

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 26»

Проект  
по формированию психолого-педагогической безопасности в ДОУ

«Мир без преград»



Составитель: педагог-психолог  
Антонова А.В.  
Заместитель заведующего по ВР  
Печурин О.Ю.

**Проект по формированию психолого-педагогической безопасности в ДОУ  
«Мир без преград»**

Название проекта	«Мир без преград»
Тип	Практико-ориентированный
Участники проекта	Воспитанники ДОУ (в т.ч. дети с ОВЗ), педагогический коллектив ДОУ (в т.ч. музыкальный руководитель, инструктор по физической подготовке), узкие специалисты (педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед), родители (законные представители).
Актуальность проекта	<p>Уже давно не секрет, что большинство проблем взрослой жизни берут свой исток из детства. И что окружающие детей взрослые люди вольно или невольно становятся причиной серьёзных психологических травм у малышей. Причём это необязательно только родители. Воспитатели в детском саду, старший брат, строгая соседка, страшный сюжет по телевизору или из интернета могут послужить психическим расстройствам, которые в детстве могут проявляться не столь чётко, а в зрелом возрасте дать о себе знать серьёзными фобиями, нездоровыми склонностями, психозами и неврозами.</p> <p>Эффективность современного образования и создание условий для развития и совершенствования социально значимых качеств личности зависит от организации пространства, в котором осуществляется целостный педагогический процесс. В социальной педагогике образовательное пространство рассматривается как один из ведущих факторов социального воспитания подрастающего поколения.</p> <p>Образовательная среда образовательной организации является частью жизненной среды человека. Учебные заведения, как социальный институт общества, являются субъектами безопасности и важность изучения психологической безопасности личности в образовательной среде состоит в том, что образовательная организация способна строить свою локальную (частную) систему безопасности как через обучение и воспитание, так и через решение задач развития.</p> <p>Психологизация образовательной среды в целях сохранения и укрепления здоровья ее участников, создание в образовательном учреждении безопасных условий труда и учебы, защита от всех форм дискриминации могут выступать альтернативой агрессивности социальной среды, психоэмоциональному и культурному вакууму, следствием которых является рост социогенных заболеваний. Важным условием снижения числа стрессовых ситуаций в педагогической практике является обеспечение психологической безопасности при взаимодействии участников образовательной среды.</p> <p>Проблема взаимодействия человека с окружающей действительностью имеет давнюю традицию в психологических исследованиях.</p>

	<p>В данной работе мы решаем проблему создания благоприятной психологической среды для участников образовательного процесса. Данный проект, также рассчитан на внедрение инклюзивной модели образования, которая обеспечит возможность получения качественного образования детям с разными возможностями. Он способствует формированию толерантной позиции участников инклюзивного пространства.</p> <p>По нашему мнению, психологически безопасной образовательной средой следует считать такую, в которой подавляющее большинство субъектов учебно-воспитательного процесса имеют положительное отношение к ней, а также высокие показатели индекса защищенности от психологического насилия и удовлетворенности потребностей.</p> <p>В основу данного проекта положены следующие принципы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ценность человека не зависит от его способностей и достижений; Каждый человек способен чувствовать и думать;</li> <li>– Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.</li> <li>– Все люди нуждаются друг в друге.</li> <li>– Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений.</li> <li>– Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников.</li> <li>– Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут.</li> <li>– Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.</li> </ul>
Цель	Создание условий для естественного психологического развития ребенка в психологической безопасной среде. Разработка и внедрение модели инклюзивного образования детей с разными возможностями в условиях ДОУ.
Задачи	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие эмоциональной сферы, коммуникативных навыков дошкольников;</li> <li>2. Развитие психологической грамотности участников педагогического процесса;</li> <li>3. Профилактика эмоционального выгорания педагогов;</li> <li>4. Создание социокультурной среды общения детей и взрослых, способствующей социализации личности;</li> <li>5. Содействовать развитию толерантности у детей и их родителей;</li> <li>6. Обеспечить научно-методическое, материально-техническое сопровождение данного направления в деятельности ДОУ;</li> <li>7. Формировать систему поддержки важных социальных функций семьи.</li> </ol>
Ожидаемые результаты	<u>Дети:</u> обеспечение доступности, повышение качества и эффективности образования детей с ОВЗ, достижение оптимальной адаптации их в социум. Двустороннее проявление заботы и

