

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития
ребенка

Детский сад - № 2 «Радуга Детства»

ПРОЕКТ НА ТЕМУ:

«В детский сад с радостью»

Выполнили :

Струкова Л. П. педагог - психолог

Гоглева Н. В. Педагог - психолог

Богданович, 2020.

Авторы проекта: Струкова Людмила Петровна и Гоглева Наталья Вадимовна педагоги -психологи МДОУ «ЦРР детский сад № 2 «Радуга Детства».

Участники проекта: воспитанники ДОУ, родители воспитанников, педагоги - психологи, сотрудники ДОУ.

Вид проекта: информационно–практико-ориентированный.

Тема проекта: «В детский сад с радостью!».

Цель проекта: создать благоприятный психологический климат в детских и взрослых коллективах.

Задачи проекта:

- Создание положительного эмоционального фона в детском саду;
- Гармонизация детско-родительских отношений;
- Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов;
- Повышение мотивации у детей к участию в разнообразных мероприятиях ДОУ.

Принципы проведения:

- Целостность и законченность;
- Неповторимость и направленность каждого дня;
- Охват «всего детского сада», всех участников воспитательно-образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- Повысился положительный эмоциональный фон в детском саду;
- Повысился интерес воспитанников и педагогов к психологическим мероприятиям;
- Проведенные мероприятия помогли наладить более тесный контакт с детьми и с их родителями, а также с педагогами.

Длительность проекта: краткосрочный.

Период выполнения: 2 ноября – 1 декабря

Актуальность проекта. Сегодня дошкольное образование требует от педагогов – психологов активного включения в образовательный процесс, в котором он выступает как организатор психологической службы

дошкольного учреждения. Профессиональная деятельность педагога – психолога направлена на создание и поддержание условий для формирования благоприятного психологического климата в коллективе взрослых и детей. Проект «В детский сад с радостью!» - это не просто набор мероприятий, передающих психологические знания педагогам и родителям, а интерактивная форма взаимодействия, позволяющая: повысить интерес субъектов образовательного процесса к психологии, показать реальные формы работы и возможности психологической службы детского сада, формировать интерес взрослых к миру ребенка, помогать ему в индивидуально – личностном, эмоциональном развитии.

Дальнейшее развитие проекта: введение в ДОО традиции «Дни совместных встреч», когда родители, дети и педагоги могут свободно пообщаться в игровой форме на интересующие темы, создать страничку на сайте детского сада, где родители могут беспрепятственно и конфиденциально задать интересующие вопросы и получить квалифицированную консультацию специалистов. Организовать кружковую деятельность под руководством педагога-психолога, направленную на гармонизацию детско-родительских отношений.

Реализация проекта проходила в четыре этапа:

- Подготовительный (2 ноября – 8 ноября 2020 года);
- Диагностический (9 ноября – 17 ноября 2020 года);
- Основной (18 ноября – 24 ноября 2020 года);
- Заключительный (25 ноября – 1 декабря 2020 года).

Этапы проведения проекта:

Подготовительный (2 ноября – 8 ноября)

- Выбор темы;
- Определение направлений работы, конкретных форм и методов;
- Анализ необходимых средств, материалов и помощников в проведении психологической акции;
- Составление плана мероприятий, определение предполагаемых сроков, ответственных.

Диагностический (9 ноября – 17 ноября)

- Проведение анкетирования родителей воспитанников и педагогов ДОО;
- Составление диаграмм по итогам диагностики эмоциональной сферы у детей.

Основной (18 ноября –24 ноября)

- Психологические акции (*«Радуга настроений»*; *«Сундучок пожеланий и предложений»*; *«День хороших слов»*; *«Голубь мира»*, *«Полянка настроения»*);
- Психологические игры (*«Клубочек дружбы»*; *«Я – всезнайка»*);
- Конкурс рисунков *«Моя семья»*; коллаж *«Наше солнышко»*;
- Мини-опросы, анкетирования;
- Выступление на родительских собраниях;
- Семинар для педагогов;
- Информационные стенды для специалистов ДОУ и родителей;
- Информационные бюллетени с элементами практики (*«Счастливый час»*; *«Все в твоих руках»*);
- Круглый стол с родителями воспитанников.

Заключительный (25 ноября – 1 декабря)

- Презентация итогов проведенной работы для педагогов ДОУ;
- Круглый стол для родителей;
- Выставка рисунков *«Моя любимая мама!»*, коллаж *«Наше солнышко!»* и *«Моя семья!»*

Проектная часть

Сегодня дошкольное образование требует от педагогов – психологов активного включения в образовательный процесс, в котором он выступает как организатор психологической службы дошкольного учреждения. Профессиональная деятельность педагога – психолога направлена на создание и поддержание условий для формирования благоприятного психологического климата в коллективе взрослых и детей. Проект *«В детский сад с радостью!»* - это не просто набор мероприятий, передающих психологические знания педагогам и родителям, а интерактивная форма взаимодействия, позволяющая: повысить интерес субъектов образовательного процесса к психологии, показать реальные формы работы, возможности психологической службы детского сада,

формировать интерес взрослых к миру ребенка, помогать ему в индивидуально – личностном, эмоциональном развитии.

Цель нашего проекта – создать благоприятный психологический климат в детских и взрослых коллективах.

В соответствии с целью поставили следующие задачи:

- Создание положительного эмоционального фона в детском саду;
- Гармонизация детско-родительских отношений;
- Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов;
- Повышение мотивации у детей к участию в разнообразных мероприятиях ДОУ.

