

**Е.А. Золотарева**

# **«ДЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

*Методическая разработка*

Йошкар-Ола

ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования»

2025

ББК 74.2  
3 79

*Рекомендовано научно-методическим советом  
ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования»*

*Автор*  
**Золотарева Елена Анатольевна**, педагог-психолог  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Звениговский детский сад «Светлячок» комбинированного вида»

3 79

**Золотарева Е.А.**  
«День психологического здоровья»: Методическая разработка. – Йошкар-Ола: ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования», 2025. – 37 с.

Методическая разработка предназначена для воспитателей и психологов.

**В авторской редакции.**

**ББК 74.2**

© ГБУ ДПО Республики Марий Эл «Марийский институт образования», 2025  
© Золотарева Е.А., 2025

## **Содержание**

1.	ВВЕДЕНИЕ.....	4
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1.	Этапы работы.....	6
2.2.	Используемые образовательные технологии....	7
2.3.	Алгоритм организации работы «День психо- логического здоровья».....	8
2.4.	План работы Дня психологического здоровья»	9
2.5.	Результаты и критерии оценки эффективности результатов.....	11
2.6.	Характеристика личного вклада автора.....	11
3.	ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	13
4.	БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК.....	14
5.	ПРИЛОЖЕНИЯ	
5.1.	Тренинг коммуникативной компетентности....	15
5.2.	Сценарий развлечения для старших групп.....	21
5.3.	Сценарий развлечения для детей раннего воз- раста.....	24
5.4.	Акции.....	26
5.5.	Методы и формы изучения эмоционального состояния педагогов и детей.....	28

## **ВВЕДЕНИЕ**

### **Актуальность темы**

Многие специалисты по дошкольному образованию констатируют, что эмоциональная сфера современных малышей развита слабо. Опираясь на свой личный опыт работы с детьми дошкольного возраста, могу сказать, что в наше время редко можно встретить по-настоящему веселого, эмоционально благополучного ребенка. Как никогда участились негативные проявления эмоционально-личностной сферы ребенка. Современные дети менее отзывчивы к чувствам других, они не всегда способны осознать не только чужие, но и свои эмоции. Отсюда возникают проблемы общения со сверстниками и взрослыми. У детей, которые имеют обедненную эмоциональную сферу, процесс социализации проходит довольно трудно.

На сегодняшний день проблема сохранения и укрепления здоровья детей дошкольников очевидна. От состояния их здоровья зависят качественные и количественные характеристики будущего поколения. Важной предпосылкой физического здоровья является здоровье психологическое. В последние годы растет количество детей с нарушением психоэмоционального развития. Поэтому особое значение приобретают задачи сохранения психологического здоровья детей и формирования их эмоционального благополучия.

### **Научно-методическое обоснование выбора темы**

Главная цель дошкольного учреждения – всестороннее формирование личности ребёнка с учётом его физического, психического развития, индивидуальных возможностей и способностей.

Эта задача будет выполнима, если обеспечить сохранность и укрепление психологического здоровья дошкольников.

Впервые в 1987 году доктор психологических наук Ирина Владимировна Дубровина включила в термин «психологическое здоровье» в научный оборот. По ее определению психологическое здоровье представляет собой совокупность психических свойств личности в динамической связи, которые обеспечивают ее согласованное и гармоничное состояние, что позволяет человеку полноценно функционировать в обществе.

Дети, имеющие не только норму в развитии, а также дети имеющие различные нарушения нуждаются в нашей защите и поддержке. Под натиском негативных явлений современной жизни эмоциональная сфера современного ребёнка подвержена огромным перенапряжениям. Результат подобных неблагоприятных влияний – плохое психологическое здоровье будущего поколения, которое включает в себя огромное количество эмоциональных расстройств,

различные негативные проявления в поведении, проблемы в общении.

Исследования показывают, что среди дошкольников огромная часть имеют эмоциональные расстройства (тревожность, страхи, повышенная импульсивность, агрессивность), как результат – проблемы в общении и обучении. Отсутствие надлежащего внимания и своевременного влияния на эмоционально-волевую сферу дошкольников отрицательно сказывается на дальнейшем полноценном его развитии.

Профессор кафедры психиатрии Московского университета Сергей Сергеевич Корсаков утверждал, что гармоничное соотношение всех свойств личности способствует психическому здоровью человека. Именно обеспокоенность психологическим здоровьем детей с нормой развития и детей с нарушениями в развитии стала одной из основных причин возникновения данных мероприятий ко дню психологического здоровья.

Развивая эмоции детей, создавая необходимые условия для позитивных эмоциональных проявлений дошкольника в социальной среде, научив ребёнка эффективным способам взаимодействия со сверстниками и взрослыми, способом регулирования своего эмоционального состояния и урегулирования конфликтных ситуаций, можно добиться благоприятного психологического здоровья детей.

Поэтому очень важно объединить усилия родителей и педагогов ДОО для решения таких сложных задач, как укрепление психологического здоровья детей и обеспечение их гармоничного развития. Только при таком условии, возможно, обеспечить эмоциональный комфорт, содержательную и интересную жизнь ребенка в детском саду и дома.

Цель методической разработки: разработка системы мероприятий по сохранению психологического здоровья детей, повышению психологического-педагогической компетентности родителей и педагогов.

Задачи:

1. Способствовать психо-эмоциональному развитию личности дошкольников с учетом их психофизических особенностей.
2. Повысить психологическую компетентность родителей в вопросах сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников.
3. Формировать у педагогов навыков психической саморегуляции и коммуникативной компетентности.
4. Создать единое воспитательно-образовательное пространство на основе доверительных партнерских отношений сотрудников ДОО с родителями и детьми.

Практическая значимость представленного материала.

- Повысит психолого-педагогическую компетентность педагогов в вопросах психологического здоровья детей.
- Повысит у педагогов знания о техниках эмоциональной саморегуляции и коммуникации.
- Повысит уровень знаний о психоэмоциональном развитии ребенка у родителей.
- Снизится количество эмоциональных расстройств, различных негативных проявлений в поведении, проблемы в общении у дошкольников.

## ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Методическая разработка включает:

2.1. Этапы работы.

2.2. Образовательные технологии.

2.3. Алгоритм организации работы «День психологического здоровья».

2.4. План работы «День психологического здоровья».

2.5. Результаты и критерии оценки эффективности результатов.

Далее содержание методической разработки будет представлено подробно.

