ОТЧЕТ

по результатам проведения городской

недели психологии

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 45 с приоритетным осуществлением деятельности по социально- личностному направлению развития детей»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  дата | Название проведённых мероприятий. Ответственный (ФИО и должность) | Целевая аудитория | Количество участников | Что удалось (опишите главные результаты мероприятия) | Трудности, проблемы | Отметка о наличии Приложений  (ссылка на сайт) |
| 18.11.19 | * Игротренинг «Что такое счастье?» | Дети старшей группы | 15 | Включенность всех детей в занятие, создана мотивация к познавательной деятельности, активизация мыслительных процессов | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 18.11.19 | Тренинг «Наше настроенние» | педагоги | 7 | Включенность педагогов, активизация мыслительных процессов | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 18.11.19 | Акция «Подари улыбку» | Родители, педагоги | 15 | Создание эмоционально- положительного фона | Не все родители приняли участие в акции | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 19.11.19 | Развивающее групповое занятие для малышей «В гости к друзьям» | Дети 2 младшей группы | 15 | Развитие эмоционально- личностной сферы ребенка | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 19.11.19 | Акция «Ладошка для друга» | Родители, педагоги | 11 | Создание эмоционально- положительного фона, включенность родителей и педагогов в мероприятие | Не все родители приняли участие в акции | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 20.11.19 | Творческая мастерская «Волшебные ладошки» | Дети средней группы № 3 | 10 | Включенность всех детей в мероприятие, создана мотивация к познавательной деятельности, активизация мыслительных процессов | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 20.11.19 | Акция «Дерево пожеланий» | Все участники образовательного процесса | 24 | Включенность родителей в мероприятие | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 20.11.19 | Акция «Аптечка для души» | Родители | 60 | Включенность родителей в мероприятия, создание эмоционально- положительного фона | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 21.11.19 | Почтовый ящик «Вопрос психологу» | Родители | 5 | Заинтересованность родителей вопросами психологии | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 21.11.19 | Психологическая акция «Спасибо» | Все участники образовательного процесса | 20 | Создание эмоционально- положительного фона | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 21.11.19 | Творческая мастерская «Волшебные ладошки» | Дети средней группы № 4 | 13 | Включенность всех детей в мероприятие, создана мотивация к познавательной деятельности, активизация мыслительных процессов | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 22.11.19 | Психологический тренинг «Провожаем Старый год и встречаем Новый» | Педагоги | 9 | Повышение психологической компетентности педагогов, создание эмоционально- положительного фона | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 22.11.19 | Анкетирование «Что дала мне Неделя психологии?» | Педагоги  Родители | 8  12 | Получение обратной связи от родителей и педагогов | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |
| 18.11.19- 22.11.19 | Оформление и обновление информационного стенда «Неделя психологии» | Все участники образовательного процесса | Все участники образовательного процесса | Повышение психолого –педагогической ческой компетентности участников, создание эмоционально- положительного фона в учреждении | Нет | <https://dou-45.ucoz.net/> |

Краткий самоанализ:

1. Какие инновационные (впервые на уровне учреждения) формы, методы были использованы Вами? Творческая мастерская.
2. Общие впечатления о психолого-педагогической недели: радует поддержка педагогов в проведении мероприятий Недели, полная включенность и интерес к мероприятиям воспитанников, огорчает низкий процент участия родителей в мероприятиях Недели.

Приложения к отчёту (в электронном виде):

* фотоотчёт,
* методические разработки отдельных мероприятий,
* аналитические материалы (результаты опросов, диаграммы, выводы и т.п.)
* отзывы участников

02.12.2019г.

педагог- психолог \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Т.А. Тигашева

приложение№ 1

**ТРЕНИНГ**

**«НАШЕ НАСТРОЕНИЕ»**

18.11.2019

Автор: педагог –психолог Т.А. Тигашева

**Задачи:**

- снятие психоэмоционального напряжения;

- создание благоприятной атмосферы;

- выработка навыков эмоциональной саморегуляции.

**План**

Приветствие (в кругу) контактное. Каждый предлагает свое приветствие с педагогами (Например: ладошками, локтями…)

1.Упр «Настроение». Бумага, цветные карандаши. 5 минут

2.Упр. «Калоши счастья». Калоши, карточки с ситуациями.

3.Упр. «Рубка дров».

4.Упр. «Муха»

5. «Сбрось стресс, наполни жизнь счастьем!»

**Упражнение «Настроение»**

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ребенка, постоянно нарушающего дисциплину, агрессивного. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля, о том, что вседозволенность, которая культивируется, на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать ребенка вдруг заявила, что воспитывать должны педагоги, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, **ЛЕВОЙ** рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте: необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

**Упражнение «Калоши счастья»**

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

**Упражнение «Муха»**

**Цель:** снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Инструкция**: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

**Упражнение «Сбрось стресс, наполни жизнь счастьем!»**

Кто правша, у тех негатив и все, связано с прошлым, находится с левой стороны тела, для левшей все наоборот. Для выполнения упражнения встаем, правши начинают энергично махать левой рукой, левши – правой. Движения руки, как будто отмахиваемся, и приговариваем: «Прочь неприятности, плохое настроение, болезни, напряжение и т.п.». Затем другой рукой машем, движение руки к себе и говорим: « Ко мне здоровье, радость, везение, удача, счастье, любовь и т.п.» И затем двумя руками энергично машем к себе, чтобы закрепить состояние «альфа». Ощущения, обычно, после этого упражнения – супер!

Наш тренинг подошел к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

***Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.***

**Тренинг для педагогов**

**«Мы проводим старый год и впустим новый на порог!»**

**Дата:**22.11.2019г.

**Проводит:**педагог-психолог Тигашева Т.А.

**Цель –**создание благоприятных психологических условий для отреагрования накопившейся отрицательной энергии у педагогов и настроя на эффективный отдых.

**Задачи тренинга**:

1. Сплочение коллектива.
2. Поиск личных ресурсов.
3. Постановка профессиональных и личных целей на будущий год.
4. Установка на качественный отдых.
5. Снятие накопившегося эмоционального напряжения.

**Общее время:**1 час

**Необходимые материалы.**

- Ватман со схематичным изображением елки, поделенный на 4 равные части. С обратной стороны каждой части необходимо приклеить кусочки двустороннего скотча для соединения в общую композицию.

- Красная звездочка из ватмана.

- Карандаши и фломастеры.

- Музыка.

- Конверты с подарками.

- Распечатанные материалы-подарки на цветной бумаге.

# ХОД

# 1.Приветствие. Цель: Развитие доверительного стиля общения, создание позитивных эмоциональных установок на доверительное общение.

# Ход упражнения: Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя (ИМЯ человека) видеть, и хочу сказать, что ты…….»

Я расскажу вам «правило трех плюсов» в общении с собеседником! Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! Для того чтобы расположить к себе человека используйте это правило: улыбка, имя собеседника и комплимент. Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться и собеседник должен это видеть! УЛЫБКУ!

ИМЯ человека- самый сладостный звук! При приветствии не просто сказать здравствуйте, а произнести имя! Ну и конечно – КОМПЛИМЕНТ!

Есть и другие приемы для установления контакта. Это доброжелательный взгляд и правильная дистанция! Не переступать личное пространство! А также открытые жесты.

**2. Упражнение “Новогодняя елочка” (30 минут)**

После того, как педагоги разделились на 4 группы по временам года, каждой группе раздается по 1 четвертинке ватмана со схематичным изображением елки. Учителям дается следующая инструкция: “Скажите, какой самый важный символ Нового Года? Правильно, ёлочка. И наверняка каждый из вас любит ее наряжать и украшать. Сейчас мы предлагаем вам зарядиться новогодним настроением и нарядить ёлочку.

А украшать мы будем ее с помощью следующих предметов на ваш выбор:

Шары – дела и значимые дела (“Во что мы в этом году вкладывали силы, время и душу”). Подпишите, что это это.

Свечки – моменты волшебства; события, проливающие свет и дающие смысл педагогической деятельности. Подпишите, что это.

Подарки – как материальные, так и нет, которые вы получили в течение года. Подпишите, что это за подарки и от кого.

Звездочки – это желания, которые вы загадываете на будущий год.

Иные украшения на ваш выбор. Подготовьте выступление от вашей группы.”

На выполнение задания отводится 10-15 минут, во время которых играет бодрая музыка. После окончания времени каждая группа представляет свою часть работы. Психолог прикрепляет на чистый ватман четвертинки с помощью двустороннего скотча для получения единой композиции.

После завершения представлений психолог спрашивает, понравилась ли педагогам такая работа в группах. Затем прикрепляет на макушку ёлки звездочку со словами “Работа сообща ведет к чудесному результату, а взгляд каждого создает неповторимость того, что мы делаем. Несмотря на то, что мы все очень разные, мы – вместе и это – прекрасно. А символом этого будет вот эта звездочка на макушке елки”.

**3. Упражнение “Я дарю себе…” (10-15 минут)**

Для восстановления личных ресурсов педагогам необходимо дать для ответа на вопрос: что я могу сделать для себя с целью поднятия настроения и душевных сил?

Для этого каждому участнику раздается открытка и дается следующая инструкция: “Скажите, кто летал когда-либо самолетом? Помните ли вы, какие правила пользования кислородной маской в случае поломки самолета? Правильно: сначала одеть маску себе, а затем – ребенку. Такая последовательность дана не случайно: если вы не спасете себя, возможно, уже будет некому спасать других. Так и в нашей работе: необходимо заботиться не только о своих подопечных, но и о себе. Сейчас у каждого из вас будет время подумать и ответить на следующие вопросы:

- Что в новом году вам бы хотелось?

- Что в вы обязательно…?

- Что вы пообещаете себе?

- Какие 3 главные цели у вас на грядущий год?

Возьмите те карандаши или фломастеры, которые вам нравятся, и письменно ответьте на эти вопросы. Эти открытки никому не нужно будет озвучивать, они останутся у вас. Время на работу - 10 минут.

**4. Упражнение “Новогодний подарок”**

Ведущий:“Как известно, в Новый год принято дарить подарки. Вот и у меня есть подарок для каждого. И пока вы работали со своими открытками, к нам в гости пришел Дед Мороз, чтобы поздравить каждого лично”.

Дед Мороз (или психолог) раздает каждому участнику тренинга заранее подготовленные именные конверты, которые содержат следующее:

- Шутливую справку-освобождение от работы, действующую до окончания праздников. Мы использовали готовую форму-кубарик "Справка об Освобождении от работы" (Бюро находок), но ее можно изготовить и самим. Внизу данной справки указано ответственное лицо – педагог-психолог, что психологически помогает педагогам принять разрешение на отдых (“Психолог мне разрешил, мне не нужно решать самому”).

- Информация о творческой лени. Это также очень важный пункт, который, с одной стороны, дает педагогам разрешение на отдых и лень без чувства вины, с другой стороны – учит конструктивному отдыху. Психолог должен пояснить группе, что это такое.

**5. Завершение «Новый год я желаю коллективу….»**

Педагоги стоят в кругу. Передают друг другу Елочку и продолжают фразу «В Новый год я желаю коллективу….»

Приложение № 2

ФОТООТЧЕТ







 



  