В проекте принимают участие воспитанники ДОУ, родители воспитанников, педагоги-психологи, сотрудники ДОУ.

В течение месяца в нашем дошкольном учреждении будет кипеть работа над краткосрочным комплексным творческим проектом «В детский сад с радостью». Почему нами был выбран проект именно по такой теме?

Подобный проект проводится в нашем детском саду впервые. Весь коллектив детского сада будет вовлечен в этот марафон. Во время подготовительной работы будет вывешено объявление для родителей, а так же будет проведен педагогический час для сотрудников детского сада (*Приложение 6*).

Неделя включает в себя несколько разнообразных по содержанию мероприятий, каждое из которых позволит создать атмосферу доверия, сотрудничества, единения.

Чтобы выяснить мнение родителей о работе нашего детского сада, будет проведено анкетирование родителей «Наш детский сад». Результаты проведенного анкетирования будут приведены в таблице (*Приложение 1*). Так же в понедельник (День общения), будет проведено анкетирование сотрудников детского сада «Удовлетворенность психологической службой» (*Приложение 2*).

Анализ полученных данных даст возможность прийти к выводу, что и как необходимо выстраивать, чтобы создать более тесный контакт взаимодействия с семьей с целью повышения педагогической культуры родителей.

Для этого разработаны консультации (*Приложение*).

1. «Роль семьи в воспитании патриотических чувств у дошкольников»

2. Консультация для родителей в старшей группе на тему: «Как победить застенчивость».

3. «Что такое эмоции?»

С воспитанниками средних, старших и подготовительных к школе групп проведется Психологическая игра «Клубочек дружбы», цель которой проявление привязанности, дружелюбия друг к другу, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива. Инвентарь: клубок ниток. Участие взрослого обязательно (*Приложение 3*).

Второй день начнется с акции «Сундучок пожеланий и предложений». Эта акция затронет почти каждого жителя детского сада. Акция подходит для недели психологии, задавая ей загадочный и праздничный тон.

Цель акции: создание условий для реализации активной жизненной позиции и привлечение внимания к деятельности психологической службы и всего детского сада.

Необходимые материалы: афиша акции «Сундучок пожеланий» и «ящики-коробочки» для пожеланий. Акция пройдет в течение всей недели (*Приложение 4*).

Так же в этот период будет старт для ещё одной акции: психологическая игра «Радуга настроений». Утром, при входе в детский сад педагогам, детям и родителям будет предложено выразить свое настроение при помощи цветных кружочков (методика Лутошкина). В каждой группе будут стоять коробочки для родителей, педагогов и детей с надписью: «Подойди скорей сюда и возьми кружочек, цвет настроения свой брось в этот коробочек!».

Такая же процедура будет повторяться вечером. При выходе с детского сада можно было прочитать характеристику каждого цвета (*Приложение 7*).

На стендах для родителей будет представлен информационный бюллетень с элементами практики (*Приложение 5*). А для сотрудников детского сада будет проведен семинар «Как повышать уверенность в себе», основная цель которого – профилактика эмоционального выгорания и повышение самооценки участников семинара. Педагогам детского сада будут предложены буклеты и памятки с рекомендациями о том, как избежать стрессовых ситуаций (*Приложение 6*).

Третий день будет проходить под названием «День дружбы». С самого утра в каждой группе дети, воспитатели и работники детского сада будут дарить друг другу пожелания хорошего настроения, говорили много хороших слов и комплиментов, акция называется «День хороших слов».

В младших и средних группах будет организована выставка коллажей «Наше солнышко» выполненная родителями воспитанников. Родителям предлагается красочно оформить солнышко: в середине фото ребенка, на лучиках написать семейные прозвища или ласковые производные имени ребенка. А бабочку (божью коровку...) посадить на тот лучик, где написана та форма имени, которая больше всего нравится ребенку.

Воспитателями старших и подготовительных к школе групп будет проведена беседа на тему: «Моя семья». Ни для кого не секрет, что на эмоциональный комфорт ребенка большое влияние оказывает семья, поэтому и не случайно выбрана данная тема для беседы.

Так же в этот день специалистами и воспитателями детского сада будет подготовлены «Педагогические копилки», цель которых:

- познакомить родителей с разнообразными формами и методами разрешения различных проблем в воспитании детей через обмен опытом;
- обогатить арсенал воспитательных
- методов взаимодействия родителей в общении с детьми;
- способствовать анализу собственной воспитательной деятельности, развитию самонаблюдения, самооценки;
- помочь родителям наладить свои отношения с детьми и найти конструктивный способ решения конфликтных ситуаций в общении с ребенком.

В свою очередь родители тоже смогут высказаться и поделиться своим опытом выхода из сложных ситуаций с детьми.

Четвертый день недели назван «День любви». Стенды с информацией для родителей представлены информационными бюллетенями на тему: «Все в твоих руках».

С воспитанниками средней группы мы проведем акцию «Птица счастья». Одной из задач акции является формирование ценностного отношения к близким людям и сверстникам; сплочение детского коллектива.

Воспитанники средней группы выполняют поделку в виде птицы и дарят её детям, посещающим речевые группы.

Итоговый день недели психологии пройдет под названием «День семьи». Процесс формирования детско-родительских отношений сложный и многогранный. Преобладающая часть родителей – не профессиональные воспитатели. Они не имеют специальных знаний в сфере воспитания и

образования детей, нередко испытывают трудности в установлении контактов с детьми. Дошкольный возраст – это такой период, в котором ребенок особенно испытывает потребность в любви самого близкого человека – его мамы. Поэтому акция «Моя любимая мама» станет замечательной возможностью для маленького человечка сказать добрые слова, выразить свои чувства самому близкому человеку и увидеть ответную реакцию любви к себе. Это только укрепит отношения между ребенком и его мамой.

