



## **Отчет**

**«О реализации подпрограммы  
«Комплекс мер по развитию региональной  
системы обеспечения безопасного детства  
на территории Курганской области «Завтра  
начинается сегодня» на 2019-2020 годы.**

**Отчет о работе педагога-психолога Чудиновой Н.Н. за 3 квартал 2019 года**

Название мероприятия	Дети, возраст	Родители	Педагоги	Сроки проведения	Ответственный
<p>Отслеживание процесса адаптации вновь поступивших детей</p> <p>Игры, направленные на улучшение процесса адаптации</p> <p>Приложение 1.</p>	<p>1,5 – 3 года</p> <p>(1 младшие и 2 младшая группа)</p>			<p>18.07.19-</p> <p>30.09.19</p>	<p>Педагог-психолог</p>
<p>Профилактические и развивающие тренинги с детьми на свежем воздухе.</p> <p>Приложение 2.</p>	<p>5-7 лет</p> <p>(Старшие группы, подгот. группы)</p>			<p>18.07.19-</p> <p>30.09.19</p>	<p>Педагог-психолог</p>
<p>Семинар – практикум «Наш эмоциональный интеллект»</p> <p>Приложение 3</p>			<p>Педагоги</p>	<p>19.09.2019</p>	<p>Педагог-психолог</p>

## **Приложение 1.**

### **«Иди ко мне»**

Взрослый отходит от ребенка на несколько шагов и зовет его к себе, приговаривая: «Иди ко мне, ты мой хороший!». Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!»

### **«Выдувание мыльных пузырей»**

Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, не дую в нее. Считает, сколько пузырей может удержаться на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребенка выдувать мыльные пузыри.

### **«Хоровод с куклой»** (проводится с 2-3 детьми)

Воспитатель приносит новую куклу. Она «здоровается» с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла «предлагает потанцевать». Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребенку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красива).

### **«Поезд»**

Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего ребенка. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу-чу-чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом, замедляя ход, объявляет: «Остановка». Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

### **«Догонялки»**

Кукла знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от нее, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

### **«Поиск сокровищ»**

На прогулке воспитатель собирает вместе с ребенком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие

«сокровища» вызывают у малыша наибольший интерес (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо сокровище и просит достать его из корзины.

### **«Бегом к дереву»**

В двух-трех местах участка – к дереву, двери, скамейке - привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребенку: «Я хочу побежать к дереву». Берет его за руку и бежит вместе с ним. Затем бежит с ребенком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать. После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, двери и т.д. Хвалит ребенка, когда он достигнет места назначения.

## **2. Игры на формирование эмоционального контакта и доверия**

### **«Мяч»**

Ребенок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает:

Друг веселый, мячик мой,

Всюду, всюду он со мной!

Раз, два, три, четыре, пять –

Хорошо мне с ним играть!

*Ребенок убегает, а взрослый его догоняет.*

### **«Игра с собачкой»**

Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачка, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребенку, имя которого названо, предлагает взять ее за лапу, покормить. Приносит миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребенку: «Спасибо».

### **«Кто в кулачке?»**

Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребенку несколько раз, как это сделать и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак.

Читает стишок и вместе с ребенком выполняет движения:

Кто залез мне в кулачок?

*Сжимают пальцы в кулак.*

Это, может быть, сверчок?

Ну-ка, ну-ка, вылезай!

Это пальчик? Ай-ай-ай!

*Выставляют вперед большой палец.*

### **Книжка – «Угадай-ка»**

В записной книжке через страницу (на правой стороне) наклеивают картинки с изображением известных ребенку предметов. Каждую страницу без картинок разрезают на несколько горизонтальных полосок, начиная с левого края. Рассматривают книжку вместе с малышом, воспитатель постепенно отворачивает полоску за полоской. Ребенок старается догадаться, что изображено на картинке.

### **«Дуть во что-нибудь и на что-нибудь»**

Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребенка. Дует на цветок или травинку. Ребенок повторяет действия взрослого.

## Приложение 2.

### «Я и мое настроение». Тренинг для развития эмоций у детей старшего дошкольного возраста.

Цель: Познакомить детей с чувственной стороной жизни человека, его переживаниями, внутренним душевным состоянием.

