

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар «Детский сад № 163»**

И.А. Костенко, О.А. Сухарева, Т.А. Гордиевская, А.В. Актемирова

**РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА
ПЕДАГОГА**

Краснодар
2025

УДК 378.046.4
ББК 74.04 (2РОС)
Р 17

Рецензенты:

Пирожкова О.Б. – к.п.н., доцент, заместитель заведующего МАДОУ
МО г. Краснодар «Детский сад «Сказка»

Сологубова Н.В. – начальник отдела анализа и поддержки
дошкольного образования МКУ КНМЦ

Р 17 Развитие личностного и профессионального потенциала педагога /
И.А. Костенко, О.А. Сухарева, Т.А. Гордиевская, А.В. Актемирова. –
Краснодар, 2025. – 129 с.

Программа «Развитие личностного и профессионального потенциала педагога» реализуется в рамках деятельности муниципальной инновационной площадки. В связи с этим разработана модель системы развития личностного и профессионального потенциала педагога, в центре которой акмеологическая лаборатория, состоящая из четырех компонентов: методической, дифференциально-психологической, коммуникативной и аутопсихологической лабораторий, обеспечивающих рост профессионального мастерства педагогов.

Программа может быть рекомендована воспитателям, методистам, педагогам для использования в процессе внутрифирменного обучения, в целях создания условий для профессионального развития педагогов.

УДК 378.046.4
ББК 74.04 (2РОС)

И.А. Костенко, О.А. Сухарева,
Т.А. Гордиевская, А.В. Актемирова, 2025.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	4
Модель развития личностного и профессионального потенциала педагога.....	7
Программа деятельности акмеологической лаборатории.....	15
Программа деятельности методической лаборатории.....	15
Программа деятельности дифференциально-психологической лаборатории	16
Программа деятельности коммуникативной лаборатории.....	17
Программа деятельности аутопсихологической лаборатории.....	18
Методические материалы к программе акмеологической лаборатории.....	20
Список литературы.....	135

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Гуманистическая парадигма в образовании вновь привлекла интерес к проблеме личности педагога, его развитию и саморазвитию. Постоянно изменяющееся общество предъявляет совершенно новые требования к самосознанию субъектов образовательного процесса.

Потребность современного общества в повышении уровня и качества дошкольного образования меняет требования к профессиональной компетентности педагогов дошкольных учреждений. Это обусловлено тем, что представления об источниках и механизмах развития детей дошкольного возраста меняются, появляются новые представления о роли и месте педагога в формировании ребенка как личности, способной реализовать себя в обществе.

Тенденции к развитию инновационной деятельности в дошкольном образовании требуют не формального, а личностного отношения к образовательному процессу, через осознание значимости педагогического труда. Такая позиция позволяет современному педагогу выстраивать качественно новые отношения в процессе реализации образовательной программы со всеми субъектами педагогической деятельности.

Только зрелость личностной, профессиональной позиции педагога обеспечивает замену традиционных ценностей обучения на ценности развития личности дошкольника и, следовательно, и повышение качества его образования [6].

В настоящий момент проблема развития личностного потенциала педагога является актуальной. Как отмечает А. Г. Асмолов личностный потенциал — это понятие, раскрывающее идею «изменяющейся личности в изменяющемся мире». Это способность к осознанному и самостоятельному выбору необходимых условий для реализации своих поступков.

Актуальным становится вопрос поиска и внедрения инновационных механизмов для обеспечения качественного личностного и профессионального роста педагогических работников. Одним из таких механизмов является акмеологическая лаборатория. Основная цель функционирования такой лаборатории заключается в создании условий для максимального раскрытия потенциала каждого педагога ДОО, достижении им высоких уровней профессионализма.

Детский сад с 2022 года реализует инновационный проект «Развитие личностного и профессионального потенциала педагога» в статусе инновационной площадки. В связи с этим разработана модель системы

развития личностного и профессионального потенциала педагога, в центре которой акмеологическая лаборатория.

Акмеологическая лаборатория представляет собой специализированную структуру, предназначенную для комплексного анализа и оценки уровня профессиональной компетентности педагога, а также разработки индивидуальных программ повышения квалификации и совершенствования профессиональных навыков [3].

Деятельность акмеологической лаборатории направлена на повышение и развитие личностного и профессионального потенциала и создание условий для развития личностного и профессионального потенциала педагога.

В рамках реализации деятельности инновационной площадки на базе ДОО была разработана программа деятельности четырех конкретных лабораторий: методической, дифференциально-психологической, коммуникативной и аутопсихологической лабораторий, обеспечивающих рост профессионального мастерства педагогов и развитие его личностного и профессионального потенциала.

В состав лаборатории вошли квалифицированные специалисты – педагоги, психологи и методисты, обладающие необходимыми знаниями и опытом работы с детьми дошкольного возраста.

Программа реализуется за один год, исходя из программ работы каждой лаборатории.

Основными формами проведения встреч с педагогами являются тренинги, практикумы, мастер-классы, семинары.

Апробация данной модели системы личностного и профессионального потенциала педагога показала эффективность разработанной системы, так как по результатам мониторинга наблюдается развитие дифференциально-психологических, аутопсихологических, коммуникативных компетентностей педагогов.

Цель программы: развитие личностного и профессионального потенциала педагогов.

Задачи:

Совершенствование компетентностей педагогов, обеспечивающих развитие личностного и профессионального потенциала педагогов.

Развитие мотивации педагогов к профессиональному совершенствованию.

Включение педагогов в активную деятельность по развитию личностного и профессионального потенциала.

Принципы реализации программы:

Компетентностный принцип основан на развитии компетентностей педагога как категории, описывающий знания, умения, навыки, мотивацию, готовность к деятельности, а также личностные качества, обеспечивающие возможность добиваться поставленных результатов в определенной области.

Системный принцип предполагает отношение к развитию личностного и профессионального потенциала педагогов как к сложной системе, совокупности хорошо структурированных и тесно взаимосвязанных между собой элементов, состоящей из большого количества целей, задач, принципов, форм и методов.

Вариативный принцип основан на возможности выбирать и адаптировать обучение для удовлетворения потребностей каждого педагога.

Акмеологический принцип ориентирует на прогрессивное, комплексное, оптимальное развитие педагога и реализацию им своей сущности в деятельности (главным образом, профессиональной).

Программа может быть рекомендована воспитателям, методистам, педагогам для использования в процессе внутрифирменного обучения, развития профессионального и личностного потенциала в целях создания условий для их профессионального совершенствования.

Категория слушателей: педагоги и специалисты детского сада.

Сроки реализации программы: один календарный год.

МОДЕЛЬ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГА

Модель развития личностного и профессионального потенциала педагога основывается на Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации», соответствует профессиональному стандарту «Педагог» и методическим рекомендациям по аттестации педагогов (рисунок 1).

Модель раскрывает сущность работы с педагогическим коллективом, который включает воспитателей и специалистов, по развитию профессионального мастерства как основной составляющей профессионально-личностного потенциала педагогов.

Цель данной модели: создание условий для развития личностного и профессионального потенциала педагога на основе компетентностного, системного, вариативного и акмеологического подходов.

Компетентностный подход основан на развитии компетентностей педагога как категории, описывающий знания, умения, навыки, мотивацию, готовность к деятельности, а также личностные качества, обеспечивающие возможность добиваться поставленных результатов в определенной области.

Системный подход обеспечивает взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов модели, которые работают только в комплексе. Эффект совокупности получается на основе и во взаимодействии всех компонентов модели.

Вариативный подход реализуется в том, что педагог, исходя из полученных диагностических данных, выбирает именно те лаборатории, которые для него важны, исходя из его профессиональных дефицитов.

Акмеологический подход предполагает, что деятельность лаборатории позволяет вооружить педагогов знаниями, навыками, которые соответствуют современной науке, современным тенденциям и позволяют педагогу быть в тренде, идти в ногу со временем.

В центре модели находится акмеологическая лаборатория, позволяющая стремиться к вершине педагогического мастерства.

Данная лаборатория, ее построение основано на структуре профессиональной деятельности, которую выдвинула основатель теории педагогической компетентности Нина Васильевна Кузьмин

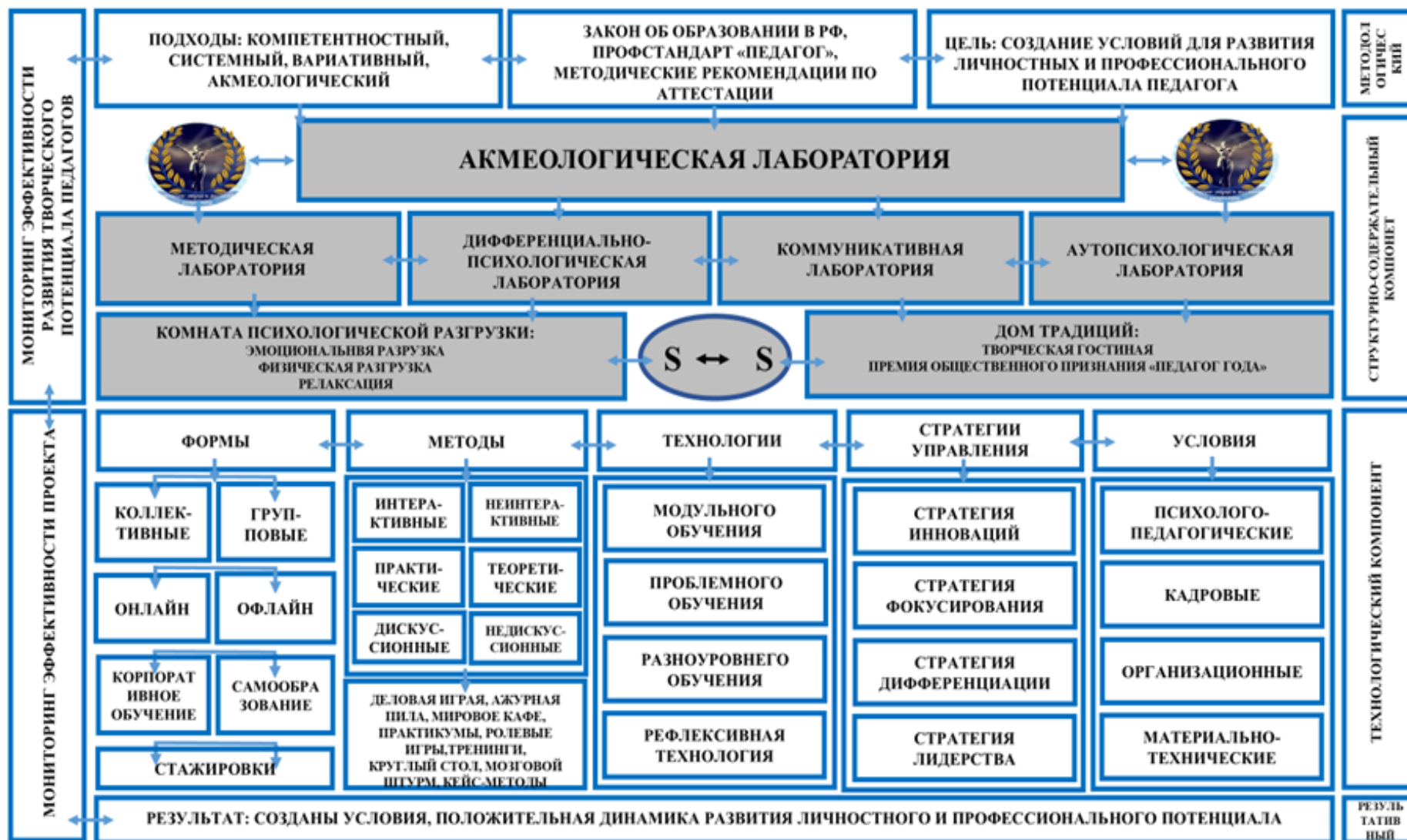


Рисунок 1. Модель развития личностного и профессионального потенциала педагог

В основу развития личностного и профессионального потенциала педагога положено формирование пяти компетентностей педагогов: предметной (или специальной), методической, коммуникативной, дифференциально-психологической и аутопсихологической.

Диагностика профессиональных дефицитов педагогов, проведенная в рамках мониторинга эффективности развития профессионального потенциала педагога показала, что затруднений в предметной (специальной) компетентности меньше всего, но особого внимания требуют развитие методической, коммуникативной, дифференциально-психологической и аутопсихологической компетентностей педагогов (рисунок 2).

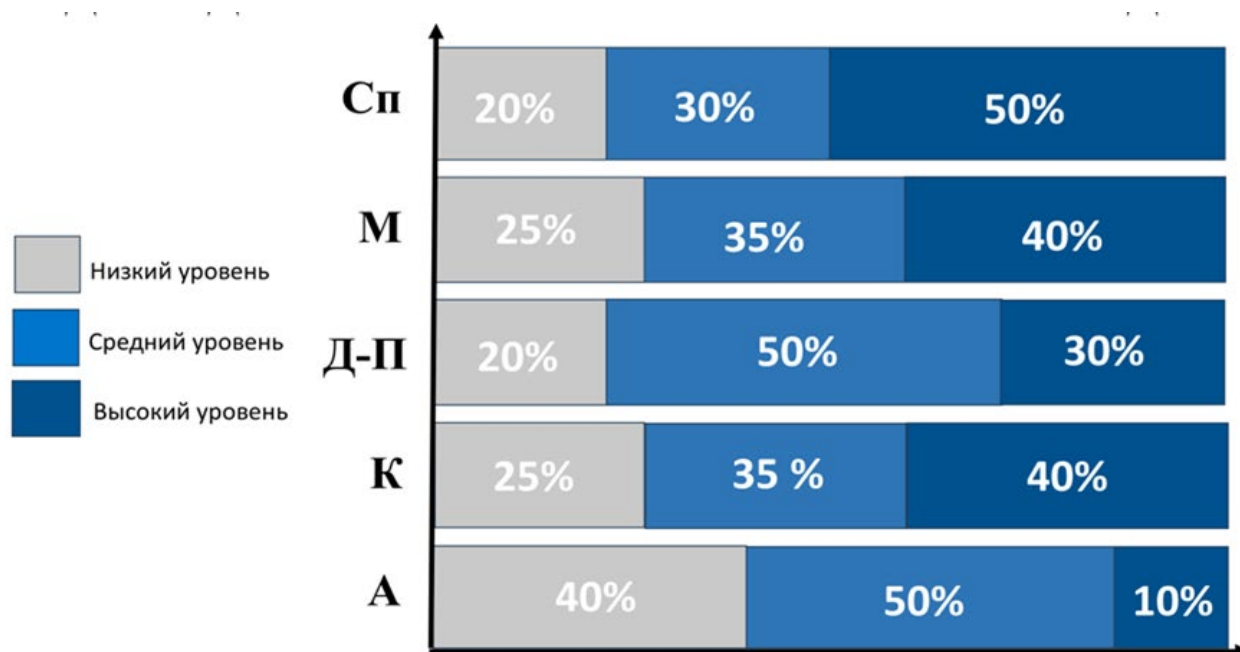


Рисунок 2. Входная диагностика компетентностей педагогов

Исходя из результатов диагностики, в акмеологическую лабораторию вошли четыре лаборатории, позволяющие нивелировать профессиональные дефициты педагогов - методическая, коммуникативная, дифференциально-психологическая и аутопсихологическая лаборатории.

Дифференциально-психологическая лаборатория – направлена на расширение знаний возрастных, психологических особенностей дошкольников; форм, методов работы; организации деятельности с учетом личностных особенностей детей.

Коммуникативная лаборатория направлена на расширение коммуникативных умений и компетентностей педагогов.

Аутопсихологическая лаборатория направлена на формирование способность человека идти к вершинам профессионального мастерства, анализируя и прогнозируя, выстраивая свой профессиональный рост, свое развитие, свое движение.

Следовательно, дефициты педагогов в методической компетентности обусловили создание методической лаборатории, дефициты в аутопсихологической компетентности - аутопсихологической лаборатории, дефициты в коммуникативной компетенции - коммуникативной лаборатории, дефициты в дифференциально-психологической компетенции - дифференциально-психологической лаборатории.

Каждая лаборатория имеет свою программу. Все вместе - это программа большой акмеологической лаборатории, имеющей свою цель, свои задачи, свои основные формы работы.

Если методической лаборатории больше присуще мастер-классы, то в коммуникативной и аутопсихологической лабораториях в основном использованы тренинги, в дифференциально-психологической лаборатории – практикумы. Также встречаются такие формы работы как деловая игра, семинары – практикумы и др.

Организация деятельности акмеологической лаборатории потребовала разработки циклограммы ее работы.

Циклограмма предполагает, что каждую неделю месяца занимается та или другая лаборатория. В первую неделю работает методическая лаборатория, во вторую неделю – социально-психологическая, в третью неделю – коммуникативная и в четвертую – аутопсихологическая лаборатория. Такая организация деятельности лабораторий позволяет педагогам посетить от одной до трех – четырех лабораторий. Занятия проходят в обеденный перерыв в течении 1,5 часов, что позволяет педагогу подстроиться под свой график работы. Кроме того, занятие дублируются еще в один день недели (рисунок 3).

Лабораториями руководят специалисты с высшей категорией: методической и дифференциально-психологической лабораториями руководит старший воспитатель, коммуникативной и аутопсихологической – педагоги-психологи.

1 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК/ВТОРНИК /1,5 ЧАСА/	2 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК/ВТОРНИК /1,5 ЧАСА/	3 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК/ВТОРНИК /1,5 ЧАСА/	4 НЕДЕЛЯ ПОНЕДЕЛЬНИК/ВТОРНИК /1,5 ЧАСА/	НЕДЕЛЯ МЕСЯЦ ДЕНЬ
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ	СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ	КОММУНИКАТИВНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ	АУТО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ	НАЗВАНИЕ ЛАБОРАТОРИИ
МАСТЕР-КЛАСС	ПРАКТИКУМ	ТРЕНИНГ	ДЕЛОВАЯ ИГРА, ТРЕНИНГ	ОСНОВНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

Рисунок 3. Циклограмма работы акмеологической лаборатории

Циклограмма позволила организовать процесс так, чтобы всем было комфортно, уютно, можно было заниматься в течении года и прийти к определенным результатам.

В модели подробно и очень детально разработан технологический компонент, прописаны формы (коллективные, групповые, онлайн, офлайн, самообразование), все используемые методы: интерактивные, практические и теоретические, дискуссионные и недискуссионные, формы интерактивного взаимодействия такие как деловая игра, ажурная пила, мировое кафе.

Есть место стажировкам как формам работы, которые предполагают обучение работника в процессе трудовой деятельности и являются одной из форм повышения квалификации.

В основе мониторинга эффективности проекта лежит мониторинг эффективности развития профессионально-личностного потенциала педагога, методического обеспечения проекта; изменения предметно-пространственной среды; организация сетевого взаимодействия (рисунок 4).

Разработанные критерии, показатели, подобранные диагностические методы и методики в полной мере позволяют оценить эффективность предложенной инновации.

В модели разработаны и прописаны условия, которые позволяют ее реализовать: психолого-педагогические, кадровые, организационные, материально-технические.

В модели также выделены стратегии управления.

Стратегия инновации – это ориентация на инновационные методы, подходы и механизмов, позволяющие обеспечить качество образования.

Стратегия фокусирования – заключается в концентрации на одном или нескольких сегментах. В данной модели в фокусе четыре компетентности педагогов.

Стратегия дифференциации – предполагает учёт индивидуальных особенностей педагогов и организацию учебного процесса с учётом этих особенностей.

Стратегия лидерства направлена на обеспечение того, что опыт по развитию профессионально-личностного потенциала педагогов детского сада может быть лидером среди ряда других практик, опытов, и позволит создать уникальный продукт – модель системы развития личностного и профессионального потенциала педагог дошкольного учреждения.

МОНИТОРИНГ ЭФФЕКТИВНОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА				
ПОКАЗАТЕЛИ		ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ/МЕТОДИКИ	ПОКАЗАТЕЛИ	ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ/МЕТОДИКИ
КРИТЕРИЙ: РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГОВ			КРИТЕРИЙ: МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЕКТА	
РАЗВИТИЕ ПРЕДМЕТНОЙ(СПЕЦИАЛЬНОЙ) КОМПЕТЕНТНОСТИ •УМЕНИЯ И НАВЫКИ ВОСПИТАТЕЛЯ В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ •ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ ПЕДАГОГА- ПСИХОЛОГА В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ •ЗНАНИЯ, ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ -ЛОГОПЕДА В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ •ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ УЧИТЕЛЯ ДЕФЕКТОЛОГА В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ •ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ МУЗЫКАЛЬНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ •ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ ИНСТРУКТОРА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ОБЛАСТИ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ		ОПРОСНИК «ПРЕДМЕТНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ ПО ВИДАМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ» (Е.А. ШУМИЛОВА)	РЕАЛИЗАЦИЯ ПРОГРАММЫ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ	НАБЛЮДЕНИЕ АНАЛИЗ ДОКУМЕНТАЦИИ
			ПОДГОТОВКА МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГОВ	
			РАЗРАБОТКА И ПРОВЕДЕНИЕ МОНИТОРИНГА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ПОТЕНЦИАЛА ПЕДАГОГОВ	
			КРИТЕРИЙ: ИЗМЕНЕНИЕ ПРЕДМЕТНО -ПРОСТРАНСТВЕННОЙ СРЕДЫ	
РАЗВИТИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ •РАЗВИТИЕ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ •ЗНАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ И ТЕХНОЛОГИЙ ОБУЧЕНИЯ •ЗНАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ •ЗНАНИЯ И ПРИМЕНЕНИЕ РАЗНООБРАЗНЫХ ФОРМ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ •УМЕНИЕ ПРОВОДИТЬ САМОАНАЛИЗ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ		АНКЕТА «МЕТОДКОМПЕТЕНТНОСТЬ ПЕДАГОГА ДОО»	НАЛИЧИЕ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ	НАБЛЮДЕНИЕ АНАЛИЗ ДОКУМЕНТАЦИИ
			НАЛИЧИЕ ДОМА ТРАДИЦИЙ	
			НАЛИЧИЕ КОМНАТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАЗГРУЗКИ	
			КРИТЕРИЙ: ОРГАНИЗАЦИЯ СЕТЕВОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И ТРАНСЛЯЦИЯ ОПЫТА	
РАЗВИТИЕ ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО -ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ •ЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ ВОЗРАСТНОЙ ПСИХОЛОГИИ •ЗНАНИЯ В ОБЛАСТИ КОРРЕКЦИОННОЙ ПЕДАГОГИКИ		МОДИФИЦИР. ТЕСТ «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ» (О.Н. ЧЕРНОВА, О.В. КАЛАШНИКОВА)	ОХВАТ СЕТЕВЫМ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ	НАБЛЮДЕНИЕ АНАЛИЗ ДОКУМЕНТАЦИИ
			•ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ДОУ (НЕ МЕНЕЕ 5) •ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ВУЗОМ	
			АПРОБАЦИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРОДУКТОВ ПРОЕКТА •НЕ МЕНЕЕ 1ДОУ	
РАЗВИТИЕ КОММУНИКАТИВНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ •ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ •ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ •ПОДДЕРЖКА ИНИЦИАТИВЫ •ОТКРЫТОСТЬ •АКТИВНОСТЬ •ГИБКОСТЬ •ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОСТЬ		ТЕСТОВАЯ КАРТА КОММУНИКАТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (А.А. ЛЕОНТЬЕВ)	ТРАНСЛЯЦИЯ ОПЫТА	НАБЛЮДЕНИЕ АНАЛИЗ ДОКУМЕНТАЦИИ ОПРОС
			•УЧАСТИЕ НЕ МЕНЕЕ ЧЕМ В 2Х НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИХ КОНФЕРЕНЦИЯХ ПО ТЕМЕ ПРОЕКТА •ПУБЛИКАЦИЯ НЕ МЕНЕЕ 3 СТАТЕЙ В РЕГИОНАЛЬНЫХ И ФЕДЕРАЛЬНЫХ ЖУРНАЛАХ •ПРОВЕДЕНИЕ НЕ МЕНЕЕ 1 ГОРОДСКОГО СЕМИНАРА ПО ТЕМЕ ПРОЕКТА	
РАЗВИТИЕ АУТОПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ •САМОКОНТРОЛЬ ПОВЕДЕНИЯ •СПОСОБНОСТЬ ПЛАНИРОВАТЬ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО САМОПРЕОБРАЗОВАНИЮ •СКЛОННОСТЬ К САМОАНАЛИЗУ •СПОСОБНОСТЬ К САМОРЕГУЛЯЦИИ •НАЛИЧИЕ РЕГУЛЯТИВНО -ЛИЧНОСТНЫХ СВОЙСТВ (ГИБКОСТЬ, САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ)		ОПРОСНИК УРОВНЯ РЕФЛЕКСИВНОСТИ (А.В. КАРПОВ, В.Е. ПОНОМАРЕВА) ОПРОСНИК «СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ (В.И. МОРОСАНОВА)		

Рисунок 4. Модель мониторинга эффективности реализации проекта

Обогащение развивающей среды внутрифирменное обучение продолжилось через создание комнаты психологической разгрузки, которая предназначена для снятия психоэмоционального напряжения педагогов.

Специально созданное пространство позволяет использовать релаксационные упражнения, дыхательную гимнастику, техники снятия мышечных зажимов и контроля за мышечным напряжением, медитативные техники.

Для релаксации используются кресло-мешок, аромо-палочки и свечи, наушники, колонка «Алиса», эмоциональные коврики, мячи «Антистресс», песочный стол, фонотека с музыкой.

Кроме того, с целью формирования коллектива единомышленников, объединенных едиными целями и ценностями создан Дом традиций. Традиции позволяют формировать ценностное отношение педагогического коллектива к развитию личностно-профессионального потенциала педагога, профессиональному росту, к развитию профессионального мастерства.

Важным элементов модели выступает и создание творческой гостиной – постоянно действующей площадке, которая помогает раскрыть творческий потенциал педагогов, установить дружеский контакт и взаимодействие между ними, а также создать условия для творческого общения и обмена опытом.

Основной результат модели – создание условий для положительной динамики развития личностного и профессионального потенциала педагога.

Таким образом, модель развития профессионального и личностного потенциала педагога дошкольного образовательного учреждения может быть построена на разных основаниях и иметь различную форму представления в зависимости от выбранных подходов и принципов разработки.

С методологической точки зрения для нас важно, что представленная нами модель коррелирует с содержанием концептуальной модели национальной системы профессионального роста педагогических работников.

ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ

Методическая лаборатория

Цель: вооружение педагогов и специалистов приемами, методами, технологиями и формами работы с дошкольниками.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Формы работы	Часы	Ответственные
1.	Методы и приемы работы с дошкольниками по реализации ФГОС	Семинар	1,5 часа	Старший воспитатель
2.	Технологии речевого развития	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
3.	Методы и приемы руководства игрой	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
4.	Технология исследовательской деятельности	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
5.	Технология проектной деятельности	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
6.	Образовательная картография в ДОУ	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
7.	Здоровьесберегающие технологии. Методика В.Ф. Базарного	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
8.	Цифровые технологии в работе педагога	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
9.	Формы взаимодействия с родительским сообществом	Круглый стол	1,5 часа	Старший воспитатель
10.	Формы, методы, педагогические технологии развития личности ребенка	Семинар	1,5 часа	Старший воспитатель
Итого			15 ч	

Дифференциально-психологическая лаборатория

Цель: вооружение педагогов и специалистов знаниями возрастных, психологических особенностей личности и соответственно форм, методов работы, организации деятельности с учетом личностных особенностей дошкольников.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Формы работы	Часы	Ответственные
1.	Психологические особенности дошкольников	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
2.	Особенности мышления ребенка-дошкольника	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
3.	Методы и приемы развития речи дошкольников	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
4.	Развитие внимания детей дошкольного возраста	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
5.	Восприятие дошкольников: особенности развития	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
6.	Методы развития памяти дошкольников	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
7.	Самооценка дошкольника. Педагогические приемы формирования	Семинар-практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
8.	Приемы и игры для работы с агрессивными, тревожными и генеративными детьми	Мастер-класс	1,5 часа	Старший воспитатель
9.	Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
10.	Негативные личностные образования: ложь, зависть, драчливость, шалость, проступки. Возможности педагогической коррекции	Практикум	1,5 часа	Старший воспитатель
Итого			15 ч	

Коммуникативная лаборатория

Цель: формирование педагогов и специалистов коммуникативных компетенций и умений.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Формы работы	Часы	Ответственные
1.	Моя шкатулка ресурсов	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
2.	Исполнение желаний	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
3.	Мои границы – моя сила	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
4.	Профессионально – коммуникативные умения педагога	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
5.	Профилактика эмоционального выгорания	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
6.	Вместе – мы команда	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
7.	Вы все сможете!	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
8.	Сбрось усталость	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
9.	Мы разные, но дружные	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
10.	В новый год – новый педагог	Тренинг	1,5 часа	Педагог-психолог
Итого			15 ч	

Аутопсихологическая лаборатория

Цель: формирование у педагогов и специалистов способности оценивать себя, свои профессиональные качества и способности.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание	Формы работы	Часы	Ответственные
1.	Самопознание и самопринятие себя	Тренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
2.	Повышение самооценки	Тренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
3.	Мой жизненный стиль	Деловая игра	1,5 часа	Педагог- психолог
4.	Тайм-менеджмент как инструмент увеличения продуктивности рабочего процесса	Тренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
5.	Обучение методам телесно – ориентированной терапии. Часть 1. Познание себя	Аутотренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
6.	Обучение методам телесно – ориентированной терапии. Часть 2. Мышечная релаксация	Аутотренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
7.	Обучение методам телесно – ориентированной терапии. Часть 3. Вдох – выдох. Холотропное дыхание	Аутотренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
8.	Обучение методам телесно – ориентированной терапии. Часть 4. Мультимодальный метод	Аутотренинг	1,5 часа	Педагог- психолог

	групповой телесно – ориентированной терапии			
9.	Проблемные ситуации и их разрешение	Тренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
10.	Преодоление кризиса	Тренинг	1,5 часа	Педагог- психолог
Итого			15 ч	

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЕ КАЧЕСТВО РАБОТЫ АКМЕОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Семинар

«Методы и приёмы работы с дошкольниками»

Цель семинара: повышение профессиональной компетентности педагогов в области эффективного применения методов и приёмов работы с детьми дошкольного возраста в соответствии с ФГОС ДО.