### 2.1 Этапы работы

Этапы	Характеристика этапа
1 этап	<ul style="list-style-type: none"><li>● Изучение материала по теме психологического здоровья детей и взрослых в периодических журналах психолого-педагогической направленности и интернет-ресурсах.</li><li>● Разработка программы проведения мероприятий для детей, родителей и педагогов.</li><li>● Создание предметной – развивающей среды по теме дня психологического здоровья в кабинете педагога-психолога.</li></ul>
2 этап	<p>Проведение мероприятий с детьми:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Организация развлечений с детьми в игровой форме с использованием элементов тренинга, арт-терапии.</li><li>● Организация музыкальной зарядки.</li><li>● Акции.</li><li>● Анкетирование.</li><li>● Игры различной направленности.</li></ul> <p>Проведение мероприятий с педагогами:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Тренинги.</li><li>● Акции.</li><li>● Лотереи.</li><li>● Памятки.</li></ul> <p>Проведение мероприятий с родителями:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Акции.</li><li>● Лотереи.</li><li>● Консультирование на тему психологического развития детей.</li></ul>

3 этап	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Подготовка видеоотчёта о Дне психологического здоровья для родителей и педагогов ДОО.</li> <li>● Распространение опыта работы на районных методических объединениях психологов, педагогов.</li> <li>● Подготовка публикации по организации мероприятий по сохранению психологического здоровья участников образовательного процесса.</li> </ul>
--------	--

## 2.2 Используемые образовательные технологии

### ***Технология сотрудничества***

#### *Основы технологии педагогики сотрудничества:*

1. Цель технологии педагогики сотрудничества – формирование творческой личности ребенка и организации творческой совместной деятельности в образовательном процессе.
2. Основа технологии – педагогические отношения с детьми, которые характеризуются как педагогическое взаимодействие.
3. Технология педагогики сотрудничества – это идея сочетания свободы и ответственности.
4. В технологии сотрудничества воплощается связь идей самоопределения, самоуважения, саморегуляции и самосовершенствования, творчества.
5. В технологии сотрудничества происходит формирование более глубоких, разносторонних знаний, коммуникативных навыков, расширение, обогащение, систематизация знаний и навыков в поведении детей.
6. В технологии сотрудничества с родителями направлены на построение партнерских отношений между участниками образовательного процесса и вовлечение родителей в деятельность детского сада.

В рамках «Дня психологического здоровья» технология сотрудничества реализуется через идею совместных мероприятий развивающей деятельности воспитателей, специалистов и детей, скрепленной взаимопониманием, совместным анализом хода и результатов этой деятельности.

### ***Интерактивная технология***

Ценность использования интерактивных методов в «Дне психологического здоровья» заключается том, что они обеспечивают обратную связь, откровенный обмен мнениями среди детей, родите-

лей и специалистов. Формируют положительные отношения между всеми участниками данного мероприятия.

Интерактивная технология укрепляет психологическое благополучие дошкольников и способствуют развитию коммуникативных навыков.

Использование современных информационных технологий дошкольниками является эффективным средством воспитания и развития у них творческих способностей, формирования их личности, обогащения интеллектуальной сферы.

Интерактивное оборудование является эффективным техническим средством, с помощью которого можно значительно разнообразить процесс обучения.

### ***Игровая технология***

В проведении «Дня психологического здоровья» используются игровые технологии, которые:

- Вызывают чувство радости у детей и неподдельный интерес.
- Развивают эмоции, поднимают настроение и жизненный тонус.
- Помогают проявить самостоятельность и приобрести уверенность в себе, веру в свои возможности. В это время формируются положительные качества: доброжелательность, взаимопомощь, уважение к сверстнику, симпатия, жизнерадостность.
- Расширяют кругозор, развивают память, речь, воображение.
- Укрепляют и развивают детский организм, улучшают координацию движений.

### ***Личностно-ориентированные технологии***

При реализации такого подхода процессы обучения и взаимодействия взаимно согласовываются с учетом механизмов познания, особенностей мыслительных и поведенческих особенностей детей дошкольного возраста, а отношения педагог-ребенок строятся на принципах сотрудничества и свободы выбора. Такое обучение предполагает использование разнообразных форм и методов организации образовательной деятельности. Плюсы использования такой технологии заключаются в следующем:

- *Развитие социальных навыков.* Взаимодействие в рамках групповых мероприятий формирует коммуникативные навыки, а также учит общению в коллективе.
- *Развитие личности.* Личностно-ориентированные технологии помогают развивать личность ребенка. Подход способствует формированию устойчивого интереса к обучению, умения работать в команде.

- *Создание атмосферы любви, заботы и сотрудничества.* Все мероприятия строятся с учетом комфорта и безопасности ребенка.

### **2.3 Алгоритм организации работы «День психологического здоровья»**

1. Ответственными за организацию «Дня психологического здоровья» являются педагоги-психологи.

2. Педагоги-психологи составляют план проведения «Дня психологического здоровья». Предложенный план может корректироваться в зависимости от запросов, возникающих у педагогов и родителей, от наличия специалистов в ДОО, специфики дошкольной организации и т.д.

3. В каждой возрастной группе воспитатели самостоятельно разрабатывают план мероприятий на День психологического здоровья.

4. Периодичность проведения Дня психологического здоровья устанавливает педагог-психолог, как правило, 1-2 раза в год.

5. Все мероприятия, проведенные в этот день, фотографируются, развлечения снимаются на видео. Видео Дня психологического здоровья выкладываются в группах в ВКонтакте для родителей в форме отчета.

### **2.4 План работы «Дня психологического здоровья»**

Наименование	Цели и задачи	Участники процесса
<i>Мероприятия с детьми в старших и младших группах</i>		
Развлечение педагога-психолога в старших группах «Солнечное настроение».	<p><b>Цель:</b> снятие психо-эмоционального напряжения, преодоление барьеров в общении, создание возможностей для самовыражения каждого ребенка.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закреплять знания детей об эмоциях.</li> <li>2. Развивать навыки эмоционального общения друг с другом.</li> <li>3. Знакомить со способами снятия психо-мышечного напряжения.</li> <li>4. Развивать эмпатию, внимание, мышление, воображение.</li> <li>5. Развивать координацию движений.</li> </ol>	Воспитанники старших и подготовительных групп, педагоги

	жений, чувство ритма, ориентировку в пространстве.	
Развлечение педагога-психолога во 2 младшей и средней группах «Листопад».	<p><b>Цель:</b> снятие психоэмоционального напряжения, преодоление барьеров в общении, создание возможностей для самовыражения каждого ребенка.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создать атмосферу эмоциональной безопасности.</li> <li>2. Сплотить группы.</li> <li>3. Развивать умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп.</li> <li>4. Снять эмоциональное и мышечное напряжения.</li> <li>5. Снизить импульсивность и повышенную двигательную активность.</li> <li>6. Развивать слуховое внимание, произвольность и быстроту реакции.</li> </ol>	Дети 3-5 лет, педагоги
Игры различной направленности: <input checked="" type="checkbox"/> «Мыльные пузыри», <input checked="" type="checkbox"/> «Воздушные шарики» <input checked="" type="checkbox"/> «Цветной парашют», <input checked="" type="checkbox"/> Мульти диски с мячом и др.	<p><b>Цель:</b> создание благоприятного эмоционального состояния у детей.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формировать у детей интерес к подвижным играм.</li> <li>2. Снять мышечное напряжение.</li> <li>3. Учить ориентироваться в пространстве.</li> <li>4. Формировать умение выражать эмоции в соответствии с ситуациями.</li> </ol>	Дети всех возрастных групп
Викторина по сказкам	<b>Цель:</b> развитие любознательности, мышления и воображения.	Дети старших и подготовительных групп 5-7 лет

