Муниципальное казённое учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Краснодарский научно-методический центр»

Сборник практических материалов

«Психотехнологии на службе охраны психологического здоровья всех участников образовательных отношений»

(в помощь педагогам-психологам из опыта работы постоянно действующих творческих групп (часть 2)

Отдел анализа и поддержки
дошкольного образования

Краснодар
2025

Психотехнологии на службе охраны психологического здоровья всех участников образовательных отношений
(сборник практических материалов в помощь педагогам-психологам из опыта работы постоянно действующих творческих групп (часть 2)

Под редакцией начальника отдела анализа и поддержки Краснодарского научно-методического центра Сологубовой Натальи Вячеславовны.

Составитель: главный специалист отдела анализа и поддержки Краснодарского научно-методического центра Мигунова Ирина Вениаминовна.

В сборнике использованы материалы, представленные в ходе проведения встреч в рамках постоянно действующих творческих групп:
- «Взаимодействие педагога-психолога с семьями воспитанников»;
- «Арттерапия в работе педагога-психолога»;
- «Песочная терапия в работе педагога-психолога»;
- «Сказкотерапия в работе педагога-психолога»;
- «Куклотерапия в работе педагога-психолога»;
- «Позитивная психотерапия в работе педагога-психолога»;
- «Энергетическая психотерапия в работе педагога-психолога».

Данный сборник является продолжением выпущенного в декабре 2024 года и содержит материалы из опыта работы постоянно действующих творческих групп за 2024-2025 учебный год.

Тиражирование положительного опыта по оказанию психолого-педагогической помощи и психологическому просвещению участников образовательных отношений включено в план мероприятий по реализации Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года. А использование различных психотехнологий в деятельности педагога-психолога создаёт благоприятные условия для оказания эффективной психолого-педагогической помощи всем участникам образовательных отношений.

Представленные в сборнике материалы были не только проработаны с участниками творческих групп, но и прошли апробацию в детских садах, где они работают.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА С СЕМЬЁЙ»

Педагоги-психологи творческой группы продолжают совместный поиск и апробацию методов работы с родителями воспитанников детского сада в течение двух лет. Каждое выступление, показ результатов работы участниками группы неизменно вызывают восхищение их методическими новинками, креативным подходом и трудолюбием.

Предложенные материалы являются опытом каждого автора, доказавшими эффективность данных форм и методов работы, которые помогают повышать психологическую грамотность участников образовательного процесса и установлению отношений взаимопонимания и сотрудничества с семьями наших детей.

«Первая встреча педагога-психолога с родителем (законным представителем) в рамках психологического консультирования. Опыт установления контакта»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №178»
Грицай Анастасия Валерьевна

Психологическое консультирование – отдельная область профессиональной деятельности педагога-психолога в ДОО. Это совокупность методов, направленных на помощь родителю/законному представителю в поиске путей решения конкретных трудностей, касающихся воспитанника ДОО.

Перечислю несколько основных тем, с которыми чаще всего мне приходится сталкиваться в рамках работы с семьёй: адаптация к детскому саду; возрастные кризисы; конфликты/коммуникация в коллективе детей; готовность к школьному обучению; отсутствие у ребёнка авторитета взрослого; разногласия с педагогами; сопровождение родителей детей, имеющих трудности в обучении, и многое другое.

Родитель (законный представитель) входит в кабинет педагога-психолога чаще всего с двумя сильными чувствами – тревогой и надеждой. Задача педагога-психолога состоит в том, чтобы ослабить тревогу и укрепить надежду – наладить контакт.

Без заинтересованности пришедшего на консультацию дальнейший результат работы педагога-психолога с воспитанником детского сада будет размыт. За создание наиболее благоприятной обстановки в процессе консультирования ответственность несёт непосредственно педагог-психолог.

Какими качествами должен обладать педагог-психолог?

1. Психологическая гибкость (отказ от оценок и позиции «над», адаптация к конкретной теме беседы, психологическое здоровье педагога-психолога, наличие чувства такта, соблюдение этических принципов).
2. Коммуникативные навыки.
3. Интеллект.
4. Образованность.
5. Умение чувствовать границы (и свои, и консультируемого).
6. Умение активно слушать.
7. Наличие способности к эмпатии.
8. Наблюдательность.
9. Концентрация и устойчивость внимания.

А также педагог-психолог должен владеть некоторыми приёмами, которые помогут «настроить связь» с пришедшим впервые родителем (законным представителем):

- подстройка к позе («отражение», «отзеркаливание»). Педагогу-психологу необходимо принять ту же позу, что и у консультируемого. Отражение позы может быть прямым, как отражение в зеркале; и может быть перекрёстным, например, если у консультируемого закинута правая нога за левую, необходимо сделать то же самое;
- подстройка к дыханию, т. е. копирование дыхания собеседника. Возможна прямая (вы начинаете дышать так же, как и консультируемый, в том же темпе) и непрямая подстройка по дыханию (вы согласуете с ритмом дыхания консультируемого какое-нибудь движение или говорите в такт его дыханию, т. е. на выдохе);
- подстройка к движению (жесты, кивание головой, изменение позы). Нужно быть наблюдательным и подстраиваться так, чтобы консультируемый не осознавал этого.

Налаживая, таким образом, контакт, необходимо учитывать и, транслируемое консультируемым, поведение (своего рода сигналы – вербальные и невербальные, распознавая которые, я подбираю тактику дальнейшего сотрудничества). Необходимо обращать внимание на сам момент встречи, поведение, приветствие, поза, мимика, жесты и речь.

Вербальные и невербальные сигналы – это демонстрация человеком (осознанная или бессознательная) готовности или неготовности идти на

контакт. А в нашей работе, правильное понимание этих сигналов поможет установить доверительный контакт и эффективно начать работу.

Вербальные сигналы.

Активность речи и её стиль, ясное изложение трудностей и ожиданий.

Я наблюдаю за тем, как родитель (законный представитель) говорит о том, что ему нравится в своём ребёнке, а также, насколько чётко формулирует, что хочет получить от консультации; рассказывает о трудностях, касающихся ребёнка, как строит предложения, формулирует вопросы и мысли, насколько точно использует конкретные примеры. Если возникают трудности в изложении сути волнующей ситуации, я деликатно направляю консультируемого наводящими вопросами. Например, чтобы сложилась ясная картина, мне необходимо иметь представление об общей картине происходящего – сначала я слышу: «он плохо себя ведёт», а в процессе получаю: «во время утренних сборов в детский сад мой сын, которому 5 лет, категорически отказывается обуваться, и мне приходится нести его в детский сад».

Также я обращаю внимание на *уверенность в изложении* – насколько родитель (законный представитель) верит в то, что имеющаяся трудность разрешима.

Очень важно отметить *тон и темп речи*. Если присутствует агрессивный, возбуждённый или скованный, медленный и неуверенный тон, это может затруднить построение диалога. Если речь спокойна, носит ровный характер, человек общается уважительно, при первой встрече будет легче построить беседу и начать свою работу не с выстраивания диалога, а с определения конкретных задач.

Невербальные сигналы.

Поза. Прямая и открытая поза (руки не скрещены, тело обращено к педагогу-психологу) указывает на готовность к общению и доверие. Замкнутая поза (скрещенные руки, ноги, откидывание назад) может свидетельствовать о напряжении, неуверенности или защите. Я обращаю внимание на положение стоп. Направленность стоп в мою сторону, может свидетельствовать о стремлении к взаимодействию, а в противоположное направление – о возможном отторжении.

Жесты. Активные, открытые жесты (например, жесты согласия, объяснения, сопровождающие речь) могут указывать на открытость и заинтересованность. Сдержанные или беспокойные жесты (пощипывание кожи, трогание лица) могут говорить о волнении, тревоге или неловкости.

Мимика. Я обращаю внимание на выражение глаз, бровей, рта. Например, выраженное напряжение в области бровей может указывать на беспокойство или страх, а широко раскрытые глаза – на любопытство или интерес.

Зрительный контакт. Длительный и устойчивый зрительный контакт обычно свидетельствует о заинтересованности и открытости к общению. Избегание зрительного контакта может означать скованность, неуверенность

или скрытность. (Частота и продолжительность зрительного контакта может зависеть от культурных особенностей клиента.

Телесная реакция. Напряжение в мышцах, дрожь, потливость могут говорить о тревоге, страхе или дискомфорте. Обращаю внимание на изменение в дыхании, частоте сердцебиения и других соматических проявлениях.

Вывод. Установление контакта на первом консультировании – это не только вербальный обмен информацией, но и глубокий анализ невербальных сигналов, а также умение применить педагогом-психологом имеющиеся приёмы, навыки и знания на практике. Заданный тон на первой встрече приносит свои плоды в создании крепких партнёрских отношений участников образовательного процесса: родитель/законный представитель – педагог-психолог, что сказывается на результате работы в сопровождении воспитанников ДОО.

Хочу отметить: наблюдение за невербальными сигналами лишь дополняет вербальную информацию. Ни один, ни в комплексе сигналы не являются полной характеристикой личности.

Родительское собрание
«Семья на пороге школьной жизни ребёнка»

(конспект составлен на основе АМО (активных методов обучения), с учётом обязательного включения основных этапов модерации)

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад № 95»
Елисеева Нина Васильевна

Проводится воспитателем и педагогом-психологом

Этап /мероприятия	Время, продол жительн ость этапа	Подробное описание АМО по установленной схеме[1] (если есть)	Описание действий участников образовательного процесса
Инициация	5 минут	**Метод «Приветствие»** Цель: Познакомить участников друг с другом; снять напряжение, настроить на открытое, доверительное	**Воспитатель:** Уважаемые, родители! Сегодня на собрании мы проведём с Вами Родительский совет, темой которого станет вопрос: «Семья на пороге школьной жизни ребёнка». За последний год посещения нашего детского сада в жизни детей прошёл ответственный период – мы готовились к обучению в школе. Современная школа предъявляет к ребёнку высокие требования: придя в первый класс, дети должны уметь читать, писать, решать простые задачи, писать

		взаимодействие. Участники: все родители и педагоги, присутствующие на собрании	графический диктант. Подготовка старших дошкольников к обучению в школе в детском саду была одной из главных задач воспитателей, и всех специалистов, педагогов дополнительного образования. В рамках занятий по подготовке детей к школе мы обучали детей грамоте, чтению; развивали элементарные математические представления; мелкую моторику; предлагали упражнения для развития памяти, внимания, мышления. Это вполне достаточный багаж знаний, и поэтому большинство детей поступают в школу интеллектуально подготовленными. Однако одной познавательной мотивации для успешного обучения в школе тоже недостаточно, необходима личностная и коммуникативная готовность. В детском саду дети чувствуют себя как дома, но придя в школу, они могут испытывать затруднения в обычных ситуациях: - Ребёнок не может справиться с полученным заданием; - поссорился с товарищем; - Ребёнку стало плохо (заболела голова, живот) - Стесняется обратиться к учителю Наша с Вами задача – предупредить школьные стрессы и неврозы у детей, а также предупредить школьные проблемы.
Вхождение или погружение в тему	10 минут	**Метод «В чём проблема?» «Проблемы мнимые и реальные»** Цель: Обобщить выявить современных исследователей проблемы подготовки к школе. Необходимые материалы: МСО	**Педагог-психолог**: Часто детям приписываются проблемы, которые у детей в реальности отсутствуют. Учёные выделяют «мнимые» проблемы и реальные (демонстрируются слайды 2-9, специалист комментирует). «Мнимые» проблемы – связаны с неадекватной оценкой родителями возможностей своих детей 1. Незнание возрастных нормативов развития ребёнка 2. Завышенные ожидания родителей 3. «Инвалидизация» ребёнка – чрезмерная опека, неосознанное лишение ребёнка возможности проявить самостоятельность **Реальные проблемы:** 1. Недостаточное речевое развитие 2. Недостаточное развитие внимания 3. Недостаточное развитие волевой регуляции 4. Отсутствие учебной мотивации 5. Эмоционально-личностные проблемы (страхи, тревожность, неадекватная самооценка 6. Проблемы поведения 7. Высокая утомляемость **8.** Недостаточное усвоение программы детского сада
Формирование ожиданий учеников/воспитанников/обучающихся	5 минут	**Метод «Дорога к школе»** Цель: выявить ожидания и опасения	**Воспитатель**: Мы определили цели нашего взаимодействия, но у каждого из нас есть и собственные цели, ожидания, а также опасения в отношении возможности их достижения. Перед вами дом – это школа, и три дороги: фиолетовая, красная и

		присутствующих на собрании. Участники: все родители Необходимые материалы: силуэт двух дома, «дорожки фиолетового, зелёного и красного цвета.	зелёная. Поделитесь с ними своими мыслями и чувствами. Если Вы сильно обеспокоены предстоящим обучением ребёнка в школе – поставьте фишку на дорожку фиолетового цвета; если Вы испытываете умеренное беспокойство – на красную; если нет беспокойства – на зелёную. Благодарю за активность, мы продолжаем! (Проговорить свои ожидания и опасения могут родители только по собственному желанию).
Интерактивная лекция	10 минут	**Метод «Голосование»** Цель: Помочь сориентироваться в теме, определить область наибольшего беспокойства родителей Участники: все Необходимые материалы: 5 стаканчиков, с обозначением фактора готовности к школе; фишки	**Педагог-психолог:** Упражнение – диагностика «Что меня беспокоит?» (голосование фишками за один фактор беспокойства) - Мы увидели, что беспокойство есть в разной степени, но у каждого родителя. Сейчас нам важно определиться, в какой области находится ваше беспокойство. Давайте вспомним нашу встречу в начале учебного года. Какие факторы готовности к школе обеспечат ребёнку успех? (предположения родителей) - Обратите внимание на следующий слайд и вспомните эти факторы: - физический (здоровье детей, достаточный уровень развития моторики) - мотивационный (наличие желания идти в школу, зрелые мотивы к обучению) - интеллектуальный (достаточный уровень развития познавательных процессов, развитая речь, сформированность компонентов учебной деятельности) - эмоционально-волевой (положительное отношение к школе, готовность к преодолению школьных трудностей, дисциплинированность) - коммуникативный (умение общаться со взрослым и сверстниками). - Так что же вас беспокоит? На столах находятся стаканчики, на которых обозначены вышеназванные факторы. Опустите фишку в тот стаканчик, на котором указан фактор готовности к школе, наименее сформированный у вашего ребёнка. (по окончании голосования подвести итоги) Несколько позже мы узнаем результаты психологической диагностики готовности детей к обучению в школе, и вы решите, стоит ли вам так уж беспокоиться.

Проработка содержания темы	3 минуты	**Метод «Что беспокоит наших детей на пороге школы?»** Участники: все родители Необходимые материалы: видеоинтервью	**Педагог-психолог:** Видеоинтервью детей «Мои опасения» (сравнить с опасениями родителей)
	5 минут	**Метод «Слово и действия»** Участники: все родители	**Упражнение для родителей** – предлагается написать, а затем зачитать слова, действия в отношении ребёнка в процессе обучения с целью его поддержки.
	15 минут	**Метод: «Родительский совет»** Участники: все родители Необходимые материалы: листы ватмана, фломастеры	**Воспитатель**: участников прошу разделиться на две группы: Ваше задание необходимо выполнить за 5 минут: представьте себе, что Вы разрабатываете закон о воспитании дошкольников. «Какими должны быть родители первоклассников»,– «Какими должны быть первоклассники?». Через 5 минут каждая группа зачитает правила для детей и их родителей.
	10 минут	**Метод: «Результаты диагностики»** Участники: все родители Необходимые материалы: МСО	**Педагог-психолог:** На первой встрече в текущем учебном году мы подробно анализировали результаты диагностики школьной зрелости наших детей. Затем весь год мы «проводили работу над ошибками» и теперь можем оценить результаты. Каждый родитель получает бланки тестов своего ребенка (первичные и итоговые) для ознакомления. Ориентировочные баллы результатов на слайде. Уважаемые родители, для индивидуальной беседы о готовности ребёнка к школе жду Вас в консультационные часы в своём кабинете.
Подведение итогов	7 минут	**Метод рефлексии «Что я хочу ещё узнать»** *Цель:* отследить соответствие результатов с намеченными ожиданиями в начале собрания.	**Воспитатель:** Наша насыщенная содержательной работой встреча подходит к концу. После рефлексивных высказываний родителей – раздать памятки.

Игровой тренинг с родителями и детьми старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну Эмоциариков»

Составители: педагоги – психологи
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 232»
Бакулевич Ольга Анатольевна
Чабанова Жанна Михайловна
Щулькина Ольга Леонидовна

Цель: профилактика неблагополучия детско-родительских отношений, гармонизация эмоциональных связей в семье; обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми.

Задачи:

- создать условия для эмоционального сближения членов семьи; укреплению внутрисемейных связей и отношений.
- обучить участников навыкам самовыражения чувств и эмоций;
- научить участников тренинга способам снятия эмоционального напряжения, уметь находить выход негативным эмоциям, не причиняя вреда другим членам семьи;
- повышение ответственности родителей за психоэмоциональное благополучие детей;
- формирование навыков эмоциональной поддержки друг друга у детей и родителей;
- формировать у каждого из участников тренинга чувства эмпатии, повышение родительской компетентности при общении с детьми (в понимании и принятии друг друга);
- создавать условия для гармонизации отношений «родители + детский сад».

Ожидаемые результаты:

•Повышение психологической защищенности детей, укрепление психологического здоровья участников тренинга;

• Улучшение психологического микроклимата в семье;

•Сформированность начальных навыков рефлексии, саморегуляции негативных психоэмоциональных состояний.

Организация тренинга: группа детей и родителей (до 10 человек, т. е до 5 детско-родительских пар)

Материалы и оборудование: рюкзак, МАК «Эмоцарики», карточки по развитию эмоционального интеллекта Ю,Б. Гиппенрейтер, веревка 5 - 7 м., квадраты – нескользящие коврики 50Х50 см. – 2 шт. по количеству пар участников, бутылочки с распылителем для опрыскивания растений, наклейки с монстриками, краски акварельные, морская соль, фломастеры, свиток, на котором написана сказка «Одинокая звезда» (К.Фопель «Как научить детей сотрудничать»), яблоко, нож.

Предварительная работа:

Интервьюирование детей, опрос родителей (Приложение)

Непосредственно перед тренингом проводится вступительная беседа с родителями, в ходе которой озвучиваются цели и задачи тренинга (см.выше), оговариваются правила.

Ход тренинга

1. Приветствие, представление участников.

Педагог-психолог: Дорогие друзья: дети и их родители! Я очень рада вас всех видеть! Сегодня нам предстоит увлекательное путешествие в сказочную страну, где обитают удивительные существа – Эмоцарики! Кто они такие, вы узнаете позже, а для начала давайте познакомимся и поприветствуем друг друга.

Предлагаю вам всем встать в один большой круг. Каждый ребенок и мама (или папа) представляются, называют свое имя и говорят «И мы вдвоем умеем делать вот так!» (показывают совместное движение)

Все остальные пары повторяют хором имена и движения. Например:

«Маша и Катя умеют делать вот так!»

2. Упражнение «Верёвочка» (можно под веселую музыку).

Педагог-психолог: Для сплочения участников нашего похода, умения действовать вместе, выполним упражнение «Веревочка»: возьмем верёвку и свяжем её концы так, чтобы было образовано кольцо (длина верёвки зависит от количества участвующих в игре). Дети и взрослые встают в круг и берутся двумя руками за верёвку, которая находится внутри круга. По команде ведущего натягивают веревку так, чтобы получились фигуры: круг, пятиугольник, четырехугольник, треугольник (если все получается легко – попробуйте выполнить упражнение с закрытыми глазами).

Дорогие друзья, мы прокачали нашу способность действовать сообща! Возьмем с собой хорошее настроение и можно отправляться в путь!

Шагаем по периметру комнаты под речёвку:

Раз и два и три четыре!
Три четыре раз и два!
Эй, ребята, шире шаг!
Нет наверно в целом мире
Веселей, дружней ребят!
Не грустят в семействе нашем,
Мы поем, рисуем, пляшем!
Все занятья хороши,
Веселимся от души!

3. Полянка «Веселинка»

Друзья, мы с вами вступили в страну, где живут Эмоцарики - это эмоции, которые испытывают все люди.

И сейчас мы попали на полянку «Веселинка». Давайте каждый выберет себе по одной карточке и поделится рассказом о том, когда вы испытываете такие эмоции.

Упражнение «Веселая кнопка».

Ребенок, не говоря партнеру, придумывает звук (песенку-шумелку). Задумывает место на своём теле – кнопку, которая бы, если к ней прикоснуться, включала бы этот звук. Партнер по игре, мягко прикасаясь к телу, должен найти эту кнопку. Потом ребенок ищет кнопку, которую загадал партнер.

Игра «Лягушка».

Все участники встают в круг, выбираются 2 игрока: один, который будет ведущим, выходит за дверь, пока команда назначает (или выбирает считалочкой) «лягушку». Затем выходивший возвращается и встает в центр круга. Задача игрока-«лягушки» – тайно от ведущего, пока он повернулся в другую сторону, показывать то одному, то другому «попавшемуся» игроку язык, тем самым усаживая его на пол (по аналогии с тем, как лягушка ловит комара). А задача ведущего – вычислить «лягушку»!

4. Болото Уныния.

Педагог-психолог: Мы повеселились, порадовались, и нам снова пора отправляться в путь. Впереди нас ждет опасное испытание: нам нужно переправиться через болото Уныния.

Для этого достанем из нашего волшебного рюкзака-помощника «непотопляемые коврики». Каждой паре «ребенок – родитель» по паре ковриков. Бросаем вперед коврик, вместе ступаем на него, бросаем вперед второй коврик, переступаем на него, а тот, что остался позади, – поднимаем. Так передвигаемся с помощью ковриков. По пути мы еще должны с вами собрать Эмоциариков, которые застряли в этом болоте.

Выполняются указанные действия.

Педагог-психолог: И вот болото Уныния позади! Давайте рассмотрим, каких Эмоциариков вы вытянули? Приходилось ли вам испытывать такие эмоции? В каких ситуациях? Как вы справлялись с неприятными эмоциями? Идет обсуждение (возможно обсуждение в парах родитель – ребёнок).

Педагог-психолог: Спасибо, что поделились своим опытом. А я хочу вам предложить маленькое упражнение – выручалочку, когда у вас плохое настроение (психолог демонстрирует сначала упражнение, затем дети с родителями встают парами и выполняют упражнение. Выполняется 2-3 раза).

Исходная позиция: стоим напротив друг друга.

Настроение упало,	Голова, плечи, руки опущена - поникшая фигура
Дело валится из рук…	Сгибаем и разгибаем руки
Но не всё ещё пропало,	Хлопки в ладоши
Если есть хороший друг.	
С делом справимся вдвоём, С облегчением вздохнём,	Взялись за руки «лодочкой» Вдох - выдох
Настроение поднимем И от скуки отряхнём!..	Руки вместе вверх, потянулись на носочках, Разомкнули руки и стряхнули несколько раз.

