV . Заключительное слово.

0бщеизвестно, что на первом месте по частоте заболеваний находятся сегодня сердечно­сосудистые болезни. Если не источником, то пусковым их механизмом являются напряженные моменты общения - разлады, ссоры, стычки. С этими же моментами связано подавляющее большинство неврозов - расстройств настроения, самочувствия и работоспособности человека без каких-либо органических причин. Есть также основания думать, что многие случаи нар­комании, токсикомании, алкоголизма обусловлены отсутствием психологического комфорта в самом близком кругу общения - семье. Поэтому прислушайтесь к рекомендациям психолога. Поверьте, в предлагаемых вам несложных играх, в которые ваши дети будут играть с удовольствием, вы сможете сами и научите своих близких обрести непринужденную раскованность в общении, а это благоприятно скажется на психологическом климате. Успехов вам!

**Приложение 9**

[**Тренинг для воспитателей ДОУ: «Профилактика эмоционального выгорания педагогов»**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov/494-trening-vospitateley-dou-emozionalnoe-vigoranie)

Цель: знакомство членов группы; осознание педагогами своих эмоций и чувств, принятие их; освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции.

Оборудование: карточки «фантом», цветные карандаши, листы А4, ручки.

**Ход проведения тренинга психолога в детском саду**

Упражнение «Самый ценный детский подарок»

Назовите свое имя, ценнейший детский подарок.

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/). Наша сегодняшняя встреча посвящена теме: «**Профилактика эмоционального выгорания педагога**».

Что же такое «*синдром эмоционального выгорания*»?

Это состояние чрезмерного эмоционального, физического и психического истощения человека, которое обуславливается длительным пребыванием в эмоционально перегруженной ситуации. Основным фактором возникновения данной «болезни» является стресс. А в работе и жизни педагога их более чем достаточно. Поэтому не будем останавливаться на вопросах «почему?» и «зачем?», вернемся к «что делать?». Для начала предложу вам упражнение, которое покажет, каким сферам своей жизни вы отдаете предпочтение, а в каких не реализуете себя.

**Упражнение «Социальные роли»**

(Я педагог, жена, мать, дочь, подруга, женщина, бабушка, коллега, хозяйка)

Отметьте, от центра каждую роль по мере и количеству времени и энергии, что вы ей отдаете. Чем больше отдаете, тем выше отмечайте.

Обсуждения. На схеме, которую вы получили можно четко увидеть, какие социальные роли стоят для вас на первом месте, и страдающих от недостатка вашей энергии.

**Проведение методики «Живой дом»**

Цель:   диагностика субъективного восприятия клиентом психологического пространства семейных отношений.

Задачи:

выявление перспектив консультационной работы;

определение роли близких людей в окружении клиента;

прояснение в сознании клиента его реальных отношений с близкими;

выявление конфликтной ситуации в семье.

Инвентарь: лист бумаги (А-4), цветные карандаши, простой карандаш, ручка.

Алгоритм   работы:

Вступление. Просим письменно или устно перечислить тех людей, с которыми человек проживает вместе под одной крышей.

Основная часть

- На листе формата А-4 изобразите простым карандашом деревенский   домик, в котором обязательно есть фундамент, стены, окна, крыша,   чердак,   труба, двери, порог.

- Присвойте каждой части дома имя конкретного человека, начиная с себя. То есть напишите прямо на рисунке, кто из указанных вами людей может   быть крышей, кто - окнами, стенами и т.д.

-   Обсудите с клиентом   возможные   интерпретации   работы.

Возможные интерпретации:

- фундамент - главный материальный и духовный «обеспечитель» семьи, тот, на ком все держится;

- стены - человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно;

Окна - будущее, люди, от которых семья чего-то ждёт, на кого возлагает надежды (в норме, когда окна ассоциируют с детьми);

- крыша - человек   в семье,   который жалеет и оберегает клиента, создаёт чувство безопасности, или клиент хотел бы это от него получать;

чердак   - символизирует секретные отношения, а также желание клиента иметь с этим человеком более   доверительные отношения. Чердак также   может обозначать человека, с   которым   у   клиента отношения   развивались   в   прошлом,   а на данный момент менее активны;

- труба - человек, от которого клиент получает или хотел бы получать особую     опеку, поддержку. Также может трактоваться как символическое обозначение человека,   который помогает «выпустить пар»,   отрегулировать эмоции;

- двери - информационный портал; тот, кто учил выстраивать отношения с миром; тот, у кого клиент учится взаимодействовать   с другими   людьми;

- порог - человек, с которым клиент связывает возможность коммуникации   в будущем.

Выводы. Методика позволяет за достаточно короткое время определить роль для клиента каждого члена семьи, а также понять, какую роль в своей семейной системе он отводит себе.

Упражнение «Тренируем эмоции»

Вся наша работа проходит в общении. Вербальный контакт дает только 35% информации, а невербальный - 65%. Давайте посмотрим, насколько вы умеете распознавать чужие эмоции.

Ключ к рисунку:

Радость

Страх

Гнев

Разочарование

Неуверенность

Захват

Обида

Досада

Ужас

Злость

Удовольствие

Вина

Удивление

Горе

Упражнение «Без ограничений»

Эмоциональное истощение и приобретение «синдрома эмоционального выгорания» это неизбежная судьба почти каждого педагога, который проработал более 15-ти лет на одной должности. Часто у нас, педагогов, есть такая черта в характере как чрезмерная категоричность, знание как правильно, что является риском эмоционального выгорания.

По этому поводу предлагаю вам такой эксперимент.