*Мероприятия со всеми участниками процесса*

<p>Психологические акции:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ «Аптечка для души»,</li> <li>✓ «Лотерея Вконтакте»,</li> <li>✓ «Смайлики».</li> </ul>	<p><b>Цель:</b> повышение настроения, формирование у взрослых интереса к миру детей.</p> <p>Сплочение коллектива ДОО.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать благоприятный климат в ДОУ.</li> <li>- Поднять общий эмоциональный тонус.</li> <li>- Развивать взаимодействие между педагогами и родителями.</li> </ul>	<p>Родители, воспитатели, дети</p>
<i>Мероприятия с педагогами</i>		
<p>Тренинг по развитию коммуникативной компетентности у педагогов</p>	<p><b>Цель:</b> повышение коммуникативной компетентности педагогов, снижение эмоционального напряжения.</p> <p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Создать благоприятный климат в коллективе.</li> <li>- Сохранять психологическое здоровье педагогов.</li> <li>- Повысить эмоциональный тонус и снять мышечное напряжение при помощи релаксации.</li> </ul>	<p>Педагоги</p>

## 2.5 Результаты и критерии оценки эффективности результатов.

### Ожидаемые результаты:

В результате специально организованной деятельности посвящённой Дню психологического здоровья:

- дети испытывают положительные эмоции при участии в мероприятиях в течение этого дня;
- дети смогут применить полученные знания в дальнейшем общении со сверстниками;
- у родителей повысится интерес к психологическому здоровью своих детей;
- у педагогов повысится уровень знаний о психологических особенностях детей;
- у педагогов повысятся знания и методы умения общаться и взаимодействовать с другими людьми.

## **Методы и формы изучения эмоционального состояния педагогов и детей**

<b>Методики обследования</b>	<b>Форма проведения</b>	<b>Ответственные</b>
<b>С детьми</b>		
Методика «Дерево настроения».	Наблюдение	Педагоги
«Цветовая диагностика «Домики». О.А. Орехова	Тест	Психологи
<b>С педагогами</b>		
1. «Диагностика профессионально- го выгорания» (К. Маслач, С. Джек- сон). 2. Тест «Какой я в общении?»	Тест	Психологи
<i>См. «Приложение», п. 5.5</i>		

### **2.6. Характеристика личного вклада автора**

Методическая разработка «День психологического здоровья» реализуется более 12 лет. Эти мероприятия приурочены к Всемирному дню психического здоровья, который отмечается 10 октября. Проводятся они во всех возрастных группах: как с детьми общеобразовательных групп, так и с детьми групп компенсирующей и комбинированной направленности для детей с задержкой психического развития и тяжелым недоразвитием речи.

Развлечения на День здоровья разрабатываются и готовятся самостоятельно педагогами-психологами в зависимости от потребностей детей и их психофизических возможностей. Проведение таких мероприятий оказывает благоприятное воздействие на сплочение детских коллективов.

Неотъемлемой частью «Дня психологического здоровья» является проведение тренингов с педагогами. Темы подбираются самые разнообразные в зависимости от потребностей и запросов педагогов: «Эмоциональное выгорание педагогов», «Развитие коммуникативной компетентности педагогов», «Личностный рост педагога» и т.д.

Одновременно уделяется большое внимание работе с родителями. Мероприятия с родителями помогают наладить сотрудничество с дошкольным учреждением. Это дает возможность стать им активными участниками процесса, повысить знания об эмоциональном благополучии ребенка.

Кроме того, все педагоги нашего дошкольного учреждения готовят самостоятельно планы на День здоровья, реализуют их в течение всего дня.

Наша работа не ставит целью достижение высоких результатов за короткий отрезок времени. Главное в ней – помочь детям проявить их собственные потенциальные возможности, чтобы, взрослея, были готовы вести здоровый психологический образ жизни, ценили свое здоровье и здоровье окружающих.

*Распространение опыта работы*

- Международный конкурс «Формы оказания коррекционной помощи детям с нарушениями развития в современном детском саду». Конкурс проведен журналом «Дошкольная педагогика», 2022 г.

- Республиканский профессиональный конкурс «Воспитатели России-2024» номинация «Инклюзивное образование», методическая разработка «День психологического здоровья».

- 12 межрегиональный фестиваль «Психология для жизни», выступление «Эмоциональный интеллект» 2024 г.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Главная задача проведения «Дня психологического здоровья» укрепление и сохранение психологического здоровья представления детей о значении доброжелательных отношений между людьми, развитие коммуникативных способностей дошкольников, умение общаться в коллективе.

Создание атмосферы единства для всех участников «Дня психологического здоровья» позволяет повысить позитивный настрой, развить умения выражать свое эмоциональное состояние. День психологического здоровья проходит очень насыщенно и красочно, дети, родители и педагоги получают разнообразную гамму эмоций, и полезных навыков, которые могут использоваться в дальнейшем времени. Приобретают опыт в построения позитивных межличностных отношений, а также учатся развивать навыки саморегуляции и стрессоустойчивости.

Методическая разработка, реализуемая на протяжении 12 лет в данном учреждении, имеет гибкую структуру, которая позволяет оперативно реагировать на изменения и перестраивать систему методической работы в случае необходимости.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Алябьева Е.А. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста.-М.: ТЦ Сфера, 2004.
2. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: - СПб.:Речь, 2008.
3. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. – М.: “Издательство ГНОМ и Д”, 2008.
4. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. М.: “Владос” – 1996.
5. Романов А.А. Игротерапия: как преодолеет агрессивность у детей. М.6 Школьная Пресса, 2003.
6. Шмелев А.Г. и коллектив. Основы психодиагностики. Учебное пособие для студентов педвузов. – Москва, Ростов-на-Дону: “Феникс”, 1996
7. Шорохова О.А. Играем в сказку: Сказкотерапия и занятия по развитию связной речи дошкольников. – М.: ТЦ Сфера. 2007.
8. Internet-ресурсы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### 5.1. Тренинг коммуникативной компетентности для педагогов

#### **Организационная информация.**

Количество участников: 18 человек, в музыкальном зале.

Продолжительность: 1 занятие.

Продолжительность: 1-1,5 часа.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по залу при выполнении упражнение в подгруппах.

**Цель:** повышение коммуникативной компетентности педагогов.

#### *Сценарий проведения:*

#### *Единственная настоящая роскошь – это роскошь человеческого общения.*

А де Сент-Экзюпери

«Здравствуйте коллеги! Я рада приветствовать вас на своем занятии. Сегодня мы будем работать над коммуникативной компетентностью педагогов»

Правила работы в группе:

- Доверительный стиль общения: насмешки и злословие исключаются.
- Общение по принципу «здесь и сейчас»: обсуждение только того над чем ведется работа.
- Обращение на ты.
- Активность: даже если упражнение кажется не интересным – нужно его выполнить;
- Искренность в общении.
- Недопустимость непосредственных оценок: оценивается не человек: «Он не прав», «Он мне не нравится».
- Уважение к говорящему: у каждого должна быть возможность высказаться.

Коммуникативная компетентность - это основа практической деятельности человека в любой сфере жизни. Действительно, все в наших руках: чувствуем мы себя счастливым человеком или несчастным, радуемся ли мы каждому новому дню или просто ставим галочки, дружелюбны и открыты другим людям или замкнуты, агрессивны, завистливы. Все зависит только от нас. Человек взаимодействует с окружающим миром, посредством общения. Умение эффективно общаться - это уникальная способность, которая делает

человека успешной и интересной личностью и позволяет добиваться в жизни своих целей и взаимопонимания. Умение общаться - это искусство слушать и слышать, искусство видеть и чувствовать, умение понять собеседника и донести до него свои мысли.