5. Заросли Страха

Используются карточки Эмоцарики (Ужасунья, Паникович, Стешняш, Опасяш, Испугыч, Смущунья, Нерешительняш, Кошмарыч, Тревожич), карточки Ю.Б. Гиппенрейтер – ситуации страха, испуга.

Педагог-психолог: Наш путь в стране Эмоциариков продолжается (играет музыка Э.Грига «В пещере горного короля»).

Друзья, что вы чувствуете, когда слышите эту музыку?

Она тревожная, вкрадчивая, сначала звуки низкие, негромкие, потом звук нарастает. Что же это там впереди? (смотрит в подзорную трубу).

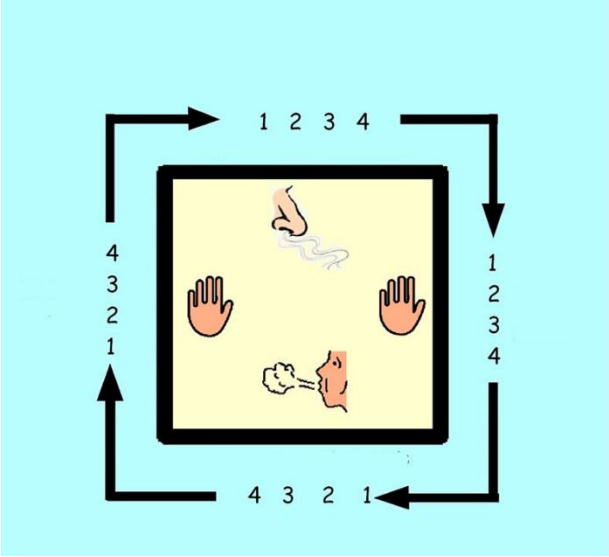
Нам предстоит преодолеть колючие темные заросли Страха. Вы готовы?

Для того чтобы преодолеть заросли Страха, давайте познакомимся с Эмоциариками, которые поселились здесь. С какими из них вам приходилось уже встречаться? В какой ситуации? Какие ситуации из представленных на картинках вам знакомы? Что можно предпринять, если вы испуганы, вам страшно? (обсуждение).

Спасибо, что поделились своим опытом.

Разрешите и мне предложить вам упражнение, которое вам всегда поможет успокоиться. Оно называется Дыхательное упражнение по квадрату.

4 секунды на вдох, 4 секунды пауза, 4 секунды на выдох, 4 секунды пауза – и повторить. Этот тип дыхания направлен на то, чтобы уменьшить беспокойство.



Для детей, которые боятся монстров и чудовищ, предлагаю изготовить специальный **«спрей от монстров»**. Для этого возьмем пластиковые бутылочки с распылителем, нальем туда воды. Чего боятся монстры и чудовища? Правильно! Солнечного света и смеха!

Давайте с помощью акварельных красок подкрасим воду в теплые солнечные цвета – желтый, оранжевый, красный – на ваш выбор! Добавим пару чайных ложек морской соли, размешаем хорошенько. Люди давно заметили, что соленая вода смывает, уничтожает негативную энергию.

Теперь подпишем нашу бутылочку «Средство от монстров», или «Средство от кошмаров», украсим ее смешными наклейками монстриков. Если хотите, можно их изображения перечеркнуть. Днем бутылочку лучше всего держать на солнце на подоконнике. Будет отлично, если во время изготовления вашего средства вы будете рассказывать или читать смешные стихи или истории – это усилит его действие! Всё готово, можно пользоваться!

А для родителей в волшебном рюкзаке нашлись памятки: как помочь ребенку справиться со страхами.

Друзья, мы проделали с вами длинный и трудный путь, преодолели серьезные трудности, и до возвращения домой нам осталось только пересечь пустыню Одиночества, где живет всего один Эмоцарик – Одинокыч. Посмотрите, какой он грустный!

Скажите, а вы когда-нибудь чувствовали себя одиноко? Чего вам больше всего хотелось, когда вам было одиноко? Поделитесь, пожалуйста!

Спасибо за ваши рассказы. А я обнаружила в нашем рюкзаке-помощнике свиток с чудесной сказкой про маленькую одинокую звезду…

«В давние-предавние времена небо по ночам было совсем темным. На нем совершенно не было звезд, кроме одной крошечной звездочки. Она жила высоко в небе и, когда оглядывалась вокруг, то замечала, что она совершенно одна. И от этого ей становилось грустно. Ей очень хотелось видеть на небе другие звезды, чтобы ловить их лучи и дарить им собственный свет.

Однажды отправилась звездочка на землю к одному старому мудрому человеку, жившему на высокой горе. И когда она его нашла, то спросила: «Можешь ли ты мне помочь? Мне так одиноко на небе. Мне не с кем поговорить, некому подарить свой свет. Иногда я даже плачу — настолько мне одиноко».

Старый человек знал, каково это — чувствовать себя одиноким. Он знал, что тогда пропадает желание играть, еда становится невкусной и не поются веселые песни... Ему понравилась маленькая звездочка. А так как он был очень-очень мудрым, он пообещал, что поможет ей.

Сначала старик пошел в свою хижину и взял блестящий черный волшебный мешок. Он открыл его, запустил туда руку и достал множество сверкающих звезд. Один взмах руки — и по всему ночному небу засияли тысячи ярких звезд.

«Смотри-ка», — сказал старик, — «*Это ли не прекрасно? Теперь на небе много звёзд, это твои братья и сестры. Ты можешь с ними беседовать, ты можешь дарить им свой собственный свет и ловить лучи от них. Но поскольку ты так долго была одинока, я хочу сделать для тебя еще кое-что. Я хочу, чтобы память о тебе навсегда осталась здесь, на земле. Я создам на чём-то необыкновенном твоё изображение». Он щёлкнул пальцами, и изображение маленькой звёздочки раз и навсегда запечатлелось на земле. И здесь заканчивается эта история».*

Кто догадался, как мудрый старик сохранил изображение звёздочки? (достаём одно яблоко и кладём его на виду). Да, в каждом яблоке есть место для счастливой крошечной звёздочки. Давайте внимательно посмотрим, действительно ли есть маленькая звезда в этом яблоке.

Разрежем яблоко горизонтально так, чтобы получились две равные половины. Разъединим эти половинки – видите звёздочку, в виде которой располагаются яблочные зернышки?

Теперь я хотела бы, чтобы вы все подошли сюда и образовали звёздочку. Встаньте в круг, один человек позади другого. Сделайте круг таким тесным, чтобы посередине, вытянув руки, вы могли коснуться друг друга. Там, в середине, наша звезда очень теплая. Там её сила, которая необходима, чтобы посылать свет – как можно дальше, к другим звёздам, нам на Землю.

Теперь вытяните другую руку назад и представьте себе, что из ваших рук льется свет звезды, чтобы обрадовать другие звёзды и детей на Земле. Почувствуйте рукой, которая направлена в центр круга, тепло звезды, а рукой, которая вытянута в другую сторону, теплый свет, источаемый вашей звездой. А теперь покажите, как ваша чудесная большая звезда летит, медленно вращаясь.

И вот наша прекрасная звёздочка долетела домой. Мы с вами возвращаемся с неба в нашу комнату, на этом наше путешествие завершено.

6. Рефлексия

Поделитесь, пожалуйста, что вам понравилось? Что запомнилось? Когда было трудно? Какие знания из нашего путешествия вам пригодятся в жизни?

Приложение:

Интервью с дошкольниками (Т.Н. Зенина «Родительские собрания в детском саду):

1. Любишь ли ты играть?
2. Играют ли дома с тобой родители?
3. В какие игры ты любишь играть?
4. В какие подвижные игры играешь дома?
5. Какие считалочки знаешь? Расскажи!
6. Учишь ли ты дома с родителями считалочки?

Опрос родителей (Н.М. Метенова «Родительские собрания в детском саду»)

Чаще всего в рабочие дни семья собирается вместе вечером. Предлагаем вам провести самоанализ: вспомнить ваши семейные вечера, разобраться в отношениях с ребенком, своевременно предотвратить ошибки, чтобы не допустить, избежать нервных срывов, агрессивности у своих детей.

Пожалуйста, ответьте на вопросы анкеты, выбрав ответ:

всегда

иногда

никогда

1. Каждый вечер выделяю для ребенка время на разговоры, игры, рассказы о своём детстве.
2. Рассказываю ребенку сказки на ночь о нём, о том, какой он добрый, умный, вежливый, храбрый.
3. Вместе с ребенком смотрим детские передачи, мультфильмы, обсуждаем их.
4. Ребенок не смотрит вместе со взрослыми телепередачи для взрослых, не находится в той же комнате во время просмотра остросюжетных фильмов.
5. Перед сном совершаем прогулки с детьми.
6. Не рассказываем на ночь страшных историй.
7. Ребенок никогда не ложится спать не прощенным.
8. Никогда не решаем конфликты взрослых при детях.
9. Укладываем ребёнка в одно и то же время не позднее 21 часа.

Обобщение:

Если первые 3 пункта говорят о вашей любви, взаимоотношениях, контакте, то последующие – о вашей заботе, создании комфортных условий, необходимых для ещё неокрепшей нервной системы ребёнка. Посмотрите на ваши ответы: если хотя бы 1 пункт не выполняется, это может привести к печальным результатам не только во взаимоотношениях, но и отразиться на здоровье ребенка. А сигналом могут служить агрессивность, упрямство, плаксивость, крики по ночам, подергивания плечами, капризы.

Мероприятие «Неделя психологии. Опыт работы педагога-психолога в организации взаимодействия всех участников образовательного процесса в ДОО»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г.Краснодар
«Детский сад № 202»
Месникова Валентина Андреевна

Неделя психологии – это интерактивная форма взаимодействия, позволяющая повысить интерес всех субъектов образовательного процесса к психологии. Она позволяет познакомиться с психологической службой детского сада, объединить всех участников образовательного процесса.

Отличительная особенность данной формы работы – ее целостность, тематическая направленность. Проведение «Недели психологии» требует тщательной подготовки, планирования мероприятий, но при этом позволяет получить большой отклик со стороны всех участников воспитательно-образовательного процесса, массы положительных эмоций.

Цель: создание условий для обеспечения психологического здоровья, активизация совместной деятельности всех участников педагогического процесса в ДОО: воспитателей, родителей и детей.

Задачи:

- Организовать совместную и индивидуальную творческую деятельность педагогов, родителей и детей.
- Способствовать повышению психологической компетентности педагогов и родителей.
- Способствовать созданию психологически комфортной среды в детском саду.
- Способствовать формированию базовых ценностей семьи.

Была проведена большая подготовительная работа:

1. Оформлены стенды в каждом холле детского сада.

- «Мир психологии»

Цель: Актуализация знаний по психологии у участников образовательного процесса.

- «Дерево добрых пожеланий»

Цель: зарядить участников положительными эмоциями.

- «Ласковое слово»

Цель: Сплочение родителей и детей, посредством позитивного общения.

- «Стена мечтаний»

Цель: зарядить участников положительными эмоциями через осознание своих чувств, переживаний, мечтаний.

- «Музыка настроения»

Цель: зарядить участников положительными эмоциями.

2. Подготовлены информационные буклеты.

- Что такое детская психология?
- Добрые слова.
- Язык любви.
- Возрастные особенности детей.
- Границы. Нужны ли они детям.

3. Для поддержания положительного эмоционального настроя в группе между детьми, а также между родителями и воспитателями, были проведены акции «Радуга настроения» и «Сундучок комплиментов».

4. С детьми групп среднего дошкольного возраста с целью развития чувства принадлежности к группе, толерантного поведения проводилась игра «Пойми меня», а после игры была организована акция «Сердце группы».

5. С ребятами групп старшего дошкольного возраста была проведена беседа-игра «Что такое комплемент? Как делать комплименты». Детям было предложено выполнить рисунки на эту тему. Совместно с воспитателями групп была оформлена выставка «Добрые слова».

6. Детям подготовительных к школе групп было предложено нарисовать настоящего друга после беседы «Что такое дружба». Организована акция «Лестница дружбы».

Выводы: Организована совместная и индивидуальная творческая деятельность педагогов, родителей и детей. Создан положительный эмоциональный настрой у участников образовательного процесса. Повысился уровень психологической компетентности педагогов и родителей.

Родительская гостиная «Понять друг друга»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №34»
Лаушкина Жанетта Сонгуловна

Работа с детьми с проблемами в развитии ставит перед педагогом-психологом дополнительные задачи в работе с семьёй. Во-первых, наблюдается недостаточный уровень психологической грамотности родителей по вопросам воспитания и обучения особого ребёнка. Во-вторых, нередко можно видеть желание родителя отрицать реальность проблемы, а значит, и неготовность решать её. Так же уровень эмоционального принятия ребенка родителем часто недостаточен для комфортного психологического климата в семье. Для оказания помощи семьям, воспитывающим детей с проблемами в развитии, разработан цикл занятий в Родительской гостиной «Понять друг друга». Предложенные конспекты встреч апробированы в практической деятельности.

Родительская гостиная «Понять друг друга»

Занятие №1

Цель: продолжать повышать уровень психологической грамотности родителей по вопросам воспитания и обучения детей с проблемами в развитии, повышать уровень эмоционального принятия ребенка родителем, способствовать снятию эмоционального напряжения.

Материалы: листы бумаги, стулья, ручки.

Ход занятия.

1.Приветствие по кругу.

2. Познакомить с правилами работы в группе. Правила состоят в следующем:

- доверительный стиль общения, подразумевающий взаимность общающихся.
- недопустимость непосредственных оценок человека, можно обсуждать только действия человека.
- конфиденциальность: каждый должен быть уверен в том, что его откровения остаются в группе.
- искренность в общении.

3. Упражнение «Знакомство руками». Дать участникам группы пережить новый способ знакомства. Участники работают по двое – садятся таким образом, чтобы можно было взять друг друга за руки. Необходимо с

закрытыми глазами, молча, встретиться друг с другом руками: «познакомиться», «поссориться», «помириться» и «попрощаться». По окончании упражнения идёт обсуждение.
4. Обсуждение с родителями особенностей адаптационного периода детей к детскому саду.
5. Памятка для родителей «Примерный перечень игрушек и развивающего оборудования для детей» (составлена по И.В. Лапиной).
6. «Родительское сочинение».
Инструкция: «Уважаемый родитель, Вам необходимо максимально полно, в свободной форме, рассказать о вашем ребенке. Сообщите о нём, пожалуйста, самое главное, что вызывает наибольшее беспокойство. Объём рассказа не ограничивается».
7. Обсуждение проблем, которые на сегодняшний день вызывают наибольшее беспокойство у родителей, с которыми не удаётся справиться самостоятельно.
8. Упражнение «Комплимент». Участники поочередно говорят друг другу приятные слова, хвалят за что-то. Участник, принимающий комплимент благодарит и дарит следующий комплимент своему соседу.
9. Шеринг в конце занятия.
При подготовке к занятию использованы материалы из следующих источников:
1. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. Автор-составитель О.В. Москалюк, Л.В. Погонцева.
2. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации. Автор-составитель А.В. Ненашева и другие.
3. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: пособие для педагогов-психологов. Под редакцией Савиной Е.А. и др.
4. Диагностическая работа в детском саду или как лучше понять ребенка: методическое пособие под редакцией Е.А. Ничипорюк, Г.Д. Посевиной.

Родительская гостиная «Понять друг друга»

Занятие №2

Цель: продолжать повышать уровень психологической грамотности родителей по вопросам воспитания и обучения детей с проблемами в развитии, повышать уровень эмоционального принятия ребенка родителем, способствовать снятию эмоционального напряжения.

Материалы: листы бумаги, стулья, ручки, диск с презентацией.

Ход занятия.

1. Приветствие по кругу.
2. Просмотр презентации «Коррекционные подходы: Поведенческая терапия; Комплексная клинико-психолого-педагогическая коррекция РДА».
3. Обсуждение с родителями просмотренного материала. Вопросы к психологу.

Родительская гостиная «Понять друг друга»

Занятие №3

Цель: продолжать повышать уровень психологической грамотности родителей по вопросам воспитания и обучения детей с проблемами в развитии, повышать уровень эмоционального принятия ребенка родителем, способствовать снятию эмоционального напряжения.

Материалы: листы бумаги, стулья, ручки, диск с музыкальным сопровождением, краски, кисти.

Ход занятия.

1. Приветствие по кругу.
2. Упражнение «Мои хорошие черты, мои сильные стороны».

Участники, рассказывая о себе, называют свои сильные качества и стороны личности.

3. Упражнение «Положительные и отрицательные качества ребенка».

1) Разделите лист бумаги на две части. В первой части составьте список положительных качеств ребенка. Во второй опишите те качества ребенка, которые вам не нравятся в нем. Сравните эти два списка.

2) Посмотрите на список нежелательных качеств ребенка, подумайте, какие качества можно изменить, какие нельзя, какие зависят от вас, вашего отношения к ребенку, а какие нет.

3) Попытайтесь посмотреть на негативные качества по-другому, найдите в них что-то положительное. Например, вы написали, что ребенок очень медлителен. Что можно найти положительного в этом качестве? Оборотной стороной медлительности, возможно, является то, что ребенок выполняет без спешки и качественно.

Часто отвержение ребенка связано с тем, что самого родителя отвергали в детстве. Задача родителя принять, полюбить самого себя.

4. Прослушивание музыкального произведения «Мы просто другие».
5. Упражнение «Ребёнок в нас».

Участники бросают мяч друг другу с фразой: «Мне кажется, в детстве ты была … (называет качество, которое на их взгляд, было присуще человеку в детстве)». В ответ каждый может либо согласиться, либо опровергнуть данное утверждение.

6. Упражнение «Настроение».

Инструкция. Возьмите кисти, краски и чистый лист бумаги. Расслабьтесь и левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведите линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы своё настроение переносите на бумагу, как бы материализуете его.

Когда все закончат рисовать, ведущий предлагает на другой стороне листа написать пять-семь слов, отражающих их настроение.

7. Шеринг в конце занятия.

При подготовке к занятию использованы материалы из следующих источников:

1. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями. Автор-составитель О.В. Москалюк, Л.В. Погонцева.
2. Психологическая помощь родителям в воспитании детей с нарушениями развития: пособие для педагогов-психологов. Под редакцией Савиной Е.А. и др.

Семинар-практикум «Как родительские установки влияют на развитие личности ребенка»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №70»
Лысенко Светлана Николаевна

Цель: гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

1. Познакомить с понятием «родительские установки».
2. Дать представление о влиянии родительских установок на развитие личности ребёнка.
3. Дать возможность родителям в практической деятельности понять действие установок.

Материалы: Набор тканевых мешочков с длинной ручкой; камни-галька.

I. Теоретическая часть

Дошкольный возраст – важный период в развитии личности ребенка. Именно в этот период происходит формирование самооценки, развивается самосознание. Дошкольное детство – это тот период, когда влияние родителей на развитие личности рёбенка очень велико. Всё, что родители говорят своему ребёнку, сказывается на формировании его представлений о себе и окружающем мире.

Родительские установки – это убеждения и представления родителей о том, как правильно поступать в той или иной ситуации. Исходя из своих убеждений, родители ожидают видеть соответствующее поведение своего ребенка. Родительские установки могут быть позитивными и негативными.

Позитивные установки помогают развитию гармоничной личности ребёнка. Дети, родители которых транслировали позитивные установки, вырастают уверенными в себе, самостоятельными и с адекватной самооценкой.

Негативные установки приводят к развитию у ребенка низкой самооценки, неуверенности в себе, инфантилизму. Человек, который вырос с

негативными установками, часто испытывает чувство вины, стыда, склонен к гиперконтролю.

В формировании родительских установок участвуют ценности, убеждения родителей, их собственный опыт и социальные нормы. Родители, осознавая установки, могут работать над своими установками, трансформируя негативную информацию в позитивную.

II. Практическая часть

Уважаемые родители, предлагаю Вам перейти к практике

У вас на столах лежат мешочки и корзины с галькой. Пожалуйста, наденьте эти мешочки на шею (так, словно это бусы). Я буду вам зачитывать негативные установки и с каждой установкой вам нужно брать один камушек и класть его в мешочек. Все готовы? Начинаем.

Упражнение 1

«Негативные установки»

– Уйди! Не мешай!
– Уйди, убирайся, сгинь, глаза б мои тебя не видели!
– Ты мне такой непослушный (грязный, плачущий) не нужен!
– Мы тебя выгоним (сдадим в детдом, отдадим этому дяде (тёте)!
– Ой, давай лучше я сама, потом после тебя переделывать еще!..
– Не плачь! Мальчики не плачут!
– Так нельзя себя вести, хорошие девочки так не поступают!

А сейчас я буду называть позитивные установки, и с каждой установкой вы вынимаете по одному камню из мешочка и кладете в корзину.

Упражнение 2

«Позитивные установки»

– Мне важна твоя помощь!
– Солнышко моё! Я тебя люблю!
– Мне так нравится, когда ты чистый (улыбаешься)!
– Ты наша радость!
– Ты моя помощница (мой помощник)!
– Плакать, когда плохо, нормально! Расскажи, что случилось!
– Проявлять эмоции нормально! Давай вместе разберёмся, что произошло!

Теперь можете снять мешочки. Расскажите о своих чувствах во время выполнения первого и второго упражнения (ответы и обсуждение в группе родителей).

Я озвучила всего лишь малую часть негативных установок, которые могут быть. Проанализируйте, какие установки есть у вас. Если есть негативные установки, помните, что у вас есть возможность исправить ситуацию сейчас, заменив негативные установки позитивными. У вас всё получится! У вас замечательные дети, потому что у них замечательные родители!

Семинар-практикум
«Ресурсные МАК» для стабилизации своего внутреннего состояния»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад №168»
Кутц Ирина Алексеевна

Пояснительная записка

Первым понятие стресса ввел Уолтер Кеннон, описав его как универсальную психологическую реакцию организма человека — «бей или беги». Позже Ганс Селье, основоположник биологической концепции стресса, начал использовать данный термин для определения общего адаптационного периода. Он определяет стресс как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» (Ганс С. «Стресс без Дистресса»). Под неспецифической реакцией понимается потребность организма приспосабливаться к новым обстоятельствам, т. е. восстановить прежнее состояние. Негативные или положительные факторы окружают человека, они одинаково влияют на возникновение стресса.

Стресс может негативно отражаться на функционировании всех органов и систем, приводить к комплексным биохимическим и физиологическим нарушениям, например, повышенной утомляемости, снижению иммунитета, изменению массы тела, частым проявлениям недомоганий. Очень часто в такой период у людей ощущаются затруднения при дыхании, боли в сердце, напряжение в мышцах, неприятные ощущения при работе пищеварительных органов и т.д. При этом надо всегда помнить, что особенно опасны эмоциональные проявления стрессового напряжения, поскольку они затрагивают разнообразные стороны психики, эмоциональный фон и придают пессимистический оттенок. При продолжительном действии стресса может развиться депрессия, раздражительность, агрессия, гнев, появление аффективных состояний.