В этот день в группах детского сада утром запланирована беседа, посвященная празднику «День матери» и художественная деятельность на которой будут выполнены рисунки с портретами мамочек и своей семьи. Рисунки в конце дня дети подарят родителям

В подготовительных к школе группах будет проведена интеллектуальная игра «Я – всезнайка!». Целью игры: сплочение детского коллектива, поднятие общего эмоционального тонуса, развитие представлений об окружающем мире, обучение детей навыкам коллективной самоорганизации (*Приложение 8*).

Каждая группа, утром получит бланк с 20 вопросами, которые касаются детского сада, детей и педагогов. Ответы необходимо найти и запомнить до 15.30 дня. В указанное время, педагоги – психологи приходили и задавали вопросы детям.

Одним из итоговых мероприятий станет проведение круглого стола с родителями на тему: «Детско-родительские отношения. Для чего нужна мама?» (*Приложение 9*).

Завершающей акцией этого проекта является «Полянка настроения». В этот день всем желающим будет предложено «оставить частичку своего настроения, с которым уходят на выходные», с впечатлениями, которые оставили после себя проведенные мероприятия.

Для этого нужно будет выбрать цветок, цвет которого больше всего подходит под настроение и прикрепить его на полянку (интерпретация цвета предложена).

Библиография

1. Лютова К.К., Тренинг эффективного взаимодействия с детьми/ Лютова К.К., Моница Г. Б. – СПб.: Речь, 2005.-190с.
2. Смирн Р., Групповая работа с детьми и подростками /Р. Смирн.- М.: Генезис, 1999. – 272 с.
3. Фопель К., Как научить детей сотрудничать? [текст] В 4 т. /К. Фопель – М.: Генезис, 1998 – 548 с.
4. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль, 2004, Академ. Развития

5. Хухлаева О.В. Практический материал для работы с детьми 3-9 лет. Генезис, 2005
6. Википедия свободная энциклопедия [электронный ресурс] Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.
7. Интернет-ресурсы: <http://psyhelp.rodim.ru/prtch/index.html>.
8. “Неделя психологии в детском саду” П.Князева, газета “Школьный психолог” № 24, 2007 года.

Уважаемый родитель!

МДОУ «ЦРР - №2 «Радуга Детства» просит Вас ответить на вопросы и заполнить анкету. Анкета анонимна. Для нас очень важно Ваше мнение о работе детского сада.

1. Как вы считаете? Наш детский сад

- пользуется авторитетом в микрорайоне;
- не пользуется авторитетом:
- о нем вообще не говорят;
- затрудняюсь ответить.

2. Ваш ребенок ходит в детский сад

- с удовольствием;
- через силу;
- чаще с удовольствием;
- редко с желанием.

3. Устраивает ли Вас работа педагогов в группе?

- устраивает полностью;
- устраивает частично;
- не устраивает совсем.

4. Как Вы считаете? Дети в детском саду

- получают интересные знания и навыки культурного поведения;
- получают, но недостаточно;
- не получаю ничего нового;
- получают вредную информацию;
- затрудняюсь ответить.

5. Ваша осведомленность о работе детского сада

- полная;
- частичная;
- вообще не имеете информации;
- предпочитаете не иметь информации, так как она меня расстраивает.

6. Информацию о детском саде Вы приобретаете

- из наглядной агитации детского сада;
- со слов других родителей;
- от воспитателя;
- на собраниях;
- от заведующей;
- не получаете.

7. Спокойно ли Вы уходите на работу, оставив ребенка в детском саду?

- да;
- нет;
- частично.

8. Хотели бы Вы, чтобы в детском саду:

- повысилась этика быта;
- изменилось отношение к детям;
- возникло уважение к родителям;
- повысилось качество воспитательно-образовательной работы;
- проводилась бы интересная работа с родителями;
- чаще устраивались встречи с психологом, медсестрой, врачом;
- хотелось бы Вам больше знать о своем ребенке, его трудностях, успехах

Благодарим за участие!

Анкетирование педагогов «Удовлетворенность психологической службой»

1. Нужна ли вам квалифицированная помощь специалиста по проблемам психологии?

Да Иногда Справлюсь сама

2. Обращаясь к психологу, были ли вы удовлетворены оказанной помощью?

Да Не всегда Нет.

3. Какую помощь психолога вы получали?

- диагностика (детей, родителей, педагогов)
- консультация (педагогов, родителей)
- проведение занятий с детьми
- проведение бесед, лекций с педагогами
- выступление психолога на родительском собрании
- занятия с родителями по обучению взаимодействия с детьми

4. Какие формы сотрудничества с психологом Вы предпочитаете?

- психологическая диагностика
- психологическое консультирование
- работа по развитию способностей ребенка, формирование его личности, коррекция эмоционально-волевой сферы
- другие формы _____

5. Какую психологическую помощь вы хотели бы получать в новом учебном году?

- диагностика (детей, родителей, педагогов)
- консультация (педагогов, родителей)
- проведение развивающих занятий с детьми по проблеме _____

- проведение бесед, лекций с педагогами
- выступление психолога на родительском собрании
- занятия с родителями по обучению взаимодействия с детьми
- проведение тренингов с родителями
- проведение тренингов в педагогами по темам _____

- стендовое просвещение родителей.