Задачи семинара:

Обобщение и систематизация знаний о методах и приёмах в дошкольной педагогике.

Ознакомление с эффективными и современными подходами.

Формирование практических умений по их применению.

Понятие методов и приёмов

Воспитание и обучение в большинстве случаев зависит от методов и приёмов, используемых воспитателем, чтобы объяснить детям что либо, сформировать у них умения и знания, развивать способности в определенной деятельности.

Метод обучения – это способ достижения цели в обучении и воспитании, определенная система действий воспитателя, который организывает познавательную и практическую деятельности ребят.

Приём обучения – это составная часть метода, конкретное педагогическое действие. это детали, части определенного метода. Методы и приемы обучения дошкольников имеют свою специфику.

Метод отвечает на вопрос «как?». Например, метод — работа с книгой, а приёмы — чтение вслух, составление плана, заполнение таблицы, подбор цитат.

Факторы, влияющие на выбор методов:

- Возрастные особенности детей.
- Цели и задачи занятия.
- Индивидуальные особенности воспитанников.
- Материально-техническое обеспечение.

Классификация методов воспитания и обучения в ДОУ

По источнику передачи знаний:

Наглядные (демонстрация, наблюдение, использование моделей, иллюстраций)

Словесные (беседа, рассказ, чтение, объяснение)

Практические (упражнения, труд, игровые действия)

По степени активности детей:

- Репродуктивные (повторение образца)
- Частично-поисковые (поиск с помощью взрослого)
- Проблемно-поисковые (самостоятельный поиск решений)

По направленности:

Методы познавательного развития (исследовательская деятельность, проекты, наблюдения и т.д.)

Методы речевого развития (приемы: речевой образец, проговаривание, повторение, объяснение и т.д.)

Методы физического воспитания

Методы социально-личностного развития

Методы художественно-эстетического воспитания

Приёмы, способствующие эффективной работе с детьми

Игра играет важную роль в развитии детей, оказывая влияние на их физическое, когнитивное, эмоциональное и социальное развитие.

Некоторые аспекты роли игры в развитии детей:

• Физическое развитие. Игра помогает развивать моторику, координацию движений, силу и выносливость. Активные занятия, такие как бег, прыжки или игры на открытом воздухе, сохраняют здоровье, энергию и повышают сопротивляемость болезням.

• Когнитивное развитие. Игра способствует развитию мышления, воображения и познавательных способностей. Игры, связанные с конструированием, головоломками и задачами, развивают логическое мышление, пространственное восприятие и умение решать проблемы.

• Эмоциональное развитие. Игра позволяет детям выражать свои эмоции и чувства, учиться контролировать их. Дети могут воплотить свои фантазии в действительность, испытать радость, грусть, страх или гнев в безопасной среде.

• Социальное развитие. Игра помогает устанавливать контакты с другими детьми, развивать навыки сотрудничества, коммуникации и конфликтного разрешения. Дети учатся взаимодействовать, делиться игрушками, принимать роль лидера или последователя, а также развивают эмпатию и понимание чувств других людей.

• Креативность и воображение. Игра позволяет детям развивать свою креативность, фантазию и воображение. Она стимулирует детское мышление и способность ребёнка видеть мир в новых и необычных ракурсах.

Чтобы игра приносила пользу, она должна соответствовать уровню развития ребёнка и задачам, которые можно с её помощью решить.

Примеры эффективных игр для разных возрастных групп.

Для младшей группы (2–3 года) можно использовать простые игры, направленные на развитие моторики, речи и внимания, такие как «Собери пирамидку», «Найди пару», «Покорми зверушку».

Для средней группы (4–5 лет) подходят игры, требующие логического мышления, воображения и взаимодействия с другими: «Что изменилось?», «Строим город», «Угадай, кто я?».

Для старшей группы (5–6 лет) полезны игры, направленные на развитие логики, речи, социальных навыков и подготовку к учебной деятельности: «Слова на букву...», «Математический лабиринт», «Театр сказок», «Эксперименты с водой» [11]

Игровые приёмы:

- Использование дидактических, подвижных, сюжетно-ролевых и театрализованных, настольных и подвижных игр

- Применение игровых персонажей

Мотивационные приёмы:

- Сюрпризный момент
- Эмоциональная подача материала
- Элементы неожиданности

Коммуникативные приёмы:

- Активное слушание
- Вопросно-ответные беседы
- Побуждающие высказывания

Творческие приёмы:

- Метод проектов
- Сказкотерапия
- Рисование, лепка, конструирование

Практическая часть

Интерактивные технологии, являются частью интерактивной модели обучения, которая своей целью ставит организацию комфортных условий обучения, при которых все дети активно взаимодействуют между собой. Интерактивные технологии – это те конкретные приёмы и методы, позволяющие сделать познавательную деятельность детей необычной и более насыщенной и интересной.

Интерактивная технология «Мнемотехника».

- Уважаемые коллеги, посмотрите на нас любопытствовать вышла (Лиса), давайте мы вместе с вами попробуем составить рассказ об этом животном с помощью мнемотехники. В мнемотехнике существует два вида дидактического материала – схемы – модели и мнемотаблицы и они немного отличаются друг от друга.

Если Т. В. Большева предлагает готовые мнемотаблицы для составления рассказов и тут достаточно все понятно, то Л. Е. Белоусова предлагает детям самим зарисовать символы в предложенную ею схему-модель. Схему-модель Л. Е. Белоусовой используется со старшей группы. Она учить фиксировать полученный результат в доступной для детей схематичной форме. Рисунки (значки-символы) и их количество в схеме-модели могут изменяться в зависимости от содержания рассказа.

- Уважаемые коллеги перед вами лежат схемы, которые мы сейчас попытаемся заполнить.

- В центральном кружочке пишем букву «Л» — почему? *(Участники отвечают и пишут в центральном кружочке букву «Л»)*

- Лиса — это домашнее или дикое животное? Где она живет? *(Участники отвечают и рисуют в кружочке № 1 в лесу в норе).*

- Как называются детеныши лисы? Мама-лиса большая, а лисята? *(Участники отвечают и рисуют в кружочке № 2 маму-лису и лисенка).*

-Чему учит мама-лиса своих лисят? Придумаем добрые слова про лису, какая лиса? *(Участники описывают лису— без схемы, пишут в кружочке № 3 слово «мама»).*

- А кто знает врагов лисы? *(Участники отвечают и рисуют в кружочке № 4 зубы и ружье).*

- Чем питаются лисы? *(Участники в кружочке № 5 зайчики, мышки и т.д.)*

- Какую пользу приносят лисы людям? *(Участники отвечают и рисуют в кружочке шубу, шапку, хвост-мех (воротник)).*

- А как вы относитесь к лисе? *(Участники отвечают и рисуют в кружочке № 7 букву «Я»).*

- А сейчас кто хочет рассказать про лису? *(Участники рассказывают)*

«Как развивать креативность через игру»

Креативное мышление — это способность находить нестандартные решения, мыслить гибко и изобретательно. У детей дошкольного возраста креативность развивается естественным образом через игру, исследование и взаимодействие с миром. Родители и воспитатели могут использовать

специально разработанные игры и занятия, чтобы поддерживать и развивать творческий потенциал малышей.

1. Творческие игры с предметами

«Что это может быть?»

Разложите перед ребёнком различные предметы — ложку, коробку, кусок ткани, камешек. Попросите его придумать, на что это похоже или как это можно использовать по-другому.

2. Конструирование из необычных материалов.

Вместо привычных конструкторов предложите ребёнку создать что-то из макарон, прищепок, пластиковых крышек, ниток или бумаги.

Занятия, связанные с искусством

1. Рисование с ограничениями

Дайте ребёнку задание нарисовать картину, используя только одну форму (например, круги) или один цвет.

2. Сочинение сказок или историй

Начните рассказ и предложите ребёнку придумать продолжение. Например, «Однажды в лесу маленький зайчик нашёл волшебную палочку. Что произошло дальше?». Это упражнение развивает навыки повествования и воображение.

3. Музыкальные эксперименты

Дайте ребёнку простые музыкальные инструменты — маракасы, барабан или клавиши. Попросите его придумать мелодию или ритм, который расскажет о каком-то событии (например, «капает дождик» или «летает бабочка»).

4. Игры на воображение

1. «Путешествие в сказочную страну»

Попросите ребёнка придумать волшебный мир. Как там всё устроено? Какие обитатели? Чем они занимаются? Вы можете нарисовать карту этого мира вместе.

2. «Изобретатели».

Пусть ребёнок представит, что он великий изобретатель. Попросите его нарисовать или слепить из пластилина новый гаджет, который поможет людям (например, «машину для поедания овощей» или «самозавязывающиеся шнурки»).

Природные исследования

1. Игра с природными материалами

На прогулке соберите листья, веточки, камешки. Предложите ребёнку создать из них композицию, рисунок или строение. Например, из камней можно сделать башню, а из листьев — панно.

2. «Чудеса природы»

Наблюдайте за облаками и вместе придумывайте, на что они похожи. Эта игра стимулирует абстрактное мышление и учит находить необычное в обыденном.

Подведение итогов.

Мастер-класс

«Технологии речевого развития»

Цель мастер - класса: использование технологий речевого развития с целью стимулирования речевой деятельности детей.

Задачи:

Ознакомить участников с современными методиками развития речи.

Научить применять технологии для стимулирования речевой активности.

Развить навыки анализа и подбора эффективных приемов для работы.

Теоретическая часть

Известно, что правильная и красивая речь способствует успешному общению, обучению и развитию ребенка.

Грамотная, правильная речь придает вам чувство уверенности в себе и позволяет находить общий язык с окружающими. Дети, которые красиво говорят, положительно выделяются на фоне своих сверстников.

Своевременное развитие речи позволяет малышам активно познавать мир и взаимодействовать с ним.

Основные этапы речевого развития по версии психолога А. Н. Леонтьева:

подготовительный этап (от рождения до 1 года). В этот период развивается зрительное и слуховое восприятие, формируется первая предметная и игровая деятельность, появляются гуление, лепет, возможность подражания звукам речи.

преддошкольный этап (от 1 до 3 лет). Словарный запас ребёнка раннего возраста резко увеличивается, может прирастать на несколько слов в день. Ещё одна особенность развития - появление фразовой речи: ребёнок начинает составлять простые предложения из двух-трёх слов.

дошкольный этап (от 3 до 7 лет). Наблюдается качественный скачок в расширении словарного запаса. Ребёнок начинает активно пользоваться всеми частями речи, постепенно формируются навыки словообразования.

школьный этап (от 7 до 17 лет). Речь становится более сложной и структурированной, ребёнок учится использовать абстрактные понятия и более сложные речевые конструкции. Постепенно осваивает письменную речь, что дополнительно стимулирует развитие языковых навыков.

У этапов развития речи не может быть чётко обозначенных рамок - один плавно перетекает в другой, последующий.

Факторы, влияющие на развитие речи.

Физиологическая основа. Целостная физиологическая основа включает систему приёма информации, центральные механизмы речи, звукопроизводящую систему. Ведущая роль принадлежит слуху: при его помощи ребёнок воспринимает речь окружающих, подражает ей и контролирует своё произношение.

Психологическая база. Психические процессы оказывают огромное влияние на формирование речевой деятельности. Недифференцированное восприятие, плохая память, неустойчивое внимание, низкий уровень развития мышления - всё это сказывается на качестве детской речи.

Благоприятное социальное окружение. Оно обеспечивает межличностное общение при всех видах коммуникации и представляет собой языковую модель для подражания.

Общее состояние здоровья, уровень физического и моторного развития. Тяжёлые и длительные заболевания, особенно в первые два года жизни, влияют на речевое развитие.

Регулярное общение родителей с ребёнком. Например, исследования показывают, что в семьях, где взрослые часто разговаривают, дети в возрасте 1–3 лет слышат за неделю примерно в три раза больше слов, чем в семьях, где общаются редко.

Уровень интеллекта и когнитивные способности. Этот фактор теснейшим образом связан с речевым развитием. Дети с высоким уровнем IQ обычно начинают раньше говорить и понимать обращённую к ним речь.

Задержка развития речи тяжело сказывается на общем развитии ребенка, не позволяет ему полноценно общаться и играть с ровесниками, затрудняет познание окружающего мира, отягощает эмоционально-психическое состояние ребенка. Речевая патология особенно тяжелые ее формы часто влекут за собой личностные проблемы у детей: снижают их коммуникативные возможности, препятствуют формированию адекватной самооценки, задерживают развитие познавательных способностей, одним

словом препятствуют своевременной социализации детей. Однако если вовремя помочь ребенку, постоянно использовать все способы развития, активизации речи, эти серьезные проблемы можно успешно решить.

Работая с детьми, имеющими речевые нарушения, воспитателю следует учитывать:

- речевые недостатки

- психологические и возрастные возможности детей данной категории (неполная сформированность процессов, тесно связанных с речевой деятельностью: внимание, память, словесно-логическое мышление, пальцевая моторика и игровая деятельность)

- характерологические особенности

Осуществляя работу, воспитатель, помимо реализации основных и коррекционных задач, связанных с развитием и закреплением речевых навыков, так же должен уделять внимание:

- становлению и развитию у детей игровой деятельности в процессе взаимодействия со сверстниками;

- развитию у детей внимания и памяти - процессов, тесно связанных с речью;

- совершенствованию словесно-логического мышления ребенка как одной из функций речи;

- развитию у детей мелкой моторики;

- эмоционально-волевой сфере (следствием нарушения речи часто становится: неуверенность, легкая возбудимость, негативизм, неспособность к длительным волевым усилиям);

- обучению расслабляющим упражнениям для мышечной и эмоциональной раскованности (умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим - сконцентрировать внимание, снять возбуждение и т.п.).

Технологии и методики:

- Игротерапия (игры для активизации речи).

- Артикуляционная гимнастика.

- Использование мультимедиа и интерактивных платформ.

- Элементы драматизации (театральные постановки, чтение).

Практическая часть

Упражнение «Говорун»

Для развития четкой артикуляции и дикции мы часто используем на занятиях скороговорки. Попробуем и мы с вами проговорить некоторые из них. Командам предлагается бросить кубик и выбрать скороговорку. Их

всего шесть. Необходимо всем вместе произнести ее быстро и слаженно три раза подряд).

- Флюорографист флюорографировал флюорографистку.
- Корабли лавировали, лавировали да не выловировали, ведь не веровали в вероятность вылавировать.
- Выхороговаривай скороговорки на скороговорном скороговорящем конкурсе скороговорок.
- Траектория тарахтящего драндулета проложена по внедорожной территории.
- Партизаны партизанили в партизанских зонах, за границами партизаны не партизанили.
- Не тот, товарищи, товарищу товарищ, кто при товарищах товарищу товарищ, а тот, товарищи, товарищу товарищ, кто без товарищей товарищу товарищ.

«Найди рифму» (развитие фонематического слуха).

Задание: Подобрать схожее по звучанию слово в быстром темпе

Спички – синички,
Врач – мяч,
Значок – крючок,
Ключи – кирпичи,
Стол – пол,
Халат – салат,
Елка – иголка,
Белка – стрелка

Зайцы – пальцы,
Яйцо – крыльцо,
Огурец – продавец,
Дворец – певец,
Пирог – творог,
Ворона – корона,
Топор – забор,
Нора – дыра.

Технология «Азбука общения»

Технология «Азбука общения» позволяет развить навыки межличностного общения со взрослыми и сверстниками. «Азбука общения» представляет собой сборник специально разработанных игр и упражнений, направленных на формирование у детей эмоционально-мотивационных установок по отношению к себе, окружающим, сверстникам и взрослым людям, на создание опыта адекватного поведения в обществе, способствующего наилучшему развитию личности ребенка и подготовки его к жизни.

Ситуация общения - это специально проектируемая педагогом или возникающая спонтанно форма общения, направленная на упражнение детей в использовании освоенных речевых категорий.

Примерами специально планируемых ситуаций общения могут быть игры-викторины: «Придумай загадку» (упражнение детей в описании предметов, придумывании загадок), «Кто лучше знает свой город»

(упражнение в восприятии и составлении описательных рассказов о местах и памятниках города), «Из какой сказки вещи» (упражнение в развитии объяснительной речи). «Магазин волшебных вещей» (упражнение в использовании средств языковой выразительности).

Такая форма речевого развития дошкольников как игра побуждает детей к вступлению в контакты, является мотивом к коммуникативной деятельности. Бизи́кова О.А. предлагает игры с готовыми текстами: подвижные «Король», «Коршун», «Змея», «Лиски» и др.; дидактические «Я садовником родился», «Краски», «Смешинки» и др. (освоить разнообразие инициативных и ответных реплик, приобщиться к выполнению основных правил ведения диалога); дидактические игры, предполагающие диалогическое взаимодействие, но не содержащие готовых реплик: «Кто кого запутает», «Поручение», «Похожи – не похожи», «Угощайся пирожком», игры с телефоном «Вызов врача», «Звонок маме на работу», «Бюро добрых услуг».

На этапе закрепления или обобщения знаний, подведения итогов работы используется интерактивная технология «Интервью». Благодаря использованию этой технологии у детей активно развивается диалогическая речь, которая побуждает их к взаимодействию «взрослый-ребёнок», «ребёнок-ребёнок»

Практическое задание:

«Угадай, какой предмет загадали»

Цель. Освоение умения формулировать вопросы в различной форме при опоре на наглядное содержание.

Материал. Шесть-семь различных по назначению предметов; фишки двух цветов.

Ход игры:

Я загадаю какой-нибудь из предметов, лежащих на столе. Чтобы угадать, что это за предмет, нужно задавать про него вопросы, а я буду отвечать. За каждый вопрос дается синяя фишка, а за угаданный предмет – красная.

Запомните: нельзя задавать вопросы «Что это такое?» или «Что это?» и нельзя спрашивать так: это машинка? это совочек? Такие вопросы не засчитываются, и на такие вопросы я не буду отвечать. Вспомните, какие вопросы нельзя задавать?

В конце игры мы подсчитаем, кто сколько красных и синих фишек набрал. Следует поощрять вопросы продуктивного типа, направленные на выяснение каких-либо свойств, признаков, назначения и т.п. («Какого цвета у предмета ...», «Где он стоит?»).

Игра проводится несколько раз. Время проведения - не более 10—15 минут. По окончании подводится итог, определяется выигравший. Остальным детям говорят, что все старались, но, наверное, еще не так хорошо, как могли бы.

Заключительная часть

Рефлексия участников: что нового они узнали и как смогут применить эти знания.

Мастер-класс

«Методы и приемы руководства игрой»

Цель мастер - класса: ознакомить педагогов с методами и приемами эффективного руководства игрой, развить навыки организации и проведения игр с детьми для достижения образовательных и воспитательных целей.

Задачи:

Изучить виды игр и их роль в развитии детей.

Рассмотреть различные методы и приемы руководства игрой.

Развить практические навыки организации и проведения игр с детьми.

Ознакомить с техниками коррекции и адаптации игры в зависимости от возраста и особенностей детей.

Теоретическая часть

Игра для ребенка – основной вид деятельности, в результате которой он познает мир. В игре ребенок действует, выражая свое отношение к жизни.

Игры – необходимое занятие для ребенка, в них он обыкновенно приучается к тем действиям, которые ложатся в основание его привычек и обычаев, причем эти занятия бывают связаны с чувством удовольствия, интереса.

Дети играют, отдаваясь этому процессу с таким азартом и увлечением, с каким взрослые не всегда отдаются любимой работе. Игра для детей - не только и не столько развлечение, сколько наиболее быстрый и эффективный способ научиться взаимодействовать с другими людьми. Именно поэтому они относятся к игре очень серьезно. И нам, взрослым, тоже следует относиться к детским играм с уважением.

Игры помогают детям понять, какое место они занимают в мире, снижают их неуверенность в себе.

В четких рамках игры они могут экспериментировать, выстраивать социальные отношения, примерять на себя разные роли, нападать или защищаться, брать инициативу на себя или передавать ее другим, выигрывать или проигрывать.

С помощью игр дети готовят себя к жизни в мире взрослых, в мире их целей и проблем.

Игра развивает не только интеллектуальные способности, но и эмоциональную сферу, социальные навыки.

Виды игр

Дидактические игры - направлены на развитие познавательных процессов (внимания, памяти, логики, речи).

Сюжетно-ролевые игры - способствуют развитию социальных навыков, воображения и креативности.

Подвижные игры - развивают физическую активность, координацию движений.

Конструктивные игры - формируют логическое и пространственное мышление.

Творческие игры - включают элементы искусства, творчества, художественного самовыражения.

Роль взрослого в организации игры

Взрослый - не только наблюдатель, но и активный участник.

Важность создания развивающей среды и условий для игр.

Поддержка инициативы ребенка, помощь в поиске решения, направленность на развитие самостоятельности.

Методы и приемы руководства игрой

Метод побуждения

Вдохновение ребенка на игру через заинтересованность, создание ситуации выбора. Пример: «Что если бы мы сейчас с тобой стали художниками? Чем бы мы начали рисовать?»

Задача взрослого - поставить ребенка в позицию исследователя, предложить ему интересный выбор.

Метод направляющей речи

В процессе игры педагог дает вербальные подсказки и инструкции, не вмешиваясь в процесс, но направляя его. Пример: «Посмотри, как мы можем использовать эти блоки, чтобы построить крепость».

Задача взрослого - не навязывать, а побуждать ребенка искать новые способы решения задач в ходе игры.

Метод совместной деятельности

Включение педагога в сам процесс игры. Например, вместе с детьми разыгрывать ролевую ситуацию. Важно: взрослый не должен доминировать в игре, а быть партнером для ребенка, поддерживать его инициативу.

Пример: в игре «Магазин» взрослый может быть покупателем или продавцом, активно участвовать в процессе обмена ролями.

Метод проблемного задания

Включение в игру элементов задачи, решение которой требует активности и соображений.

Пример: «Как ты думаешь, что мы можем сделать, чтобы наша башня не упала?». Этот метод развивает у детей умение планировать действия, искать решения.

Метод игры «в вопросах»

Взрослый направляет игру с помощью вопросов, которые стимулируют познавательную активность детей. Пример: в игре «Путешествие» взрослый задает вопросы типа: «Какой цвет будет у корабля, на котором мы поплывем в страну чудес?». Это помогает развивать мышление и креативность ребенка, побуждая его мыслить нестандартно.

Метод «включенности» в игру

Взрослый сам становится частью игры, активно реагируя на действия детей, включаясь в происходящее. Пример: если дети строят из конструктора, педагог может предложить им дополнительные элементы или нововведения, такие как изменение структуры постройки, предложить неожиданные задачи.

Практическая часть

Рольевые игры с детьми

Участники мастер-класса в малых группах проводят рольевую игру, руководствуясь предложенными методами.

Пример игры: «Магазин» или «Доктор и пациент».

Задача: педагогам предложить различные роли, помочь детям организовать игру и использовать метод направляющей речи и побуждения.

Дидактические игры для развития логики

В игре используются картинки, на которых изображены объекты, формы или числа.

Педагог может задать задачи, например, «Найди пару для каждой картинки» или «Какие фигуры мы можем сложить из этих частей?»

Задача: организовать активность детей, используя приемы побуждения и проблемного задания.

Подвижные игры с элементами координации

Игры на развитие координации и физической активности (например, «Мышка и кошка»).

Важная часть - вовлечение детей в игру через командные действия и соблюдение правил.

Творческие игры

Работа с материалами для создания картин или конструкций (например, «Составь картину из кусочков цветной бумаги»).

Задача: использовать метод направляющей речи, предложить детям варианты, но оставить свободу выбора в создании.

Подведение итогов

Какие методы и приемы из мастер-класса можно внедрить в повседневную практику?

Какие трудности могут возникнуть при применении данных методов на практике? Как преодолевать трудности в руководстве игрой?

Мастер-класс

«Технология исследовательской деятельности в работе педагога»

Цель мастер-класса: ознакомить педагогов с основами технологии исследовательской деятельности, научить их создавать условия для организации исследовательской работы с детьми и развивать у них навыки самостоятельного поиска и анализа информации.

Задачи:

Рассмотреть ключевые этапы и принципы организации исследовательской деятельности.

Ознакомить с методами и приемами, способствующими развитию исследовательских навыков у дошкольников.

Развить у педагогов навыки организации детских исследовательских проектов в разных областях знаний.

Подготовить педагогов к применению исследовательской технологии в образовательной практике.

Теоретическая часть

Что такое исследовательская деятельность?

Исследовательская деятельность - это процесс, направленный на поиск, анализ, обобщение и интерпретацию информации с целью получения новых знаний или решения проблем.

Важность исследовательской деятельности в образовательном процессе: развитие критического мышления, творческого подхода, самостоятельности.

Почему важно развивать исследовательские навыки у детей?

Исследовательские навыки способствует формированию у детей самостоятельности, инициативности, способности к решению проблем, помогают детям не только развивать познавательные интересы, но и учат взаимодействовать с окружающим миром, выдвигать гипотезы, проверять их.

Основные этапы исследовательской деятельности

1. Постановка проблемы: дети ставят вопросы, которые хотят исследовать.
2. Сбор информации: поиск данных через наблюдения, эксперименты, интервью.
3. Анализ и обобщение данных: систематизация собранной информации, выводы.
4. Презентация результатов: представление работы через рассказ, презентацию, стенд, модель.

Методика организации исследовательской деятельности

1. Выбор темы исследования: как подобрать тему, интересную и доступную для детей дошкольного возраста. Например, исследования в области природы, окружающего мира, социальных взаимодействий.
2. Организация исследовательской среды: создание развивающей среды, которая стимулирует интерес детей к исследованию (например, уголки для наблюдений, мини-лаборатории, места для экспериментов).

Практическая часть

Обсуждение с участниками возможных тем исследовательских проектов для детей дошкольного возраста.

Методы организации исследовательской работы с детьми

Метод наблюдения: дети учат наблюдать за явлениями природы, жизнью животных, растениями. Например, наблюдение за ростом растений, поведением животных.

Метод эксперимента: проведение простых экспериментов с детьми. Например, изучение свойств воды, воздуха, материалов (лед, песок, вода и др.).

Метод общения: проведение интервью с экспертами, родителями, другими детьми. Это помогает детям получать дополнительную информацию и развивает их коммуникативные навыки.

Метод моделирования: создание моделей, чертежей, схем. Например, строительство моделей дома или транспорта.

Применение различных форм работы с детьми

Проектная деятельность: дети работают над проектами, связанными с исследованиями. Например, проект «Как растут растения?» или «Какие бывают животные в нашем городе?».

Игры с элементами исследования: игровые задания, в которых дети могут применять исследовательские методы. Пример: «Что произойдет, если мы добавим воду в песок?» или «Какой предмет потонет, а какой останется на воде?».

Практическая часть

Проведение нескольких игр с детьми, включающих элементы исследования: наблюдения за изменениями в окружающей среде, эксперимент с водой и песком, создание моделей.

Пример исследовательского проекта с детьми дошкольного возраста

Выбор темы исследования

Пример проекта: «Как растут растения?». Исследование начинается с наблюдения за растениями, обсуждения, что им нужно для роста.

Цель проекта: узнать, как растения растут, что им нужно для жизни и как их можно выращивать.

Этапы работы:

Наблюдение за растениями в саду или комнате.

Эксперимент с выращиванием семян (например, фасоль в банке).

Составление диаграмм роста.

4. Презентация результатов

Дети рассказывают о том, что они узнали: что нужно для роста растений, как они наблюдали изменения, какие выводы сделали.

Презентация может быть в форме стенда, рисунков, макетов, диаграмм или даже небольших театральных постановок.

Развитие исследовательских навыков у детей через различные формы деятельности

Технологии, способствующие развитию творческого и критического мышления:

Дискуссии и обсуждения: дети делятся своими мнениями, обсуждают гипотезы.

Мозговой штурм: проведение совместных «мозговых штурмов» по поводу того, как можно решить исследовательские задачи.

Решение проблемных ситуаций: создание ситуаций, требующих совместного поиска решений

Формирование и развитие исследовательского подхода через проектную деятельность

Детям можно предложить проект, в котором они должны будут найти решение реальной проблемы (например, «Как помочь бабушке в саду?» или «Как сделать воду чище?»).

Практическая часть

Проектирование, например, на тему «Какая бывает погода?», исследование погоды в разные сезоны года.

Презентация результатов исследовательской деятельности

Результаты исследований могут быть представлены через различные формы: рисунки, макеты, постеры, стенды, презентации.

Важно научить детей рассказывать о своих находках, делиться выводами с другими детьми и взрослыми.

Практическая часть

Участники мастер-класса разрабатывают варианты презентации исследовательских проектов с детьми.

Подведение итогов

Исследовательская деятельность как важный элемент образовательного процесса.

Ключевые этапы исследования: постановка задачи, сбор данных, анализ, презентация результатов.

Роль педагога в организации исследовательской работы: создание условий для активности, интереса и творчества детей.

Мастер-класс

«Технология проектной деятельности»

Задачи:

Ознакомить участников с основами технологии проектной деятельности

Продемонстрировать этапы проектной работы и ее возможности для развития учащихся.

Научить проектировать и организовывать учебные проекты.

Теоретическая часть

Притча. Однажды мудрец странствовал в поисках смыслов и добрёл до реки. Ни моста, ни лодки не было видно. Возникла проблема – надо переправиться, но как? Задумался мудрец. Что же сделать? Как связать два берега реки? Мудрец закрыл глаза и представил, как он переправился на другой берег, и радостно продолжает свой путь.

