

Неделя психологии
«Путешествие в страну добрых эмоций»

Составила и провела:

Педагог-психолог Мельничук Д.Е.

Сроки реализации:

18.11.2019 г. -22.11.2019 г.

2019 г.

Девиз недели:

«Важно и прекрасно каждый момент нашей жизни»

Участники:

- педагог-психолог;
- воспитатели всех возрастных групп;
- воспитанники;
- родители.

Цель недели:

Сохранение и укрепление психологического здоровья, повышение интереса родителей и педагогов к психологии.

Задачи недели:

- Повысить интерес педагогов и родителей к психологии;
- Показать реальные формы работы, возможности психологической службы детского сада;
- Формировать интерес взрослых к миру ребенка, стремление помогать ему в индивидуально - личностном развитии;
- Повысить психологическую компетентность педагогов и родителей.

Проведение недели психологии направлено на создание благоприятного психологического климата в детском саду, вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, повышение общественного позитивного эмоционального настроения.

Предварительная работа:

- разработка конспектов занятий и бесед;
- изготовление необходимого материала;
- подготовка раздаточного материала.

Неделя психологии реализуется в три этапа.

Подготовительный этап:

- определение цели и задачи;
- подбор методического материала, изучение литературы;
- разработка конспектов занятий с детьми, памяток для родителей и педагогов;

- поиск иллюстрационного материала;
- разработка тематического плана «Недели психологии»;
- создание атрибутов.

Основной этап:

- реализация: совместная деятельность с детьми, педагогами и родителями;
- психологические акции: «Аптечка для души», «Заборчик пожеланий».

Заключительный этап:

- подведение итогов;
- выставка «Мой дом – моя крепость»;
- анкетирование педагогов по итогам проекта.

Ожидаемый результат:

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

План Недели психологии.

- Понедельник – «День доброты»
- Вторник – «День семьи»
- Среда – «День понимания»
- Четверг – «День дружбы»
- Пятница – «День мечтаний и пожеланий»

Понедельник

«День доброты» - Открытие недели психологи.

1. Психологическая акция «Забор психологической разгрузки».
2. Занятие для старших и подготовительных групп «Поговорим о доброте».
3. Тренинг для педагогов «Я подарю себе любовь».

4. Проведение игр для развития чувства доброжелательности в 1-2 младших и средней группах.

Вторник

«День семьи»

1. Беседа с детьми в 2 младших и средней группах «Моя любимая мама».
2. Стенгазета «Мой дом – моя крепость» (старшая и подготовительная группа).
3. Игры для развития чувства нежности и любви в 1 младших группах.
4. «Рисунок семьи» в старших и подготовительных группах.

Среда

«День понимания»

1. «Минутка» релаксации и психогимнастики в 1-2 младших и средней группах.
2. Игры с детьми старших и подготовительных групп:
 - «Поменяйся местами»
 - «Что мне нравится в себе....».

Четверг

«День дружбы»

1. Занятие «Мы друзья» в 1-2 младших и средней группах.
2. Тренинг для детей старших и подготовительных групп «Как хорошо иметь друзей».

Пятница

«День мечтаний и пожеланий»

1. Психологическая акция «Аптечка для души».
2. Просмотр мультфильмов для детей 1-2 младшей и средней групп.
3. Анкетирование педагогов «Итоги недели психологии».
4. «Деревце желаний» для старших и подготовительных групп.

Оценка:

Эффективность будет оцениваться по анкетам педагога, которая представлена ниже (*Приложение 2*).

Результаты:

Дети пребывали постоянно в хорошем настроении, и эмоциональный фон был благополучный. В каждой группе дети активно принимали участие в играх, а педагоги поддерживали инициативу и помогали и присутствовали на занятиях. Возник дефицит интерактивной работы с родителями.

По результатам анкетирования педагогов можно сделать вывод, что данная деятельность была воспринята положительно всеми участниками образовательного процесса. Подготовку и реализацию многие оценили на 5 баллов.

Можно сказать о том, что деятельность была устойчивой, поскольку инициатива поддерживалась педагогами, родителями и детьми. Большинство принимали активное участие в реализации проекта.

Не все педагоги принимали активное участие. Некоторые не были заинтересованы в участии семинара или проведении совместной предварительной работы. Некоторые родители принимали пассивное участие в реализации психологических акций, не участвовали при изготовлении рисунков или поделок на заданную тему. Сложно оценить работу с родителями, поскольку она была больше дистанционно. Не хватало интерактивности и взаимодействия с родителями здесь и сейчас.