Игра Психологическая игра « Клубочек дружбы»

Цель – проявление привязанности, дружелюбия друг к другу, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива.

Инвентарь: клубок ниток.

Участие взрослого: обязательно.

Содержание: Взрослый говорит: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Сейчас я научу вас одной интересной игре с клубочком. Когда он попадет к вам, вы обматываете нитку вокруг пальца. Далее у каждого из вас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать что-нибудь о себе. Может быть кто-то из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке или о том, что у него лучше всего получается, или о своем друге, или о том, чем любит заниматься в свое свободное время. Рассказать о себе вы передаете клубок кому захотите. Но есть одно правило, передавая клубок, нужно сказать волшебные слова:

«Буду так я говорить:

- Я хочу с тобой дружить! »

Ведущий начинает игру:

«В руки я клубок возьму,

Пальчик обмотаю.

А кому его отдам –

Мы сейчас узнаем... »

Передает клубок ребенку со словами:

«Буду так я говорить:

- Я хочу с тобой дружить! ».

Далее ребенок проделывает то же самое с клубком, что и ведущий. Игра продолжается до тех пор. Пока клубок не вернется к ведущему.

Потом предлагается детям закрыть глаза и легонько натянуть ниточки, чтобы почувствовать друг друга.

«Чувствуете, как тесно мы связаны? Это потому, что мы все дружим между собой! Как это здорово, не так ли? »

Рефлексия. Подведение итогов.

Как вы чувствуете себя сейчас?

Трудно ли было рассказывать о себе?

Чьи рассказы заинтересовали больше всего?

Акция «Сундучок пожеланий и предложений»

Эта акция затрагивает почти каждого "жителя детского сада. Отлично подходит для начала недели психологии, задавая ей загадочный и праздничный тон.

Цели:

Создать условия для реализации активной жизненной позиции;

Привлечь внимание к деятельности психологической службы;

Участники:

все желающие -дети, педагоги, родители, работники ДОУ

Необходимые материалы:

афиша акции «Сундучок пожеланий»

«ящички-коробочки» для пожеланий

Время:

акция проходит в течение всей недели

Информационный бюллетень с элементами практики

Упражнение «Счастливей час»

Для начала определите, что должно произойти прямо сейчас, чтобы Вы могли почувствовать себя счастливым? Крупный денежный выигрыш, звонок любимого человека, повышение зарплаты, встреча с подругами в кафе, поездка в Париж?

Представьте, что это произошло.

Как изменилось ваше внутреннее состояние?

Почувствуйте себя счастливым, впустите это состояние в свое тело, расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте искорки в груди, «захватывание» духа, «парение». Не торопитесь, входите в состояние постепенно, как в прохладную морскую воду.

А теперь, удерживайте это состояние в течение 5 минут. Поначалу будет немножко непривычно. Новое состояние, это как новый пиджак, тело к нему привыкает постепенно...

Через 5 минут попробуйте выйти из этого состояния, вспомните о какой-нибудь насущной проблеме: об отсутствии денег на счету мобильного телефона, о сломанном каблуке, о том, что завтра рано вставать.

А теперь снова вызовете состояние счастья.

Кстати, когда вы уже «поймали» состояние, не надо сидеть в застывшей позе, можно заняться привычными делами, помыть посуду, погулять с собакой, поспорить с любимым человеком. Только удерживайте это состояние, не теряйте, привыкайте в нем жить.

А вот выходить из состояния «счастья» необязательно. Если вы забудете это сделать по истечении запланированных 15 минут, ничего страшного!

Семинар для педагогов «Как повышать уверенность в себе»

Успешно вести переговоры можно только будучи уверенным в себе. **Как повысить уверенность в себе?**

Уверенность в себе — это внутренняя убежденность в том, что все, чего ты действительно хочешь, достижимо.

Уверенность в себе — мускулатура успеха. Уверенность не рождается вместе с нами. Как и мышцы, уверенность развивается с тренировкой.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 1. Внутренний критик и судья.

Подсказка: Недовольство собой, непризнание собственных успехов, ожидание от самого себя только совершенных действий (перфекционизм), жестокий укор самого себя за ошибки — внутри каждого из нас звучит суровый и непреклонный внутренний голос, принадлежащий нашему Внутреннему Критику или Внутреннему Судье. Когда-то нам внушали, что недовольство своими достижениями — признак Настоящего Человека. Нас почти убедили в том, что Внутренний Судья и Совесть — это одно и то же. Хочу Вас обрадовать: это не так. Внутренний критик есть у каждого человека. Но не каждый умеет им управлять. Надо решить для себя: кто в доме хозяин? Чаще всего мы подчиняемся голосу своего Внутреннего Судьи только для того, чтобы «со спокойной совестью» выпустить на волю своего Внутреннего Саботажника — упрямое и хитрое существо, главной задачей которого является всеми способами отвлечь нас от работы, от достижения целей.

Упражнение: Перестань подчиняться своему Внутреннему Критику, и со временем он займет надлежащее ему место осторожного и мудрого советника, предупреждающего о неприемлемости некоторых действий. Техника проста: надо громко и внятно сказать самому себе СТОП! После этого сделать глубокий вдох, задержать дыхание и продолжительно выдохнуть. После выдоха можно переходить к пересмотру перспективы. Пример: Вас угнетает мысль о том, что у Вас нет никаких предпосылок для успеха. СТОП, вдох — выдох, новая формулировка: «Я обладаю неисчерпаемыми ресурсами для достижения успеха. Я здоров, энергичен, образован, знаю многих людей, знаю свое дело, умею рассказать веселый анекдот, хорошо играю в бадминтон, и т.д. и т.п.»