- Эврика! – воскликнул мудрец.

- Надо сделать лодку, которая приведёт меня к моей мечте и решит проблему. Сел мудрец, нарисовал схему лодки, расчёты произвёл, план составил. Тут как раз ученики его подросли, и они вместе начали действовать, периодически заглядывая в план, оценивая правильность и исправляя ошибки. В команде дело шло быстро, и очень скоро лодка была готова. Со всех сторон осмотрели её путники – нет ли где трещин, потом спустили на воду – плывёт! Можно переплываться! Уррррааа! Не прошло и 15 минут, как мудрец и ученики были на другой стороне реки! Проблема решена и можно было продолжить путешествие. Эта притча – иллюстрация

того, как надо создавать и реализовывать проекты, осуществлять проектную деятельность, другими словами – деятельность по решению возникшей проблемы, реализации плана, предполагающего создание конкретного продукта (строительство спасительной лодки).

- Уважаемые коллеги! Многие из нас испытывают трудности в использовании в своей практике новых технологий, в частности метода проектов. Сегодня мы собрались чтобы:

УЗНАТЬ:

- Что такое проект?
- как организовать проектную деятельность

ПОНЯТЬ:

- Как реализовывать проектный метод.
- Как эффективнее организовать деятельность детей при использовании проектного метода.

НАУЧИТЬСЯ:

- Применять приёмы организации работы с использованием метода проектов.
- Эффективно применять метод проектов в своей работе.

Виды проектов:

Исследовательские.

Практико-ориентированные.

Творческие.

Социальные.

Преимущества проектной деятельности:

Развитие критического мышления.

Формирование навыков работы в команде.

Практическое применение знаний.

Этапы проектной деятельности:

1. Выбор темы и формулирование цели.
2. Планирование.
3. Реализация проекта.
4. Презентация результатов.
5. Рефлексия.

Сегодня мы рассмотрим два способа разработки проектов:

1. «Модель трех вопросов»
2. Метод «Мыслительных карт»

Благодаря этим моделям мы получаем первичную информацию о запасе знаний, представлений детей по теме, ориентируемся сами и помогаем ориентации детей в способах получения, уточнения знаний, дети

участвуют в общем планировании предстоящей познавательной деятельности.

Рассмотрим «Модель трех вопросов». Суть этой модели заключается в том, что воспитатель задает детям три вопроса:

- Что знаем?
- Что хотим узнать?
- Как узнаем?

Воспитатель начинает обсуждение, чтобы дети выяснили, что они уже знают об определенном предмете или явлении. Воспитатель записывает их ответы и указывает рядом их имена. Затем воспитатель задает вопрос: «Что мы хотим узнать о ...?» Ответы детей определяют задачи и направления познавательной деятельности. Когда все дети выскажутся, воспитатель интересуется: «Как нам найти ответы на наши вопросы?».

Рассмотрим эту модель на примере проекта «Вода»

Что знаю?	Что хочу узнать?	Как узнать?
голубая, можно мыться и быть чистым	Почему замерзает	Спросить у папы
вкусная, можно пить, бывает горячая	Есть ли в яблоке вода?	Отжать сок
лужа	Почему не всю воду можно пить?	Почитать книгу с бабушкой
дождик – это вода	Почему вода не стоит на месте?	Спросить у мамы
вода – это море	Почему вода в море соленая?	Посмотреть передачу про воду
в воде живут рыбы	Почему звучит вода?	Посмотреть в интернете

Что мы можем запланировать, исходя из полученных ответов:

- провести опыты с водой;
- сделать альбом «Кому нужна вода»;
- подобрать песни и стихотворения о воде;
- сделать альбом «Все о воде» (стихи, загадки, пословицы);
- организовать сюжетно-ролевую игру «Путешествие по реке»;
- провести фотовыставку «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья» и т.д.

Второй способ - метод «Мыслительная карта», это удобная и эффективная техника визуализации мышления и альтернативной записи. Это

- наши мысли, изложенные на бумаге с помощью рисунков. Основал эту технику американский специалист по вопросам интеллекта, психологии обучения и проблем мышления Тони Бьюзен.

1. В центре листа размещаем основную тему, то есть пишем слово или выполняем в виде рисунка. Например, тема фрукты, можно нарисовать корзинку или другой образ, ассоциирующийся с фруктами.

2. Далее рисуем толстые ветви. Над каждой ветвью воспитатель пишет слово ассоциацию. Ребенок добавляет каждое слово картинкой или рисунком, обозначающим данное слово.

3. Затем работаем по очереди с каждой ветвью. От главной ветви рисуем несколько ответвлений, в зависимости от возникающих образов и ассоциаций. Например, слово яблоко ассоциируется у нас с зелёным цветом и т.д.

4. Когда работа с одной ветвью закончена, переходим к следующей и так с каждой по очереди. Если во время работы, с какой – либо ветвью возникают идеи по поводу другой, то их нужно записывать.



Предлагаю поработать над одним проектом.

Но сначала отгадайте загадку (загадка про соль)

- Как вы уже догадались, темой нашего проекта будет такая нужная и очень удивительная соль.

- Как мы назовем наш проект? Ваши предложения

- Итак, название нашего проекта... (озвучить то, что назвали воспитатели)

Актуальность (важность для настоящего момента) (ответы педагогов).

(Соль сохраняет продукты, улучшает вкус пищи, нужна для жизнедеятельности человека и т.д.)

Используем «Модель трех вопросов».

- Что мы знаем? (цвет, вкус, польза, вред)

- Что хотим узнать? (как и где добывается, где используют соль и т.д.)
- Как узнаем? (различные источники)

Что мы можем запланировать, исходя из полученных ответов?

Рефлексия: «Чему я научилась».

Доскажите неоконченное предложение:

- Я научилась...
- Я узнала, что...
- Я была удивлена тем, что...
- Мне понравилось...
- Самым важным для меня было...
- Я буду использовать в своей работе...

Благодарю всех за участие в мастер – классе!

Мастер-класс

«Образовательная технология картография в Доу»

Цель: познакомить педагогов с методами картографирования как способом визуализации информации, развития пространственного и логического мышления у дошкольников.

Задачи:

Разобрать основные виды карт и их применение в ДОУ.

Научить педагогов создавать и использовать карты в образовательном процессе.

Продemonстрировать практические приемы работы с картами для развития познавательной активности детей.

Теоретическая часть

- Какие бывают карты? С какими вы сталкивались?

Карта может быть политической, географической, климатической. Любая карта – это объективная модель реальной действительности, а образовательная карта-субъективная модель реальной действительности.

«Образовательная картография» - технология аналитической и проектной работы, направленная на создание внешней плоскостной формы (модели) реальной действительности.

Первый опыт работы с образовательными картами начался под руководством Митрошиной Татьяны Михайловны, которая ввела понимание образовательной карты.

Основная задача технологии - построение с помощью образовательной карты индивидуального образовательного маршрута, что позволяет реализовать личностный потенциал каждого участника обучения.

Картография помогает детям:
формировать пространственное мышление;
запоминать информацию с помощью визуализации;
развивать исследовательскую и поисковую деятельность;
учиться ориентироваться в пространстве.

Картографирование способствует формированию у детей предпосылок к учебной деятельности, развитию речи, логики, воображения и мелкой моторики.

Основные виды карт, используемых в ДОУ:

Географические карты (простые схемы территории, карты детского сада, прогулочного участка).

Сюжетные карты (развитие воображения: карта путешествия героя, карта-сказка).

Ментальные карты (развитие логики: создание «карты мысли» на определенную тему).

Ассоциативные карты (развитие речи и фантазии: рисуем карту, основываясь на ассоциациях).

Ознакомимся с правилами составления карт.

Карта должна иметь условную масштабность, т.е. на карте могут быть крупные и мелкие объекты, размер зависит от их значимости для вас.

Карта должна иметь собственную систему условных обозначений. Т.е. элементы должны быть связаны с темой карты и подчиняться общему сюжету. Если вы рисуете карту города, на ней отражаются городские объекты-улицы, дома, парки, площади, если это материки, то изображаете реки, моря, острова, деревья и т.д.

Карта должна быть правильно оформлена. Пишем название карты вверху в центре, в правом нижнем углу оставляем рамку для условных обозначений

Определите главную цель, обозначьте на карте, не забываем о масштабности. Можно сформулировать и обозначить на карте второстепенные цели.

Для достижения цели, необходимо понимать, сознавать свои ресурсы. Ресурсы могут быть внутренними - это те ресурсы, которые у вас есть для достижения цели и внешними- это то, что из вне помогает в их достижении (семья, коллеги), могут быть материальные ресурсы.

Обозначьте на карте внутренние и внешние ресурсы необходимые для достижения цели, подпишите их.

Воспитателю необходимо понимать свои дефициты - это то, чего не хватает, чтобы достичь цель. Могут быть внутренние дефициты (недостаток

знаний, не справляетесь с волнением) и внешние (отсутствие поддержки, нет современного оборудования и т.д.) Один и тот же показатель может быть, как ресурсом, так и дефицитом. Например, для того, чтобы достичь цели, нужно движение. Продумываем свой путь и рисуем на карте, это может быть автомобильный, железнодорожный, морской, воздушный и т.д. Выбираем средство передвижения. Оно зависит от скорости времени достижения цели. Скорость движения зависит от имеющихся ресурсов и ваших дефицитов. Если достаточно ресурсов, то вы быстро достигнете цели, а если много дефицитов, то движение к цели будет дольше.

Подписываем в углу условные обозначения.

Карта готова, но это не окончательный вариант, мы можем к ней возвращаться, корректировать промежуточные цели, восполнить дефициты и перенести их в ресурсы, возможно, выявятся новые дефициты, которые мы должны обозначить на карте.

Как и когда использовать карты в работе с детьми?

На прогулке (создание схемы территории).

В познавательных занятиях (составление карт на тему «Времена года», «Животные Африки» и др.).

В театрализованных играх (карта приключений).

В развитии речи (карта сказки: где происходят события).

Практическая часть

Задание 1: «Ассоциативная карта»

Цель: развитие воображения и логического мышления.

Участникам раздаются листы и маркеры.

Тема карты – «Осень».

Нужно нарисовать ассоциативную карту с осенними явлениями (листья, дождь, птицы улетают и т. д.).

Обсуждение: какие новые слова можно ввести в речь детей, работая с этой картой.

Задание 2: «Карта путешествия сказочного героя»

Цель: освоение метода сюжетного картографирования.

Групповая работа: каждый выбирает сказку (Колобок, Репка, Теремок и др.).

Создание карты пути главного героя.

Презентация карт и обсуждение.

Задание 3: «Карта нашего детского сада»

Цель: Развитие навыков ориентировки в пространстве.

Педагогам предлагается нарисовать схему участка детского сада.

Обсуждение: как карта помогает детям запомнить расположение объектов, тренировать внимание.

Примеры заданий с картой: «Найди спрятанный предмет», «Маршрут для прогулки».

Итог и рефлексия

Какая карта понравилась больше всего?

Как можно использовать карты в ежедневной работе?

Мастер-класс

«Здоровьесберегающие технологии. Методика В.Ф. Базарного»

Цель: знакомство педагогов с методикой здоровьесберегающей технологии В.Ф. Базарного и применением основных её принципов.

Ход мастер - класса

Упражнение «Воздушный шар». Перед вами воздушный шар, который летит над землей. Дорисуйте человечка в корзине воздушного шара. Это Вы. Вокруг Вас ярко светит солнце, голубое небо. Напишите, какие 5 ценности важны для Вас настолько, что Вы взяли бы их с собой в путешествие (например, деньги, здоровье, семья, работа, любовь и др.). А теперь представьте, что ваш воздушный шар начал снижаться и грозит скоро упасть. Вам нужно избавиться от балласта, чтобы подняться вверх. Сбросьте балласт, то есть вычеркните 3 слова из списка. Какие слова у Вас остались? Для вас это самые главные ценности.

Упражнения на зрительную координацию «Сенсорные кресты».

(Работа с наглядным материалом, максимально удалённым от глаз).
Друзья, поднимите, пожалуйста, глаза и прочтите слова на свободно вращающемся сенсорном кресте. О какой человеческой ценности мы поведём сегодня разговор? Попробуйте сформулировать основную идею занятия из слов на вращающемся кресте. Кому не видно, можно встать и посмотреть (участники формулируют из слов тему: Здоровье человека – важнейшая ценность)

Одним из приоритетных направлений ФГОС второго поколения является сохранение и укрепление здоровья дошкольника, что заставляет нас, педагогов изучать и внедрять новые здоровьесберегающие технологии. В ходе мастер-класса я постараюсь познакомить Вас с основными принципами здоровьесберегающей «Технологии раскрепощённого развития детей» В.Ф. Базарного.

Базарный Владимир Филиппович, ученый, врач, хирург – офтальмолог, доктор медицинских наук и педагог - новатор, руководитель Московской

областной лаборатории физиолого – здравоохранительных проблем образования.

Здоровье - самое главное богатство человечества. Здоровье лежит в основе благополучия любого человека. Только здоровый человек в полной мере может стать творцом своей судьбы, добиться успехов в личной жизни.

Итак, методика В. Базарного называется «Обучение в режиме сенсорной свободы и психомоторного раскрепощения». Ее целью является воспитание здоровых, духовно и физически развитых детей.

Основными принципами технологии В. Базарного являются:

смена динамических поз;

режим движения наглядного и учебного материала, постоянного поиска и выполнения заданий;

зрительно-координаторные тренажи, с помощью опорных зрительно-двигательных траекторий (офтальмотренажеры).

гимнастика для глаз.

С чего начинается обучение по системе доктора Базарного?

Первая технология - режим «динамических поз» или вертикализация позы.

«Не усади!» – заповедь Базарного. Ребенок должен двигаться, особенно мальчик в 4-6 раз больше [3]

В.Ф. Базарный предлагает два варианта.

Первый - использование настольной конторки, второй - там, где это возможно менять позу детей. За столами - сидя, стоя, на ковре - сидя, стоя, лежа. Лучший вариант, и в первом и во втором случае, когда дети стоят на массажных ковриках, в носочках. В первом варианте - используются столы с регулируемыми по высоте ножками, часть занятия ребенок сидит, а другую - стоит за столом. Тем самым сохраняется и укрепляется его телесная вертикаль, позвоночник, осанка-основа энергетики человеческого организма. Главное здесь не продолжительность сидения и стояния, а сам факт смены поз.

«Движение – это воздух, а без воздуха мы задыхаемся» - писал В. Ф. Базарный [4]. Важнейшая особенность всех занятий состоит в том, что они проводятся в режиме движения наглядного материала. Для этого используются карточки или картинки, расположенные в любой точке группы, а также так называемые сенсорные кресты.

Для реализации режима динамической смены поз В.Ф. Базарный предлагает там, где это возможно менять позу детей: за столами – сидя, стоя; на ковре – сидя, стоя, лежа; дети могут стоять на массажных ковриках в

носочках и в это время стоя послушать загадки, рассказ, сказку, решить логическую задачу.

Данный режим оказывает благотворное влияние на поддержание физической, психической активности и умственной сферы, а также на развитие координации всех органов (зрительно-ручной, телесно-координаторной, психо-эмоциональной).

Следующая технология - построение образовательной деятельности в режиме подвижных объектов и зрительных горизонтов. Дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей и эффективность зрительного восприятия повышается в условиях пространственного обзора, так как основную информацию дети получают через зрительный анализатор. Для повышения активности детей предлагается использовать «сенсорно-дидактические подвески», которые размещают под потолком в группе, где закрепляются изучаемые объекты\ плоские и объёмные геометрические фигуры, карточки по определенной теме (времена года, фрукты, посуда и так далее)/. Кроме того, карточки с заданиями и возможными вариантами ответов могут находиться в любой точке группы. В ходе образовательной деятельности необходимо обращать внимание детей на то или иное пособие в виде вопросов (найти необходимый материал), анализа, характеристики того или иного предмета. Дети ищут глазами нужный материал, тем самым тренируя зрение, устраняя усталость и напряжение с глаз.

Подвижный образ обучения детей дошкольного возраста позволяет увеличить двигательную активность детей через дидактические игры с использованием всего пространства в группе, например: «Четвертый лишний», «Найди предмет похожий на...» и так далее. Дети, передвигаясь по группе, ищут, находят, радуются своим находкам, при этом лучше и легче усваивают материал, запоминают образы.

«Никакой преграды глазу!» - еще один принцип В. Ф. Базарного [3]. В четырех верхних углах размещаются образно-сюжетные изображения. Это сцены из сказок, сюжеты пейзажей из природы, из жизни животных.

Все вместе картины составляют единый сюжет.

Средние размеры от 0,5 до 1 стандартного листа, а под каждой картинкой размещается в соответствующей последовательности одна из цифр. Дети, находясь в свободном стоянии, на массажных ковриках, начинают живо фиксировать взгляд по команде на соответствующей цифре, картинке, цвете. Режим счета задается в случайной последовательности и меняется через 30 секунд. Общая продолжительность тренажа 1,5 минуты.

Зрительно - координаторные тренажеры (офтальмотренажеры)

Особую роль в профилактике зрительного утомления играет работа со зрительным тренажером Базарного, расположенного обычно на потолке или одной из стен групповой комнаты:

на стене нарисована диаграмма, при этом цвета соответствуют следующим требованиям:

наружный овал – красный,
внутренний – синий,
крест коричнево-золотистый,
восьмерка – зеленым цветом.

Каждый цвет выполняет определенную функцию.

Красный - активизирует психический процесс, согревает, если холодно, вырабатывает интерферон.

Зеленый - цвет гармонии, равновесия, успокаивает.

Желтый (коричневый)- цвет радости, оптимизма; поднимает настроение, активизирует все функциональные процессы.

Синий - тормозит все физиологические процессы, но активизирует химические.

Если в течение нескольких минут смотреть на цветные фигуры, то легко снижается переутомление и активизируется работа мозга.

Методика работы с офтальмотренажером

Детям предлагается проследить глазами по указанному направлению.

На подходящей поверхности (потолок, стена, лист ватмана) расчертите разноцветные фигуры. Стрелками на схеме указаны направления, вдоль которых нужно перемещать взгляд при выполнении упражнения.

«Обход» взглядом фигур на тренажере можно производить в двух режимах:

- только глазами при неподвижной голове и туловище;
- с помощью движений головы и туловища в нужном направлении, когда глаза неподвижно зафиксированы в глазницах.

Рекомендуется делать до 10-12 движений по каждой траектории.

Важное замечание: упражнения с тренажером Базарного выполняются только стоя.

Практическая часть.

Рекомендуется начинать свои занятия с изучения упражнений на зрительную координацию. Так и мы с вами попробуем приобщиться к элементам здоровья.

Работа с «Сенсорными крестами». О здоровье сложено много пословиц и поговорок. Составим пословицы и поговорки о здоровье. Первая часть

фразы находится на одном «кресте», вторая - на втором. Кому не видно, можно встать. (Пословицы зачитываются).

«4 угла». А сейчас послушайте отрывки из произведений и найдите иллюстрацию к ним по углам группы («Федорино горе», «Мойдодыр», «Что такое хорошо, и что такое плохо», ...)

Физминутка «Деревце». Чтобы ваша осанка была хорошей, красивой, выполним упражнение.

Стоя или сидя за столом, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая.

Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг к другу, пальцы вместе.

Подтянитесь всем телом. Вытягиваясь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем (15 – 20 секунд). Опустите руки и расслабьтесь.

Работа с экологическим панно. Проектная работа «Вырастим цветок здоровья»

Под таким прекрасным ярким солнцем и чистым небом должно вырасти что-то необыкновенно прекрасное. Мы с вами вырастим цветок здоровья. Но нашему цветку не хватает лепестков, необходимых условий для формирования крепкого здоровья человека.

1-й лепесток «ЧИСТОТА»

Все вы помните выражение «Чистота – залог здоровья». Здоровье начинается с чистоты. Найдите лепесток с словом «чистота» и прикрепите на нашем экологическом панно.

2-й лепесток «РЕЖИМ ДНЯ». Прочитайте пословицу на доске. Народная пословица гласит: «Соблюдай режим труда и быта, будет здоровье крепче гранита». Что ещё необходимо для здоровья человеку? Как называется 2 лепесток? Найдите лепесток и прикрепите на нашем панно.

3-й лепесток «ДВИЖЕНИЕ». Малоподвижный образ жизни вредит здоровью. Как сказал философ Аристотель «Движение – это жизнь». Найдите лепесток и разместите на нашем панно.

4-й лепесток «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ»

Прочитайте выразительно вслух стихотворение.

Человеку нужно есть,

Чтобы встать, и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться!

Чтоб расти и развиваться,

И при этом не болеть –
Нужно правильно питаться,
С самых юных лет уметь.

Как вы понимаете последние строки? Что значит уметь правильно питаться? Как назовём 4-й лепесток?

Найдём и разместим лепесток на экологическое панно.

5-й лепесток «НЕТ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ»

Скажите, а что может принести вред нашему здоровью? Какие вы знаете вредные привычки? Давайте все вместе дружно скажем: «Нет вредным привычкам!». Это будет 5-й лепесток. Найдём и разместим его вместе с остальными.

Вот и расцвёл наш цветок здоровья. Он только тогда будет радовать нас своей красотой и жизненной силой, когда все его лепестки будут полны жизни и радости.

Упражнение «Бабочка» (на офтальмотренажёре). Предлагаю нашим глазам немножко отдохнуть.

К нам прилетела бабочка, увидела яркий цветок и не знает на какой цвет присесть. Поможем бабочке? Помогаем только глазами.

Вверх-вниз, влево-вправо. Расслабиться и подвигать зрачками слева - направо; затем справа налево; повторить 3 раза;

Медленно переводить взгляд вверх - вниз, затем наоборот, повторить 3 раза;

А сейчас глаза неподвижны, движения выполняем только головой.

Бабочка на конце палочки исполняет роль зрительного тренажера. А также можно использовать лазерный лучик.

Зажмурившись, снять напряжение, считая до десяти.

Круг. Представить себе большой круг. Обводить его глазами по часовой стрелке, потом против часовой стрелки.

Квадрат. Представить себе квадрат. Переводить взгляд из правого верхнего угла в левый нижний – в левый верхний, в правый нижний. Ещё раз одновременно посмотреть в углы воображаемого квадрата.

Спал цветок и вдруг проснулся, (следят глазами за указкой по красному овалу офтальмотренажёра).

Больше спать не захотел, (следят глазами за указкой по синему овалу офтальмотренажёра)

Шевельнулся, потянулся, (следят глазами за указкой по короткой полоске офтальмотренажёра)

Взвился вверх и полетел. (следят глазами за указкой по длинной полоске офтальмотренажёра)

Солнце утром лишь проснется,
Бабочка кружит и вьется. (Покружиться.)

Предлагаем детям посмотреть, как бабочка летит по синему овалу (водим указкой по синему овалу).

Творческое сочетание здоровье-укрепляющих и здоровьесберегающих технологий В.Ф.Базарного позволяет увеличить плотность двигательной активности, улучшить физическое, психическое, нравственной здоровье детей. Данные технологии развивают функциональную зрелость всех систем, на которые впоследствии «падает» вся тяжесть школьных нагрузок.

Подведение итогов. Основные принципы «Технологии раскрепощённого развития детей» В.Ф. Базарного:

Режим смены динамических поз

Офтальмотренажёры, «Бегущие огоньки»

Экологический букварь (панно-картина)

Движение наглядного учебного материала

Хоровое пение

Кроме обозначенных приёмов технология предполагает отдельное параллельное образование мальчиков и девочек, письмо перьевыми ручками на этапе овладения грамотой, совместное создание с родителями рукотворной среды.

Мастер-класс

«Цифровые технологии в работе педагога»

Цель: Ознакомить педагогов с возможностями использования цифровых технологий в образовательном процессе, предоставить практические навыки интеграции технологий в учебную деятельность для повышения качества образования.

Задачи:

Рассмотреть основные виды цифровых технологий, используемых в образовательном процессе.

Ознакомить с эффективными методами применения технологий в работе педагога.

Развить навыки работы с образовательными платформами, приложениями и ресурсами.

Рассмотреть вопросы безопасности детей в сети.

За последние годы произошло коренное изменение роли и места компьютеров и информационных технологий в жизни общества. Человек, умело владеющий технологиями и информацией, имеет другой, новый стиль мышления, принципиально иначе подходит к организации деятельности.

Стремительное внедрение компьютерных технологий во все сферы деятельности человека затронуло и систему образования. Новые информационно-коммуникационные технологии (ИКТ) позволяют повысить уровень информационной культуры педагога, а, следовательно, и его профессионализм.

Одним из новшеств последнего времени в работе педагогов детских садов стало активное использование различных мультимедийных средств. Компьютер, мультимедийные формы, как инструменты для обработки информации, являются мощным техническим средством обучения, коммуникации, которые необходимы для совместной деятельности педагогов, родителей и дошкольников.

Учитывая это, первостепенной задачей становится повышение компьютерной грамотности педагогов, освоение ими работы с программными образовательными комплексами, ресурсами глобальной сети Интернет, чтобы в перспективе каждый из них мог использовать современные компьютерные технологии для подготовки и проведения занятий с детьми на качественно новом уровне.

Влияние цифровизации на развитие образования в ДООУ проявляется в следующем:

изменение работы с родителями. Мессенджеры и общие чаты позволяют оперативно и своевременно контактировать с родителями, что увеличивает их вовлечённость в образовательно-воспитательный процесс. Официальные сайты ДООУ содержат сведения об образовательных программах и работе учреждения.

Усиление обмена знаниями среди педагогов. Электронные ресурсы позволяют наладить коммуникацию между работниками дошкольного образования из разных городов, что способствует обмену методическими разработками. Также широко распространены интернет-курсы по профессиональной переподготовке и получению дополнительных навыков.

Изменение занятий с детьми. Применение интерактивных цифровых технологий позволяет добиться большего интереса и вовлечённости в процесс у детей, нежели традиционные методы. Обучающие компьютерные игры, подобранные согласно возрасту и индивидуальному развитию ребёнка, развивают произвольную память и концентрацию внимания.

Создание цифровой образовательной среды. В группах и кабинетах ДООУ появляются интерактивные доски, электронные девайсы, мини-роботы, компьютерные обучающие программы и онлайн-ресурсы.

Педагог должен уметь:

создавать графические и текстовые документы;

активно использовать информационные технологии в образовательном процессе;

знакомиться с информационными сайтами для педагогов и владеть навыками поиска информации в Интернете;

владеть различными программами для создания мультимедийных презентаций.

Сегодня мы с вами попробуем поработать над созданием мультимедийных презентаций

Мультимедийная презентация (от лат. praesentatio - общественное представление чего-либо нового, недавно появившегося, созданного) - информационный инструмент, позволяющий пользователю активно взаимодействовать с ним через элементы управления.

Мультимедийные презентации позволяют представить обучающий и развивающий материал как систему ярких опорных образов, наполненных исчерпывающей информацией в определенном порядке. Формы и место использования презентации (или даже отдельного ее слайда) на занятии зависят, конечно, от содержания этого занятия и цели, которую мы ставим.

С помощью мультимедийных презентаций разучиваются с детьми комплексы зрительных гимнастик, упражнений для снятия зрительного утомления. Вне занятий мультимедийные презентации можно использовать для проведения игр.

С помощью презентаций, можно сделать слайд – шоу, наложить музыку, добавить несколько анимаций, настроить автоматический показ.

Использование компьютерных технологий помогает:

Привлекать пассивных детей к активной деятельности;

Делать образовательную работу более наглядной;

Формировать информационную культуру у детей и адаптировать дошкольников к обучению в школе, продвигать ребенка в общем развитии;

Активизировать познавательный интерес, повышать качество знаний, вносить радость в жизнь ребенка;

Формировать интерес педагога к его работе.

Практическая часть

«Создание мультимедийной презентации».

Заходим в меню Пуск/Программы и открываем программу Power Point.

1 шаг. Выполнить команду Главная/Создать слайд. Выбрать Титульный слайд;

Заголовок слайда (название учреждения);

Задать подзаголовок слайда (название презентации, фио автора);

Вставить рисунок из файла

Кстати, слайды можно удалять (щелкните в колонке слева по нужному и нажмите клавишу DEL, перемещать, менять между собой местами - при помощи мышки).

2 шаг – дизайн. Что бы придать слайду какой-нибудь дизайн, откройте вкладку «дизайн/темы». Также можно выбрать свой фон. Для выбора фона нажимаем на панели кнопку Вставка, Рисунок и далее, выбираем файл рисунка на компьютере. Выделяем данный фон, нажимаем вставить, растянуть на весь экран.

3 шаг. Работа с текстом

С текстом в Power Point работать просто и легко. Достаточно нажать в нужный блок мышкой и вписать текст, либо просто его скопировать и вставить из другого документа. Так же при помощи мышки его можно легко переместить или повернуть, растянуть, если зажать левую кнопку мышки на границе рамки, окружающей текст. Изменить шрифт, цвет букв так же как и в обычном Word.

Название презентации мы можем выделить в рамку, для этого выполнить команду Вставка/фигуры, выбрать Овал, прямоугольник. Изменить цвет, размер, подобрать эффекты и т.д. можно выбрав на панели инструментов Формат. Далее нажать правую кнопку мыши/копировать, расположить полученные следы на тропинке.

4 шаг. Работа с картинками

Современную презентацию очень сложно представить без картинок. Поэтому вставлять их крайне желательно, ведь большинству людей будет скучновато, если не будет интересных снимков.

Для начала не мельчите! Старайтесь не размещать много картинок на одном слайде, лучше сделайте картинки по крупнее и добавьте еще один слайд. С задних рядов, иногда, очень сложно разглядеть маленькие детали изображений.

Добавить картинку просто: жмете «вставка/изображения». Далее выбираете место, где хранятся у вас картинки и добавляете нужную и нужное количество объектов.