У каждого участника имеется бланк, на котором нарисованы 9 точек. Их необходимо объединить четырьмя линиями, не отрывая руки. Данное упражнение показывает, насколько мы можем оторваться от стереотипов и мыслить нетрадиционно.

**Метафорическая история «Четвертый тоннель»**

Человек конструирует свою реальность через собственные убеждения и выводы, часто десятилетней давности.

Есть очень показательный пример с крысой и тоннелями.

Если мы посадим крысу в лабиринт с четырьмя тоннелями и всегда будем класть сыр в четвертый тоннель, животное скоро научится искать сыр в четвертом тоннеле. Хочешь сыр? Бегом в четвертый тоннель – вот и сыр! Снова хочешь сыра? В четвертый тоннель – получаешь сыр. Через некоторое время великий Бог в белом халате кладет сыр в другой тоннель. Крыса захотела сыр, побежала в четвертый тоннель, а сыра нет. Крыса выбегает. Опять в четвертый тоннель - сыра нет. Выбегает. Через некоторое время крыса перестает бегать в четвертый тоннель и поищет в другом тоннеле.

Разница между крысой и человеком проста – человек будет бегать в четвертый тоннель вечно! Человек поверил в четвертый тоннель. Крысы ни во что не верят, им нужен сыр. А человек, поверив в четвертый тоннель считает правильно бегать туда, есть там сыр или нет. Человеку важнее чувствовать себя правым, чем иметь сыр. И мы будем продолжать ходить по одному и тому же пути, даже если давно не получали сыра и наша жизнь плохо работает. Человек склонен верить в свои «четвертые туннели».

Человек предпочитает быть правым и придерживаться своих убеждений, чем быть счастливым. Мы можем всю жизнь бегать по четвертым тоннелям» чтобы не изменять своим убеждениям и доказывать свою правоту. И это для нас важнее, чем быть счастливым. А великий Бог жизни не забывает переложить сыр.

И вы никогда не будете счастливы, пытаясь получить счастье, если руководствуетесь верой в то, что вы знаете, где находится сыр.

Упражнение «Фантом»

Эмоции, их изобилие или их дефицит, занимают видное место в развитии «синдрома эмоционального выгорания» педагога, что в свою очередь влечет за собой множество соматических заболеваний. (Раздать всем участникам листки с нарисованным телом человека)

Инструкция: «Представьте, что вы сейчас очень сильно раздражены на кого-то или что-то. Попробуйте почувствовать эту злость всем телом. Возможно, вам будет легче представить тогда, когда вы вспомните определенный случай, когда вы разозлились на кого-то. Почувствуйте, где в вашем теле находится ваша злость. Как вы ее ощущаете? Возможно, она похожа на огонь где-то в вашем организме? Возможно это зуд в кулаках? Заштрихуйте эти участки красным карандашом на своем рисунке. Теперь представьте, что вы неожиданно испугались чего-то. Что вас может напугать? Где находится ваш страх? На что он похож? Закрасьте черным карандашом это место на своем рисунке». Аналогично предложить участникам обозначить синим карандашом страх.

Обсуждение. Обратите внимание, какие участки тела заштрихованы. Уже доказано, что сильные и постоянные негативные эмоции вызывают те или иные заболевания. В частности гнев, страх, печаль... И посмотрев на ваш фантом, вы можете понять, какие болезни могут грозить вам при частом переживании данных эмоций.

**Пирамида поддержки при эмоциональном истощении**

Что же делать, если вы видите в себе симптомы «эмоционального выгорания»? А это:

Быстрая утомляемость;

Усиление тревоги;

Ухудшение памяти;

Негативизм в общении с детьми и коллегами;

Бессонница;

Апатия и пассивность;

Депрессивное состояние;

Снижение самооценки;

Повышенная раздражительность;

Частые ошибки в работе;

Нарушения в питании – переедание или отказ от еды;

Соматические заболевания – головные боли, заболевания печени, кишечника, сердца, нервной системы, гипертония и др.

Существует так называемая Пирамида поддержки (при эмоциональном истощении)

Как видим, на первом месте стоит самоподдержка.

Существуют такие способы самоподдержки:

- Физические упражнения,

- Сбалансированное здоровое питание,

- Отдых и сон,

- Релаксация и здоровые способы получения удовольствия,

- Умение устанавливать баланс между официальной и личной жизнью.

Упражнение «Ресурсный мешочек»

Позитивное и доброжелательное общение играет не последнюю роль в профилактике эмоционального выгорания.

Каждому из вас я собрала ресурсный мешочек. В нем есть бодрящие пряности, которые будут напоминать своими ароматами о том, что все для вас необходимое всегда с вами.

Кофе – вкусный напиток, который приносит удовлетворение, бодрит, тонизирует. Это один из самых любимых запахов человечества.

Кардамон укрепляет нервную систему, снимает усталость и апатию.

Корица избавляет от чувства одиночества и страха.

Заключительное слово ведущего



Памятка «Советы педагогам по преодолению стрессовых ситуаций»

Улыбайтесь чаще и будьте здоровы!

**Приложение 10**

**Психологический тренинг с педагогами с целью предупреждения профессионального выгорания**

**Цель:** Профилактика психологического здоровья педагогов.

Ознакомление педагогов с приемами саморегуляции.

**Задачи:**

1. Снижение уровня эмоционального выгорания учителей.

2. Повышение уровня сплоченности педагогического коллектива

**Приветствие:**

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”.

Сегодня я бы хотела познакомить вас с оздоровительными методами и приемами, которые позволят повысить жизненные силы, активизировать внутренние ресурсы личности.

1. ***Групповая***[***игра***](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Finfourok.ru%2Fgo.html%3Fhref%3Dhttp%253A%252F%252Fwww.dostavka.ru%252FTactic-Games-Angry-Birds-id_6743239%253Fpartner_id%253Dadmitad%2526utm_source%253Dadmitad%2526utm_medium%253Dcpa%2526utm_campaign%253D%2526utm_content%253D6743239)***«Здравствуй, друг! »***

И для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи.

Когда люди встречаются друг с другом, прежде всего. Что они делают? Верно, приветствуют друг друга. Любое общение начинается с приветствия. Сейчас, я предлагаю поприветствовать друг друга улыбкой и сказать, о том, как мы рады видеть друг друга"

*Ведущий проговаривает, участники сопровождают движениями и повторяют:*

"Здравствуй, друг! " (здороваются за руку)

"Как ты тут? "(похлопывают друг друга по плечу)

"Где ты был? " (теребят друг друга за ушко)

"Я скучал! " (складывают руки на груди в области сердца)

"Ты пришел! " (разводят руки в сторону)

"Хорошо! "(обнимаются)

1. ***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 и за плохие и за хорошие.

***3.  Упражнение “Ведро мусора”***

 Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для “мусора”.

  Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: “Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами – у каждого из нас накапливаются не всегда нужные, деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх. Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: “я обижаюсь на…”, “я сержусь на…”, и тому подобное”.

 После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

- А сейчас чтобы у вас поднялось настроение я предлагаю вам порисовать. Тот рисунок который у вас получится расскажет вам о том какой вы работник.

4. ***Тест «Какой вы работник»***

На рисунке изображен силуэт лошади. Ваша задача — завершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

- Рассматривая поведенческие проявления, то есть симптомы «выгорания» можно увидеть связь этого феномена со стрессом. Причин стрессов множество, хотя очень многое зависит от индивидуальности. Определить причину стресса, порой очень просто, а вот справиться со стрессом намного труднее.

Поэтому сейчас я бы хотела рассказать и показать на практике, какие приемы могут помочь нам справиться со стрессом и напряжением.

Обычно для снятия мышечного и нервно-психического напряжения используются различного рода упражнения. 2 из них мы сейчас выполним.

***5.Упражнение «Лимон»***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

***6.Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)***

**Цель:** управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

- Еще одним действенным способом борьбы со стрессом и напряжениям являются:

***Аффирмации*** – это обыкновенные предложения, которые человек произносит себе осознанно или неосознанно в мыслях. Аффирмации представляют собой наиболее легкий способ влияния на подсознание. Вы просто выбираете позитивную фразу и произносите время от времени. Очень большой плюс использования аффирмации в том, что вы имеете возможность применять из где хотите и когда хотите. Вы можете создавать и использовать какие угодно аффирмации, не зависимо , что происходит у вас в жизни. Выберите себе такуюаффирмацию, которая при однократном повторение и мысли о ней, вызывает море положительных эмоций. Каждый человек уникален, потому я не могу дать вам какую-либо конкретную аффирмацию именно для вас. Поэтому сейчас я предлагаю вам придумать и записать свою аффирмацию, а затем проговорить ее в слух.

***7. Придумывание аффирмаций.***

Зачитывание своейаффирмации:

Я такая Лапочка!  Зубки, как жемчужинки -
Я такая Цаца!  С каждым днем прочнее!
На меня, Красавицу  Ножки - загляденье -
Не налюбоваться!  С каждым днем стройнее!

Я такая Умница!  Волосы шикарные -
Я такая Краля!  Вам и не мечталось!
Вы такой Красавицы  На троих готовили -
Сроду не видали!  Мне одной досталось!

Я себя, любимую  Никого не слушаю,
Холю и лелею!  Коль стыдят и хают!
Ах, какие плечики!  ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!
Ах, какая шея! ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!

Талия осиная,
Бархатная кожа -
С каждым днем красивее,
С каждым днем моложе!

***8. «Я в лучах солнца»***

На листе бумаги педагоги рисуют солнце, с тремя лучиками. В центре солнца пишут свое имя. А на лучиках 3 положительные качества своего характера, затем передают свои рисунки коллегам, те добавляют по одному лучику.

*9.****«Разноцветные звезды»***

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 зеленых лучей, становился очень добрым.

И у нас в корзине множество разных звезд, каждая из них несет доброе пожелание. Сейчас я предлагаю вам по очереди взять по одной звездочке себе на память, и пусть звездочка принесет именно то, чего Вам больше всего не хватает.

**Рефлексия тренинга**

Спасибо за внимание, удачного всем дня!

**ЛОШАДЬ**

**Какой вы работник?**

На рисунке изображен силуэт лошади. Ваша задача — завершить эту картинку, вырисовав все детали внешности животного, а также создав вокруг необходимый фон. Поместите лошадь в комфортные, приятные ей условия.

**Ключ к тесту**

В этом тесте ЛОШАДЬ — это вы сами. Символ достаточно прозрачен: людей, много работающих, называют рабочими лошадками. В зависимости от того, КАК вы ИЗОБРАЗИЛИ ЛОШАДЬ, НАСКОЛЬКО ЧЕТКО вы ПРОРИСОВАЛИ все ДЕТАЛИ ЕЕ ВНЕШНОСТИ, можно сказать, какой вы работник.

Если вы выделили только ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРНЫЕ ДЕТАЛИ ЛОШАДИНОЙ ВНЕШНОСТИ (КОПЫТА, ГРИВА И ХВОСТ), то это значит, что вы умеете трудиться, но не возводите работу в культ. Вы не трудоголик.

Если вы много внимания уделили МОРДЕ ЛОШАДИ (вырисовали ГЛАЗА, НОЗДРИ, РОТ, ЧЕЛОЧКУ и т. д.), то у вас к работе несколько романтическое отношение, вы полны иллюзий и радужных надежд. Возможно, вы еще очень молоды и еще нигде не работали, тогда со временем ваша эйфория пройдет сама собой. Если же вы зрелый человек, то эта восторженность просто свойство вашего характера.

Если вы старательно прописали КАЖДУЮ ШЕРСТИНКУ, то есть уделили много внимания МЕЛОЧАМ, то это говорит, о вашей педантичности, вы умеете и любите кропотливый труд, старательны и придирчивы к себе и другим. На вас можно положиться, вы никогда не бросите недоделанную работу. Однако трудиться рядом с вами очень тяжело, вы всех изводите своим занудством и мелочностью.

Если вы ПОМЕСТИЛИ СВОЮ ЛОШАДЬ НА ЛУГ ИЛИ В ПОЛЕ, то это означает ваше стремление работать в комфортных условиях, вы ненавидите рамки и ограничения и цените независимость.

Если вы НАДЕЛИ НА ЛОШАДЬ УЗДЕЧКУ ИЛИ ХОМУТ, то это значит, что вам не привыкать работать под давлением, вы принимаете любое руководство как данность и готовы подчиняться просто потому, что так заведено. ЧЕМ БОЛЬШЕ УПРЯЖИ НА ВАШЕЙ ЛОШАДИ, тем в более тяжелых и некомфортных условиях вы привыкли работать. Возможно, вы даже не представляете себе, что может быть как-то по-другому.

Если вы ПОСТАВИЛИ ПЕРЕД ЛОШАДЬЮ С КОРМОМ И КОРЫТО С ВОДОЙ, то это говорит о том, что вы готовы работать, но только в том случае, если вам обеспечат необходимый, хотя бы минимальный комфорт.

Если вы НАРИСОВАЛИ НА ЛОШАДИ ВСАДНИКА, то это значит, что вы привыкли выполнять указания и не способны работать самостоятельно. Вам нравится, когда вами руководят и не только дают вам задание, но и задают определенный темп работы.



**Приложение 11**

**«Эмоциональное**

**благополучие ребенка»**

**Цель:** создание условий для возникновения партнерских отношений между родителями и педагогами.

**Задачи:**

* привлечь родителей к активному участию в образовательном процессе детей;
* создать условия для обмена семейным опытом;
* обсудить наиболее актуальные проблемы воспитания;
* выработать единые требования по теме собрания.

**Форма проведения:** круглый стол

**Участники:** воспитатели, родители.

**План проведения:**

1. Вступительная часть.

2. Разминка. Упражнение «Улыбайтесь!».

3. Анализ и обсуждение результатов анкетирования.

4. Игра с мячом «Добрые слова».

5. Советы для родителей «Минуты нежности».

6. Тестирование «Какой Вы родитель?».

7. Обсуждение результатов домашнего задания.

8. Тренинг.

9. Заключительная часть.

**Ход мероприятия**

**I. Предварительный этап**

1. Анкетирование «Диагностика уровня эмоционального развития ребенка»

2. Оформление папки «Детские неврозы».

3. Выполнение родителями и детьми задания: дома вместе нарисовать свою семью.

**II. Организационный этап**

На мольберте прикреплено изображение большого сердца; на столах разложены вырезанные из бумаги изображения маленьких сердец (зеленого, синего, черного и красного цветов); приготовлены картинки для игр и тестов; столы и стулья расставлены по кругу.

**III. Вступительная часть**

 Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы собрались за круглым столом, чтобы поговорить о значимости эмоционального благополучия ребенка для сохранения и укрепления его здоровья.

Взаимодействие ребенка с родителем является первым опытом взаимодействия с окружающим миром. Этот опыт закрепляется и формирует определенные модели поведения с другими людьми, которые передаются из поколения в поколение.

Недаром говорят: *«Яблоко от яблони недалеко падает»* Так оно и есть. Все, что делают взрослые, непроизвольно фиксируется детьми, а после воспроизводится: их взгляды, слова, поступки. Непослушные дети появляются у тех родителей, которые сами в детстве страдали от конфликтов с родителями.

Ребенку с момента рождения необходимо не только уход и питание, но и общение. Если ребенок лишен постоянного контакта со взрослыми, он плохо развивается не только психически, но физически: не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Общение взрослого и ребенка происходит через **взгляды, слова и прикосновения.**

**Через взгляд** мы передаем ребенку свои чувства.( все что творится у нас в душе- отражается в глазах) Ведь не зря говорят «Глаза – зеркало души»

**Слово**, как и взгляд, имеет огромное значение. Послушайте, как об этом сказал Я. Козловский.

**«Слово»**

Слова умеют плакать и смеяться,

Приказывать, молить и заклинать,

И, словно сердце, кровью обливаться,

И равнодушно холодом дышать.

Призывом стать, и отзывом, и зовом

Способно слово, изменяя лад.

И проклинают, и клянутся словом,

Напутствуют, и славят, и чернят.

Ученые давно доказали, что если ребенок рождается и растет в атмосфере любви, то он вырастает более счастливым и благополучным. Существует много способов проявления любви. Одним из таких замечательных способов является **объятие.** Медики и психологи единогласно пришли к заключению, что объятия крайне необходимы в семье. Они не портят характер людей, всегда доступны, всем приятны и необходимы людям любого возраста. Хотя это внешнее проявление любви, однако, объятия оказывают немедленный внутренний эффект. Считается, что ежедневно необходимы 5 объятий для выживания, 10 – для поддержки и 15 – для роста и развития ребенка. Наилучший результат достигается тогда, когда объятия используются в нужный момент в течение всего дня.

**IV. Разминка. Упражнение «Улыбайтесь!»**

Всем нам, взрослым, крайне необходимо приучить себя к тому, чтобы наше лицо всегда украшала теплая и доброжелательная улыбка. Если ее нет, должна быть готовность к ней. Внутренняя улыбка должна быть всегда. С этой целью утром нужно подольше задерживать взгляд на своем отражении в зеркале. Полюбоваться собой, покривляться, показать себе язык: это вас рассмешит, и вы улыбнетесь. Стоп! Именно такое, а не «казенное» лицо должно быть у вас в течение дня. Обещайте себе это, прежде чем выйти на улицу.

А сейчас давайте поприветствуем друг друга своими улыбками. Подарите свои улыбки соседу справа и слева.

Ученые относят дошкольный возраст к так называемым критическим периодам в жизни ребенка. При неблагоприятных условиях у детей возникает эмоциональное напряжение и как результат - появление неврозов.

 - Как вы думаете, в чем это проявляется? (*Высказывания родителей.)*

Дети становятся капризными, у них часто меняется настроение (они то плаксивы, то агрессивны), быстро утомляются, плохо засыпают. Ребенок с невротическими нарушениями некомфортно чувствует себя и в детском саду: он бесцельно ходит по групповой комнате, не может найти себе занятие.

**V. Анализ и обсуждение результатов анкетирования**

Дома вы заполнили анкету и определили уровень эмоционального развития вашего ребенка. После обработки ваших ответов мы выявили наиболее часто встречающиеся причины нарушения эмоционального благополучия детей.

Результаты (в %) представляются в наглядной форме.

Вывешивается плакат.

**Причины:**

* Несогласованность требований к ребенку дома и в детском саду.
* Нарушение режима дня.
* Избыток информации, получаемой ребенком (интеллектуальные перегрузки).
* Желание родителей дать своему ребенку знания, которые не соответствуют его возрасту.
* Неблагополучное положение в семье.
* Частое посещение с ребенком мест массового скопления людей; родители должны учитывать: то, что является обыденной жизнью для взрослого, может стать стрессовой ситуацией для ребенка.
* Чрезмерная строгость родителей, наказание за малейшее неповиновение, боязнь ребенка сделать что-то не так.
* Снижение двигательной активности.
* Недостаток любви и ласки со стороны родителей, особенно матери.

Все это порождает изменения в эмоциональной сфере. Известный психолог Л.С. Выготский отмечал феномен «засушенное сердце» (отсутствие чувств), который он наблюдал у своих современников и который связан с «воспитанием, направленным, как правило, на интеллектуализированное поведение». К сожалению, этот феномен актуален и в наше время.

Ответьте себе честно: существуют ли в вашей семье факторы, нарушающие эмоциональное благополучие ребенка? Если есть один фактор, возьмите зеленое сердечко и прикрепите его к большому сердцу (на мольберт). Если два - приколите синее сердечко. Если три и более — приколите черное сердечко.

Красное сердечко возьмет тот, кто считает, что в его семье нет ни одного фактора, нарушающего эмоциональное благополучие ребенка.

*Родители выполняют задание. Далее обсуждаются результаты.*

Мне кажется, что многие папы и мамы задумаются, все ли они сделали, чтобы не допускать нервных срывов у ребенка.

**VI. Игра с мячом «Добрые слова»**

*Родители поочередно называют ласковые слова или фразы, которые они используют, поощряя ребенка.*

Родительская любовь и ласка нужны не только грудничкам, но и большим детям. И не только нежным девочкам, но и мужественным мальчикам. Ребенку нужны и «телячьи нежности», и «медвежьи шалости». Хотя, конечно, шумные и подвижные игры можно проводить только после пробуждения ребенка, а не на ночь глядя.

Главный герой повести Марселя Пруста «В сторону Свана» шестилетний мальчик, каждый день перед сном ждет возможности поцеловать свою маму. Для него это является итогом сегодняшнего дня, мостом перехода в будущее. Думаю, это происходит потому, что поцелуй — это то, что являет и возвращает целостность. Поэтому мы целуем ранку ребенка — чтобы быстрее зажила.

Родительская ласка не должна ограничиваться только поцелуями и объятиями. Существует много других способов ее выражения.

**VII. Советы для родителей «Минуты нежности»**

Предложите родителям сначала привести примеры из семейного опыта. Затем им нужно сорвать лепесток у ромашки и зачитать совет.

**Советы родителям: «10 ключей успешного воспитания»**

**1. Относитесь к воспитанию неформально.** Обращайте внимание на качество проведенного с ребенком времени, а не на его количество. Современная жизнь всех нас научила невольно экономить на всем, в том числе на эмоциях, разговорах, общении с детьми. Поэтому вместо того, чтобы сосредоточить все внимание на том, что нам сбивчиво рассказывает ребенок, мы слушаем рассеянно, думая о своем. Между тем научно доказано, что дети «скупых» и неумелых в общении родителей плохо себя ведут и чувствуют себя потерянными. Поэтому даже отрицательное внимание (неодобрение, осуждение) лучше, чем холодность и безразличие.

**2. Поменьше говорите, побольше делайте.** Статистика утверждает: мы даем своим детям до 2000 (!) советов и замечаний в день. Поэтому неудивительно, что наши дети становятся «глухими». Если ребенок, несмотря на ваши просьбы, с завидным безразличием бросает в стирку носки, вывернутые наизнанку, однажды выстирайте их такими, какие они есть. Пусть сам убедится, что в таком виде их невозможно отстирать и высушить. Дела убедительнее и громче слов.

**3. Дайте детям почувствовать, что они сильны, легальными способами**; иначе они сами найдут нелегальные. А для этого с детьми надо советоваться, давать им право выбирать, покупать, считать деньги, готовить несложные блюда. Двухлетнему ребенку по силам вымыть пластиковую посуду, фрукты и убрать столовые приборы в ящик. Конечно, у вас это выйдет быстрее и лучше, но разве в этом дело? Если вы будете обходиться без помощи детей, вы лишите их возможности чувствовать себя нужными и сильными.

**4. Не забывайте думать о том, к чему могут привести ваши слова и поступки.**

Спрашивайте себя так: – Что случилось бы, если б я не вмешался?

Если мы вмешиваемся, когда в этом нет необходимости, мы лишаем детей возможности видеть последствия и учиться на собственных ошибках. И тем самым подменяем живую жизнь ворчливыми нравоучениями и запугиванием.

**5. Все ваши правила и требования должны быть логически обоснованы и понятны ребенку**. А для этого в следующий раз, когда он забудет положить сушить варежки, не спешите отчитывать – он обидится, и урок не пойдет впрок. Пусть он попробует одеть сырые варежки и пойти в них домой. Последствие для ребенка должно быть логически связано с его собственным поведением. И только тогда, когда у него войдет в привычку сушить варежки после прогулки, ребенок увидит логику в вашей дисциплине.

**6. Избегайте конфликтов.** Если ребенок проверяет вас истерикой, обидой, злостью или говорит с вами непочтительно, лучше уйти и сказать, что вы его ждете в соседней комнате, чтобы спокойно поговорить. Не поддавайтесь на провокации и храните невозмутимость изо всех сил. Если вы обиделись или разозлились – вы проиграли.

**7. Не мешайте в одну кучу вину и виноватого**. Ребенок может сделать что-то нехорошее, но не может быть плохим. Он должен всегда быть уверен, что его любят независимо от того, что он сделал. Если сомневаетесь в правильности своих требований, спросите себя честно: «Будет ли ребенок от этого увереннее в своих силах?»

**8. Нужно уметь быть добрым и твердым одновременно.** Предположим, вы сказали дочери, что нужно одеться за пять минут, иначе посадите ее в машину в ночной рубашке. По истечении указанного срока имеете полное право спокойно и бережно отнести ее в машину. И смею вас уверить: в следующий раз у вас не будет проблем по утрам с одеванием. Только в этот момент вы должны быть добрыми и справедливыми.

**9. Нужно всегда помнить** о вечности и о том, что наше **слово отзовется** не только сейчас, но и через года, когда наши дети будут воспитывать наших внуков. Исходя из этих соображений, иногда приходится отказываться от простых и быстрых решений проблемы, предпочтение отдав сложным и трудоемким, если это в будущем принесет большую пользу нашим детям и внукам. Если мы можем ударить ребенка, то, пытаясь решить сиюминутную проблему, мы заодно учим его агрессивным действиям в ситуациях, когда чего-то хочешь добиться от другого человека или ребенка.

**10. Будьте последовательны.** Если вы договорились, что не будете покупать в магазине конфеты, держите свое слово, несмотря на капризы, уговоры и слезы, как бы ни было жаль ребенка и как бы ни хотелось пойти на попятную. Ребенок будет больше уважать вас, если увидит, что вы умеете держать обещания.

**VIII. Тестирование «Какой Вы родитель?»**

Не секрет, что характер взаимоотношений родителей с ребенком оказывает существенное влияние на его развитие. Оцените особенности Вашего общения. Часто ли Вы употребляете следующие по смыслу выражения? Ответьте да или нет.

1. Какой ты у меня молодец!

2. Ты способный, у тебя все получится.

3. Ты невыносим!

4. У всех дети, как дети, а у меня...

5. Ты мой помощник.

6. Вечно у тебя все не так.

7. Сколько раз тебе повторять?

8. Какой ты сообразительный!

9. Чтобы я больше не видела твоих друзей!

10. Как ты считаешь?

11. Ты полностью распустился!

12. Познакомь меня со своими друзьями.

13. Я тебе обязательно помогу, не переживай.

14. Меня не интересует, что ты хочешь.

***Обработка результатов.*** Если Вы употребляете выражения 1. 2, 5, 8, 10, 12, 13, то засчитайте себе 1 балл. Если Вы употребляете выражения 3, 4, 6, 7, 9, 11, 14, то засчитайте себе 2 балла. Посчитайте общую сумму баллов.

*7—8 баллов* — между Вами и Вашим ребенком царит полное взаимопонимание. Вы не злоупотребляете чрезмерной строгостью.

*9—10 баллов* — Ваше настроение в общении с ребенком носит, непоследовательный характер и больше зависит от случайны" обстоятельств.

*11—12баллов* — Вы недостаточно внимательны к ребенку, возможно, часто подавляете его свободу.

*13—14 баллов* — Вы слишком авторитарны. Между Вами и ребенком часто возникает раздражение. Будьте более гибкими со своим ребенком.

**IX. Обсуждение результатов домашнего задания**

Теперь перейдем к домашнему заданию. На столах лежат рисунки, выполненные вами вместе с детьми, на тему «Моя семья».

— Расскажите, какое участие ребенок принимал в рисовании.

— Кого из членов семьи ему больше всего хотелось изобразить?

— Какое у него при этом было настроение?

— Сколько времени вы потратили на выполнение задания?

*Выступления двух-трех родителей.*

**X. Тренинг**

**1. Игра «Страхи в домиках»**

Когда ребенок чувствует, что родители рядом, что они его любят, у него спокойно на душе. Но когда у ребенка нет этого ощущения, он становится подозрительным, тревожным, чего-то боится. Я хочу предложить вам сыграть в игру-тест «Страхи в домиках».

Перед вами два домика — черный и зеленый. Надо решить, где будут жить страшные страхи, а где — нестрашные. Я буду перечислять страхи, а вы записывайте их номера внутри того домика, в который их поселите.

**Детские страхи**

1. смерть (дети осознают конечность жизни);
2. страшные сны;
3. нападение бандитов;
4. огонь и пожар;
5. природные стихии;
6. ядовитые змеи;
7. страх сказочных персонажей;
8. высота;
9. кровь;
10. уколы;
11. боль;
12. неожиданные звуки;
13. темнота;
14. замкнутое и открытое пространство;
15. врачи;
16. одиночество.

На самом деле это тест, который вы можете провести дома с ребенком и выявить, чего он боится.

*По окончании игры педагог раздает родителям списки перечисленных страхов*.

**2. Динамическая пауза**

1. Выходят в круг и жмут друг другу руки родители, которые:

а) любят поспать;

б) любят сладкое.

2. Выходят в круг и прыгают на одной ноге родители, которые:

а) любят работать на даче;

б) любят делать заготовки на зиму.

3. Выходят в круг и танцуют родители, которые:

а) любят тратить деньги;

б) любят путешествовать.

**XI. Заключительная часть**

Наша встреча подходит к концу. Возьмите красное сердечко, напишите на нем любое доброе пожелание и передайте его своему соседу. На сердечке вы также можете написать несколько слов о вашем отношении к проведенному собранию.

Любите своих детей, больше времени проводите с ними, и тогда они вырастут здоровыми, уравновешенными и рассудительными.

В заключение родителям выдается памятка

**Что нужно знать об эмоциональном развитии ребенка-дошкольника**

**4 года**

***Ведет себя «хорошо» более продолжительное время:***

• способен к сотрудничеству со сверстниками;

• способен усвоить правила очередности;

• может проявлять заботу о младшем или животном и сочувствие обиженным.

***Нормальное «плохое» поведение:***

• напоминает поведение ребенка более младшего возраста. (Снимается лаской и терпимостью взрослых к временному регрессу в поведении.)

**5 лет**

***Ведет себя «хорошо» в течение всего времени пребывания в ДОУ:***

• соблюдает распорядок дня. Ориентируется во времени по часам;

• лучше понимает стремление взрослых к порядку и опрятности и способен в какой-то мере помогать им в этом.

***Нормальное «плохое» поведение:***

• разоблачает любое отступление в поведении взрослых от декларируемых ими правил;

• бурно реагирует на ложь взрослых, допущенную в разговоре друг с другом.

**Приложение 12**

[**Семинар-практикум психолога для воспитателей ДОУ: «Работаем с гиперактивными детьми»**](https://psichologvsadu.ru/rabota-psichologa-s-pedagogami/treningi-dlya-pedagogov/326-seminar-vospitateley-rabota-s-goperaktivnimi)

[**Психолог**](https://psichologvsadu.ru/)**:**

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня, мне хотелось бы обратить ваше внимание на детей дошкольного возраста с СДВГ (синдромом дефицита внимания с гиперактивностью), либо ММД (малой мозговой дисфункцией) и провести прямую связь между  физическими упражнениями и развитием высших психических функций, умственных способностей ребенка.

В последнее время родители, воспитатели и учителя все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, импульсивностью, непосредственностью, но при этом они могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении: они не ходят, а бегают, не  сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд их трудно поймать. Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не хватает терпения выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания»; он мешает другим детям и обычно попадает в число «изгоев». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

**Какую же помощь могут оказать воспитатели таким детям в условиях ДОУ?**

*Во-первых,* необходимо посоветовать родителям отвести ребенка на консультацию к неврологу для постановки точного диагноза и дальнейшего лечения.

*Во-вторых*, следует порекомендовать родителям отдать ребенка на  занятия по танцам, аэробике, гимнастике, футболу, волейболу, детскому фитнесу и т.д. Так как, двигательная активность необходима таким детям, как воздух. Благодаря физическим занятиям и упражнениям дети выпускают эмоции, накопленные за день, учатся контролировать свою импульсивность, познают свое тело и его возможности, развивают произвольное внимание.

*В-третьих*, необходимо объяснить родителям, и своим коллегам что гиперактивный ребенок, не «вредный» и не «плохой» ребенок, просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват. В общении с гиперактивным ребенком воспитатель должен соблюдать следующие правила:

- не замечайте мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;

-при необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребенка за руку, погладьте его по голове, прижмите к себе;

- во время занятий посадите за первый стол, ближе других, чтобы уменьшить отвлекающие моменты;

- в середине занятий дайте возможность подвигаться: попросите что-нибудь поднять, принести, предложите разложить по столам стимульный материал и т.д.

- хвалите за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довел какое-то дело до конца.

Уважаемые коллеги, я уверенна, что у каждого из вас в ваших группах есть такие **гиперактивные дети**, и знаю не понаслышке, сколько времени и терпения приходится тратить для того, чтобы успокоить таких детей, привлечь их внимание, настроить на рабочий лад. Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут таким деткам выпустить свои эмоции, настроиться и сконцентрироваться на предложенном вами виде деятельности. Данные упражнения будут полезны не только детям с СДВГ, но и остальным детям, одногруппникам.

**Упражнение «Танец снежинок»  (3 мин.)**

В зал приглашаются несколько человек.

Добровольцы входят в зал, где звучит спокойная  музыка.

Психолог говорит:

- Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я  скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

**Игра «Зоопарк»  (3 мин)**

Психолог говорит:

- А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну 2 раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну 3 раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют  долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

**Подвижная игра «Светофор» (3 мин)**

Участники делятся на пары, один изображает водителя, другой пассажира. Пассажир встает позади водителя и кладет руки ему на плечи. Психолог изображает светофор, показывает круги разного цвета. При показе красного круга участники игры должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжить движение.

По окончании игры психолог говорит:

- А теперь поменяйтесь местами. Водитель попробует себя в роли пассажира, а пассажир – в роли водителя.   Внимательно следите за сигналом светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Участники, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналом «светофора».

**Упражнение «Снежинка» (2-3 мин)**

Участники сидят на стульях, глаза закрыты.

Психолог говорит:

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом.

А теперь снежинка:

легла на правую щеку – надувайте ее;

легла на левую щеку – надувайте ее;

легла на носик – наморщите нос;

легла на лоб – пошевелите бровями;

легла на веки – поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

**Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3 мин)**

Психолог предлагает участникам представить себя снеговиками.

Участники встают в круг, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

- А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговиков и они начали таять. Постепенно расслабляются, опускают руки, головы, плечи, тело  «обмякает», приседают на корточки, опускаются на колени, и «превращаются» в лужу (укладываются на пол).

**Заключительный этап. (1-2 мин).**

По окончании упражнения психолог говорит.

- Это немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долге удивительное путешествие.

Спасибо всем за участие!

Вот таким образом ваши дети выплеснули накопившиеся эмоции, поиграли, отдохнули, расслабились и готовы к новым интересным делам, которые их ждут.

Спасибо большое за внимание!

**Приложение 13**

**Занятия по песочной терапии**

[Конспект занятия с элементами песочной терапии «Сказочное подводное царство»](https://psichologvsadu.ru/pesochnaya-terapiya/zanyatiya-pesochnaya-terapiya/299-konspekt-pesochnaya-terapiya-skazochnoe-morskoe-zarstvo)



Цель:

- развитие познавательного интереса у дошкольников;

- преодоление эмоциональной замкнутости, формирование уверенности в себе;

- снижение психического и физического напряжения;

- концентрация внимания, вербальной памяти, логического мышления, [развитие тактильно-кинетических ощущений в работе с дошкольниками](https://psichologvsadu.ru/pesochnaya-terapiya/zanyatiya-pesochnaya-terapiya);

-  учить взаимодействию в группе.

Материал: запись музыки моря, 12 цветных шариков, фигурки морских животных, голубая ткань, камни, ракушки, водоросли, баночки с цветным песком, мелкие игрушки, рисунки - пиктограммы.

**Ход занятия психолога в детском саду:**

Приветствие «Волшебный клубочек»

Упражнение «Путешествие на воздушных шарах»

Дети выбирают шарик по цвету соответственно своему настроению. Садятся, закрывают глаза и представляют, что летят в страну сказок, приключений, новых друзей.

**Психогимнастика** «Ладошки»

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

(Потереть ладони одну о другую)

И теплыми ладошками

Умоемся как кошки.

(Ладонями обеих рук провести по лицу сверху вниз)

Грабельки сгребают все плохие мысли.

(Пальцами провести от середины лба к вискам)

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро.

(Пальцами легко постукивать по щекам).

Упражнение «Встреча с Морской царицей»

Вопросы Морской Царицы:

- Рыбы покрыты чешуей, а люди ...

- Рыбы дышат жабрами, а люди ...

- У рыбы хвост и плавник, а у людей ...

- Без воды морские животные не проживут, а люди ...

- Зачем людям вода?

- В море песок мокрый, а в пустыне?

Упражнение «Приветствие Осьминожки»

Дети садятся в круг на ковер. Пальцами изображают осьминожек, которые передвигаются по полу, встречаются и здороваются с другими осьминожками т.д.

Упражнение «Представь»

Дети садятся вокруг голубой ткани и представляют что это море

[Психолог](https://psichologvsadu.ru/): - Что еще вы представляете на море?

Приплывает медуза и рассказывает, что в море обитатели, как и люди на земле могут быть добрым и злым (дети представляют и по порядку рассказывают, также делятся впечатлениями).

Медуза также принесла рисунки – пиктограммы (безопасность при нахождении вблизи водоема).



- О чем эти рисунки? (Дети комментируют свои мысли).

Игра - медитация «О чем рассказывает ракушка?»

Скачать приложение в конце занятия

Психолог. - Вы очень внимательно слушали. Расскажите, кто что видел.

- А кто еще из сказочных героев живет на дне моря?

Дети закрывают глаза и представляют подводное царство и обитателей моря.

- Еще в волшебном мире подводного царства живут удивительные рыбы, осьминоги и т.д.

[Песочная терапия с детьми](https://psichologvsadu.ru/pesochnaya-terapiya)

- А кто из обычных животных живет в море, давайте попробуем их найти, возможно, они спрятались в песке. Аккуратно опустите ручки в песочек, и постарайтесь, осторожно, перебирая пальчиками поискать, кто там есть?

А теперь, дети, мы с вами нарисуем подводное царство.

(самостоятельная работа детей)

Рисование подводного царства на цветном песке. Дети также  строят из мелких игрушек, камней в парах.

Итог занятия. Рефлексия.

Какие чувства ты испытывал? С кем тебе было приятно? Понравилось ли путешествовать по морскому царству?