Как повысить уверенность в себе, упражнение 2. Очищение от внутренних конфликтов.

Подсказка: Большинство людей не отдает себе отчета в том, насколько мы раздражаемы внутренними конфликтами. Однако нередко мы сталкиваемся с ситуацией, когда знаем, что надо сделать звонок или два, скажем, людям из сферы нашего влияния, а в итоге так и не звоним. Это типичный пример того, как можно определить наличие внутреннего конфликта. В этом случае одна часть нашего Я говорит: «Позвони», а другая часть отвечает: «Я не хочу

навязываться. Я не хочу, чтобы приятные мне люди думали, что я их использую». И приводит еще множество причин, почему звонить не надо.

Упражнение: Если Вы попадаете в ситуацию явного внутреннего сопротивления, т.е. невозможности заставить себя сделать то, что надо, значит пришло время провести серьезную «внутреннюю инспекцию» и определить, чьи голоса в Вашей голове вступили в конфликт между собой. В ситуации внутреннего несогласия лучший сценарий — принять на себя роль медиатора, посредника между конфликтующими сторонами своего «Я». Ведь Вам нередко приходится брать на себя роль миротворца и находить решения, устраивающее все стороны! Примените свое умение к самому себе, и результат будет гораздо более впечатляющим.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 3. Создание образа будущего успешного Я.

Подсказка: Если разобраться, то человек не очень уверен в себе чаще всего по причине того, что внутренний образ удачливого счастливчика относит не к самому себе, а к кому-нибудь постороннему. Отделение образа идеального Я от собственного Я обычно происходит одновременно с подавлением, угнетением собственного Я, с отказом самому себе в праве на удачу и успех.

Приземленность может сильно мешать творческим проявлениям и росту личности. Помните классическое предупреждение: «Добровольно планируя сделать меньше, чем то, на что способны, вы можете чувствовать себя несчастными и разочарованными до конца дней своих». Создание образа собственного успешного будущего напрямую связано с постановкой цели. Это две стороны одного и того же процесса. Когда формулируешь конкретную цель, обязательно представляешь, как тебе будет хорошо, когда ты этой цели достигнешь. Это трудноуловимое ощущение будущего удовольствия от достижения цели надо попытаться закрепить, развить и всячески культивировать.

Упражнение: Постараемся не просто мысленно представить, а визуализировать образ самих себя в недалеком успешном будущем. Очень помогает простой прием: сделать коллаж, вырезать из журналов фотографии, которые Вас вдохновляют, и приложить к ним свои изображения. Кроме простой визуализации очень действует углубление в будущую успешную ситуацию. Например, если Вы видите себя на отдыхе на прекрасном острове, изучите предложения различных туристических компаний для организации VIP-поездки. Вы начинаете тренировать, приучать себя к существованию в среде, попасть в которую можно, только достигнув цели, поставленной Вами. Таким образом, Вы не только вдохновляете себя на достижение намеченного, но и «приручаете» цель, приспособливаете ее к себе, а себя к ней, тем самым приближая ее достижение.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 4. Фокусирование на том, чего ХОЧЕШЬ.

Подсказка: Если ты чувствуешь себя счастливым и довольным, значит, ты фокусируешься на том, что хочешь. Если ты чувствуешь разочарование, депрессию и тревогу, значит, ты сосредоточен на том, чего не хочешь. Пример:

если ты чувствуешь тревогу по поводу того, удастся ли продать квартиру, значит, ты сфокусирован на страхе провала. Если изменить перспективу, сконцентрироваться на успешной сделке, то тревога сменится надеждой, а вероятность успеха возрастет.

Упражнение: Как только понимаешь, что сфокусирован на негативе, задай себе вопрос: «А что я хочу?» Наиболее вероятно, найдутся положительные образы, чувства и мысли, которые не только очистят мысли и поднимут настроение, но и увеличат шансы на успешное завершение. Ни в коем случае не позволяй себе думать «глобально»: всякий раз задавай себе вопрос о том, чего ты хочешь в данной конкретной ситуации — это избавляет от искушения ответить: «Я сам не знаю, чего хочу в этой жизни».

Как повысить уверенность в себе, упражнение 5. Знай, почему ты хочешь достичь Цели.

Подсказка: Чудеса случаются тогда, когда ты знаешь свои истинные ценности, а твоя работа помогает сделать эти ценности живыми, воплощенными, «полнокровными». Какова истинная причина того, что ты хочешь достичь того количества продаж, которое ты запланировал на следующий год? Если ты добьешься своего и выполнишь задуманное, что это даст тебе и почему это так для тебя важно? Незнание своих «почему» и «зачем» приводит к тому, что достижение даже грамотно сформулированной цели оказывается невозможным из-за нежелания, невозможности пройти все необходимые этапы. Внутренний Саботажник не дремлет — он коварен и вездесущ.