5 шаг. Сохранение презентации

Выполнить команду «Office/Сохранить как...»

Задать имя файла и нажать кнопку «Сохранить».

Безопасность детей в сети

Безопасность дошкольников в сети включают в себя ряд рекомендаций:

Контролировать, какие сайты посещают дети. Ребёнок не должен использовать интернет свободно.

Проговорить о правилах пользования интернетом. Чётко определить временные границы, а также сайты, которые ребёнок может посещать.

Не разрешать детям распространять в интернете личную информацию (номер мобильного телефона, адрес), а также размещать фотографии.

Рассказывать ребёнку об опасностях, с которыми он может столкнуться в сети интернет. Ребёнок должен знать, что нельзя открывать подозрительные ссылки или файлы, несмотря на их привлекательный вид.

Объяснить ребёнку, что нельзя открывать файлы, полученные от незнакомых людей. Они могут содержать негативную информацию либо вирусы.

Установить на компьютер или планшет антивирусную программу, средства фильтрации входящего контента. При необходимости подключить «родительский контроль».

Устанавливать на компьютеры только те программы, которые необходимы членам семьи. Каждые полгода проверять настройки, чтобы убедиться, что программное обеспечение не требует обновлений.

Просматривать историю посещений интернет-ресурсов на смартфоне, планшете, компьютере, чтобы знать, какие сайты посещал ребёнок.

Также важно формировать у детей ответственное и критическое отношение к источникам информации, правовую культуру в сфере защиты от негативной информации и противоправных действий средствами коммуникаций.

Подведение итогов.

Наш мастер–класс подошёл к концу. Подведём итог. Мы научились создавать мультимедийное сопровождение к занятиям, играм в программе PowerPoint. Выскажите своё мнение о проделанной работе. Что удалось и с какими трудностями столкнулись? Является ли для вас интересным и полезным материал? Появилось ли у вас желание использовать подобные презентации в своей работе?

Круглый стол «Форма взаимодействия с родительским сообществом»

Цель круглого стола: обсудить лучшие практики и подходы к взаимодействию с родителями в образовательном процессе, выработать эффективные стратегии сотрудничества для создания комфортной и поддерживающей образовательной среды для детей.

Задачи:

Рассмотреть различные формы взаимодействия с родителями.

Ознакомить с принципами эффективной коммуникации с родителями.

Разработать рекомендации по укреплению партнерства между педагогами и родителями.

Выработать идеи для улучшения качества образовательного процесса через активное вовлечение родителей.

Теоретическая часть

Важность взаимодействовать с родителями

Создание единого образовательного пространства: совместная работа педагогов и родителей помогает создать единую воспитательную стратегию и педагогический подход.

Поддержка развития ребенка: родители могут более эффективно участвовать в развитии и воспитании своего ребенка, если педагоги дают им информацию о прогрессе и проблемах.

Решение конфликтных ситуаций: открытая и конструктивная коммуникация помогает предотвращать недопонимание и решать возникающие проблемы на ранних стадиях.

Принципы взаимодействия с родителями

Доверие и открытость: создание атмосферы доверия и взаимного уважения.

Партнерство: равенство сторон в вопросах воспитания и образования.

Своевременная обратная связь: регулярное информирование родителей о достижениях и трудностях ребенка.

Индивидуальный подход: учет особенностей каждой семьи и ребенка, выявление потребностей родителей.

Формы взаимодействия с родителями

Традиционные формы взаимодействия

Собрания и родительские собрания: информирование родителей о новшествах в образовательной программе, проблемах и успехах группы.

Консультации и встречи с педагогами: возможность для родителей индивидуально обсудить успехи и трудности их ребенка.

Родительские комитеты: участие родителей в организации различных мероприятий, проектах, поддержка образовательного процесса.

Инновационные и современные формы взаимодействия

Онлайн-коммуникация: использование мессенджеров, электронных дневников, социальных сетей для информирования родителей, организации обратной связи.

Дневники общения: специальные тетради или журналы, где родители и педагоги могут оставлять записи о поведении, успехах и вопросах, касающихся ребенка.

Тематические мастер-классы, семинары для родителей: организация образовательных мероприятий, на которых родители могут познакомиться с методами воспитания, развития детей, а также задать вопросы экспертам.

Открытые уроки и мероприятия: приглашение родителей на занятия, праздники, экскурсии.

Практическая часть

Участники круглого стола разрабатывают идею родительского мастер-класса или семинара, который мог бы быть полезен родителям их группы (например, по теме «Как развивать эмоциональный интеллект у детей» или «Как помочь ребенку справиться с тревогой»).

Совместные проекты с родителями

Проектная деятельность: организация совместных проектов (например, «Семейный календарь», «Наши традиции»), в которых родители и дети работают над общими целями.

Творческие проекты: создание совместных поделок, выставок, представлений, что способствует укреплению связи между семьей и образовательным учреждением.

Проблемы и сложности во взаимодействии с родителями

Различие в воспитательных подходах: несовпадение методов воспитания у педагогов и родителей.

Нехватка времени у родителей: сложности с посещением собраний и участия в жизни группы из-за работы или других обязанностей.

Низкий уровень родительской вовлеченности: родители могут не осознавать важности их участия в образовательном процессе.

Конфликты и недопонимания: ситуации, когда возникают недовольства у родителей по поводу методов работы, оценки поведения ребенка или образовательных программ.

Стратегии преодоления трудностей

Разработка гибких форм взаимодействия: проведение встреч в удобное время, онлайн-форматы общения.

Обучение родителей: организация семинаров и тренингов для повышения уровня педагогической культуры родителей.

Конфликтология и психология: использование подходов для разрешения конфликтных ситуаций и недопонимания.

Практическая часть

Участники круглого стола обсуждают возможные трудности во взаимодействии с родителями в их образовательных учреждениях и предлагают способы решения.

Роль педагогов в организации эффективного взаимодействия с родителями

Умение слушать и понимать

Важность активного слушания и способности педагога учитывать переживания родителей, их ожидания и заботы.

Регулярная и конструктивная обратная связь как залог доверительных отношений.

Индивидуальный подход

Разработка индивидуальных планов для детей, а также информирование родителей о достижениях и трудностях их ребенка.

Помощь родителям в разработке домашних заданий или задач, способствующих развитию ребенка.

Психологическая поддержка

Педагог как источник психологической поддержки для родителей, особенно в случае трудных ситуаций (например, проблемы в поведении ребенка или кризисные моменты в семье).

Рекомендации для эффективного взаимодействия с родителями

Активное вовлечение родителей в процессы образовательного учреждения: проведение совместных мероприятий, таких как экскурсии, праздники, спортивные события.

Использование различных каналов общения: мессенджеры, электронная почта, социальные сети, журналы общения - для регулярной связи с родителями.

Организация групп поддержки для родителей: создание групп по интересам, поддержка родителей через встречи и общение.

Развитие культуры партнерства с родителями

Формирование у родителей понимания важности их участия в воспитании детей.

Создание атмосфер доверия и уважения между педагогами и родителями.

Подведение итогов

Семинар

«Формы, методы, педагогические технологии развития личности ребенка»

Цель семинара: Ознакомить педагогов с разнообразными формами и методами работы, направленными на развитие личности ребенка в образовательном процессе, а также рассмотреть эффективные педагогические технологии, которые способствуют гармоничному развитию детей.

Задачи:

Рассмотреть различные формы взаимодействия педагога с детьми, направленные на развитие личности.

Ознакомить с методами и приемами воспитания и обучения, способствующими формированию положительных личностных качеств.

Изучить педагогические технологии, направленные на развитие эмоциональной, когнитивной и социальной сферы ребенка.

Обсудить практические подходы для развития самостоятельности, уверенности и социальной ответственности у детей.

Теоретическая часть.

Личность ребенка - это совокупность его внутреннего мира, мировоззрения, ценностей, убеждений, интересов и личностных качеств, которые формируются в процессе общения с окружающими.

Развитие личности включает в себя как физическое, так и психологическое развитие, а также социальную адаптацию и познавательное развитие.

Взаимодействие с педагогами и сверстниками играет важную роль в формировании личных качеств ребенка, таких как самооценка, уверенность в себе, коммуникативные навыки, ответственность.

Педагогическое воздействие на личность ребенка помогает ему осознать свои сильные стороны и научиться справляться с трудностями.

Формы взаимодействия с детьми для развития личности

Коллективные формы работы: это различные виды групповых занятий, где дети взаимодействуют между собой, что способствует развитию коммуникативных и социальных навыков (круглый стол, групповые обсуждения, проекты).

Индивидуальные формы работы: индивидуальные консультации, работа с детьми, нуждающимися в особом внимании, помогает развивать личные качества ребенка, такие как самостоятельность, уверенность в себе и ответственность.

Дискуссии и дебаты: обсуждения актуальных вопросов (например, «Что такое дружба?»), в которых дети учат себя аргументировать свою позицию и уважать мнения других.

Практическая часть

Участники семинара разрабатывают модель групповой работы, направленной на развитие социального взаимодействия (например, работа с проектами или ролевыми играми).

Игровые формы взаимодействия

Сюжетно - ролевые игры: дают возможность детям примерить на себя разные роли, что помогает формировать такие качества, как эмпатия, ответственность, самостоятельность.

Дидактические игры: способствуют развитию логического мышления, памяти и внимания, а также помогают детям научиться работать в команде.

Практическая часть

Участники семинара проводят короткие ролевые игры, делают выводы о развитии личных качеств.

Методы педагогического воздействия на развитие личности

Методы воспитания и обучения

Метод поддержки и поощрения: акцент на положительном подкреплении, когда ребенок чувствует, что его успехи ценятся, что помогает укреплять самооценку.

Метод развития через проблемную ситуацию: создание условий, в которых ребенок вынужден искать решение, принимать решения и отвечать за свои поступки. Это развивает самостоятельность и уверенность в себе.

Метод диалога: использование открытого общения, обсуждения и активного слушания, где дети могут выражать свои мысли и чувства.

Методы коррекционно-развивающего воздействия

Метод игры: использование игр как средства не только для обучения, но и для коррекции поведения и формирования личностных качеств.

Терапевтические методы: арт-терапия, музыка, танец, которые позволяют детям выразить свои эмоции и чувства в безопасной среде.

Практическая часть

Участники семинара пробуют методику «Диалог с ребенком» - конструктивный разговор, который направлен на развитие самооценки и уверенности ребенка.

Применение игры для решения педагогической задачи - как через игру можно развить такие личностные качества, как терпимость, усидчивость, эмпатию.

Педагогические технологии для развития личности ребенка

Технология развивающего обучения

Концепция развивающего обучения (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов) основана на создании условий для активного познавательного поиска. Через организацию задач, требующих аналитического подхода, развивается мышление и самостоятельность.

Игровая педагогика: включение игр как основной формы образовательной деятельности способствует всестороннему развитию ребенка и стимулирует его инициативность.

Проектная технология: предполагает работу над конкретным проектом (например, создание выставки, постановка спектакля), что способствует развитию социальной активности, лидерских качеств и навыков коллективной работы.

Технология социальной адаптации

Технология «Театр для детей»: воспитание через театрализованные действия и игры, направленные на развитие коммуникативных и социально-эмоциональных навыков.

Метод проектов: создание совместных проектов, в которых ребенок учит себя работать в команде, принимать решения, распределять обязанности.

Практическая часть

Участники семинара создают мини-проект с детьми на тему «Мир вокруг нас», где дети в рамках проекта учат себя работать с информацией, решать задачи и анализировать полученные результаты.

Технология формирования личной ответственности

Технология формирования ответственности через выбор: дети учат себя делать выбор, принимать решения и нести за них ответственность. Например, на занятиях или в процессе игры ребенок выбирает, какой объект ему больше нравится, как он решит проблему.

Метод самостоятельной работы: ребенку предоставляется возможность самостоятельно выполнять задания, при этом педагог дает необходимые ориентиры и поддержку.

Практическая часть

Участники семинара проводят упражнение на развитие личной ответственности: «Что я могу сделать сам?» - каждый ребенок составляет список вещей, которые он может сделать без помощи взрослых.

Роль педагога в развитии личности ребенка

Роль педагога как модели поведения: воспитание и развитие личности ребенка начинается с поведения самого педагога. Педагог должен быть примером для подражания в вопросах общения, уважения, ответственности.

Развитие личностных качеств через обратную связь: педагог должен предоставлять детям конструктивную обратную связь, акцентируя внимание на положительных аспектах их деятельности.

Педагог как наставник и поддерживающий партнер

Педагог помогает ребенку осознавать свои сильные стороны, преодолевать трудности и развивать уверенность в своих силах. Важно создать атмосферу поддержки и доверия, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности.

Подведение итогов

Обзор рассмотренных форм, методов и технологий, направленных на развитие личности ребенка.

Важность комплексного подхода в воспитании и обучении для гармоничного развития ребенка.

Поддержка педагогов в создании развивающей и поддерживающей среды для детей.

ДИФФЕРЕНЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Практикум

«Психологические особенности дошкольников»

Цель практикума: ознакомить участников с психологическими особенностями дошкольников, развить навыки правильной диагностики и работы с детьми в соответствии с их возрастными характеристиками.

Задачи:

Разобрать основные психологические особенности детей дошкольного возраста.

Предложить практические приемы работы с детьми с учетом их психологических особенностей.

Развить навыки применения психологических методов в образовательном процессе.

Некоторые психологические особенности детей дошкольного возраста

Эгоцентризм. Ребёнок полагает, что мир вращается только вокруг него, что все взрослые заботятся только о нём.

Произвольность поведения. Ребёнок осваивает поведенческие нормы, они становятся его внутренним состоянием и начинают проявляться в поступках.

Желание быть взрослым. Ребёнок видит, что возможности взрослых шире, чем у него, и наивно полагает, что, повторяя за взрослым, он и сам становится взрослее.

Чувствительность и неустойчивость самооценки. Дети придают большое значение словам взрослого, поэтому если ребёнка критикуют, его самооценка падает.

Любознательность. Характерная особенность этого возрастного периода - острое желание понять окружающую действительность.

Основные этапы психического развития дошкольников

Ранний возраст (от 1 года до 3 лет):

Основные задачи: развитие личности, освоение самостоятельности, первые социальные контакты.

Развитие речи и моторики.

Эмоциональное восприятие мира, привязанность к взрослым.

Средний возраст (от 3 до 5 лет)

Основные задачи: развитие воображения, самосознания, инициативности.

Активное развитие речи, начало формирования основных понятий.

Установление первых дружеских отношений, начало игровой деятельности.

Старший возраст (от 5 до 7 лет)

Появление более сложных форм мышления (логическое, наглядно-образное).

Развитие социальной активности, навыков взаимодействия с окружающими.

Подготовка к школе: развитие когнитивных способностей, навыков самообслуживания.

Особенности психоэмоциональной сферы дошкольников

Эмоциональные реакции: радость, страх, стыд, вина, тревога.

Страхи у детей дошкольного возраста: ночные страхи, страх перед новым, страх одиночества.

Психологические особенности детей дошкольного возраста

<i>Возрастная группа</i>				
<i>2-3</i>	<i>3-4</i>	<i>4-5</i>	<i>5-6</i>	<i>6-7</i>
<u>Мышление</u> Наглядно-действенное	<u>Мышление</u> Наглядно-образное	<u>Мышление</u> Наглядно-образное	<u>Мышление</u> Наглядно-образное, начало формирования образно-схематичного	<u>Мышление</u> Элементы логического, развиваются на основе наглядно-образного
<u>Речь</u> Словосочетаниями, понимает глаголы	<u>Речь</u> Начало формирования связной речи, начинает понимать прилагательные	<u>Речь</u> Окончание формирования активной речи, учится излагать мысли	<u>Речь</u> Формирование планирующей функции речи	<u>Речь</u> Развитие внутренней речи
<u>Произвольность познавательных процессов</u> Внимание и память произвольные	<u>Произвольность познавательных процессов</u> Внимание и память произвольные	<u>Произвольность познавательных процессов</u> Внимание и память произвольные; начинает развиваться произвольное запоминание в игре	<u>Произвольность познавательных процессов</u> Развитие целенаправленного запоминания	<u>Произвольность познавательных процессов</u> Начало формирования произвольности как умения прилагать усилия и концентрировать процесс усвоения
<u>Физиологическая чувствительность</u> Высокая чувствительность к физическому дискомфорту	<u>Физиологическая чувствительность</u> Высокая чувствительность к дискомфорту	<u>Физиологическая чувствительность</u> Уменьшение чувствительность к дискомфорту	<u>Физиологическая чувствительность</u> Уменьшение чувствительность к дискомфорту	<u>Физиологическая чувствительность</u> Индивидуально, у большинства низкая
<u>Объект познания</u>	<u>Объект познания</u>	<u>Объект познания</u>	<u>Объект познания</u>	<u>Объект познания</u>

Непосредственно окружающие предметы, их внутренне устройство	Непосредственно окружающие предметы, их свойства и назначения	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые	Предметы и явления, непосредственно не воспринимаемые, нравственные нормы	Причинно-следственные связи между предметами и явлениями
<u>Способ познания</u> Манипулирование предметами, их разбиение	<u>Способ познания</u> Экспериментирование, конструирование	<u>Способ познания</u> Рассказы взрослого, экспериментирование	<u>Способ познания</u> Общение со взрослыми, сверстником, самостоятельная деятельность, экспериментирование	<u>Способ познания</u> Самостоятельная деятельность познавательное общение со взрослыми и сверстником
<u>Условия успешности</u> Разнообразие развивающей сферы	<u>Условия успешности</u> Развивающая сфера и партнерские отношения со взрослыми	<u>Условия успешности</u> Кругозор взрослого и хорошо развитая речь	<u>Условия успешности</u> Собственный широкий кругозор, хорошо развитая речь	<u>Условия успешности</u> Собственный широкий кругозор, умелость в каком-либо деле
<u>Форма общения</u> Ситуативно-личное	<u>Форма общения</u> Ситуативно-деловое	<u>Форма общения</u> Внеситуативно-деловое	<u>Форма общения</u> Внеситуативно-деловое + внеситуативно-личностное	<u>Форма общения</u> Внеситуативно-личностное
<u>Отношения со сверстниками</u> Мало интересен	<u>Отношения со сверстниками</u> Мало интересен	<u>Отношения со сверстниками</u> Интересен как партнер по сюжетной игре	<u>Отношения со сверстниками</u> Углубление интереса как к партнеру по играм, предпочтения в общении	<u>Отношения со сверстниками</u> Собеседник, партнер деятельности
<u>Отношения со взрослыми</u> Источник защиты, ласки и помощи	<u>Отношения со взрослыми</u> Источник способов деятельности, партнер по игре и творчеству	<u>Отношения со взрослыми</u> Источник информации	<u>Отношения со взрослыми</u> Источник информации, собеседник	<u>Отношения со взрослыми</u> Источник эмоциональной поддержки
<u>Наличие конфликтов</u> Со взрослыми («Я – сам»)	<u>Наличие конфликтов</u> Со взрослыми как продолжение («Я – сам»)	<u>Наличие конфликтов</u> Отсутствует	<u>Наличие конфликтов</u> Отсутствует	<u>Наличие конфликтов</u> К 7 годам – кризис, смена социальной роли
<u>Эмоции</u> Сильной модальности, резкие переходы	<u>Эмоции</u> Сильной модальности, резкие переключения	<u>Эмоции</u> Более ровные, старается контролировать	<u>Эмоции</u> Преобладание оптимистического настроения	<u>Эмоции</u> Развитие высших чувств
<u>Игровая деятельность</u> Предметно-манипулятивная, игра «рядом»	<u>Игровая деятельность</u> Партнерская со взрослыми, индивидуальная с игрушками; игровое действие	<u>Игровая деятельность</u> Коллективная со сверстниками; ролевой диалог, игровая ситуация	<u>Игровая деятельность</u> Усложнение игровых замыслов; длительные игровые объединения	<u>Игровая деятельность</u> Длительные игровые объединения; умение согласовывать свое поведение в соответствии с

				ролью
--	--	--	--	-------

Практическая часть:

Упражнение «Психологический портрет детей дошкольного возраста»

Цель: Уточнение основных понятий и терминов, связанных с возрастными характеристиками ребенка. Выявление особенностей, присущих различным возрастным категориям.

Воспитатели делятся на четыре подгруппы согласно количеству возрастных категорий детей. Каждой подгруппе выдается набор карточек, на которых написаны основные показатели развития детей разных возрастных категорий. Педагогом из представленного набора нужно выбрать и составить психологический портрет ребенка заданной возрастной категории.

Упражнение «Что будет, если...» (игровое задание для формирования логического мышления и креативности).

Пример: «Что будет, если мы перемешаем цвета?», «Как можно использовать палку, если представить, что это волшебная палочка?»

Решение и обсуждение практических задач. Определите возраст детей в каждом из приведенных примеров, принимая за основу взаимоотношения их в игре.

1. Максим построил из трех кирпичиков кроватку и положил в нее куклу. Люсе понадобились кирпичики для постройки домика, и она забрала один кирпичик у Максима. Максим расплакался.

2. Коля взял коробку из-под ботинок, похожую на магнитофон, и стал танцевать, петь, сказав, что магнитофон играет.

3. Саша расставил в гараже машинки и стал по одной вывозить их из гаража, голосом передавая звуки машины. В это время Дима, повернувшись спиной к Саше, въехал со своими машинами в гараж Саши.

4. Саша предложил Сереже и Боре построить корабль, чтобы поплыть в Африку. Мальчики с удовольствием занялись постройкой. Сережа стал рассказывать про крокодилов, обезьян, которых они обязательно встретят в Африке. В это время за Сашей пришла мама, и забрала его домой. Игра распалась.

5. Дети играли в «морское путешествие». Денис был капитаном, Боря – боцманом, Наташа - врачом, четверо детей - матросами. Капитан Денис вдруг объявил, что корабль потерпел крушение и нужны водолазы, чтобы заделать

пробоины. Быть водолазами согласились матросы. Но в это время пришел врач и позвал Дениса к себе в кабинет. Денис предупредил, что скоро придет, и отдал распоряжение водолазам исправить пробойну. Вместо ушедшего Дениса капитаном стал Боря, который принял командование. Игра продолжалась.

Ответы.

1. Младший дошкольный возраст. Люся играет одна, она не подчиняется правилам игры. В этом возрасте игры детей непродолжительны.

2. Средний дошкольный возраст (4 года). Мальчик играет один, игровые действия разнообразны, в игре ребенок использует предметы-заместители, следовательно, развивается символическая функция сознания.

3. Дошкольники 3-4 лет. (Так называемая «игра рядом».)

4. Дошкольники 4-5 лет. Кратковременное объединение играющих. Содержание игры связано с общей тематикой.

5. Дети старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Длительное объединение играющих, много разнообразных ролей, новых сюжетов. В игре дети умело согласовывают свои действия, используя новую ситуацию и изменение ролевых функций.

Ситуация. Задача. Определите примерный возраст детей. Укажите особенности сенсорного развития детей разного возраста.

Дети разного дошкольного возраста играли в «угадайку». В игре надо было обследовать фигурки руками, не глядя на них, и дать каждой название.

Петя держал руки на фигурке, похлопывал по ней, но определить фигурку не смог.

Сережа пытался ощупать контуры фигурки всей ладонью. Из предъявленных четырех фигурок правильно назвал две.

Саша ощупывал фигурку двумя руками, тщательно обследовал отдельные ее признаки и определил все фигурки правильно.

Ответ: Примерный возраст детей: Пете – 3 года; Сереже – 4 года; Саше – 6 лет.

Рекомендации по поддержанию у ребёнка психологического здоровья

1. Поддерживать у ребёнка положительную самооценку. Не бывает плохих детей, бывают неадекватные поступки. Каждый ребёнок талантлив, надо лишь вовремя заметить этот талант и дать ему проявиться

2. Содействовать эмоциональному благополучию. В хорошем эмоциональном состоянии человек успешно преодолевает различные препятствия

3. Помочь ребёнку осознавать свои эмоции. Ребёнку необходимо помочь познать свои эмоции через проговаривание его состояния: «Я вижу, что ты поссорился с Димой и тебе сейчас плохо, потому что ты злишься на него»

4. Помочь ребёнку контролировать эмоции и управлять ими. Это может быть переключение внимания ребёнка, разговор с ним о его недовольстве, рисование страхов и уничтожение рисунка. В трудных случаях следует обратиться к психологу

5. Помочь ребёнку управлять своим временем, поведением. Давать ребёнку право выбора, чем ему заниматься, научить его планировать своё время

Практикум

«Особенности мышления детей дошкольного возраста»

Цель практикума: ознакомить участников с особенностями развития мышления у детей дошкольного возраста и продемонстрировать методы и игры, способствующие развитию логического и творческого мышления у детей.

Дошкольный возраст - это этап интенсивного психического развития.

Формирование у ребенка качественно нового мышления связано с освоением мыслительных операций. В дошкольном возрасте они интенсивно развиваются и начинают выступать в качестве способов умственной деятельности. В основе всех мыслительных операций лежат анализ и синтез.

Мышление влияет на развитие ребёнка, на его способность решать проблемы, принимать решения и осознавать окружающий мир следующим образом:

1. Помогает решать проблемы. Как только ребёнок замечает и осознаёт противоречие в сложившейся в его сознании картине мира, начинается процесс мышления - появляется желание найти ответ, перетекающее в поиск и открытие нового решения проблемы.

2. Развивает аналитические умения. Ребёнок учится выделять в предметах и явлениях различные свойства и признаки. По мере развития, расширения кругозора и знакомства с различными аспектами действительности эта способность совершенствуется.

3. Способствует осознанию окружающего мира. Рассуждая, создавая свои собственные теории, задавая вопросы, ребёнок осмысливает окружающую его действительность.

Мышление у детей дошкольного возраста еще не является абстрактным, оно преимущественно наглядно-образное, то есть дети воспринимают информацию через образы.

В этом возрасте у детей преобладает предметное мышление, которое связано с конкретными вещами и их свойствами.

Мышление дошкольников характеризуется непосредственностью: они часто ориентируются на то, что видят или ощущают прямо здесь и сейчас.

Особенности мышления детей дошкольного возраста

Эгоцентризм: дети часто воспринимают мир только с собственной точки зрения. Они не всегда могут понять, что другие люди могут видеть или воспринимать мир по-другому.

Конкретность: дети еще не могут абстрагировать информацию, они оперируют только конкретными предметами и явлениями.

Наглядность: дети лучше всего понимают информацию, когда она представлена в виде наглядных образов или действий.

Логика и причинно-следственные связи: на этом этапе дети начинают понимать простые логические связи, но они могут еще путать причину и следствие.

Развитие фантазии и воображения: дети дошкольного возраста начинают активно развивать воображение, создавая новые образы и ситуации.

Этапы развития мышления у детей:

Наглядно-действенное мышление. Возникает в период с 1 до 3 лет. В этот отрезок дети, действуя интуитивно, начинают делать выводы «на будущее» на основе своих действий. Основным инструментом для изучения мира являются руки.

Наглядно-образное мышление. Формируется в возрасте от 3 до 7 лет. Именно в этот период начинают проявляться первые черты анализа. Например, дети могут предсказать, какой будет на ощупь игрушка, если увидят её в магазинной витрине.

Словесно-логическое мышление. Ближе к 6 годам начинают проявляться первые признаки этого этапа. Ребёнок способен давать развёрнутые ответы после анализа информации, способен выстраивать в правильном порядке последовательность событий, может охарактеризовать практически любой предмет.

Практическая часть

1. Игры и упражнения для развития мышления:

Игра «Четвёртый лишний»

Цель игры: развивать аналитическое мышление и умение выделять лишнее.

Покажите детям несколько предметов, из которых один не подходит по теме. Задача детей - выбрать лишний предмет.

Игра «Найди пару»

Цель игры: развивает классификацию и систематизацию, помогает детям научиться различать объекты по определенным признакам.

Дети получают несколько пар карточек с изображениями, и им нужно найти соответствующие пары (например, яблоко и корзина для яблок).

Игра «Что изменилось?»

Цель игры: развивает внимание, память и логическое мышление.

Педагог показывает детям несколько объектов, затем убирает один и спрашивает, что изменилось.

Игра «Придумай историю»

Цель игры: развивает творческое мышление, воображение и умение строить логичные повествования.

Дайте детям несколько картинок, на которых изображены различные объекты или персонажи. Дети должны придумать и рассказать историю, используя эти изображения.

2. Упражнения на развитие логического мышления

Упражнение «Противоположности»

Цель упражнения: развитие способности детей к логическому анализу и обобщению.

Дети должны назвать противоположные понятия (например, «горячо-холодно», «большой-маленький»).

Упражнение на классификацию.

Цель упражнения: развитие умения классифицировать объекты и выявлять закономерности.

Педагог предлагает детям несколько предметов и просит их сгруппировать их по каким-либо признакам (цвету, форме, размеру).

3. Ролевые игры для развития мышления

Игра «Покупки»

Цель игры: развитие практического мышления и понимания социальных норм.

Дети в роли покупателей и продавцов учат друг друга, как правильно обменивать деньги на товары, считают цену и общаются.

Игра «Магазин»

Цель игры: развитие логики и умения понимать причинно-следственные связи в жизни.

Дети разыгрывают сценки с товаром, где один ребенок покупает, а другой продает, учат друг друга разным социальным ролям и поведению.

Рекомендации для развития мышления у детей

Регулярно использовать логические игры, которые развивают внимание, память и способность к классификации.

Строить диалог с детьми, задавая вопросы, требующие размышлений, например, «Что будет, если...?», «Как ты думаешь, почему так произошло?».

Включать в занятия игры, которые развивают абстрактное мышление (например, создание историй, решение задач).

Практикум

«Методы и приемы развития речи дошкольников»

Цель: ознакомить участников с эффективными методами и приемами развития речи у детей дошкольного возраста, продемонстрировать практические упражнения и игры для улучшения речевых навыков детей.