Уважаемые коллеги! Мы обучаем, воспитываем и развиваем детей тоже в процессе общения. И от того, насколько оно эффективно зависит результат нашего нелегкого труда, именно поэтому наша встреча посвящена повышению коммуникативной компетентности.

### ***1. Упражнение «Пальцы»***

Цель: развитие неверbalного общения.

Задание.

Сейчас мы с вами постараемся понять друг друга без слов. Исходное положение участников: участники сидят на стульях в кругу.

Задание: всем участникам «выбросить» (показать) одно и то же количество пальцев на правой руке.

Правила:

- Участникам нельзя разговаривать друг с другом.
- Каждый участник сжимает правую руку в кулак и выставляет ее вперед.
- По команде ведущего: «Пальцы» каждый участник «выбрасывает» на правой руке любое количество пальцев.
- Участники «выбрасывают» пальцы одновременно по команде ведущего и не меняют количество «выброшенных» пальцев до новой команды.
- Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

### ***2. Упражнение «Скажи-ка дядя!»***

Цель: обратить внимание игроков друг на друга, объединив их для решения задач в условиях партнерских отношений; способствовать интеграции группы, которая возникнет благодаря необходимости постоянно участвовать в совместной деятельности.

Группа разбивается на две-три подгруппы. Каждая подгруппа получает от психолога один и тот же блок вопросов.

Задание: как можно скорее и точнее ответить на все вопросы, представленные в списке, и дать ответы психологу. Команда сама определяет тактику игры: все делается вместе, ответы ищутся одновременно по нескольким направлениям, каждый отвечает за один из вопросов...

Примерные вопросы:

1. Имена скольких участников тренинга начинаются с буквы «С»?
2. Сколько окон в коридоре первого этажа нашего здания?
3. Кто последним устроился работать к нам ДОУ?
4. Выясните у Светы, в каком городе она родилась?
5. Сколько ламп у заведующей в кабинете?
6. Узнайте, какое любимое блюдо у Ксении Павловны!
7. Как зовут нашего работника, который живет по адресу ул. Вечеркина д.10?
8. Какую сумму мы недавно заплатили за питание?
9. В чем одета сегодня завхоз?
10. Сколько кукол нарисовано на аллее перед центральным входом в ДОУ?

Вот так и в жизни получается, кто-то более внимателен и быстр в ответах, разговаривая с родителями и воспитателями. Воспринимает информацию только нужную для человека, находя быстро ответ.

### ***3. Упражнение «Шушаника Минична***

Цель: активизация памяти, гимнастика памяти.

Задание:

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы получает карточку, на которой написаны имя и отчество. Затем один из участников спрашивает своего соседа слева: «Скажите, пожалуйста, как вас зовут?». Тот читает вслух имя на карточке, например Шушаника Минична. В ответ первый участник должен ответить любой фразой, при этом обязательно повторить услышанное имя собеседника, например: «Очень приятно, Шушаника Минична, с вами познакомиться» или «Какое у вас необычное красивое имя, Шушаника Минична». После ответа Шушаника Минична задает вопрос своему соседу слева: «Представьтесь, пожалуйста». И так до тех пор, пока очередь не дойдет до первого участника.

Карточки к упражнению «Шушаника Минична», Глориоза Прововна, Вильгельмина Авелевна, Вивиана Ионична, Генофея Иркнеевна, Феосения Патрикиевна, Савватия Стратониковна, Беата Нифонтовна, Вожена Гедеоновна, Антигона Маевна, Домитилла Ювенальевна, Синклитикия Рубеновна, Препедигна Аристидовна, Вестита Евменьевна, Ермиония Питиримовна, Розалия Газизовна, Иона Альгедрасович, Юрмоля Ханяфовна.

### ***4. Упражнение «Рекламный ролик»***

Цель: развитие умения взаимодействовать в коллективе, развитие самооценки у педагога.

### Задание.

Всем нам хорошо известно, что такое реклама. Ежедневно мы множество раз видим рекламные ролики на экранах телевизоров и имеем представление, какими разными могут быть презентации того или иного товара. Поскольку мы все - потребители рекламируемых товаров, то не будет преувеличением считать нас специалистами по рекламе. Вот и представим себе, что здесь мы собрались для того, чтобы создать свой собственный ролик для какого-то товара. Наша задача - представить этот товар публике так, чтобы подчеркнуть его лучшие стороны, заинтересовать им. Все - как в обычной деятельности рекламной службы. Но один маленький нюанс - объектом нашей рекламы будут являться: конкретные люди, сидящие здесь, в этом кругу.

Сейчас напишите свое имя и бросите в эту коробочку, я перемешаю и каждый из вас вытянет карточку, на которой написано имя одного из участников группы. Может оказаться, что вам достанется карточка с вашим собственным именем. Ничего страшного! Значит, вам придется рекламировать самого себя. В нашей рекламе будет действовать еще одно условие: вы не должны называть имя человека, которого рекламируете. Более того, вам предлагается представить человека в качестве какого-то товара или услуги. Придумайте, чем мог бы оказаться ваш протеже, если бы его не угораздило родиться в человеческом облике. Может быть холодильником? Или загородным домом? Тогда что за холодильник? Назовите категорию населения, на которую будет рассчитана ваша реклама. Разумеется, в рекламном ролике должны быть отражены самые важные и истинные достоинства рекламируемого объекта.

Длительность каждого рекламного ролика - не более одной минуты.

После этого группа должна будет угадать, кто из ее членов был представлен в этой рекламе. При необходимости можете использовать в качестве антуража любые предметы, находящиеся в комнате, и просить других игроков помочь вам.

Время на подготовку - десять минут.

### **5. Упражнение «Идеальное общение – кто Вы?»**

Цель: способствует раскрепощению участников.

Задание:

«Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон».

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнение).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут обр泽ованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

### **Психотехники защиты при вербальной агрессии:**

#### *Психотехника «Внешнее согласие»*

Принцип: необходимо согласиться с чем-либо в высказывании собеседника.

Пример: «Я тоже считаю, что нам нужно обговорить эту проблему», «Меня это тоже беспокоит», «Согласна, что это неприятно».

Преимущество техники: людям приятно, что с ними соглашаются. Собеседник чувствует, что вы настроены слушать его. Решение проблемы переходит из эмоционального русла в когнитивное.

#### *Психотехника « Да, я такой и мне уже поздно меняться»*

Принцип: вы сообщаете вашему собеседнику, что то, в чем вы его обвиняете, свойственно его личности.

Пример: «Я всегда опаздываю, мне нравится чувствовать себя непривязанным ко времени, это дает мне чувство свободы. Я такой».

Преимущества техники: используется вовремя грубых нападок, которые затрагивают вашу личность, обезоруживает оппонента.

Ограниченностю техники: заводит оппонента в глухой угол, чем вызывает раздражение.

### *Психотехника «Испорченная пластинка».*

Принцип: в ответ на претензии собеседника и его обвинения несколько раз повторить одну фразу, пока собеседник не исчерпает свои силы.