Упражнение: Устанавливая себе цель, согласовывайте ее с образом своего будущего успешного Я. Разбивая достижение цели на этапы, постоянно спрашивайте себя «почему я хочу этого?» Как только Вы чувствуете «пробуксовку» в выполнении плана, все время, отведенное в Вашем графике на планирование, используйте на ответ на вопрос «Почему я хочу этого?». «Почему» — главный ключ к ларцу, в котором хранятся наши мотиваторы и наше желание достичь цели. Без усталости задавайте себе вопросы: «Какое благо принесет мне достижение цели?» и «Что именно я хочу получить, добившись желаемого?». Получив ответ, не останавливайтесь, продолжайте задавать упрямые «почему». Последние ответы и есть Ваши истинные ценности. Опирайтесь на них в ежедневной жизни: они Ваши главные помощники в борьбе с Внутренним Саботажником.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 6. Знай ценность того, что ты предлагаешь другим

Подсказка: Эффективный маркетинг строится на идее того, что Вы знаете, насколько ценны Ваши услуги, и готовы сообщать об этом рынку на постоянной основе. Итак, насколько ценен Ваш сервис? Что именно люди получают, выбирая работать с Вами, а не с кем-нибудь еще? В чем уникальность Вашего предложения? Готовы ли Вы ответить на эти вопросы? Верите ли Вы сами в свои ответы? Сомнение в собственной ценности — главный враг успеха на рынке. Даже если Вам кажется, что Вы всегда знаете ответ на вопрос, насколько ценно то, что Вы предлагаете рынку, не стесняйтесь экзаменовывать

себя, особенно в минуты сомнений, когда заедает текучка, или все идет не так, как хотелось бы.

Упражнение: Изложите на бумаге все сильные стороны Вашего сервиса. Расскажите кому-нибудь о том, что у Вас получается лучше всего. Помните: мы продаем услуги, продукты и самих себя. Заострите внимание на уникальности Ваших услуг. Рассказывайте в офисе или дома о том, что именно Вы предлагаете другим. Изложите на бумаге и не стесняйтесь озвучить список замечательных сторон Вашей личности, увлечений, которые с Вами могли бы разделить другие люди.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 7. Участвуй только во взаимовыигрышных взаимодействиях.

Подсказка: Современная экономика и практика продаж строится на принципе взаимной выгоды, а не на том, «кто кого перехитрит». Однако каждый из нас попадает в ситуацию с потенциальными клиентами, когда понимаешь, что хоть и надо работать, а внутренний голос говорит: «Остановись! Ничего хорошего не получится!» Каждый из нас попадал или может попасть в положение, когда приходится работать явно не «со своим» клиентом. Для начала надо разобраться, не Внутренний ли Саботажник подменяет собой Внутренний Голос. Если нет, то прислушивайтесь к своей интуиции. В конце концов, если Вы даже закончите сделку и получите комиссионные, работая с некомфортным клиентом, результат, скорее всего, будет больше отрицательным, чем положительным. Некомфортные клиенты склонны не только к активной недооценке Ваших заслуг, но и к прямым жалобам и судебным разбирательствам.

Упражнение: При первых признаках неудобства, внутреннего нежелания работать с определенным клиентом, необходимо немедленно провести ревизию внутренних голосов. Исключив все внутренние конфликты, спросите себя строго: принесет ли сделка выигрыш и Вашему клиенту, и Вам? Если есть сомнения в выигрыше, прекратите работать с этим человеком. Берегите себя! Ваши здоровье, самоощущение и самооценка — самые главные ценности, во имя которых и во многом за счет которых процветает Ваш бизнес. Успеха Вам!

Упражнения основаны на методике Майи Бейли, доктора психологии, автора программы коучинга «Как получить больше клиентов за 90 дней»

Психологическая игра «Радуга настроений»

Цель: изучение настроения детей и взрослых в детском саду.

Утром, при входе в детский сад педагогам, детям и родителям предлагается выразить свое настроение при помощи цветных кружочков (методика Лутошкина). В каждой группе стоят коробочки для родителей, педагогов и детей с надписью:

«Подойди скорей сюда и возьми кружочек, Цвет настроения свой брось в этот коробочек».

Такая же процедура повторяется вечером. При выходе с детского сада можно прочитать, характеристику каждого цвета.

Затем будут подведены итоги дня и оформлены на стенде в виде радуги.

Методика цветовой аналогии (цветопись) (А.Н. Лутошкин, 1988)

соответствие определенных цветовых оттенков различным проявлениям эмоциональных состояний человека, «тональностям» этих состояний, установленным в цветопсихологии:

- | | |
|---|---|
|  | красный – настроение восторженное, активное; |
|  | оранжевый – радостное, теплое; |
|  | желтый – светлое, приятное; |
|  | зеленый – спокойное, ровное; |
|  | синий – грустное, печальное; |
|  | фиолетовый – тревожное, тоскливое; |
|  | черный – состояние крайней неудовлетворенности. |

Вопросы к игре «Я – Всезнайка»

Какого цвета глаза у вашего воспитателя?

Сколько дней в неделю вы ходите в садик?

У кого в группе самые длинные волосы?

Кто в группе самый высокий?

Сколько в группе сегодня мальчиков?

В какое время года День рождения у вашего воспитателя?

Какие любимые цветы у вашего младшего воспитателя?

Сколько цветочных горшков в вашей группе?

У кого из девочек карие глаза?

С какой стороны от входа в группу стоит стол воспитателя?

Сколько ламп на потолке?

У кого в группе самая большая семья?

Назовите телефон скорой помощи и милиции.

Сколько человек знают свой домашний адрес?

Как зовут нашу медсестру?

Сколько в вашей группе кукол?

Как зовут детей воспитателя?

Сколько человек могут изобразить самую смешную рожицу?

У кого сегодня зеленая одежда?

Какой рисунок нарисован на 2 и на 8 дверцах шкафчиков (в раздевалке)

Собрание в форме круглого стола на тему: «Детско-родительские отношения. Для чего нужна мама?»