Речь - это один из основных способов общения, благодаря которому дети познают окружающий мир и вступают в социальные связи.

Развитие речи - это процесс, включающий формирование слухового восприятия, моторики речи (артикуляции), расширение словарного запаса, развитие грамматического строя и формирования логики речи.

Развитие речи в раннем возрасте играет ключевую роль в развитии ребенка. Оно помогает формировать способность к анализу и абстрактному мышлению. Когда малыш начинает говорить, он становится способным выражать свои мысли, интересы и эмоции. Это обогащает его мир, помогает ему лучше понимать окружающую среду и взаимодействовать с ней.

Правильное использование методов и приемов способствует развитию речевых навыков детей, улучшению их общения, повышению уровня грамотности и понимания.

Этапы развития речи у дошкольников

1-2 года - лепет, первые слова, простые фразы.

2-3 года - активное расширение словарного запаса, формирование первых простых предложений.

3-4 года - развитие связной речи, употребление сложных предложений.

4-5 лет - развитие грамматического строя речи, использование различных частей речи.

5-6 лет - развитие логической и связной речи, дети начинают рассказывать истории, использовать абстрактные понятия.

6-7 лет - подготовка к обучению грамоте, дети начинают осознавать правила языка.

Факторы, влияющие на развитие речи у детей

Влияние окружающей среды (общение с взрослыми и сверстниками, чтение книг).

Индивидуальные особенности ребенка (темп и особенности речевого развития).

Наличие или отсутствие речевых отклонений.

Игры и упражнения для развития речи

Игра «Что я вижу?»

Цель: развитие активного словаря, формирование навыков описания.

В этой игре дети должны описывать предметы, которые они видят в комнате, на картинках или на улице. Например, показать детям картину с изображением разных объектов и попросить их подробно описать, что на ней изображено.

Игра «Продолжи фразу»

Цель: развитие грамматической правильности речи, творческое использование слов.

Ведущий начинает предложение (например, «Сегодня я...») и предлагает детям закончить его (например, «Сегодня я гулял с мамой»). Можно использовать разные варианты фраз: «Я люблю...», «У меня есть...».

Игра «Рассказ по картинкам»

Цель: развитие связной речи, умения строить рассказ, работа с логикой и последовательностью.

Детям показывают серию картинок, на которых изображены события. Ребенок должен придумать и рассказать историю, используя эти картинки.

Игра «Как это называется?»

Цель: активизация словаря, улучшение произношения.

Педагог показывает детям различные предметы (или картинки с ними), и дети должны назвать, что это за предметы. Можно использовать нетипичные для детей вещи или игрушки, чтобы расширить словарный запас.

Игра «Угадай, что я говорю»

Цель: развитие слухового восприятия, внимание к звукам.

Педагог показывает детям действия (например, как собака рычит, как птица поет) или описывает какой-либо предмет, а дети должны угадать, о чем идет речь.

Методы расширения словарного запаса

Игра «Назови как можно больше»

Цель: расширение словаря по темам.

Педагог называет категорию (например, «Животные»), а дети должны назвать как можно больше слов, относящихся к этой категории.

Игра «Синонимы и антонимы»

Цель: развитие гибкости мышления, расширение лексического запаса.

Дети учат синонимы и антонимы к различным словам (например, «большой – маленький», «дружить – ссориться»).

Упражнения для развития связной речи

Игра «Что будет дальше?»

Цель: развитие творческих способностей, связной речи.

Педагог начинает историю (например, «Мишка шел в лес и встретил зайца...»), а дети должны продолжить рассказ.

Игра «Составь историю»

Цель: развитие логического и связного мышления, умения рассказывать.

Педагог показывает детям картинки, и они должны составить историю, соединяя события на картинках.

Подведение итогов

Рекомендации родителям и педагогам для развития речи у детей

Читайте детям книги вслух и обсуждайте их содержание.

Играйте с детьми в игры, развивающие внимание, память, и речевую активность.

Используйте упражнения на развитие артикуляции и слухового восприятия.

Старайтесь поощрять детей к свободному общению, поддерживайте их инициативу в разговорах.

Практикум

«Внимание детей дошкольного возраста»

Цель практикума: ознакомить участников с особенностями внимания у детей дошкольного возраста и научить их использовать методы и игры для развития внимания у детей.

Внимание очень важно в процессе развития детей. Внимание влияет на способность ребенка усваивать информацию, следовать инструкциям, и участвовать в социальном взаимодействии.

Внимание детей дошкольного возраста - это психический процесс, суть которого заключается в сосредоточении на каком-либо объекте или явлении.

Психологи выделяют два основных вида внимания:

1. Непроизвольное внимание не требует волевых усилий и основано на быстрой реакции организма на сильный стимул. Ребёнку сложно отвлечься от интересной игры или поделки, если он полностью погружён в процесс.

2. Произвольное внимание предполагает наличие цели и волевого усилия по активному поддержанию этой цели. Зачатки произвольного, активного внимания появляются к концу дошкольного периода.

Одна из главных задач дошкольного возраста - развитие произвольного (волевого) внимания. Способность концентрироваться на задаче, переключаться с одного вида деятельности на другой необходимы для успешного обучения в школе.

Некоторые характеристики внимания дошкольников

- Концентрация. Заключается в способности быстро сосредоточиться на предмете, а также максимально удерживать внимание на объекте, не поддаваясь отвлекающим факторам.

- Переключаемость. Свойство внимания, которое заключается в способности максимально быстро концентрировать на одном, а потом совершенно ином предмете или виде деятельности.

- Объём. Можно охарактеризовать, проверив количество предметов, которые остаются в поле зрения и за которыми следит малыш. В 5–6 лет ребёнок одновременно сопровождает и удерживает в поле зрения три предмета и более.

- Устойчивость. Заключается в длительности периода концентрации внимания на предмете или виде деятельности.

- Распределение. Особенность, благодаря которой дети дошкольного возраста могут успешно следить за несколькими предметами или справляться с несколькими задачами одновременно.

Для развития внимания у детей дошкольного возраста рекомендуется использовать систематические занятия, мотивацию и постановку цели для ребёнка, принцип «от простого к сложному», наглядные схемы и алгоритмы, чтобы малыш мог сам контролировать свои действия.

Типы внимания у детей дошкольного возраста

- Неусидчивость - дети младшего возраста имеют трудности с продолжительным удержанием внимания на одном объекте.

- Устойчивость внимания - способность сосредотачиваться на задании или игре, удерживая внимание на одном занятии в течение нескольких минут.

- Избирательность внимания - дети учатся фильтровать несущественные раздражители и фокусироваться на важном.

Практическая часть

Игры и упражнения для тренировки внимания

Игра «Найди отличия»

Игра «Четвёртый лишний»

Игра «Следуй за мной»

Упражнения на устойчивость внимания

«Найди пару»

«Повтори за мной»

«Найди отличия»

«Что перепутал художник?»

«Путаницы».

Рольевые игры

Цель игры: развить внимание в социальном взаимодействии.

Организуем рольевую игру, в которой дети должны следить за действиями педагога и выполнять его команды (например, «Пожарный», «Магазин», «Доктор»).

Рекомендации для развития внимания у детей

Минимизировать количество внешних раздражителей в окружении ребенка (шум, яркие цвета).

Использовать последовательные и структурированные занятия.

Включать игры, которые развивают внимание (например, игры на запоминание и внимание к деталям).

Включать физическую активность - она помогает улучшить общую концентрацию и устойчивость внимания.

Рекомендовать родителям проводить небольшие игровые занятия дома, которые будут развивать внимание.

Стараться фиксировать внимание ребенка на одном задании хотя бы на несколько минут в день.

Практикум

«Восприятие детей дошкольного возраста: особенности развития»

Цель практикума: ознакомить участников с особенностями восприятия у детей дошкольного возраста, рассмотреть этапы развития восприятия у детей и методы, помогающие стимулировать и развивать различные виды восприятия.

Важность восприятия заключается в том, что это процесс активного восприятия информации, поступающей через органы чувств, основа

познания человека, фундамент для его дальнейшего развития. С восприятия начинается познание мира, предполагающее включение в работу других мыслительных операций: внимания, мышления и памяти.

Влияние восприятия на познавательное развитие ребёнка заключается в том, что оно создаёт фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, вниманию, воображению.

Хорошо развитое восприятие может проявляться в виде наблюдательности ребёнка, его способности подмечать особенности предметов и явлений, детали, черточки, которые не подметит взрослый.

Если ребёнок не получит благоприятных условий для развития восприятия, то и связанные с ним процессы будут отставать в развитии, что затруднит освоение учебной деятельности в младшем школьном возрасте. При серьёзных отставаниях может наблюдаться задержка психического развития.

Что такое восприятие и как оно развивается у дошкольников?

Восприятие - это процесс получения и осознания информации об окружающем мире через органы чувств (зрение, слух, осязание, обоняние и вкус).

В дошкольном возрасте восприятие развивается в тесной связи с моторикой, движениями, активностью ребенка, а также с его познавательными процессами.

Виды восприятия

Зрительное восприятие: восприятие цветов, формы, размера, расположения объектов.

Слуховое восприятие: восприятие звуков, различие между различными шумами и голосами.

Тактильное восприятие: восприятие текстур, температур, формы объектов через осязание.

Обонятельное восприятие: распознавание запахов (например, цветов, пищи).

Вкус: восприятие различных вкусовых качеств пищи.

Особенности восприятия у детей дошкольного возраста

Наглядность. Дошкольники воспринимают мир через конкретные образы и явления. Они плохо понимают абстракции и труднее воспринимают символическое представление информации.

Сенсорная зрелость. В возрасте 3-4 лет дети начинают осваивать различие между основными цветовыми оттенками, формами и размерами объектов. В 5-6 лет восприятие становится более обобщенным, дети начинают осознавать причинно-следственные связи.

Перцептивная устойчивость. В дошкольном возрасте восприятие еще не стабильно. Например, дети могут легко изменить восприятие, в зависимости от окружающей ситуации, эмоций или ожиданий.

Роль фантазии и воображения. Детское восприятие не всегда объективно, дети часто воспринимают мир через призму фантазий и эмоций, что является нормой для их возраста.

Возрастные особенности восприятия (от 3 до 7 лет):

3-4 года - наглядно-образное восприятие, преобладание чувственного восприятия объектов и явлений (цвет, форма, размер). Дети начинают различать основные цвета и формы.

4-5 лет - развитие зрительного восприятия, дети начинают различать более сложные объекты, уметь различать границы объектов, устанавливать логические связи между ними.

5-6 лет - зрительное восприятие становится более обобщенным, появляется способность распознавать закономерности, дети начинают воспринимать временные и пространственные связи.

6-7 лет - дети могут обрабатывать и классифицировать информацию, все более отчетливо начинают воспринимать абстрактные объекты и явления, развитие внимания и сосредоточенности.

Практическая часть

1. Игры и упражнения для тренировки восприятия у детей

Игра «Найди пару»

Цель игры: развитие зрительного восприятия и внимания к деталям.

Разложите перед детьми карточки с изображениями различных объектов (например, животных, предметов). Задача детей - найти пары одинаковых объектов.

Игра «Чем это пахнет?»

Цель игры: развитие обонятельного восприятия и концентрации внимания.

Используйте ароматизаторы, специи или цветы, предложите детям угадать запах.

Игра «Тактильная коробка»

Цель игры: развитие тактильного восприятия.

В коробке разместите различные предметы с разными текстурами (шарики, ткань, камешки и т.д.). Дети на ощупь должны угадать предмет.

Игра «Какой звук?»

Цель игры: развитие слухового восприятия и способности различать звуки.

Проигрывайте различные звуки (шум воды, голос птицы, звук шагов), а дети должны угадать источник звука.

Игра «Опиши, что ты видишь»

Цель игры: развитие зрительного восприятия, словесного выражения и наблюдательности.

Дайте детям нарисованные или реальные объекты, попросите описать их (цвет, форму, размер).

2. Упражнения на развитие пространственного восприятия:

Упражнение «Построй путь»

Цель упражнения: развитие ориентации в пространстве.

Используйте игрушки или маркеры и попросите детей построить путь для игрушки, ориентируясь на указания (например, "сначала налево, потом направо").

Упражнение «Что было раньше?»

Цель упражнения: развитие восприятия последовательности, логического мышления.

Разместите несколько объектов в определенной последовательности. Попросите детей вспомнить порядок (например, игрушки на полке).

Подведение итогов

Рекомендации для развития восприятия у детей

Используйте разнообразные сенсорные игры для развития зрительного, слухового, тактильного восприятия.

Включайте в занятия задания на классификацию объектов, нахождение отличий и сходств.

Стимулируйте любознательность детей, позволяя им исследовать окружающий мир с помощью всех органов чувств.

Практикум

«Развитие памяти у детей дошкольного возраста»

Цель практикума: ознакомить участников с особенностями развития памяти у детей дошкольного возраста, а также с методами и играми, которые способствуют развитию памяти у детей.

Память — это способность сохранять, хранить и воспроизводить информацию.

Память влияет на обучение и поведение детей, особенно в дошкольном возрасте:

Обеспечивает накопление впечатлений об окружающем мире. Это служит основой для приобретения знаний, умений и их последующего использования.

Позволяет появиться устойчивым образным представлениям, выводящим мышление на новый уровень.

Способствует подготовке ребёнка к школьному обучению. Развитая память — предпосылка к успешному и разностороннему познанию мира, усвоению новой информации.

Помогает усваивать многие способы действий с предметами, определённые правила и нормы поведения, учиться управлять собой.

Развитие памяти помогает детям лучше усваивать информацию, решать задачи и развивать социальные навыки.

Виды памяти

Мышечная память — запоминание движений и действий.

Зрительная память — запоминание объектов и их характеристик (цвет, форма, размер).

Слуховая память — запоминание звуков, слов, фраз.

Эмоциональная память — ассоциирование событий с эмоциональными переживаниями.

Особенности развития памяти у детей дошкольного возраста

Преобладание произвольной памяти. Ребёнок запоминает то, на что обращает внимание в деятельности, то, что интересует его и производит на него впечатление.

Появление личных воспоминаний. В них отражаются существенные события из жизни ребёнка, его успехи в деятельности, взаимоотношения со взрослыми и сверстниками.

Наглядно-образная память становится ведущей. Дошкольник хорошо запоминает яркие, эмоционально-насыщенные события. Он способен сохранять в памяти картины, предметы, лица, цвета, запахи, звуки и т. д.

Благоприятное воздействие речевой деятельности. Ребёнок лучше запоминает предметы, которые сам называет.

Развитие двигательной памяти. Ребёнок с удовольствием воспроизводит различные движения, которые находятся у него в виде сформированного зрительного образа.

Развитие произвольной памяти. Ребёнок учится запоминать не только то, что ему интересно, но и то, что ему может понадобиться в дальнейшем, например, для обучения в школе.

У дошкольников память еще не полностью сформирована, она развивается с возрастом.

В дошкольном возрасте преобладает сенсорно-перцептивная память, то есть дети лучше запоминают те вещи, которые видят, слышат или трогают.

Важно развивать не только долговременную память, но и рабочую память, которая помогает удерживать информацию в процессе решения задач.

Этапы развития памяти у детей

От рождения до 1 года. Развивается моторная память, которая проявляется первыми условными рефлексам. Ребёнок запоминает движения и повторяет их.

От 1 до 2 лет. В этот период активно развивается ЦНС малыша, вследствие чего увеличивается объём запоминаемой информации и её прочность. Ребёнок узнаёт близких и родных людей, он начинает ходить, развивается образная память.

2–4 года. Активно развивается механическая память, однако после двух лет ребёнок начинает выстраивать и логическую цепочку, запоминает слова, развивает основные двигательные навыки.

4–6 лет. Преобладает произвольное запоминание. Обычно ребёнок в этом возрасте запоминает ту информацию, которая оказалась интересной, захватывающей, увлекательной. Происходит это независимо от того, хочет ли дошкольник запоминать эту информацию.

Также выделяют этап развития памяти у детей, который основан на логическом восприятии информации. С развитием логики ребёнок систематизирует полученный материал и кодирует его на высоком уровне общения.

Пятый этап состоит из произвольных запоминаний. Усвоение знаний происходит при самоконтрольной, мнемической деятельности.

Практическая часть

Игры и упражнения для тренировки памяти:

Игра «Что исчезло?»

Цель игры: развивать зрительную память и внимание к деталям.

Покажите детям несколько предметов (например, игрушки), затем закройте их, уберите один предмет, а дети должны угадать, чего не хватает.

Игра «Кто запомнил больше?»

Цель игры: тренировка зрительной и слуховой памяти, внимание к деталям.

Разложите перед детьми несколько предметов, дайте им время запомнить, затем закройте и попросите перечислить все, что они запомнили.

Игра «Поймай слово»

Цель игры: тренировка слуховой памяти и концентрации внимания.

Произнесите короткие фразы или предложения, а дети должны поймать одно слово или фразу, которые вы произнесли.

Игра «Повтори за мной»

Цель игры: развитие моторной памяти и координации движений.

Педагог выполняет последовательность движений или действий, дети должны повторить их в том же порядке.

Упражнение на развитие рабочей памяти

Предложите детям выполнить серию действий, например, «Сначала возьми кубик, затем положи его на стол, а потом выбери красную игрушку».

Цель упражнения: тренировать рабочую память, способность запомнить и выполнить несколько действий по очереди.

Ролевые игры

Используйте ролевые игры, где дети должны запоминать и выполнять несколько последовательных действий (например, в игре "Магазин" нужно запомнить товары, которые дети должны купить).

Рекомендации для развития памяти у детей

Использовать повседневные ситуации для тренировки памяти (например, помогать ребенку запоминать порядок действий).

Игры на внимание и память должны быть регулярными, но не перегружать ребенка.

Развивать память через рассказывание сказок, прослушивание историй, обучение стихотворениям.

Рекомендации родителям:

Регулярность занятий. Память развивается через постоянную тренировку. Включайте игры на развитие памяти в повседневную практику.

Обогащение окружения ребенка. Разнообразьте виды деятельности, включая рассказы, игры, музыку, которые помогают развивать память у детей.

Поддержание интереса ребенка. Используйте яркие и интересные игры, которые привлекут внимание детей и стимулируют их желание запоминать.

Семинар-практикум

«Самооценка дошкольника.

Педагогические приёмы формирования»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах формирования адекватной самооценки у дошкольников через применение эффективных педагогических приёмов.

Задачи:

Ознакомить педагогов с особенностями развития самооценки у детей дошкольного возраста.

Рассмотреть ключевые факторы, влияющие на формирование самооценки.

Освоить педагогические приёмы, способствующие развитию адекватной самооценки у дошкольников.

Развить у педагогов практические навыки работы с детьми по данной теме.

Что такое самооценка? Самооценка - это уровень понимания человеком самого себя, своих положительных и отрицательных качеств, оценивание своей личности, часть «Я-концепции».

Формируясь в раннем детстве, самооценка личности длительное время остается довольно пластичной, что позволяет создать некоторые условия для ее изменения в случае нарушения адекватности и позитивности. Формирование адекватной самооценки, то есть реалистического, устойчивого, внеситуативного отношения субъекта к себе, непосредственно связано с проблемами воспитания, обучения и развития [10].

В психологии выделяют три вида самооценки.

- Адекватная самооценка
- Неадекватная самооценка
- Смешанная самооценка.

Уровень самооценки зависит от степени любви человека к себе и сравнения с другими людьми. Выделяют несколько уровней самооценки:

I. Заниженная. Человек с заниженной самооценкой относится к себе без особой теплоты, он не удовлетворен тем, как складывается его жизнь.

При этом объективные данные у человека хорошие, потенциал есть, но из-за страха совершить ошибку они часто не реализуются.

II. Низкая. Самый нежелательный уровень оценки собственной личности, не позволяющий выстроить успешные отношения и добиваться результатов.

III. Нормальная. Иметь нормальную самооценку личности – большая удача для человека! Люди полностью осознают свои плюсы и минусы, принимают как данность свои достоинства и грехи, последние стараются исправить. Человек себя уважает и любит.

Нормально оценивающая себя личность живет легко, спокойно, гармонично, у нее много друзей, есть все возможности для успешной личной

жизни. Мала вероятность появления психических и психосоматических заболеваний.

IV. Высокая, завышенная

Суть высокой и завышенной самооценок одна – искаженное представление о себе в сторону восхваления достоинств и игнорирования недостатков.

Такому человеку не интересны люди, в принципе. Он часто похвально, говорит о своих успехах, считает себя недооцененным. Индивид полагает, что весь мир должен крутиться вокруг него, он не просит, а приказывает [16].

Некоторые особенности развития самооценки в дошкольном возрасте

В оценке себя и товарищей дети дошкольного возраста не выделяют индивидуальных черт. Их оценка носит общий, недифференцированный характер: «плохой», «хороший», «умный», «неумный».

Постепенно у дошкольников возрастает способность мотивировать самооценку, причём изменяется и содержание мотивировок. Например, дети 3–4 лет чаще оправдывают свою самооценку эстетической, чем этической привлекательностью.

К семи годам у ребёнка происходит важное преобразование в плане самооценки: она из общей становится дифференцированной. Ребёнок делает выводы о своих достижениях: он замечает, что с чем-то справляется лучше, а с чем-то хуже.

К концу дошкольного возраста самооценка ребёнка, его оценочные суждения об окружающих постепенно становятся всё более полными, глубокими, детализированными, развёрнутыми. Эти изменения объясняются интересом старших дошкольников к внутреннему миру людей, переходом их к личностному общению, усвоением значимых критериев оценочной деятельности, развитием мышления и речи.

Окружение (семья, педагоги, сверстники) значительно влияет на становление самооценки ребёнка, при этом значимость различных категорий окружения определяется возрастными особенностями.

Семья - первое и главное окружение, в котором ребёнок растёт. Он наблюдает и подражает родителям во многих аспектах жизни, включая модель поведения, способность к эмпатии, взаимодействие с окружением, управление эмоциями и решение проблем. Родители играют важную роль в передаче ценностей и установок, которые формируют систему ценностей ребёнка. В то же время недостаток внимания, слишком строгий контроль или

полное безразличие могут негативно сказаться на психологическом состоянии ребёнка и его самооценке.

Стиль воспитания также влияет на развитие самооценки дошкольников. Выделяют несколько стилей воспитания и их влияние на самооценку детей:

Авторитарный. Характеризуется высоким уровнем контроля и низким уровнем эмоциональной поддержки. Родители часто требуют от детей беспрекословного подчинения, устанавливают строгие правила и дисциплину, при этом не всегда учитывают мнение ребёнка. Такой подход может привести к формированию у детей низкой самооценки, поскольку они редко получают похвалу и положительное подкрепление.

Авторитетный. Сбалансирован: сочетает в себе высокие требования и поддержку. Родители, использующие этот стиль, открыты для общения с детьми, объясняют свои ожидания и фиксируют достижения. Дети, воспитываемые в такой атмосфере, имеют больше шансов выработать стабильную и положительную самооценку.

Либеральный. Характеризуется низким уровнем контроля и высоким уровнем эмоциональной поддержки. Родители предоставляют детям значительную свободу действий, позволяя им самостоятельно принимать решения и исследовать окружающий мир. Несмотря на то, что дети могут чувствовать себя эмоционально защищёнными, недостаток чётких границ может привести к проблемам с самооценкой.

Демократический. Наиболее благоприятный для формирования здоровой самооценки. Сочетает в себе поддержку и требовательность, позволяя ребёнку развиваться в атмосфере любви и уважения. [10]

Педагоги также влияют на формирование самооценки ребёнка. Компетентный воспитатель умеет правильно взаимодействовать со своими воспитанниками, уважая их личность и учитывая индивидуальные особенности каждого ребёнка.

Сверстники также оказывают влияние на формирование детского самосознания. В общении, в совместной деятельности с другими детьми ребёнок познаёт такие свои индивидуальные особенности, которые не проявляются в общении со взрослыми. Популярность ребёнка в группе, его общая самооценка зависят в первую очередь от успеха, которого он добивается в совместной с детьми деятельности. Однако негативное окружение сверстников может иметь деструктивный эффект на формирование личности ребёнка. Неблагоприятные отношения между сверстниками, издевательства, влияние неправильных целей и стремлений могут негативно влиять на самооценку и уверенность в себе.

Таким образом, для полноценного личностного развития ребёнка необходимо гармоничное взаимодействие всех перечисленных факторов.

Педагогические приёмы формирования адекватной самооценки

Позитивное подкрепление и похвала.

Для повышения самооценки дошкольника важно заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение. Они стимулируют деятельность ребёнка и формируют нравственные привычки поведения.

Несколько рекомендаций, как правильно хвалить ребёнка:

Быть конкретным. Вместо общих фраз «Ты молодец» или «Ты умница» лучше назвать конкретное действие или качество. Например, «Ты очень старательно решал задачу» или «Я впечатлена тем, как ты помог своему другу».

Использовать метод «зелёной ручки». Обращать основное внимание не на ошибки, а на успехи и правильные решения ребёнка. Например, «Здесь ты очень аккуратно нарисовал деревья», «В этом примере ты верно применил правило».

Сравнивать ребёнка только с самим собой. Замечать его прогресс и ни в коем случае не сравнивать с другими детьми.

Учить детей ценить усилия и старания, а не только результат. Например, вместо «Ты такой умный» лучше сказать «Я видела, что ты очень старался разобраться с этой задачей».

Быть искренним. Например, если родитель устал или расстроен, следует объяснить своё состояние, чтобы ребёнок понял, почему он проявляет мало эмоций.

Поощрять самостоятельность и инициативу. Это поможет развить у ребёнка уверенность в своих силах и научит принимать собственные решения.

Также важно создавать в семье открытую обстановку для обсуждения успехов и неудач, помогать ребёнку видеть свой прогресс и развиваться через обратную связь [10].

Создание ситуации успеха:

Постановка посильных задач.

Мини-цели и их достижение как основа уверенности.

Рефлексивные беседы и поддерживающее общение:

Формирование навыка самоанализа.

Поддерживающие высказывания педагога.

Игровые методики формирования уверенности в себе:

Ролевые игры, направленные на развитие уверенности и самоуважения.

Использование сказкотерапии для осознания своих качеств и способностей.

Практическая часть. Упражнения на повышение самооценки

«Комплимент друг другу»

Цель: развитие навыка позитивного взаимодействия.

Дети встают в круг и говорят соседу что-то хорошее о нём.

«Я молодец, потому что...»

Цель: развитие саморефлексии и осознания личных успехов.

Дети по очереди заканчивают фразу, отмечая свои достижения.

«Какой я?»

Цель: развитие самовосприятия и осознания своих положительных качеств.

Рисование автопортрета с комментариями о себе.

«Ласковое имя»

Цель: повышение у детей самооценки, уверенности в себе.

Ведущий предлагает каждому ребенку назвать ласково соседа, сидящего справа, который непременно должен поблагодарить говорящего, сказав: «Спасибо».

«Волшебные очки»

Взрослый торжественно объявляет, что у него есть волшебные очки, в которые можно разглядеть только хорошее, что есть в человеке, даже то, что человек иногда прячет от всех. «Вот я сейчас примерю эти очки... Ой, какие вы все красивые, веселые, умные!» Подходя к каждому ребенку, взрослый называет какое-либо его достоинство (кто-то хорошо рисует, у кого-то новая кукла, кто-то хорошо застилает свою кровать). «А теперь пусть каждый из вас примерит очки, посмотрит на других и постарается увидеть, как можно больше хорошего в каждом. Может быть, даже то, чего раньше не замечал». Дети по очереди надевают волшебные очки и называют достоинства своих товарищей.

«Конкурс хвастунов»

Взрослый предлагает детям провести конкурс хвастунов. «Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно - иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, какие хорошие поступки совершил, чем может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится своим соседом, кто найдет в нем больше достоинств».

«Зайки и слоники»

Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают.

«Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т. д. "А что делают зайки, если видят волка?..." Педагог играет с детьми в течение нескольких минут.

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

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

«Волшебный стул»

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и «Волшебный стул» - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

«Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Аннотация: Упражнение на работу с самооценкой ребенка, на развитие позитивного мышления

Комментарий: Часто детям кажется, что они постоянно мешают взрослым, а если что-то делают, то неправильно, не так как надо. Это замечательное лечебное упражнение, поможет обрести полноту ощущений, почувствовать себя позитивно.

Инструкция: "Сядьте или лягте поудобнее и закройте глаза. Три раза глубоко вздохните..."

Представь себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить сейчас все свои горести и заботы. Дай всем твоим заботам просто улететь с ним...

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, что легкие лучи солнца согревают тебя. Ты чувствуешь себя надежно защищенным - так мирно и спокойно вокруг. Мягкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, и ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое легкое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный, как небо, такой же теплый, как солнце, и такой же нежный, как дуновение ветерка.

Представь себе, что при вдохе твое тело наполняется золотым светом - от головы до кончиков пальцев ног... А когда ты выдыхаешь, представь себе, что все чувства, которые не нужны тебе сейчас, покидают тебя. Ты вдыхаешь золотой свет, а выдыхаешь неприятные чувства.

Ты - как маленькое перышко, которое несет легкий ветер; ты - как луч солнца, падающий на Землю. Дай еще больше расслабиться своему телу, свои плечам и рукам, своим ногам, расслабь свои стопы и ладони.

Представь себе, что ты - как радуга, которая состоит из множества различных цветов. Нет никого на свете, кто думал и чувствовал бы так же, как ты... Это просто замечательно, что ты можешь быть здесь, среди нас... (15 секунд.)

Не спеша возвращайся назад, сюда, к тем, кто сидит или лежит здесь на полу. Ощути свою голову, руки, ноги. Вдохни глубоко и легко. Теперь ты можешь чувствовать себя радугой и радовать цветами себя и других. Медленно открывай глаза, начинай снова двигаться. Когда ты откроешь глаза очень широко, то увидишь вокруг себя другие пестрые радуги".