Приложение 1

ПОНЕДЕЛЬНИК

1. Психологическая акция «Забор психологической разгрузки»

Цель: создание положительного эмоционального настроения среди участников проекта (родители, педагоги, воспитанники).

Задачи:

- Создание благоприятного климата в ДООУ
- Развитие познавательного интереса
- Поднятие общего эмоционального тонуса.

Материал: плакат с изображением «Забор психологической разгрузки», разноцветные стикеры, письменные ручки.

Подготовительная работа:

- Изготовление плаката с изображением забора;
- Размещение плакатов, стикеров и письменных ручек в раздевалках групп.

Каждый родитель, приводя ребёнка в группу, имеет возможность написать пожелание работникам ДООУ, листочек с позитивным высказыванием, приклеивает на плакат. Акция способствует поднятию настроения родителей, построению позитивных взаимоотношений со своим ребёнком, объединению семьи и детского сада.

2.Беседа для детей старшего дошкольного возраста «Поговорим о доброте».

Цель: Приобщение детей к общепринятым нормам взаимодействия между людьми.

Задачи:

- развивать чувство удовлетворения за добрые дела;
- направить детей совершать добрые поступки бескорыстно, умение прийти на помощь;
- воспитывать чувство сострадания, понимания и взаимопомощи друг к другу.

Ход беседы

Психолог: Здравствуйте, ребята! Встаньте в «Круг радости», послушайте стихотворение:

Придумано кем-то просто и мудро
При встрече здороваться: «Доброе утро!»
Доброе утро — солнцу и птицам!
Доброе утро — улыбчивым лицам.
И каждый становится добрым, доверчивым!
Пусть доброе утро — длится до вечера!

О чём мы будем говорить сегодня?

Дети: О добре.

Психолог: А как вы думаете, что такое добро? Что значит творить добро?

Рассуждения детей.

Психолог: Для чего нужны доброе сердце и добрая душа?

Дети: Чтоб помогать тем, кто попал в беду.

Психолог: А какое сердце у злого человека?

Ответы детей.

Психолог: Злой помогает людям?

Ответы детей.

Психолог: Ребята, сегодня мы отправимся к корзинке Доброты. Она наполняет мир добром, напоминает о том, что нужно творить добро. Но с ней произошла беда. Она опустела из-за злых поступков людей. Если мы не наполним ее добрыми делами, как вы думаете, что произойдет. Что может победить? (победит зло).

Психолог: Чтобы добраться до корзинки, нам надо преодолеть препятствия.

Первое препятствие — болото.

Игра «Перейди болото».

Правило объяснить: перейти болото можно по кочкам. Вот вам дощечки-кочки. Раздается всем по три дощечки (картонки), одному не хватает.

Психолог: Что делать?

Предложения детей. (надо поделиться кочками). Кто-то из детей отдаёт по одной кочке.

Психолог: Мы поделились кочками, это какое дело?

Дети: Доброе.

Психолог: Доброе дело радость приносит.

Вместе с детьми повторяем пословицу.

Психолог: Какие слова говорят тому, кто с тобой делится?

Дети: Вежливые, добрые слова.

Психолог: Давайте поблагодарим тех, кто сейчас совершил доброе дело — поделился кочкой.

Дети благодарят друга.

Следующее препятствие: «Что такое хорошо, что такое плохо?»

Психолог: Вам нужно объяснить «Что такое хорошо, что такое плохо?» (картинки-слайды, на которых изображены плохие и хорошие поступки).

Ответы детей.

Следующее препятствие: «Герои сказок».

Психолог: Сейчас вам нужно вспомнить сказочных героев?

На столе лежат картинки героев сказок.

Психолог: Про каких героев вы можете сказать, что они добрые?

Дети: Золушка, Красная Шапочка, Айболит, «Заюшкина избушка» (Петух выгнал Лису), «Муха-Цокотуха» (комарик).

Дети объясняют какие поступки совершили эти герои.

Психолог: А только ли добрыми бывают сказочные герои?

Ответы детей

Психолог: Назовите злых сказочных героев?

Дети: Злая мачеха, Волк, Бармалей, Лиса, Паук. Объясняют, какие поступки совершили герои.