Цель: Повысить родительскую компетенцию о роли матери в воспитании детей.

Задачи:

1. Помочь мамам понять свою нужность и необходимость в воспитании и развитии детей.
2. Помочь находить нестандартные решения в создавшихся ситуациях.
3. Анализировать свои действия и действия других мам, доказывать свою точку зрения.

Сценарий проведения родительского собрания:

1. Провести анкетирование родителей.

- Какова, по-вашему, основная роль матери в воспитании ребенка?
- Считаете ли вы, что у вас есть взаимопонимание с ребенком? Почему?
- Какие, на ваш взгляд, самые главные заботы матери в семье?
- Есть ли у вас общие с ребенком занятия и увлечения? Какие?
- Слушается ли вас ребенок? Да, нет? Каковы причины?
- Участвует ли ребенок вместе с вами в домашних делах?
- С какими трудностями в воспитании ребенка вы встретились?
- Как вы считаете, хватает ли ребенку вашей любви, внимания?

2. Изготовить в форме сердца приглашение на встречу матерей.

3. Подготовить памятки «Материнские заповеди».

- Люби свое дитя, но не балуй, не губи. Избаловать дитя можно и в бедности. При ласковой строгости можно растить настоящим человеком и в богатстве.
- Воспитывай благодарность: если нет ответной любви на твою самоотверженность, считай, что дети только потребляют твою любовь. Пусть будет хорошо не только детям, но и тебе.
- Тебе не будет счастья без счастья твоих детей, но их тоже пусть трогают твои беды.
- Будь другом детям, но не приятельницей. Будь рядом с ними, но выше. Будь доброй, но не добренькой.
- Учи детей думать не о вещах, а о делах: трехлетняя дочь пусть помогает матери, трехлетний сын пусть защищает её. Никто не может сидеть без дела, когда трудится мать.
- Мать, помни: лучшее – детям, но не забывай о себе.

4. Оформить карточки с цитатами из книги Л.А. Никитиной «Мама или детский сад».

• Мать, говорящая ребенку: «я не хочу с тобой разговаривать», убивает в нем сына или дочь, а в себе – мать.

• Самая главная обязанность матери – понимать. Мать, не понимающая своего ребенка, - это трагедия.

• Заметьте: мать – не судья, определяющая, что хорошо, что плохо, не пример для подражания. Не требует ребенок от матери особого совершенства.

Зато жаждет утешения, сочувствия, сострадания, соразмышления, содействия, быть вместе – вот что он хочет!

- Я училась советоваться и с трехлетним сыном, и выслушивала мнение семилетнего, не обрывая его на полуслове, и поступала так, как предлагал сын-подросток, - поэтому и рос рядом друг.

- Каждый ребенок обязательно пытается подражать работающему: берется за веник или пылесос, за посуду, тряпку... главное, не оттолкнуть, а подбодрить, даже если мусор попадает не туда, куда надо, а чистая чашка плюхается снова в мыльную воду. «Спасибо, мой помощник, как быстро мы все сделали». Дайте ему радость почувствовать себя умелым.

- Здоровье детей заметно укрепляется, если прекратить насильственное кормление детей.

- Меняться ролями – одно из любимых занятий всех ребят. В роли «папы» или «мамы» или какого-то любого героя они просто преображаются.

5. Подготовить вопросы для «Острого блюда».

- Можно ли избаловать любовью?
- Можно ли употреблять фразу: «Ты плохой мальчик, плохая девочка»?
- Следует ли просить у ребенка прощение, если вы не правы?
- Каким должен быть ответ на просьбу ребенка, которую в данный момент вы не можете выполнить?
- Можно ли упоминать о проступке ребенка несколько раз?

Ход собрания:

Мама! Самое прекрасное слово на земле. Это первое слово, которое произносит человек, и звучит оно на всех языках одинаково нежно. О чем мечтает каждая мать? О счастье своих детей. В мыслях матери – дети, в сердце – постоянная тревога не только об их здоровье, но и о том, как воспитывать их, чтобы они стали гордостью, опорой, надеждой.

Сегодня мы собрались, чтобы вместе, в тесном кругу обсудить вопросы, которые касаются только матерей, поэтому и встреча наша называется «Зачем детям нужна мама».

Как вы считаете, какова ваша роль в воспитании ребенка? (вопрос №1 из анкеты)

Обобщение: как вы нужны своим малышам с вашей, только матери присущей бескорыстной любовью, с желанием и тонкой способностью с самого начала наблюдать первые шаги своего ребенка на долгом пути становления Человека, терпеливо учить и радоваться каждому успеху. Как же тернист, нелегок труд матери на пути воспитания ребенка!

У каждой из вас свои тревоги, проблемы. Ответы на вопросы анкеты показывают, что есть у вас успехи и радости, есть трудности и сомнения. Давайте обсудим их. (2,4,7) (Идет обсуждение, высказывание мнений).

На ваших столах находятся карточки с выдержками из книги Л. Никитиной «Мама или детский сад», прочитайте по очереди и передавайте их вправо по кругу.

Вопросы:

1. Что нового вы узнали из подходов к воспитанию Л.А. Никитиной?
2. На какие вопросы вы нашли ответы?
3. Над какой из выдержек вы бы хотели поразмышлять?
4. Какие из приемов вызвали ваше несогласие, сомнение?
5. Какими советами вы желаете дополнить данные секреты?