Вопросы для обсуждения:

- Когда ты был напряженным?
- Когда ты был расслабленным?
- Как ты думаешь, какие животные хорошо умеют расслабляться?
- Почему каждый ребенок не похож на других, уникален
- Почему ты сам ни на кого похож?
- Что в твоей радуге особенно прекрасно?

Подведение итогов и рефлексия

Мастер-класс

«Приемы и игры для работы с агрессивными, тревожными и генеративными детьми»

Цель мастер-класса: ознакомить педагогов с эффективными приемами и игровыми методами работы с детьми, проявляющими агрессию,

тревожность и генеративные (активно-инициативные) поведенческие особенности, а также научить использовать игры для коррекции и поддержки эмоционального и поведенческого развития этих детей.

Задачи:

Рассмотреть причины и проявления агрессии, тревожности и генеративных тенденций у детей.

Изучить подходы и методы работы с детьми, имеющими эти особенности, через игровые и психотерапевтические техники.

Научить педагогов корректировать поведение детей с помощью игр, тренингов и упражнений.

Ознакомить с ролью игры в развитии эмоциональной устойчивости и социальных навыков.

Агрессивные, тревожные и генеративные дети

Агрессия: неадекватное поведение, направленное на окружающих или на себя, возникающее из-за фрустрации, стресса или недостатка навыков регулирования эмоций.

Тревожность: повышенная эмоциональная реактивность, страхи, беспокойство, ощущение неуверенности и неудовлетворенности.

Генеративное поведение: активное, часто беспокойное поведение, при котором ребенок проявляет чрезмерную инициативность, что может быть связано с недостаточной саморегуляцией.

Причины возникновения этих особенностей

Семейные проблемы (стресс, нехватка внимания, конфликтные отношения).

Психологические травмы и стрессы (переживания по поводу перемен, травмирующие события).

Особенности воспитания и недостаток эмоциональной поддержки.

Физиологические и неврологические особенности.

Принципы работы с агрессивными детьми

Эмоциональная поддержка: создание безопасной и поддерживающей атмосферы, где ребенок чувствует себя услышанным и понятым.

Ограничение агрессии через конструктивное поведение: обучение ребенка альтернативным способам выражения эмоций (например, с помощью слов, через творческую деятельность).

Управление эмоциями: техники саморегуляции и контроля гнева.

Поддержка самооценки: работа над укреплением уверенности в себе у детей.

Игры и упражнения для работы с агрессивными детьми

Игра «Прогоняем злых зверей». Через игру с игрушками или при помощи пластилина дети учат себя выражать гнев через персонажей, а не через агрессию в отношении окружающих.

Дыхательная гимнастика. Тренировка успокаивающего дыхания (например, «дыхание как у животного» или «дутье на свечу»).

Пальчиковая терапия. Упражнение с различными пальчиковыми играми, направленными на снятие напряжения и улучшение самочувствия (например, «пальчики — наши помощники», где дети учат свои пальцы расслаблять и двигать их в разных ритмах).

Практическая часть

Участники мастер-класса выполняют упражнения на управление агрессией через дыхание и пальчиковые игры.

Ролевые игры с игрушками для выражения агрессивных чувств через игру.

Принципы работы с тревожными детьми

Создание безопасной среды: важно, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности, знал, что его понимают и поддержат.

Четкие рамки и предсказуемость: тревожные дети лучше справляются с эмоциями, когда могут предсказать, что будет дальше (стабильный режим, структура дня).

Работа с фантазиями и страхами: помощь в преодолении страхов через обсуждение, сказки, ролевые игры.

Развитие уверенности: работа с самооценкой, поддержка в освоении новых навыков и принятии решений.

Игры и упражнения для работы с тревожными детьми

Игра «Мои страхи»: создание образов страхов и их преодоление через фантазийные сцены, где дети решают, как победить своего «страшного монстра».

Техника «волшебное озеро»: дети представляют, что они на берегу спокойного озера, где все их страхи растворяются, как пузырьки в воде. Мягкая музыка и расслабляющие визуализации помогут детям расслабиться.

Сказка о безопасности: использование сказок и историй для создания безопасного пространства, где дети могут на примере героев преодолеть свои страхи.

Практическая часть

Участники мастер-класса разрабатывают историю для работы с тревожным ребенком (например, сказка, в которой герои преодолевают страхи).

Применение «волшебного озера» - практическая работа на расслабление и преодоление тревожных состояний через визуализацию.

Принципы работы с генеративными детьми

Ограничение импульсивности: создание условий, в которых дети могут выплескивать свою энергию через конструктивные действия.

Направление энергии: обеспечение активности, которая помогает детям проявлять инициативу в безопасной и положительной форме.

Давление на внимание и концентрацию: использование игр и упражнений, требующих внимательности и сосредоточенности.

Игры и упражнения для работы с генеративными детьми

Игра «Цепочка действий»: дети выполняют определенные действия по очереди в группе, что помогает им учиться ждать своей очереди и сосредотачиваться на одном деле.

Игра «Управляй своим телом»: упражнения на развитие самоконтроля, где детям нужно, например, замереть на месте или пройти по заданному маршруту, сосредоточив внимание.

Ролевая игра «Собери команду»: дети проявляют лидерские качества, но учат взаимодействовать с другими, принимая во внимание интересы и потребности других участников.

Практическая часть

Участники мастер-класса проводят упражнения на самоконтроль и сосредоточенность, такие как «пауза на два дыхания» или игра «управляй своим телом».

Ролевые игры для развития социального взаимодействия и контроля активности

Использование арт-терапевтических приемов

Творческое выражение эмоций: рисование, лепка, аппликация как способ самовыражения.

Индивидуальные и групповые арт-сессии: создание безопасного пространства для выражения и осознания чувств через творчество.

Метафора через искусство: использование художественного материала (краски, глина, текстуры) для создания метафорических образов, отражающих переживания ребенка.

Практическая часть

Участники мастер-класса выполняют арт-упражнение «Мой мир», в котором дети изображают свои внутренние переживания (для тревожных детей), или «Как я могу быть сильным» (для агрессивных детей).

Совместное обсуждение произведений искусства и их значений

Подведение итогов

Практикум

«Эмоциональное развитие детей дошкольного возраста»

Цель практикума: ознакомить педагогов с основами эмоционального развития детей дошкольного возраста, предоставить практические инструменты для поддержки и развития эмоциональной сферы ребенка, а также научить использовать игровые и творческие методики для развития эмоциональной устойчивости у детей.

Задачи:

Рассмотреть ключевые этапы и особенности эмоционального развития детей дошкольного возраста.

Ознакомить педагогов с методами и техниками, способствующими развитию эмоциональной сферы у детей.

Научить использовать различные виды деятельности (игры, арт-терапию, творчество) для эмоциональной коррекции.

Обсудить роль педагога в поддержке эмоционального благополучия ребенка.

Что такое эмоциональное развитие?

Эмоциональное развитие — это процесс формирования у детей способности распознавать, понимать и регулировать свои эмоции, а также выражать их в общении с другими людьми.

Важность эмоционального развития: способность детей управлять своими эмоциями напрямую влияет на их социальную адаптацию, учебную мотивацию и успехи в будущем.

Ключевые особенности эмоционального развития дошкольников

Эмоциональная осведомленность: в дошкольном возрасте дети начинают осознавать свои эмоции, учатся различать основные чувства (радость, грусть, злость, страх).

Эмпатия: дети начинают проявлять сочувствие и понимание чувств других людей.

Эмоциональная саморегуляция: дети учат себя справляться с сильными эмоциями, такими как гнев или разочарование, с помощью простых стратегий самоконтроля.

Социальные эмоции: формируются первые социальные эмоции, такие как стыд, вина, гордость.

Игровые методы для развития эмоций

Сюжетно-ролевые игры: дети примеряют различные роли, что помогает развить у них эмоциональную осведомленность и способность сопереживать. Игры на тему «Как ты себя чувствуешь?» или «Как мне помочь другу?» способствуют развитию эмпатии.

Игры с выражением эмоций: дети могут изображать различные эмоции с помощью мимики и жестов, что способствует развитию их эмоциональной гибкости и осознания своих чувств.

Мимические игры: «Эмоциональные маски» - детям показываются карточки с изображением различных эмоций, и они должны повторить мимику или жесты, связанные с этими эмоциями.

Практическая часть:

Участники практикума выполняют игру «Эмоции на лице», где каждый участник изображает одну эмоцию, а другие угадывают, что это за эмоция.

Участники практикума играют игры, например, «Что ты будешь делать, если злишься?».

Арт-терапия для эмоционального развития

Рисование эмоций: дети рисуют, как они чувствуют себя в данный момент. Это помогает детям осознавать и выражать свои эмоции через искусство.

Лепка эмоций: дети изготавливают из пластилина или глины «лицо» своей эмоции, что помогает визуализировать внутренние переживания.

Техника «письмо эмоций»: дети могут нарисовать картинки, которые ассоциируются с различными эмоциями (счастье, грусть, гнев) и обсудить их.

Практическая часть

Участники создают «эмоциональные маски» из картона и краски, изображая различные состояния (радость, страх, грусть, злость), а затем обсуждают, что эти эмоции могут означать для ребенка.

Работа с книгами и сказками

Чтение с обсуждением эмоций: книги и сказки, в которых главные герои переживают различные эмоции, помогают детям осознавать чувства и реакции на ситуации.

Сказкотерапия: использование сказок, в которых персонажи учат детей, как справляться с трудными чувствами, как, например, страх или зависть.

Рисование персонажей: дети могут рисовать персонажей, переживающих различные эмоции, что способствует пониманию и интерпретации чувств других.

Практическая часть

Участники создают проект для детей на основе сказки, где персонажи переживают различные эмоции. Например, сказка о том, как маленькая мышка училась справляться с гневом.

Развитие эмоциональной саморегуляции у дошкольников

Методы работы над саморегуляцией

Дыхательные упражнения: обучение детей техникам дыхания для успокоения, например, «дышать как дракон» или «надувать воздушный шар».

Метод «Техника стоп»: когда ребенок начинает проявлять сильные эмоции (например, злость), ему предлагается замереть и посчитать до 10, чтобы успокоиться.

Метод «Палец-эмоция»: каждый палец руки олицетворяет определенную эмоцию (счастье, грусть, гнев, удивление, радость). Дети могут «переключать» пальцы для того, чтобы осознать свои чувства и научиться с ними работать.

Эмоциональное сопровождение через движение

Танцевальная терапия: использование движений для выражения эмоций. Например, дети могут двигаться как «буря» (гнев), «солнце» (радость), «тучка» (грусть).

Игры на расслабление: игры, которые помогают детям научиться расслабляться, например, «позитивный дождик» или «снежинки», где ребенок расслабляет тело, представляя, что он - снежинка, падающая с неба.

Практическая часть

Участники практикума выполняют упражнения на дыхание и расслабление, например, «дыхание через нос и рот» или «пальчиковая гимнастика» для снятия напряжения.

Эмоциональное развитие через взаимодействие с окружающими

Формирование эмпатии через взаимодействие с другими детьми

Групповые игры на развитие эмпатии: игры, где дети учат себя заботиться о других (например, игры с игрушками, где дети учат «своих» игрушек переживать трудные ситуации и помогать друг другу).

Совместные проекты: работа в группе помогает развивать взаимодействие, ответственность и внимание к эмоциям других детей.

Роль взрослого в эмоциональном воспитании

Педагог должен быть примером для детей в эмоциональном выражении, показывая, как можно управлять своими чувствами в разных ситуациях.

Важно создать пространство, где дети чувствуют себя безопасно, могут выражать свои эмоции без страха быть осужденными.

Практическая часть

Участники практикума обсуждают сценарии, в которых педагог может поддержать ребенка в эмоционально трудной ситуации, например, при возникновении конфликта.

Подведение итогов

Практикум

«Негативные личностные образования:

ложь, зависть, драчливость, шалость, проступки.

Возможности педагогической коррекции»

Цель практикума: Ознакомить педагогов с методами и приемами коррекции негативных личностных проявлений у дошкольников (ложь, зависть, драчливость, шалость, проступки) и научить их работать с этими проявлениями в рамках образовательного процесса.

Задачи:

Рассмотреть причины формирования негативных личностных проявлений у детей.

Ознакомить педагогов с методами и подходами к коррекции негативных качеств.

Научить использовать игровые и педагогические техники для работы с поведением детей.

Разработать рекомендации для педагога по предотвращению негативных проявлений и их коррективке.

Негативные личностные образования у детей

Негативные личностные образования - это те черты характера, которые препятствуют гармоничному развитию ребенка, мешают его социализации и взаимодействию с окружающими.

К таким чертам можно отнести ложь, зависть, драчливость, шалость и проступки, которые проявляются у детей в дошкольном возрасте.

Причины формирования негативных личностных качеств у детей

Семейное воспитание: особенности воспитания в семье, недостаток внимания к эмоциональному состоянию ребенка, модели поведения взрослых.

Негативный опыт взаимодействия с окружающими: конфликтные ситуации в группе или с другими детьми, травмирующие события.

Психологические особенности развития: возрастная зависимость (например, в 3-4 года дети еще не всегда могут правильно регулировать свои эмоции и поведение).

Социальное окружение: влияние сверстников, необходимость адаптации к группе.

Негативные личностные образования: причины и проявления

1. Ложь

Причины: желание избежать наказания, потребность в внимании, недостаток понимания реальности и фантазии.

Проявления: искажение фактов, преувеличение событий, скрывание ошибок или проступков.

Методы коррекции

Разговоры на тему честности: объяснение детям важности правды и честности, создание ситуаций, в которых ребенок осознает последствия лжи.

Поощрение за правду: регулярное поощрение за открытое признание ошибок или правдивость.

Игры и сказки о правде и лжи: создание игровых ситуаций, в которых дети сталкиваются с моральными дилеммами (например, «Что бы ты сделал, если...?»).

2. Зависть

Причины: чувство несправедливости, страх быть менее успешным, низкая самооценка.

Проявления: недовольство чужими достижениями, неприятие успехов других детей, желание «побыстрее» иметь то, что есть у других.

Методы коррекции

Разговоры о ценности уникальности: объяснение детям, что каждый человек уникален, и важнее развивать свои сильные стороны, чем сравнивать себя с другими.

Игра на взаимопомощь: игры, в которых дети работают вместе, поддерживают друг друга, помогают своим товарищам, таким образом уменьшая негативное восприятие успехов других.

Награждение за совместные достижения: создание ситуаций, когда дети могут достичь успеха вместе и радоваться общим достижениям.

3. Драчливость

Причины: агрессивные реакции на фрустрацию, недостаток навыков общения, эмоции, которые ребенок не может выразить словами.

Проявления: частые драки, агрессия, стремление к насилию в решении конфликтов.

Методы коррекции

Игры на решение конфликтов: ролевые игры, где дети учат себя конструктивно решать конфликты без применения силы.

Разговоры о мирном разрешении проблем: объяснение детям, как можно выразить свои эмоции словами, без агрессии.

Обсуждение последствий насилия: объяснение детям, что драки не приводят к решению проблемы, а только ухудшают отношения с друзьями.

4. Шалость

Причины: стремление привлечь внимание, недостаток структуры и контроля, скука.

Проявления: излишняя подвижность, проказничество, желание нарушать правила ради смеха.

Методы коррекции

Определение рамок для шалости: создание ситуаций, в которых шалость допустима в рамках игры, но не мешает общему процессу.

Игры на развитие самоконтроля: например, игры, где важно соблюдать правила или выполнять задачи без нарушений.

Обсуждение последствий шалости: объяснение детям, что их поведение может помешать другим, и важно учитывать интересы окружающих.

5. Проступки

Причины: отсутствие понимания ответственности за свои поступки, слабая внутренней мотивации.

Проявления: нарушение правил, опоздания, невыполнение обязательств.

Методы коррекции

Четкие правила и последствия: создание системы четких правил и согласованных с детьми последствий за их нарушение.

Обучение через пример: педагог и взрослые в группе должны быть примером для детей в вопросах соблюдения правил.

Поощрение за выполнение обязанностей: укрепление положительного поведения через систему поощрений за соблюдение правил и выполнение заданий.

Практические методы и подходы к коррекции

Создание ситуации успеха

Важно создавать условия, при которых ребенок может почувствовать себя успешным и уверенным в себе, что поможет снизить склонность к негативным проявлениям. Например, игры, в которых важно работать в команде, помогают укрепить положительные личностные качества и снизить агрессивность и зависть.

Ролевая игра

Рольевые игры - это отличный способ показать ребенку альтернативные способы поведения в сложных ситуациях. Дети могут разыгрывать ситуации, где они учат себя принимать решения и вести себя честно, не завидуя и не прибегая к насилию.

Эмоциональная поддержка

Важно, чтобы дети чувствовали поддержку со стороны взрослых. Объяснение эмоций, обсуждение переживаний и их значимости помогает ребенку лучше осознавать свои чувства и поведение.

Внимание к внутреннему миру ребенка помогает предупредить проявления драчливости, зависти и других негативных черт.

Роль педагога в коррекции негативных личностных проявлений

1. Педагог как пример

Педагог должен быть примером для ребенка в поведении, ценностях и отношении к окружающим. Важно, чтобы педагоги учили детей тому, как справляться с эмоциями, конфликтами и сложными ситуациями.

2. Педагог как наставник и консультант

Педагог должен помогать ребенку понимать и осознавать свои эмоции, побуждать его к саморефлексии и искать способы исправления своего поведения.

Подведение итогов

КОММУНИКАТИВНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Психологический тренинг для педагогов

«Моя шкатулка ресурсов»

(составитель Гордиевская Т.А.)

Цель занятия:

- повышение сплоченности коллектива,
- формирование доверительных отношений,
- нахождение внутренних ресурсов, позволяющих справляться со стрессовыми факторами,
- творческое самораскрытие.

Предполагается, что в ходе занятий у педагогов появятся новые навыки и возможности:

- проявлять себя и обозначать свою самость, индивидуальность;
- проявлять свой творческий потенциал, который необходим во взаимодействии с воспитанниками;
- неформально общаться с коллегами по вопросам, связанным и не связанным с образовательным процессом, что позволит им лучше узнать

друг друга, обмениваться опытом по разным вопросам;

- прислушиваться к себе,
- обретать внутренние ресурсы для дальнейшей полноценной жизни и работы;
- овладеть умениями и навыками психической саморегуляции.

1. Вводная беседа.

Мы начинаем наше психологическое занятие.

И любое занятие имеет свои правила. Предлагаю коллективно их обозначить (ведущий записывает варианты из группы):

- обращаться друг к другу по имени,
- принимать себя и других такими, какие они есть,
- быть искренними, насколько это возможно,
- избегать оценок друг друга,
- не критиковать,
- всё, что делается в группе, делается без принуждения,
- уважение к чувствам других,
- общение по принципу «здесь и сейчас»
- соблюдение принципа конфиденциальности.

Предлагаю участникам изготовить персональный бейдж и каждому написать своё имя, которым он хочет, чтобы его называли.

Прошу каждого участника поприветствовать группу и как-то обозначить свое эмоциональное состояние и ожидания от нашей сегодняшней встречи. (Участники делятся).

Упражнение «Салфетка».

(Ведущий предлагает участникам взять любое количество бумажных салфеток из пачки, не объясняя для чего они это делают). Итак, у каждого из Вас в руках салфетки. И у всех они в разном количестве. Предлагаю Вам посчитать их и на каждую салфетку придумать существительное или прилагательное, описывающие Вас, Вашу сущность, Вашу индивидуальность, то, что характеризует именно Вас. Прошу Вас не торопиться, заглянув в себя.

Это могут быть социальные роли или черты характера.

Здесь Вы свободны в своем выборе.

(Участники каждый по очереди рассказывают о себе).

Прежде, чем мы приступим к основному упражнению, хочу кратко пересказать притчу. Эта притча о семье, которая, как ей всегда казалось, жила в бедности, в постоянном дефиците материальных благ. И настал такой момент, когда им необходимо было сменить место жительства. И в процессе переезда, когда необходимо было заглянуть в

каждый шкафчик, уголок своего дома, они обнаружили огромное количество ценностей, продуктовых запасов, одежды, которыми они обладали. Этих ресурсов было достаточно для того, чтобы жить какое-то время, не пополняя запасов. Но они их просто не замечали.

И в продолжении я хотела бы провести с Вами упражнение, позволяющее увидеть свои внутренние ресурсы, которые в Вас есть, к которым Вы можете обращаться в сложные моменты своей жизни.

Упражнение «Копилка ресурсов»

Ведущий раздает каждому из участников по листу ватмана. В общем доступе: цветные карандаши, краски, журналы, клей, ножницы.

Предлагаю Вам сейчас заглянуть в себя и подумать, что есть в Вашей жизни уже сейчас, на что можно опираться в трудную минуту, что Вас наполняет и дарит чувство радости, расслабленности или же, наоборот, заряжает бодростью и позитивом. Найдите в себе ресурсы, которые Вам помогают жить и быть счастливыми. Это могут быть Ваши семья, хобби, музыка, книги, вкусная еда, путешествия. Это только Ваша копилка – Ваше богатство.

Участники выполняют самостоятельную, творческую, рефлексивную работу.

Теперь у каждой из Вас получилось свое произведение искусства, пропитанное Вашими собственными чувствами, эмоциями, откровенностью, которое хранит огромное количество самоподдержки и позитива лично для Вас. Возможно что-то из Вашего коллажа сейчас в Вашей жизни, по каким-то причинам, отсутствует. Но знание об этой Вашей части, обращение к ней хотя бы на «картинке», позволит Вам расслабиться и зарядиться положительными эмоциями.

Прошу каждого участника поделиться своей работой, чувствами, с которыми Вы встретились во время создания своей «копилки».

Каждый участник высказывается и показывает свою работу.

Предполагается, что в ходе занятий у педагогов появятся новые навыки и возможности:

- проявлять себя и обозначать свою самость, индивидуальность;
- проявлять свой творческий потенциал, который необходим во взаимодействии с воспитанниками;
- неформально общаться с коллегами по вопросам, связанным и не связанным с образовательным процессом, что позволит им лучше узнать друг друга, обмениваться опытом по разным вопросам;
- прислушиваться к себе,
- обретать внутренние ресурсы для дальнейшей полноценной жизни и работы.

1. Вводная беседа.

Мы начинаем наше психологическое занятие.

И любое занятие имеет свои правила. Предлагаю коллективно их обозначить (ведущий записывает варианты из группы):

- обращаться друг к другу по имени,
- принимать себя и других такими, какие они есть,
- быть искренними, насколько это возможно,
- избегать оценок друг друга,
- не критиковать,
- всё, что делается в группе, делается без принуждения,
- уважение к чувствам других,
- общение по принципу «здесь и сейчас»
- соблюдение принципа конфиденциальности.

2. Основная часть.

Упражнение «Зоопарк»

Наш тренинг предлагаю начать традиционно с приветствия и короткого упражнения под названием «Зоопарк».

Прошу Вас обозначить свое эмоциональное состояние на данный момент времени и придумать: на какое животное Вы сейчас похожи? Поделитесь, если бы Вы были сейчас животным, то кем бы Вы были? Постарайтесь объяснить, почему Вы сделали именно этот выбор. Например, я - Татьяна. И сейчас я - милая, ласковая кошечка.

Каждый участник приветствует других, отождествляя себя с каким-то животным, таким способом имею возможность проявить себя творчески и познакомиться с собой своих коллег.

- Сегодня я решила примерить на себя образ волшебницы и исполнить ваши желания!!! Это конечно шутка) Я - не волшебница, но похоже, знаю что-то, что поможет Вам самим их осуществить.

Когда мы думаем о наших желаниях, это всегда сопровождается приятными эмоциями, размышлениями. За желанием всегда стоит какая-то потребность.

И чтобы желание осуществилось, а не осталось просто мечтой, оно должно быть энергетически заряжено.

Чтобы чего-то захотеть, это нужно ощутить, осознать, порой даже почувствовать в теле, таким образом выделить эту потребность.

Когда появляется желание, появляется возбуждение и мы можем громко для себя заявить: «Я хочу!!!»

Если это желание (потребность) действительно Ваше, оно имеет все шансы исполниться.

Тогда мы начинаем способы ее реализации:

- мы строим планы,
- ставим перед собой цели,
- берем на себя ответственность,
- где-то манипулируем,
- рисуем карты желаний,
- используем нейрографику,
- используем любые другие способы визуализации своего желания.

Таким образом мы входим в некий контакт со своим желанием. Оно становится почти осязаемым.

Далее происходит ассимиляция.

И если это желание действительно было Вашим, Вы будете испытывать удовольствие идя к нему, даже от самого процесса; а если нет – разочарование, апатию, скуку, пустоту и грусть.

И сейчас я предлагаю вспомнить:

- Три Ваши желания, которые исполнились.
- Три желания, которые не исполнились.

На каждое из желаний необходимо ответить себе на вопросы:

- что за потребность за ним стояла?
- и что Вы делали, чтобы его исполнить?

Например, я хотела выйти замуж. Моей основной потребностью была близость и создание безопасного пространства - семьи для рождения ребенка.

Для этого я активно искала супруга и даже зарегистрировалась на сайте знакомств.

Если сравнить варианты исполненных желаний и те, которым не суждено было исполниться, то можно обнаружить, что во втором варианте было недостаточно Вашей энергии. Зачастую Вами руководили чьи-то установки, долженствования или чужие желания.

А теперь предлагаю выполнить упражнение.

Загадайте Ваше истинное желание.

Представьте, что перед Вами фея - настоящая волшебница, которая может его исполнить.

И вот Вы просите ее об исполнении своего желания...А фея Вам отвечает, что оно НИКОГДА не сбудется.

Прислушайтесь к своим чувствам.

Что Вы почувствовали, когда она ответила Вам столь категорично?

Проверьте себя!

Если при отказе Вы почувствовали злость, то это Ваше истинное желание, а если легко приняли этот вердикт, то оно ложное.

Сейчас я предлагаю выполнить упражнение в парах.

1 человек – это Ваше желание

2 человек – это Вы.

И сейчас я предлагаю Вам смоделировать путь к своей мечте.

Выберите расстояние от себя до своей мечты и начинайте двигаться. Прислушивайтесь к своим чувствам. Делаем шаги очень медленно. Может быть кто-то каждый шаг представит годом, месяцем, неделей, словом. Так Вы сможете прикоснуться, примерить на себя приближение к этой мечте. Замечайте, что происходит в теле при приближении. Может Вам и вовсе не захочется этой близости?

А если Вы чувствуете живо трепет и предвкушение от приближения, значит это действительно истинная Ваша мечта, Ваше желание.

И есть все шансы, что оно совсем скоро исполнится. Искренне желаю Вам этого!

Заключение.

Уважаемые участники, прошу Вас дать эмоциональные отклики на наше сегодняшнее мероприятие. С чем завершаете нашу встречу?

Психологический тренинг
«Мои границы – моя сила»
(Составитель Гордиевская Т.А.)

Цель занятия:

- улучшение психологического здоровья,
- профилактика профессионального выгорания,

- формирование доверительных отношений в коллективе,
- нахождение внутренних ресурсов, позволяющих справляться со стрессовыми факторами,
- творческое самораскрытие.

Предполагается, что в ходе занятий у педагогов появятся новые навыки и возможности:

- проявлять себя,
- прислушиваться к себе,
- обозначать свои психологические границы во взаимодействии с окружающими;
- проявлять свой творческий потенциал, который необходим во взаимодействии с воспитанниками;
- неформально общаться с коллегами по вопросам, связанным и не связанным с образовательным процессом, что позволит им лучше узнать друг друга, обмениваться опытом по разным вопросам;
- обретать внутренние ресурсы для дальнейшей полноценной жизни и работы;
- овладеть умениями и навыками психической саморегуляции.

Вводная беседа.

Мы начинаем наше психологическое занятие. Поговорим мы сегодня о психологических границах. Что это такое? Это правила поведения, которые мы устанавливаем при взаимодействии с другими. Они нужны для того, чтобы чувствовать себя комфортно и безопасно.

Существует множество классификаций личных границ.

Вот основные из них:

- Эмоциональные. Они нам даны для того, чтобы защищать эмоциональное благополучие и психику. Например, вас обижает, когда кто-то навязывает вам свое мнение, поучает, дает непрошенные советы, — и вы, в свою защиту, просите этого человека воздержаться от этих нравоучений.
- Физические. Определяют, какое физическое взаимодействие вам не нравится. Например, вам может быть дискомфортно обниматься или целоваться с другими во время приветствия — и вы просите этого не делать.
- Сексуальные. Определяют, что для нас допустимо в интимной сфере.
- Рабочие. Защищают от нагрузок, выходящих за рамки ваших должностных обязанностей, в том числе и психологической. Скажем, вы можете не соглашаться на дополнительную работу, которую вам вменяет руководство, если это негативно скажется на вашем физическом или

психологическом здоровье, на взаимоотношениях в семье.

- **Временные.** Не дают другим злоупотреблять вашим временем. Такие границы вы устанавливаете каждый раз, когда говорите кому-то, что сейчас заняты и говорить вам неудобно.

- **Материальные.** В них входят правила, касающиеся вашего личного пространства. Например, вы против того, чтобы другие заходили в вашу комнату или брали ваши вещи без разрешения.

И перед тем как провести первое упражнение, предлагаю определить правила нашего занятия. Предлагаю коллективно их обозначить (ведущий записывает варианты из группы):

- обращаться друг к другу по имени,
- принимать себя и других такими, какие они есть,
- быть искренними, насколько это возможно,
- избегать оценок друг друга,
- не критиковать,
- всё, что делается в группе, делается без принуждения,
- уважение к чувствам других,
- общение по принципу «здесь и сейчас»
- соблюдение принципа конфиденциальности.

Прошу каждого участника поприветствовать группу и как-то обозначить свое эмоциональное состояние и ожидания от нашей сегодняшней встречи. (Участники делятся).

Упражнение **«ДА и НЕТ»**.

Это упражнение позволяет исследовать ваши личные границы по эмоциональному критерию. Предлагаю всем участникам разбиться на пары. (Ведущий предлагает участникам разбиться на пары).

Один участник начинает предлагать другому любые варианты поведения, делает предложения сделать что-то вместе «из ряда вон» или что-то вполне допустимое и хорошее. Например, давай спрыгнем вместе с крыши, или давай обнимемся, или давай побьем соседа справа или давай дружить, давай есть мороженое вместе! И второй участник отвечает ему всегда словом «ДА». Потом участники меняются и «ДА» говорит уже другой.

Во второй части упражнения на любые предложения участники отвечают словом «НЕТ».

И в завершении участники делятся впечатлением от упражнения, рассказывают о своих чувствах. Насколько им легко было говорить «ДА» или «НЕТ», какие чувства рождались, когда вам отказывали или отказывали они сами.

Это упражнение позволяет отследить насколько легко вам соглашаться с другими, принимать их точку зрения, независимо от своих желаний и потребностей. Когда хочется говорить только «ДА», здесь имеет место слияние-стирание границ между собой и другими. В этом случае человек способен жить жизнью другого, подстраиваться под его настроение. Находясь в слиянии, человек не всегда осознает, чего он хочет на самом деле, ему сложно распознать свои чувства, эмоции и потребности. В слиянии границы размыты. Человек может оказаться в мучительных отношениях, поскольку не умеет существовать отдельно.

Упражнение «СТОП»

Это упражнение тоже проводится в парах и позволяет исследовать свои физические личные границы.

Участники становятся на некотором расстоянии друг от друга и постепенно один из участников начинает приближаться к другому. И когда тот, к кому приближались, понимает, что ему некомфортно в этом физическом контакте, он говорит слово «СТОП» и показывает это жестом руки, выставляя ее вперед. Затем участники меняются.

В завершении участники также делятся своим впечатлением от упражнения.

Границы могут нарушаться другими людьми и способность обходиться с этим вторжением у всех разная.

При жестких границах человек не терпит, когда его личные границы нарушают. Потому старается держать других на расстоянии, избегает близких отношений и редко просит о помощи.

При проницаемых границах человек не способен обороняться, когда другие посягают на его личные границы. Ему трудно говорить «нет» и не вовлекаться в чужие проблемы. Оскорбления и проявление неуважения по отношению к себе чаще всего принимает безропотно, молча соглашаясь. От этого страдает самооценка и качество жизни в целом.

Гибкий тип личных границ называют здоровым. Человек с гибкими личными границами склонен руководствоваться собственным мнением, не поступаться своими ценностями в угоду другим. Он осознает свои потребности и умеет уважительно сообщать о них окружающим. А в случае необходимости готов искать компромисс или спокойно принять отказ.

У большинства людей личные границы смешанного типа. Например, на работе человек может быть склонен устанавливать гибкие личные границы, в романтических отношениях - проницаемые, в отношениях с родителями и детьми - всех трех типов.

Как понять, что ваши личные границы нарушают?

Важно обращать внимание на собственные ощущения: если при общении с другими вы постоянно чувствуете дискомфорт, попробуйте понять, с чем он может быть связан.

Можно даже вести дневник и записывать туда, при каких обстоятельствах и в каких ситуациях общение перестает быть для вас комфортным. Старайтесь выделить особенно неприятные для вас фразы или действия других и попробуйте понять, что именно в них вас задевает. Когда у вас будет несколько таких записей, перечитайте их и попытайтесь установить закономерности.

Возможно, вы обнаружите, что всегда чувствуете дискомфорт, когда близкие начинают говорить с вами как с маленьким ребенком, хотя вы давно взрослый человек. Или, когда на работе вас просят помочь — из-за чего постоянно приходится задерживаться и на домашние дела совсем не остается времени. Или, когда соседи приходят к вам в гости без приглашения. Все это и есть нарушение ваших личных границ.

Заключение.

Уважаемые участники, прошу Вас дать эмоциональные отклики на наше сегодняшнее мероприятие. Поделитесь, совпали ли ожидания с действительностью. С чем завершаете нашу встречу?

Психологический тренинг по профилактике эмоционального выгорания (Составитель Гордиевская Т.А.)

Цель тренинга: снятие мышечного и психологического напряжения; профилактика эмоционального выгорания, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

Определить уровень стресса на данный момент времени;

Найти инструменты — приемы, помогающие справляться со стрессовыми факторами;

Улучшить психологический климат в коллективе, установив доверительные отношения между педагогами.

Уважаемые коллеги!

Прежде, чем мы начнем наш тренинг, необходимо обозначить правила группы (ведущий записывает предлагаемые участниками варианты):

- обращаться друг к другу по имени,

- принимать себя и других такими, какие они есть,
- быть искренними, насколько это возможно,
- избегать оценок друг друга,
- не критиковать,
- всё, что делается в группе, делается без принуждения,
- уважение к чувствам других,
- общение по принципу «здесь и сейчас»
- соблюдение принципа конфиденциальности.

Практическая часть:

Давайте для начала определим, насколько на данный момент вы склонны к стрессу.

Предлагаю пройти Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?» [20].

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса превышающего «повседневный» психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большей радости. Он способен привести человека к вершинам творчества.

Инструкция: Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов:

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать?
9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как

раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Посчитали положительные результаты. Если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Приемы снижения стрессового состояния.

Теперь предлагаю поговорить о приемах снижения стрессового состояния, улучшения настроения.

По мере приобретения опыта уровень эмоциональных нагрузок может снижаться, однако никогда не исчезает полностью.

Это естественные способы регуляции, которые вы можете использовать прямо на работе:

- смех, улыбка, юмор
- размышления о хорошем, приятном
- различные движения типа потягивания
- наблюдения за пейзажем за окном
- рассматривание цветов в помещении, фотографий
- «купание» в солнечных лучах
- вдыхание свежего воздуха
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Однако есть и особенные, специально разработанные специалистами способы психологической реабилитации.

Техника «Глубокого дыхания»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Когда случаются стрессовые ситуации, вызывающие в вас агрессию, постарайтесь снять это напряжение конструктивным способом. Потопайте ногами, побейте грушу-подушку. Если агрессию вызвал человек, и Вы способны тактично донести ему свое недовольство, то лучше это сделать. Негатив не должен оставаться в теле: дайте ему голос и силу.

Упражнение «Релакс» [7].

Ведущий предлагает участникам занять удобное положение и включает запись спокойной музыки.

«Через минуту я попрошу всех в нашей группе закрыть глаза, и я возьму вас с собой в воображаемое фантастическое путешествие. Когда мы его закончим, вы откроете глаза и нарисуете что-нибудь из того, что произойдет в путешествии.

Теперь я хотела бы, чтобы вы расположились как можно удобнее и закрыли глаза. Когда вы закрываете глаза, возникает пространство, в котором вы находите себя. Это то, что я называю вашим пространством. Вы владеете таким пространством в этой комнате, в любом другом месте, где вы находитесь, но обычно не замечаете этого. При закрытых глазах вы можете почувствовать это пространство в нем находится ваше тело и воздух вокруг вас. Это приятное место, потому что это ваше пространство. Обращайте внимание на то, что будет происходить с вашим телом. Если почувствуете напряжение в какой-нибудь части тела, не пытайтесь расслабиться. Просто отмечайте это. Следите за всем телом от головы до кончиков пальцев. Как вам следует дышать? Делать глубокие вдохи или дышать поверхностно и быстро? Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас сделали пару глубоких вдохов. Делайте шумный выдох: «Хаааааах». Отлично.

Сейчас я расскажу вам маленькую историю и приглашу вас совершить воображаемое путешествие.

Представляйте, что мы идем вместе. Мысленно воображайте то, о чем я расскажу вам, и замечайте, как вы будете чувствовать себя, пока будете делать это. Обратите внимание на то, будет ли вам приятно совершать это маленькое путешествие или нет. Если какая-нибудь часть путешествия вам не понравится, не нужно его продолжать. Просто слушайте мой голос, следуйте за мной, если хотите, и следите за тем, что происходит. Я хочу, чтобы вы представили себе, что идете по лесу. Вокруг вас деревья и поют птицы.

Солнечные лучи проходят сквозь листву. Очень приятно идти по такому лесу. Вокруг со всех сторон цветы и дикие растения. Вы проходите по тропинке. По сторонам от нее скалы, и время от времени вы видите, как пробегает маленький зверек, наверное, кролик. Вы идете дальше и вскоре замечаете, что тропинка ведет вверх. Теперь вы понимаете, что взбираетесь на гору. Когда вы добираетесь до вершины горы, вы присаживаетесь на большой камень, чтобы отдохнуть. Вы смотрите вокруг себя.

Светит солнце, вокруг вас летают птицы. Прямо, через долину высится другая гора. Вы можете видеть, что в горе пещера, и вам хочется попасть на ту гору. Вы видите, что птицы легко перелетают туда, и вам хочется стать птицей. Внезапно, поскольку это ваши фантазии, а в мечтах всё бывает, вы осознаете, что можете превратиться в птицу. Вы начинаете пробовать свои крылья и убеждаетесь, что умеете летать. Вы взлетаете и легко перелетаете на другую сторону. *(Пауза, чтобы дать время для полета).*

На другой стороне вы приземляетесь на скалу и сразу же вновь превращаетесь в человека. Вы карабкаетесь по горе, отыскивая вход в

пещеру, и видите маленькую дверцу. Вы приближаетесь к ней и оказываетесь в пещере. Когда вы попадаете внутрь пещеры, вы прохаживаетесь, рассматривая стены, и вдруг замечаете проход-коридор. Вы идете по коридору и вскоре видите много дверей, на каждой из которых написано имя. Вы подходите к двери со своим именем. Вы стоите перед своей дверью. Вы знаете, что скоро откроете ее и окажетесь по другую сторону. Вы знаете, что это будет ваше место, ваш дом. Это может быть место, которое вы вспомните, место, которое узнаете вновь, место, о котором вы мечтаете, место, которое нравится вам или не нравится, место, которое вы никогда не видели, место внутри пещеры или снаружи ее. Вы этого не узнаете до тех пор, пока не откроете дверь.

Но каково бы оно ни было, это будет ваше место.

Итак, вы поворачиваете ручку и перешагиваете порог. Осмотритесь на своем месте. Вы удивлены? Хорошенько осмотритесь. Если вы ничего не видите, вообразите его прямо сейчас.

Посмотрите, что находится вокруг. Кто здесь находится? Есть ли здесь люди, которых вы знаете или незнакомые? Есть ли здесь животные? Или здесь никого нет? Как вы чувствуете себя в этом месте.

Отмечайте, как вы себя чувствуете. Чувствуете ли вы себя хорошо или не очень хорошо? Посмотрите вокруг себя, походите. (Пауза).

Когда вы осмотритесь, вы откроете глаза и снова окажетесь в нашей общей комнате. Я хотела бы, чтобы, когда вы откроете глаза, вы взяли бумагу, карандаши, краски с кистями или пастель и нарисовали то место, в котором вы были, ваше место. Пожалуйста, не разговаривайте, пока будете рисовать. Если вам нужно что-то сказать, пожалуйста, делайте это шепотом.

Нарисуйте место, которое вы представили себе, как можно лучше. Если вам захочется, вы можете отразить ваши чувства по отношению к этому месту, используя цвет, различные формы, линии.

Определите, где вам лучше изобразить себя в этом месте, где и каким образом - с помощью формы, цвета и символов.

Каждый раз, когда Вам захочется восстановить душевное равновесие, помните, что Вы способны с помощью своей фантазии оказаться в любом месте, которое Вас наполняет, дарит покой и радость. Расслабьтесь, закройте глаза и представьте себя там, постарайтесь почувствовать себя и свое тело в этом пространстве, вкус и запах.

Мы обладаем гораздо большим запасом инструментов самовосстановления, чем думаем.

Эмоциональные отклики о проведенном мероприятии приветствуются!

Психологический тренинг
«Мы разные, но дружные»
(Составитель Гордиевская Т.А.)

Цель тренинга: сплочение коллектива, установление доверительных отношений, освоение новых коммуникативных навыков, создание благоприятного психологического климата.

Задачи:

Позволить участникам увидеть свою индивидуальность и разность;

Установить между ними доверительные отношения, позволяющие улучшить взаимодействие в рабочих процессах;

Улучшить психологический климат в коллективе;

Освоить новые коммуникативные навыки.

Уважаемые коллеги!

Прежде, чем мы начнем наш тренинг, необходимо обозначить правила группы.

Ведущий записывает предлагаемые участниками варианты:

- обращаться друг к другу по имени,
- принимать себя и других такими, какие они есть,
- быть искренними, насколько это возможно,
- избегать оценок друг друга,
- не критиковать,
- всё, что делается в группе, делается без принуждения,
- уважение к чувствам других,
- общение по принципу «здесь и сейчас»
- соблюдение принципа конфиденциальности.

Практическая часть:

Наверное, Вы замечали, что с какими-то людьми мы находим больше точек соприкосновения, общих тем для разговора, одним словом, находимся на одной волне. С другими отношения складываются гораздо сложнее.

Да, все мы разные и это нужно принять, не конфликтовать и не пытаться переделывать взрослых людей.

Как говорил Фриц Перлз, 1996 г.:

«Я – это я, а ты – это ты;

Я делаю свое, а ты – свое;

Я пришел в этот мир не для того, чтобы соответствовать своим ожиданиям, а ты – не для того, чтобы соответствовать моим;

Если наши ожидания совпали, это прекрасно; если нет – этому нельзя помочь»

Предлагаю провести упражнение, позволяющее исследовать наши различия и схожести.

Упражнение «Ценность»

Перед Вами листочки и ручки. Вам необходимо написать на этих листочках по 10 своих основных жизненных ценностей - то, что для нас в приоритете по жизни. И пронумеруйте их по степени важности для Вас.

Листочки выкладываем на свои стулья.

Каждый участник должен подойти к каждому стулу и познакомиться с ценностями других участников. Если вы находите на чужих листочках такие же ценности как у Вас, Вы ставите плюсики. Если Вы находите у других ценности, которые сразу не смогли вспомнить, Вы можете вернуться к своему стулу и дописать их на дополнительных листочках.

Затем все участники возвращаются к своим стульям и могут узнать, насколько их ценности разделяют другие. Это упражнение также позволяет узнать о каждом участнике много интересного.

Следующее упражнение будет проводиться в арт-терапевтическом подходе и называется «Моя планета»

У Вас есть бумага, клей, краски, кисти, фломастеры, карандаши и журналы.

Ваша задача: подумать какой могла бы выглядеть Ваша планета и из подручных материалов и создать свой коллаж, ее символизирующий.

Затем участники делятся на пары и обмениваются своими коллажами.

И по очереди участники рассказывают о планете своего партнера, придерживаясь следующей схемы вопросов:

- Что я вижу?
- Какая это планета?
- Если бы я жила на этой планете, что бы я чувствовала?
- Как бы я там жила?
- Что бы я там могла или не могла делать?
- Как бы я приспособливалась к жизни на этой планете.

Автор коллажа в это время просто слушает и принимает отклик своего партнера. Затем автор делится своими чувствами от услышанного и отвечает на следующие вопросы:

- Что для меня было ново?
- Что принимаю или не принимаю?
- Что откликается? Что про меня?

Это упражнение позволит лучше узнать себя, другого и установить доверительные отношения в альянсе.

В завершении работы участники делятся своими впечатлениями, рассказывают о новых открытиях о себе и других.

Заключение.

Уважаемые участники, прошу Вас дать эмоциональные отклики на наше сегодняшнее мероприятие. Поделитесь, совпали ли ожидания с действительностью. С чем завершаете нашу встречу?

АУТОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Тренинг

«Самопознание и самопринятие себя»

(Составитель Актемирова А.В.)

Событиям, происходящим в России в данный момент времени, сопутствуют как решения новых задач педагогами дошкольного обучения, так и повышение требования к самой личности педагога. Развитие и эффективное использование человеческого ресурса педагога подразумевает создание психологических условий для самореализации потенциальных возможностей.

Одним из главных психологических условий активизации личностного потенциала является аутопсихологическая компетенция личности, обеспечивающая самоорганизацию жизни и профессиональной деятельности.

Аутопсихологический тренинг направлен на оказание помощи педагогу в достижении им вершин профессионально мастерства. Что же такое аутопсихология? Это саморазвитие, самоконтроль и самореализация, а это базовые психологические категории.

Исследования о самосознании, самопознании, самооценке привели к пониманию закономерностей формирования адекватного самовосприятия, а также причин кризисов в сфере самосознания т.е. круга нарушения о представлении человека о своем «Я», его самооценке. Аутопсихологическая компетентность определяет готовность человека к целенаправленной психологической работе по изменению своих поведенческих характеристик. Учит личность развивать и использовать свои собственные психологические ресурсы, создавать благоприятную для деятельности ситуацию, путем изменения своего внутреннего состояния, за счет приобретения и закрепления контроля, знаний, умений и навыков, а также умение создавать установки на достижение результатов.

Аутопсихологические навыки обеспечивают реализацию процессов самоизменения, которые преобразуют самосознание, самопознание, саморегулирование. Признаки аутопсихологических способностей - это интерес, проявляемый к себе как к личности, социальная активность, развитие рефлексии, усвоение нового опыта.

Аутопсихологическая компетентность – это глубокое осознание себя, как личность, осознание своего темперамента, особенности мышления, характера и поведения в кризисных ситуациях т.е. – это знать свои «сильные» и «слабые» стороны. Такое осознание себя важно, как для

«экологичного» проживания кризисных ситуаций, так и для повседневной жизни.

Цель тренинга: самопринятие и осознание жизненного предназначения

Задачи:

диагностика и коррекция самопринятия педагога, осознание своего жизненного предназначения;

расширение репертуара конструктивных способов совладающего поведения в жизненных ситуациях.

Ход занятия

Психотерапевтическая сказка «Коряга».

Задание: Закройте глаза и послушайте сказку, далее вам нужно будет придумать свое окончание этой истории.

Это было очень давно, так давно, что никто не помнит, когда. В густом лесу жила была, поваленная когда-то ветром, береза, со временем она превратилась в корягу, так и будем ее называть – Коряга... Вокруг нее росли прекрасные деревья со стройными стволами и густой кроной. Коряга с тоской размышляла о том, почему именно она такая страшная, некрасивая и бесполезная. (В этой приамбуле мы видим кризис самопринятия, сравнение себя с окружающими и страдание от того, что проигрывает внешнему миру, а так же мы можем видеть одиночество).

И вот как - то весной в лес приехали работники мебельного цеха и стали рубить деревья. В этот момент наша героиня завидует срубленным деревьям – опять выбрали не ее, а она так и останется в этом лесу одинокая и никому ненужная. (Здесь мы прослеживаем злость и обиду на окружающих за их красоту и нужность, зависть, а также безнадежность своего существования).

Наша героиня уже отчаялась стать когда-то кому- то нужной и полезной, но в один из пасмурных дней в лес, где обитала Коряга, забрел мужичок. Он собирал валежник и хворост для обогрева своего жилища. Коряга, наконец – то стала нужной. Да, она сгорит, но принесет пользу. (Что мы видим: метафора, так называемой, нужности. Жертва).

В телеге нашу героиню окружили различные палки, пни и такие же коряги, как и она. И тут, эти несуразные бревна стали подтрунивать над внешностью и уродливостью Коряги. Ей стало очень больно. Над ней издевались столько лет... (Бессознательные процессы)

Вдруг телегу тряхнуло, да так сильно, что наша Коряга просто вывалилась из нее и покатила с обрыва. Да, действительно, зачем нужна такая жизнь, если даже ее жертвенность не пригодилась. Конечно, она старалась зацепиться (инстинкт самосохранения), но, к сожалению, она все

быстрее летела с обрыва. (Пауза). (Этот эпизод, нашей сказки описывает шанс на изменение жизни).

Что же было дальше? А дальше наша прекрасная героиня попала в море, ведь обрывы очень часто заканчиваются или, наоборот, начинаются морской стихией. Коряге, естественно, стало очень страшно. Начался шторм, она не могла понять, что происходит, это был другой, враждебный для нее мир и Коряга приготовилась к смерти... Но вот вышло солнце... Коряга огляделась и увидела прекрасный мир, много нового и интересного, а также и то, что вокруг не было никого, с кем можно сравнить себя. В этом мире она была единственная, уникальная и неповторимая... (Что же произошло? Шторм – это кризис, а кризисные ситуации дают возможность изменить себя, осознать себя в новом качестве).

Кризисные ситуации имеют свойство повторяться. Нашу Корягу вынесло на берег, и она опять и снова ощутила свою ненужность, никчемность и безысходность. Но, как всегда, после бури – снова солнце. Коряга уснула и на ее поверхности образовались красивые кристаллики, блестевшие на солнце (морская соль). (И вот снова повторяющееся кризисное событие для закрепления паттерна поведения. Это можно назвать –обучающие ситуации).

А проснувшись она от восторженных слов одного человека, который так ей восхищался, так восхвалял ее достоинства, ну, или просто был в нее влюблен и ослеплен ее красотой. Человек (и не важно, женщина или мужчина) забрал Корягу к себе, отшлифовал и покрыл лаком. Конечно, от такого наша героиня была, скажем, в шоке. А когда ее поместили, туда, где люди восхищались ее уникальностью, красотой, самобытностью, отмечали ее изысканность и массу других удивительных качеств, она приняла, наконец – то приняла свою уникальность. Ей было тепло, уютно и комфортно в этом мире. А еще, Коряга обрела смысл своей жизни. (Принятие себя).

Анализ впечатлений. Комментарии психолога относительно метафоричного смысла сказки.

Обсуждение в круге: Какой из сюжетов вызвал у вас наибольший отклик в вашей душе? Почему? Может быть, вы бы придумали другую концовку? Почему именно такую?

Ведущий: «Это история про открытие уникальности Коряги. Она учит нас самопринятию. А, что такое самопринятие, по вашему мнению? (Ответы с последующим обобщением психолога).

Так что же такое самопринятие, мы выслушали мнение каждого.

В Википедии сказано, что самопринятие - состояние полного и безусловного принятия себя, таким, какой человек есть, со всеми своими

положительными и отрицательными качествами, чертами и склонностями. Означает признание и уважение своей индивидуальности, своих возможностей и ограничений. Не подразумевает согласие с тем, что «я» не может или не должно меняться; наоборот, является необходимым условием для эффективного саморазвития.

Важный аспект психологического здоровья и благополучия. Способствует повышению самооценки, самосострадания, самоуважения и самодовольства. Помогает справляться со стрессом, преодолевать трудности, устанавливать здоровые отношения и достигать личных целей.

Обычно развивается, с помощью различных психологических методов и упражнений.

Самопринятие - это процесс, который требует времени, терпения и практики. Но результаты того стоят: даёт возможность жить полной и счастливой жизнью, будучи верным себе.

А вы согласны с таким определением?

Тренинг «Повышение самооценки» (Составитель Актемирова А.В.)

Начнем с определения, что же такое самооценка. Само слово несет в себе расшифровку – это то, как я сам, а не кто – то другой ценю или оцениваю себя, свои качества, как отрицательные (я считаю, что это отрицательные), так и положительные (опять, по мнению самого человека). Я даю такую поправку по причине, что отрицательных и положительных качеств не существует. Они просто есть. Например, жадность – отрицательна? Да. Но, если назвать по – другому, рациональность, экономность (приведите свои примеры). Уже – становится положительным качеством. Таким образом, только мы сами наделяем свои качества той или иной полярностью.

Самооценка дает человеку веру в его собственные силы. Если самооценка низкая – это приводит к стеснительности, чувству вины, стыда. Наша самооценка формируется в детстве и называется базовая, но, что интересно, она подлежит коррекции.

Давайте рассмотрим с вами виды самооценки, а их три: адекватная, неадекватная и смешанная. Остановимся на каждом виде отдельно.

Адекватная самооценка - это когда человек осознает свои сильные и слабые стороны, знает свои возможности и потребности. Такие люди самокритичны и могут экологично (без причинения вреда себе и

окружающим) вести работу над своими ошибками, возвращая свои сильные качества.

Существует неадекватная самооценка, когда мнение человека о себе необъективно. Это работает в две стороны – вверх (завышенная самооценка, когда человек наделяет себя неприсущими ему качествами) и вниз (заниженная, если человек не принимает себя).

В смешанной самооценке мы видим отношение к себе по – разному т.е. на одни качества смотрим реально, а другие превышаем или принижаем.

Хочу немного остановиться на уровнях самооценки (заниженная, низкая, нормальная, завышенная) и как эти уровни проявляются в человеке.

Итак, заниженная самооценка характеризуется самокритикой, виной, желанием угодить другим людям, а также страхом сделать неправильно. При этом объективно - данные у человека хорошие, потенциал есть, но из-за страха совершить ошибку они часто не реализуются.

Низкая самооценка характеризуется невротическим чувством вины – это постоянные извинения, оправдания, неуверенность, а также таким людям свойственен «комплекс самозванца» (если что-то сделано хорошо, человек хвалит все и всех вокруг: вселенную, случай, других людей, но только не себя). Если быть честными, то перфекционизм (делай либо отлично, либо никак)- это следствие низкой и заниженной самооценки.

Нормальная самооценка характеризуется тем, что человек принимает решения и несет за них ответственность, осознает свои положительные и отрицательные качества, уважает и любит себя со всеми своими достоинствами и недостатками, адекватно воспринимает критику, осознает свои ошибки и исправляет их.

Высокая или завышенная самооценка характеризуется самолюбованием, непереносимостью критики, обвинение в неудачах окружающих; отсутствие привычки просить прощения, даже если виноват, постоянное соперничество с коллегами и друзьями, отсутствие желания и навыков слушать оппонента. Есть распространенное определение такого человека – нарцисс.

А какая, по вашему мнению, ваша самооценка?

Что же влияет на формирование самооценки? Начнем с того, что наша самооценка закладывается в детстве нашими значимыми взрослыми. Очень важно, как родители показывают свою любовь. Если любовь безусловна, не зависит от хорошего поведения, такой ребенок вырастает с нормальной или высокой самооценкой.

Часто самооценка может упасть в зрелом возрасте, когда человек хочет чего – то добиться, а у него не получается. Если самооценка была высокой – человек найдет решение этой задачи, а если невысокая – упадет еще ниже.

Существуют способы поднятия себе самооценки. А именно: саморазвитие, принятие комплиментов, поднятие уровня уверенности в себе, создание для себя хорошего настроения, похвала себя, прощение себя.

Сейчас мы с вами сделаем упражнение на поднятие самооценки, принятие себя и принятие комплиментов.

Упражнение «Похвались соседом».

Цели: повышение самооценки, возможность получения позитивной обратной связи.

Участники по кругу говорят о своем соседе самое прекрасное о нем (делают ему комплименты), хвалятся своим соседом. Второй участник выслушивает похвалы и после делится с остальными своими чувствами (принятие и непринятие комплиментов и похвалы).

Рефлексия. Педагоги высказывают свое мнение о занятии.

В конце нашего тренинга я хочу рассказать вам одну притчу о человеке, который отправился в путешествие. В течении всего путешествия он ни разу не зашел в ресторан. Когда же плавание подошло к концу, капитан корабля спросил, почему же человек не обедал в ресторане. На этот вопрос пассажир ответил, что потратил все свои сбережения на билет, и ему нечем было платить за еду. Капитан был очень удивлен, ведь питание входило в стоимость билета.

Как вы думаете, о чем эта притча? Ведущий выслушивает ответы участников. Резюмируя ваши ответы, можно сказать, что по существу в нашей жизни есть все – и любовь, и радость, и свобода выбора, и богатство. Лишь личные ограничения мешают нам понять это и жить счастливо. Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития.

Деловая игра

«Мой жизненный стиль»

(Составитель Актемирова А.В.)

Итак, начнем нашу деловую игру. Но, сначала, немного разговоров. Как вы думаете, что такое жизненный стиль, для чего он нужен и какие стили вы знаете? Далее психолог выслушивает ответы на заданный вопрос.

И все - таки, немного теории. Жизненный стиль - это способ действия человека (как он реагирует в различных жизненных ситуациях), который состоит из мотивов человека, его темперамента, а также интересов и ценностей. А еще, это то, какие виды деятельности предпочитает человек, его привычки, отдых, развлечения, отношения с людьми и животными. Могу привести для вас несколько видов стилей жизни.

Здоровый образ жизни. Здесь основа этого стиля, естественно здоровье, как физическое, так и ментальное. Согласитесь, одно без другого не может существовать. Баланс находится в следовании правильному питанию, физические нагрузки и психическое благополучие.

Экологический образ жизни. Люди, приверженцы этого стиля, стараются жить под девизом «Не навреди природе». Т.е. выбирают экологию. Покупка экологических товаров, сокращение потребления воды, велосипед вместо машины. А какие примеры экологического образа жизни знаете и используете вы в своей жизни?

Минимализм. Лучше – меньше. Такие люди стремятся сосредоточиться на более важных для них аспектах жизни, чем вещиизм, стремятся упростить свое существование.

Семейно-ориентированный стиль жизни. В этом стиле основное внимание уделяется семье, воспитанию детей и поддержанию гармоничных отношений внутри семьи. Такие люди часто ставят семейные ценности и интересы выше карьерных амбиций и личных увлечений.

Социально активный образ жизни. Стремление человека участвовать в жизни общества.

Карьеризм. Профессиональный рост и достижение успеха в работе – вот центр такого образа жизни. Такие люди часто вкладывают много времени и энергии в свою карьеру, стремясь достичь высоких результатов и реализовать свой потенциал.

А теперь давайте поговорим о ваших стилях поведения. Ведь очень часто, в нас смешаны несколько, а может быть и все вышеприведенные стили.

Психолог слушает ответы, и приходит к выводу, что действительно, каждый человек использует в своей жизни несколько стилей. Т.е. человек ведущий здоровый образ жизни, может быть карьеристом. И здесь очень много вариантов.

Игра «Выйди из круга».

Цель: Определение способности находить выход из сложных ситуаций, умения не теряться в испытаниях, бороться на пределе душевных сил и, с другой стороны, доверять людям.

Ведущий говорит группе: «Любовь к людям, в том числе и к самому себе, - это трудная работа, требующая мужества и иногда - полной самоотдачи. Вам предлагается игра-проверка: умеете ли вы преодолевать препятствия, выживать, как вы это делаете. Итак, все встают в круг и берутся за руки. Желающий входит в круг с задачей из него выйти - вырваться за 2-3 минуты. Тот, кто не смог это сделать, считается погибшим. Круг не имеет желания его выпустить, но если у кого-то такое желание появится, он может это сделать. Тот, кто выпустил, ничем не рискует: следующий войдет в круг по желанию. Круг не железная клетка, шанс выйти он дает каждому, но выпустит только того, кто докажет свое желание».

Суть здесь, конечно, не в самом событии - «погиб» участник или нет, а в том, что стоит за этим. Из круга имеет шанс выйти только тот, кто по-настоящему любит и уважает себя, знает свою ценность и готов за нее бороться. И этот круг - прекрасная диагностика жизненного стиля человека: кто-то рвется из круга силой напролом, кто-то все три минуты растерянно улыбается и делает вид, что ничего не происходит, кто-то подкупает, кто-то лукавит, а кто-то идет с открытым сердцем. В ходе игры ведущий может показать учащимся, что одним из лучших способов выхода является искренняя просьба лично к тому, кто может тебя услышать, при этом необходимо стоять не между рук, а перед человеком, близко к нему, положив руки ему на плечи. Работа всей душой, всем своим существом! Для этого необходимо действительно довериться себя тому, кто перед тобой.

В конце игры психолог и педагоги обсуждают в кругу свои чувства, свой настрой, что было легко, а что трудно.

Тренинг

«Тайм-менеджмент, как инструмент увеличения продуктивности рабочего процесса».

(Составитель Актемирова А.В.)

«Время – самый ограниченный капитал,
и если не можешь им распоряжаться,
не сможешь распоряжаться ничем другим».

Питер Друкер

Одной из ключевых проблем в осуществлении профессиональной деятельности современного педагога является трудность в эффективном распределении времени, так как работа педагога в сегодняшних условиях требует максимальной работоспособности и умения быстро адаптироваться. Время – это ресурс, данный каждому из нас от рождения, и времени у всех

одинаково – 24 часа в сутки, 8760 часов в год. Даже если вычесть сон, то остается около 5800 часов активной деятельности! Запас времени у каждого человека достаточен. Современному педагогу для того, чтобы правильно и рационально организовывать свое рабочее и личное время для достижения целей, что позволит сохранить работоспособность и предотвратить возможность возникновения стресса, необходимо знание основ тайм-менеджмента.

Тайм – менеджмент – искусство эффективной организации времени. Задачи ТМ – помочь человеку организовать свое время так, чтобы с меньшими усилиями и в кратчайшие сроки достигать своих целей. Успевать больше, уставая меньше.

Таким образом, понятие «тайм-менеджмент» обозначает умение управлять временем, т. е. грамотно планировать свое время, правильно расставлять приоритеты, вовремя осуществлять контроль за проделанной работой и при необходимости корректировать временные рамки, отпущенные на то или иное занятие [13].

Рассмотрим некоторые критерии тайм - менеджмента – целеполагание, расстановку приоритетов и планирование, но прежде определим личный хронотип, что важно для личной организации тайм – менеджмента. Известно, что умение эффективно организовывать свое время зависит от индивидуальных особенностей человека, к которым относятся темперамент и хронотип. Хронотип — специфическая организация работы организма в течение суток. По характеру суточных биоритмов физической активности можно разделить людей на три хронотипа: утренний («жаворонки»), вечерний («совы») и дневной («голуби»). У «сов» пик активности и покоя сдвинут на более поздние, а у «жаворонков» — на более ранние часы. У «голубей» максимальный уровень активности приходится примерно на середину дневного периода. Определить свою принадлежность к одному из хронотипов поможет анкета Олофа Остберга

Анкета О. Остберга «Определение хронотипа»

Выберите один из вариантов ответа на предложенные ниже вопросы.

1) Трудно ли Вам вставать рано утром?

А. Да, почти всегда (3 балла).

Б. Иногда (2 балла).

В. Редко (1 балл).

Г. Крайне редко (0 баллов).

2) Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы ложились бы спать вечером?

А. После часа ночи (3 балла).

Б. С 23:00 до 01:00 (2 балла).

В. С 22:00 до 23:00 (1 балл).

Г. До 22:00 (0 баллов).

3) Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

А. Плотный (0 баллов).

Б. Менее плотный (1 балл).

В. Можно ограничиться вареным яйцом (2 балла).

Г. Достаточно чашки чая или кофе (3 балла).

4) Если вспомнить Ваши последние размолвки на работе и дома — когда они преимущественно происходят?

А. В первой половине дня (1 балл).

Б. Во второй половине дня (0 баллов).

5) От чего Вам легче отказаться?

А. От утреннего чая или кофе (2 балла).

Б. От вечернего чая (0 баллов).

6) Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?

А. Меньше минуты (0 баллов).

Б. Больше минуты (2 балла).

7) Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска, поездок?

А. Очень легко (0 баллов).

Б. Легко (1 балл).

В. Трудно (2 балла).

Г. Не меняю (3 балла).

8) Если рано утром предстоят важные дела, насколько рано Вы ложитесь спать?

А. Более чем на 2 часа (3 балла).

Б. На час-два (2 балла).

В. Меньше чем на час (1 балл).

Г. Как обычно (0 баллов).

Обработка результатов. Необходимо подсчитать количество баллов по всем вопросам.

Сумма от 0 до 7 баллов позволяет считать испытуемого «жаворонком»; от 8 до 13 — «голубем»; от 14 до 20 — «совой».

Зная собственный максимальный уровень активности, продуктивнее управлять своим тайм-менеджментом. Итак, рассмотрим критерии тайм – менеджмента.

Целеполагание

Чтобы достичь чего-то, мы сначала должны знать, чего мы хотим. Только наличие четкой цели дает возможность достигнуть многого. Как говорил Луция Сенека «Когда я не знаю, на какую гавань мне держать курс, ни один ветер не будет для меня попутным». Не спешите сразу браться за глобальное – начните с того, что сформулируйте главные цели вашей профессиональной жизни, а исходя из них, определите долгосрочные цели на ближайшие 5 лет, определите 4 главные цели в год, затем определите цель на 1 месяц. То, что вы делаете в течение дня, недели, месяца – приближает вас к этой крупной и далекой цели [1].

Аутотренинг

«Обучение методам телесно – ориентированной терапии»

Часть 1. «Познание себя»

Цели тренинга: помогает найти связь между состояниями тела, разума и души - соответственно, между ощущениями, эмоциями и убеждениями.

Задачи:

- осознание механизмов блокировки, подавляемых неотрагированных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида, страх;
- негативные последствия, которых остаются как в подсознании, так и в теле, и проявляются различными хроническими мышечными напряжениями ("мышечные зажимы"), и следствие этого - нарушение подвижности осанки, болевыми синдромами и болезненными состояниями;
- безопасная для организма разблокировка подавленных эмоций, "сброс стрессовых состояний" оставшихся в теле, без вреда для окружающих (в быту некоторые часто свою злость на кого-либо сбрасывают, разряжают на близких, чаще на детей).

1. Приветствие со знакомством. Участникам предлагается выбрать имя настоящее или игровое. Предоставляется полная свобода выбора. В дальнейшем на всем протяжении занятия мы будем обращаться друг к другу по этим именам. Так же вам необходимо сказать, как бы вы не хотели, чтобы ваше имя поизносили. Стоя в кругу, делая шаг, вперед пропойте свое имя. А теперь вам необходимо поделиться своими ожиданиями и опасениями от этого тренинга. (5-7 минут).

2. Разминка. Начните ходить по комнате при этом, ощутите свое тело, свои ступни и ноги, руки и кисти, позвоночник и голову... Заметьте какие части тела вы ощущаете как бодрствующие, а какие как сонные. А теперь подумайте о настроении, с которым вы начали упражнение. И выразите это настроение походкой. Пожалуйста, при этом не разговаривайте и не на кого не обращайтесь внимание на других участников группы.

А теперь вы должны походкой выразить другое настроение: представьте себе, что вы совсем обессилены, ходите какое-то время, как человек, который очень устал.

А теперь идите как совершенно счастливый человек, получивший хорошее известие.

Теперь как очень пугливый человек.

Дальше идите как лунатик, бредущий во сне с открытыми глазами.

А теперь как тот, у кого не чистая совесть.

А сейчас идите как гений, вы только, что получили нобелевскую премию

А теперь идите как предельно собранный человек, станьте канатоходцем идущим по проволоке.

А теперь летаем как пушинка.

Теперь как будто мы несем тяжелый груз.

Вспомните, что вы снова пушинка, теперь сожмитесь в комочек и занимайте, как можно меньше пространства.

А теперь, наоборот, как можно больше, теперь опять пушинка, но уже большая.

А теперь полетали как птицы...

И в заключении, придумайте, что бы вам хотелось выразить своей походкой.

Остановитесь на минуту, попытайтесь понять, как вы себя чувствуете в данный момент.

Возвращаясь на свое место, выразите своим телом свое настроение.

Аутотренинг

«Обучение методам телесно – ориентированной терапии»

Часть 2. «Мышечная релаксация»

Цели тренинга: помогает найти связь между состояниями тела, разума и души - соответственно, между ощущениями, эмоциями и убеждениями.

Задачи:

- осознание механизмов блокировки, подавляемых неотреагированных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида, страх;
- негативные последствия, которых остаются как в подсознании, так и в теле, и проявляются различными хроническими мышечными напряжениями («мышечные зажимы»), и следствие этого - нарушение подвижности осанки, болевыми синдромами и болезненными состояниями;

- безопасная для организма разблокировка подавленных эмоций, «сброс стрессовых состояний» оставшихся в теле, без вреда для окружающих (в быту некоторые часто свою злость на кого-либо сбрасывают, разряжают на близких, чаще на детей).

Упражнение «Напряженные позы»

Вставьте, расставьте ноги на расстоянии 45 см, носки слегка поверните вовнутрь, колени согните, насколько это, возможно, сделать, не отрывая пятки от пола, кулаки поставьте на поясницу и прогнитесь назад. Дышите животом, удерживайте позу в течение примерно 1 минуты. Отметьте области напряжения в своем теле. Напряжение может быть в пояснице или в передней части бедер. Руководитель группы может помочь определить какие сложности возникают при выполнении прогиба (возможно, это чрезмерная ригидность, или излишняя рыхлость). Если вы удерживаете правильный прогиб, продолжаете дышать и стоите расслабленно, ваши ноги начнут дрожать.

Упражнение «Кольцо Лоуна»

Расставьте ноги примерно на 25 см, слегка поверните носки вовнутрь и согнитесь в талии вперед. Держите колени согнутыми и коснитесь пальцами пола. Перенесите вес на пальцы ног. Не забывайте глубоко дышать через рот, медленно выпрямите колени. Удерживайте позу примерно минуту. Ваши ноги начнут дрожать дрожь - естественная реакция тела на напряжение. Заканчивая упражнения, выпрямляйтесь очень медленно.

Лягте на спину, на мат. Согните колени и расставьте ноги на 30 см. Прогните спину, захватив руками лодыжки и потянувшись вперед. Ваша голова должна откинуться назад так, чтобы только макушка, плечи и ступни касались пола. Теперь положите кулаки под пятки, выдвиньте колени вперед, глубоко дышите. Вы почувствуете растяжение мышцы бедер. Постарайтесь держать ягодицы расслабленными, удерживая таз расслабленным, вы, можете почувствовать, что он дрожит.

Высвобождение гнева

Встаньте лицом к объекту расставьте ноги примерно на 45 см, слегка согните колени и наносите удары по объекту сильно, но расслабленно. Включите в действие все тело. Рот держите открытым, дышите глубоко, не сдерживайте крика. Используйте любые слова, которые могут вырываться.

Иногда члены группы сопротивляются этому упражнению утверждая, что они в данный момент не испытывают чувство злости. Причиной сопротивления часто является нежелание раскрывать свои чувства, страх перед выражением сильных отрицательных эмоций.

Большинство участников может временно идентифицироваться с «врагом», а потом возобновить контроль над собой.

Упражнение на релаксацию «На берегу у моря»

Участники принимают расслабленную позу, закрывают глаза и готовятся к фантазийному путешествию.

Представь, что ты находишься на берегу тропического острова... Вокруг растут пальмы, перед тобой чистое зеленовато-прозрачное море... Песок белый и тёплый... Ты не видишь ничьих следов... Возможно, ты первый человек ступивший на этот остров...

Небо над тобой тёмно-голубое, лёгкий ветерок смягчает жар солнечных лучей, он поднимает маленькие волны и раскачивает листья пальм из стороны в сторону...

Ты чувствуешь лучи солнца на коже и хочешь двигаться... Ты бежишь по воде вдоль берега, брызги воды охлаждают разгорячённое тело. Твои движения всё шире, темп – быстрее. ты чувствуешь свою силу и удивляешься тому, что тебе хочется двигаться ещё быстрее. большими прыжками ты перемещаешься по пляжу и чувствуешь – чтобы взлететь, тебе достаточно раскинуть руки... Невидимая сила поднимает тебя выше и выше. Ты управляешь своим полетом с помощью легких движений рук и ног.... Позади ты видишь зеленый остров, окруженный ожерельем белого песка, в центре острова поднимаются холмы...

Ты удивляешься своему спокойствию и ощущению счастья... Потоки ветра уносят тебя, и ты становишься все более легким и спокойным... Ты скользишь по воздуху и наслаждаешься тишиной. Ты думаешь о том, что должны чувствовать большие морские птицы, летящие в небе... Солнце над собой...

Море и песок, внизу... Уносимые силой ветра, который помогает описывать им круги в небе.... На какое-то мгновение ты забываешь про время и не можешь сказать, сколько длится твой полет...

Ты обнаруживаешь, что с помощью тончайших движений своего тела ты можешь управлять своим полетом...

Какой то шум напоминает тебе, что пора возвращаться. Может быть, ты услышал крик морской птицы, или равномерный шум прибоя пробудил тебя от погруженности в себя... Ты спускаешься на землю по большой спирали все ниже и ниже пока не начинаешь скользить вдоль береговой линии.... Чтобы замедлить темп ты используешь руки ... Ногами ты чувствуешь песок под собой твой полет переходит в быстрый бег, и

ты радуешься успешному приземлению... Ты бежишь по воде... и краски вокруг становятся, ярче... вода еще больше тебя освежает...

Тебе хочется лечь на песок, закрыть глаза и отдохнуть,... Может быть, ты думаешь, что иногда мечты становятся явью (1 мин.)

Ты знаешь, что настало вернуться обратно потянись и сделай 3 глубоких вдоха. ... Открой глаза и посмотри вокруг...

Упражнение «Рисунок моего тела».

Выберите себе пару. Вам предлагаются листы бумаги, на которых вы должны нарисовать контур своего тела. Это ты. Возьми цветные мелки и раскрась себя так, чтобы было понятно, о каких своих частях ты заботишься больше всего, а о каких меньше. Какие болят, а какие требуют большей заботы и внимания. Расскажи о своем рисунке.

Аутотренинг

«Обучение методам телесно – ориентированной терапии»

Часть 3. «Вдох – выдох»

Цели тренинга: помогает найти связь между состояниями тела, разума и души - соответственно, между ощущениями, эмоциями и убеждениями.

Задачи:

- осознание механизмов блокировки, подавляемых неотреагированных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида, страх;
- негативные последствия, которых остаются как в подсознании, так и в теле, и проявляются различными хроническими мышечными напряжениями («мышечные зажимы»), и следствие этого - нарушение подвижности осанки, болевыми синдромами и болезненными состояниями;
- безопасная для организма разблокировка подавленных эмоций, «сброс стрессовых состояний» оставшихся в теле, без вреда для окружающих (в быту некоторые часто свою злость на кого-либо сбрасывают, разряжают на близких, чаще на детей).

Встаньте и образуйте круг. Поставьте ноги на расстоянии 90 см, перенесите вес на пальцы ног. Колени держите слегка согнутыми, дайте телу расслабиться, а тазу свободно провиснуть. Положите руку себе на живот и смотрите в глаза участнику, стоящему напротив вас. Сделайте глубокий вдох через рот, пропуская воздух по всему пути до живота. Сделайте глубокий выдох, давая вырваться звуку «ХУК». Поддерживайте звучание столько,

сколько сможете без напряжения. Повторите 16 циклов глубокого дыхания, вдыхая и выдыхая медленно и глубоко. Не торопитесь, а то может закружиться голова. Не сдерживайте никакие звуки, которые вам захочется произнести, все время смотрите, друг другу в глаза, осознавайте любые помехи в процессе дыхания. Отмечайте все возникающие чувства во время полного дыхания и сохраняйте тело мягким и расслабленным. Закончив упражнение на совместное дыхание, встряхните все тело, свесив руки по сторонам, сгибая и выпрямляя колени. Затем несколько раз подпрыгните для энергитизации частей тела. Прыгайте медленно, едва отрывая ноги от пола. Продолжайте ходить, пока не устанете, затем отдохните, слегка согнув колени, сместив вес вперед и выпрямив спину.

Рефлексия. Каждый по очереди высказывает свои впечатления.

Аутотренинг

«Обучение методам телесно – ориентированной терапии»

часть 4. «Мультимодальный метод групповой телесно – ориентированной терапии»

Цели тренинга: помогает найти связь между состояниями тела, разума и души - соответственно, между ощущениями, эмоциями и убеждениями.

Задачи:

- осознание механизмов блокировки, подавляемых неотреагированных эмоций, таких как гнев, раздражение, обида, страх;
- негативные последствия, которых остаются как в подсознании, так и в теле, и проявляются различными хроническими мышечными напряжениями («мышечные зажимы»), и следствие этого - нарушение подвижности осанки, болевыми синдромами и болезненными состояниями;
- безопасная для организма разблокировка подавленных эмоций, «сброс стрессовых состояний» оставшихся в теле, без вреда для окружающих (в быту некоторые часто свою злость на кого-либо сбрасывают, разряжают на близких, чаще на детей).

Упражнение «Мое личное место».

Сейчас вам необходимо завязать глаза. Начните ходить по комнате в поисках такого места, которое вам нравится. Не спешите, постарайтесь выбрать себе приятное местечко, не очень близко к другим участникам. Твое пространство находится сейчас там, где ты сейчас стоишь. Никто другой не

может находиться на этом месте. Сядь на пол. Когда ты садишься, тебе надо чуть- чуть места, чтобы удобно разместиться, и все это тоже твое пространство. Попробуй использовать его, ведь оно принадлежит тебе. Почувствуй почву под ногами, теперь вытяни руку и нарисуй воображаемый круг, охватывающий твое пространство. Сделай его таким большим, как хочешь. При этом обрати внимание на то, чтобы ты мог дотянуться рукой до любой его части. Вся территория, до которой ты можешь, дотянуться принадлежит только тебе. А, теперь опустившись на колени, изучите пространство вокруг. Найдите пару, возьмитесь за руки тихонечко встаньте, прикасаясь только пальцами рук. Не отрывая рук, начните танцевать, как можно сильнее раскрепощаясь и двигая руками. Снимите повязки и сядьте в кругу для обсуждения своих ощущений.

1. Понравилось ли тебе упражнение?
2. Что было трудно, что легко, что чувствовал?
3. Что думаешь о своем пространстве?
4. Узнал ли ты своего партнера, если нет, кого ты ожидал увидеть, почему?
5. Комфортно ли тебе было работать с этим человеком в паре?

Подведение итогов, эмоции, ощущения от тренинга. Свои ожидания и опасения.

Тренинг

«Проблемные ситуации и их разрешение»

(Составитель Актемирова А.В.)

Начнем с того, что определение «проблемная ситуация» мы можем найти в большой психологической энциклопедии, в энциклопедическом словаре по педагогике и психологии и других словарях. Происходит это определение от греческого *problema*, что переводится как задача и латинского *situation*, что означает положение. Если вдуматься в перевод определения, можно сказать, что задачу или задание решить для нашего подсознания проще, чем проблему. Так уж устроен наш мозг: слово проблема – нас страшит, а задача и поиск для ее решения подвигает нас к действию. Еще один вывод перевода это «Я нахожусь в положении задания» т.е. я сейчас занимаюсь решением определенного жизненного урока.

Определение, которое дается в педагогическом энциклопедическом словаре гласит, что проблемная ситуация – это противоречие обстоятельств и условий деятельности, как личности, так и группы [6].

Сегодня мы с вами будем тренироваться решать поставленные перед нами жизненные задачи, и это определение мне нравится больше, чем проблемная ситуация. Для этого вам нужно разбиться на несколько групп, можно сточки зрения симпатии, а можно случайно. Каждая группа должна выбрать для себя проблему, с которой нужно справиться или, все - таки, задачу, решение для которой нужно найти.

Давайте сразу поговорим о том, какое определение (проблема или задача) вам больше откликается и почему. Психолог выслушивает ответы участников.

Упражнение «Задача». Вы разбились на группы, выбрали задачу, теперь вам нужно театрализовать (сделать небольшую постановку), где будет отражена суть проблемы и ее влияние на человека.

Группы показывают свои постановки. После каждой сценки происходит обсуждение поставленной задачи и путей ее решения. После того, как все группы показали свои постановки, психолог обобщает, каким образом люди решают проблемные ситуации.

В итоге получаются два способа: это активный и пассивный.

Пассивный способ подразумевает под собой перекалывание ответственности за происходящие в жизни человека на кого – то другого (родители, друзья, враги, правительство и т.д. и т.п.) или что – то другое (приметы, вселенная, социум и т.д. и т.п.)

Активный же способ решения задач заключается в том, что человек берет ответственность за происходящее в его жизни на себя, он самостоятельно принимает решения и здесь звучит вопрос «Что могу я?», а не поиск виноватого в сложившейся ситуации.

Далее на примере сценки, показанной участниками, психолог освещает пути решения задачи по пунктам т.е. дает участникам, так называемую «рыбу» или алгоритм, пользуясь которым в дальнейшем, участники тренинга успешно решали поставленные перед нами задачи. Итак:

1. Понятие и принятие того, что задача (проблемная ситуация) возникла, она есть.
2. Принятие того факта, что проблемы (задачи) – это норма жизни.
3. Способы решения существуют – это аксиома.
4. Задача (проблема) – это не всемирное зло, а наоборот путь изменений.
5. Определить в чем именно состоит задача (т.е. ее условие, как в математике).
6. Сбор информации о проблеме (проверенная и непроверенная).
7. Понимание того, что конкретно препятствует достижению цели.

8. Постановка реалистичной цели решения задачи с описанием того, как наиболее удачно для человека решится проблема.

9. Выбор наиболее эффективной возможности в решении задачи, которая ведет либо к полному решению, либо к положительным последствиям.

10. Анализ последствий.

11. Выполнение решения.

12. Оценка решения.

13. Самопрощение.

В конце, подведение итогов тренинга. Что было полезным, что наиболее откликнулось участникам тренинга.

Тренинг

«Преодоление кризиса. Психологические рекомендации»

(Составитель Актемирова А.В.)

Начнем с определения, что такое кризис – в переводе с древнегреческого это поворотный пункт, т.е. состояние человека, когда существующая матрица поведения уже не действует. А.Б. Егоров отмечает, то кризис – это состязание сторон, исход т.н. битвы и негативного смысла определение не несет. В медицине понятие кризис – это состояние, выход из которого ведет либо к смерти, либо к возрождению и переоценке жизни.

Что же нужно для прохождения кризиса экологично? Первое – это отринуть все негативные чувства, связанные с понятием и ощущением кризиса. Второе - это решение задачи, которую принес с собой кризис.

Итак:

1. Проживание негативных чувств.

Когда человек находится в кризисной ситуации, естественно у него поднимается тревога (паника, что же делать и куда бежать) и приходит отчаяние (я не могу). Самое главное в такой ситуации «прожить» эти отрицательные состояния, эмоции. Что значит «прожить»? Дать возможность чувствам быть, увидеть их. В этом вам может помочь таблица эмоций. Проработка чувств, адаптация к ним может происходить по-разному. Вы можете рассказать о них человеку, которому доверяете (это может быть близкий родственник, друг, психолог), можете выписать все ваши чувства, написать письмо, которое, впоследствии, можете сжечь или порвать.

Очень часто человек в кризисной ситуации впадает в чувство вины, думая если бы я был другим или сделал бы по - другому, кризиса можно было избежать. К сожалению, самобичевание не приносит облегчения, а еще глубже погружает в пучину вины. Событие уже произошло, оно в прошлом, а справляться с ним нужно здесь и сейчас.

Одним из действенных способов проживания негативных чувств является размышление (или письмо) о том, как бы поступил в такой ситуации человек, которым вы восхищаетесь, здесь происходит абстрагирование от своей личности и боли. Можно так же представить или написать письмо человеку, попавшему в такую же ситуацию, чем ему можно помочь. В таких способах проживания негативных эмоций, я все же, рекомендую написание письма. Когда мы пишем, подключается тело и подсознание раскрывается. Ваши мысли структурируются и вырисовывается более четкая картина произошедшего, а также выявляются конкретные пути решения задачи.

2. Решение задач.

Решение кризисных задач начинается с понимания, куда нужно двигаться. Это активная позиция, несущая в себе изменения в собственном поведении. Для решения задач нужна информация. Информация, как выходили другие люди из подобных ситуаций, а может быть и вспомнить, были ли подобные ситуации в вашей жизни и как вы их решали. Такое знание поможет поиску новых решений. После сбора информации, составьте план (желательно письменно) выхода из сложившейся ситуации.

Находясь в кризисной ситуации, человек, естественно испытывает стресс. Он чувствует себя не комфортно, базовая потребность в безопасности нарушена, нет гармонии. Здесь мы начинаем использовать различные техники восстановления. В каждом из нас заложен внутренний ресурс устойчивости к стрессу, который позволяет найти выход из сложившейся ситуации. Все ответы на вопросы – нас внутри, нужно только их услышать. Для этого используются различные техники релаксации.

Далее психолог проводит медитативные техники «Покой» и «Убежище», которые можно найти на просторах интернета.

После каждой техники участники обсуждают свои чувства: что было и что сейчас.

Хочу закончить наш тренинг словами Уинстона Черчиля: «Любой кризис – это новые возможности». И помните, что стакан не только на половину пуст, но и полон.

Ищите во всем позитивные моменты и используйте каждую возможность!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Аллен Д. «Как привести дела в порядок: искусство продуктивности без стресса», Издательство Манн, Иванов и Фербер, М., 2016
2. Баскаков В. “Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии”: Изд-во «Институт общегуманитарных исследований», 2016
3. Базарный В.Ф. «Массовая первичная профилактика школьных форм патологии, или развивающие здоровье принципы конструирования учебно-познавательной деятельности в детских садах и школах». - Красноярск, 1989. 20с.
4. Базарный В.Ф. «Методология и методика». - Сергиев Посад 199, 32с
5. Базилевская С.В. Акмеологическая компетентность педагога как условие реализации ФГОС ДО // Молодой ученый. 2016. № 13 (117). С. 765-769.
6. (Бим-Бад Б.М. Педагогический энциклопедический словарь. — М., 2002. С. 218)
7. Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка», 2005.
8. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога // Педагогика. 2003. № 10. С. 51–55.
9. Гаврина С.Е., Кутявина Н.Л. 30 занятий для успешного развития ребёнка 5 лет. М., 2008.

10. Голодин О.А. Влияние стилей воспитания на становление самооценки старших дошкольников // Вестник науки №12 (81) том 4. С. 1467 - 1472. 2024 г.
11. Дуплищев К. "Основы телесной диагностики в психотерапии" <https://фб2.рф/osnovy-telesnoy-diagnostiki-v-psihoterapii-70186222>
- Катаева Л.И. Коррекционно-развивающие занятия с дошкольниками. М., 2000.
12. Кряжева Н.Л. «Игротерапия - развитие эмоционального мира детей», Ярославль: Академия развития, 1996. 208 с
13. Келлер Г., Папазан Дж. «Начни с главного! 1 удивительно простой закон феноменального успеха», Издательство Эксмо, 2024
14. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых. М., 1999.
- Малкина Пых И. «Психосоматика» «Психосоматика»: Эксмо; Москва; 2008
15. Новиковская О.А. Логоритмика. СПб., 2005.
16. Общая психология : учебное пособие / под общ. ред. Н.П. Ансимовой. Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2013
17. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. – М.: Издат. «Академия», 2001 – 512с.
18. Севастьянова Е.О. Занятия по развитию интеллекта детей 5-8 лет. М., 2009.
19. Такиуллин Т.Р. Влияние цифровизации на систему образования. Психогимнастика. М., 1990
20. Ташева А.И. «Энциклопедия психологической помощи», Ростов н/Д Феникс, 2000
21. Кепнер Д. «Телесный процесс. Работа с телом в психотерапии», Москва, 2019
22. Игры и упражнения на развитие внимания, памяти и мышления
Сайт ИнформурокURL:
https://infourok.ru/igry_i_uprazhneniya_na_razvitiye_vnimaniya_pamyati_i_myshleniya-576499.htm
23. Комплекс игр и упражнений для развития мышления
<https://nsportal.ru/detskii-sad/korrektcionnaya-pedagogika/2021/01/09/kompleks-igr-i-uprazhneniy-dlya-razvitiya-0>
24. Хуторской А.В. Ключевые компетенции и образовательные стандарты // Интернетжурнал «Эйдос». 2002. С. 23.