<p>Продукт деятельности</p>	<p>взаимопомощи.</p> <p><u>ДОУ:</u> эффективное функционирование инклюзивного образования детей с разными возможностями; становление имиджа ДОУ как методической лаборатории по распространению инновационного опыта по сопровождению детей с ОВЗ; Повышение профессиональной компетентности педагогов в работе с детьми с разными возможностями; мотивационной готовности к сотрудничеству; результативности самообразования</p> <p><u>Родители:</u> повышение уровня «воспитательной» компетентности родителей, их активности в образовательном процессе; Позитивные изменения в характере детско-родительских отношений; Возникновение родительского сообщества, расширение социального пространства семьи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проект способствует обеспечению равных возможностей для полноценного развития каждого ребенка в период дошкольного детства независимо от места жительства, пола, нации, языка, социального статуса, психофизиологических и других особенностей (в том числе ограниченных возможностей здоровья)</li> <li>2. Снижение тревожности, агрессивности, положительная динамика развития самосознания и самооценки детей.</li> <li>3. Родители вовлечены в совместную деятельность.</li> <li>4. У педагогов повысилась эффективность педагогической деятельности</li> </ol>
<p>Этапы реализации работы</p>	<p><u>1 этап: Подготовительно-проектировочный</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Провести анализ условий: материально-технических, кадровых, финансово-экономических, научно-методических.</li> <li>2. Разработать модели взаимодействия с детьми и родителями. Провести день открытых дверей для родителей.</li> <li>3. Разработать модель образовательной программы для инклюзивной группы.</li> <li>4. Провести родительское собрание.</li> <li>5. Разработать цикл семинаров – практикумов для сотрудников ДОУ на тему психологической безопасности участников педагогического процесса. (Приложение 4)</li> <li>7. Разработать программу психологического клуба для родителей «Счастливый малыш». (Приложение 2)</li> <li>8. Разработать конкурс среди воспитателей на создание наиболее интересного «психологического уголка в группе». (Приложение 1)</li> <li>9. Разработать план мероприятия «Неделя добрых дел» в детском саду. (Приложение 5)</li> <li>10. Разработать программу музыкотерапии для педагогов ДОУ с использованием сенсорной комнаты. (Приложение 6)</li> </ol> <p><u>2 этап практический</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Создание единого информационного пространства.</li> </ol>

	<p>2. Материально-техническое обеспечение специальных условий обучения и воспитания детей.</p> <p>3. Совершенствование кадрового обеспечения.</p> <p>4. Работа по формированию толерантного отношения к детям, в том числе с ОВЗ.</p> <p>5. Проведение семинаров - практикумов для педагогов на тему психологической безопасности участников образовательного процесса;</p> <p>6. Проведение ежемесячных встреч с родителями в формате психологического клуба «Счастливый малыш»;</p> <p>7. Проведение родительских собраний, мастер-классов, круглых столов воспитателей с родителями;</p> <p>8. Проведение «Недели добрых дел»</p> <p>9. Проведение конкурса на создание «Психологического уголка в группе».</p> <p>10. Использование музыкотерапии в сенсорной комнате для педагогов ДОУ.</p> <p>11. Применение специальных программ в ходе адаптации в ДОУ. «Адаптация детей в детском саду». (Приложение 3).</p> <p style="text-align: center;"><u>3 этап обобщающий</u></p> <p>1. Эффективность созданных условий для повышения степени комфортности и интеграции детей в образовательной среде, социуме.</p> <p>2. Анализ эффективности модели социально-психологической адаптации детей к воспитательно-образовательной среде ДОУ.</p> <p>3. Оптимальность использования нормативной и методической документации, сопровождающей воспитательно-образовательный процесс в ДОУ.</p> <p>4. Оценка степени психологического комфорта детей в ДОУ и в социуме.</p> <p>5. Изменение физического и психического состояния детей.</p> <p>6. Изменение отношения социума к «особенным» детям.</p>
Предполагаемый результат	<p>1. Успешная адаптация детей в социуме.</p> <p>2. Улучшение психологического, эмоционального микроклимата в группах; Обеспечение индивидуального подхода к психологическим особенностям каждого ребенка (агрессия, тревожность, застенчивость)</p> <p>3. Полноценное общение детей с ОВЗ со сверстниками.</p> <p>4. Оптимизация детско-родительских отношений, установление атмосферы доверия и взаимопонимания между родителями и детьми.</p> <p>5. Повышение психологической грамотности педагогов и улучшение эмоционального состояния.</p> <p>5. Положительные отзывы родителей.</p> <p>6. Снижение факторов риска для психологической безопасности в ДОУ.</p>

**Конкурс среди воспитателей на создание наиболее интересного  
«психологического уголка в группе».**

Обеспечение психологического комфорта детей в ДОУ – одна из важнейших задач педагогического коллектива. От этого во многом зависит результативность педагогической деятельности, сформированность знаний, умений, навыков у детей, способствующих дальнейшей успешности в школьном обучении.