Как достучаться до сердца ребенка, как помочь ему познать окружающий мир? Согласитесь, легче это сделать в игре. Играете ли вы со своими детьми, обогащаете ли своим участием сюжет? Разрешаете ли использовать предметы кухонной утвари, есть ли у детей соответствующие костюмы, атрибуты?

Вывод: включитесь в игру или в то дело, которым заняты дети, и тогда так легко достучаться до них, добиться того, что тебе нужно. Почему же получается это не часто? Нужно время понаблюдать, желание поиграть, умение вовремя и в лад войти в игру или всерьез отнестись к занятию малышей, без снисходительности и суеты.

Работа с памяткой «Материнские заповеди».

Каждого человека всю его жизнь спасает, хранит и бережет великое и неповторимое чувство – материнская любовь. Какой она должна быть? Над этим думали вы, отвечая на вопросы анкеты. (№8) (зачитываются ответы). На подобные вопросы трудно ответить. Всегда ли это любовь в меру? Где найти эту золотую середину? Об этом люди думали всегда. Наверное, так родились *материнские заповеди*. Перед вами лежат памятки. Прочитайте их и подчеркните те заповеди, которые вы считаете важными, нужными, без которых не может быть правильного воспитания (работа с памятками). Мы дарим эти заповеди вам. Пусть они помогут найти золотую середину в любви к детям.

Я вновь возвращаюсь к анкетам. В них был задан вопрос: «слушается ли вас ребенок?» (№5) (зачитываются ответы). Как заставить ребенка слушаться?

Сюжеты, которые сейчас вам будут представлены, надеюсь, помогут найти причины непослушания.

1. Мама размашисто дает ребенку подзатыльник, когда видит, что он забирается на стол. Через две минуты он делает то же самое, но она уже не реагирует на это, так как разговаривает с приятельницей, которой говорит: «Видишь, я никак не могу с ним справиться» (причем ребенок слышит слова матери).
2. Мама грозит ребенку целый день: «Я уложу тебя в кровать», «Я позову врача», «Я тебя отлуплю». Но на ребенка угрозы не действуют, так как он уже понимает, что она не выполнит своих угроз.
3. Мама видит, что её трехлетний ребенок балуется с чашкой, наполненной молоком. Но мама не обращает на это внимание, продолжает заниматься своими делами. Потом она все же приказывает ребенку: «Хватит баловаться!» (а сама отворачивается, даже не убедившись в том, послушался ли её ребенок). Молоко разлито, мама наказывает малыша.
4. Славик, весело подпрыгивая, идет с мамой в детский сад. У ворот детского сада мама наставляет его: «Славик, веди себя хорошо, слушайся воспитательницу». «Я играть буду?» - спросил Славик. «Играть – играй, но

не забывай, что ты уже большой, из-за какой-нибудь игрушки драку не затевай, лучше уступи». «Ладно», - пообещал мальчик. «Помни, если затеешь драку, воспитатели тебя накажут, поставят в угол и вообще не разрешат играть. Беда мне с тобой», - вздохнула мать. Малыш остановился: «Не пойду в детский сад, не хочу». «Что еще выдумал, а ну марш!» - возмутилась мама. Но малыш не сдвинулся с места.

5. Ребенок ходит по комнате, мама вдруг говорит: «Не прикасайся к телевизору». Он об этом и не думал, но теперь, когда мама подкинула интересную идею, он медленно направился к телевизору, а мама, свирепо глядя на него, говорит соседке: «Видишь, все делает наоборот, он меня совсем не слушается!».

Заметили ли вы свои ошибки в данных ситуациях, какие? (Обсуждение ситуаций).

Вечер в семье.

От того, каким будет вечер в семье, зависит завтрашний день ребенка. Создать в доме уют, тепло, покой – удел женщины, матери. За домашними хлопотами незаметно бежит время, и, бывает, не удастся выкроить даже несколько минут для беседы с ребенком. А дети так любят эти душевные разговоры, когда мы рассказываем о своем детстве, читаем или просто слушаем их. Эти разговоры часто возникают неожиданно и подчас так же неожиданно обрываются, но некоторые надолго остаются в памяти, и после них возникает удивительное чувство родства, близости со своим ребенком, чувство взаимопонимания и доверия. В такие минуты нет места грубому тону, поучениям и раздражению. Пусть такие вечера украсят детство ваших детей и будут ежедневными.

Самоанализ с фишками.

Вспомните ваши семейные вечера и дайте им оценку. Если вы поступаете так, как сказано в правилах, то выставляете на стол фишку красного цвета, если не всегда так – желтого, никогда так не поступаете – зеленого.

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

Вопрос: с какими из пунктов вы не согласны?

Обобщение: если первые три пункта говорят о вашей любви, взаимоотношениях, контакте, то последующие – о вашей заботе по созданию комфортных условий, необходимых для еще не окрепшей нервной системы ребенка. Посмотрите на фишки: если хотя бы один из пунктов не выполняется, это может привести к

печальным результатам и отразиться на здоровье ребенка. А сигналом могут служить: агрессивность, упрямство, тревожный сон, страхи, капризы.

«Острое блюдо».

В мешочке - вопросы, родители по очереди вытаскивают, зачитывают и отвечают. Идет обсуждение.

Представьте, что нам поручили составить свод правил для матерей, каждое из которых начинается со слов «нельзя». Слово – эстафета; передавая мяч по кругу, родители предлагают свои варианты.

Дорогие мамы! Пусть ваши тревоги, заботы окупятся радостью удач, взаимопониманием, любовью детей.

ФОТООТЧЕТ:

