

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени т1етоьхначу корматаллин дешаран
«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»
(ПБУ ТКД «РЦППМСП»)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

НЕДЕЛЯ

ПСИХОЛОГИИ

В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

УЧРЕЖДЕНИЯХ



г. Грозный 2023

Составитель:

Кавтарова Ната Эмзаровна, заведующий республиканским учебно-методическим центром дополнительного профессионального образования, главный внештатный педагог-психолог Министерства образования и науки Чеченской Республики

Методические рекомендации разработаны в соответствии с актуальным социальным запросом, стратегическими задачами обеспечения психологической безопасности образовательной среды и содействия духовно-нравственному развитию обучающихся в поликультурном образовательном пространстве.

Оглавление

Введение.....	3
Общие положения подготовки и проведения Недели психологии.....	5
Основные тематические направления Недели психологии.....	6
Блок 1. Развитие у обучающихся переживания ценности человеческой жизни, собственной и другого человека, освоение и укрепление нравственных ценностей.....	15
Блок 2. Развитие жизнестойкости и навыков саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности управлять собственным поведением и отвечать за него.....	15
Блок 3. Развитие навыков общения и конструктивного разрешения конфликта	15
Структура Недели психологии.....	16
Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся.....	34
Психологический интенсив «Внутренняя сила» для родителей (законных представителей) обучающихся.....	37
Список электронных ресурсов.....	44
Список литературы.....	45
Приложения.....	47

Введение

Осенняя «Неделя психологии — 2023» (далее Неделя психологии) как специально организованный комплекс мероприятий в общеобразовательной организации зарекомендовала себя в качестве эффективного инструмента создания психологически безопасного и развивающего образовательного пространства. Такое пространство формируется, в том числе, благодаря вовлечению всех участников образовательных отношений в деятельность, позволяющую лучше узнать самого себя, понять окружающих и научиться управлять своими состояниями.

Проведение Недели психологии предполагает деятельное участие в ней как обучающихся, так и взрослых, этот результат эффективно реализуется в таком формате проведения как Большая психологическая игра, которая традиционно, с 2022 г., проходит в рамках проводимых мероприятий.

Рассматривая деятельность по психолого-педагогическому сопровождению как неотъемлемую часть всего образовательного процесса, необходимо отметить важную роль командной работы педагогического коллектива и педагогов- психологов с социальными педагогами, как активных участников этой команды. Организация партнерского общения воспитанников со взрослыми, межвозрастного взаимодействия возможна только при объединенных усилиях всей педагогической команды.

В Указе Президента Российской Федерации от 17 мая 2023 г. № 358

«О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года» в системе образования отмечен приоритет формирования развитой и социально ответственной личности, стремящейся к личностному, духовному, нравственному, интеллектуальному и физическому совершенству, ориентированной на создание семьи, продолжение рода, сохранение семейных ценностей.

Учитывая пристальное внимание государства к вопросам воспитания и образования детей и молодежи, а также к вопросам сохранения национальной и гражданской идентичности, настоящие методические рекомендации ориентированы на содействие духовно-нравственному воспитанию личности обучающихся, важным компонентом которого является ценностное самоопределение. Так, ориентируясь на положения Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей» в настоящих методических

рекомендациях предлагаются занятия и упражнения, направленные на формирование и становление мотивационных структур личности, а также развитие универсальных учебных действий и личностных качеств, помогающих обучающимся определять ценностно- смысловую ориентацию.

Проведение мероприятий Недели психологии в полной мере нацелено на решение этих развивающих задач.

Данные методические рекомендации составлены на основе методических рекомендаций «Неделя психологии в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации», Федеральным координационным центром по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО «Московский государственный психолого-педагогический университет» в марте 2023 года.

Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 25 ноября 2022 г. № 1028, предусмотрено личностное развитие обучающегося, в том числе социокультурное и духовно-нравственное, готовность обучающихся руководствоваться ценностями сопереживания, уважения и доброжелательности.

В соответствии с актуальным социальным запросом, стратегическими задачами обеспечения психологической безопасности образовательной среды и содействия духовно-нравственному развитию обучающихся в поликультурном образовательном пространстве, был уточнен перечень тематических направлений Недели психологии. Большое внимание уделяется принятию обучающимися, родителями (законными представителями), педагогическими работниками устойчивого ценностного отношения к человеческой жизни, своей собственной и другого человека, развитию навыков жизнестойкости, межкультурной коммуникативной компетентности, принципов взаимоуважения и взаимоподдержки. Для каждого тематического блока разработан дополнительный комплекс упражнений, который направлен на совершенствование ценностной основы социального взаимодействия, обогащение и сохранение культурной идентичности.

Общие положения подготовки и проведения Недели психологии

В рамках Недели психологии организуется активность детей и взрослых, проводятся различные мероприятия, которые способствуют установлению и поддержанию благоприятного психологического климата, психологически безопасной образовательной среды, направленной на сохранение культурной

идентичности и передачи культурных традиций народов Российской Федерации, чувства психологического благополучия у участников образовательных отношений.

К задачам Недели психологии относятся:

- повышение психологической компетентности участников образовательных отношений;
- создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействие духовно-нравственному развитию и воспитанию личности, поддержание психологически безопасной образовательной среды;
- проведение мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости, навыков саморегуляции и разрешения конфликтов, развитие навыков общения, в том числе в поликультурном контексте;
- актуализация знаний обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу;
- актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды.

Основные тематические направления Недели психологии:

- развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся, в том числе, содействие принятию традиционных российских духовно-нравственных ценностей — сохранение и уважение достоинства человека, крепкая традиционная семья; руководство на жизненном пути принципами гуманизма, милосердия, справедливости, взаимоподдержки, ответственности, взаимоуважения, сотрудничества и сплоченности; особое внимание отводится ценности человеческой жизни;
- развитие навыков жизнестойкости, в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных, навыков анализа актуального развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия, освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных сигналов

в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;

Реализация мероприятий Недели психологии осуществляется в ходе трех этапов — подготовительного, основного (проведение мероприятий) и этапа обратной связи.

Подготовительный этап.

На подготовительном этапе может быть проведена информационная кампания, подготовлены локальные нормативные акты о проведении мероприятий, утвержден тематический план мероприятий Недели психологии (далее тематический план), осуществлено ресурсное обеспечение.

Информационную кампанию рекомендуется начинать за 2 недели до начала мероприятий. Педагогу-психологу или другому ответственному лицу предлагается подготовить сообщение о датах проведения мероприятий, их тематической направленности. Участие приглашенных специалистов рекомендуется также согласовать заранее, чтобы анонс выступления можно было опубликовать в рамках информационной кампании.

Информационное сообщение о проведении Недели психологии может быть размещено на информационных стендах общеобразовательной организации, досках объявления возле кабинета педагога-психолога (психологической службы), в виде раздаточных материалов возможно размещение там, где обучающиеся находятся в течение перемены и общих мероприятий. Рекомендуется поместить материалы также в доступном месте для родителей (законных представителей) обучающихся. Помимо анонсирования проведения Недели психологии, на плакате, в буклете, информационной листовке может быть размещена другая полезная информация, например, контакты и часы приема педагога-психолога общеобразовательной организации, номера Общероссийского детского телефона доверия, телефонов служб, оказывающих экстренную психологическую помощь.

Также информационное сообщение о проведении Недели психологии может быть размещено классными руководителями в официальном чате с родителями (законными представителями) обучающихся, передано им на родительском собрании, размещено ответственными лицами на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях. В начале информационной кампании участникам

образовательных отношений может быть предложено пройти опрос, позволяющий оценить их ожидания от предстоящей Недели психологии. Результаты анализа их запросов, соответствующие тематической направленности Недели, могут быть учтены при составлении тематического плана. После начала Недели информационное сопровождение позволяет напоминать об отдельных мероприятиях, публиковать результаты опросов и конкурсов, размещать формы обратной связи и ее результаты, выражать благодарность организаторам и участникам мероприятий.

Проходящие в рамках Недели психологии мероприятия предлагается отразить в тематическом плане, включающем в себя информацию о названиях мероприятий, тематических направлениях, целевых группах, для которых они предназначены, форме и длительности проведения, ответственных лицах за проведение мероприятий.

Тематический план может включать в себя две части рекомендуемую и вариативную. В рекомендуемой части представлены мероприятия, в полной мере соответствующие основным тематическим направлениям Недели психологии, в вариативную часть могут быть включены мероприятия, которые общеобразовательная организация считает целесообразным реализовать в рамках Недели психологии в связи со своими потребностями. Тематический план позволяет эффективно распределить нагрузку между педагогическими работниками, ответственными за проведение мероприятий Недели, а также охватить в равной степени всех участников образовательных отношений.

Для организации и проведения Недели психологии рекомендуется привлечение следующих кадровых ресурсов:

представители администрации общеобразовательной организации, которые назначены ответственными за проведение Недели психологии, координируют деятельность других педагогических работников, задействованных в проведении Недели психологии, осуществляют контроль над выделением и целесообразным применением материально-технических и прочих ресурсов;

педагог-психолог, социальный педагог, непосредственно участвующие в проведении мероприятий Недели;

воспитатели общеобразовательной организации — могут оказывать информационную поддержку (распространение информации о проведении Недели психологии среди обучающихся и их родителей (законных представителей), а также проводят (в отдельных случаях) тематические

занятия и родительские собрания в рамках Недели, осуществляют организацию участия обучающихся в мероприятиях;

различные специалисты могут быть приглашены для участия в мероприятиях Недели психологии (лектории, встречи со специалистами служб соответствующего муниципального образования, оказывающие психологическую помощь и др.), специалисты центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, научные сотрудники и эксперты, представители организаций социальной защиты населения, медицинских организаций.

Рекомендуемые материально-технические ресурсы включают в себя: помещения, достаточно просторные для имеющегося количества участников, дающие возможность свободно перемещаться нескольким людям одновременно, с достаточным количеством посадочных мест;

помещения, оснащенные мебелью, соответствующей возрастным физиологическим требованиям участников (стулья, столы);

информационные стенды, где могут размещаться афиши о проведении Недели психологии, сообщения от организаторов, работы участников творческих и фотоконкурсов, ящики для сбора анкет обратной связи;

персональный компьютер (ноутбук), копировальная техника для подготовки и тиражирования раздаточных и стимульных материалов;

оборудование для демонстрации мультимедийных объектов (аудио-, видеооборудование, проектор, экран и др.);

меловая, магнитная маркерная доска, офисный мольберт (магнитно-маркерная доска с креплением для листа или блока бумаги, переворачиваемой по принципу блокнота);

чистые листы бумаги различного формата, цветная бумага, самоклеящиеся стикеры;

— ручки различных цветов, карандаши (простые и цветные), ластик, мел/маркеры для доски, клей-карандаш, клейкая лента.

раздаточные материалы, указанные в описании упражнения (таблицы для заполнения, разрезные карточки, шаблоны и заготовки рисунков и др.).

Точный перечень требуемых кадровых, материально-технических и информационных ресурсов определяется в соответствии с утвержденным общеобразовательной организацией тематическим планом самостоятельно.

Основной этап.

В настоящих методических рекомендациях представлены методические разработки, которые могут быть использованы для проведения мероприятий Недели. Поскольку Неделя психологии является психологической акцией, одной из разновидностей большой психологической игры, ей присущи такие черты как единство развертываемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность. Объединяющая всех участников образовательных отношений атмосфера Недели психологии достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия, тем не менее, имеющие единую тематическую направленность. Необычность заключается в создании яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого-педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Отличительной чертой психологической акции является ее ненавязчивость, она не прерывает учебный процесс, не «врывается» в него, нарушая привычный ход жизни общеобразовательной организации. Тематический план может быть адаптирован под учебную нагрузку и потребности каждой учебной группы, которая тем не менее станет полноценным участником акции. Эпизодичность проведения Недели психологии позволяет в достаточное время произвести организационную и методическую подготовку, а мероприятия укладываются в определенный промежуток времени в насыщенную интенсивную программу.

Основные формы работы, которые могут быть реализованы в рамках Недели — утренники, конкурсы, круглый стол, мастер-класс, тренинговые и игровые занятия, вебинары, родительские собрания.

Проведение Недели психологии может стать площадкой для организации творческих конкурсов различной направленности в рамках популяризации психологической науки и выбранной общей тематики Недели. Формат конкурса предоставляет возможности для самовыражения обучающихся, раскрытия их талантов. Проведение нескольких конкурсов (рисунка, фотографии, коллажа, стихотворений и др.) позволит большому количеству участников продемонстрировать свои способности. Работы конкурсантов

рекомендуется разместить так, чтобы другие участники образовательных отношений могли их увидеть. Присуждение призовых мест может быть реализовано на основании голосования иных обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, а также только по решению комиссии конкурса, тем не менее, в этом случае может быть присужден приз зрительских симпатий.

Помимо творческих состязаний возможно проведение конкурсов проектов, затрагивающих освещение различных аспектов психологии. Подготовленный обучающимся (или группой обучающихся) проект может представлять собой анализ доступных науке сведений об известном психологическом феномене, затрагивать проблемы, требующие дальнейшего исследования, сравнивать различные психологические подходы и школы и др. В течение Недели психологии может быть организована конференция для презентации подготовленных проектов, на которую могут быть приглашены не только участники образовательных отношений, но и представители научного и экспертного психологического сообщества.

Обсуждение тем психологической направленности возможно проводить и в формате круглого стола. Тематика мероприятия может охватывать различные области психологического знания, актуальные для повседневной жизни обучающихся. Рекомендуется заранее анонсировать предмет обсуждения, подготовить информационные материалы для ознакомления, чтобы у участников было время изучить вопрос до начала круглого стола.

В рамках Недели психологии возможно проведение различных мероприятий, направленных на формирование и совершенствование умений. Так, в ходе мастер-класса участники могут попробовать применять различные навыки и приемы психологической направленности в специально организованном безопасном пространстве под руководством опытного ведущего. Тренинг позволяет более комплексно изучить психологическую проблему, рассмотреть возможные сценарии ее решения, освоить приемы релаксации, нормализации эмоционального состояния и др. Освоенные таким образом знания и практические навыки могут быть применены в рамках игровых занятий. Специально смоделированная игровая среда дает возможность в безопасной атмосфере примерить на себя различные роли, попробовать новые для себя стратегии поведения.

В работе с родителями (законными представителями) целесообразно использовать такие формы работы, как:

встречи с родителями создание условий для получения родителями (законными представителями) психолого-практических знаний в решении проблем, возникающих в процессе воспитания детей;

вебинары дистанционный семинар, организованный посредством информационно-коммуникационных технологий, направленный на обеспечение психолого—педагогической поддержки семьи и повышения компетентности родителей (законных представителей) в вопросах развития и образования, охраны и укрепления психологического здоровья детей;

совместные детско-родительские мероприятия создание условий для формирования положительной установки, благоприятного психологического и эмоционального благополучия в детско-родительских отношениях;

тренинги интерактивная форма работы, направленная на развитие умений и навыков участников по решению психологических проблем, оптимизации и гармонизации внутрисемейных отношений посредством игры;

мастер-классы групповое взаимодействие для установки благоприятного психологического климата, привлечение внимания родителей (законных представителей) и детей друг к другу, возможность почувствовать радость сотрудничества;

Наиболее распространенной формой проведения мероприятий с родителями (законными представителями) обучающихся является родительское собрание. В ходе такого собрания рассматривается широкий круг вопросов, связанных с организацией классной жизни, академической успеваемостью, воспитанием и развитием обучающихся. В рамках Недели психологии может быть организовано (в том числе в онлайн-формате) специальное родительское собрание, посвященное психологическому просвещению родителей (законных представителей), повышению их психологической компетентности. Педагог-психолог также может быть приглашен на плановое родительское собрание, тогда его выступление будет одним из блоков.

Целевыми группами мероприятий Недели психологии являются:

обучающиеся всех возрастных групп ДОУ мероприятия Недели подразумевают участие обучающихся различных возрастов, что позволяет сделать психологическое сопровождение всеохватывающим; с целью наиболее полного учета возрастных особенностей предлагается разделение на группы обучающихся по программе

родители (законные представители) обучающихся участие в Неделе психологии родителей (законных представителей) может способствовать повышению их психологической культуры, созданию преемственности в воспитании между семьей и общеобразовательной организацией;

педагогические работники члены педагогического коллектива и администрация общеобразовательной организации в рамках Недели психологии могут принять участие в мероприятиях, направленных на повышение их психологической компетентности, эффективности профессионального общения, сбережение личностных и профессиональных ресурсов.

Этап обратной связи.

На данном этапе основные мероприятия Недели завершены, подведены итоги творческих конкурсов. После окончания Недели психологии участникам предлагается заполнить анкету обратной связи (пример такой анкеты представлен в приложении 1). В анкете обучающиеся педагогические работники могут оценить полноту, востребованность проведенных мероприятий, качество их организации, отметить, какая информация была полезной, о чем они узнали впервые. Возможно предложить участникам анкетирования также указать актуальные темы, желаемые формы работы, встречи с экспертами, в которых они хотели бы принять участие в дальнейшем. Эти предложения могут быть учтены при планировании мероприятий следующей Недели психологии. Сбор обратной связи целесообразно провести в течение недели после окончания мероприятий.

Также в форме заключительного мероприятия Недели может быть организовано получение обратной связи в виде «доски эмоций», «забора настроения» и др. С этой целью на одном из информационных стендов, доступ к которому имеется у наибольшего количества участников (для увеличения охвата может быть использовано несколько стендов), оформляется место, где участники могут отметить свое отношение к прошедшим мероприятиям с помощью стикеров соответствующего цвета, цветных карандашей, или же написать слова благодарности организаторам. Сбор обратной связи возможен с применением информационно-коммуникационных технологий на официальном сайте общеобразовательной организации, в официальных группах в социальных сетях с соблюдением всех правил информационной безопасности и обработки данных.

Ожидаемые результаты:

психологическая компетентность участников образовательных отношений повышена;

— условия для формирования и поддержания устойчивых дружеских отношений на основе принятия и взаимоуважения, содействия духовно-нравственному развитию и воспитанию личности созданы;

мероприятия, направленные на формирование стрессоустойчивости и навыков саморегуляции, урегулирования конфликтов, развитие навыков общения проведены;

— знания обучающихся, их родителей (законных представителей) о системе психологической службы общеобразовательной организации, направлениях работы педагога-психолога и социального педагога, возможностях обращения в психологическую службу актуализированы, распространена контактная информация психологической службы общеобразовательной организации;

представления участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, ее роли в организации образовательной среды актуализированы, психологические знания расширены.

Перечень методических разработок для проведения мероприятий Недели психологии.

Предложенные методические разработки могут быть использованы для проведения мероприятий в рамках Недели психологии и, при необходимости, адаптированы исходя из запросов и потребностей целевой аудитории: обучающихся, их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

Занятия и тренинговые упражнения, включенные в методические разработки, предлагаются к проведению со всеми участниками образовательных отношений. При использовании данных разработок ведущий имеет возможность самостоятельно выбрать наиболее подходящие упражнения из предложенных, которые будут отвечать актуальным запросам и потребностям субъектов образовательного процесса. Ведущий может самостоятельно выбрать и моделировать собственные примеры ситуаций, предложенные в ряде упражнений, в зависимости от потребностей участников тренинговых занятий.

Также предлагаем некоторые рекомендации по структуре проведения занятий: разминка, 1-2 занятия из основной части (в зависимости от количества времени и участников мероприятия, группу более 25 обучающихся можно разбивать на подгруппы), завершающее упражнение. Выбор упражнений для основной части варьируется и осуществляется ведущим в зависимости от отведенного времени на занятие и реализуемых задач.

Для обучающихся предлагается примерный план занятия продолжительностью один час по трем направлениям, обозначенных блоками:

Блок 1 развитие ценностно-смысловой сферы личности и ценностного самоопределения обучающихся. Игры и упражнения данного блока направлены на развитие самопознания, рефлексии, эмпатичное и гуманное отношение к ближнему.

Блок 2 стрессоустойчивость и навыки саморегуляции, формирование уверенности в себе, способности человека не зависеть от внешних влияний и оценок, самостоятельно регулировать собственное поведение и отвечать за него. Упражнения данного блока направлены как на снижение эмоционального напряжения «здесь и сейчас», а также на формирование положительного отношения к себе и профилактику снижения самооценки.

Блок 3 урегулирование конфликтов и развитие навыков общения. Упражнения данного блока несут в себе задачу улучшения навыков вербального и невербального компонентов общения, устранения недопонимания в общении, приобретение умения отстаивать свое мнение в конфликтах и конструктивно их разрешать.

В каждом блоке представлены упражнения в игровой форме. Предложенные тематические направления обусловлены важностью перечисленных выше умений, навыков и психологических особенностей как для обучающихся всех возрастов, так и для их родителей (законных представителей) и педагогических работников.

Цель недели психологии: вовлечение всех участников образовательного процесса в совместную деятельность, создание условий для формирования положительной установки, благоприятного психологического и эмоционального благополучия в ДОУ, формирование интереса к психологии.

Задачи недели психологии:

- создать благоприятный микроклимат в ДОУ и группах;

- раскрыть возможности психологической службы ДООУ и новые формы работы с детьми и взрослыми;
- формировать интерес взрослых к миру ребёнка, стремление помогать ему в индивидуально-личностном развитии;
- повысить психологическую компетентность педагогов и родителей ДООУ.

Участники: дети, родители, воспитатели ДООУ.

Структура недели психологии

-1й день – Наши разные эмоции

Акция «цвет дня»

Акция «Счастливые моменты»

Развивающее занятие «Узнай эмоцию»

-2й день – Дружба;

Развивающее занятие «Я хочу с тобой дружить»

Социологический опрос для родителей «Какой наш детский сад»

Игра «Волшебные очки»

-3й день – Наше настроение;

Викторина «В гостях у сказки»

Веселые ребусы дома. Взаимодействие родителей с детьми.

Тест для педагогов - Восьмицветовой тест Люшера

4й день - «Радуга эмоций»

Развивающее занятие «от улыбки»

Викторина «Всезнайка»

5й день - «Добрые дела»

Просмотр мультфильма «Что такое -хорошо, что такое плохо» с последующим обсуждением

Презентация для педагогов- «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов».

Ход недели

(1 день)

«Радуга эмоций и настроения»

Акция «Цвет дня».

Цель акции: изучение настроения детей и взрослых в детском саду. Родителям и педагогам, а также детям предлагалось выразить свое настроение при помощи цветных кружочков. В каждой группе стояли цветные коробочки с надписью: «Подойди скорей сюда и возьми кружочек, цвет настроения свой брось в эти коробочки». На следующий день были вывешены результаты акции с информацией о психологической характеристике каждого цвета.

Акция «Счастливые моменты»

В данной акции мог поучаствовать любой желающий. Целью акции являлось формирование позитивного мышления.

Родителям и педагогам предлагалось выбрать фотографии, на которой запечатлены счастливые моменты и позитивные эмоции. На основе полученных фотографии была подготовлена выставка счастья.

Развивающее занятие «Узнай эмоцию»

Целью занятия являлось развивать способность узнавать эмоции по пиктограммам, сюжетным картинкам и отрывкам литературных произведений, а также развитие способности понимать собственное эмоциональное состояние;

Ход занятия:

- приветствие. «Добрый день, ребята! Сегодня у нас с вами занятие по теме «Мир эмоций и чувств!» Мы с вами вспомним какие бывают эмоции и будем угадывать их!

Игра - разминка «Встаньте те, кто...!»

Цель: активизация произвольного внимания, снятие мышечного напряжения, положительный эмоциональный настрой.

Дети становятся в круг, психолог стоит в середине круга и зачитывает различные высказывания, те к кому относится это высказывание, выполняет

действия, которые просит психолог, остальные ничего не выполняют, просто слушают.

«Ребята, сейчас я буду читать высказывания, вы должны внимательно меня послушать и тот, кому, данное высказывание подходит, должен выполнить то, что я скажу. А тому, кому это высказывание не подходит, ничего не выполняют. Готовы. Начнем.

-присядьте те, кто сегодня чистил зубы;

-встаньте те, кто сегодня делал зарядку;

-хлопните в ладоши те, кто сегодня не опоздал в школу;

-поднимите левую руку те, кто сделал домашнее задание;

-топните ногой те, кто сегодня кому –нибудь сказал «спасибо»;

-улыбнитесь те, кто сегодня кому-нибудь помог;

-наклонитесь вперед те, кто любит улыбаться;

-покачайте головой те, у кого много друзей.

«Молодцы! А сейчас приступим к нашему занятию, готовы!»

-установка на выполнение упражнений и игр.

« Ребята, сегодня, я получила необычное письмо. Послушайте, пожалуйста, о чем оно.

«Помогите, помогите! С нами случилась ужасная беда, мы не ценили эмоции и чувства и поэтому перестали их понимать. Наша жизнь стала скучной, неинтересной, невеселой и непонятной. Мы знаем, что на Земле, люди очень добрые, отзывчивые и чуткие, поэтому просим вас показать нам, какие бывают эмоции и чувства. С уважением жители далекой пятой планеты из созвездия Кассиопея.

«Ребята, ну как вы думаете, сможем мы с вами откликнуться на это послание и показать жителям созвездия Кассиопея какие эмоции и чувства у нас есть?»
Ответы детей. «Хорошо, я знаю, что вы очень отзывчивые дети и никогда никого в беде не оставите! Чтобы выполнить просьбу кассиопейцев, нам с вами нужно будет справиться с заданием.

Каждое выполненное задание вы будете оценивать сами с помощью смайликов, которые мы будем рисовать на доске!

Упражнение «Пиктограммы»

Материалы: карточки с пиктограммами эмоций.

Детям раздаются карточки с пиктограммами эмоций.

«Ребята, сейчас я буду читать разные ситуации, а вы должны поднять ту карточку, которая показывает это эмоциональное состояние. Готовы. Начали».

Девочка сильно упала и ушибла себе коленку.

Баба Яга злится, потому что гуси-лебеди не догнали Алёнушку.

Из ящика фокусника появился голубь.

Мальчику купили новую машинку.

Из-за угла выскочила большая злая собака.

«Молодцы, у вас очень хорошо получается отгадывать эмоции. А сейчас давайте немного усложним задание, вы сами придумаете по одной ситуации, а мы будем отгадывать, и показывать соответствующие карточки».

Дети по очереди называют придуманные истории, психолог показывает карточки с изображениями эмоций, дети оценивают правильность его ответов.

Упражнение «Сказочные персонажи»

Материалы: слайды презентации.

«Ребята, сейчас я буду показывать вам сказочных персонажей, вы должны назвать имя персонажа, и объяснить какое эмоциональное состояние у данного героя. Отвечать будем по очереди, чтобы каждый мог поучаствовать в выполнении задания. Начинаем».

Упражнение «Узнай эмоцию»

Материалы: слайды презентации.

«Ребята, сейчас я немного усложню задание, я буду показывать вам выражение лица неизвестного человека, и так же попрошу вас определить его эмоциональные состояния на слайде. Отвечать также будем по очереди. Начинаем».

Ответы детей. Итоги выполнения задания. Положительное стимулирование.

«Ребята, в каком задании было легче назвать эмоциональное состояние

знакомого сказочного персонажа или незнакомого человека? Почему вы так думаете?»

Физминутка. Игра «Бывает – не бывает!»

«Ребята, наверное, вы немного устали, давайте поиграем и отдохнем. Я буду читать предложения, а вы если согласны со мной, то хлопаете в ладоши, а если не согласны, то топаете ногами. С ответами не спешите, дослушайте высказывание до конца. Готовы. Начнем.

- зимой бывает снег!
- ночью всегда светло!
- весной желтеют листья!
- после дождя бывают лужи!
- когда нам бывает весело мы плачем!
- осенью все зеленеет!
- днем мы видим луну и звезды!
- летом бывает дождь!
- зимой бывает новый год!
- мы очень любим маму и папу!

«Молодцы, вы сегодня очень внимательны». Итоги выполнения задания.

Итоги выполнения задания. Положительное стимулирование.

Упражнение «Облака»

Материалы: карточки с изображениями облаков, цветные карандаши.

Психолог предлагает детям изображения облаков с различными эмоциями. Дети должны раскрасить облака в соответствии с ассоциацией «эмоции – цвет».

«Ребята, я предлагаю вам изображения облаков с разными эмоциональными состояниями их нужно раскрасить такими цветами, какие по вашему подходят для выражения каждой эмоции».

После окончания работы дети объясняют, почему выбрали именно этот цвет.

«Ребята, а сейчас давайте, послушаем стихотворение «Облака».

Затем один из детей монотонно читает стихотворение про облака.

«Ребята, как вам кажется можно ли понять описываемые эмоции, если стихотворение будет прочитано монотонно, без интонаций. Правильно,

понять эмоции можно лучше, если стихотворение прочитать с интонациями». Тогда давайте прочитаем его с эмоциями». Дети выходят и по очереди читают стихотворение с эмоциями, которые описаны в стихотворении.

Стихотворение Н.Якимовой «Облака».

«Ребята, вот и закончилось наше занятие, как вы считаете, смогли мы с вами показать жителям далекой планеты, какие эмоции бывают и как их нужно проявлять. Мне тоже кажется, что, вы поработали очень хорошо. Мы добились поставленной цели, выполнили все задачи».

Упражнение: «Ритуал прощания»

«Ребята, встаем в круг, беремся за руки и показываем ту эмоцию, которая вам понравилась больше всех». Дети улыбаются друг другу.

Вторник 2й день «Дружба»

Развивающее занятие «Я хочу с тобой дружить»

Цель: сплочение группы, установление доверительного контакта между детьми, развитие эмоционально-нравственной основы личности в процессе формирования представления о дружбе.

Ход занятия

Приветствие по кругу: Поздороваться как...

Два кота (головой тремся о плечо соседа)

Солнышко (гладим по голове соседа)

Две хитрые лисы (передаем «хитрое» выражение лица)

Два добродушных медвежонка (руки на плечи др. другу)

Добрые друзья (рукопожатие с соседями)

Упражнение-разминка «Я хочу с тобой подружиться»

Выбирается водящий. Он произносит слова «Я хочу подружиться с ...», а дальше описывает внешность одного из детей. Тот, кого загадали, должен себя узнать, быстро подбежать к водящему и пожать ему руку. После этого он сам становится водящим.

Какие ты знаешь пословицы о дружбе?

Психолог: Ребята, а какие вы знаете пословицы о дружбе или друге?

1. Нет друга – ищи, а нашел – береги.
2. Не имей сто рублей, а имей сто друзей.

3. Один за всех и все за одного.
4. Дружба – самое дорогое сокровище.
5. Дружба - дороже денег.
6. Без друга в жизни туго.
7. Дерево держится корнями, а человек друзьями.
8. Не тот друг, кто на пиру гуляет, а тот, кто в беде помогает.

«Что такое хорошо и что такое плохо?»

Психолог: Предлагаю разделиться на две команды. На такой случай у меня есть мешочек. В нем палочки красного и зеленого цвета. Каждый из вас подойдет ко мне и возьмет палочку: те, кому достанутся палочки красного цвета, встают слева от меня, а те, у которых палочки зеленого цвета, становятся с право от меня.

Дети вытаскивают палочки, не заглядывая в мешочек; делятся на две команды. Каждой дают набор картинок.

Задание: команда зеленых палочек собирает картинки, на которых изображены правильные поступки; команда красных палочек собирает картинки, на которых изображены плохие поступки. Психолог побуждает детей описывать выбранные картинки, объясняя причину выбора.

Картинки вешаются на мольберт. Проверяют все вместе. Правильно собрали или нет.

Игра «Я хочу с тобой дружить»

Взрослый говорит: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Сейчас я научу вас одной интересной игре с клубочком. Когда он попадет к вам, вы обматываете нитку вокруг пальца. Далее у каждого из вас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать что-нибудь о себе. Может быть кто-то из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке или о том, что у него лучше всего получается, или о своем друге, или о том, чем любит заниматься в свое свободное время. Рассказав о себе, вы передаете клубок кому захотите. Но есть одно правило, передавая клубок, нужно сказать волшебные слова:

«Буду так я говорить:

- Я хочу с тобой дружить! »
Ведущий начинает игру:
«В руки я клубок возьму,
Пальчик обмотаю.
А кому его отдам –
Мы сейчас узнаем... »
Передает клубок ребенку со словами:
«Буду так я говорить:
- Я хочу с тобой дружить! ».

Далее ребенок проделывает то же самое с клубком, что и ведущий. Игра продолжается до тех пор. Пока клубок не вернется к ведущему. Потом предлагается детям закрыть глаза и легонько натянуть ниточки, чтобы почувствовать друг друга.
«Чувствуете, как тесно мы связаны? Это потому, что мы все дружим между собой! Как это здорово, не так ли?»

Прощание. Рефлексия

Социологический опрос для родителей «Какой наш детский сад»

Родителям предлагалось поучаствовать в опросе и высказать свое мнение о том, каким они видят наш детский сад. Опрос проходил в дистанционном формате.

Игра «Волшебные очки»

Ход игры

Дети садятся в круг. Психолог показывает "волшебные" очки. Тот, кто их наденет, увидит в других только хорошее, даже то, что не всегда сразу заметно.

Психолог: «А сейчас, ребята, мы посмотрим на мир другими глазами. "Сейчас каждый из вас примерит "волшебные" очки и хорошенько рассмотрит остальных.

(Дети примеряют очки и высказывают свое мнение, называя только добрые качества друг друга)

Итог: а очки-то действительно "волшебные"!

Среда - 3й день «Наше настроение»

Викторина «В гостях у сказки»

Ход занятия

- Ребята, а вы любите сказки? И я люблю. Все люди на свете любят сказки. И любовь эта начинается с детства. Волшебные, весёлые и даже страшные – сказки всегда интересны. Читаешь, слушаешь – дух захватывает. Герои русских сказок благородны, добросердечны, храбры, находчивы. Среди положительных героев русских сказок есть и храбрые царевичи, и былинные богатыри, и прекрасные царевны, и простые крестьяне. Герои сказок показывают разные стороны народного характера: благородство, самоотверженность, мудрость, смекалку, героизм, бескорыстность. И все препятствия герои сказок преодолевают благодаря этим качествам. В сказках добро всегда побеждает зло.

- Сегодня мы с вами проведём сказочную викторину “В гостях у сказки”.

Вспомним наши любимые сказки, побываем в гостях у сказочных героев.

В нашей викторине участвует 2 команды, команда «Сказочники» и команда «Волшебники»!!!

Первый конкурс «Сказочные фразы».

Есть начало фразы из сказки, но нет конца. Закончить фразу.

(команды отвечают по очереди)

1. В некотором царстве...(в некотором государстве).
2. По щучьему велению...(по моему хотению).
3. Скоро сказка сказывается...(да не скоро дело делается).
4. Несёт меня лиса...(за дальние леса, за быстрые реки, за высокие горы).
5. И я там был, мёд – пиво пил...(по усам текло, а в рот не попало).
6. Стали они жить - поживать...(и добра наживать).

Второй конкурс «Угадай сказку».

(за каждый правильный ответ 1 очко)

Вопросы для первой команды:

1. Рыжая плутовка,
Хитрая да ловкая.
К дому подошла – обманула петуха.
Унесла его в тёмные леса,
За высокие горы, за быстрые реки.
(Петушок – золотой гребешок.)

2. В какой сказке главных героев спасает от догонявших гусей речка с кисельными берегами, яблоня с ржаными пирожками?

(Гуси – лебеди.)

3. В сказке у хозяйки было три дочери: одноглазка, двуглазка, трёхглазка?

(Крошечка Хаврошечка.)

4. «В некотором царстве, в некотором государстве, жил да был царь с царицею; у него было три сына-все молодые, холостые, удалцы такие, что ни в сказке сказать, ни пером описать...» (рус.нар.сказ. Царевна-лягушка.)

Вопросы для второй команды:

1. Колотил да колотил

По тарелке носом,

Ничего не проглотил

И остался с носом.

(Лиса и журавль.)

2. В какой сказке девочка, чтобы попасть из леса домой, спряталась в коробке с пирогами, которую нёс медведь?

(Маша и медведь.)

3. В какой сказке главный герой говорит такие слова:

Ку-ка-ре-ку! Иду на ногах, в красных сапогах.

Несу косу на плечах: хочу лису посечи!

Слезай, лиса, с печи!

(Лиса и заяц.)

4. «Жил-был старик, у него было три сына. Старшие занимались хозяйством, были тороваты и щеголеваты, а младший, Иван - дурак, был так себе - любил в лес ходить по грибы, а дома всё больше на печи сидел. Пришло время старику умирать...»(Сивка-бурка.)

Третий конкурс «Назови героя»

Ведущий. У сказочных героев есть двойные имена, а у сказочных предметов есть двойные названия. Я буду называть слово, а вы недостающую его часть.

Называется первая часть предмета или имени сказочного героя, а все дружно договаривают вторую часть.

1 Команде

Карабас... (Барабас)

Кощей... (бессмертный)

Красная... (шапочка)

Иван... (царевич)

Мальчик... (с пальчик)

Елена... (прекрасная)

Змей... (Горыныч)

Курочка... (Ряба)

2 Команде

Золотая... (Рыбка)

Доктор... (Айболит)

Баба... (Яга)

Сивка... (Бурка)

Синбад... (Мореход)

Гуси... (Лебеди)

Конек... (Горбунок)

Жар... (Птица)

Четвертый Конкурс «Телеграммы».

(Воспитатель читает телеграммы, которые принёс почтальон Печкин. Дети отгадывают автора телеграммы.)

Дорогие гости, помогите!

Паука-злодея зарубите! (Муха-Цокотуха)

Всё закончилось благополучно,

только хвост остался в проруби. (Волк)

Очень расстроена.

Нечаянно разбила золотое яичко. (Мышка)

Спасите! Нас съел Серый Волк! (Козлята)

Помогите найти хрустальную туфельку. (Золушка)

От дедушки ушёл, от бабушки ушёл, скоро буду у Вас! (Колобок)

Спокойствие, только спокойствие. Я съел ещё одну баночку варенья.

(Карлсон)

Не садитесь на пенёк, не ешьте пирожок. (Машенька)

Пятый конкурс «Отгадай»

Жилище Бабы-Яги. (избушка на курьих ножках)

Кто из обитателей болот стал женой Ивана-царевича? (лягушка)

Аппарат, на котором Баба-Яга совершает полёт. (метла)

Что потеряла Золушка? (туфельку)

Какие цветы собирала Падчерица в сказке «Двенадцать месяцев»?
(подснежники)

Герой сказки, путешествующий на печи. (Емеля)

Кто смастерил Буратино? (Папа Карла)

Кем стал гадкий утёнок? (Лебедя)

Почтальон из деревни Простоквашино. (Печкин)

Крокодил, друг Чебурашки. (Гена)

Черепашка, подарившая Буратино Золотой ключик. (Тортила)

Чем ловил рыбу Волк из сказки «Лисичка-сестричка и Серый Волк»?
(хвостом)

В какой сказке Людоед превращается в мышку, и кот съедает её? (Кот в сапогах)

Подруга семи гномов? (Белоснежка)

Толстяк живёт на крыше, летает он всех выше. (Карлсон)

Шестой конкурс «Назови сказку и героя сказки».

*Вот ещё одна игра,
Вам понравится она.
Я вопрос хочу задать.
Ваше дело – отвечать.*

*Кто работать не хотел,
А играл и песни пел?
К братцу третьему потом
Прибежали в новый дом.
От волка хитрого спаслись,
Но долго хвостики тряслись.
Сказка известна любому ребёнку
И называется... («Три поросёнка», Нуф-Нуф, Наф-Наф, Ниф-Ниф)*

*Зимним утром баба с дедом
Внучку сделали из снега.*

Но не знала крошка эта,
Что беда грозит ей летом.
(Снегурочка из сказки «Снегурочка»)

Девочка по лесу шла
И на домик набрела.
Видит, что хозяев нет.
На столе стоит обед.
Из трёх чашек похлебала,
В трёх постелях полежала.
(Маша из сказки «Три медведя»).

Буратино приютила
И лечила, и учила,
Когда ж он стал озорничать,
Пришлось его ей наказать.
(Мальвина из сказки «Золотой ключик, или Приключения Буратино»)

Строго приказала капризная принцесса
Принести зимой цветы из леса.
Кто же зимой смог собрать те цветы?
Я помню ту девочку! Помнишь ли ты?
(Падчерица из сказки «Двенадцать месяцев»)

Появилась из цветочка,
Всего дюйм была росточком.
На ней хотел жениться Крот,
Но Ласточка взяла в полёт.
И девочку она спасла
От старого мрачного Крота.
(Дюймовочка из сказки «Дюймовочка»)

Уговаривала братца
Старшая сестрица:
«Ты из лужицы не пей
Мутную водицу».
Не послушался мальчонка –
Превратился он в козлёнка.

(Алёнушка из сказки «Сестрица Алёнушка и братец Иванушка»)

Подведение итогов викторины.

Веселые ребусы дома. Взаимодействие родителей с детьми.

Родителям предлагается дистанционно поиграть с детьми в игру «ребусы». Для выполнения задания используется сеть интернет. Родителям предлагается перейти по ссылке и открыть игру. <https://www.igraemsa.ru/igry-dlja-detej/rebusy>

Тест для педагогов- Восьмицветовой тест Люшера

Педагогам предлагается пройти Восьмицветовой тест Люшера в дистанционном формате, в сети интернет. Для выявления эмоционально-характерологического базиса личности и тонких нюансов ее актуального состояния. Ссылка:

<https://onlinetestpad.com/ru/test/895-vosmicvetovoj-test-lyushera>

4й день «Радуга эмоций»

Развивающее занятие «От улыбки»

Цель формирование эмоционально-волевой сферы; развитие произвольного внимания и коммуникативных навыков;

Ход занятия

Ведущий говорит детям о своём хорошем настроении и о том, что хочет поделиться им со всеми, предлагает детям по очереди передать друг другу улыбку. Когда "улыбка"доходит по последнего участника воспитатель говорит: "Вот у нас теперь у всех хорошее настроение, на лицах улыбки, а вот у одного зверька случилась такая история. "

Просмотр м/ф "**Крошка Енот**".Обсуждение мультфильма

-понравился ли вам мультфильм

-какие герои там встречались

-что помогло **Еноту подружиться**

*Материалы.*Схематические рисунки по последовательности мультфильма:

мама даёт корзинку - Енот идёт - Енот и обезьяна - Енот и палка -

смайлик -испуг - Енот и улыбка - весёлый смайлик.

Упражнение "Собери цепочку" (мнемотехника).

Воспитатель предлагает детям вспомнить с чего началась история про крошку Енота, с кем он встретился, какие были его действия, какие он испытывал чувства и чем закончилась история. На каждый ответ детей воспитатель ставит карточку-схему, наглядно выставляя последовательность событий.

После занятия побеседовать с каждым ребёнком о его животном: как его зовут, что оно любит и тд.

Викторина «Всезнайка»

Ход викторины:

Ведущий: - Добрый день, дети! Я приветствую вас на викторине «Всезнайка». В нашей викторине принимают участие две команды: Знайки и Умники. Вам сегодня предстоит встретиться с разными испытаниями, ответить на разные вопросы, проявить внимание и уверенность. А за правильные ответы, я вам буду давать звезды, и по окончании викторины мы узнаем кто из вас сегодня победил.

Конкурс 1 - «Новоселье»

На доске изображен трех этажный дом с девятью окошками, на каждом этаже по три окна. Дети по очереди выходят к доске и «заселяют» дом по заданной инструкции.

Внизу квартиры получили: синица, еж и козлик, причем еж – слева, а синица между козликом и ежом.

Кот, получил квартиру, на втором этаже над синицей.

Бабочка с право от кота и над козликом.

Муравей, получил квартиру на третьем этаже с лево.

Осел, получил квартиру на втором этаже и с право от него жил кот.

Утка на третьем этаже над бабочкой с право.

Воробей между муравьем и уткой, над котом.

Конкурс 2- «Четвертый лишний»

Ведущий: Ребята я объявляю второй конкурс, вам предстоит прослушать слова и выбрать одно лишнее.

Вопросы для 1 команды:

Овощи- фрукты.

Кабачок, баклажан, редис, яблоко
Тыква, чеснок, лук груша
Помидор, капуста, перец ананас Лимон, апельсин, мандарин баклажан
Ананас, груша, яблоко кабачок

Учебные вещи – игрушки.

Портфель, пенал, тетрадь кукла
Книга, ручка, резинка машинка
Машинка, кукла, матрешка портфель

Кислое – сладкое

Лимон, клюква, гранат торт
Красная смородина, рябина, щавель мороженое

Ягоды - фрукты

Вишня, слива, клубника лимон
Черешня, черника, смородина мандарин

Воздушные средство передвижения

Самолет, вертолет, ракета поезд
Воздушный шар, дирижабль, дельтаплан корабль

Вопросы для второй команды:

Дикие - домашние животные.

Медведь, лиса, волк, баран
Рысь, тигр, крокодил лошадь
Кабан, лось, заяц свинья
Ёж, белка, крокодил корова
Котенок, щенок, поросенок цыпленок
Баран, лошадь, свинья курица
Ягненок, козленок, теленок индюк
Верблюд, корова, осёл индюк

Птицы – звери

Страус, пингвин, аист дельфин
Дельфин, морж, осьминог пингвин

Домашние – дикие птицы

Курица, гусь, индюк баран
Утка, петух, павлин лошадь
Цыпленок, утенок, гусенок, козлик

Конкурс 3 – «Загадки»

Ведущий: А теперь ребята мы переходим к 3му конкурсу «Загадки»

Для первой команды:

Иногда после дождя
Мост под небом вырастает.
Он красивый и цветной,
Как гроза пройдет — растает.

Радуга

Плетет он сети-кружева,
Но, рыбу ловит он едва.
А ловит вкусных себе мух,
Скажите, кто это? ...

Паук

К блестящему не равнодушна,
Хотя оно ей и не нужно,
Но если яркое найдет,
В гнездо тот час же отнесет.

Сорока

На голове, как пуховик,
Стоит седой весь, как старик.
Подует ветер — станет лысым,
А прежде желтым цветок вырос.

Одуванчик

На цветы она садится
И при этом шевелится.
Сама схожа на цветок,
Крылья, словно яркий шелк.

Бабочка

Для второй команды:

Серо-коричневый гиппопотам,
Обитает он в Африке, ему всё по зубам.
В прудах, водоёмах плавает вброд,
Большой, огромный ...

бегемот

Словно тучка льет водичку,
Но, совсем она не тучка.

Воду льет она из носа,
Можно взять ее за ручку.

Лейка

У каждого из них есть пара:
Зимой и осенью, весной.
И летом тоже эта пара
Всегда гулять идет с тобой.

Обувь

Эта ягода лесная
Совершенно не простая!
Аромат её манит,
Вкус прекрасный удивит,
Ты запомни это впредь —
Её есть даже медведь.

Малина

Я всю землю украшаю,
Покрываю одеялом.
Окна в роспись превращаю
И мороз со мной на пару.

Зима

Конкурс 4 – «Пантомима»

Ведущий: А сейчас мы перейдем к конкурсу «Пантомима». Одна команда по картинке изображает предмет, животное. Другая команда должна угадать что это.

Каждой команде дается по 3 картинки.

Конкурс 5 – «Назови слова»

Ведущий: Ребята, вам нужно назвать как можно больше подходящих слов за минуту.

1 команда – слова, обозначающие мебель

2 команда – слова, обозначающие посуду.

Конкурс 6- «Закончи предложение»

Я буду читать начало предложения, вам нужно его закончить.

Команды нужно отвечать по очереди и быстро.

Предложения:

лимоны кислые, а сахар ...

собака лает, а кошка...

ночью темно, а днем...

трава зеленая, а небо...

зимой холодно, а летом...

утром мы завтракаем, а днем...

птица летает, а змея...

лодка плывет, а машина...

у человека две ноги, а у собаки...

птицы живут в гнездах, а люди...

зимой идет снег, а летом...

дрова пилят, а гвозди...

весной птицы прилетают, а осенью ...

в дом входят, а из дома ...

Подводятся итоги викторины.

Психолог: Что вам, ребята, было особенно интересно? Какие конкурсы вызвали у вас трудности? Как вы думаете, почему победила именно эта команда?

5й день - «Добрые дела»

Просмотр мультфильма «Что такое -хорошо, что такое плохо» с последующим обсуждением

Детям показывают мультфильм «Что такое хорошо, что такое плохо» с дальнейшим обсуждением. Мультфильм транслируется на интерактивной доске.

Презентация для педагогов- «Профилактика синдрома эмоционального выгорания педагогов».

Банк упражнений для проведения занятий с педагогами, родителями (законными представителями) обучающихся

Упражнение 1 «ИМЯ — ДВИЖЕНИЕ»(по принципу «снежного кома»)

Цель упражнения: сплочение коллектива. *Время:* 15 минут.

Необходимый инструментарий: музыкальное сопровождение.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на знакомство и сплочение.

Участникам предлагается встать в круг. И далее, по направлению часовой стрелки, поворачиваясь к друг другу лицом, выполнять задание. Первый начинает ведущий. После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Инструкция для участников: «Меня зовут Мария, и я умею делать вот так... (показывает какое — то оригинальное движение). Второй участник повторяет им же движение первого: «Вас зовут Маша, и вы умеете делать вот так... , а меня зовут Игорь, и я умею делать вот так... (показывает свое движение). Третий участник повторяет имена и движения двух предыдущих и добавляет свое.

И так до тех пор, пока последний участник не назовет свое имя и не прибавит к нему движение.

Примечание. Следует помогать участникам вспоминать имена присутствующих, следить, чтобы не использовались движения, которые могут поставить участников в глупую ситуацию.

Упражнение 2. «Мысли на бумаге»

Цель упражнения: развитие навыков саморегуляции эмоционального СОСТОЯНИЯ.

Время: 15 минут.

Необходимый инвентарий: бумага формата А4, ручки/простые карандаши по количеству участников.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам выполнить упражнение, направленное на снижение эмоционального напряжения. Участники на листах бумаги записывают все мысли, которые «крутятся» в голове в хаотичном порядке, независимо от их важности, до ощущения, что «все, в голове ничего не осталось». После завершения упражнения участники делятся своими впечатлениями.

Инструкция для участников: «Управлять своим настроением», «легко

расслабляться», «становиться бодрым и энергичным, когда это нужно» — звучит заманчиво, не правда ли? Все это возможно при применении техник психической саморегуляции. Психическая саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием с помощью слов (мыслей), образов и телесных функций. Да, мы живем в сумасшедшем ритме, а саморегуляция часто ассоциируется с чем-то вроде аутогенной

тренировки или медитации (оба метода очень эффективны, но действительно требуют времени на освоение и отработку навыка). Однако современная психология предлагает техники, которые могут занимать всего несколько минут и при этом быть эффективными.

И сегодня, мы с вами выполним упражнение, которое вы сможете применять самостоятельно для снижения эмоционального напряжения. Возьмите лист бумаги и постарайтесь выписать все мысли, которые «крутятся» в голове, выписывайте независимо от важности, пока не возникнет ощущение «что в голове ничего не осталось». Обратите внимание, как меняется ваше эмоциональное состояние.

После такого переноса информация остается во внешнем мире и нет необходимости удерживать ее в оперативной памяти».

Примечание. Это упражнение участники могут выполнять самостоятельно, например, вечером, в конце дня. Если можно выписывать на лист бумаги, а можно создать документ на телефоне.

Упражнение 3. «Список общих качеств»

Цель упражнения: отработка техники регуляции эмоционального напряжения в общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства.

Время: 25 минут.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает выполнить упражнение, направленное на снижение уровня напряжения при общении, регуляции эмоционального состояния и создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Ведущий демонстрирует выполнение упражнения. Участники общаются в парах, и по итогам беседы составляют список из 10 качеств, черт характера и признаков, объединяющих их с партнером. Затем участники представляют друг друга, зачитывая качества. После выполнения проводится обсуждение, и у участников появляется возможность поделиться впечатлениями, задать уточняющие вопросы ведущему.

Инструкция для участников: «Сейчас мы с вами выполним упражнение, которое направлено на тренировку навыка регуляции состояния эмоционального напряжения, повышение комфорта при общении, создание условий для формирования и поддержания устойчивых дружеских взаимоотношений на основе сходства. Упражнение дает возможность понять, что у вас с собеседником есть много

чего общего. Для выполнения упражнения распределитель на пары. Ваша задача обсудить в паре какую-либо ситуацию, новость или просто поговорить «за жизнь». Внимательно слушайте, что говорит партнер. Подумайте, что объединяет вас с этим человеком. На беседу вам дается 5 минут. После беседы возьмите листы и напишите список из 10 качеств, признаков, объединяющих вас с собеседником. На выполнение упражнения дается 5 минут.

Затем по очереди представьте своего партнера по упражнению, зачитывая составленный список. Участник, которому этот список адресован, должен реагировать, например, «я согласен» или «я подумаю над этим», если он сомневается. Давайте обсудим, что у вас получилось. Если возникли сложности при выполнении упражнения, то какие и почему».

Упражнение 4. «Я — дома, я — на работе»

Цель упражнения: оценка своей деятельности со стороны. *Время:* 15 минут.

Инструкция для ведущего. Ведущий предлагает участникам взглянуть со стороны на себя и свою профессиональную деятельность.

И посмотреть на свои взаимоотношения с профессией как бы со стороны. Для этого разделите лист бумаги пополам. Составьте 2 списка определений (как можно больше) «Я дома» и «Я на работе».

Теперь, обратите внимание на похожие черты в соседних столбах, противоположные черты, отсутствие схожих черт, отметьте их для себя. Возможно составить списки определений «Дома я никогда», «На работе я никогда». Это позволит выйти на имеющиеся стереотипы поведения, мышления.

Давайте обсудим: какой список было составлять легче, какой получился объемнее, каково Ваше отношение к тому, что в характеристиках есть заметные различия? (Обсуждение).

Это упражнения позволит определить свое отношение к сложившейся ситуации, отметить возможную проблемность, «перекосы» в распределении психической энергии».

Упражнение 5. «Ресурсы человека»

Цель упражнения: изучить и обнаружить ресурсные составляющие родителя

(законного представителя), позволяющие успешно преодолевать жизненные

ТРУДНОСТИ.

Форма проведения: круглый стол.

Время: 1 час.

Необходимый инструментарий: листы А4, ручки, карандаши.

Инструкция для ведущего: Занятие проводится в форме круглого стола, каждому участнику выдается 10 листов бумаги формата А4, карандаши и ручки. На экран выводится рисунок 1.

*Ведущий: «Уважаемые родители! Высокий темп современной жизни предъявляет к человеку повышенные требования, требует соответствующей активности от личности, и не просто приспособительной активности, но активности преобразующей. Во многом этому способствуют внутренние ресурсы человека. В психологии это «сильные стороны» личности, которые увеличивают вероятность преодоления стрессов. Наряду с понятием ресурс зачастую используется понятие потенциал. Потенциал (от латинского *potentia* сила) — источники, возможности, средства, запасы, которые могут быть использованы для решения какой-либо задачи, достижения определенной цели. В личностном потенциале заложены способности к творчеству, стремление к самосовершенствованию и саморазвитию. Личностный потенциал понимают и как внутреннюю физическую и духовную энергию человека, его деятельную позицию, направленность на творческое выражение и самореализацию. Наличие у нас личностного потенциала является необходимым условием успешности деятельности. Личностный потенциал — это система внутренних и внешних возобновляемых ресурсов личности, имеющих четкую структуру (Рис.1). Один из уровней этой структуры составляют личностные (внутренние) ресурсы, определяющиеся спецификой особенностей личности (темперамент, характер, способности). Другой уровень составляют внешние ресурсы (все, что относят к средовым ресурсам: окружающая обстановка,*

учебная, семейная и т.п.). Внешние и внутренние ресурсы в своей совокупности влияют и образуют личностный потенциал.

Перед вами условная модель внутренних ресурсов человека, которая представляет соединение неких структурных элементов. К ним мы можем отнести физический компонент (энергopotенциал (жизненная сила), психомоторика); когнитивный компонент (мышление, воображение, и др.), эмоционально-волевой (чувства, интуиция, воля) инструкция для участников:



Рисунок 1. Структура внутренних ресурсов человека

Изобразите на отдельном листе бумаги каждый ресурсный компонент, можно в виде образа, предмета, явления и т.п. Подумайте, с какими жизненными трудностями этот ресурс вам помог справиться, обозначьте их на соответствующем данному ресурсу листе. На выполнение задания отводится 15 мин. Приступайте.

Проанализируйте, какой компонент ресурсной системы в вас является самым сильным, а какой слабым? Какой ресурс чаще используется при взаимодействии с детьми в сложных конфликтных ситуациях?

Теперь давайте обсудим. Выберите одну ситуацию и связанный с ней ресурс, которую готовы обсудить с группой».

Каждый родитель по очереди озвучивает ситуацию, затем ведущий спрашивает у остальных, сталкивались ли они с похожими обстоятельствами какие ресурсы задействовали.

В конце занятия ведущий подводит итог: «Мы с вами рассмотрели ресурсную систему, проанализировали, как мы справляемся с

различными жизненными обстоятельствами, а за счет обсуждения, смогли увидеть, как другие действуют в схожих ситуациях, тем самым расширили представление о способах преодоления трудностей, и ресурсах, которые можем в дальнейшем использовать. Благодарю вас за работу!»

Упражнение 5.1. «Ресурсы человека: Жизнестойкость»

Цель упражнения: изучение и анализ аспектов жизнестойкости родителя (законного представителя).

Форма проведения: индивидуальная.

Время: 30 мин.

Необходимый инструментарий: бланки с вопросами теста, ключами и таблицей уровней выраженности.

Инструкция для ведущего: Подготовить заранее бланки с вопросами, ключами и таблицей уровней выраженности. Провести психодиагностику и помочь родителям (законным представителям) проанализировать полученные данные.

Ведущий: «Уважаемые родители! Мы познакомились с различными вашими ресурсами, а теперь давайте с помощью психодиагностического инструментария определим уровень вашей жизнестойкости, насколько вы вовлечены и активны в жизни, склонны ли все контролировать или наоборот, занимаете пассивную позицию. Ваши дети периодически сталкиваются с такими задачами, как психологическое тестирование. Сегодня у вас есть возможность на себе проверить, как оно работает! Перед вами тест на выявление уровня вашей жизнестойкости. К каждому утверждению дается четыре варианта ответов. При прочтении каждого предложения выберите один из вариантов и поставьте в бланке знак «+». Старайтесь отвечать искренне, результаты будете видеть только вы. Можно приступать, на выполнение задания отводиться 10 минут!»

По завершении тестирования ведущий обучает обработке результатов: «Для подсчета результата, ответам на прямые пункты (номера утверждений представлены в таблице «Ключи» во втором столбце), присваиваются баллы от 0 до 3.

«Нет» — 0 баллов;

«Скорее нет, чем да» — 1 балл;

«Скорее да, чем нет» — 2 балла;

«Да» — 3 балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0.

- «Нет» — 3 балла;
- «Скорее нет, чем да» — 2 балла;
- «Скорее да чем нет» — 1 балл;
- «Да» — 0 баллов.

Затем просуммируйте общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из трех шкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Сравните полученные данные с показателями в таблице «Уровень выраженности» (высокий, средний или низкий).

Если у вас высокий уровень Вовлеченности, значит вы убеждены, что все, что происходит вокруг, дает возможность вам найти для себя что-то интересное и стоящее, вы получаете удовольствие от своей деятельности, работаете увлеченно, стараетесь быть в курсе всего происходящего, любите знакомиться с новыми людьми. Если низкий показатель — это говорит об ощущении «отгороженности» от окружающего мира, пассивности, бессмысленности своей работы. Вам не хватает упорства закончить начатые дела, вы тяжело сближаетесь с новыми людьми. Низкий показатель может свидетельствовать о том, что вы утомлены, давно не были в отпуске, или та деятельность, которой вы занимаетесь, вам не нравится, в силу каких-то обстоятельств забирает много ресурсов, вы не успеваете восстанавливаться. Может быть пора сменить работу на более интересную и увлекательную, чтобы повысить данный показатель, а следовательно, и общий уровень жизнестойкости.

Следующая шкала Контроль. Высокие баллы свидетельствуют о том, что вы активно влияете на результат происходящего, даже если это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Такой человек контролирует ситуацию настолько, насколько это необходимо, ставить труднодостижимые цели и стремится их реализовать, причем уверен в том, что сможет воплотить в жизнь все, что задумал, упорен и настойчив, уверен в том, что может влиять на результаты происходящего вокруг. В целом такой человек чувствует себя хозяином жизни. Противоположность этому ощущение собственной беспомощности, пассивность, возможно ощущение бессмысленности прилагаемых вами усилий в достижении цели.

Принятие риска убежденность в том, что все, что с вами случается, способствует вашему развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Вы рассматриваете жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных

гарантий успеха, склонны идти на риск. Человек, с высоким показателем по данной шкале, любит неожиданности, они дарят ему интерес к жизни, он охотно берется воплощать даже самые смелые идеи.

В противоположность этому мечты о размеренной спокойной жизни, сожаление о прошлом, ощущение того, что жизнь проходит мимо, раздражительность по поводу резких перемен.

Сделайте анализ полученных вами результатов, подумайте, насколько описанные вами ранее ресурсы позволяют быть вовлеченным в различные события, контролировать и влиять на их исход, проявлять активность, рискованность, либо, пассивность в сложных жизненных ситуациях».

В завершение занятия ведущему необходимо получить обратную связь. Он задает вопросы о том, соответствуют ли полученные результаты по тесту представлению о себе, возможно есть вопросы, которые стоило бы рассмотреть в индивидуальной консультации с психологом (родители получают контакты для обращения). Ведущий обязательно поясняет, что высокий уровень жизнестойкости родителя положительно влияет и на детей.

Упражнение 6. «Приветствия»

Время: 10 минут.

Цель упражнения: знакомство участников группы, создание дружелюбной атмосферы, уважительного отношения друг к другу.

Участники здороваются друг с другом, используя ритуалы приветствия, принятые в разных культурах.

Ведущий: «У разных народов приняты разные жесты приветствия. Например, во Франции принято рукопожатие и поцелуй в обе щеки, в Испании поцелуй в щеки, тогда как ладони лежат на предплечьях партнера, в Германии — это простое рукопожатие и взгляд в глаза, а в Малайзии мягкое рукопожатие обеими руками, но при этом касание происходит только кончиками пальцев. Может быть, вы знаете еще какие-то приветствия?»

Ведущий дает возможность высказаться желающим, если такие есть.

Возможно, группа предложит еще несколько вариантов.

Ведущий: «Давайте сегодня попробуем несколько приветствий и узнаем что-то новое друг о друге.

- Выберете один вариант приветствия из трех, который Вам больше нравится:
- легкий поклон со скрещенными на груди руками (Китай);
 - легкий наклон головы, ладони сложены перед лбом (Индия);
 - легкий наклон корпуса, руки и ладони вытянуты по бокам (Япония). И еще у нас будет три вопроса, чтобы лучше узнать друг друга:
- Какой жанр кино Вам нравится?
 - Какая книга Вам нравится?
 - Каких животных Вы больше любите: кошек или собак?»

Ведущий может записать эти вопросы на доске, чтобы участники не забыли вопросы.

Ведущий: «А теперь давайте попробуем. Встаньте, пожалуйста, в круг. Кто хочет начать? Анна Ивановна, вы начинаете «круг знакомств»: выйдите на середину и поприветствуйте человека, стоящего справа. Человек справа, получается, это Вы, Олег Андреевич, отвечаете тем же приветствием и спрашиваете Анна Ивановну три вопроса. Анна Ивановна, Вы отвечаете. А затем, Олег Андреевич, Вы продолжайте со следующим участником. Таким образом, поучаствуют все, и мы узнаем друг друга немного лучше. Давайте начнем.»

Упражнение продолжается пока все не примут участие.

В конце упражнения *ведущий* подводит итог: «Мы с вами немного познакомились с приветствиями разных культур, попробовали некоторые из них и узнали друг друга получше. Помогло ли это упражнение найти что-то, что Вас объединяет? Может быть, чей-то ответ Вас заинтересовал? Есть ли еще какие-то мысли или впечатления, которыми бы Вы хотели поделиться?»

Ведущий слушает желающих высказаться.

Ведущий: «На сегодня мы завершили, благодарю вас за работу.»



ПОЛЕЗНЫЕ ЭЛЕКТРОННЫЕ РЕСУРСЫ

Портал с материалами к внеурочным занятиям
«Разговор о важном» razgovor.edsoo.ru



Официальный сайт Института изучения детства, семьи и
воспитания институтвоспитания.рф



Сайт для родителей и детей
«Я - родитель» ya-roditel.ru



Портал «Растим детей»
Навигатор для современных
родителей растимдетей.рф



Официальная страница ФГБОУ ВО МГППУ на RuTube



Заключение

Неделя психологии, являясь психологической акцией, выступает одной из разновидностей большой психологической игры. Единство развертываемой в общеобразовательной организации игровой среды, необычность, ненавязчивость и эпизодичность создают объединяющую всех участников образовательных отношений атмосферу, которая достигается за счет вовлечения как можно большего числа участников в разнообразные мероприятия, имеющие единую тематическую направленность.

Приведенные в настоящих методических рекомендациях упражнения и занятия могут использоваться вариативно и дополняться деловыми играми включающими в себя психологический компонент.

Важным условием проведения Недели психологии выступает создание яркого эмоционального фона для проведения различных форм психолого- педагогического сопровождения, в ходе которого происходит приобщение к психологическим знаниям.

Тематический план целесообразно адаптировать под учебную нагрузку обучающихся и их потребности. Каждая учебная группа, может стать полноценным участником Недели. В дополнение к программе мероприятий, предлагаем использовать памятки, приведенные в приложении 2 и 3 для оформления информационных стендов и как материалы для просветительской работы в общеобразовательной организации.

Список литературы

1. «Неделя психологии — 2022» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого- педагогический университет. — Москва: 2022. — 49 с.

2. «Неделя психологии — 2023» в общеобразовательных организациях субъектов Российской Федерации: практическое пособие / под общей редакцией Л.П. Фальковской; научный редактор О. А. Ульянина; Министерство просвещения Российской Федерации; Московский государственный психолого- педагогический университет. — Москва: 2023. — 124с.

3. Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. Москва: 2022. — 188 с.
4. Одинцова, М. А. Психология жизнестойкости: учебное пособие / М. А. Одинцова. — 2-е издание, стереотипное. Флинта: Москва, 2015. — 201 с.
5. Панова, Т.В. Социально-психологический тренинг для тьюторов
«психологический климат группы» / Т. В. Панова, И. А. Ледовских // Университетское образование (МКУО-2016): Материалы XX Международной научно-методической конференции (Пенза, 7-8 апреля 2016 г.). Пенза: Издательство ПГУ, 2016. — С. 300-302.
6. Плутчик, Р. Эмоции: психозволюционная теория. Подходы к эмоциям / Р. Плутчик. — Москва: Хилсдейл, 1984. — 163 с.
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Т.В. Азарова, О.И. Барчук, Т.В. Беглова [и др.]; под общей редакцией М. Р. Битяновой. Санкт-Петербург: Питер, 2012. — 304 с.
8. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде: каталог — 2019. Коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Ю.М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой. Москва: ФГБОУ ВО МПГУ, 2019. — 297 с.
9. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2020: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Ю. М. Забродина, И. В. Дубровиной, Е. С. Романовой. Москва, 2020. — 394 с.
10. Психолого-педагогические программы и технологии в образовательной среде. Каталог — 2021: коллективная монография / под редакцией В. В. Рубцова, Е. С. Романовой. — Москва, 2021. — 278 с.
11. Руководство для подростков про буллинг: как не стать жертвой и почему не стоит нападать на других / А. А. Реан, М. А. Новикова, И. А. Коновалов, Д. В. Молчанова; под редакцией А. А. Реана. — Москва, 2019. — 36 с.

Анкета для родителей (законных представителей)

Уважаемые родители!

Нам важно узнать Ваше мнение о прошедшей акции Неделя психологии, просим Вас принять участие в опросе.

1. Насколько полезным было для вас участие в мероприятиях Недели психологии?(оцените по 5-ти балльной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Опираясь на полученные знания, какие моменты будете учитывать в дальнейшем воспитании и общении со своим ребенком:

3. С какими экспертами и специалистами Вы хотели бы встретиться на мероприятиях в рамках проведения Недели психологии:

4. Какие темы/направления были бы для вас интересны в рамках проведения следующей Недели психологии:

5. Ваши пожелания организаторам в проведении следующего мероприятия «Неделя психологии»:

Спасибо за участие!

Анкета для педагогических работников

Уважаемые коллеги!

Нам важно узнать Ваше мнение о прошедшей акции Неделя психологии, просим Вас принять участие в опросе.

1. Насколько полезным было для вас участие в мероприятиях Недели психологии?(оцените по 5-ти балльной шкале):

Было мало полезной информации	Не вся информация была полезной	Затрудняюсь ответить	Было достаточно полезной информации	Да, было много полезной информации
1	2	3	4	5

2. Считаете ли вы эффективным/целесообразным проведение такого рода мероприятий?

Да Нет Другое

3. Какие мероприятия оказались более интересными и полезными для Вас:

4. Будете ли вы использовать в своей педагогической деятельности опыт, полученный в результате участия в акции «Неделя психологии»?

Да

Возможно, что-то и пригодится

Нет, в этом нет необходимости

5. Какие мероприятия (тематика/направленность/форма) по Вашему мнению стоит заменить или исключить при проведении следующей Недели психологии:

6. Мероприятия какой тематики/направленности/формы Вы бы хотели

видеть в следующей Неделе психологии:

Спасибо за участие!

Психологическое консультирование в дистанционном формате

Экстренная психологическая помощь наиболее важна в формате безотлагательного взаимодействия с профильным специалистом в ситуации неопределенности, при кризисном состоянии обратившегося за помощью. Психологическое консультирование в дистанционном формате позволяет получить профессиональную помощь, основанную на принципах анонимности, конфиденциальности, доступности для абонентов. Ресурсами телефонного консультирования можно экстренно получить консультацию профессионального психолога, стабилизировать эмоциональное состояние и найти ресурсы для разрешения проблемной ситуации.

Телефонное консультирование особое значение приобретает в ситуации, когда очная психологическая помощь по разным причинам невозможна. Преимущества телефонного консультирования — это сведение до минимума влияний извне на человека, доступность, анонимность, конфиденциальность, экстренность оказания психологической помощи. Обращение абонентов на телефон доверия не опосредовано влиянием извне, и поэтому телефонное консультирование является одной из реальных форм получения экстренной психологической помощи в удобный для абонента момент.

При обращении абонент не обязан называть себя и свое местонахождение, предоставлять иные персональные данные, что в том числе позволяет обратившемуся свободно говорить о личных проблемах и сложных ситуациях.

Телефон доверия +7 (8712)21-20-05 ГБУ ДПО «Республиканский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» обеспечению психологической службы в системе образования Чеченской республики работает ежедневно, круглосуточно, без выходных и праздничных дней.

Единый «телефон доверия» по Чеченской республике + 7 (8712) 33-24 25 (круглосуточно)

Памятка для педагогов

«Приемы, чтобы справиться со стрессом»

Позаботьтесь о теле: без этого пункта у вас не будет сил на перемены и работу с эмоциями. Старайтесь ложиться и вставать в одно и то же время, достаточно пытаться, двигаться. отдыхать на выходных.

Начните вести дневник эмоций: каждый день записывайте, какие эмоциональные события с вами произошли и как вы на них отреагировали. Это поможет замечать эмоции и работать с ними.

Составьте список ресурсных занятий — таких, после которых вы чувствуете себя наполненным. К примеру, это может быть чтение книг, вышивание, занятия спортом, занятия творчеством и т.д.

Планируйте дни так, чтобы каждый день делать что-то из своего

«Ресурсного списка». Это поможет разнообразить жизнь вне работы и восстановиться после стресса.

Подумайте, какие у вас ценности. Как вам важно жить? Как вы хотите проявлять себя? Что придает вашей жизни смысл? Старайтесь менять жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим ценностям.

Уделяйте время общения с семьей и друзьями. Запланируйте время, которое регулярно будете проводить вместе с ними. Придумайте новые традиции, например, раз в месяц ходите в кино, на ужин, в ресторан и т.д.

Упражнение «Дыхание»

Сидя или стоя, постарайтесь расслабить мышцы тела и сосредоточьтесь на дыхании, считайте про себя:

1. На счет 1-2-3-4 — медленный глубокий вдох (через нос, живот выпячивается **вперед, грудная клетка не поднимается**);
2. на счет 1-2-3-4 — задержка дыхания;
3. на счет 1-2-3-4-5-6 — плавный выдох;
4. на счет 1-2-3-4 — снова задержка дыхания перед следующим выдохом.

Через 3-5 минут такого дыхания вы почувствуете, что стали заметно спокойнее.

Упражнение «Снижаем физическое напряжение»

Известно, что стресс обладает особенностью «уходить» в мышцы и оставаться там в виде так называемых мышечных зажимов. Умение снимать это физическое напряжение позволяет снять внутреннюю нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Первое подготовительное упражнение:

1. Встаньте прямо.
2. Сосредоточьтесь внимание на правой руке.
3. Напрягите ее до предела на несколько секунд.
4. Расслабьте руку, сбросьте напряжение.
5. Прделайте то же с другой рукой, шеей, ногами, туловищем, поясницей.

Второе комплексное упражнение:

Сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза.

Дышите глубоко и медленно.

Пройдите внутренним взором по всему телу, от макушки до кончиков пальцев, и найдите места наибольшего напряжения (мышечные кольца на уровне рта, челюсти, шеи, затылка, плеч, живота).

Постарайтесь сильно напрячь места зажимов (на вдохе, напрягайте до дрожания мышц).

Почувствуйте это напряжение.

Резко сбросьте напряжение — на выдохе, представляя себе, что избавляетесь от металлических колец, стягивающих ваше тело.

Повторите упражнение несколько раз.

8. В расслабленной мышце почувствуется тепло и приятная тяжесть. Если зажимы снять не удастся, попробуйте легкий самомассаж «проблемных» зон (как правило, это лицо) круговыми движениями подушечек пальцев