Психолог: Разложите героев по поступкам, а помогут смайлики.

Дети раскладывают в коробки, на которых изображены смайлы с добрым и злым выражением.

Психолог: Добро побеждает зло, люди не зря говорят: Доброта спасёт мир.

Вместе с детьми повторяем пословицы: Добро побеждает зло, Доброта спасёт мир.

Психолог: Вот мы и добрались до корзинки Доброты. Корзинка пустая, некрасивая. Оживить ее могут ваши добрые поступки, добрые дела. Какие добрые дела можете вы совершать?

Ответы детей: помогать маме, не капризничать, не драться, не обзывать, кормить птиц, ухаживать за малышами и т. п.

Психолог: Давайте расскажем о своих добрых делах. Если вы совершаете добрые дела, значит у вас доброе сердце. Расскажите о своём добром деле, и положите его в корзиночку.

Раздаю детям сердца, вырезанные из бумаги.

Психолог: Вы согрели дерево Доброты теплотой своих сердец. Ведь это доброе дело!

Вывод: Хорошо ли творить добро?

Ответы детей

Психолог: Добрый человек добро сеет.

Вместе с детьми повторяем все пословицы о добре.

Мы сегодня с вами говорили, что нужно совершать только хорошие и добрые поступки. Давайте построим пирамиду Доброты. Я вытяну свою ладонь, а вы все кладите свои ладони на мои. Посмотрите, какая высокая получилась пирамида Доброты. Давайте вспомним добрые дела, которые мы совершили сегодня и подбросим высоко-высоко, чтобы они разлетелись далеко и мир стал добрее.

3.Тренинговое занятие для педагогов «Я подарю себе любовь»

Цель: профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов в профессиональной деятельности.

Задачи:

- формировать навыки саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием;
- развивать позитивное самовосприятие;
- способствовать раскрытию личностного потенциала педагогов.

Тренинг состоит из трёх частей.

Первая (*вводная*) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга.

Вторая (*основная*) направлена на освоение навыков эмоциональной саморегуляции, позитивного самовосприятия.

Третья (*заключительная*) — на творческое взаимодействие и рефлекссию.

1 часть. Вводная.

Цель: включение в работу, снятие напряжения, создание положительного эмоционального настроения на дальнейшую работу.

Упражнение «*Имя*»

Цель: развитие позитивных взаимоотношений, знакомств с особенностями характера участников тренинга, подчёркивание индивидуальности каждого.

Каждому участнику предлагается назвать своё имя и охарактеризовать себя его первой буквой. Например, Лена — ласковая и т. д.

Упражнение *«Поменяйтесь местами те, кто...»*

Цель: подчёркивание сходства между участниками, повышение сплочённости группы, мобилизация внимания.

Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт команду: *«Поменяйтесь местами те, кто...»* и последовательно называет какие-либо признаки некоторых участников. Это могут быть как детали внешности, так и **психологические качества**, какие-либо умения, жизненные события и т. д. После названия признака, участники, которые им обладают, меняются местами друг с другом.

2 часть. Основная.

Цель: осознание и принятие своих чувств, развитие чувства собственной значимости.

Диагностическое упражнение *«Стирка»*

Цель: выявить уровень стресса и способность к стрессоустойчивости.

Представьте себе, что вы живёте в те времена, когда все стирали бельё вручную и развешивали его для просушки на улице. У вас в корзине скопилась гора грязного белья, и вам нужно обязательно сегодня его выстирать. Однако, выглянув в окно, вы видите, что небо покрыто тяжёлыми свинцовыми тучами. Какие мысли при этом приходят вам в голову?

1. *«Вот так дела! Может быть, мне стоит отложить стирку до завтра? Но тогда во что же одеться?»*

2. *«Подожду немного, может быть, погода наладится».*

3. *«Сегодня по прогнозу не должна быть такая погода».*

4. *«Не важно, пойдёт дождь или нет, я всё-таки начну стирку».*

Интерпретация ответов

Когда к скучным домашним делам добавляется ещё и плохая погода, человек невольно оказывается в стрессовой ситуации. Ваша реакция на неудачу в день намеченной стирки является показателем, отражающим уровень стресса, испытываемого вами в жизни.