Все изменения в познавательной деятельности, которые происходят на протяжении детства, необходимо связывать, указывая на, с глубокими изменениями в мотивационно-волевой сфере личности ребенка. Воспитание предполагает не только обучение детей определенной системе знаний, умений и навыков, но и сформированность эмоционального отношения к выполняемой деятельности и окружающим людям.

Эффективность воспитания и обучения детей в ДОУ, их психологическое благополучие зависят от того, какие чувства вызывает та или иная деятельность, режимный момент, ситуация, как ребенок переживает свои успехи и неудачи, отношение к себе взрослых и сверстников.

Эмоции воздействуют на все компоненты познания: на ощущение, восприятие, воображение, память и мышление.

Не только эмоции воздействуют на волевые процессы, но и процесс достижения цели может вызвать целую гамму чувств, в том числе и отрицательных. Для обеспечения психологического комфорта ребенка в ДОУ, его психического здоровья, необходима сбалансированность эмоций, поэтому важно, знакомить детей с эмоциональным миром человека.

В настоящее время недостаточно внимания уделяется развитию эмоциональной сферы ребенка, особенно по сравнению с интеллектуальным развитием. При воспитании эмоций важно не просто научить детей стимулировать себя в процессе волевого действия с помощью положительных эмоций, но и не бояться отрицательных, неизбежно возникающих в процессе деятельности, творчества, ибо невозможно представить какую-либо деятельность без неудач, ошибок.

Часто возникающие отрицательные ситуации, невнимательные окружающие, неумение справиться с возникшей проблемой приводят к нарушению эмоционального состояния ребенка, внутреннему дискомфорту. И если вовремя не обратить внимания на возникшие проблемы, это может привести не только к нежеланию посещать ДОУ, но и к отклонениям в личностной сфере личности ребенка, к нарушению социальных контактов. Так как большую часть времени ребенок проводит в детском саду, нам необходимо обеспечить их психологический комфорт.

При построении учебно-воспитательного процесса важно учитывать индивидуальные особенности детей, возрастные возможности.

В общении и взаимодействии с детьми желательно следовать правилу трех «П»:

- **понимание** – умение увидеть ребенка «изнутри», смотреть на мир одновременно с двух точек зрения - своей собственной и ребенка, видеть побудительные мотивы, движущие детьми.

- **приятие** – безусловное положительное отношение к ребенку и его индивидуальности независимо от того, радуется он в данный момент или нет. «Я отношусь к тебе хорошо, независимо от того, справился ты с заданием или нет».
- **признание** – это прежде всего право ребенка в решении тех или иных проблем. У ребенка должно быть ощущение, что выбирает именно он.

Следование вышеназванным правилам, согласованное функционирование развития эмоциональной сферы и интеллектуального развития позволят обеспечить психологический комфорт ребенка в ДООУ, а значит его полноценное развитие.

**Актуальность.** Проблема сохранения и укрепления психологического здоровья дошкольников очевидна. Мы живём в эпоху кризисов и социальных перемен. Экономическая и ценностная нестабильность общества оказывают негативное влияние на наших дошкольников. Подтверждением тому являются дети с нарушениями психоэмоционального развития, выражающие эмоции гнева агрессией, не умеющие договариваться, с трудом приспосабливающиеся к жизни в детском коллективе, не уважающие своего товарища, его чувств, настроения и эмоций.

Поэтому особое значение приобретает проблема сохранения не только физического, но и психологического здоровья детей дошкольного возраста, формирования их эмоционального благополучия. Очень важно научить дошкольников принимать себя такими, какими они являются в действительности, - признак душевного здоровья и показатель личностного роста. Ведь самопринятие во многом определяет характер взаимодействия с другими людьми. Поэтому развитию этого чувства у детей необходимо уделять серьёзное внимание с самого младшего возраста.

Для решения данной проблемы в каждой группе ДООУ предлагается создать и оснастить психологические уголки, которые будут выступать как территориальные зоны психологического воздействия.

Исходя из накопленной практики, уголок психологической разгрузки – это пространство, организованное таким образом, что находящийся в нем ребенок ощущает покой, комфорт и безопасность. Пребывание в таком уголке снимает стресс, улучшает психофизическое состояние и, в конечном итоге, создаются необходимые условия для сохранения психологического здоровья каждого ребенка.

С целью активизации деятельности педагогического коллектива по оформлению психологических уголков и привлечению к этой работе родителей воспитанников предлагается: организовать смотр - конкурс «Лучший психологический уголок в группе».

**Гипотеза:** При систематическом и дифференцированном подходе в организации профилактических мероприятий, направленных на обеспечение психологического здоровья воспитанников ДООУ, наметится благоприятная психоэмоциональная обстановка в детских коллективах, стабильный положительный психологический климат в группах, а так же доброжелательность детей друг к другу, преобладание взаимного положительного оценивания.

**Цель конкурса:** создание соответствующих условий для сохранения и укрепления психического здоровья детей и обеспечение специально организованных воздействий на дошкольников в условиях ДООУ.

**Задачи конкурса:**

- создать атмосферу психологического комфорта и эмоционального благополучия, свободной творческой и активной личности;

- создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции психофизического состояния и двигательной активности детей;
- создать условия способствующие развитию произвольной саморегуляции эмоционального состояния детей;
- способствовать развитию коммуникативной компетентности детей.

Предполагаемые результаты:

Систематическая работа по сохранению и укреплению психологического здоровья детей в группе с использованием материалов уголка психологической разгрузки приводит к положительным результатам: агрессивные дети меньше ссорятся и дерутся; материалы психологического уголка помогают раскрываться тревожным и застенчивым детям; дошкольники учатся сотрудничать друг с другом, согласованно действовать в командных играх. Структура реализации конкурса:

На первом этапе проводится подготовительная работа, включающая в себя консультацию для педагогов по организации психологических уголков в группах, оформлению и грамотному использованию игровых материалов. (Приложение 1). Тестирование на проверку психологической комфортности пребывания детей в группах детского сада.

На втором этапе педагоги подбирают место расположения уголка, создают атрибуты, включают в работу родителей. Обязательным условием создания уголка является наличие в нем шатра, который позволяет детям "спрятаться" от внешнего мира, посекретничать, посмотреть альбом с семейными или групповыми фотографиями.

На третьем этапе педагоги знакомят ребят с созданными уголками, возможностями игр в нем. Так, например, справиться с отрицательными эмоциями, снять напряжение, выплеснуть накопившуюся энергию дошкольникам помогают боксерские груши, подушки для битья. На веселом коврике воспитанники развивают ловкость, эмоциональную отзывчивость, умения действовать в команде. Разнообразные волшебные предметы: шляпа, палочка, плащ, башмачки и т. д. помогают воспитателю вместе с детьми совершать чудесные путешествия и превращения, сделать общение с дошкольниками сказочным, насыщенным приятными сюрпризами, причем не только во время занятий, но и в свободной игровой деятельности. Так же педагоги проводят психологические игры и упражнения, направленные на развитие познавательной, эмоционально-личностной сферы детей.

На четвертом этапе Тестирование на проверку психологической комфортности пребывания детей в группах детского сада.

## Консультация для педагогов

### «Организация психологических уголков в группе детского сада»

В наше беспокойное время кризисов и социальных перемен проявляется все больше детей, нуждающихся в социальной поддержке. Это дети с нарушениями поведения, различными неврологическими отклонениями. Все мы знаем, что исправлять проблемы, лечить неврологические нарушения очень сложно, иногда на это уходят годы, а то и вся жизнь.

Поэтому в своей работе большое внимание мы должны уделять профилактике психологических нарушений. На практике все психологи сталкиваются с тем, что их старания, какими бы они усердными ни были, без поддержки воспитателей и в первую очередь родителей, к сожалению, не достигают положительного результата.

Для родителей помимо традиционной наглядной информации, выступлений на родительских собраниях, многочисленных индивидуальных консультаций необходимо проводить совместные детско-родительские тренинги, на которых родители будут учиться общаться со своими детьми и не просто общаться, а лучше понимать и любить их и себя.

Чтобы расширить возможности профилактической работы с детьми, следует организовать психологические уголки в каждой возрастной группе. Психологический уголок – реальный инструмент в руках воспитателя для действенной психологической поддержки детей в течение дня. При подборе материала для психологических уголков необходимо учитывать потребности детей. Кому-то хочется отдохнуть от детского коллектива, подумать о маме, посидеть в тишине, кто-то нуждается в психоэмоциональной разгрузке, какой-то ребенок агрессивен и ему надо помочь выплеснуть агрессию так, чтобы не навредить другим детям и не держать ее в себе. Ведь сдерживание агрессии, эмоционального напряжения приводит к различным расстройствам ЦНС.