Ни для кого не секрет, что в современном мире люди постоянно находятся в состоянии эмоционального напряжения. Высокий темп жизни, нестабильная экономическая и политическая ситуация в стране, отсутствие уверенности в завтрашнем дне — всё это неизбежно накладывает определенный отпечаток на психику человека. Более того, в настоящее время стрессу подвержены не только люди, работающие в экстремальных условиях (к примеру, работники силовых структур), но и представители «мирных» профессий. Следует отметить, что человек в состоянии стресса чаще всего не способен к принятию эффективных решений, у него нарастают трудности как в профессиональной, так и в коммуникативной сферах. Однако, к сожалению, мало кто в сложной ситуации способен обратиться за квалифицированной помощью к психологу. Именно поэтому сегодня как никогда актуальна проблема саморегуляции как способа борьбы со стрессом.

Для начала нужно рассмотреть, что же понимается под психической саморегуляцией. В словаре практического психолога С. Ю. Головина психологическая саморегуляция трактуется как «целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью» (Головин С. Ю. «Словарь практического психолога»).

Прежде всего, нужно отметить, что учеными было разработано достаточно много способов саморегуляции, однако единого подхода к классификации до сих пор нет. Мы рассмотрим наиболее популярные:

1. Методы прямой регуляции психического состояния;
2. Методы опосредованной регуляции психического состояния (трудотерапия, «деловые игры»).
3. Методы психического самоуправления (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка и т.д.)
4. Техники психической регуляции для поддержания психологической устойчивости и оптимальной активности (метод отвлечения, метод самоубеждения, метод самоприказа, метод самовнушения), (Воронин Р. М. Ушков Ф. И.)

С. Хобфолл выдвинул теорию сохранения ресурсов и определил психологические условия для развития стрессоустойчивости (Иванова Т. Ю. «Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса»):

1) Обладание достаточным знанием о самом феномене стресса и путях его преодоления.
2) Развитие способности саморегуляции психофизиологического состояния.
3) Применение опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций.
4) Создание модели конструктивного поведения в стрессовых условиях.
5) Развитие позитивного и рационального мышления личности.
6) Формирование осознанности собственного поведения.

Появляется все больше методов профилактики и способов борьбы со стрессом:

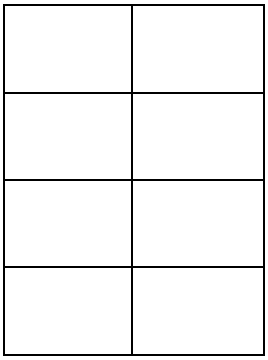
1) Релаксационная гимнастика.
2) Упражнения для релаксации.
3) Регуляция дыхания.
4) Физические упражнения.
5) Специально разработанные упражнения.

Следуя вышеперечисленному, можно сказать, что стрессоустойчивость есть свойство личности, которое включает в себя различные структурные компоненты, а также определенные условия для ее формирования. И для положительной динамики формирования стрессоустойчивости человек должен находиться в ресурсном состоянии, чтобы сохранить внутренний баланс в стрессовой ситуации или в тяжелые времена. Ресурс – это состояние

уверенности в себе, оптимизма, мотивированности. Человек при этом наполнен жизненной силой и энергией.

Предлагаю упражнения для стабилизации своего внутреннего состояния, активизации, и усиления ресурса:

Ресурсные метафорические ассоциативные карты (МАК)



Цель: познакомить с одним из методов самораскрытия в терапевтической работе с метафорическими картами. Учить доверять себе. Учить осознанности и регуляции эмоциональных проявлений. Учить слышать себя.

Материалы: Листы бумаги формата А4 разделенные на 8 равных частей, ножницы, мелки восковые, краски акварель (гуашь), карандаши цветные фломастеры, карандаш простой, лист бумаги (для записи), ручка.

Ход работы:

Участникам группы предлагается создать свою ресурсную колоду.

- работа с картой № 1 «ИМЯ». Подумать, как будет называться ваша ресурсная колода - дайте ей имя. Затем каждую букву имени изобразить телом (движение, голос, мимика, пантомимика), подумать какие эмоции у вас вызвало это упражнение. Нарисовать на карте №1 образ, который пришел после того, как мы пропустили его через тело.
- работа с картой № 2 «ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ, НАВЫКИ». Вам предлагается написать 10 (минимум) знаний, умений и навыков, которые вы приобрели за свою жизнь. Вспомнить те, которые есть в вашем арсенале сейчас, и те, которыми вы давно не пользовались, но когда-то они вам помогали – это ваш опыт. Затем, посмотрев и перечитав качества, нарисовать образ, который вам пришел.
- работа с картой № 3 «ОКРУЖЕНИЕ». Вспомните 3х людей из вашего окружения (не обязательно близкого или знакомого), качества которых вас вдохновляют и помогают добиваться успеха. Какие это качества? «Золотая тень» - Те, которые вас вдохновляют в них, они есть в вас. Прочувствуйте это, нарисуйте образ, который у вас возник.
- работа с картой № 4 «ВРЕМЯ». Вам предлагается нарисовать «золотое время» - время, где возникнет позитивное настроение (время года, моменты из жизни).
- работа с картой № 5 «ИНТУИЦИЯ». Вспомните момент жизни, когда интуиция вам помогала. Теперь мы с вами научимся читать чистые страницы. Карта не заполняется.

- работа с картой № 6 «НЕОСОЗНАННЫЙ РЕСУРС». Образ появляется сам, рисуем первое, что вам пришло в голову.
- работа с картой № 8 «ОСОЗНАВАЕМЫЕ РЕСУРСЫ». На выбор даётся направление, то направление, где пришел образ, его и рисуем (направления не сочетаем):
-ароматы
-вкусы
-мелодии
-фильмы
-места силы
-питомцы
-времена года
-хобби
- работа с ресурсными МАК – работа проходит в закрытую:
- 1 карта: формируется запрос;
- 2 карта: что мешает добиться результата;
- 3 карта: что поможет добиться успеха;
- 4 карта: с чего важно начать.

Возможна работа «Туда сюда».

(материал подготовлен на основе авторской разработки Сухановой Светланы).

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА
«АРТТЕРАПИЯ
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»

«Маскотерапия в деятельности педагога-психолога»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр - детский сад № 56»
Смирнова Ольга Владимировна

Игра "Звериполис"

Цель: Закрепить знания о различных животных, их жизнедеятельности в природных условиях (дикие, домашние, и т.д.).

Ход игры:

При помощи жеребьёвки (считалочка, волшебный мешочек, и т.д.) дети по очереди надевают маски, показывая одного представителя животного мира, а остальные участники угадывают, какое животное изображает ребёнок.

Для детей старшего возраста можно усложнить игру, предложив придумывать небольшой рассказ о животном, которого он изображает, например, место обитания, особенности питания и взаимодействия с другими животными, его сильные и слабые стороны, характеристики окраса и т.д.

Игра "Кто есть, кто?"

Цель: формирование умения у детей классифицировать животных по различным признакам.

Ход игры:

I вариант.

В игре участвуют все дети. Каждый участник надевает маску животного. Ведущий объявляет одно условие для группировки: домашние животные, сказочные животные, лесные и т.д. Дальше каждая команда по очереди совместно с ведущим проверяют, правильно ли составлены получившиеся группы.

II вариант.

Ведущий при помощи жеребьёвки выбирает определенное количество детей (до 5 человек). Остальные дети остаются зрителями.

Ведущий предлагает «актёрам» маски животных. «Зрители» пытаются определить, какое животное не подходит по определённому признаку к этой группе животных (цвет, размер, способ питания, среда обитания и т.д.).

Затем, по желанию детей, можно предложить всем участникам придумать историю (сказку), как лишнее животное может подружиться с остальными животными группы.

Игра «Умники и умницы»

Цель: развитие зрительной памяти и внимания, активизация и расширение словарного запаса у детей по теме.

Ход игры: на основе игры «МЕМО»: на полу при помощи подручных средств изображается клетка 5*5, где размер каждой клетки подходит для одного ребёнка. На затылок каждого ребёнка надевается маска. Каждый игрок занимает место на игровом поле.

При помощи ведущего или жеребьёвки выбираются 2 основных игрока, которые будут искать пары одинаковых животных. В свой ход, обращаясь по имени к игрокам на поле, просит их развернуться таким образом, чтобы увидеть, какая маска скрылась от них. Найдя пару, игроки выходят с игрового поля.

Игра продолжается, пока все пары не будут найдены.

Игра «Давай поговорим про это»

Цель: научить детей более тонко распознавать свои и чужие эмоции.

Описание игры: Ведущий по очереди на доску вывешивает одну маску с определённой эмоцией. Дети определяют эмоцию, и далее идёт совместное обсуждение: дети поднимают руки, кто пришел в детский сад с таким настроением? Что влияет на него? Как избежать нежелательного настроения? Как помочь исправить такое настроение? Какие цвета показывают это настроение?

После обсуждения, детям предлагаются шаблоны масок, и каждый изображает своё настроение этого дня.

Игра «Угадай маску»

Описание игры: в начале игры воспитанники готовят маски для всех участников (на обратной стороне маски подписывается, кому именно предназначена маска). Их выкладывают в круг. А затем каждый из участников по очереди пытается найти именно свою маску, объясняя, почему он делает именно этот выбор. Выигрывает тот, кто делает меньше всего попыток.

«Терапия неврозов у дошкольников: игровые стратегии»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 206»
Титова Елена Анатольевна

Игровые стратегии, которые может применять в терапии педагог-психолог дошкольной образовательной организации.

1. **«Контролируемый Хаос».** В этом случае специалист разрешает деструктивную игру, где можно что-то ломать, швырять, «воевать». Этот способ позволяет выразить подавленную агрессию (часто лежащую в основе невроза), снять напряжение, почувствовать силу. Для реализации этой стратегии важно проговорить чёткие границы безопасности («Ломать можно игрушки, предназначенные для этого, бить можно подушку/барабан, но не людей»).
2. **«Ритуалы Перехода» -** позволяют создать предсказуемые начальные и завершающие ритуалы игры (особый колокольчик, определенная песня, последовательность действий). Дети с неврозами часто страдают от непредсказуемости мира, а подобные ритуалы снижают тревогу, структурируют пространство терапии, создают ощущение безопасности.
3. **«Метафорические Миры»** - использование песочной терапии, кукол, масок, метафорических карт позволяет выразить то, что слишком страшно или сложно сказать словами. Например, создание «безопасного мира» в песочнице – прямой путь к отображению внутреннего состояния при неврозе.
4. **«Отыгрывание Страха».** В этой стратегии педагог-психолог предлагает проиграть пугающую ситуацию (монстр под кроватью, поход к врачу) в ролях. Эта стратегия даёт ребенку контроль над страхом, позволяет «победить» его в безопасном пространстве, снижает соматические проявления тревоги.
5. **«Кукольный Суд»** над симптомом. Вместе с ребёнком можно совместно создать куклу-симптом (Тик-Тик, Мокрая Простыня) и играть в её "изгнание" или "перевоспитание" в безопасной метафорической форме.

«Использование Метафорических ассоциативных карт в работе педагога-психолога ДОО с педагогами и родителями»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 178 «Солнечный круг»
Хвостова Светлана Львовна

1. Летний расклад (используется универсальная колода).

Всем хочется яркого и волшебного лета. А как нам с вами сделать его таким? Конечно, нужно понять, что мы хотим, и, привлекая ресурсы, двигаться к исполнению задуманного.

1 карта – где я сейчас (в каком состоянии);

2 карта – куда я хочу попасть (каким стать, что получить);

3 карта – что для этого важно (фокус внимания, ресурсы, помощь);

4 карта – и для понимания смыслов – главный урок этого лета.

2. Дерево Желаний (используется универсальная колода).

Эта техника помогает найти истинное желание, которое действительно для вас важно, и исходит из необходимой для вас потребности.

1 карта и 2 карта – это точки опоры, основа желаний, базовые потребности. Здесь мы отвечаем на вопросы:

Какое моё истинное желание?

Что я чувствую, когда смотрю на карту?

Где я сейчас?

Что я чувствую сейчас?

Какое истинное желание я хочу осуществить?

Из какой потребности идет это желание? (желание важно сформулировать конкретно, понятно, желательно одним предложением). Запишите своё желание.

3 карта – 4 карта – 5 карта отвечают на вопросы:

Что вам нужно для того, чтобы осуществить своё желание?

Какие мысли нужно обдумать?

Какие чувства нужно испытать?

Какие ситуации, люди, события могут помочь в осуществлении желания?

Какие ресурсы у меня уже есть сейчас, а какие мне нужно получить?

Делайте выводы, записывайте инсайты, продумайте шаги для осуществления задуманного, обозначьте сроки.

3. «Я позволяю себе …» (используется колода «Я разрешаю себе…» или «Я позволяю себе …»)

Как много всего в позволении. В позволении себе быть, жить, действовать, чувствовать, наблюдать, выражать злость или недовольство, любить, проявляться…

Порой мы не получаем желаемого только потому, что у нас нет внутреннего позволения!

В голове звучат установки родителей, значимых взрослых, авторитетов и т.д.

А это значит, запускается программа автоматических мыслей:

А что если…

Я не заслужила…

Я не достойна…

Мне страшно…

Боюсь ошибиться… и т.д.

Что делать?

1.Вспомни свою цель, желание.

2.Достань из колоды карту, прочитай послание и осознай, что тебе нужно сделать, чтобы осуществить задуманное.

3. Сформулируй своё позволение для себя кратко: «Я позволяю себе…».

4. Повторяй эту фразу несколько раз в день, пока не почувствуешь, что она стала частью тебя.

«ЭБРУ – нетрадиционная техника арттерапии»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 136»
Алена Дмитриевна Баранова

Ход занятия:

I этап. Организационный момент:

Приветствие детей, создание положительного настроя на занятие.

Психолог: Сегодня мы отправляемся в увлекательное путешествие! Хотите узнать, какое оно будет особенное?

II этап. Основная часть:

1. Сказка про дружбу красок и воды: Перед началом практической части педагог-психолог читает короткую волшебную сказку, объясняющую суть техники Эбру.

Жила-была капелька чистой прозрачной воды. Однажды утром она проснулась раньше всех и увидела разноцветные лучи солнца, играющие яркими цветами. Капельке захотелось поиграть вместе с ними. Она позвала солнечный лучик поиграть, тот согласился и попросил друзей присоединиться: красный цвет пришёл первым, потом синий, зелёный и жёлтый тоже решили поучаствовать. Вместе они стали танцевать на зеркальной глади озера, радуя друг друга удивительными движениями. Так родилась техника Эбру — танец цветов и воды, ставших друзьями навсегда.

2. Рассказ о происхождении Эбру: После сказки педагог объясняет происхождение уникального способа рисования на поверхности воды, показывает образцы готовых рисунков, подчёркивает, что такие картины существуют благодаря таланту древних мастеров и народной мудрости многих поколений. (Источник: Гузель Киреева «Эбру – уникальное искусство Востока», журнал «Педагогика детства», №7, 2018, стр. 45–48)

3. Практическое освоение техник Эбру*:* Дети получают возможность попробовать самостоятельно создать рисунок, пользуясь специальными инструментами и материалами. Взрослый помогает правильно наносить краску, смешивая цвета и создавая узоры.

4. Обсуждение результатов. Каждый ребёнок делится своими ощущениями от творческого процесса, выражает собственные эмоции и мысли о процессе творения в технике Эбру. Высказывается мнение о том, что получилось лучше всего и почему.

III этап. Заключительная часть.

Подведение итогов занятия, оценка достигнутых результатов каждым ребёнком индивидуально и группой в целом. Поощрение участников за активное участие и творческие успехи.

Вопросы педагога детям:

- Что нового узнали сегодня?
- Понравилось рисовать в новой технике?
- Как думаете, смогут ваши друзья повторить такое же творчество дома?

Возможные трудности и пути их преодоления:

Для некоторых детей работа с непривычными материалами может оказаться сложной. Важно заранее показать технику нанесения красок, подробно объяснить процесс поэтапно и поддержать каждого ребёнка в ходе деятельности, направляя и поддерживая их инициативу.

Оценка эффективности занятия:

Занятие эффективно прошло, если дети проявили интерес к искусству Эбру, получили положительные эмоции от творческой деятельности, смогли выразить своё отношение к увиденному и услышанному, попробовали себя в роли художников, поняли ценность культурных традиций разных народов.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА
«АРТТЕРАПИЯ
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА – 2»

«Моё состояние»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 214»
Федоренко Марианна Викторовна

Цель: исследование и трансформация актуального психоэмоционального состояния педагога.
Задачи:
- дать возможность осознать своё состояние через арт-объект;
- создать условия для принятия проблемы и нахождения решения проблемы;
- способствовать нахождению ресурсного состояния.

Материалы: лист бумаги А4 или больше, пластилин, карандаши или краски, блокнот и ручка для записи.

1 этап.

Подумайте, в каком состоянии вы сейчас? Что волнует вас? Что вы чувствует? Чем наполнены ваши мысли? Ощутите, что говорит ваше тело, каково ему сейчас? Вспомните, как вы проживаете сегодняшний день? Что вас особенно волнует сегодня? Какая вы сейчас?

Откройте и положите перед собой пластилин. Обратите внимание на цветовую палитру. Прикоснитесь к пластилину. Дайте себе время сонастроиться с этим пластичным материалом.

А теперь посмотрите, какой цвет наиболее отражает ваше актуальное состояние? Это может быть один или несколько цветов. Возьмите столько, сколь вам важно.

Сейчас я предлагаю вам создать своё состояние в виде некого арт-объекта из пластилина. Создайте что-то, что будет отражать ваше состояние.

2 этап.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы создали?
- Что вы чувствуете, когда смотрите на ваше создание?
- Какие мысли приходят?
- Как чувствует себя ваш арт-объект?
- Если бы ваше создание могло говорить, что бы оно могло вам сказать?
- Как то, что вы создали, связано с вашим актуальным состоянием, с тем, что вас волнует?

3 этап.

Разместите ваш арт-объект на листе чистой бумаге. Найдите подходящее место для вашего творения в пространстве листа. Возьмите карандаши или краски и создайте благоприятное пространство для вашего арт-объекта. Сделайте так, чтобы это было красиво для вас.

4 этап.

Вопросы для анализа:
- Что нового появилось в вашей работе?
- Как сейчас себя чувствует ваш арт-объект?
- Что чувствуете вы, когда смотрите на своё творение?
- Что нового вы узнали о своём состоянии?

5 этап.

Рефлексия:
- Как изменилось ваше состояние?
- Какие мысли приходят вам сейчас?
- Какие решения для вас сейчас актуальны?
- Какие три действия вы хотите совершить в ближайшую неделю?

«Трансформация негативных эмоциональных состояний при помощи арттерапии»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 111»
Архипова Елена Сергеевна

1. **«Дом для моего страха».**

В качестве эксперимента эту практику можно проделать для себя. Определите страх или тревожащую ситуацию, которую вы бы хотели уменьшить в своей жизни. Нужно выбрать реальную ситуацию, в которой есть чувство тревоги. Первое, что вам нужно сделать — выбрать фотографию дома, который будет больше всего отвечать фразе «Дом для моего страха».

Вопросы для работы:

1. Расскажите о вашем доме и о хозяине вашего дома.
2. Кем или чем ваш страх был до того как стал страхом?
3. Что пугает ваш страх больше всего?
4. Какая вашему страху нужна помощь?

Все страхи чего-то боятся – в этом смысл методики. И на самом деле, очень важно понять, что страх тоже чего-то боится. Когда вы придете к тому, что страх тоже чего-то боится, вам останется ответить на последний вопрос: «Что сейчас очень нужно страху?» Работает все очень просто — все хотят заботы, любви, внимания, теплоты. Даже страхи. И ваша задача пригласить ребёнка или взрослого к заботе о своем страхе. Это единственный способ отпустить этот страх, развеять его по ветру.

Таким образом, мы должны находить вход в дом к каждому страху. Вход всегда будет со стороны безопасности. Как только ребёнок почувствует, что ему с вами безопасно, он обязательно откроется. Поэтому любые практики, которые позволяют ребенку ощутить чувство безопасности — это практики, которые реально являются точкой входа. И, конечно же, ищите то, что ребёнка включает. Одного ребёнка включит музыкальная терапия, другого — сказкотерапия, третьего — фототерапия и так далее.

Очень важно, чтобы вы понимали, что нет никакого смысла давать ребёнку все. Вам надо наблюдать за ним внимательнейшим образом, смотреть, на что падает его взгляд, на чем он фокусирует внимание, и это будет для вас ответом.

2. «Амулет (браслет) смелости»

Цель: формирование у ребёнка уверенности в своих возможностях.

Возраст: от 5 лет

Материалы: артмусор (кусочки ткани, проволока, ветки, шишки, семена растений, ракушки, камушки, бусины, стеклянные камни, фантики, небольшие подарочные коробочки и пр.), клей, пластилин, цветная бумага, музыка для релаксации, - всё, что сочтёте нужным для этого ребёнка.

Инструкция:

Ребёнку предлагается сделать из различных материалов (артмусора) амулет, который символизирует его смелость, уверенность, решительность, а также будет защищать от страхов и помогать в разных сложных жизненных ситуациях.

Педагог-психолог настраивает ребёнка на важность и серьёзность данного задания, если видит, что ребёнок относится к этому скептически. Специалист может привести примеры из литературы, истории или из собственной жизни, как действуют подобные вещи. В любом случае данное задание вызывает у ребенка интерес, и даже если он не верит в магическую силу созданного им амулета, бессознательно он на него надеется.

Педагог-психолог говорит о том, что этот амулет может исполнять желания ребёнка, главное – уметь их правильно сформулировать и не принести вреда своим желанием другим.

«Работа с обидами в арт-терапии»

Подготовили педагоги-психологи
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 184»
Клевакова Екатерина Викторовна,
Минаева Надежда Юрьевна

1. Упражнение «Разрыв на части».

Цель: помочь пережить обиду и переработать её в новый опыт.

Ход упражнения.

- Создание коллажа или рисунка, на котором изображены все элементы, связанные с обидой (позволяет пережить обиду в процессе создания рисунка или коллажа).
- Разрезание рисунка на части и перераспределение их в новом порядке (формирование нового опыта, который можно использовать для лучшего управления эмоциями в будущем).

2. Техника «Обидное яйцо».

Когда люди (дети и взрослые) сталкиваются с обидой, они могут часто испытывать эмоциональный дисбаланс, напряжение и даже ярость.

Цель: переработка негативных эмоций, связанных с обидой, и нахождение внутреннего покоя.

Ход упражнения.

- Рисование яйца, которое будет символизировать обиду, на листе бумаги. Для этого предлагается использовать образы, цвета, формы. Можно выбрать краски, карандаши, маркеры или другие материалы по своему выбору.
- Рассказ о своём рисунке и о том, какие эмоции это вызывает. При этом педагог-психолог может задавать открытые вопросы, помогая осознать свои эмоции и мысли.
- Рисование другого яйца, на котором можно нарисовать всё, что ребёнок или взрослый хотел бы испытать вместо обиды, например, спокойствие, радость, понимание.
- Рефлексия по рисунку – мысли и эмоции по поводу того, что нарисовано.

«Использование сыпучих материалов в арт-терапевтической работе педагога-психолога в ДОО»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 214»
Федоренко Марианна Викторовна

Техника работы с манкой «Остров».

Цель: изучить межличностные отношения в семье.