Пример: «Такого больше никогда не повторится», «Я подумаю про это», «Я вас понял», «Я не могу сейчас обсуждать это».

Преимущества техники: использование этой техники позволяет сэкономить эмоциональные ресурсы, конфликт при этом не усиливается.

### *Психотехника «Бесконечное уточнение».*

В ответ на критику, вы предлагаете оппоненту бесконечное множество уточняющих вопросов. Например, «Извините, что Вы имеете в виду?», «Что бы Вы посоветовали сделать?»

Преимущества техники: использование техники дает возможность узнать про позицию оппонента, снижает эмоциональное напряжение, дает время на размышления о том, как отреагировать на критику.

## **6. Упражнение «Леопольд»**

Цель: повышает активность, стимулирует коммуникативные навыки, способствует умению быстро принимать решения.

### *Задание.*

Из группы выбирается одна «мышь», все остальные становятся «котами». Каждый «кот» получает листочек со своим именем-кличкой, одного из них зовут Леопольдом, а всех остальных – прочими кошачьими кличками. В этом мультфильме дружелюбный и безобидный кот Леопольд пытается подружиться с мышами, которые постоянно устраивают ему разные пакости.

В данном упражнении котам нужно будет убедить мышь, что они безобидны и с ними можно подружиться. Фокус состоит в том, что из всех котов только одного зовут Леопольд и именно он хочет подружиться с мышью. Все остальные коты – опасные хищники, которые только притворяются дружелюбными. Задача каждого кота – убедить мышь, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши – определить настоящего Леопольда.

Котам дается 1 минута на подготовку, после чего они выступают, объясняя «мышке», почему они безобидны. «Мышь» оценивает выступление и говорит, кому из котов она поверила.

### *Вопросы для обсуждения:*

- Почему мы доверяем одному человеку, но не доверяем другому?

- Что можно сделать для того, чтобы нам больше доверяли?

В общении не малую роль играет интонация. Одну и туже фразу, слово можно сказать по-разному.

Произнесите с разной интонацией фразу «Здравствуй, моя хорошая», а коллеги постараются угадать, каким эмоциональным состоянием окрашена фраза: радость, удивление, разочарование, уверенность, спокойствие, равнодушие.

В реальной жизни, часто в разговоре вы по интонации с первых слов понимаете, в каком настроении находится ваш собеседник.

### **7. Упражнение «Выбираю похожего»**

Цель: Сплочение группы, создание благоприятной атмосферы.

Задание.

Участники сидят в кругу. Первый выходит на середину и выбирает из сидящих того, кого он считает чем-то похожим на себя: либо внешне, либо по каким-то внутренним причинам. Причины необходимо озвучить и за руку вывести выбранного в середину. Затем производится следующий выбор. В итоге все оказываются вовлеченными в круг.

### **8. Упражнение Игра «Театр-экспромт».**

Цель: развитие неверbalного общения.

Задание.

Важнейшая невербальная составляющая процесса общения – умение слушать. Когда человек внимательно слушает другого человека, в нем буквально все – глаза, поза, выражение лица обращены к говорящему, что, в свою очередь, оказывает влияние на собеседника, помогает ему сформулировать свои мысли, раскрыться, быть максимально искренним. Рассеянность, безучастность, равнодушие могут привести к обратному результату, психологическое раскрытие участников; формирование у них чувства уверенности; создание условий для переживания чувства удовольствия в ситуации взаимодействия.

Карточки с обозначением ролей: *Ветер, Дерево, Дерево, Дерево, Цыган-вор, Конь, Воробей, Пёс, Хозяйка, Хозяин.*

Текст для «Голоса за кадром»:

«...Ночь. Завывает Ветер. Раскачиваются Деревья. Между ними пробирается Цыган-вор, он ищет конюшню, где спит Конь... Вот и конюшня. Спит Конь, ему что-то снится, он слегка перебирает копытами и тоненько ржёт. Недалеко от него пристроился на жёрдочке Воробей, он дремлет, иногда открывает то один, то другой глаз. На улице на привязи спит Пёс... Деревья шумят, из-за шума не слышно, как Цыган-вор пробирается в конюшню. Вот он хватает Коня за уздечку... Воробей заскрипал тревожно... Пёс отчаянно залаял... Цыган уводит Коня. Пёс заливается лаем. Выбежала из дома

Хозяйка, заохала, закричала. Она зовёт мужа. Выскочил с ружьём в руках Хозяин... Цыган убегает. Хозяин ведёт Коня в стойло. Пёс прыгает от радости. Воробей летает вокруг. Деревья шумят, и Ветер продолжает завывать... Хозяин гладит Коня, бросает ему сена. Хозяин зовёт Хозяйку в дом. Всё успокаивается. Спит Пёс. Дремлет Воробей на своём прежнем месте. Стоя засыпает Конь, он изредка вздрагивает и тихо ржет... Занавес!».

Пожелания друг другу на листочках.

## 5.2. Развлечение для старших групп

### «Солнечное настроение»

Цель: сохранение психологического здоровья детей в условиях ДОУ, снятие психо-эмоционального напряжения, преодоление барьеров в общении, создание возможностей для самовыражения каждого ребенка.

Задачи:

1. Закреплять знания детей об эмоциях.
2. Развивать навыки эмоционального общения друг с другом.
3. Знакомить со способами снятия психомышечного напряжения.
4. Развивать эмпатию, внимание, мышление, воображение.
5. Развивать координацию движений, чувство ритма, ориентировку в пространстве.

Оборудование: лейка, осенние листочки, музыкальные инструменты, колонка, пульверизатор.

Методы и приемы: беседа, показ, игра, объяснения.

Участники развлечения: дети общеобразовательных групп и дети с особыми образовательными потребностями.

### *Ход мероприятия:*

*Звучит музыка входят два клоуна.*

Фунтик: Здравствуйте, ребята! Мы сегодня в гости к вам пришли! И хотим пошалить.

Шпунтик: Фунтик, ты с ума сошёл ты в садик пришёл, разве можно тут шалить?

Фунтик: А что можно делать в детском саду?

*Отвечают дети.*

Шпунтик: Ребята, как здорово, сколько всего можно делать в детском саду, а еще можно веселиться. Если мы повеселимся, то будет хорошее настроение, и мы будем психологически здоровы.

Фунтик: А как это психологически здоровы?

Шпунтик: Это значит мы не будем болеть, у нас всегда будет хорошее настроение, мы будем быстро справляться с грустью, и мы будем с радостью ходить в детский сад.

Фунтик: Ой, здорово! Давай оздоровляться тогда! Предлагаю поиграть.

### **Игра «Покрути одной ногой»**

*Дети встают в круг, под музыку двигают ногой, рукой, животом, головой (музыка барбарики-друг).*

Шпунтик: Уфф, я устал, но готов играть дальше.

### **Игра «Съедобное-несъедобное».**

*Клоуны берут мяч и бросают детям. Клоуны называют разные слова. Дети должны поймать мяч, если клоун называет что-то съедобное.*

*Звучит тоскливая музыка, заходит Грустинка, ревет, ноет.*

Грустинка: Ну, чего вы тут все собирались?! Настроение мне портят своим весельем! Идите из зала прочь! Я тут плакать сяду (садится на пол, ревет).

Шпунтик: Ну ты вовремя пришла! Сейчас будем тебя веселить! Давай тебя покатаем, как на качелях.

*Расстилают покрывало и пытаются покачать.*

Фунтик: Погоди, что-то мы неправильно ее веселим, как-то может по-другому попробовать? Смотри, лицо какое у нее кислое, как лимон.

Шпунтик: Давай я ей стих расскажу, может развеселю.

Встало солнце кислое,  
Смотрит - небо скисло,  
В кислом небе кислое облако повисло...  
И спешат несчастные кислые прохожие,  
И едят ужасно кислое мороженое...  
Даже сахар кислый!  
Скисло всё варенье!  
Потому что кислое было настроение.

Шпунтик: Ой, что-то я сам расстроился.

Грустинка: Ой, бядя-бядя!

В огороде лебяда!  
Все равно не рассмеюсь,  
Только пуще разревусь.

Шпунтик: Да что ж ты будешь делать! Ребята, а где бывает весело? В цирке? Точно, в цирке! А в цирке клоуны, а где нам клоунов найти?

*Делают вид, что ищут клоунов. Дети указывают на клоунов.*

Фунтик: Ты подозрительно похож на клоуна! Точно, да это же мы клоуны (*обнимаются*). Давай ее еще повеселим.

Фунтик: А где твой ботинок?

*Шпунтик смотрит на свою ногу, не находит ботинка, начинает собирать у детей с ноги и класть в мешок. Далее примеряет и находит свой.*

Грустинка: Вот так уморили клоуны, насмешили, настроение подняли, даже поиграть с вами захотелось.

**Игра «Веревочка»**

*На уровне груди игроков двое ведущих натягивают веревку или ленту. Включаем ритмичную веселую музыку. Дети выстраиваются в шеренгу. Цель – пройти под веревкой не коснувшись ее, прогибаясь всем телом назад. Тем временем, с каждым проходом, веревочка опускается все ниже...*

*Звучит злая музыка, выходит Злючка-колючка.*

Злючка: Я маленькая злюка,  
Всем детям шлю привет!  
На острове Бубука  
Живу я много лет.

Фунтик: Ты это еще кто?

Злючка: Я тот, кто настроение вам испортит, я - Злючка-колючка, всегда хожу с таким настроением.

Фунтик: Та-а-ак, еще один гость незваный. Сейчас я с тобой разберусь. (*Достает перчатки боксерские.*)

Шпунтик: Успокойся, так её не победишь, злость злостью не победишь. Надо её сделать доброй. А чтобы её настроение стало хорошим и веселым, надо её что-нибудь подарить. Что же подарить-то? Придумал! Предлагаю подарить ей комплименты.

**Игра «Кто больше комплиментов скажет Злючке».**

Злючка-колючка: Я уже стала добрее, но я, пожалуй, еще позлюсь.

Шпунтик: Может мы с тобой поиграем? Ты согласна?

**Игра-флешмоб «Если весело живется, делай хлоп».**

Злючка: Мне очень понравилось, теперь мне хочется с вами петь и танцевать!

**Песня «Если добрый ты».**

Шпунтик: Как здорово, когда все счастливы! А когда еще и сюрпризы дарят, то можно стать еще счастливей!

## 5.3 Сценарий развлечения для детей раннего возраста

### «Листопад»

Цель: сохранение психологического здоровья детей в условиях ДОУ, снятие психо-эмоционального напряжения, преодоление барьеров в общении, создание возможностей для самовыражения каждого ребенка.

Задачи:

1. Создать атмосферу эмоциональной безопасности.
2. Сплотить детей разных групп.
3. Развивать умения двигаться в одном ритме с другими детьми, подстраиваться под их темп.
4. Снять эмоциональное и мышечное напряжения.
5. Снизить импульсивность и повышенную двигательную активность.
6. Развивать слуховое внимание, произвольность и быстроту реакции.

Оборудование: лейка, осенние листочки, музыкальные инструменты, колонка, пульверизатор.

Методы и приемы: беседа, показ, игра, объяснения.

Категория детей: дети раннего дошкольного возраста.

Участники развлечения: дети общеобразовательных групп и дети с особыми образовательными потребностями раннего возраста.

### Ход мероприятия

#### *Приветствие.*

Ребяташки, я предлагаю отправиться прогуляться в волшебный лес.

#### **Психогимнастика «Волшебные листочки»**

В волшебном лесу на деревьях много волшебных листиков. Волшебные они потому, что умеют разговаривать и двигаться. А еще они, как дети любят играть и озорничать. А вы хотите стать волшебными листиками? Я полью вас из леек волшебной водой, и вы превратитесь в листики (*педагог имитирует полив*):

Ты волшебная водица,  
Лейся на головки.  
Превращай скорее деток  
В разные листочки.

*Дети берут в каждую руку по осеннему листочку.*

В какие красивые листики вы превратились! Покачайте своими головками, попробуйте, как гнется ваш листик, пошевелите пальчиками – листочками.

### **Двигательные упражнения «Мостик»**

Решили листочки пойти погулять. Шли, шли и увидели речку. В речке вода холодная «бrr-р».

Как на другой берег перебраться, а мостик такой узенький. Давайте встанем, друг за другом, двумя руками держимся за впереди стоящего. Идем медленно, ступаем осторожно. Наконец - то кончился мостик.

### **Музыкотерапия «Мелодия листиков»**

Детям предлагается взять музыкальные инструменты и встать в круг. Педагог сообщает им, что сейчас они могут побыть музыкантами и сочинить музыку сами, используя подручные музыкальные инструменты: колокольчики, погремушки, баночки, металлофон и т.д. Дети по сигналу ведущего начинают играть на инструментах.

### **Веселый танец частей тела под музыку**

Педагог говорит детям, что на листочки прилетели стрекозы. Стали они бегать за стрекозами, танцевать с ними задорные танцы.

Весело листочкам. Дети останавливаются, кружатся на месте и приседают по команде взрослого. Повалились на спинку, лежат, отдохивают. Все тело расслаблено, руки, ноги расслаблены, как приятно.

### **Музыкальная игра «Листопад»**

Педагог говорит детям, что отдохнули листочки, набрались сил, и вдруг услышали музыку и принялись листочки танцевать, веселиться (звучит спокойная музыка).

Но пришло время возвращаться в группу.

Сейчас я хлопну в ладоши, и вы снова станете детьми – умными и добрыми.

## **5.4 Акции**

### **Акция «Аптечка для души»**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроя среди родителей, формирование у взрослых интереса к миру детей. Развитие взаимодействия между родителями и педагогами.

#### **Подготовительная работа:**

- Изготовление корзины;
- Подготовка листочеков с позитивными высказываниями, крылатыми фразами.

Каждый родитель, приводя ребенка в группу имеет возможность вытянуть листочек с позитивным высказыванием, установкой или пословицей. Акция способствует поднятию настроения, построению позитивных взаимоотношений со своим ребенком, объединению семьи и детского сада.

**Примеры фраз:**

- Улыбнись и весь мир улыбнется тебе.
- Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.
- Кто не может взять лаской, тот не возьмет и строгостью.
- Лучшее, что отец может сделать для своих детей – это любить их мать.
- Надежда подобна ночному небу: нет такого уголка, где бы глаз, упорно ищущий, не отыскал, в конце концов, какую-нибудь звезду.
- Все золото мира не имеет никакой ценности; вечны лишь темилосердные деяния, которые мы способны сотворить ради своих близких.
- Люди одиноки. Потому что вместо того, чтобы строить мосты между собой, люди возводят стены.
- Если бы мы хорошо видели и чувствовали человеческую жизнь, мы бы слышали, как растет трава и как бьется сердце белки.
- Добрые слова оставляют в душах людей прекрасный след, они смягчают, утешают и исцеляют сердце того, кто их слышит.
- Тот, кто ищет цветы, найдет цветы; тот, кто ищет сорняки, найдет сорняк.
- Птица счастья садится только на раскрытую ладонь.
- Святая наука – расслушивать друг друга

**Акция «Лотерея в ВКонтакте»**

**Цель:** сближение родителей и педагогов на основе взаимодействия детского сада и семьи.

Лотерейки - это разные маленькие картинки, которые соответствуют теме дня. Родителям попадаются и высылаются секретные послания в соответствии с выбранной картинкой. Преимущества данной акции в том, что она проводится в социальной сети контакт. Родителям ничего не нужно записывать и запоминать.

**Послания:**

- Когда тебе становится тяжело, напоминай себе, что если ты сдашься, лучше точно не станет.
- Это будет нелегко, но оно будет того стоить.
- Бери пример с погоды за окном – ее абсолютно не тревожит, нравится она кому-то или нет.

- Не нужно винить себя за те моменты, когда ты не знал, как будет лучше. Все, что ты так усердно ищешь, уже есть внутри тебя.
- Ты никогда не будешь готов к этому на все сто процентов. Так что просто начинай сейчас.
- Чтобы открыть новую дверь, нужен новый ключ.
- Ради кого ты это делаешь? Ради человека, который смотрит на тебя в зеркале.

## **5.5 Методы и формы изучения эмоционального состояния педагогов и детей**

### **Методика «Дерево настроения»**

Настроение – это душевное состояние. Настроение ребенка можно понять по его мимике, так как он еще не научился скрывать свои чувства и переживания. А можно оценить и по действиям, поступкам, по игрушкам которые выбирает. Но можно и разглядеть настроение в цветовой гамме: карандаши, которыми рисует ребенок, цвет игрушки и т.д. Работая с детьми младшего дошкольного возраста, я заметила, что процесс адаптации детей проходит намного легче, если педагог, родители и воспитанники в данный период грамотно подходят к данной проблеме, умеют договариваться, и понимают, как действовать, чтобы не навредить ребенку.

Именно поэтому у нас в группе появилось данное пособие, которое позволяет отслеживать настроение детей, приходящих в детский сад и следить за изменением настроения в течения дня. Оно помогает как воспитателям, так и родителям контролировать и положительно влиять на детей. Да и учит детей самих совершенствовать умение определять своё настроение.

Планируя образовательный процесс, я поставила перед собой следующие цели и задачи:

Цель: выявить отношение к детскому саду, отследить эмоциональное состояние ребенка.

#### **Описание:**

В игровой форме дети знакомились с основными эмоциями, учились правильно отображать свое настроение. Знакомились с правилами (*дети приходя в детский сад и уходя домой, могут выбрать смайлик, соответствующий их настроению и прикрепить к своей фотографии*). Ребенок может самостоятельно в конце дня отследить свое настроение и поменять смайлик.

Место размещения центра настроения (приемная) не случайное. Ребенок, перед тем как зайдет в группу, отражает свое настроение в виде смайлика, который передает мимические эмоции: РАДОСТЬ,

СЛЕЗЫ, ГРУСТЬ, СТРАХ, УДИВЛЕНИЕ и т.д. А педагог имеет возможность увидеть и оценить, что в душе малыша. Смайлик - помогает узнать настроение ребёнка. Провожая ребят, домой, педагог сможет проконтролировать смену настроения, посмотрев на чудо-дерево.

### **«Диагностика профессионального выгорания» (К. Маслач, С. Джексон)**

Опросник, предназначенный для измерения степени «выгорания» в профессиях типа «человек – человек».

#### **Некоторые признаки профессионального выгорания:**

- чувство безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- деперсонализация (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- негативное профессиональное самовосприятие — ощущение собственной некомпетентности, недостатка профессионального мастерства.

#### **Опросник имеет три шкалы:**

1. «Эмоциональное истощение» (9 утверждений).
2. «Деперсонализация» (5 утверждений).
3. «Редукция личных достижений» (8 утверждений).

*Инструкция:* испытуемому нужно ответить, как часто он испытывает чувства, перечисленные в опроснике. Для этого на бланке для ответов нужно отметить по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «часто», «очень часто», «каждый день».

*Оценка ответов:* 0 баллов — «никогда», 1 балл — «очень редко», 2 балла — «редко», 3 балла — «иногда», 4 балла — «часто», 5 баллов — «очень часто», 6 баллов — «каждый день».

#### **Интерпретация результатов:**

- **Эмоциональное истощение.**  
0–15 баллов — низкий уровень,  
16–24 балла — средний уровень,  
25 баллов и выше — высокий уровень.
- **Деперсонализация.**  
0–5 баллов — низкий уровень,  
6–10 баллов — средний уровень,  
11 баллов и выше — высокий уровень.
- **Редукция личных достижений.**

37 баллов и выше — низкий уровень,  
31–36 баллов — средний уровень,  
30 баллов и меньше — высокий уровень.

О тяжести профессионального «выгорания» можно судить по сумме баллов всех шкал.

### **Тест «Какой я в общении?»**

Внимательно прочитайте предложенные вам вопросы теста и ответьте на них с предельной искренностью и откровенностью. При этом вам следует отвечать «да», «и да, и нет», «нет».

Выбирайте один из вариантов ответа, особенно не задерживайтесь над каждым вопросом.

1. Много ли у тебя друзей?
2. Всегда ли ты можешь поддержать беседу в обществе друзей?
3. Можешь ли ты преодолеть замкнутость, стеснение в общении с людьми?
4. Бывает ли тебе скучно наедине с собой?
5. Всегда ли можешь найти тему для разговора при встрече со знакомым?
6. Можешь ли скрыть свое раздражение при встрече с неприятным тебе человеком?
7. Всегда ли умеешь скрыть плохое настроение, не срывая злость на близких?
8. Умеешь ли сделать первый шаг к примирению после ссоры с другом?
9. Можешь ли сдержаться от резких замечаний при общении с близкими людьми?
10. Способен ли идти в общении на компромисс?
11. Умеешь ли в общении ненавязчиво отстаивать свою точку зрения?
12. Воздерживаешься ли ты в разговоре от осуждения знакомых в их отсутствие?
13. Если узнали о чем-то интересном, возникает ли желание рассказать об этом друзьям?

#### ***Обработка результатов:***

За каждый положительный ответ, т.е. «да», поставьте себе 3 очка, за каждый ответ «и да, и нет» - 2 очка, за каждый отрицательный ответ «нет» - 1 очко. А теперь суммируйте свои очки.

#### ***Интерпретация результатов:***

**30-39 очков.** Ты — человек общительный, испытывающий большое удовлетворение от контактов с близкими, знакомыми и незнакомыми людьми. Ты интересен в общении, чаще всего ты — «душа общества», друзья и знакомые ценят тебя за умение выслу-

шать, понять, дать совет. Но не переоценивай своих возможностей – иногда ты бываешь просто болтлив. Будь внимателен к собеседникам, следи за их реакцией, старайся не стать навязчивым.

**20-29 очков.** Ты – человек в меру общительный, но в общении испытываешь некоторые затруднения. Друзей у тебя мало, со знакомыми не всегда можешь найти общий язык. Иногда в разговоре бываешь несдержаным, неуравновешенным. Следует быть искренним, внимательным, доброжелательным к своим собеседникам. Кроме того, не мешало бы преодолеть некоторую неуверенность в себе.

**до 20 очков.** Ты – человек стеснительный, замкнутый, в кругу знакомых в основном отмалчиваешься, общению с людьми предпочтеваешь одиночество. Однако это вовсе не означает, что у тебя нет друзей и знакомых. Вполне вероятно, они ценят тебя за умение выслушать, понять, простить. Ну, а если тебе хочется свободно высказать свою точку зрения, спорить на равных, стать интересным собеседником, следует, преодолев свою застенчивость, быть искренним в споре, активно поддерживать беседу. А чтобы высказывания не показались неуместными, тебе следует развивать и совершенствовать навыки общения. Кроме того, возможно, ты слишком критически относишься к себе, к своим знаниям, умениям, способностям.

### **Цветовая диагностика «Домики»**

Данная методика была разработана с опорой на «Цветовой тест отношений» А.М. Эткинда.

Цель методики – определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Цветовая диагностика проводится индивидуально с каждым ребенком: в течение первого месяца посещения детского сада, после трех и шести месяцев нахождения в дошкольном учреждении.

Детям предлагается в игровой форме выбрать один из домиков разного цвета. В методике используются следующие цвета: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный.

#### **Инструкция:**

«Это девочка Катя (мальчик Коля). Катя (Коля) ходит в детский сад. Выбери детский сад для Кати (Коли).»

После выбора домика с ребенком проводится беседа:

- Кате нравится ходить в детский сад?
- Что Катя будет делать в детском саду?
- Что Кате больше всего нравится в детском саду?
- Что Кате не нравится в детском саду?

В ходе диагностики показатели фиксируются и протоколируются.

### **Типы реагирования на задание:**

#### ***I. Резко негативная реакция на предложенное задание.***

Отказ от участия.

#### ***II. Негативная реакция.***

1. Ребенок неохотно вступает в игровую ситуацию. Речевое сопровождение практически отсутствует. Отмечается напряженность в поведении. Выбираются дополнительные цвета – коричневый, серый, черный. При ответе на вопросы волнуется. Все сводится к тому, что дома с мамой (или другими членами семьи) лучше.

2. Ребенок достаточно быстро соглашается принять участие в задании. Во время проведения диагностики заметны раздражительность, агрессивность, преобладание негативных эмоций, большая подвижность. Домики выбираются серого, черного или коричневого цветов. Проявляется нежелание общаться с детьми и некоторыми взрослыми. Отмечается большая речевая активность.

#### ***III. Безразличная реакция на задание.***

Речевое сопровождение практически отсутствует. Отмечаются вялые ответы на вопросы. Ответы больше свидетельствуют о необходимости посещения детского сада, так как родителям надо ходить на работу. Выбор цветов такой же, как и во второй группе (серый, черный, коричневый).

#### ***IV. Тревожная реакция.***

1. Отмечается быстрое и охотное включение в задание, но при этом проявляются нервозность, большая подвижность. Домики выбираются фиолетового либо красного цвета. Из ответов на вопросы следует, что детям в саду нравится играть, но есть трудности во взаимоотношениях с окружающими. В ходе диагностики наблюдается активное речевое сопровождение действий.

2. Доброжелательная реакция на игровую ситуацию, но во время проведения диагностики обращает на себя внимание нерешительности, как при выборе цвета домика, так и при ответах на вопросы. В детском саду дошкольники данной группы хотят больше играть с детьми, а также, чтобы взрослые (воспитатели) уделяли им большое внимание. Выбираются зеленый или синий цвет. В начале выполнения задания отмечается почти полное отсутствие речевого сопровождения, к концу методики ребенок использует речь значительно чаще.

#### ***V. Позитивная реакция на участие в задании.***

Активное и доброжелательное участие в задании. Домики выбираются желтого или красного цвета. В детском саду нравится иг-

рать и общаться с детьми и взрослыми. Не нравятся поступки некоторых детей. Выбор домиков и действия детей сопровождаются ре-чью.

На основании полученных данных можно выделить три типа отношений детей к детскому саду:

**1. Негативное отношение.** Данный тип отношений к детскому саду отмечается у детей с явным преобладанием отрицательных эмоций в ходе проведения диагностики (I и II группы реагирования).

**2. Амбивалентное отношение.** В эту категорию отнесены дети, у которых наблюдалась безразличная или тревожная реакция на предложенное задание (III и IV группы реагирования).

3. **Положительное отношение.** Данного типа отношений к образовательному учреждению отмечается у детей с явным преобладанием позитивных эмоций в ходе выполнения задания (V тип реагирования).

## **Схема наблюдения за поведением ребенка в процессе психологического обследования**

### Методика: цветовая диагностика «Ломики»

**Цель:** определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Фамилия, имя ребенка

Группа \_\_\_\_\_

Возраст

Дата проведения

Показатели      Оценка      Примечание

HOKUSAI EXHIBITION

## Оценка

## Примечание

## 1 Принятие

#### 1. Принятие задания:

- безразличная реакция на задание;
  - быстрое включение в задание;

- доброжелательная реакция

2. Включенность в ситуацию:

  - пассивное участие в задании (ребенок неохотно принимает участие в игре, речевое сопровождение практически отсутствует,

- активное участие (ребенок охотно и быстро принимает ситуацию, охотно вступает в контакт с экспериментатором)

### 3. Эмоциональные состояния:

- преобладание негативных эмоций;
- равное проявление как положительных, так и отрицательных эмоций;
- явное преобладание позитивных эмоций

4. Выбор цвета:

- выбор темных цветов (черного, коричневого, серого) говорит о преобладании негативных эмоций, связанных с посещением детского сада: чувства тревоги, страха, реакции протеста;
- выбор красного и фиолетового цветов говорит о преобладании таких эмоциональных состояний, связанных с посещением детского сада, как раздражительность и агрессия;
- выбор зеленого и синего цветов говорит о наличии чувства беспокойства, тревожности;
- выбор желтого, красного цветов – о преобладании положительных эмоций

5. Речевое сопровождение:

- речевое сопровождение отсутствует; малая речевая активность (ребенок неохотно отвечает на вопросы взрослого, ответы в основном однословные);
- нормальная речевая активность (ребенок охотно вступает в контакт с экспериментатором, отвечает на вопросы предложениями, сопровождает речью свои действия);
- чрезмерная речевая активность (речь сопровождает действия ребенка, от ответа на вопросы переходит к рассказам из жизни).

**Золотарева Елена Анатольевна**

**«ДЕНЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

*Методическая разработка*

Усл. печ. л. 2,3. Учетно-изд. л. 2,11