Таким образом, в уголке должна быть зона для релаксации и саморегуляции, куда могут входить следующие материалы:

#### ***Зона психологической разгрузки***

- уголок для уединения;
- кресло-капелька или мягкая мебель. Фотоальбомы с групповыми или семейными фотографиями;
- телефон «Позвони маме». Ребенок может «позвонить маме» и поговорить с ней;

#### ***Обучение социально-приемлемым способам поведения***

- груша для битья, биты, поролоновые подушки. Когда ребенок дерется, мы должны объяснять ему, что бить детей – это плохо, им больно и обидно, а вот побить грушу для битья или подушку очень даже можно;
- мишени, мешочки с крупой для метания, что является одним из приемов выражения агрессии;
- набор бумаги для разрывания;
- коврик злости. Надо сказать детям, что когда они злятся, нужно потопать по коврику и злость пройдет;
- стаканчик, кувшин или горшок для крика. Если ребенок на кого-то злится или обижен, он может высказать свою обиду в стаканчик (кувшин, горшок) и ему будет легче;
- игрушки-самоделки для заплетания, перекручивания, завязывания;

- стул для размышлений служит для того, чтобы сидя на нем не менее 5 минут, ребенок мог вспомнить забытые им правила поведения. Например, что игрушки мы не отнимаем, а ждем, когда другой ребенок положит ее на место после того, как поиграет, и т. д. Самое главное – стул не должен быть наказанием для детей;
- волшебный пластилинчик. Дети катают, отщипывают, мнут пластилин, что тоже помогает успокоиться;
- шарики – «болики» помогут детям упражняться в регулировании дыхания. Держа шарики в ладонках, мы дышим на них, согреваем их своим теплым дыханием;
- камушки для переключивания из одной коробочки (емкости), в другую;
- дидактическая игра «Собери бусы»;
- цветные клубочки пряжи разного размера. Разматывая и сматывая клубочки, дети овладевают приемом саморегуляции;
- массажные мячи – «ежики». Необходимо обучать детей разным способам катания мячиков в ладонках, по внешней и внутренней стороне рук. Такая игра с «ежиком» помогает ребенку снять мышечное напряжение и успокоиться;
- мешочки настроений. Если у ребенка плохое настроение, он может «положить» его в «грустный мешочек», а из «веселого» мешочка «взять» хорошее настроение. И с помощью приемов самомассажа – растирания ладонью грудной клетки ребенок улучшает свое настроение. В каждой группе есть дети с заниженной самооценкой.

Поэтому в психологических уголках должны быть коробочки добрых дел, куда дети складывают «зерна добра», полученные от воспитателя за совершенное доброе дело, будь то поднесенный стул для девочки или помощь товарищу при одевании и другие хорошие поступки. Воспитатели вместе с детьми в конце недели подводят итоги, и фотографии детей, у которых больше всех «зерен добра», попадают на «Дерево добра» - своеобразную доску почета. Это помогает повысить уровень самооценки у неуверенных в себе детей, воспитывает такие нравственные качества, как взаимовыручка, доброта, отзывчивость.

Очень важна проблема общения детей, их умение понимать друг друга, различать настроение своего товарища, приходить на помощь и др.

Поэтому в зоне коммуникативного развития должны быть игры, направленные на формирование навыков общения и взаимодействия, а также на эмоциональное развитие:

- игры «Эмоциональный цветок» и «Кубик настроения». Они учат детей распознавать свое эмоциональное состояние и отражать его в мимике и жестах; - «Коврик дружбы» и «Коробочка для примирения» помогают поссорившимся детям в забавной форме помириться друг с другом и после такого примирения дети ссорятся гораздо реже;
- стенд «Мое настроение». Утром или в течение дня ребенок может с помощью эмоциональных картинок показать свое настроение;
- парные наклейки помогут детям разделиться на пары, если с этим возникла проблема.

Так, в психологическом уголке получается три зоны:

- саморегуляции и релаксации;
- для повышения самооценки;
- развитие коммуникативных навыков и эмоциональной сферы.

При организации психологического уголка может возникнуть ряд проблем. Во-первых, где взять место для этого уголка? Как его расположить? Эту проблему необходимо решать индивидуально по каждой группе. Во-вторых, где взять средства?

Часть материала для уголка воспитатели должны сделать самостоятельно, используя подручные средства, бросовый материал. Большую помощь могут оказать родители: что-то сделать своими руками, что-то принести из дома.

Наличие психологического уголка дает возможность воспитанникам по мере необходимости снять агрессивное состояние, психоэмоциональное напряжения, усталость, успокоиться, повысить настроение. Игры их уголка помогают детям распознавать свое эмоциональное состояние, анализировать его. Дети обучаются приемам саморегуляции, навыкам коммуникативного взаимодействия.

### Оснащение психологического уголка

Назначение	Материалы
Зона для психологической разгрузки	Уголки для уединения, подушки-«плакушки», подушки - «думки», светильники-ночники, место релаксации, мягкая мебель, фотоальбомы с групповыми и семейными фотографиями, телефон, любимая вещь мамы, островок радости, мягкие и пищание игрушки, сухой бассейн, сухой душ, дидактические игры «Собери бусы», «Собери букет»
Обучение агрессивных детей способам выражения гнева в приемлемой форме	Боксерская груша и перчатки, штанга, хоп-мяч, панно для метания мяча, сухой бассейн, поролоновые подушки для битья, стаканчики, кружки для крика, мишени, «Коврик злости», коробочка гнева «Спрячь все плохое»
Обучение детей умению владеть собой в различных ситуациях, приемам саморегуляции	Аудио-, видеозаписи, цветные клубочки, волшебные предметы (шляпа, плащ, палочка, дудочки, веера, маска, цветик-семицветик, шкатулки и волшебные коробочки)), свечи, фонтаны, игры с песком, водой, крупами, пуговицами, элементы арт-терапии «Тактильные мешочки», массажеры, «Мешочки настроений», «Коробочки добрых дел»
	«Азбука настроений», «Коврик дружбы», настольные, дидактические игры: «Что такое хорошо? Что такое плохо?», «Мои чувства», «Чувства и эмоции», «Угадай эмоцию», «Эмоции в сказках», «Найди друзей», «Как поступают друзья», шкатулка с маленькими человечками.
Обучение детей бесконфликтному общению с помощью эмоционально развивающих игр	«Подушка примирения», «Коробочка примирения», «Доска, календарь, дерево настроений», «Зеркало эмоций», «Театр эмоций», оборудование для совместных игр и игр драматизаций.
Повышение самооценки	Подиум, медали, «сонные игрушки»
Обучение детей навыкам сотрудничества и согласованным действиям в команде	«Твистер», «Гусеница», «Веселый коврик».

## *Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада «Я в детском саду»*

Иногда педагогу бывает нужно понять, насколько комфортно чувствуют себя в группе его воспитанники. Самый удобный вариант в этом случае — предложить детям нарисовать рисунок на тему «Я в своей группе детского сада». Это не отнимет у воспитателя много времени в течение рабочего дня, а поразмыслить над результатами он может и на досуге.

Предполагаемые рисунки детей можно условно разделить на три группы:

1. Ребенок рисует только здание.
2. Ребенок рисует здание с элементами игровой площадки.
3. Ребенок изображает на рисунке самого себя в комнате или на улице.

Первая группа рисунков — самая тревожная. Если на рисунке нет ничего, кроме здания, значит, малыш воспринимает детский сад как нечто отчужденное, безликое. Значит, жизнь в детском саду не вызывает в нем положительных эмоций, и он не отождествляется с происходящими там событиями.

Больше всего оптимизма внушает ситуация, когда ребенок изображает на рисунке самого себя. В этом случае можно поставить напротив фамилии малыша жирный крестик: события, происходящие в детском саду, являются для него лично значимыми. Но этим анализ ситуации не ограничивается. Нужно обратить внимание на другие элементы картинка. Присутствуют ли на рисунке дети? Воспитатель? Игровое поле? Игрушки?

Их наличие позволяет педагогу поставить еще один крестик: ребенок отразил в своей работе множество разнообразных связей и отношений. Игровое поле, например, очень важный элемент. Если ребенок изображает себя стоящим на ковре, на полу, на земле (дети часто изображают свою опору в виде прямой линии), это хороший показатель. Значит, он «крепко стоит на ногах», чувствует себя уверенно. Хорошо, если на рисунке изображены цветочки, солнышко, птички — все это детали, свидетельствующие о «мире» в душе.

Нужно попытаться понять, что выражает ребенок, рисуя воспитательницу. С одной стороны, ее появление на рисунке — положительный момент. Значит, педагог для ребенка — значимый персонаж, с присутствием которого он должен считаться. Но важно, как воспитательница развернута к ребенку — спиной или лицом, сколько места она занимает на рисунке, как изображены ее руки и рот.

Подчеркнутое выделение рта, множество линий вокруг него могут свидетельствовать о том, что ребенок воспринимает педагога как носителя словесной (вербальной) агрессии.

Немаловажное значение имеет и цветовое решение картинка. О положительном эмоциональном настрое свидетельствует использование ребенком теплых тонов (желтый, розовый, оранжевый) и спокойных холодных (синий, голубой, зеленый). Насыщенный фиолетовый цвет, которым закрашены довольно большие участки рисунка, может свидетельствовать о напряжении, которое испытывает ребенок, а избыток красного — о переизбытке эмоциональных стимулов. Злоупотребление черным цветом, жирная, продавливающая бумагу штриховка, похожая на зачеркивание, сигнализируют о повышенной тревожности ребенка, о его эмоциональном дискомфорте.

Не может считаться диагностическим шаблонный рисунок, когда ребенок изображает привычные и знакомые элементы, которые рисовал множество раз, и рисунок по образцу, выполненный на занятии по рисованию или в художественной студии. Во время тестирующего рисования педагог не должен комментировать действия детей и подсказывать им прямо или косвенно, какие элементы можно внести в рисунок.

Оценивать работы детей в этом случае тоже нельзя. Лучше, если воспитатель просто попросит малышей подарить ему рисунки на память.

Несмотря на то что рисуночный тест «Я в своей группе детского сада» является информативной и удобной экспресс-диагностикой, легкость его оценивания — кажущаяся.

Возможно, какие-то элементы рисунка окажутся для педагога непонятными, а какие-то приведут к ложным выводам.

Рисунок, например, может отражать лишь ситуативную тревожность и психический дискомфорт ребенка, связанные с семейными конфликтами, свидетелем которых он мог стать утром, с плохим самочувствием, с предстоящим визитом к врачу и т. п.

Поэтому, чтобы иметь подлинную картину психологического состояния ребенка в группе, по прошествии двух недель тест надо повторить.

Хорошо было бы обсудить рисунки детей с психологом, имеющим опыт диагностики по рисункам. Как говорят специалисты, настоящее умение читать рисуночные «тексты» приходит после анализа тысячи детских работ.

**Психологический клуб для родителей.  
«СЧАСТЛИВЫЙ МАЛЫШ»**

Клуб проводится один раз в месяц, в формате семинара-практикума.

**Цель программы:** Создание благоприятного психоэмоционального климата в семьях.

**Задачи:**

- Оптимизация и гармонизация детско – родительских взаимоотношений через развитие новых коммуникативных форм поведения, способствующих самосовершенствованию и и самоутверждению родителей.
- Ознакомление родителей с особенностями психологического развития детей раннего возраста
- Формирование навыков адекватного общения родителей с детьми.
- Стимулирование личностного роста, повышение социальной и психологической компетентности родителей группы.
- Оказание психологической помощи родителям для успешной адаптации детей раннего возраста к условиям детского сада.

**Условия проведения:**

Встречи в рамках психологического клуба могут проводиться в группе, музыкальном зале, кабинете методиста. Желательно, чтобы на каждой встрече родители были с бейджами – карточками, на которых пишут свое имя так, как им удобно, чтобы к ним обращались.

**Время проведения:** Периодичность встреч 2 раза в месяц. За год проходит до 16 встреч. Каждая встреча посвящена определенной теме.

**Оборудование:**

Мольберт, стулья, ковры

Бумага, карандаши, фломастеры, краски и другие изобразительные материалы.

Наличие методического, дидактического и раздаточного материалов (пособия, литература и т.д.).

**Общая структура встреч:**

**1. Приветствие.** Психолог здоровается, говорит о теме и об основных моментах встречи, стараясь заинтересовать родителей.

**2. Мини - лекция.** Включает теоретическую базу по теме встречи, содержит основную часть материала, раскрываемую психологом в процессе работы клуба.

**3. Практические упражнения, приемы, тесты, методики.** Включают индивидуальную и коллективную работу родителей, а также групповое

**4. Памятки (буклеты, тестовые задания).** Раздаточный материал, который родители забирают с собой домой. Это помогает им запомнить содержание встречи, обсудить волнующие их моменты, поделиться своими впечатлениями и полученным опытом с членами семьи.

**5. Вопрос – ответ.** Вопросы родителей по теме встречи, на которые психолог дает ответы.

**6. Обратная связь.** Родители говорят о своих чувствах, переживаниях, о том опыте, который они получили. Делятся полученными впечатлениями.

**7. Домашнее задание.** Психолог дает домашнее задание и называет тему следующей встречи. Затем прощается с наилучшими пожеланиями и приглашает родителей на следующее заседание клуба.