Задачи: привлечение внимания к особенностям каждого члена семьи; снятие эмоционального напряжения; ознакомление с новыми свойствами манки как изобразительного материала.

Материал: манная крупа (1 стакан), лист бумаги (формат А4), игрушки и другие мелкие материалы.

Ход упражнения,

1. Знакомство с материалом.

Педагог-психолог: «Высыпьте манку на лист бумаги. Рассмотрите материал, с которым вы будете взаимодействовать, потрогайте. Понаблюдайте за своими ощущениями. Что вы чувствуете? Разгладьте манку по листу бумаги. Отпечатайте свои ладони на манке. Подержите ладони на манке, закройте глаза и прочувствуйте взаимосвязь себя и материала. Подышите глубоко и спокойно. Наблюдайте за своими ощущениями. Спокойно открывайте глаза. А теперь зажмите в кулаках манку и сделайте «медленный» дождик, а затем «быстрый» дождик. Разгладьте манку по листу бумаги и нарисуйте двумя руками бабочку, круг и т.д.»

2. Создание острова.

Педагог-психолог: «Сделайте из манной крупы остров. Поселите на ваш остров себя и своих членов семьи. Дополните картину теми игрушками, которые лежат в коробке».

Вопросы для обсуждения:

- Опишите членов своей семьи;
- Что вы чувствуете, когда рядом с вами ваши члены семьи?
- Чем занимаются члены семьи?
- О чем мечтает каждый член вашей семьи?
- Чего боится каждый член вашей семьи?
- Что важного привносит каждый член вашей семьи в атмосферу семьи?

3. Рефлексия.

- Каково вам было представить свою семью здесь?
- Что нового вы узнали о себе и о членах вашей семьи?
- Какую ценность вы обнаружили в каждом из членов вашей семьи?

«Работа с личностными границами детей методом арттерапии»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 7»
Гайдамакина Анастасия Александровна

Цель: определить понятие «психологической границы» с целью выяснения своих границ и правильного разграничения во взаимодействии с другими.

Задачи:

1. Помочь выявить, где начинаются и где заканчиваются у участников взаимодействия собственные границы во взаимодействии.
2. Предложить варианты эффективного взаимодействия в обозначения собственных границ во взаимодействии.
3. Научить отстаивать свои границы и не нарушать чужие.
4. Помочь детям осознать, в каких случаях какую эмоцию они испытывают.

Материал: листы бумаги А4, пластилин (мягкий или жесткий), влажные салфетки, игрушка Мишка (или любая другая)

Ход упражнения.

Раздаём детям белые листы – это комнаты. Раздаём пластилин и предлагаем слепить предметы интерьера и расставить в комнате по своему усмотрению.

1 вариант. В каждую комнату по очереди заходит злой, невоспитанный Мишка-игрушка (или любая другая), не здороваясь и не стучась. Мишка-игрушка начинает диктовать свои правила и менять предметы интерьера местами. Наблюдаем за ребёнком – какая реакция и защищает ли своё пространство?

2 вариант. В каждую комнату по очереди заходит добрый и воспитанный Мишка-игрушка (или любая другая), здоровается и спрашивает, можно ли зайти в гости?

Обсуждение 1 и 2 варианта.

Спрашиваем у ребёнка, какой Мишка больше понравился – воспитанный или невоспитанный?

Какие эмоции испытывал ребёнок, когда невоспитанный Мишка зашёл без разрешения и передвигал мебель?

Что чувствовал ребёнок при взаимодействии с Мишкой во втором случае?

Ребёнок, в чью комнату вошёл невоспитанный Мишка, должен уметь грамотно и, стараясь избежать конфликта, отстоять свою позицию, своё мнение и свою комнату.

«Арттерапевтические приёмы в работе с личными границами со взрослыми участниками образовательных отношений»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 111»
Архипова Елена Сергеевна

Упражнение «Защитный круг»

«Защитный круг» – это мощная практика визуализации и энергетической работы с личными границами. В основе упражнения лежит идея о том, что каждый человек имеет право на своё личное пространство, которое можно представить в виде светящегося круга или сферы.

Упражнение «Защитный круг» помогает создать метафорическое представление о своих личных границах через образ защитного поля. Подобно тому, как силовое поле в фантастических фильмах защищает космический корабль, этот воображаемый круг становится символом личного пространства и безопасности.

В процессе выполнения упражнения участники учатся визуализировать и ощущать свои границы как реально существующее энергетическое поле, которое можно настраивать, делать более или менее проницаемым в зависимости от ситуации и окружения.

Особенность этой техники заключается в том, что она соединяет телесные ощущения, воображение и реальные навыки установления границ в единый практический инструмент самозащиты и саморегуляции. Защитный круг можно активировать в любой ситуации, будь то многолюдное собрание или личная беседа. Практика позволяет гибко регулировать размер и проницаемость своих границ, подобно тому, как мы регулируем громкость звука или яркость света.

Метафора круга особенно эффективна, поскольку круг – это древний символ целостности и защиты, не имеющий углов и разрывов. Это делает упражнение интуитивно понятным даже для тех, кто впервые сталкивается с практиками по работе с границами.

Теоретическая основа

Работа с защитным кругом связана с укреплением базовых схем безопасности и автономии. Визуализация защитного круга помогает преодолеть дезадаптивные схемы уязвимости и зависимости, создавая новый телесный и эмоциональный опыт безопасности.

Нейропсихологические исследования показывают, что визуализация защитных границ активирует те же области мозга, что и реальное переживание безопасности. Это делает упражнение эффективным инструментом для формирования новых нейронных связей, отвечающих за здоровое чувство границ.

Методика опирается на принципы соматической психологии, где телесные ощущения используются как якорь для психологической работы и развития новых паттернов поведения.

Цель упражнения

- Формирование чёткого ощущения личных границ на телесном и энергетическом уровне
- Развитие навыка быстрой активации защитного поля в стрессовых ситуациях
- Обучение гибкому управлению степенью близости в отношениях
- Создание надёжного ресурсного состояния безопасности
- Интеграция навыка защиты границ в повседневную жизнь

Материалы.

- Просторное помещение для движения
- Верёвка, лента, шарф или лента для обозначения круга на полу (визуализации границ). Либо цветные мелки или скакалки.
- Бланки для записи ощущений

Этапы выполнения

1. Подготовка пространства

Участники выбирают комфортное место в помещении, ставят стул или садятся на пол.

2. Настройка на тело.

3. Создание защитного круга.

Визуализация и энергетическое формирование круга вокруг себя.

Участник чертит или обозначает лентами круг вокруг себя на комфортном расстоянии. Важно прочувствовать, какой размер круга создаёт ощущение безопасности.

4. Настройка защитного поля

Участник представляет, как вокруг него формируется энергетическое поле, определяет его цвет, плотность, прозрачность. Экспериментирует с различными характеристиками поля.

5. Проверка границ

Другие участники или ведущий по очереди подходят к кругу, а находящийся внутри практикуется в удержании границ, вербально и невербально обозначая комфортную дистанцию.

6. Исследование границ.

Экспериментирование с размером, плотностью и проницаемостью круга.

Изменение проницаемости.

Участник учится делать своё поле более или менее проницаемым в зависимости от того, кто к нему приближается (друг, незнакомец, неприятный человек).

7. Интеграция опыта

Обсуждение ощущений и планирование применения навыка в жизни.

Образец бланка «Дневник защитного круга»

Параметр	Наблюдение	Эффективность
Размер круга	*2 метра в диаметре*	*Комфортная дистанция*
Ощущение границ	*Упругий световой купол*	*Надёжная защита*
Реакция на вторжение	*Уплотнение границ*	*Быстрая адаптация*
Способ восстановления	*Дыхание и визуализация*	*Быстрое действие*

Ключевые моменты для участников

- Важно опираться на телесные ощущения при создании круга
- Важность доверия своим ощущениям при определении комфортной дистанции
- Круг должен быть комфортным и соответствовать актуальным потребностям
- Границы круга можно менять в зависимости от ситуации
- Необходимо практиковать быстрое создание круга в разных условиях
- Право на изменение размера и проницаемости защитного круга
- Необходимость уважать границы других участников
- Связь между физическими и психологическими границами

Обсуждение, актуальные вопросы

- Как меняется ваше самочувствие внутри защитного круга?
- Какие ситуации требуют усиления границ круга?
- Как вы определяете комфортный размер круга?
- Что помогает быстро восстанавливать границы после их нарушения?
- В каких ситуациях вам хотелось сделать границы более жёсткими?
- Что помогало и что мешало удерживать границы?
- Какие сложности возникают при поддержании круга?
- Как менялись ваши ощущения при разной настройке защитного поля?
- Как опыт этого упражнения может пригодиться в реальной жизни?

Интерпретация результатов

- Размер круга может указывать на степень доверия к окружающим
- Характеристики поля отражают актуальные защитные механизмы
- Способность менять проницаемость говорит о гибкости психологических границ
- Реакции на разных людей показывают паттерны отношений

Рекомендации для ведущего

- Внимательно следите за состоянием участников
- Поддерживайте безопасную атмосферу в группе
- Помогайте участникам находить индивидуальные образы защиты
- Обращайте внимание на невербальные сигналы дискомфорта

Примеры выполнения

Пример 1: Участница создала круг золотистого цвета с мягким свечением. При приближении других людей свечение усиливается, сигнализируя о необходимости сохранять дистанцию. В стрессовых ситуациях она представляет, как круг наполняется защитной энергией.

Пример 2: Участник визуализировал круг как прозрачный купол с регулируемой проницаемостью. В деловой обстановке границы становятся более чёткими, а в кругу близких людей – более мягкими и проницаемыми.

Пример 3: Участник обнаружила, что её защитный круг автоматически становится больше при взаимодействии с незнакомыми людьми. Она описала своё поле как полупрозрачное серебристое, пропускающее только положительные намерения.

Пример 4: Участник создал яркий золотистый щит, который становился особенно плотным в ситуациях, когда кто-то пытался оказывать на него давление. Это помогло ему лучше осознать свою потребность в защите от манипуляций.

Интерпретация результатов.

Особенность круга	Значение	Рекомендации
Неустойчивые границы	Слабость защит	Укрепление заземления
Сверхплотные границы	Страх близости	Работа с доверием
Разрывы в круге	Травматический опыт	Исцеление травмы

Когда применять и противопоказания.

Упражнение эффективно:

- В ситуациях высокого социального напряжения.
- При необходимости быстрого восстановления границ.
- В процессе обучения навыкам самозащиты.
- Для профилактики эмоционального выгорания.

Противопоказания:

- Острые панические атаки.
- Тяжёлые диссоциативные состояния.
- Период острой психологической травмы.

Работа с метафорическими картами «Личные границы».

Если появляются вопросы, лучше предложить ответить на них после упражнения и обсудить тему.

1. Каждый участник из закрытой колоды (рубашкой вверх) выбирает одну карту. Затем карта переворачивается.

2. Изображение изучается, восстанавливаются события из прошлого, связанные с ним. Необходимо дать волю чувствам, не сдерживать ощущения.

3. Размышляя о карте, которая была вытянута из колоды, участники поочередно и по желанию отвечают на вопросы:

- О чем эта рассказывает карта?
- Кто на картинке и какая ситуация изображена?
- Бывали ли вы в подобной ситуации?
- Как вы реагировали, как поступали, что думали, что чувствовали?
- К чему привела ситуация?
- Какие выводы были сделаны, в чем состоит урок?
- Что было предпринято, чтобы решить данную ситуацию?
- Как вы считаете, справились ли вы с этой ситуацией до конца или нет?

Если нужна более глубокая работа (терапия), придется вспомнить трудности, конфликты, которые происходят сейчас, в настоящем реальном времени, сопоставить картинку с происходящим, определить, соответствует ли она по смыслу актуальной проблеме. Пропишите, осознайте, сделайте правильные выводы, найдите пути решения конфликта.

Каждую сессию (работу с МАК) необходимо завершать поиском ресурса. Для этого открытым способом (картинка вверх) найдите для себя в колоде позитивные изображения. Сделайте выводы, отвечая на вопросы:

- Как я поступлю в следующий раз, чтобы чувствовать себя лучше?
- Что может помочь в этой ситуации?
- За что я могу поблагодарить группу, ведущего, себя?

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА
«ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»

«Работа со страхами в песочной терапии»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 192»
Манохина Светлана Васильевна

Нелегко найти человека, который бы никогда не испытывал чувства страха. Беспокойство, тревога, страх – такие же неотъемлемые эмоциональные проявления нашей психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль.

Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Подавляющее большинство страхов в той или иной степени обусловлены возрастными особенностями и имеют временный характер.

Если же они болезненно заострены или сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребенка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических и возрастных особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье.

Норма протекания страха составляет 3-4 недели. Если же страх не ослабевает и не проходит за это время, то его стоит рассматривать как невроз. К признакам невротизации страхов относятся:

- большая эмоциональная напряжённость и интенсивность;
- длительное или постоянное течение;
- неблагоприятное влияние на формирование характера и личности;
- избегание объекта страха, а также всего нового и неизвестного (реактивно-защитный тип поведения);
- относительная трудность устранения;
- неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их;

- изменение в мышлении (становится всё более быстрым и хаотичным в состоянии тревоги или вялым, заторможенным при страхе, теряет гибкость, становится скованным бесконечными опасениями, предчувствиями и сомнениями);
- искажается и эмоционально-волевая сфера – отношение окружающих воспринимается неадекватно, нарушается социализация.

Страх и его проявления.

Страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается определёнными физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

В самом общем виде эмоция страха возникает как ответная реакция на действия угрожающего стимула.

Гораздо более распространены так называемые внушенные страхи. Их источник – взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских садов и др.), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, настойчиво, подчёркнуто эмоционально указывая на наличие опасности.

В результате ребёнок реально воспринимает только вторую часть фраз типа: «Не подходи – упадешь», «Не бери – обожжешься», «Не гладь – укусит», «Не открывай дверь – там чужой дядя» и т. д.

Маленькому ребёнку пока ещё не ясно, чем все это грозит, но он уже распознаёт сигнал тревоги, и, естественно, у него возникает реакция страха, как регулятор его поведения.

Но если запугивать «без нужды», так, на всякий случай, то дитя полностью теряет спонтанность в поведении и уверенность в себе. Тогда-то страхи и начинают размножаться без каких-либо ограничений, а ребёнок становится всё более напряжённым, скованным и осторожным.

Возрастные страхи:

- от рождения до 6 месяцев – повышенное беспокойство чаще всего возникает при эмоциональном или физическом дискомфорте (голод, холод, плохой сон, ограничение активности и т.п.);
- от 7 месяцев до года – уход матери и появление незнакомых лиц;
- от года до трёх лет – сказочный персонаж (Волк), неожиданные звуки, одиночество, боль, уколы;
- 3-5 лет - триада: одиночество, темнота и замкнутое пространство;
- с 4 лет – присоединяется страх Бабы Яги, Кощея, Карабаса-Барабаса, Бармалея.
- 5-7 лет – страшные сновидения, воспроизводящие настоящие, прошлые и будущие страхи; смерть во сне;
- 6-7 лет – страх смерти: формирующееся чувство времени и пространства даёт ребёнку представление, что жизнь конечна, что люди рождаются и умирают, и это касается и его, и его семьи.

Страхи можно разделить на несколько групп:

- медицинские страхи - боль, уколы, врачи, болезни;

- страхи, связанные с причинением физического ущерба - транспорт, неожиданные звуки, пожар, война, стихии;
- страх смерти (своей, родителей);
- боязнь животных;
- страхи сказочных персонажей;
- страх темноты и кошмарных снов;
- социально-опосредованные страхи - людей, детей, наказаний, опозданий, одиночества;
- пространственные страхи - высоты, глубины, замкнутых пространств.

Возрастные нормы количества страхов:
возраст 3 года: мальчики: 9, девочки: 7;
возраст 4 года: мальчики: 7, девочки: 9;
возраст 5 лет: мальчики: 8, девочки: 11;
возраст 6 лет: мальчики: 9, девочки: 11;
возраст 7 лет (дошкольники): мальчики: 9, девочки: 12;
возраст 7 лет (школьники): мальчики: 6, девочки: 9.
(источник: Денисова Н.Д. «Диагностика эмоционально-личностного развития дошкольников 3-7 лет»).

Коррекция детских страхов через разыгрывание сказочного сюжета в песочнице

1.	Жили-были…	Начало сказки, встреча с её героями (узнаваемыми и понятными ребёнку персонажами) – для детей 3-4 лет это игрушки, маленькие человечки, животные; начиная с 5 лет – феи, волшебники, принцессы, солдаты (в этом возрасте дети начинают предпочитать волшебные сказки)
2.	И вдруг однажды…	Герой сталкивается с какой-то проблемой, конфликтом (дискомфортом, вызовом), совпадающим по характеру с проблемой ребёнка
3.	Из-за этого…	Сказка меняет направление, чтобы показать, в чём состоит решение проблемы, и как это делают герои сказки
4.	Кульминация	Герои сказки справляются с трудностями
5.	Развязка	Результат действий героев сказки: « - » - герой, совершивший плохой поступок, наказан; « + » - герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, вознаграждён. ! Развязка терапевтической сказки должна быть позитивной.
6.	Мораль сей сказки такова…	Герои сказки извлекают уроки из своих действий, их жизнь радикально изменяется

«Использование теста в песочной терапии в коррекционной работе с детьми и взрослыми»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 5»
Новосёлова Татьяна Александровна

Тестопластика - это:
- коррекция всех психических функций: восприятия, мышления, внимания, моторики, координации движений);
- расширение представлений об окружающем мире, о самом себе, раскрытие и развитие своих творческих способностей;
- развитие сотрудничества, способностей к общению;
- снятие психоэмоционального напряжения, усталости, раздражительности.

Тестопластика подходит как для взрослых, так и для детей.

Задачей тестопластики является улучшение эмоционального фона человека, раскрытие в нем таланта и его возможностей, способности к осознанию своих психологических проблем, раскрытию внутренних ресурсов для того, чтобы прийти к душевной гармонии.

Для людей с ограниченными возможностями здоровья метод тестопластики помогает найти интерес в жизни и дает способность и умение самовыражаться.

Тесто для лепки можно сделать самому или приобрести уже готовое. Особенно интересно будет проводить сеанс тестотерапии с цветным материалом. Тесто приятно на ощупь, не липнет к рукам, как пластилин, можно лепить различные интересные фигурки.

Мой новый учебный год

Цель: найти ресурс-помощник в реализации планов.
Материал: тесто для лепки.
Ход выполнения:
Педагог-психолог: Коллеги, начинается учебный год. В нём будет много разных дел, которые вы планируете сделать за это время – интересных и не очень, длительных и коротких, самостоятельных и в команде. Предлагаю вам слепить из теста фигурку, которая поможет вам в реализации планов в новом учебном году.
После выполнения задания задаются вопросы:
- Почему выбрали в качестве ресурса данную фигуру?
- Что она символизирует?
- Чем она Вам поможет в работе?
- Как вы будете её использовать?

- Опишите ваши ощущения, впечатления от проделанной работы (рефлексия).

Ресурсную фигурку можно потом использовать при работе в песке.

«Песочная терапия в работе с тревожными детьми»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 133»
Гладких Каринэ Гамлетовна

Песочная терапия является эффективным методом взаимодействия с детьми с повышенным уровнем тревожности и большим количеством страхов. В ходе работы с песком для тревожного ребёнка создаются психологические условия для преодоления страхов и нейтрализации отрицательных переживаний. С помощью абстрактных символов и образов мы оживляем прошлый опыт, проживаем его и осмысливаем.

Перечислю некоторые известные методы работы с песком:

1. Рисуем фоторобот страха, одушевляем.
2. Закапываем страх
3. Сочиняем сказку и применяем волшебные предметы, которые помогают нам.
4. Применяем юмор, делая страх нелепо смешным, пририсовываем ему рожки, бантики и т.д.
5. Есть методы для психомышечного расслабления, и многие из них можно использовать в заключительной части занятия. Например, расчесывание разными видами расчёсок песка по кругу и по прямой.

Игра «Сад камней»

Это игра для детей постарше (и для взрослых тоже), которым не хватает способов снимать напряжение.

Сад камней – это домашняя мини-версия песочницы с эффектом антистресса. Такие композиции нередко можно увидеть в офисах.

Материал: песок, камушки и мини-грабли, чтобы рисовать на песке узоры. Можно композицию выстроить в керамической или пластиковой небольшой емкости.

Ребенок может разместить камушки как пожелает, а узоры на песке помогут снять стресс и пробудить творческое начало.

Песочная декорация. Техника «Санд»

Материал: мелкий просеянный песок (в крайнем случае – соль мелкого помола); цветные мелки; воронки; небольшие стеклянные бутылочки или баночки с крышками (хотя пластиковые, безусловно, предпочтительнее, учитывая, что дети – основные участники процесса, но в стекле радуга смотрится более интересно, да и мелки к стеклу меньше прилипают).

Ход изготовления.

Насыпаем на бумагу 1/6 часть песка, необходимого для одной бутылочки. Берем цветной мелок и растираем его в песок. Окрашенный песок сыпем в сосуд. Песок засыпать можно в сосуд под углом или по спирали. Но важно сыпать его максимально аккуратно, чтобы разноцветные слои не смешивались. Ёмкость постепенно должна наполниться несколькими слоями песка, окрашенного в разные цвета. По желанию заливаем клеем ПВА и закручиваем крышку, ставим в интерьер.

Какой материал может использоваться вместо песка: рис, греча, горох, манная крупа, мелкие пуговицы, мелкие камешки (например, для аквариума).

Какие цвета можно использовать и их влияние на состояние человека.

- Красный цвет составляет основу цветотерапии, это цвет силы и физической активности. Цвет воспитывает лидерские качества у ребёнка. Но при длительном воздействии этот цвет сильно возбуждает нервную систему ребёнка и может вызвать агрессию.
- Оранжевый – цвет оптимизма и радости, лучшее лекарство от нервных срывов, депрессий, страхов и неврозов. Помогает всем восстановительным процессам в организме ребёнка и даже повышает аппетит!

- Жёлтый цвет поможет ребёнку сконцентрироваться, создаст хорошее настроение и даже поможет преодолеть неуверенность в себе.
- Зелёный успокаивает и настраивает на сон, очень эффективен в работе с невралгией, а также контролирует состояние раздражительности при нервных расстройствах.
- Голубой и синий цвета положительно влияют на отношения в семье или коллективе.
- Фиолетовый стабилизирует психику, служит сильным стимулятором творческого воздействия.

Использование цветного песка не имеет противопоказаний, благотворно влияет на душевное состояние, которое во многом определяет и здоровье, и благополучие ребёнка.

Занятие с тревожными детьми строится по алгоритму «волны»: сначала детей постепенно включают детей в деятельность, интенсивность которой повышается, доходит до некоторого максимума, а затем снижается. Занятие заканчивается спокойной деятельностью (например, рисованием) или техниками релаксации (дыхание, мышечные упражнения).

«Работа с внутренними частями личности в песочной терапии»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 192»
Манохина Светлана Васильевна

Работа с внутренними частями личности – это очень важная тема для каждого человека. Практика «Соединение внутреннего ребёнка, взрослой части и внутреннего критика» - пожалуй, самая мощная практика для открытия любви к себе, понимания себя.