#### Задачи:

1. Создание условий эмоционального благополучия дошкольников, обеспечивающих свободное выражение эмоциональных состояний, чувств.
2. Формировать представления об эмоциональных переживаниях.
3. Развивать умение определять эмоциональное состояние свое и других людей.

Оборудование: баночки с водой, краски, кисти, бумажные шарики, фломастеры, галстуки для мальчиков, колпачки для девочек, волшебный лучик, свеча, магнитная доска, иллюстрации с изображением пиктограмм, коробочка с сюрпризом.

#### Ход:

##### 1. Мотивация.

Психолог приглашает детей встать в круг.

- Ребята, посмотрите в окно. Солнышко проснулось, заглянуло к нам в окошко и подарило нам волшебный лучик (*берёт в руки палочку со звёздочкой*).

Первый лучик, нежный лучик,

Заглянул он к нам в оконце

И принес в своих ладошках

Теплоту — частицу солнца!

- Давайте и мы сейчас передадим тепло друг другу. Возьмитесь за руки, улыбнитесь друг другу.

Психолог предлагает детям пройти и сесть на ковёр.

- Я знаю, что все девочки и мальчики любят волшебство. Я предлагаю вам хоть на чуть — чуть превратиться в волшебников. Согласны? Закроем глаза. Когда я вас коснусь волшебным лучиком — вы можете открыть глаза (*на голову девочкам надеть колпачки, мальчикам — галстуки*).

##### 2. Психотренинг "Свеча желаний".

- Так как мы с вами волшебники, мы можем загадать желание, и оно обязательно исполнится. Я передаю вам волшебную свечу желаний. Вы, глядя на неё, загадываете своё желание. Вслух его произносить его не нужно, чтобы никто не узнал. Затем передаёте свечу товарищу справа. Первой начну я!

##### 3. Беседа с использованием пиктограмм.

- Какое у вас сейчас настроение? Почему? Давайте обозначим радостное настроение с помощью нужной пиктограммы (*рисунки человечков с выражением разных эмоциональных состояний*).

- А ещё какие настроения здесь изображены? (*Грусть, удивление, испуг*.) Когда вы испытываете такие эмоции? (*Дети приводят примеры из жизни*.)

- Каждое эмоциональное состояние имеет свой цвет. Назовите в каком цвете изображён каждый человечек? (*Радость — красный, удивление — жёлтый, печаль — синий, испуг — зелёный*.)

##### 4. Дидактическая игра "Радуга настроений".

Психолог предлагает детям пройти к столу, где для них приготовлены стаканчики с водой, кисти и краски.

- Давайте передадим своё настроение с помощью красок. Почему вы использовали эти цвет?

5. Дидактическая игра "Сюрприз".

Психолог приглашает детей встать в круг и закрыть глаза..

- Я буду хлопать в ладошки, и считать, на счёт три открываем глаза. *(В кругу лежит коробочка с сюрпризом.)*

- Давайте посмотрим, что в коробочке.

Психолог открывает коробочку, там изображения воздушных разноцветных шаров; раздаёт их детям.

6. Практическая работа.

Психолог приглашает детей пройти за столы с их шарами. На столах лежат фломастеры.

- Давайте оживим наши шарики. Мы будем рисовать на них своё настроение.

7. Итог.

- Какое у вас настроение?

- Хорошее, веселое.

- У вас на лицах сияют улыбки, значит, мне удалось поднять вам настроение.

### **Приложение 3.**

#### **Семинар – практикум «Наш эмоциональный интеллект»**

**Название (можно написать на доске):** “Здесь и сейчас”

**Необходимые материалы:** маленькая доска, мел, музыка; плакаты ; на отдельном столике под покрывалом: там – там, маракасы, мешочки с крупой, копья–палки, перчатки для бокса, две диванные подушки, пластилин, платки; мягкие игрушки – тигр и кролик; фартук с кроликом (для официанта-ведущего); меню – на отдельных картонных карточках; 3-4 бумажные скатерти, одноразовые тарелочки, влажные салфетки (5-6 пачек), простые салфетки; пластилин по пачке на каждый стол, карандаши, мелки; листы цветного картона для писем благодарности, свеча большая. Для участников необходимо расставить (полукругом) 3-4 больших стола, накрытые скатертями.

#### **Приветственное слово ведущего и зарядка (под музыку)**

**Тайминг:** 2 минуты

**Ведущий** (одетый в фартук): “Здравствуйте, уважаемые гости! Сегодня я рада вас приветствовать в таверне «Находка». В нашей необычной таверне. Вы побываете на пиру чувств и отведаете и сладкое и соленое и горькое и терпкое. А перед началом пира, мы с вами – проснемся! Встаньте, дорогие друзья, и представьте себе, что вы только что встали и с удовольствием потягиваетесь! Потянулись...! Вдох, выдох! А теперь правая рука, левая нога – потянулись...; левая рука – правая нога – потянулись...”

И положим в ладошки немного любимого геля для душа. О, как пахнет! И растираем свои ручки, плечи, животик, ноги... Замечательно!

И снова потянулись (вдо-о-ох), тянемся, тянемся к солнышку, наполняем жизненной силой, энергией и выдох! Замечательно!”

#### **Релаксация “Сад моих чувств” (под музыку)**

**Тайминг:** 3-5 минут

**Ведущий:** “Ну, а сейчас разрешите попотчевать вас, уважаемые гости, первым блюдом под названием: “Сад чувств”. Итак, сядьте поудобнее, закройте глаза, настройте все свои рецепторы: и зрительные и слуховые и тактильные и вкусовые”.

*По кругу передается мягкая игрушка, участники говорят о своих чувствах.*

**Ведущий:** “Как вам первое блюдо, дорогие гости, что вы сейчас ощущаете, чувствуете?”

#### **Разбор “базисных чувств”**

**Ведущий** (у доски): “Итак, чувства. Чувства – мощная жизненная энергия, которая может быть одинаково созидательной и разрушительной. Важно помнить, что обучаться языку чувств никогда не поздно.”

На доске прикрепляется плакат.

Базисные чувства:

радость

грусть

страх

гнев или злость

вина

стыд

обида

интерес

удовольствие

отвращение

**Ведущий** продолжает говорить об эмоциях.

Все эмоции условно позитивные и условно негативные (зависит от ситуации).

**Условно негативные:** горе, страх, гнев, отвращение, стыд.

Без них невозможно справляться с трудными ситуациями, переживать и выходить из кризиса.

**Переживание** – наше человеческое свойство, через которое закаляется и становится зрелой душа.

Если же мы стараемся подавить, игнорировать эти чувства, то они становятся пусковыми механизмами телесных соматических заболеваний. Здесь важно принять, пережить и **адекватно ситуации** выразить.

**Учимся взаимодействовать с эмоциями**

**Пример №1.**

Мама пришла с работы, увидела, что посуда не помыта и с порога кричит: “Как мне все надоело! Ты –лентяйка!”

Дочь злится, уходит в свою комнату. Приходит чувство несправедливости, гнев, стыд, вина, обида – хаос чувств в них невозможно разобраться. Пытается учить уроки.

Невозможно сосредоточиться, почему-то начинает болеть живот, голова. Она выходит с этим к маме.

Мама начинает спрашивать, что болит, о чувствах ни слова. **Так закрепляется модель поведения** – мир в отношениях восстанавливается, если заболеть.

**Пример №2.**

Мама, понимая, чем она раздражена, говорит, придя с работы: “У меня был трудный день, я очень разозлилась на одну ситуацию на работе, и у меня нет сил. Я просто возмущена, что посуда не вымыта, хотя мы с тобой договаривались!”

Дочь: “Извини. Я сейчас вымою.”

Дочь тоже злится, но понимает, что упрек справедлив.

**Ведущий** задает участникам вопрос: “В чем разница?”

**Ответ:** взрослый говорит о своих чувствах, не смещая гнев с рабочей ситуации на дочь. Разница – в интенсивности проявления эмоции и ясности причин. Это дает возможность дальше договариваться.

На доске вывешивается **новый плакат.**

Взаимодействие с эмоциями:

1. В любой ситуации, спроси себя: “Как я себя чувствую? Если это трудно, то можно описать свои ощущения. Например, сильное напряжение в теле может быть связано с тревогой, страхом или раздражением.
2. Отделение чувства от себя: “Я разозлился ..., когда ...”
3. Принять свое чувство (принятие во благо любой эмоции).
4. Прожить его.
5. Выразить свое чувство сообразно ситуации.
6. Анализ: адекватно или неадекватно ситуации вы среагировали. Если неадекватно: поиск пускового механизма, истинные мотивы. И трансформация.

**Упражнение с участниками “Гнев – это нормально”**

**Ведущий:** “А сейчас, уважаемые гости, для каждого из вас есть возможность выбрать из нашего меню фразы, которыми можно продолжить предложение.

**На доске:** Я злюсь, когда...

**В меню для выбора (раздается участникам):** меня оскорбили; я подверглась нападению; я пала духом; меня подавляют; водят за нос; поводят; обманывают; отвергают; эксплуатируют; моими потребностями пренебрегают; что-либо угрожает моему здоровью; моя жизнь находится под угрозой; теряю что-то чем я дорожу; вижу нечто чему, по-моему мнению нанесен ущерб; вижу как нарушаются или подвергаются угрозе права других людей.

**Ведущий:** “А еще, дорогие гости, у нас в таверне «Находка» есть традиция – мы вместе придумываем общее блюдо.

Сегодня общее название этого блюда: «Гнев – это нормально».

Сначала вместе подумайте и обсудите:

- зачем эта эмоция дана;
- что может дать проживание этой эмоции;
- какой опыт мы приобретаем;
- как этот опыт может изменить нашу жизнь.

**Тайминг:** 3 минуты

**Ведущий:** “Хорошо. Теперь для приготовления этого блюда вы можете использовать наш волшебный стол.”

**Ведущий** раскрывает накрытый столик жестом фокусника (см. необходимые материалы)

**Ведущий:** “А сейчас все вместе презентуем это блюдо, выразим гнев, злость, обиды. Приготовились, три, четыре. Начали!”

**Тайминг:** 5 минут

**Музыка:** ритмичная

*Участники выражают при помощи предметов свой гнев.*

**Ведущий:** “Дорогие участники. Давайте избавимся от всего ненужного. Возьмите карандаши или пластилин и нарисуйте или вылепите свой гнев”.

**Тайминг:** 3 минуты

*Участники лепят и рисуют.*

**Ведущий:** “А теперь – трансформация: пластилиновый гнев вы можете преобразовать во что захотите, а рисунок – порвать на мелкие кусочки”.

**Тайминг:** 3 минуты

**Благодарность и трансформация**

**Ведущий:** “Хорошо. И еще помогают нам изменять любые эмоции – чувства интереса, удовольствия, радости и благодарности. Нужно учиться по-новому смотреть на привычные вещи, искать в своей жизни новые поводы радоваться и радовать других”.

Ведущий предлагает придумать такие поводы:

- Встать пораньше, чтобы встретить рассвет.
- Увидеть то, на что мы никогда не смотрели: птичий след на снегу.
- Уехать их дома..
- Написать маме: “Я люблю тебя”.
- Идти просто шагать по парку, всем телом ощущая радость движения.
- И дарить радость другим: улыбкой, словом или ласковым жестом.
- И вспомнить обо всех кто нам помог или нас любил и любит.
- Порадоваться, что мы встретились когда-то.
- И ощутить благодарность.

**Тайминг:** 1 минута

**Ведущий:** “Давайте напишем письма благодарности, каждый свое.

Начните каждый раз со слов: Я благодарна...”.

**Тайминг:** 1 минута

**Завершение. Рефлексия.**

Участники садятся в общий круг, посередине – свеча.

По кругу передается мягкий зайчик, и каждый продолжает фразу:

- Я почувствовала...
- Я поняла...

**Ведущий:** “Возьмемся за руки. Все хорошее мы возьмем с собой, и пусть оно помогает нам в жизни.”

**А сейчас все вместе сделаем глубокий мягкий вдох и на выдохе – загасим свечку...**

