Муниципальное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №2 р.п.Семибратово»

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

 **«Повышение психологической компетентности педагогов ДОУ:**

**создание психологического комфорта в группах детского сада»**

Подготовила:

педагог-психолог

Сидорова Е.Ю.

2019 год

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на нашем практическом семинаре. Мне очень хочется, чтобы вы получили для себя полезную информацию, которую сможете использовать в своей работе и поделиться своим опытом.

**Игра «Слово настроения»**

Цель: создание позитивного настроения.

Каждый участник тренинга называет слово, которое улучшает ему настроение, например: «солнышко», «дети», «тепло»...

**Психологический настрой:**

**Восточная притча «Всё в твоих руках»**

«Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: мёртвая она или живая?». А сам думает: «Скажет живая – я её умертвлю, скажет мёртвая – выпущу: Мудрец, подумав, ответил: «Всё в твоих руках»».

Всё в наших руках. В наших руках и возможность создать в детском саду такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

**Вхождение в тему: метод «Ассоциации»**

- Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите слово «комфорт»?

- Давайте придумаем слова к каждой букве данного слова (слова записываются на мольберте).

К – красота О – органичность М – мама Ф – фантазия О – отдых Р – радость Т – тепло

К - кайф О - отдых М - музыка Ф - физическая гармония О - обстановка Р - релакс Т - тишина

*Что же такое комфорт?*

Это – условия жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающая удобство, спокойствие и уют. (Толковый словарь С. И. Ожегов)

*Какой бывает комфорт?* - физический и психологический.

*Физический комфорт* – потребность, включающая в себя удовлетворение, связанное физической безопасностью, хорошим здоровьем, свободой от боли.

*Психологический комфорт* – условия жизни, при которых ребёнок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться.

*Психологический комфорт ребёнка в детском саду* - это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребёнка в результате взаимодействия его с образовательной средой. (С. А. Козлова)

Мы можем говорить, что ребёнку комфортно в группе,  если ребёнку эмоционально хорошо, когда он приходит в детский сад в хорошем настроении и в течение дня оно почти не меняется; когда деятельность его успешна или же переживается им как успешная благодаря внимательному отношению окружающих; когда отсутствует переживание опасности со стороны окружения; когда есть друзья, с которыми хочется играть и которые взаимно проявляют интерес; когда к ребёнку хорошо относятся воспитатели и вообще все окружающие.

Конечно, это идеальный портрет эмоционально благополучного ребёнка. Однако помочь ребёнку быть таким могут и должны окружающие его взрослые.

*Как оценить психологический комфорт?* – по внешним признакам, по специальным методикам.

*От чего зависит психологический комфорт ребёнка в детском саду?* - от эмоционального благополучия педагога, от атмосферы в группе (отношения между педагогом и детьми, отношения между самими детьми, от стиля педагогического общения.

А теперь познакомимся с результатами анкетирования на определение «Стиля педагогического общения», которое у нас прошло ещё осенью. В анкетировании приняли участие 17 педагогов: 13 педагогов придерживаются демократического стиля общения с детьми, для 4 педагогов характерен авторитарный стиль общения, 0 (никто) не использует либеральный стиль общения, 2 не донесли анкеты.

**25-30 очков**- тяготеет к демократическому стилю;

**20-24 очка**- преобладает авторитарный стиль;

**10-19 очков**- характерен либеральный стиль.

**Демократический стиль воспитания**

Взрослые, декларирующие этот тип общения, уважительно относятся к детям, стараются наладить эмоциональный контакт, учитывают индивидуальные особенности. Не подавляя строгостью и наказанием, разъясняют конкретную ситуацию, убеждают почему, в силу каких причин необходимо выполнить то или иное требование. У таких взрослых в общении с детьми преобладают положительные оценки, жизнеутверждающий, оптимистический стиль. Они воспитывают организованность, дисциплинированность, не сковывая самостоятельности, не подавляя активности детей. Демократический стиль воспитания наиболее продуктивен в воспитании личности ребёнка. У детей формируется чувство собственного достоинства. Права ребёнка при этом не нарушаются.

**Авторитарный стиль воспитания**

Авторитарные взрослые добиваются от детей слепого и беспрекословного подчинения, исключают любое объяснение, аргументацию, злоупотребляют отрицательными оценками. Уровень требований и контроль за поведением детей сверхвысокие. При таком типе воспитания строгость и наказание - основные педагогические средства. В итоге формируется ущербный ребенок. Общие черты детей при таком воспитании - заниженная самооценка, неуверенность в себе.

**Либеральный тип воспитания**(его еще называют попустительским)

Либеральные взрослые почти не контролируют действия детей, все позволяют, не предъявляют порой даже элементарных требований, за исключением, быть может, тех случаев, когда возникает угроза жизни ребенка, физической травмы. Внешне привлекательное, на самом деле такое отношение свидетельствует о равнодушии к жизни ребенка. Такой тип воспитания формирует в ребенке вседозволенность и безразличие к другому человеку. Ребенок привыкает не задумываться над чувствами других, потому что сам обделен вниманием.

*Эмоциональное благополучие педагога как условие положительного эмоционального состояния детей.*

Всем известно, что у детей развита интуитивная способность улавливать эмоциональное состояние взрослых. Дети очень легко заражаются отрицательными эмоциями, поэтому педагогу необходимо устраивать себе психологический душ, который поможет ему снимать излишнее эмоциональное напряжение.

Именно от нас педагогов – зависит во многом сохранение психологического здоровья детей, которое во многом зависит от создания психологического комфорта в группах, а создать благоприятную комфортную обстановку может только тот педагог, который очень бережно относиться к своему собственному психологическому состоянию. А также огромная роль при этом ещё принадлежит и личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу.

Сейчас мы с вами поработаем над своим личностным потенциалом. И первое, что я хочу вам предложить - это комплекс упражнений, улучшающий психологическое состояние за три минуты.

***Комплекс упражнений «Как улучшить самочувствие за три минуты», которые способствуют повышению энергетического потенциала***

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, улыбнитесь, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела.

3. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Сосредоточьтесь на каждом отдельном предмете, этим вы отвлечетесь от стрессового напряжения.

4. Покиньте помещение, выйдите на улицу, подышите воздухом.

5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперёд и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойное. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего поднимайте голову.

6. Займитесь какой-нибудь деятельностью (побегайте, попойте, покричите).

7. Включите успокаивающую музыку, ту которую вы любите.

8. Выпятите грудь колесом.

9. Потянитесь. Растягивание мышц в определённой степени уменьшает ощущение стрессового «нажима».

10. Чаще смотрите в зеркало и говорите себе «Я тебя люблю!».

Дошкольный возраст – благодатный период для организации педагогической работы по эмоциональному развитию.

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Эмоции ребёнка – это послание окружающим о его состоянии. Эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Дети очень эмоциональны.

Организованная педагогическая работа может не только обогатить эмоциональный опыт детей, но и значительно смягчить или даже полностью устранить недостатки в их личностном развитии.

Наиболее часто встречающимися эмоциональными нарушениями являются: агрессивность, тревожность, страхи, чрезмерная робость, застенчивость.

Эмоции это своеобразное личностное отношение не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Для современного мира характерна эмоциональная «глухота» как детей, так и взрослых. Педагоги, требуя от детей способности сопереживать другим, регулировать эмоциональные проявления, просто обязаны уметь сами определять эмоциональные состояния людей, владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

А сейчас попробуем поработать с эмоциями, и помогут нам в этом несколько упражнений.

**Упражнение «Интонация»**

Педагог–психолог: Знаете ли вы, что произнеся слово «здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно. Некоторым из вас выданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести слово «здравствуйте» или любые его вариации так, чтобы поняли, с каким настроением вы произносите его.

1. с улыбкой
2. с недовольством
3. с интересом (удивлением)
4. с пренебрежением
5. со злостью
6. с сарказмом

*Примечание.* Подводится итог, трудно ли было передавать эмоции.

**Упражнение «Произнесите текст»**

Педагог–психолог: Ваше эмоциональное состояние может выдать ваш голос. Согласитесь, что все мы говорим в разном темпе, с разной интонацией. Даже сила голоса у всех разная. Сейчас мы попробуем произнести один и тот же текст с разной силой голоса. Произносится текст: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!»

1. шёпотом
2. с максимальной громкостью
3. волнообразно
4. как будто вы страшно замёрзли
5. как будто у вас во рту горячая картошка
6. как маленькая девочка

*Примечание.* Обсуждается значение голоса в общении, важность умения управлять своим голосом.

**Упражнение «Взгляд»**

Педагог–психолог: Как вы думаете, что ещё помогает человеку и в первую очередь педагогу в общении и передаче своих эмоций?

Взгляд — один из способов невербальной передачи информации с помощью глаз.

Взгляд может выражать и вызывать эмоции и психическое состояние. Взгляд может быть внимательным, заинтересованным, восхищённым, но бывает и наглым, вызывающим, презрительным, высокомерным. Продемонстрируйте ваш взгляд на ребёнка:

1. с укоризной
2. с настойчивым запретом
3. с безмерным удивлением
4. с гневом
5. с ожиданием дальнейших действий

*Примечание.* Обсуждается значение взгляда в технике общения.

***Игры и упражнения на снятие мышечного напряжения, усталости, перевозбуждения, преодоление застенчивости, повышение самооценки,***

***сплочение коллектива и т. д.***

А сейчас я предлагаю несколько игр и упражнений на снятие мышечного напряжения, усталости, перевозбуждения, преодоление застенчивости, повышение самооценки, сплочение детского коллектива и т. д. В целом, это игры и упражнения, которые помогут вам создать благополучный эмоциональный настрой детей в группе и обеспечить их психологический комфорт.

**Игра «Театр масок»**

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

Ребята! Мы с вами посетим «Театр масок». Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например:

- Покажите, как выглядит злая Баба-яга. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу-ягу. «Хорошо, здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы!»

- Изобразите Ворону из басни «Ворона и лисица» в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр (плотно сжать челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв). «Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!»

- А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки «Красная шапочка», когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с серым волком (широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот). «Замрите! Спасибо!»

- А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? «Замрите! Снимаю! Молодцы!»

- Замечательно! Хорошо потрудились! (Далее можно похвалить особо тревожных детей).

**Игра «Сурдоперевод»**

Цель: активизировать группу.

Материалы: листочки с написанным текстом – несколько простых стишков.

Ведущий предлагает объединиться всем в пары. Пары поочерёдно выступают перед другими участниками. Каждый из пары выступает по очереди в роли дикторов и сурдопереводчиков. Пока один из партнёров читает стих, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста.

**Упражнение «Пресс-конференция»**

Каждый из ребят по очереди становится гостем, садится на стул в центре зала, остальные задают ему вопросы на известные темы.

*Рекомендации:* Темы пресс – конференции должны быть хорошо известны и понятны детям. Например: «Мой режим дня», «Моя любимая игрушка», «Мой лучший друг» и т.д. Следите затем, чтобы каждый желающий мог задать свой вопрос. Часто активные дети не дают высказаться более стеснительным. Обращайте их внимание на это.

Всем известно, дети любят рисовать. Можно им предложить несколько изобразительных упражнений.

**Упражнение «Подарок другу»** (или «Рисунок для соседа») – 1 вариант

Материалы: 2 листа бумаги и один фломастер на каждую пару.

Упражнение выполняется в парах рукой соседа, сосед сидит с закрытыми глазами. Когда рисунок будет выполнен, можно попытаться отгадать, что изображено на рисунке, не открывая глаз, затем открыть глаза и поменяться местами.

*Примечание.* Можно спросить у участников, что чувствовали во время выполнения упражнения, понравился ли подарок.

**Упражнение «Подарок другу» (**или«Нарисуй задуманное») – 2 вариант

Материалы: 2 листа бумаги и один фломастер на каждую пару.

Упражнение выполняется в парах, один участник держит в руке фломастер и подчиняется воле второго участника. Другой участник придумывает в уме рисунок (подарок) и начинает под фломастером первого участника водить лист бумаги таким образом, чтобы «рукой соседа» создать задуманное.

**Упражнение «Нарисуй эмоцию и выдуй причёску через трубочку»**

Материалы: лист бумаги, кисточка и коктэйльная трубочка на каждого участника, вода в стакане и коробка гуаши – на стол.

Каждому участнику выдается заготовка, на которой необходимо нарисовать любую эмоцию, соответствующую своему настроению. Далее нарисовать волосы красками в технике выдувания через трубочку (образец).

Одной из главных задач педагогов является создание психологического комфорта дошкольников.

***Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду»***

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду необходимо:

1. Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть. Помните: плохих детей нет.
2. В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.
3. Быть затейником и участником детских игр и забав.
4. В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ним, а не делать что-либо вместо него.
5. Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

Создание такой среды (или таких условий) включает в себя:

- организацию зоны для психологической разгрузки;

- обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме;

- обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приёмам саморегуляции;

- обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально-развивающих игр;

-повышение самооценки тревожных, неуверенных в себе детей;

-обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде.

Организация психологического уголка в группе.

Для проведения профилактической работы, направленной на создание благоприятных психологических условий в ДОУ, целесообразно организовать психологические уголки в группах, т. к психологический уголок является реальным инструментом в руках воспитателей для действенной психологической поддержки детей в течение дня.

Оснащение психологического уголка.

***1. Зона саморегуляции и релаксации:***

1. уголок уединения (он может быть постоянным, фиксированным или переносным, мобильным, требующимся по-необходимости);
2. кресло-капелька или мягкая мебель;
3. фотоальбом с групповыми и семейными фотографиями;
4. телефон-услуга «Позвони маме» (по которому ребёнок может «позвонить маме» и поговорить с ней, если соскучился);
5. груша для битья, биты надувные, «подушки-злюшки» (когда ребёнок дерётся, мы объясняем ему, что бить детей — это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно);
6. мишени, мешочки с поролоном для метания, что является одним из приёмов выражения агрессии;
7. набор бумаги (газет) для разрывания;
8. корзина или кольцо для метания бумаги;
9. коврик «злости». Когда ребёнок злится, можно предложить ему потопать по коврику и злость пройдёт;
10. стаканчики «крика, секрета и радости». Если ребёнок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик «крика или грусти» и ему станет легче. Потом обязательно нужно закрыть стаканчик крышечкой, чтобы злинки не разлетелись. Если захочет поделиться секретом, можно воспользоваться стаканчиком «секрета», если же ребёнку радостно, он может поделиться своей радостью с другом через «стаканчик «радости»;
11. стул «для размышлений» служит для того, чтобы, сидя на нём не более 5 мин, ребёнок мог вспомнить забытые им правила поведения (например, что игрушки мы не отнимаем, а ждём, когда другой ребёнок её положит на место после того, как поиграет, и т. д.).
12. волшебный пластилинчик. Дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться;
13. цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приёмом саморегуляции;
14. массажные мячи-«ёжики». Мы обучаем детей разным способам катания мячиков в ладошках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ёжиком» помогает ребёнку снять мышечное напряжение и успокоиться;
15. упражнения на дыхание помогают расслабиться и успокоиться (баночка с трубочкой, рисование способом выдувания через трубочку и т.д.);
16. мешочки настроений. Если у ребёнка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный» мешочек, а из «весёлого» мешочка «взять» хорошее настроение. И с помощью приёмов самомассажа - растирания ладонью грудной клетки ребёнок улучшает своё настроение.

***2. Зона коммуникации:***

- картотека игр, направленных на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

- игры «Эмоциональный цветок» и «Кубик настроения» учат детей распознавать своё эмоциональное состояние и отражать его в мимике и жестах;

- «коврик дружбы» и «коробочка для примирения» или «мирилка» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже. Вставляя в «мирилку» руки, дети могут друг друга погладить, пощекотать, при этом проговаривая стихотворную форму, повторяя за взрослым.

- стенд «Моё настроение». Утром и в течение дня ребёнок может с помощью эмоциональных картинок показать своё настроение. Благодаря этому воспитателю легче найти подход к грустному, расстроенному ребёнку и оказать ему поддержку.

***3. Зона повышения самооценки:***

- в раздевалке коробочка «Добрых дел», картотека игр и игровых упражнений, направленных на повышение самооценки.

Также очень важный элемент психологической комфортности детей в группе это –*психологические речевые настройки.*

Цель речевых настроек - создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищённости. Основное предназначение речевых настроек - установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся в круг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чём он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т.д.

Вам предлагаются примерные схемы речевых настроек, которые по вашему желанию могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми.

Проявите фантазию, дайте выход своему творческому потенциалу.

*- Сегодня я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга.*

*- Я рада видеть деток нашей группы здоровыми, весёлыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.*

*- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок. Ведь каждая улыбка- это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.*

И, чтобы дети понимали, что мы им говорим и как мы им говорим, необходимо потренировать нашу дикцию.

**Упражнение «Работа на радио»**

Цель: сплочение коллектива, создание хорошего настроения, эффективная тренировка дикции (чёткое произношение слов и звуков), обретение хорошей разборчивой речи.

Материалы: отдельный стол, таблички «Представитель Центра занятости населения» и «Специалист Шишкосушильной фабрики», тексты на отдельных листах для обоих участников.

Текст представителя Центра занятости населения:

На шишкосушильную фабрику требуется шишкосушильщик с опытом шишкосушения на шишкосушильном аппарате. Шишкосушильщик должен иметь опыт шишкосушения на шишкосушильном аппарате с использованием шишкосушильной технологии качественного шишкосушения для наилучшего шишкосушения. Он также должен отличать аппарат шишкосушения от аппарата нешишкосушения, ремонтировать шишкосушильный аппарат, отличать шишки пригодные для шишкосушения, от шишек негодных для шишкосушения, отличать шишки недошишкосушенные от шишек перешишкосушенных, за каждую недошишкосушенную или перешишкосушенную шишку шишкосушильшик несет ответственность.

Текст специалиста Шишкосушильной фабрики:

Шишковоз при помощи шишкосвального аппарата сваливает шишки в шишкосортировочный отдел. Шишкосортировщики с использованием шишкосортировочной машины шишкосортируют шишки пригодные для шишкосушения, от непригодных для шишкосушения. Шишки пригодные для шишкосушения поступают в шишкошлифовальный отдел. В шишкошлифовальном отделе шишкошлифовщики на шишкошлифовальных аппаратах шишкошлифуют шишки от нешишкосушительных шишкоотростков. Шишки, прошедшие шишкошлифование, попадают в шишкодробительный отдел. Шишкодробильщики на шишкодробилках дробят шишки до шишкодробильного состояния, выбрасывая не шишкодробные шишки на шишкосвалку, где шишкосвальщики сжигают нешишкодробные шишки в шишкопечи. Шишкодробные шишки высушиваются в шишкосушилках.

**Рефлексия «Всё в твоих руках»**

Материалы: половина листа А4 формата, простой карандаш и ножницы – на каждого участника.

Участники на листе бумаги обводят свою ладошку. Каждый палец – это какая – то позиция, по которой надо высказывать своё мнение.

«Большой» - для меня было важным и интересным…

«Указательный» - по этому вопросу я получила конкретную рекомендацию…

«Средний» - мне было трудно (мне не понравилось)…

«Безымянный» - моя оценка психологической атмосферы…

«Мизинец» - для меня было недостаточно…

Спасибо за внимание!