«Архетип» переводится с греческого языка как первообраз. К.Г.Юнг под архетипами подразумевал врожденные модели восприятия мира и поведения людей. И в данном случае – это не только наши детские травмы, но и память всего мира, всего человечества. Таким образом, мы не просто прорабатываем одну какую-то травму, а работаем с фундаментом нашей личности.

Если человеку не хватает радости, энергии, наблюдается незрелое поведение, прокрастинация – это говорит о необходимости работать с архетипом «внутреннего ребёнка». Также архетип «внутреннего ребёнка» связан с творчеством, легкостью, креативом, игривостью. Играя, человек способен достичь намного больших высот.

Архетип «внутренний критик» – это самооценка, самобичевание, чувство вины, бессилие, слабость. Это то, что ограничивает нас и мешает двигаться вперёд. С «внутренним критиком» напрямую связана опорно-двигательная система человека. Это наша тень, невидимый хвост ящерицы, который

человек по-прежнему таскает позади себя. Это архаичные, выживательные конфликты. Это примитивная часть нас, неспособная к интеллектуальному мышлению. На самом деле, «критик» надел на себя страшную маску только для того, чтобы стать внушительным и защитить нас от опасности, контролировать. Эти ограничения были необходимы для выживания, когда мы были детьми! «Внутренний критик» до сих пор считает, что человек не вырос и ему требуется защита.

Архетип «внутреннего мудреца», или нашей взрослой части, очень важен для каждого из нас. Каждому человеку необходимо встретиться с этим архетипом, подружиться и быть с ним в контакте. Этот архетип – это спокойная, просвещенная и рациональная часть нас, которая знает всё, что было, всё, что будет. У взрослой части нет ран, он логичен и идеален, он подключён к всемирному сознанию, коллективному бессознательному.

Двигаться и познавать – это одна из базовых потребностей человека. Но нельзя стать мудрым, взрослым без жизни, нельзя стать опытным без действий. Очень часто эти внутренние части у человека не простроены. И тогда мы наблюдаем картину как в басне Крылова «Лебедь, рак и щука». Поэтому в практике мы прорабатываем эти внутренние архетипы, соединяем их.

Ход работы

1. Работа с метафорическими картами:

- вытащить три карты – «внутреннего ребёнка», взрослой части, «внутреннего критика»; разложить карты в песочнице;
- по очереди рассмотреть каждую карту, проанализировать;
- из воздушного пластилина слепить образы своих внутренних частей и поставить в песочницу так, как чувствуете.

2. Работа с внутренними частями:

- войти в медитативное состояние, расслабиться, фокус внимания – на руки, ноги, ваше тело, дыхание;
- визуализация прекрасного ресурсного места, открытие этого места через каналы восприятия (Как оно выглядит? Как оно звучит? Какие запахи, вкусы, ощущения, эмоции его сопровождают?);
- визуализация и максимально подробное описание двери, которая ведёт в мир внутренней трансформации; войти в это пространство, рассмотреть его.

3. «Внутренний ребёнок»:

- закрыть глаза, расслабиться, постараться визуализировать образ «внутреннего ребёнка» (если у вас не приходит никакой образ – не зацикливайтесь, просто расслабьтесь и доверьтесь своему воображению, и продолжайте практику);
- встреча с «внутренним ребёнком» (либо ищем его, либо он сразу приходит); определяем, почему он несчастлив – ищем точки, с которыми нужно работать;
- делаем всё для того, чтобы ребёнок стал счастливым (доверие, любовь, игра, возможно, нужно переодеть, покормить, погулять; сказать важные слова: «Я тебя люблю, я тебя принимаю, я теперь всегда буду с тобой.

Тебе не нужно быть взрослым – тебе нужно быть ребёнком. Мы вместе со всем справимся. Я буду взрослым, а тебе нужно просто играть и познавать этот мир»).

4. «Внутренний критик»:

- подумать о негативном, с чем хотелось бы поработать в практике: страхи, самообесценивание, ощущение, что ничего не получится;
- превратить эти мысли/энергию в какой-то образ/символ; если пришел образ ваших родителей или какого-то значимого для вас человека, поменяйте – будет легче, если это будет образ незнакомого вам персонажа;
- войти в коммуникацию с внутренним критиком. Скажите: «Ты мне нужен и важен. Ты делаешь важную работу. Ведь меня критиковать очень сложно. Я рада, что у меня есть ты, и я с тобой согласна. Согласна с тем, что ты меня критикуешь. Но ты все время тратишь на меня, не занимаешься собой. Мне бы хотелось, чтобы ты тоже отдыхал. Я под твоим присмотром смогла бы тоже себя критиковать, если ты разрешишь»;
- Если он разрешает: «Благодарю тебя. Я знаю, что твоё намерение благое, ты хочешь мне помочь, меня защитить, чтобы у меня всё было хорошо. Но дело в том, что я уже взрослая и сама знаю, что для меня лучше, я справлюсь. Для меня было бы намного эффективнее, если бы ты помогал мне, был моим защитником, а не ограничивал меня и был моим критиком. Я бы очень хотела, чтобы ты стал моим защитником»;
- на этом этапе обычно происходит трансформация;
- Если необходимо ещё что-то добавить – добавляйте. Трансформация критика в защитника. Наполнение этой энергией. Знакомство критика/защитника с внутренним ребёнком.

5. Кроме двух архетипов появляется третий –ВНУТРЕННИЙ МУДРЕЦ. Вы спрашиваете внутреннего ребёнка готов ли он дружить, взаимодействовать с критиком, спрашиваете у внутреннего критика, защитника готов ли он дружить/ взаимодействовать с ребёнком. Они между собой беседуют до тех пор, пока не подружатся. А внутренний мудрец выступает той внутренней частью, которая примиряет их и помогает им найти общий язык.
6. Выполнять нужно до тех пор, пока они не подружатся.
7. Когда они наконец подружились - все три архетипа берутся за руки, начинают кружиться вокруг вас, превращаясь в свет, который вы потом интегрируете, вдыхая в своё тело.
8. РАБОТА В ПЕСОЧНИЦЕ.
9. Как изменились внутренние части, слепленные из пластилина в начале практики?
10. Можно сделать новые фигурки, доделать что-то.
11. Простроить песочную картину до того момента, пока она становится ресурсной.
12. Рефлексия
13. Завершение работы.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «КУКЛОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»

Творческая группа по куклотерапии – это особая атмосфера погружения в традиции своей семьи, традиции своей страны.

Педагоги-психологи знакомились с методом куклотерапия, применяли его в своих дошкольных образовательных организациях, делились своим опытом на встречах.

Куклотерапия — это метод терапии, использующий в качестве основного приема психологическое коррекционное воздействие куклы как промежуточного объекта взаимодействия ребенка и взрослого или двух взрослых людей: клиента и терапевта.

Куклотерапия помогает осознать и проработать важные жизненные моменты, сохранить и укрепить психическое здоровье, гармонизировать внутреннее состояние.

Формат проведения встреч – женский круг.

Женские круги – это доверие, поддержка, принятие, волшебство, где женственность, интуиция и внутренняя сила сливаются в уникальное целое.

Женский круг – это место силы, где женщину ресурсом наполняет другая женщина, усиливая друг друга в несколько раз. Мы никого не оцениваем и не обесцениваем, мы – на равных.

Руководитель творческой группы,
педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 200»
Жаркова Галина Валерьевна.

«Куколка «Отдарок на подарок»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 200»
Жаркова Галина Валерьевна.

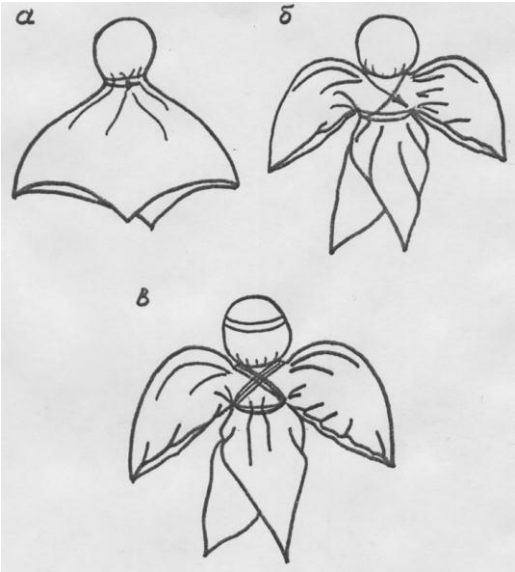
Вручение подарка и ответное отдаривание – очень древний обычай, важный как для взрослых, так и для детей. Кукла – знак благодарности за внимание и заботу родных, за подарок. Дети при этом говорили: «Спасибо маменьке и папеньке за то, что меня на ноги поставили». Если человек, скручивая куклу, будет думать о том, для кого её делает, и желать добра от всего сердца, то она станет оберегом. Для кого этот подарок? Этот вопрос навеял много мыслей и привёл к идее, что одной куклы будет мало. Отблагодарить хотелось бы не одного человека, и пришлось сделать несколько таких куколок.

«Украшаем ёлку» (кукла «Рождественский Ангел»)

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 85»
Шишкина Валентина Вячеславовна

Каждый помнит, с каким трепетом в детстве украшалась ёлка! Некоторые игрушки до сих пор в нашей памяти. Интересно, а как это было у наших прабабушек? Наверняка они украшали ёлку тряпичными куколками. И это не просто игрушки. Это куклы, несущие в себе преданья старины

глубокой, сильную энергетику и важную воспитательную функцию. Кукла – мощный инструмент для поддержания связей с семьёй, призванный хранить от бед, помогать в делах и создавать человеку правильный настрой. А, как известно, Новый год – праздник семейный, и такие украшения на ёлку руками детей – передача семейных традиций. Такие моменты непременно останутся в памяти. И вот горит огнями ёлочка и куколки на ней!



«Куколка «Младенчик» (из опыта работы)

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 218»
Синицына Анна Сергеевна

Запрос от мамы мальчика 7 лет: помочь в принятии ребёнком второй беременности. Как только ребенок узнал, что у мамы будет второй ребёнок, выразил протест против появления ещё одного члена семьи, сказав родителям, что ему никто не нужен. Он хочет быть единственным ребёнком в семье. Мама и папа были очень обеспокоены таким поведением ребёнка и категоричностью его заявлений. Им бы очень хотелось, чтобы сын вместе с ними находился в приятном ожидании прибавления в семействе.

Для работы с ребенком была выбрана кукла «Младенчик», мягкая и приятная на ощупь. С помощью игровой куклы решались следующие задачи:

- развивать навыки социального взаимодействия у детей (играя с куклой, ребенок может имитировать родительскую заботу, учиться ухаживать за другим и проявлять сочувствие);
- вырабатывать навыки самовыражения (кукла может стать «игрушечным двойником», на который ребенок может проецировать свои чувства и переживания, которые сложны или трудно выражаемы словами);

- преодолевать страхи и тревоги (кукла может стать защитником и компаньоном, помогая ребенку справиться с новыми или тревожными ситуациями. Ребенок может одевать, кормить, пеленать куклу, учиться заботиться о ней, что поможет ему понять и прочувствовать родительскую заботу);

- решение конфликтов (кукла может быть «героем», с которым ребенок может пережить конфликты и конфликты с другими детьми, проигрывая ситуации и нарабатывая стратегии решения;

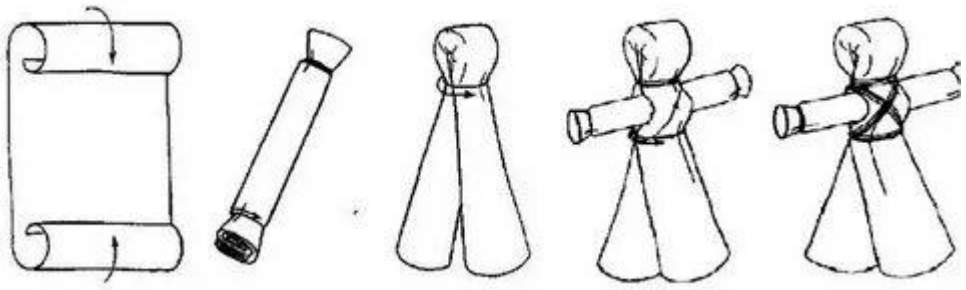
- выражение эмоций (кукла может помочь ребенку высказать свои чувства: радость, грусть, страх - и получить понимание от родителей или психолога).

В данном конкретном случае кукла «Младенчик» смогла изменить отношения ребенка к беременности мамы. Он стал заботлив и внимателен к ней, беседы о появлении в семье малыша стали вызывать положительные эмоции у ребёнка. Во время работы над созданием куклы, ребенок ей присвоил мужской пол, и, как позже выяснилось, мама действительно ждала мальчика. Куколка бережно хранится в семье, как символ любви и появления чуда.

«Куклы «Кувадка» и «Солдат-защитник»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 85»
Шишкина Валентина Вячеславовна

Функция куклы «Кувадки» - защита. К празднику Защитника Отечества у нас возникла идея создать ещё одну куколку – «Солдата-защитника». Это очень ответственное и почётное дело! Взрослые и дети так увлеклись процессом, что целая армия солдат уже приветствовала детский сад, а Кувадки, как верные подруги были рядом!



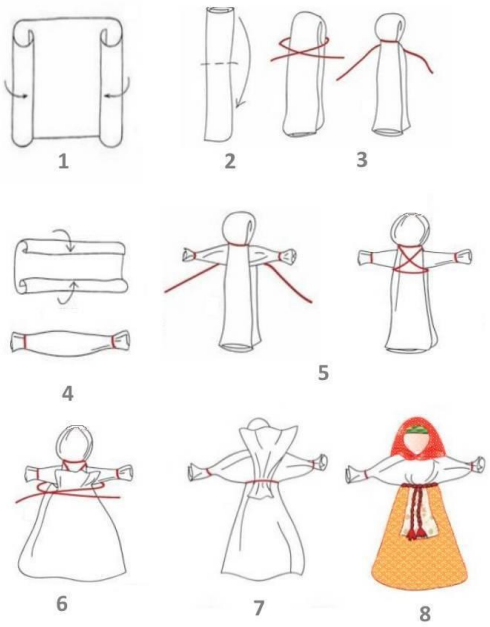
«Кукла «Масленица»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 191»
Самойлова Елена Васильевна

Сохранение народных традиций, историй, обрядов и секретов изготовления тряпичных кукол – важнейшая составляющая духовного и культурного пространства любого народа, основа формирования национального самосознания, укрепляющая духовную связь поколений.

Всем известно, что на масленичной неделе изготавливали большую обрядовую куклу масленицу, которую в конце масленичных гуляний сжигали. Эта кукла символизировала зиму, с которой народ прощался, прогонял, открывая двери весне. Однако существовала и ещё одна кукла, которую также изготавливали в эти дни, и называлась она Масленица Домашняя. Ее, в отличие от обрядовой куклы, не уничтожали в конце масленичной недели, а наоборот, хранили в красном углу или при входе в дом, так как она считалась мощным оберегом жилища и домашнего очага – для тепла, уюта, мира и добра в домах. Загадывали желания, привязывая на

рукава кукле ленточки. Такую куклу также делали в подарок на свадьбу молодым. Педагоги могут использовать такую куклу при рассказывании о древних обрядах и истории России – сочинить сказку и изготовить с воспитанниками такую замечательную куклу.



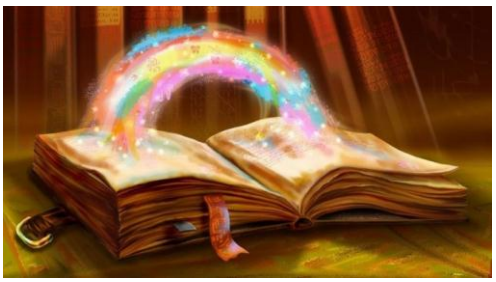
«Кукла «Наперсница»: расширяем границы» (опыт взаимодействия)

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 199»
Прокопенко Мария Васильевна

С детства любила рукоделие, ходила на различные кружки, шила игрушки, наряды куклам, и теперь у меня появилась возможность окунуться чуть глубже в историю создания тряпичных куколок, научиться делать их самостоятельно и передавать эти знания дальше. За этот учебный год познакомилась с различными куколками, узнала способы их изготовления, разные техники, научилась справляться со сложностями в процессе создания. Выражаю благодарность Галине Валерьевне Жарковой за то, что является для педагогов-психологов города Краснодара проводником в этот потрясающий мир кукол, сделанных своими руками!

Решила передавать знания точечно, как на Руси: из уст в уста. Пригласила коллегу, и мы вместе создавали куклу «Наперсница». Для нее это была первая куколка, но было очень интересно ее создавать. Куколка-подружка, с которой можно поделиться всеми мечтами и тайнами. И, может быть, она нашепчет нам ответ. И уж точно ничего никому не разболтает о

наших секретах. Каждая тряпочка, каждая ниточка, бусинки были выбраны по душе. В процессе возникали вопросы, которые мы обсуждали. Что-то получалось сделать сразу, с первого раза, и от этого чувство радости становилось еще больше. В результате мы сделали себе куколок, которые радуют нас ежедневно. Моя куколка сидит со мной возле компьютера, коллега забрала свою куколку домой. Так же она сделала видеоролик и выложила его на своей странице в социальных сетях, где поделилась своими ощущениями и впечатлениями.



ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «СКАЗКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»

«Рисование с помощью песка как способ повышения эффективности сказкотерапии»

Подготовила
руководитель творческой группы,
педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 213»
Степанова Оксана Владиславовна

Сказкотерапия и рисование с помощью песка на световом столе – это доступные и увлекательные формы деятельности для детей.

Ребёнок часто словами не может выразить свои переживания, страхи, и тут ему на помощь приходят наши чудесные Сказки мудрого Гномика и его друзей.

Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью сказки и рисования песком на световом столе, ребёнок освобождается от напряжения. А самое главное, приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей Сказке всё заканчивается хорошо.

Сказкотерапия совместно с рисованием на световом столе дает как воспитательный, так и образовательный эффект.

- Во-первых, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно.
- Во-вторых, в песочнице мощно развивается тактильная чувствительность как основа «ручного интеллекта».
- В-третьих, в играх с песком и работе со сказками более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и мелкая моторика.
- В-четвертых, совершенствуется творческая, исследовательская, игровая деятельность и коммуникативные навыки ребёнка.

• В-пятых, песок «заземляет» повышенную двигательную активность, что особенно актуально в работе с «особыми» детьми.

Оборудование для творческих встреч с детьми.

1. Световой стол.
2. Чистый белый песок.
3. Музыкальное сопровождение.
4. Материалы для рисования: кондитерский шприц (бумажный кулёк); массажный мяч; ситечко; трафареты; трубочки для выдувания рисунков; декоративные украшения (камни, палочки); кисти.

Организация игр-занятий с песком.

Творческие игры-занятия можно применять с детьми в коррекционно-развивающей и психопрофилактической работе.

Они проводятся индивидуально или с подгруппой детей.

В самом начале происходит знакомство детей с игрушкой-посредником в играх с песком. У нас это главный герой Сказок - Гномик. С помощью игрушки взрослый объясняет все правила поведения, запреты и поощрения.

В ходе проведения игровых занятий детям читается Сказка, а затем они рисуют на световом столе под руководством взрослого.

Ведущий сначала показывает на песке все движения, затем дети их повторяют. После освоения основных приёмов рисования дети рисуют на световом столе самостоятельно.

Способы работы с песком.

1. Способы засыпания рабочего стола:
   • просеивание (сквозь пальцы);
   • расхлопывание ладошкой;
   • дождик (сыпем из кулачка);
   • торнадо (сыпем из двух кулачков),
   • волна.
2. Техника рисования песком (основные приёмы):
   • насыпание: из ладони, из кулачка, из пальцев;
   • втирание: пальцем, несколькими пальцами, симметрично двумя руками, ребром ладони, ладонью, кулачком, ребром большого пальца, рисование мизинцем;
   • процарапывание: палочкой, картоном, кистью;
   • отпечаток: предметов, трафаретов, ладоней.

Примерные упражнения для работы с детьми на световом столе:

1. «Здравствуй, песок!»

Цель: снижение психофизического напряжения.

Ход игры: Педагог просит по-разному «поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка. Ребенок:

• дотрагивается до песка поочередно пальцами одной, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно;

• легко/с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его на световой стол;

• дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной стороной;

• перетирает песок между пальцами, ладонями.

2. «Узоры на песке»

Цель: закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

Ход игры: Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые/сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки).

Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке, либо продолжить узор взрослого. Затем придумать свой узор.

Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например больших пуговиц.

3. «Песочный дождик»

Цель: регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Ход игры: Ребенок медленно, а затем быстро сыплет песок из своего кулачка на световой стол, на ладонь взрослого, на свою ладонь.

Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец. Затем они меняются ролями.

4. «Необыкновенные следы»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ход игры: «Идут медвежата» - ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.

«Прыгают зайцы» - кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.

«Ползут змейки» - ребенок расслабленными или напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).

«Бегут жучки-паучки» - ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых.

«Кроказябра» - дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

5. «Волшебные отпечатки»

Цель: развитие тактильной чувствительности, воображения.

Ход игры: Положить на чистую рабочую поверхность плоский предмет (листок дерева, цветок, вырезанное из картона контурное изображение фигуры животного и др.).

Сверху нанести слой песка любым способом, стараясь не засыпать полностью предмет.

Затем аккуратно поднять предмет и вместе с ребенком рассмотреть изображение.

Можно его украсить, дорисовав с помощью разных техник. Например, барашку можно сделать завитки с помощью «точек» и «запятых».

«Сказка о Песочном Гномике»

За лесами, за долами, за синими морями есть удивительное место, где происходит чудеса.

В этом волшебном месте дружно живут дети, сказочные герои, а животные могут даже разговаривать.

Вы уже, наверное, догадались, что все они живут в Сказках?

Главный герой этих Сказок - Песочный Гномик.

Его домик стоит в лесу недалеко от речки.

Летом гномик любит плавать и рыбачить с друзьями.

Зимой кататься на льду на коньках и лепить снеговиков.

Весной им нравится пускать кораблики в речке.

А осенью собирать опавшие жёлтые листики и веточки вдоль берега реки.

Но больше всего гномику и его друзьям нравится сочинять Сказки и рисовать их на речном песочке.

У них получаются замечательные истории песочные картины.

Ночью волны смывают их рисунки, но наши друзья не расстраиваются и создают новые Сказки на песке.

Хотите узнать, какие сказочные истории случились с Песочным Гномиком и его друзьями?

Тогда устраивайтесь удобнее, приключения начинаются.

Да, и не забывайте, что вы тоже можете нарисовать на песке все, о чём услышите в этих Сказках!

«Песочный Гномик и Новогоднее настроение»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 93»
Фадеева Елена Сергеевна

Цель: учить рисовать детей на световом столе новогодние игрушки: бусинки и огоньки, используя различные техники; учить взаимодействовать с окружающим миром; развивать навыки коммуникации.

Направленность: создание условий для творческого воображения, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

В одном зимнем сказочном лесу живет Песочный Гномик. Этот гномик непростой, он добрый волшебник, который любит играть с лесными жителями волшебного леса и помогать справляться с трудными ситуациями.

Жители сказочного леса всегда очень радостны и счастливы, они дарят друг другу подарки под новый год, делятся конфетами и игрушками, лепят

вместе снежки, катаются на санках и коньках, дружат с Песочным Гномиком, поют, танцуют и веселятся.

Однажды злая Вьюга налетела на лес, забрала с собой весь снег и засыпала все песком, уничтожила все игрушки, погасила все огоньки на елке и испортила всем жителям настроение.

Лес стал темным, тусклым и грустным. От этого все жители расстроились. Гномик долго думал, что делать и как помочь лесным жителям вернуть былое праздничное настроение, и придумал.

Песочный Гномик собрал всех жителей возле новогодней елки, которая раньше была украшена огоньками и игрушками, и сказал:

- Я знаю, как нам спасти Новый год! Для этого мне нужна ваша помощь.

Сейчас мы с вами будем рисовать. Смотрите, какой у меня есть волшебный световой стол.

Положите ваши ладошки на песок, погладьте его и пальчиком нарисуйте елочку. Проведите линию вдоль елки – это будет гирлянда, а на этой линии прорисуйте кружочки, получатся огоньки и бусинки.

Как только Песочный Гномик и лесные жители сказочного леса нарисовали огоньки и бусинки, лесная елка тоже засверкала огоньками и осветила весь лес.

Все жители обрадовались, начали поздравлять друг друга, ведь Песочный Гномик знал, что песок не простой, а волшебный, как и он сам.

Вот так, Песочному Гномику удалось вернуть жителям леса новогоднее настроение, а злая вьюга поняла, что ей не справиться с волшебным лесом, добротой и дружбой лесных жителей и больше никогда не прилетала в этот сказочный лес, вернув жителям снег и былое настроение.

«Снежное Путешествие»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Центр – детский сад № 115»
Келеш Стелла Александровна

Цель: учить рисовать детей на световом столе снеговика, используя различные техники; развивать навыки коммуникации, закрепить знания о зиме и ее признаках.

Направленность: создание условий для творческого воображения, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

В лесу наступила долгожданная зима. Каждый день Гномик с нетерпением ждал, когда сможет выйти на улицу и поиграть в снежки или слепить снеговика. Однажды, когда он гулял и начался сильный снегопад. Снежинки кружились в воздухе, словно танцуя под невидимую музыку.

Гномик протянул ладошку и поймал одну из них. К его удивлению, снежинка не растаяла, а вдруг ожила и заговорила тоненьким голоском:

- Здравствуй! Меня зовут Искорка, я волшебная снежинка!

Гномик не мог поверить своим глазам и ушам. Он никогда раньше не встречал говорящих снежинок.

- Ты, правда, умеешь разговаривать? – спросил Гномик с восхищением.

- Конечно! – ответила Искорка. – И не только это. Я могу исполнить твое заветное желание, но для этого нам нужно отправиться в удивительное путешествие.

Гномик, не раздумывая, согласился.

Вместе с Искоркой они отправились вглубь леса, где снег лежал особенно высокими сугробами. Вдруг они заметили одинокого снеговика. Он выглядел очень грустным.

- Давай подойдем к нему, – предложил Гномик.

Когда они приблизились, снеговик неожиданно ожил и представился:

- Здравствуйте! Я – Снежок, самый одинокий снеговик в мире.

Гномику стало жаль Снежка, и он решил подружиться с ним.

- Не грусти, Снежок! Мы с Искоркой будем твоими друзьями, – сказал Гномик, обнимая снеговика.

От этих слов Снежок просиял, а его морковный нос стал ярче.

- Правда? Вы хотите дружить со мной? – спросил он с надеждой.

- Конечно! – воскликнула Искорка. – Мы все вместе отправимся в волшебное путешествие!

И вот трое новых друзей – Гномик, Искорка и Снежок – отправились в путь. Они шли по заснеженному лесу, любуясь красотой зимней природы. Им было очень весело и интересно вместе проводить время, играя в зимние игры. И тогда Гномик понял, какое желание для него самое важное. Он хотел, чтобы его друзья, Снежок и Искорка, могли быть с ним всегда, даже когда придет весна.

Гномик вспомнил о своем волшебном световом столе.

Друзья отправились к Песочному Гномику в гости.

Искорка научила Гномика рисовать снежинку, предложив оставлять отпечатки пальчиков или рисовать указательным пальчиком большие снежинки со множеством лучиков.

Снежок, глядя на Искорку, предложил Гномику нарисовать себя.

- Для начала нужно нарисовать три снежных круга.

Первый круг - большой, второй - чуть меньше первого, а третий - маленький, это голова. Мизинцем рисуем глазки, нос и улыбку. Руки-ветки у снеговичка с двух сторон рисуем прямыми линиями. Во втором круге нарисуем пальчиком пуговицы как точки. Вот я и готов, - сказал довольный Снеговичок.

Такая история произошла с нашими друзьями.

Кстати, они отлично дружат до сих пор.

А вы попробуете нарисовать снеговичка?

«Весна в лесу»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 213»
Коваленко Злата Вячеславовна

Цель: учить рисовать на световом столе зайчика, используя различные техники; развивать мышление, воображение, мелкую моторику рук, эмоциональный интеллект; закрепить знания о весне и ее признаках.

Направленность: замечать красоту окружающего мира, верить в чудеса; взаимодействовать друг с другом, оказывать помощь в трудную минуту, умение находить новые решения в трудной ситуации.

С приходом весны лес наполнился звуками: пение птиц, шуршание листьев и весёлый смех животных. Наш добрый друг Гномик чувствовал, как его сердце наполняется радостью. Он решил, что пора создать что-то особенное, чтобы отпраздновать эту прекрасную пору года.

Однажды утром, когда солнце только начинало подниматься над горизонтом, Гномик вышел на свою любимую полянку. Он взял с собой маленький мешочек с песком, который собрал в разных уголках леса. Каждый вид песка имел свой цвет: золотистый, как солнечные лучи, и серый, как облака.

Гномик начал рисовать. Сначала он нарисовал яркие цветы, которые только начали распускаться. Затем он добавил бабочек, которые порхали вокруг, и весёлых зайчиков, которые прыгали по полянке. Каждый штрих был полон жизни и радости.

Давайте вместе с Гномиком нарисуем зайчика на песке. Для этого с помощью одного пальчика нарисуйте в центре большой овал — это будет тело зайчика.

Затем небольшую круглую голову сверху тельца.

Не забудьте про два удлиненных овала сверху головы — это будут игривые заячьи ушки! Они могут быть немного наклонены в стороны. Рисуйте их по обе стороны головы, как будто они ловят ветер.

Теперь добавьте глазки — маленькие кружочки, которые светятся от радости и добавьте в них точки для зрачков.

В центре головы нарисуйте маленький треугольник — это носик зайца.

А под ним можно нарисовать улыбочку, чтобы Ваш зайчонок выглядел счастливо.

Добавьте два небольших овала снизу тела для передних лап и два более крупных овала для задних лап, как будто зайчонок готов прыгнуть.

Не забудьте про пушистый хвостик — маленький кружочек сзади.

Можно нарисовать узоры на шкурке или цветочки вокруг зайчика. Ваш рисунок получился настоящим произведением искусства!

А что же происходило в это время у нашего Гномика?

Оказывается, когда он закончил свой рисунок, налетела сильная буря. Ветер подхватил песок и унес его, оставив гномика в полном недоумении. Он смотрел, как его творение исчезает, и слезы наворачивались на его глазах.

Тут к нему подошла мудрая сова.

Она сказала:

- Не печалься, маленький гномик. Весна - это не только время для рисования, но и время для новых начинаний. Ты можешь создать что-то ещё более прекрасное!

Гномик задумался. Он понял, что весна — это не только о том, чтобы сохранять, но и о том, чтобы делиться. Он решил собрать всех своих друзей: зайцев, белок и даже лисичек. Вместе они начали собирать цветы, листья и веточки, чтобы создать огромный весенний венок.

Когда венок был готов, Гномик и его друзья украсили им полянку. Они смеялись и пели, и вскоре вся поляна наполнилась радостью и весельем. Гномик понял, что настоящая красота весны заключается не только в его рисунках, но и в совместных интересных делах с друзьями.

С тех пор каждый год, когда приходила весна, Гномик и его друзья собирались на полянке, чтобы создать что-то новое и удивительное. А Гномик продолжал рисовать на песке, но теперь он знал, что самое важное — это делиться радостью с теми, кого он любит.

«Букет для мамы»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 186»
Сырова Юлия Анатольевна

Цель: учить рисовать на световом столе цветочек и бабочку, используя различные техники: отпечаток, прорисовывание; развивать мышление, воображение, мелкую моторику рук, эмоциональный интеллект (эмоции радость-грусть); закрепить знания о весне и ее признаках.

Направленность: учить детей замечать красоту окружающего мира, верить в чудеса, мечтать и радоваться; учить взаимодействовать друг с другом, дружить, быть вежливым, оказывать помощь в трудную минуту.

Вот, что приключилось с нашим Песочным Гномиком на этот раз.

Однажды, он прогуливался по Волшебному лесу.

А в Волшебном лесу наступила Весна. Распускались первые листочки и цветочки, весело летали жучки, бабочки и пчелки. Пахло Весной, и звонко щебетали птички. Наш Гномик с удивлением рассматривал весенние цветочки и наблюдал за бабочками. За этим занятием его и нашла прекрасная добрая Волшебница. Она улыбнулась Гномику, погладила его по головке и сказала:

- Здравствуй, Песочный Гномик! Давно за тобой наблюдаю. У меня есть для тебя подарок – Волшебная палочка.

- Вот, здорово! – закричал от радости Песочный Гномик. – Я всегда мечтал о таком подарке! Теперь я буду всем-всем еще больше помогать. Спасибо тебе, добрая Волшебница.

А рядом с лесом, где жил наш Гномик, находилась деревня. В этой деревне был детский сад. Песочный гномик часто слышал детские голоса, разные песенки и детский смех. Он любил приходить в гости к ребятам. Играл с ними, гулял на прогулке, помогал ребятам. Но больше всего ему нравилось бывать в комнате, где стоял световой стол, у которого постоянно толпились дети. Гномик с удовольствием смотрел, как играют дети, и что они рисуют на песочном столе. Вот и в этот раз, наш Песочный Гномик взял с собой Волшебную палочку и скорее побежал к своим друзьям в детский сад, прихватив по пути букетик из весенних цветов.

Гномик очень вовремя появился в комнате, где стоял световой песочный стол. Там он увидел своих друзей, мальчика Сашу и девочку Машу. Братик с сестричкой были грустные.

- Привет, ребята! Что случилось? Почему вы грустите, когда на улице такая Весна? - спросил Песочный Гномик и подарил девочке Маше букетик весенних цветов.

- Привет, Гномик! Мы хотели для мамы, к празднику 8 Марта, нарисовать открытку с весенними цветочками и бабочкой, но у нас ничего не получается.

Песочный Гномик улыбнулся и сказал:

- Не грустите, сейчас я вас научу рисовать и цветочек, и бабочку. Это легко, вот увидите, у вас обязательно получится!

Смотрите внимательно, сначала надо пальчиком нарисовать круг, это будет серединка цветочка. Затем, вокруг круга будем рисовать полукруги - лепестки, как у ромашки. Теперь нарисуем палочку - это будет стебель у цветка. А к стеблю дорисуем узкий овал – это листик у цветка. Вот цветочек и готов!

А теперь я научу вас рисовать бабочку. Сначала нарисуем пальчиком овальный животик, добавим круглую головку, а на ней усики. Теперь нужно нарисовать бабочке крылья, они как полукруги: вверху два полукруга и внизу два полукруга. Вот бабочка и готова!

- Ура! - радостно кричали Саша и Маша. - Мы научились рисовать цветочек и бабочку. Теперь мы сможем сами нарисовать букет цветов для мамы! Спасибо тебе, Песочный Гномик. Ты - настоящий друг.

- Пожалуйста, рад был помочь!

Вечером дома, Саша и Маша нарисовали для своей мамочки открытки с весенними цветочками и бабочками.

А наш Песочный гномик довольный гулял по весеннему лесу, радовался и думал:

- Как же, все-таки, хорошо и приятно творить для других добрые чудеса!

«Сокровище Гномика»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 213»
Короткова Марина Ивановна

Цель: учить рисовать песком на световом столе солнышко и жемчужину, используя различные техники нанесения улучшить пальчиковую чувствительность и владение зрительно-моторной координацией.

Направленность: определять свои чувства и понимать чувства других; познакомить с чувством зависти и способами управления негативными состояниями; стимулировать понимание собственной ценности и уникальности каждого.

Жил да был на свете Песочный Гномик. И так он любил лето!

- Лето – самое лучшее время, – говорил он. – Вот посмотрите, летом можно купаться, загорать, есть вдоволь сладких ягод, а если надоест, то и кислых, греет солнышко, шумит листва, птицы повсюду голоса свои подают, бабочки порхают, звери шныряют тут и там.

В общем, жизнь кипит! Грейся, сколько хочешь под жарким солнышком, а надоест - в густую тень листьев деревьев можно пойти – лесок-то рядом!

Так и проводил свои дни Гномик. С утра себя приведет в порядок, потом домик свой и садик, а потом шел нежиться на речку. Ложился на горячий песочек, спинкой прижимался и чувствовал, как жар солнечный в него проникает. А со стороны речки ветерок прохладный дует – хорошо! На спинке полежит, на животик перевернется. А потом – прыг в холодную воду! И брызги кругом. Весело!

Лежит себе Гномик, греется, по сторонам смотрит. И вдруг видит, сверкает что-то. Как звездочка в воде поблескивает. Интересно стало. Решил он поближе подойти. И видит, сидит там девочка в воде, течение реки оборки платья ее перебирают, а в руках у нее что-то круглое, блестящее переливается.

- Ух ты, – сказал он, – никогда такой красоты не видел! И тебя здесь никогда не видел. Кто ты? Давай знакомиться! Меня зовут Песочный Гномик. А тебя как?

- Я речная Перловица Василиса, живу в раковине. Я давно здесь живу, моя раковина на камень похожа, поэтому ты и не замечал ее.

- А что это такое красивое переливающееся? – спросил он.

- Это – мое Сокровище, – ответила Василиса. Однажды песчинка запуталась в складках моего платья, а потом росла-росла и превратилась вот в такую горошину.

- Красиво, – сказал Гномик, – на звезду похоже.

И они договорились, что на следующий день встретятся и, вообще, будут дружить.

Но когда Песочный Гномик шел домой, то неспокойно стало у него на душе. Он думал, что никогда у него не было такого сокровища. А так захотелось! Чтобы у него было что-то ценное, красивое, чтобы можно было доставать из кармана или шкатулки и любоваться.

- Хорошо, наверное, владеть таким Сокровищем, – думал Гномик.

На следующий день он к речке не пошел. И через день тоже. Он все ходил и думал, где бы ему такое Сокровище найти? А самое главное – что может быть таким Сокровищем? Все, что было у Гномика, было самым обыкновенным – и расческа, и чашка, и стульчик, и садовые инструменты и даже любимые кисточки и краски – тоже были самые обычные. Ничего необычного в жизни Песочного Гномика не было.

Так ходил он по лесу, грустил и думал. И ничего его уже не радовало – ни солнышко, ни птички, ни ветерок, ни само лето. День как день, лето как лето.

Так и не найдя ответ на свой вопрос, пришел Гномик к речке и, незаметно сам для себя, начал рисовать. Взял палочку и начал водить ей по речному песку. Сначала получались каракули, а потом более понятные изображения – солнышко, река, деревья, цветы, ветер над водой, и даже свою подружку Раковинку с жемчужиной нарисовал. Хорошо получилось!

Увидело такую красоту Солнышко и обратилось к Гномику:

- Гномик, вот это чудо-расчудесное у тебя получилось! Как красиво у тебя получается рисовать. Твой талант - настоящее сокровище!

- Какое такое сокровище? – удивился Гномик, – разве это сокровище? Вот у Раковинки настоящее сокровище, красивущее.

- Так и ты сейчас создал настоящее сокровище, – продолжало Солнышко, – посмотри, как красиво ты умеешь рисовать все, что захочешь. Не каждому это дано. Это – твой дар и твое сокровище.

- Я об этом и не подумал, – растерянно ответил Гномик.

- А мне бы тоже хотелось научиться рисовать, – тихонько прошептала Раковинка.

- Так в чем вопрос, я тебя с радостью научу! – воскликнул Гномик.

Давайте, и мы вместе с Гномиком попробуем порисовать на световом столе.

Сначала нарисуем Солнышко. Нанесем равномерно на поверхность светового стола небольшое количество песка, и тыльной стороной кулачка будем быстро-быстро делать круг. Видите, какое ровное круглое солнышко получилось. А теперь пальчиками обеих рук от солнышка проведем лучики. Здорово! Солнышко у нас теперь лучистое.

Что еще у нас круглой формы? Правильно, Жемчужинка! Давайте по-другому попробуем изобразить ее. Для начала очистим поверхность стола от песка. Теперь возьмем небольшое количество песка и зажмем в кулачок. Поднимем руку над поверхностью стола и потихоньку, струйкой, выпустим песок. Посмотрите, как отпрыгивают песчинки от стола! И получается ровный круг. Это наша сияющая Жемчужинка.

А что же наш Гномик?

Он был счастлив. Ведь он даже не догадывался, что тоже обладает сокровищем. И что сокровищем так здорово делиться.

«Урок Злости»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 188»
Беспалова Ольга Юрьевна

Цель: учить рисовать на световом столе зонтик, грибок, используя различные техники; развивать мелкую моторику, воображение, развивать эмоциональный интеллект.

Направленность: коррекция нарушений коммуникативных навыков со сверстниками.

Хотите, я расскажу вам историю, которая произошла с Песочным Гномиком жарким летом?

Гномик был веселым, любил петь песни и играть с друзьями. Но иногда становился очень уж злым, особенно когда что-то шло не так, как он задумал. В эти моменты его друзья – Белочка и Зайчонок – очень пугались его Злости.

Вот и в это лето, на улице стояла сильная жара, а солнце светило так ярко, что Гномику приходилось прятаться под большими грибами, чтобы укрыться от зноя. Ему было жарко, и это его сильно злило и раздражало.

Но как справляться со своей злостью Гномик не знал. Как успокоиться?

Тогда он решил обратиться за помощью к мудрой тётушке Сове, которая жила в самом старом дереве леса. Когда Гномик пришёл к ней, он был очень огорчен.

- Тетушка Сова, я не знаю, как справляться со своей Злостью, — сказал он. — Она мешает мне дружить. Когда я злюсь, друзья не хотят со мной играть, и я очень боюсь, что останусь совсем один.

Мудрая Сова посмотрела на него и мягко ответила:

- Милый Гномик, Злость — это всего лишь эмоция, но главное — как ты с ней справляешься.

Она предложила ему один из способов: рисовать, когда становишься злым. Это поможет успокоиться и выразить свои эмоции. Гномик с интересом выслушал Сову и решил попробовать.

Вернувшись домой, он подошел к световому столу. Вспомнив, о чем-то веселом, он сел и начал рисовать. Получился яркий Зонтик, он дарил Гномику радость и защищал от плохого настроения.

Когда Гномик закончил, он почувствовал, как Злость ушла, а на ее место пришло Спокойствие. Он показал свой рисунок Белочке и Зайчонку.

- Смотрите, какой я нарисовал Зонтик! - воскликнул он.

- Как здорово! - сказала Белочка.

- Я нашел способ, как справляться со Злостью! Теперь я буду рисовать каждый раз, когда почувствую Злость, - сказал Гномик с улыбкой.

- Научи нас, пожалуйста, рисовать зонтик, – в один голос попросили друзья.

- С радостью! Чтобы нарисовать зонтик, сначала нарисуем полукруг, – сказал Гномик. – Это будет верхняя часть нашего зонтика.

Друзья внимательно смотрели и повторяли за ним. Каждый из них старался изобразить полукруг как можно лучше. Гномик был доволен – у всех получалось весьма неплохо.

- Теперь добавим ручку, – продолжал он, рисуя тонкую линию вниз. – А чтобы наш Зонтик был ярким, давайте нарисуем узоры на нем!

Гномик взял небольшую палочку и провел ею по уже нарисованному полукругу, создавая веселый рисунок.

- А еще можно нарисовать зонтик в горошек. Рисуем полукруг – это верхняя часть зонтика, добавим ручку, рисуя тонкую линию вниз. А теперь украсим наш зонтик горошинами. Наши зонтики готовы!

Гномик стал все чаще рисовать, и его злость больше не мешала дружбе и веселью. Теперь он знал, что даже самые неприятные эмоции можно превратить во что-то прекрасное.

«Хлопотный день»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 213»
Мягкова Елена Александровна

Цель: учить рисовать на световом столе шапочку, используя различные техники: отпечаток, прорисовывание одним и двумя пальцами; развивать внимание, воображение, мышление, мелкую моторику рук, закрепить знания о зиме и ее признаках.

Направленность: учить детей видеть красоту окружающего вокруг себя, верить в чудо, мечтать.

Гномик проснулся в хорошем настроении.

Едва солнышко заглянуло в его маленькое окошко, гномик вскочил со своей кроватки. Ранний подъем означал, что сегодня предстоит потрудиться.

Гномик дружил с ребятами с Митей и Натой. Дети жили в соседней деревне. Они приходили к Гномику и играли с ним в разные веселые игры.

Сегодня ребята решили подготовить к Зиме садовый участок и цветник: собрать опавшие листья, на плодовых деревьях срезать засохшие веточки.

Денек выдался славный.

Словно прощаясь - солнышко ласково грело, ребятам стало жарко, они сняли свои курточки и шапки.

Во второй половине дня набежали тучки, спрятав солнышко. Следом прилетел холодный ветер, и стал озорничать, разбрасывая собранные в кучки листья, и обдувая разгоряченных друзей.

Митя с Натой надели шапочки и курточки, лишь Гномик не стал надевать свою курточку и теплый колпачок.

- Оденься, пожалуйста, простынешь! – обращались к нему ребята.

Но Гномик, лишь в ответ махал рукой и продолжал работать.

Вечером, Гномик почувствовал неладное. Защипало горло, стало как-то неуютно, разболелась голова.

- Не послушался я ребят, – грустно подумал Гномик, – простыл. Теперь разболеюсь.

В дверь осторожно постучали. На пороге появились ребята.

- Не послушался нас, – с укором сказала Ната. – Мама мед и молоко прислала, будешь пить молоко с медом и быстро выздоровеешь.

- Да, – поддержал Нату Митя, – с шапками надо осенью дружить! И тогда никакой вирус и простуда тебе не страшны.

- А давайте нарисуем шапочки детям на моем световом столе! Чтобы они не забывали их надевать и не болели, – предложил Гномик.

Все дружно согласились и стали рисовать шапочки.

Вначале нарисовали дугу как радугу, потом провели линию и сделали отворот шапочки. На нем сделали разные узоры. А сверху украсили шапку круглым помпоном!

Гномику и его друзьям стало очень радостно и тепло. Ведь так всегда бывает с настоящими друзьями.

«Сказка о Дружбе»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 174»
Калиниченко Анна Николаевна

Цель: учить рисовать на световом столе конфетку и шарик, используя различные техники: отпечаток, рисование указательным пальцем, двумя руками одновременно; развивать воображение, мышление, мелкую моторику рук, закрепить знания об осени и ее признаках.

Направленность: создание условий для творческого воображения, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

В волшебной стране, где жил Песочный Гномик однажды испортилась погода. Подул сильный, пронизывающий ветер, набежали черные, густые тучи, дождь был готов вот-вот сорваться с неведомой силой. Гномика шатало

из стороны в сторону от одного цветочка к другому, и он все сильнее старался закутаться в свою желтенькую курточку, пытался придерживать свою смешную шапочку, чтобы ее не сдуло очередным порывом ветра.

Он даже не сразу понял, когда наткнулся на какой-то пушистый комок. Это был рыжий маленький Лисенок. Он весь сжался, при этом всхлипывал так горько. Песочный Гномик сразу же обратился к нему:

- Что случилось? Чем тебе помочь?

Но тот продолжал горько плакать.

- Ты замерз? Я могу отдать тебе свою курточку, хочешь? Только не плач, мне так грустно от твоих слез.

Когда Лисенок немного успокоился, и они спрятались в норке, укрывшись от дождя и ветра, он поведал свою историю.

- Я потерял друга. Он очень обижен на меня и теперь совсем не хочет со мной дружить. Мы начали спорить, я ему сказал, что не хочу с ним общаться, и такой друг мне совсем не нужен, он расстроился и ушел прочь. Я бежал за ним, пытался остановить и сказать, что я не хотел так говорить. Я вовсе так не думаю. Так получилось случайно, просто я очень разозлился и нехорошие, обидные слова выскочили у меня.

У Гномика в руках был светящийся фонарик, когда он выслушал историю Лисенка, то сказал:

- Я смогу помочь тебе, ведь я обладаю Волшебным Даром! Я могу повернуть время назад, до того дня, как ты потерял друга. Но помни о том, что я смогу помочь тебе только один раз.

Вдруг Гномик встряхнул Фонариком, и в этот момент все вокруг понеслось, закружилось. Лисенок почувствовал, как его отрывает от земли. Все происходило так стремительно, что он не успел опомниться, что-то сверкало всюду всеми цветами радуги.

Буквально через несколько минут Лисенок оказался на лесной полянке. Светило солнышко, пели птички. Он оглянулся, но Гномика нигде уже не было. Растерянный Лисенок стоял на песочке у берега реки. В руках у него была большая конфета и воздушный шарик.

Вдруг навстречу Лисенку выбежал его друг Медвежонок. Он с радостью вручил другу эти подарки. Медвежонок очень обрадовался такому вниманию и тут же простил своего друга. Он позвал Лисенка рисовать на песке. Лисенок засмущался и сказал, что рисовать он совсем не умеет.

- Не расстраивайся Лисенок, я тебя сейчас научу.

Лисенок с радостью побежал рядом, он был счастлив, что Волшебный Фонарик Песочного Гномика помог ему.

Медвежонок стал учить Лисенка рисовать на песке, предложив нарисовать конфетку и шарик.

- Начни с шарика. Пальчиком нарисуй круг, а теперь ниточку, к которой привязан наш шарик.

А теперь вкусные конфетки! Пальчиком нарисуй овал, а можно кружочек или квадратик. Ты ведь знаешь, что конфетки бывают разной

формы. А теперь указательным пальчиком по краям волнистыми линиями дорисуем обертку от конфетки.

Смотри, как здорово у тебя получилось, лисенок! Ты большой молодец!

Лисенок обрадовался и решил:

- Впредь я буду обязательно думать, прежде чем что-то сказать. Я всегда буду дорожить дружбой. Медвежонок и Лисенок по-прежнему лучшие друзья!

«Осень, листья, дождик»

Подготовила педагог-психолог
МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 188»
Золотько Наталья Александровна

Цель: учить рисовать на световом столе листочки и дождик, используя различные техники: отпечаток, прорисовывание, двумя пальцами и всеми пятью; развивать внимание, воображение, мышление, мелкую моторику рук, закрепить знания об осени и ее признаках.

Направленность: видеть красоту окружающего вокруг себя, верить в чудо, мечтать.

На улице было сказочно красиво.

Осень. Листья на деревьях, под ногами, в воздухе и в лужицах были совсем не похожи друг на друга. Оранжевые, желтые, красные, зеленые, багряные, солнечные. Резные и разноцветные, они радовали взгляд Вари и ее мамы, которые шли из детского сада.

Варя с увлечением рассказывала маме, что интересного было у нее сегодня в детском саду. Как Коля перевернул кашу на стол и рисовал ей разные кракозябры, как Полина упала и поцарапала коленку, как Димка на прогулке не смог ее найти, когда они играли в «Прятки».

И вдруг небо потемнело, налетел сильный ветер и пошел дождь. Капельки стучали по листикам, крышам, машинам и забавно прыгали по лужам. Варя засмотрелась на лужу – так заманчиво капельки падали на нее, подпрыгивали, создавая фонтанчик, и исчезали.

Вдруг, в отражении она увидела Песочного Гномика. Он загадочно ей подмигнул, посветил своим Волшебным Фонариком, и она тот час же оказалась на берегу знакомой реки. Эта река текла недалеко от домика Песочного Гномика, где они часто играли и гуляли вместе.

Друзья давно не виделись, поэтому очень обрадовались встрече, обнялись и начали рассказывать друг другу все свои последние новости.

Вдоволь наговорившись, Варя заметила, что в Сказочном лесу тоже наступила Золотая Осень. Деревья были разноцветны и красивы, светило солнышко. Но дул прохладный ветерок. Вот и Гномик был в своем осеннем наряде: ярко-красном колпачке, меховой жилеточке и резиновых сапожках.

Неожиданно подул ветер и начался листопад.

И Песочный Гномик предложил нарисовать листопад, прям на песке. У Вари не получалось нарисовать красивый листик, и она расстроилась.

Тогда, Песочный Гномик предложил ей попробовать нарисовать сначала пальчиком веточку, а потом сделать отпечаток ладошкой.

Вот и получился замечательный листок.

Листочки были разные по форме и размеру. Овальные, круглые, треугольные, маленькие и большие, с одним листиком и целыми веточками. Друзья рисовали указательными пальчиками, прорисовывая контуры и веточки.

- Гномик, а ты знаешь, как нарисовать дождик? Я видела, как капельки дождя падают в лужицу и подпрыгивают, хочу так же нарисовать на нашем рисунке. – Спросила Варя.

- Дождик можно рисовать двумя пальцами: средним и указательным – можно точками или небольшими черточками, а можно и кончиками всех пальцев. Попробуй.

Варя попробовала разные способы. Песочный Гномик тоже не отставал. Когда картина была готова, Варя от удовольствия зажмурила на секундочку глаза, а когда открыла их, то увидела рядом с собой маму. Она тянула ее за руку и звала:

- Варя ты что, уснула? Побежали скорей домой, дождик ведь, промокнем все.

Варя бежали вместе с мамой под дождиком по мокрым разноцветным листочкам и наслаждались красотой Осени.

«Новые друзья»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 130»
Самохина Наталья Николаевна

Цель: учить рисовать на световом столе тучку и капельки, используя различные техники: рисование указательным пальцем, всеми пальчиками двумя руками одновременно; развивать воображение, мышление, мелкую моторику рук, закрепить знания об осени и ее признаках.

Направленность: создание условий для творческого воображения, формирование позитивного отношения к окружающему миру.

Гномик проснулся в своем песочном домике, своей крошечной, пушистой кроватке укутанный песочным теплым одеяльцем. Ему было очень уютно и не хотелось совсем выбираться из нее. Но яркие лучики солнышка так светили в окошко, что гномик потянулся во все свое маленькое тельце и сладка зевнул. Затем быстренько вскочил и побежал умываться. Приняв

песочные процедуры Гномик, напевая песенку, выпил малинового чая с брусничным печеньем и решил пойти погулять на солнечную полянку.

Он подпрыгивал на лесной тропинке от удовольствия, когда любовался лучиками яркого теплого солнца, пробивающимися сквозь еловые лапки. И жмурился с удовольствия от аромата малины, зеленой травы, грибов и шишек , разносившегося по всему лесу.

Вдруг за муравьиной горкой Гномик увидел семью ежиков маму, папу и сыночка которые носили веточки, листочки и мастерили себе домик.

Гномик решил помочь и стал аккуратно складывать листочки и палочки. Ежики были рады помощи и фыркали от удовольствия. Только на небе появились тучка. Она была расстроена, что ее сестрички, белые тучки, были унесены сильным ветром вдаль, и она не смогла их догнать, так как была младшая и маленькая. Но все равно она выгладила грозно. Когда увидела дружную компанию ежиков и гномика, то начала плакать от того, что у них все хорошо, а тучка одна и печальна. Когда неожиданно заплакала тучка, то ежики забеспокоились, о своем друге песочном гномике. Папа ежик сорвал большущий лист лопуха и сделал зонтик, под которым все и разместились. Тучка, увидев такую дружную компанию под таким чудесным зонтиком, хотела еще пуще разрыдаться, но вдруг задумалась над тем, что не стоит лить свои драгоценные слезы.

Когда у всех все хорошо, надо радоваться за других, и самой станет лучше. И тучка стала светлеть и теплеть, и увидела, как изменился ветер, он стал тоже теплее и по тише, и изменил свое направление. Тучка вдруг увидела своих сестричек – тучек, они вернулись за ней и с веселым, пушистым смехом стали играть в догонялки. И наперегонки друг за другом они дружно улетели в прекрасную голубую даль.

Гномиком попрощался с ежиками и побежал домой рисовать на своем любимом световом столе тучку.

Вначале он нарисовал небольшую овальную форму в центре. Затем, провел плавную линию, чтобы тучка получилась мягкой, как пушистая подушка.

Потом добавил пальчиком небольшие капельки и искорки вокруг тучки. Это придало ей легкость и воздушность.

- Можно добавить капелек побольше, тогда получится, что тучка собирается пролиться дождем.

Рядом с ней ежик нарисовал ее подружек-тучек.

Получился отличный рисунок.

На следующий день Гномик и ежики достроили домик и вечером сели на веранде пить чай, слушать затихающее пение птиц и тишину убаюкивающего леса.

Послесловие

Вот и Сказочкам конец, кто читал их молодец!

Кстати, от нас подготовлен сюрприз.

Вас ждут два увлекательных и познавательных видео.

В одном можно посмотреть, как мы работали с психологами на наших встречах. В другом вас ждет мастер-класс Оксаны Степановой «Сказки на песке» для Университета Детства в рамках акции «Щедрый вторник».

Воспользуйтесь QR-кодами и посмотрите эти видео.

Желаем творческих успехов и вдохновения.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА
«ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ
В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»

«Развитие актуальных способностей у дошкольников методом позитивной психотерапии»

Подготовила
руководитель творческой группы,
педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 216»
Мотузенко Виктория Юрьевна

Позитивная психотерапия является эффективным инструментом для формирования эмоционального благополучия детей дошкольного возраста. Метод основан на развитии сильных сторон личности ребенка, акцентировании внимания на положительных качествах и ресурсах. Использование позитивной психотерапии позволяет формировать психологически устойчивых и уверенных в себе детей, готовых успешно справляться с жизненными трудностями.

Позитивная психотерапия представляет собой гуманистический подход к воспитанию и развитию личности, основанный на акцентировании сильных сторон и ресурсов индивида. Основные принципы метода заключаются в следующем:

- Фокусирование на сильных сторонах и ресурсных возможностях каждого ребёнка.
- Принятие индивидуальных различий и уникальности каждого ребёнка.
- Поощрение самостоятельности и инициативности.
- Создание атмосферы доверия и поддержки.
- Применение позитивной психотерапии способствует формированию у детей самооценки, уверенности в собственных силах, стрессоустойчивости и социальных навыков.

Для успешного развития дети дошкольного возраста нуждаются в формировании ряда важных личностных характеристик и навыков:
- Эмоциональный интеллект – способность распознавать собственные эмоции и чувства окружающих.
- Саморегуляция поведения – умение контролировать свои импульсивные реакции и поведение.
- Коммуникативные навыки – навыки общения и взаимодействия с окружающими людьми.
- Творческое мышление – креативность и нестандартное решение проблем.
- Социальная адаптация – успешная интеграция в коллектив сверстников и взрослых.

Практика позитивной психотерапии предполагает развитие у дошкольников актуальных способностей, способствующих формированию этих навыков и характеристик.

«Актуальная способность «Послушание»

Подготовили:
педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 199»
Баруткина Валерия Андреевна,
педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 229»
Буйволова Ольга Викторовна,
педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 223»
Бочкарёва Наталья Васильевна

Послушание, как и другие актуальные способности, развивается из базовой способности к познанию. Оно отражает нормы поведения социальной группы и может стать источником конфликтов, если не адаптировано к текущим обстоятельствам. В позитивной психотерапии считается, что актуальные способности – важнейшие факторы в становлении характера человека. Воспитание может развивать или, наоборот, тормозить их развитие.

Вы можете сколько угодно читать детям нотации, но намного эффективнее учить маленьких непосед в игровой форме. Такой подход всем облегчает жизнь – и маленьким, и взрослым. Соблюдение правил — важный навык в жизни. Ежедневно мы подчиняемся разным предписаниям – от дорожного движения до законов и порядков, принятых в обществе. Мы вспомнили игры, которые помогут успокоить расшалившихся детей и научить их внимательно слушать то, что им говорят.

- Игра «Послушание». Скажите ребёнку: «Я попрошу тебя что-то сделать, а тебе нужно ответить «Да, я готов» и сделать это!» Потом вы просите ребёнка выполнить какое-нибудь простое задание, например, «Пойди и сядь на диван», и наперегонки с малышом выполняете это задание.

Сопровождайте выполнение задания одобрительными возгласами и аплодисментами. Чем больше выполненных заданий, тем больше аплодисментов и смеха. Детей обычно очень заводит эта игра, и они могут бегать и кричать: «Я послушался! Я послушался!» Смысл заключается в том, что малыши учатся слушаться и делать всё быстро и весело. (Это не значит, что они действительно станут на 100% послушными, но игра помогает им привыкнуть к самому понятию «послушание»).

- Игра «Тише едешь…» - любимое развлечение нашего детства идеально подходит для компании от 3 человек (чем больше — тем веселее). Играть можно хоть всем двором! Перед началом игры на земле проводятся две линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. У одной линии встаёт водящий, у другой все остальные дети. Задача игроков вплотную приблизится к водящему и дотронуться до его плеча. Водящий поворачивается спиной к остальным игрокам и говорит: «Тише едешь – дальше будешь! Стоп!» Пока водящий проговаривает слова, дети могут двигаться. После слова «Стоп!» все должны замереть. Водящий поворачивается и смотрит – не пошевелился ли кто-нибудь из детей. Если кто-то пошевелился, он должен вернуться назад, за ту линию, откуда начинал движение. Затем водящий отворачивается, и всё повторяется сначала. Как только кто-то из игроков сумел добраться до водящего, он занимает его место. Все остальные возвращаются за черту, и игра повторяется.
- Игра «Громко-тихо». Эта весёлая игра очень нравится малышам 2-3 лет. Наполните пластиковые бутылки наполовину фасолинами, горохом или любыми другими «шумелками», закрутите крышки и предложите ребенку трясти бутылкой, когда вы говорите «Громко!» и прекращать шум, когда вы прикладываете пальчик к своим губам со словом «Тихо!» Повторяйте действия столько, сколько потребуется. Эта игра, как и предыдущие учит детей самоконтролю уже с малых лет. Не забудьте малышу напомнить: «Если мама просит тишины, надо успокоиться и вести себя тихо».
- Игра «Весёлые игрушки». Не все дети с удовольствием убирают за собой, зато любой ребёнок легко включится в игру на скорость или на ловкость. Предложите соревнования, например, собрать все детальки «Лего» за одну минуту, забрасывать мягкие игрушки в коробку с определенного расстояния или разложить игрушки по «домикам» — машинки к машинкам, а кубики к кубикам. Привносите элемент игры в рутинные занятия, и тогда ребёнок охотнее сделает то, что от него требуется. А в дальнейшем он сможет творчески подходить к разным задачам.
- Игра «Зеркало». В эту игру можно играть как вдвоём, так и с несколькими детьми. Предложите ребятам повторять все ваши движения. Хлопайте в ладоши, подмигивайте, подпрыгивайте и т.п. Дети порой настолько увлекаются пародированием, что готовы делать даже то, чего вы не могли добиться от них долгими уговорами. Что вам мешает начать

убирать на место всё те же разбросанные по дому игрушки? Кому-то придётся сделать то же самое.

- Игра «Научи послушанию». Дети выбирают иллюстрации или книжки со сказочными героями, которые были непослушными и попали в сложную ситуацию. Задача – указать на ошибку героя и предложить, как он должен поступить правильно.
- Игра «Вежливые слова». Дети бросают друг другу мяч, называя вежливые слова: «здравствуйте», «добрый день», «спасибо» и другие.
- Игра «Если «да» - похлопай, если «нет» - потопай». Взрослый называет предложения, а дети оценивают их и показывают отношение: похлопывают в ладоши, если согласны, или топают ногами, если утверждение неверно.
- Игра «Палочка-выручалочка». Дети встают в круг и по очереди вспоминают ситуацию, когда им нужна была помощь. У взрослого в руках палочка-выручалочка. Тот, кто знает, как помочь другу, поднимает руку, и взрослый передаёт ему палочку.
- Упражнение «Можно-нельзя». Дети стоят в кругу, взрослый бросает им по очереди мяч, называя правильные и неправильные модели поведения. Ребёнок ловит мяч и говорит: «Можно так делать» или «Нельзя».
- Упражнение «Ролевая гимнастика». Дети по очереди выполняют задания, например, произносят слова в разном темпе, проходят как разные персонажи, прыгают как кузнечик или лягушка. После упражнения обсуждают, какие задания были легко выполнять, а какие – трудно.

«Актуальная способность «Аккуратность»

Подготовили:
педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 69»
Лазуткина Виола Вячеславовна,
педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 36»
Часовская Наталия Васильевна

Аккуратность – одна из актуальных способностей, которые упоминаются в методе позитивной психотерапии, разработанном Н. Пезешкианом.

Согласно этому методу, актуальные способности характеризуют важнейшие параметры в становлении характера человека, содержании и мотивах его поведения, межличностном взаимодействии.

Аккуратность в контексте позитивной психотерапии проявляется в четырёх измерениях:

1. Тело. Физически аккуратность выражается в чистоте и порядке в одежде, вещах, движениях и т.д..

2. Деятельность/достижения. Аккуратность – важное деловое качество, которое способствует достижению лучших результатов.

3. Контакты. Аккуратность – социально одобряемое качество, которое может способствовать общению.

4. Будущее/фантазия. Аккуратность занимает определённое место в системе ценностей и убеждений, что придаёт ей смысл.

В зависимости от условий способности развиваются не равномерно и по-разному у разных людей. Крайности аккуратности могут проявляться как нетерпимость к беспорядку, педантичность, навязчивое раскладывание вещей по местам или, наоборот, постоянный хаос и беспорядок.

Аккуратность – черта характера, которая пригодится ребёнку во взрослой самостоятельной жизни. На формирование аккуратности у дошкольников большое влияние оказывает обстановка дома и пример родителей.

Несколько рекомендаций по развитию аккуратности у дошкольников:

- Привлекать ребёнка к домашним делам. Постепенно вводить у него небольшие обязанности, чтобы он понял, что каждый член семьи обладает определёнными обязанностями, которые выполняются изо дня в день.
- Приучать ребёнка ухаживать за своими вещами. Побуждать его вешать одежду на свою вешалку, ставить в нужное место обувь, разбирать и убирать кроватку.
- Воспитывать у ребёнка эстетическое отношение к порядку и чистоте. Побуждать его радоваться при виде чистой, красивой одежды, аккуратной причёски окружающих и самого ребёнка.
- Не требовать от дошкольника аккуратности во всём. Творческие виды деятельности предполагают определённый беспорядок. Достаточно озвучить ребёнку общие правила, которые он способен соблюдать (например, не выходить за контур при раскрашивании, стараться не пачкать себя и окружающее пространство и так далее).
- Хвалить ребёнка за его самостоятельность, аккуратность, трудолюбие. Стараться благодарить его не вообще («ты молодец»), а за конкретную помощь.
- **Игра «Тренируем наши ручки».** Ребёнка учат аккуратно переливать воду из кувшина в стакан, из чашки в кувшин, не проливая воду мимо.
- **Соревнование «Кто аккуратнее».** Детям предлагают выполнить задание: аккуратно пронести стакан, до краёв наполненный водой, не разливая.
- **Сюжетные игры**: «Кормление куклы», «Купание куклы», «Уход за бельём», «Парикмахерская», «Гости». В ходе таких игр можно приучать детей бережно обращаться с игрушками, ухаживать за ними.
- **Игры, требующие аккуратности**: пирамидка, балансир, башня. В таких играх нужно быть ловким и осторожным, внимательным к деталям.
- **Развитие мелкой моторики**: несложные прописи, в которых нужно обвести рисунок по контуру, а также раскраски, лепка и аппликация.

«Актуальная способность «Чистоплотность»

Подготовила педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 216»
Тычинская Яна Александровна

Чистоплотность – одна из вторичных актуальных способностей, которые развиваются из способности к познанию и отражают нормы поведения социальной группы. В методе позитивной психотерапии актуальные способности позволяют описать поведение и устремления человека понятным каждому языком. Это помогает отделить личность человека от его поведения. В работе с детьми, в том числе дошкольниками, для развития актуальных способностей используют, например, сказкотерапию. Авторские сказки раскрывают актуальные способности человека с противоположных сторон, открывая ребёнку положительные и отрицательные аспекты поведения в одной и той же ситуации.

Чистоплотность в контексте позитивной психотерапии определяется как способность поддерживать в чистоте своё тело и пространство вокруг.

- «Умывалочка». Цель – учить ребёнка умываться. Для игры нужны зеркало и полотенце. Взрослый приводит ребёнка в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает внимание на глазки, ротик, щёчки и т.д.. Затем предлагает ребёнку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать.
- «Почистим зубки». Цель – учить ребёнка чистить зубы. Для игры нужны две зубные щётки, стакан с водой и зеркало. Взрослый просит ребёнка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить.
- «Фонтанчики». Цель – учить ребёнка полоскать рот. Для игры нужен стакан. Взрослый подводит ребёнка к зеркалу в ванной комнате и предлагает пускать фонтанчики, произносит потешку. Затем показывает, как выпустить воду изо рта, и как надо полоскать рот. Ребенку предлагается сделать так же.
- «Делаем причёску». Цель – учить ребёнка держать в руке расчёску и расчёсывать волосы движениями сверху вниз. Для игры нужны зеркало, расчёска и нарядная кукла. Взрослый демонстрирует ребёнку куклу и обращает внимание на её причёску, затем просит малыша попробовать сделать такую же.
- «Что нужно кукле?». Цель – формировать в игровой форме культурно-гигиенические навыки младших дошкольников. Для игры нужны картинки с изображением предметов, используемых при умывании, еде, одевании. Воспитательница знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем берёт кукле для умывания.

«Актуальная способность «Трудолюбие-усердие»

Подготовили:
педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка»
Самойленко Екатерина Викторовна,
педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 75»
Селецкая Ирина Алексеевна

В методе позитивной психотерапии трудолюбие и усердие относятся к вторичным (актуальным) способностям человека, которые приобретаются посредством усвоения сообщаемых знаний.

В терминологии позитивной психотерапии актуальные способности выступают центральным фактором в развитии личности и зачастую могут стать причиной расстройств и конфликтов, если не выполняются определённые ожидания.

Трудолюбие как качество личности включает четыре компонента:

1. Когнитивный. Представления о труде, трудовых процессах и профессиях, понимание необходимости и социальной значимости труда.
2. Эмоциональный. Интерес к трудовой деятельности, желание трудиться, удовлетворение от процесса и результата труда.
3. Личностный. Проявление качеств активности, инициативности, самостоятельности, аккуратности, настойчивости, ответственности, креативности и других.
4. Поведенческий. Сформированность практических умений: умение планировать, владение навыками трудовой деятельности, умение адекватно оценивать результаты труда, осуществлять самоконтроль и другие.

Для воспитания трудолюбия у дошкольников важно, чтобы детям был понятен смысл труда, его необходимость и польза для себя или для других.

Развитие актуальной способности «трудолюбия-усердия» в рамках метода позитивной психотерапии предполагает формирование качеств ответственности, терпеливости, целеустремленности и любви к труду у детей дошкольного возраста. Ниже представлены конкретные игры и упражнения, направленные на развитие именно этих характеристик:

Игры

- «Помощники» Цель: развить ответственность и осознание ценности труда. Описание: Воспитатель предлагает детям стать помощниками взрослого («садовником», «поваром», «строителем»). Дети выполняют небольшие поручения, соответствующие роли (например, поливать растения, расставлять игрушки). Важно поощрять усилия каждого ребенка и акцентировать внимание на значимости сделанного дела.
- «Трудовая эстафета» Цель: сформировать умение доводить дело до конца и развивать выносливость. Описание: Организуется командная игра-эстафета, где дети последовательно выполняют разные задания: собрать

кубики, разложить предметы по местам, построить башню и т.п. Победителей награждают похвалой и небольшими символическими призами.

- «Волшебник порядка» Цель: воспитывать аккуратность и любовь к порядку. Описание: Взрослый объявляет конкурс — кто быстрее и лучше уберёт свою игровую зону. По окончании процесса важно обсудить вместе с детьми значимость чистоты и организованности, отмечая старания всех участников.
- Упражнение «Хвалёный уголок» Цель: стимулирование мотивации и уверенности в собственных силах. Описание: Создается специальный стенд, куда помещаются фотографии и рисунки детей, показывающие их успехи в различных видах труда (уборка игрушек, помощь взрослым дома). Регулярно проводится обсуждение успехов каждого ребёнка, сопровождаемое положительными отзывами взрослых.
- Методика «Деревце достижений» Цель: укрепление чувства удовлетворения трудом и развитием усердия. Описание: Каждому ребенку предлагается нарисовать своё дерево, на которое будут крепиться листочки, символизирующие достижения малыша (собрал игрушки, помог маме, построил высокую башню). Таким образом, формируется наглядная мотивация к регулярному труду.
- Психологический тренинг «Маленькие герои» Цель: создание ситуаций успеха и радости от завершения трудных дел. Описание: Педагог рассказывает истории или сказки о героях, проявляющих упорство и терпение в преодолении трудностей. Затем совместно обсуждаются качества героев, позволяющие достигать цели, и задаются вопросы типа: «Что бы сделал герой, если бы столкнулся с похожей ситуацией?»

«Актуальная способность «Терпение»

Подготовили:
педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 10»
Фесенко Инесса Владимировна,
педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 185»
Савицкая Ольга Владимировна
педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 106»
Таланова Алиса Александровна

В рамках позитивной психотерапии терпение относится к первичным способностям, которые развиваются из базовой способности к любви.

Чтобы воспитать терпение у дошкольников, можно использовать следующие методы:

- Деление работы на части. Это помогает ребёнку ощутить видимый результат деятельности и увидеть успехи на промежуточных этапах работы.

- Помощь в поиске мотивации. Источник вдохновения должен исходить от ребёнка. Можно использовать техники сказкотерапии, например, придумать вместе с ребёнком волшебного героя, похожего на него.
- Поддержка при помощи внешнего контроля. Важно подбодрить ребёнка, дать понять, что взрослые верят в него и в то, что он справится.
- Использование позитивных рассказов. Можно рассказать ребёнку про любимых героев, которые что-то терпеливо делали и добились успеха, хотя у них не сразу получилось.

Терпение нужно, когда результат труда неочевиден сразу. Ребёнку приходится выносить свою неуспешность и приобретать навык преодоления себя для достижения результата. Развитию способности «терпение» у дошкольников в методе позитивной психотерапии уделяется особое внимание, поскольку оно формирует основу гармоничного личностного роста и адаптивного поведения. Важнейшие аспекты подхода включают внимательное наблюдение за внутренним миром ребенка, выявление сильных сторон и применение игровых форм взаимодействия. Для развития у дошкольников актуальной способности «терпение» в методе позитивной психотерапии используются специальные игры и упражнения, основанные на принципах поддержки индивидуальных особенностей ребенка и укреплении позитивного восприятия окружающего мира. Эти игры направлены на развитие внимания, концентрации, принятия отсроченного вознаграждения и управления своими чувствами и поведением. Ниже приведены несколько эффективных игр и упражнений, которые помогут дошкольникам освоить искусство терпения:

- Игра «Вырасти цветок» Цель: развитие терпения, внимательности и наблюдательности. Ход игры: Ребенку дается маленький горшочек с землей и семена цветов. Каждый день он поливает растение, наблюдает за ним и ждет, пока появятся ростки. Важно подчеркнуть необходимость регулярного ухода и терпеливого ожидания результатов. Можно также предложить вести дневник наблюдения, записывая изменения ежедневно.

Совет: Эта игра учит ценить маленькие шаги и поэтапные достижения, демонстрируя связь между действиями и результатом.

- Упражнение «Карандаш терпения» Цель: обучение управлению эмоциями и пониманию важности терпения. Ход упражнения: Перед ребенком кладётся карандаш. Задача состоит в том, чтобы аккуратно провести линию длиной около метра, двигаясь от начала до конца. Во время движения линия не должна прерываться. Если карандаш отрывается от бумаги, нужно начинать заново. Чтобы завершить задание, потребуется концентрация и терпение.

Совет: Обсудите с ребенком ощущения, возникающие в ходе выполнения упражнения, обсудите его чувства и реакции.

- Игра «Следопыт» Цель: развитие терпения и наблюдательности. Ход игры: Один ребенок становится ведущим и прячет игрушку в комнате. Остальные участники ищут её, следуя подсказкам ведущего («тепло»,

«горячо», «холодно»), который регулирует темп поиска. Главная задача игроков — проявить терпение и осторожность, прислушиваясь к словам ведущего и действуя согласно инструкциям.
Совет: Эту игру можно разнообразить различными предметами и местами прятанья, создавая ощущение приключений и интереса.

- Эстафета «Медленная черепаха» Цель: воспитание умения замедляться и контролировать импульсивность. Ход игры: Группа детей выстраивается в ряд. Перед ними ставится цель пройти определённое расстояние (небольшой коридор или участок комнаты). Но главная особенность заключается в том, что двигаться нужно исключительно медленно, имитируя движение черепахи. Кто первый достигнет финиша, проигрывает. Побеждает тот, кто дольше всего сохранял медленный темп.

Совет: Для усиления эффекта игры можно включить музыку с плавным ритмом, чтобы настроить настроение.

- «Стройка терпения» Цель: развитие терпения и настойчивости. Ход игры: Детям предоставляется набор деревянных блоков разной величины. Их задача — построить высокую башню, складывая блоки сверху вниз. Необходимо действовать осторожно и терпеливо, ведь башня легко может рухнуть. Важно отметить, что неудачи случаются часто, но каждое падение приближает к победе.

Совет: Когда башня рушится, обратите внимание ребенка на то, что каждая попытка приносит новый опыт и знания, помогая достичь лучшего результата.

- Рисуем терпеливо Цель: развитие сосредоточенности и терпения. Ход упражнения: Ребенок получает большой лист бумаги и карандаши/краски. Его задача — нарисовать сложный рисунок, состоящий из мелких элементов, которые требуют тщательной прорисовки. Лучше выбирать тематику, интересную для ребенка, например, любимого персонажа мультфильма или пейзажа. Основное условие — нельзя спешить, иначе рисунок получится небрежным.

Совет: Этап обсуждения рисунка после завершения тоже важен: расскажите ребенку, насколько приятно видеть законченную работу, которую стоило дождаться.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»

Подготовила
руководитель творческой группы,
педагог-психолог
МАДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 214»
Саакянц Наталья Яковлевна

Энергетические вибрации в нашем окружении влияют на наше психическое, а также физическое и душевное здоровье.

Энергетическая психология помогает людям заглянуть внутрь себя, чтобы найти источник своих проблем и найти решения. Духовный аспект психологии направлен на то, чтобы помочь людям раскрыть, кто они есть, обрести покой в своих отношениях с другими людьми и миром в целом и расти в своем духовном сознании. Люди – многогранные существа, включающие в себя не только физическое тело, но также разум и душу; следовательно, мы рассматриваем все три аспекта человеческого существа, и это одинаково важно.

Энергетическая практика «Шаги к пробуждению осознанности»

Шаг 1. ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ.

Начните с внимательного наблюдения за своими мыслями и чувствами. Представьте, что вы учёный, изучающий неизведанную территорию своего внутреннего мира. Если вы только начинаете путь к себе, заведите дневник эмоций, так будет легче. Отмечайте в нём не только мысли, но и чувства, которые они вызывают, а также ситуации, которые служат их провокаторами. Какие мысли вызывают у вас тревогу, раздражение, грусть? Что заставляет вас чувствовать себя подавленным и бессильным?

Чтобы настроить себя на волну осознанности, уделяйте 5 минут в день медитации. Займите любимое место, примите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на своём дыхании. Наблюдайте, как воздух медленно входит

и медленно выходит из ваших лёгких. Делайте выдох длиннее вдоха и повторяйте: Я ВИЖУ СЕБЯ - Я ВИЖУ РЕАЛЬНОСТЬ.

Шаг 2. РИСУЕМ КАРТИНУ ЖЕЛАЕМОЙ РЕАЛЬНОСТИ.

Теперь пришло время заглянуть внутрь и спросить себя: Чего я хочу на самом деле? Как я хочу жить? Не ограничивайте себя рамками условностей и общественных ожиданий. Позвольте себе мечтать смело и свободно. Представьте себя художником, который создаёт шедевр своей жизни.

- Где вы хотите быть?
- Как вы хотите себя чувствовать?
- Кто рядом с вами?
- Что вы делаете?
- Какие звуки, запахи, цвета окружают вас?

Прочувствуйте эту картину всеми своими чувствами, наполните её яркими деталями и эмоциями. Эта картина станет вашим образом желаемой реальности, маяком, который будет вести вас к новой жизни.

Для этого воспользуйтесь практикой **«Как я хочу жить на самом деле?»**

1 ЭТАП.

Когда вы наедине с собой, обратитесь внутрь себя. К своей Душе, своему Телу, своему Разуму — Чего они искренне хотят? Как они хотят прожить эту жизнь на самом деле? Прямо выделяйте 5 минут, закрывайте глаза, уши и спрашивайте:

- Душа, чего ты хочешь?
- Тело, чего ты хочешь?
- Разум, чего ты хочешь?

Я делаю это первым делом с утра. Это мои 5 минут тишины. Если сразу ответов нет, то со временем придут обязательно. Вы услышите себя. Ответы будут простыми и понятными, поэтому не пропустите их. И когда вы осознаете их, эти ответы станут вашими главными мотиваторами и истинными смыслами, на основе которых вы будете ставить цели и чего-то хотеть в течение этой жизни.

Продолжайте спрашивать себя каждый день, и вам придёт понимание, что с этим делать.

Прислушивайтесь к ощущениям, а не к логическим выводам и анализу. Душа и Тело говорят на уровне чувств и ощущений. И всегда говорят правду (в отличие от Разума). Например, Душа хочет радоваться, Тело хочет комфорта и удовольствий, Разум хочет безопасности.

2 ЭТАП.

И когда вы получите четкие ответы, то опишите подробно, что они для вас значат.

- Что для Души значит радоваться?
- Что для Тела значит комфорт и удовольствие?
- Что для Разума значит безопасность?

И уже исходя из этих подробных ответов, вы сможете определить свой образ жизни на каждый день, который даёт вам ощущение счастья. У вас появится понимание - Чего вы хотите на самом деле?

Ваши истинные цели, а не навязанные извне. Ваши истинные потребности, а не потребности ради счастья других.

«Как понять что цель истинная? - Путь к ней, даёт вам ощущение праздника каждый день». Желаю вам легкого и радостного самопознания. Эта практика поможет вам осознать ваши истинные мечты и стремления.

Шаг 3. ПРОГРАММИРУЕМ РАЗУМ НА УСПЕХ С ПОМОЩЬЮ АФФИРМАЦИЙ.

Теперь, когда вы знаете, чего вы хотите, пришло время запрограммировать свой разум на успех. Для этого мы будем использовать аффирмации позитивные утверждения, которые отражают ваши желания и цели. Составьте свои собственные аффирмации, которые будут резанировать с вашими истинными стремлениями. Формулируйте их в настоящем времени, в позитивном ключе, как будто желание уже сбылось. Например: Я здоров и полон энергии. Я успешен в своей работе. Я счастлив в любви. Я живу в изобилии.

Повторяйте свои аффирмации каждый день, утром и вечером, а также в течение дня, когда вам нужна поддержка и мотивация. Вы можете записывать свои аффирмации на диктофон и прослушивать их в течение дня.

Шаг 4. УЧИМСЯ ДОВЕРЯТЬ И ОТПУСКАТЬ КОНТРОЛЬ.

Один из самых важных шагов на пути к изменению своей реальности – это научиться доверять миру, отпускать контроль. Мы так привыкли цепляться за свои планы, переживать из-за непредвиденных обстоятельств, что забываем, что жизнь – это не только то, что мы планируем, но и то, что происходит с нами само собой. Позвольте себе расслабиться, отпустить хватку и доверьтесь течению жизни. Не пытайтесь всё контролировать, не бойтесь отклониться от плана, принимайте с благодарностью всё, что приносит вам жизнь.

Вспомните фразу: Мой мир заботится обо мне! Всё идёт так, как надо! Повторяйте её всякий раз, когда сталкиваетесь с трудностями или сомнениями. Чтобы натренировать навык видеть позитива любой ситуации, воспользуйтесь практикой «**Переформулировка».**

Каждый раз, когда случается что-то неприятное, спросите себя:

- Чему хорошему эта ситуация может меня научить?

- Какую пользу я могу из неё извлечь?

Это поможет вам переключить фокус внимания с негатива на позитив. И не забывайте о гибком плане действий.

Разбейте свою большую цель на несколько этапов, наметьте примерные шаги, которые вы можете сделать уже сегодня, чтобы приблизиться к своей мечте. Сделайте первые шаги, а мир скорректирует ваш план.

Шаг 5. СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ.

Благодарность открывает дверь к изобилию и счастью. Когда мы благодарны за то, что у нас было, есть и будет, мы наполняем свой внутренний мир позитивной энергией, которая притягивает к нам ещё больше благ. Мы начинаем вибрировать на благоприятной частоте. Каждый вечер записывайте:

- Что вас порадовало сегодня?
- За что Вы благодарны.

Не забывайте благодарить и себя. Каждый шаг, который вы делаете лучшей жизни – это проявление любви к себе. Благодарите себя заботу, за спокойствие, за действие себе во благо. Изменить свою реальность – это в ваших силах. Вы не знаете, сколько вам осталось, поэтому начните действовать уже сегодня. Уделяйте время себе, своим мыслям и чувствам. Создайте образ желаемой жизни, наполните его энергией благодарности. Доверьтесь миру. Отпустите контроль. И позвольте жизни удивлять вас. Будьте благодарны за всё, что было, есть и будет. И не забывайте благодарить себя. Будьте здоровы, любимы и счастливы!

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название статьи, автор	Стр.
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА С СЕМЬЁЙ»		
1.	**«Первая встреча педагога-психолога с родителем (законным представителем) в рамках психологического консультирования. Опыт установления контакта»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 178» Грицай Анастасия Валерьевна)*	2
2.	**«Родительское собрание «Семья на пороге школьной жизни ребёнка»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 95»Елисеева Нина Васильевна)*	5
3.	**«Игровой тренинг с родителями и детьми старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну Эмоциариков» «***педагоги – психологи МБДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 232» Бакулевич Ольга Анатольевна, Чабанова Жанна Михайловна, Щулькина Ольга Леонидовна)*	9
4.	**«Мероприятие «Неделя психологии». Опыт работы педагога-психолога в организации взаимодействия всех участников образовательного процесса в ДОО»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 202» Месникова Валентина Андреевна)*	15
5.	**«Родительская гостиная «Понять друг друга»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №34» Лаушкина Жанетта Сонгуловна)*	17
6.	**«Семинар-практикум «Как родительские установки влияют на развитие личности ребенка»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №70» Лысенко Светлана Николаевна)*	20
7.	**Семинар-практикум «Ресурсные МАК» для стабилизации своего внутреннего состояния»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 168» Кутц Ирина Алексеевна)*	22
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «АРТТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»		
8.	**«Маскотерапия в деятельности педагога-психолога»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 56» Смирнова Ольга Владимировна)*	26

9.	**«Терапия неврозов у дошкольников: игровые стратегии»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 206» Титова Елена Анатольевна)*	28
10.	«**Использование Метафорических ассоциативных карт в работе педагога-психолога ДОО»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 178 «Солнечный круг» Хвостова Светлана Львовна)*	29
11.	**«ЭБРУ – нетрадиционная техника арттерапии»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 136»Алена Дмитриевна Баранова)*	30
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «АРТТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА – 2»		
12.	**«Моё состояние»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 214» Федоренко Марианна Викторовна)*	32
13.	**«Трансформация негативных эмоциональных состояний при помощи арттерапии»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 111» Архипова Елена Сергеевна)*	33
14.	**«Работа с обидами в арт-терапии»** *(педагоги-психологи МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 184» Клевакова Екатерина Викторовна, Минаева Надежда Юрьевна)*	35
15.	**«Использование сыпучих материалов в арттерапевтической работе педагога-психолога в ДОО»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 214» Федоренко Марианна Викторовна)*	36
16.	**«Работа с личностными границами детей методом арттерапии»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 7» Гайдамакина Анастасия Александровна)*	37
17.	**«Арттерапевтические приёмы в работе с личными границами со взрослыми участниками образовательных отношений»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 111» Архипова Елена Сергеевна)*	38
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»		
18.	**«Работа со страхами в песочной терапии»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 192» Манохина Светлана Васильевна)*	43
19.	**«Использование теста в песочной терапии в коррекционной работе с детьми и взрослыми»** *(педагог-*	46

	психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 5» Новосёлова Татьяна Александровна)	
20.	**«Песочная терапия в работе с тревожными детьми»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 133» Гладких Каринэ Гамлетовна)*	47
21.	**«Работа с внутренними частями личности в песочной терапии»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 192» Манохина Светлана Васильевна)*	49
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «КУКЛОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»		
22.	**Пояснительная записка** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 200» Жаркова Галина Валерьевна)*	52
23.	**«Куколка «Отдарок на подарок»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Центр – детский сад № 200» Жаркова Галина Валерьевна)*	53
24.	**«Украшаем ёлку» (кукла «Рождественский Ангел»)** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85» Шишкина Валентина Вячеславовна)*	53
25.	**«Куколка «Младенчик» (из опыта работы)** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 218» Синицына Анна Сергеевна)*	54
26.	**«Куклы «Кувадка» и «Солдат-защитник»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 85» Шишкина Валентина Вячеславовна)*	55
27.	**«Кукла «Масленица»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 191» Самойлова Елена Васильевна)*	56
28.	**«Кукла «Наперсница»: расширяем границы» (опыт взаимодействия)** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 199» Прокопенко Мария Васильевна)*	57
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «СКАЗКОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»		
29.	**«Рисование с помощью песка как способ повышения эффективности сказкотерапии»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 213» Степанова Оксана Владиславовна)*	59
30.	**«Песочный Гномик и Новогоднее настроение»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 93» Фадеева Елена Сергеевна)*	62
31.	**«Снежное Путешествие»** *(педагог-психолог МАДОУ МО*	63

	г.Краснодар «Центр – детский сад № 115» Келеш Стелла Александровна)	
32.	**«Весна в лесу»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 213» Коваленко Злата Вячеславовна)*	65
33.	**«Букет для мамы»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 186» Сырова Юлия Анатольевна)*	66
34.	**«Сокровище Гномика»** (*педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 213» Короткова Марина Ивановна)*	68
35.	**«Урок Злости»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 188» Беспалова Ольга Юрьевна)*	70
36.	**«Хлопотный день»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 221» Мягкова Елена Александровна)*	71
37.	**«Сказка о Дружбе»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 174» Калиниченко Анна Николаевна)*	72
38.	**«Осень, листья, дождик»** *(педагог-психолог МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 188» Золотько Наталья Александровна)*	74
39.	**«Новые друзья»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 130» Самохина Наталья Николаевна)*	75
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»		
40.	**«Развитие актуальных способностей у дошкольников методом позитивной психотерапии»** (*педагог-психолог МАДОУ МО г.Краснодар «Детский сад № 216»Мотузенко Виктория Юрьевна)*	78
41.	**«Актуальная способность «Послушание»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Центр - детский сад № 199» Баруткина Валерия Андреевна, педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 229» Буйволова Ольга Викторовна, педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 223»Бочкарёва Наталья Васильевна)*	79
42.	**«Актуальная способность «Аккуратность»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 69» Лазуткина Виола Вячеславовна, педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 36» Часовская Наталия Васильевна)*	81

43.	**«Актуальная способность «Чистоплотность»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 216» Тычинская Яна Александровна)*	83
44.	**«Актуальная способность «Трудолюбие-усердие»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка» Самойленко Екатерина Викторовна, педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 75» Селецкая Ирина Алексеевна)*	84
45.	**«Актуальная способность «Терпение»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 10» Фесенко Инесса Владимировна, педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 185» Савицкая Ольга Владимировна, педагог-психолог МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 106» Таланова Алиса Александровна)*	85
ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ГРУППА «ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА ДЕТСКОГО САДА»		
46.	**«Энергетическая практика «Шаги к пробуждению осознанности»** *(педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 214» Саакянц Наталья Яковлевна)*	88