1. Если вы выбрали первый вариант, то по шкале от 0 до 100 уровень стресса у вас достигает отметки 80. Вы позволяете оказывать влияние на свою жизнь всем мелким неприятностям, которые могут с вами случиться. Вы настолько подвержены воздействию стресса, что малейшие препятствия и неудачи могут испортить вам настроение на длительное время. Вам пора взять отпуск и хорошенько отдохнуть, пока это стрессовое состояние не отразилось отрицательно на вашем здоровье.

2. Если вы надеетесь, что погода может улучшиться, то уровень стресса, испытываемого вами, составляет 50. Неблагоприятные обстоятельства не сбивают вас с толку, и вы продолжаете сохранять позитивное восприятие жизни даже при возникновении непредвиденных неприятных условий. Вы по-прежнему стараетесь справляться с возникающими проблемами, и в результате всё складывается благополучно. Не забывайте, что не всякий стресс является отрицательным.

Относитесь к препятствиям и неудачам, происходящим в вашей жизни, как к стимулу, побуждающему вас преодолевать их.

3. Если вы выбрали этот вариант, то уровень испытываемого вами стресса близок к 0. Вы не позволяете мелким неприятностям и проблемам испортить вам день и не видите причины тревожиться по поводу их возникновения. Возможно, вы открыли для себя очень хорошую, мудрую житейскую **философию**: ваши беспокойство и волнение не станут препятствием для дождя, он всё равно пойдёт.

4. Если вы ответили, что начнёте стирать независимо от того, будет идти дождь или нет, то уровень испытываемого вами стресса равен 100. Вы ощущаете гнёт такого количества неблагоприятных обстоятельств в своей жизни, что не обращаете внимания на существующие реальные условия и пытаетесь делать невозможное, чтобы их изменить. Когда вам это удаётся, то вы сталкиваетесь с ещё более серьёзной проблемой и, следовательно, испытываете ещё более сильный стресс, чем прежде. Если вы выделите время и позволите себе отдохнуть и основательно поразмышлять, то вы убедитесь, что все ваши усилия были напрасными. Успокойтесь и воспринимайте происходящее более хладнокровно, ведь после грозовой погоды обычно наступает прекрасный солнечный день.

Упражнение «**Букет**»

Цель: снятие скованности и напряжения.

Реквизит: вырезанные из цветной бумаги цветы.

Ведущий предлагает каждому из участников взять такое количество цветов, какое бы они хотели получить в своём букете.

Когда все составили «*букет*», ведущий объявляет, что теперь каждый должен назвать свои качества по одному на каждый цветок.

Рисование на тему «**Любовь**»

Цель: способствовать осознанию своего отношения к вопросам любви.

Реквизит: бумага, цветные карандаши, фломастеры.

Инструкция: «Нарисуйте картину на тему «**Любовь**». Пусть каждый работает индивидуально.

В течение 5–10 минут создаются рисунки. Затем рисунки переворачиваются и перемешиваются.

Каждый из участников на выбор берёт **любой рисунок**. Обсуждение каждого рисунка осуществляется по кругу, включая автора, который не заявляет своего авторства. Обсуждаются мысли у чувства, возникшие в процессе рисования и по поводу данного рисунка. Все высказывают свои ассоциации, начиная со слов «Когда я смотрю на этот рисунок, я чувствую, я думаю, мне хочется сделать...»

Вопросы для обсуждения:

Что вы почувствовали, когда слышали отзывы о своём рисунке?

3 часть. Заключительная.

Цель: развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими.

Упражнение-коллаж «**Это мой мир**»

Цель: выстраивание индивидуального образа мира и себя самого у участников группы, увеличение способности видеть общее в разном.

Участнику предлагается представить группе тот идеальный мир, в котором бы ему хотелось жить. Придумать название этому миру.

Участникам предлагается объединиться в группы по принципу сходства их миров. Из детских ладошек, вырезанных из цветной бумаги надо создать коллаж своего мира. Объединить все миры, создав нечто общее, наклеив всё на ватман.

Время на подготовку 5–7 минут.

По окончании творческого взаимодействия все миры объединяются во «Вселенную».

Обсуждение тренинга. Рефлексия «*Мне сегодня...*»

Каждый участник группы завершает **фразу**: «*Мне сегодня...*»

Спасибо за участие!

4. Игры- доброта

1 мл. группа

Психолог: Доброта нужна всем людям, Пусть побольше добрых будет. Говорят не зря при встрече «Добрый день» и «Добрый вечер». И не зря ведь есть у нас Пожелание «В добрый час». Доброта — она от века Украшение человека...

Игры:

1. «Шарики»,
2. «Мыльные пузыри»,
3. «У медведя во бору».

2 мл. группа

Психолог: Доброта нужна всем людям, Пусть побольше добрых будет. Говорят не зря при встрече «Добрый день» и «Добрый вечер». И не зря ведь есть у нас Пожелание «В добрый час». Доброта — она от века Украшение человека...

1.«Добро-зло»

Цель: учить детей различать добрые и злые поступки. Воспитывать, дружелюбие, взаимопомощь и согласие.

Игровые действия: дети становятся перед взрослым. Взрослый по очереди называет детям любые слова, обозначающие какие-либо поступки, действия. Если слово обозначает добро, добрые дела, то дети хлопают в ладоши. Если это слово — зло, дети грозят пальцем и топают ногами.

2.Вежливые слова

Средняя группа

1.«Назови ласковое слово»

Птица – птичка

Дерево – деревце

Сказка – сказочка

Заяц – зайчик
Лиса – лисичка
Яблоко – яблочко
Рука – ручка
Кольцо – колечко
Стол – столик
Кошка – кошечка
Собака – собачка и т. д.

2. Игра «Добрые эльфы»

Психолог: Когда-то давным-давно люди, борясь за выживание, вынуждены были работать и днем и ночью. Конечно, они очень уставали. Сжалились над ними добрые эльфы. С наступлением ночи они стали прилетать к людям и, нежно поглаживая их, ласково убаюкивать добрыми словами. И люди засыпали. А утром, полные сил, с удвоенной энергией брались за работу. Сейчас мы с вами разыграем роли древних людей и добрых эльфов. Те, кто сидит по правую руку от меня, исполнят роли этих тружеников, а те, кто по левую, - эльфов. Потом мы поменяемся ролями. Итак, наступила ночь. Изнемогающие от усталости люди продолжают работать, а добрые эльфы прилетают и убаюкивают их... Разыгрывается бессловесное действие.

3.«Добро-зло»

Цель: учить детей различать добрые и злые поступки. Воспитывать, дружелюбие, взаимопомощь и согласие.

Игровые действия: дети становятся перед взрослым. Взрослый по очереди называет детям любые слова, обозначающие какие-либо поступки, действия. Если слово обозначает добро, добрые дела, то дети хлопают в ладоши. Если это слово – зло, дети грозят пальцем и топают ногами.

ВТОРНИК

1.Беседа с детьми средней группы «Моя любимая мама»

Задачи: Развивать у детей доброе отношение и любовь к своей маме. Учить детей отвечать на вопросы воспитателя. Вызвать чувство гордости и радости за дела и поступки родного человека, чувство благодарности за заботу.

Ход беседы:

— Ребята, кто вас сегодня привёл в детский сад? И всё-таки большинство детей привели мамы.

— Ребята давайте вместе с вами поговорим о самом близком человеке. Вы можете назвать его?

— Конечно, это мама! А все ли, дети знают имена своих мам? (*Дети называют*). Какие красивые имена у ваших мам.

— Ребята, у ваших мам не только разные имена, но и разная внешность. Как вы узнаете свою маму? (Моя мама высокая, низкая, у неё добрые, голубые глаза, волосы чёрные, тёмные, светлые). А папу?

— Конечно же, ваши мамы и папы разные. У них разные имена, внешность и одежда, но есть кое-что, в чём они очень похожи.

— Когда мама или папа обнимает вас, целует. Они какие?

— Когда мама модно одевается? Какая она?

— Когда мама или папа смеётся и улыбается. Какие они?

— А ещё ваши мамы и папы очень **трудолюбивые**. В этом они все очень похожи друг на друга. — Что же умеют делать ваши мамы? А папы? (*Ответы детей*).

— Ребята, а кто уже научился помогать маме? (*Ответы детей*).

— Молодцы! Мамы рады, что у них такие замечательные дети.

— Как хорошо, ребята, что у вас есть такие добрые, любящие вас мамы.

— А вы знаете, что мамы и папы есть не только у людей, но и у животных и птиц. Они такие же заботливые, нежные и ласковые, как ваши **мамочки и папочки**. Все заботятся о своих детях, даже птицы (*показ птиц*).

— У курицы кто? У утки? У индюшки? И т. д.

Посмотрите на картинки и догадаетесь, где, чьи детки (*показ диких животных*).

У волчицы кто? У медведицы кто? У зайчихи кто? И т. д.

Дикие животные живут в лесу. И их мамы учат добывать себе пищу.

— Белка учит кого? Чему?

— Зайчиха учит кого? Чему?

И все они очень похожи на своих мам.

Игра «*Чему нас научили мамы и папы....*»

— Ребята, а покажите, как вас мамы и папы всему понемногу учили. Дети показывают движения (умыться, ложкой есть, хлопать ручками, топтать ножками, ходить, ножки выставлять, прыгать, причёсываться).

— Ребята, а что мы должны сказать **мамочкам и папочкам за то**, что всему нас научили? («**Мамочка и папочка, спасибо**»). Молодцы ребята!

2. Игры на развитие чувства любви

Психолог: Мама на папу глядит,

Улыбается,

Папа на маму глядит,

Улыбается,

А день самый будний,

Не воскресенье,

И за окошком - не солнце,

А вьюга,

Просто такое у них

Настроение,

Просто они

Очень любят друг друга.

От этой любви

И легко, и светло.

Мне с папой и мамой

Так повезло!

1. «У птички болит крылышко»

Цель: способствовать формированию у детей умения любить окружающих.

Один из детей превращается в птичку, у которой болит крылышко. Он старается показать, что он грустит. Взрослый предлагает ребятам «пожалеть птичку». Первым «жалует» ее со словами: «Птичка ... (Миша, Лена) хорошая». Затем другие дети тоже «жалуют птичку». (для 1 мл. Использовать игрушку)

2. Игра «Передай мяч».

Цель: учить взаимодействовать со сверстниками.

Дети стоят напротив друг друга. Взрослый показывает детям, как нужно правильно удерживать и передавать мяч другому ребенку, называя его по имени («На, Петя!»). Игра эмоционально поддерживается взрослым.

3. «Зайцы и лиса»

Дети выполняют движения по тексту.

По лесной лужайке

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

(Дети-зайчики легко бегают по залу.)

Сели зайчики в кружок,

Роют лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.)

Вот бежит лисичка —

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки.

СРЕДА

1. Минутки релаксации и психогимнастики (Младшие и средние группы)

1. «Воздушные шарики»

Цель: Снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий даёт инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».

Упражнение можно повторить 3 раза.

2. «Зайки и слоны»

Цель: Дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?..» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

«А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите, как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

2. Игры на принятие себя в старших и подготовительных группах

1. Игра "Мне нравится в себе"

Цель. Осмысление ребенком своих положительных и отрицательных качеств, поступков.

Возраст: старший дошкольный возраст.

Источник: Краснощекова Н.В. Диагностика и развитие личностной сферы детей старшего дошкольного возраста. Тесты. Игры. Упражнения.

Ход игры. Педагог предлагает детям называть качества, которые нравятся в себе, которыми они довольны; поступки, за которые их поощряют и от которых они испытывают удовлетворение. Психолог вызывает к себе по одному ребенку и игра начинается.

2. Игра "Поменяйтесь местами те..."

ЧЕТВЕРГ

Конспект НОД младшей группы на тему «Друзья»

Цель: развивать элементарные представления о дружеских взаимоотношениях.

Задачи:

1. Формировать дружеские отношения в коллективе, способствовать накоплению опыта доброжелательных отношений, отрицательное отношение к грубости.

2. Развивать разговорную речь детей, обогащать словарный запас.

3. Воспитывать коммуникативные навыки, чувство сопереживания, положительные эмоции.

Ход НОД

- Дети, какое у вас сегодня настроение? Покажите (*улыбаются*).

- А можем мы свое настроение кому-нибудь подарить? (*да*).

Давайте мы свое хорошее настроение подарим гостям (*дети дарят улыбки*).

- Дети, сегодня я хочу предложить вам путешествие на паровозе.

- Вы поедете со мной? Садитесь все в вагончик.

Песня «*Паровозик*».

Паровоз, паровоз
Новенький, блестящий,
Он вагоны повез,
Будто настоящий.
Кто едет в поезде?
Наши ребяташки,
В гости поехали.

Психолог:

- Ой. Что случилось? Почему наш паровоз встал, и музыка больше не играет?

Давайте выйдем из вагончика и посмотрим.

- Ой, кто это? (*зайчик*).
- Давайте поздороваемся (*здороваются*).
- Как вы думаете, почему зайчик грустный?
- Может его кто-то обидел? (*лиса, волк*).
- Давайте у него спросим?
- Какая лиса?
- Зайка, что же она сделала? (*забрала рукавички*).
- Дети, можно их назвать **друзьями**? (*нет*).
- Почему? (*обидела, забрала рукавички*).
- Кто такие **друзья**?

Друзья – это те, кого любишь, кому рад, без кого скучаешь.

- А можно нас назвать **друзьями**? (*да*).
- Почему? (*мы не обижаем, делимся игрушками*).

1. Игра «*Хорошо - плохо*».

Обижать друг друга – плохо
Делиться игрушками – хорошо
Играть вместе – хорошо
Ссориться – плохо.

Психолог:

- Ребята, а мы сможем зайке помочь? (*можем*).
- Давайте найдем лису и вернем зайке рукавички.
- Посмотрите, здесь дорожка, давайте по ней пойдём, посмотрим, куда же она нас приведет?

Физминутка.

Шли зайки, по дорожке поднимая ножки (*шагают, высоко поднимая ноги*).
Хвостики прижали (*идут вприсядку*). Лапки вверх подняли (*руки вверх*). Вот перед нами ручеек, зайки прыг, зайки скок (*прыгают*). Дальше зайки в лес пошли, в гости к лисоньки пришли.

Сидит лиса, а в лапах у нее сундучок.

- Простите меня, **друзья**, я больше никого не буду обижать (*подает сундучок*).

Психолог:

- Вот чудесный сундучок,

Всем ребятам он дружок.

Очень хочется всем нам

Посмотреть, ну что же там?

- Загляните в сундучок и посмотрите, что же там? (*достаю́т рукавички*).

- Ой, рукавички нашлись!

Психолог:

- Ребята, мы играли, а про зайчика совсем забыли.

- Нужно зайчика с лисичкой помирить.

- Пойдем лисонька с зайчиком мириться.

- Ребята, а как мы их будем мирить?

- А может, мы им танец станцуем?

Танец *«Помиримся»*

Воспитатель:

- Зайка с лисонькой помирились, как их можно теперь назвать? (*друзьями*).

- А мы с вами тоже **друзья**? (*да*).

- Давайте всем покажем, как мы умеем дружить (*берут друг друга за руки*).

- А теперь нам пора, уезжаем детвора (*дети садятся в вагончик*).

2. Тренинг «Как хорошо иметь друзей»

Цель: развитие коммуникативной и личностной сфер, формирование навыков сотрудничества между детьми.

Задачи:

- позитивно настроить детей на совместную работу в группе;
- способствовать развитию у детей умения понимать своё и чужое эмоциональное состояние, выражать при этом сочувствие, сопереживание;
- формировать у детей уверенность в себе, повышать социальный статус каждого ребёнка;
- способствовать снятию мышечного напряжения.

1. Приветствие с шариком.

Знакомство с участниками группы, установление контакта с психологом и другими детьми.

Когда вы передаёте его кому-либо, с ним передаётся ваше тепло, ваша доброта. Сейчас мы будем передавать шарик по кругу и каждый, у кого в руках он окажется, будет называть своё имя и рассказывать о том, что он любит делать больше всего. Начнём с меня. (Далее по очереди высказываются дети). Вот мы и познакомились.

2. Упражнение «Пожелай другому»

Дети садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

Педагог-психолог: Начнём нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

3. Упражнение «Я такой же, как ты»

Педагог-психолог: У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому ребёнку и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: «Я такой же, как ты, потому что». Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

4. Упражнение «Сколько нас?»

Встаньте, пожалуйста, в один большой круг. Пусть один выйдет в центр круга. Мы завяжем ему глаза. Все остальные должны стоять очень тихо. Сейчас я подниму руку, и по этому знаку один за другим вы должны будете осторожно подходить к ведущему и становиться за его спиной. Участник начинает подходить только после того, как предыдущий займёт своё место позади ведущего. Как только я опущу руку, все останавливаются там, где они в этот момент окажутся. После этого ведущий должен определить, сколько человек стоит у него за спиной. Если он угадает, то все должны громко ему поаплодировать.

А сейчас мы превратимся в одно доброе животное.

5. Упражнение «Доброе животное».

Мы с вами одно доброе животное (станем в круг и возьмёмся за руки). Давайте прислушаемся к его дыханию. Вдох (вдыхаем носом, надуваем живот — шарик, выдох через рот. Вдох — выдох! Вдох — выдох! А теперь прислушайтесь, как бьётся его сердце. Тук — шаг вперёд, тук — шаг назад! Тук. Тук, тук! Как приятно чувствовать всем вместе!

6. Игра «Пчёлы и змеи»

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям, развивать у детей умение адекватно использовать и понимать разные языки общения: мимику, движения, прикосновения, голос и т. д.

Для этой игры нужно разбиться на две примерно равные группы. Те, кто хочет стать пчёлами, отойдите к окнам, кто хочет играть в команде змей, подойдите к стене напротив. Каждая группа должна выбрать своего короля. А теперь я расскажу вам правила игры. Оба короля выходят из зала и ждут, пока их не позовут. Я спрячу два предмета, которые короли должны разыскать в зале. Король пчёл должен найти «мёд» — вот эту губку. А змеиный король должен отыскать «ящерицу» — вот этот карандаш. Пчёлы и змеи должны помогать своим королям. Каждая группа может делать это, издавая определённый звук. Все пчёлы должны жужжать. Чем ближе их король подходит к «мёду», тем громче должно быть жужжание. А змеи должны помогать своему королю шипением. Чем ближе змеиный король приближается к «ящерице», тем громче должно быть шипение. Теперь пусть короли выйдут, чтобы я смогла спрятать «мёд» и «ящерицу». Пчёлы и змеи могут занять свои позиции. Внимательно следите за тем, на каком расстоянии от цели находится ваш король. Тогда вы легко сможете ему помочь: громко жужжать или шипеть при его приближении к цели и тихо — при его удалении. Во время игры вы не имеете права говорить.

7. Игра «Дотронься до...»

Цель: снятие телесных барьеров, развитие умения добиваться цели приемлемыми способами общения.

Все играющие расходятся по комнате. Ведущий говорит команду: «Дотронься до того, у кого длинные волосы» или «Дотронься до того, кто самый маленький» и т. д. Все участники должны быстро сориентироваться, обнаружить, у кого есть названный признак и нежно дотронуться.

8. Изобразительная деятельность. Рисование «Дружба — это здорово!»

Рефлексивный этап

Дети любят готовые рисунки.

Ритуал прощания.

«Солнышко из рук» дети кладут руку на руку психолога и говорят хором: «До свидания».

ПЯТНИЦА

Акция «Аптечка для души»

Цели акции: создание положительного эмоционального настроения среди родителей, привлечение внимания родителей к вопросам воспитания детей.

Формы и методы проведения: корзина с высказываниями и вывеской «Аптечка для души».

Подготовительная работа:

- изготовление корзины;
- подготовка листочков с позитивными высказываниями, установками, пословицами, поговорками, крылатыми фразами, которые вкладываются в корзину «Аптечки».

Каждый родитель, приводя ребёнка в группу имеет возможность вытянуть листочек с позитивным высказыванием, установкой, пословицей, а также высказываниями известных педагогов касающихся воспитания детей, которые вкладывались в «Аптечку». Акция способствует поднятию настроения родителей, построению позитивных взаимоотношений со своим ребёнком, объединению семьи и детского сада.

Приложение 2

Анкета для педагогов

Итоги проекта «Неделя психологии»

Уважаемые коллеги! В нашем ДОУ завершился проект «*Неделя психологии*» и очень важно узнать Ваше мнение. Анкета заполняется анонимно.

Благодарим за сотрудничество!

1. Принимали ли Вы участие в реализации проекта «Неделя психологии»?

а) да б) нет

2. Какое мероприятие Вам понравилось /запомнилось больше всего?

3. С какими трудностями столкнулись в процессе реализации проекта?

4. Как реагировали родители и дети на мероприятия проекта?

5. Как Вы оцениваете уровень подготовки и реализации проекта?

1 2 3 4 5

6. Считаете ли Вы необходимым проведение в ДОУ аналогичных проектов?

а) да б) нет

7.Ваши пожелания_____

Приложение 3