### Перспективный план работы психологического клуба для родителей

Срок	С кем проводится	Форма, содержание работы
Октябрь	Родители	1. Анкетирование родителей «Вы и ваш ребенок перед поступлением в детский сад» Цель: показать родителям возможные направления адаптации. Консультация «Как помочь ребенку быстрее привыкнуть к детскому саду?» Цель: познакомить родителей с процессом адаптации детей в детском саду.
	Родители	2. «Психологические особенности детей дошкольного возраста» Цель: познакомить родителей с психологическими особенностями ребенка раннего возраста.
Ноябрь	Родители	3. Семинар – практикум «Игровая деятельность детей дошкольного возраста» Цель: создать теплую атмосферу, показать родителям некоторые игровые приемы работы с детьми; повышение компетентности родителей в вопросах развития игры дошкольника; выявление и коррекция неверных представлений о природе, задачах и основных формах организации детской игры.
	Родители	4. «Как общаться с ребенком?». Цель: ознакомление родителей с правилами общения с детьми раннего возраста.
Декабрь	Родители	5. Тематический тренинг "Влияние родительских установок на формирование личности ребенка"  Цель: расширение психологической компетентности родителей в области влияния родительских установок на формирование личности ребенка.
	Дети	6. Наблюдение за детьми Цель: определение нервно – психического развития детей раннего возраста

Январь	Родители	7. «Кризис трех лет. Как быть?» Цель: знакомство родителей с особенностями проявления кризиса, обсуждение возможных путей выхода из трудных ситуаций, показ родителям пути эффективного и неэффективного взаимодействия с ребенком.
		8. «Трехлетний ребенок – личность?» Цель: выяснение, как родители представляют себе навыки и умения детей раннего возраста, помощь родителям в процессе обсуждения выявить наиболее значимые для них стороны развития детей и их личностных черт. Опросник родительского отношения (ОРО) А.Я Варги, В. В. Столина.  Цель: выявление родительского отношения.
Февраль	Родители	9. «Развитие эмоционально-волевой сферы ребенка» Цель: показ родителям особенностей эмоционально-волевой сферы развития ребенка данного возраста.
		10. Практическое занятие «Познай себя»  Цель: создать у родителей позитивный настрой, чувство внутренней поддержки себя и окружающих, дать участникам возможность расслабиться.
	Родители	11. «Типы современной семьи, стили воспитания ребенка». Цель: расширить знания родителей о современных семьях и стилях воспитания детей Тест: «Стиль воспитания ребенка в семье» Цель: выявить стиль воспитания ребенка, которым пользуются родители Упражнение «Родительское сочинение» Цель: выявить и показать родителям приоритетные стороны их взаимодействия с ребенком.
		12. Практическое занятие «Все мы родом из детства...»  Цель: проживание негативных чувств по отношению к своим родителям, осознание жизненного сценария, формирование чувства принятия и доверия в группе, закрепление мотивации на личностные изменения.

Март	Родители	<p>13. Консультация «Мой ребенок. Какой он?»</p> <p>Цель: показать родителям, что для ребенка важно не то, каким они его хотят сделать, а то, насколько они его любят и понимают.</p> <p>Практическое задание «Факторы, влияющие на развитие ребенка»</p> <p>Цель: выяснить мнение родителей по данному вопросу, обсудить наиболее значимые для них факторы.</p>
Апрель	Родители	<p>14. Воспитание детей с особенностями в поведении (агрессивных)</p> <p>Цель: познакомить с понятием агрессивности, ее видами и проявлениями, показать основные направления и способы работы с агрессивными детьми, показать приемлемые способы выплескивания гнева, снять мышечное напряжение</p> <p>15. «Любить ребенка. Как?»</p> <p>Тест «На какой основе строится отношение отца и матери к ребенку?»</p> <p>Цель: выявить отношение родителей к ребенку, помочь родителям лучше узнать своего ребенка, актуализировать мнение родителей по данному вопросу, обсудить возможные проявления любви, научить детей и взрослых контролировать свои действия</p>
Май	Родители	<p>16. Психологическая готовность к школе. Помощь в адаптации. Кризис 7 лет.»</p> <p>Цель: показать родителям возможные направления адаптации.</p>

**Программа***«Адаптация детей в детском саду»**Пасторова А. Ю., Иванова В. Ю.**(дети раннего и младшего возраста)***Аннотация**

Представленная программа разработана педагогами-психологами ГДОУ № 41 «Центр интегративного воспитания» Центрального района Санкт-Петербурга. В течение многих лет программа была апробирована в работе с детьми групп интеграции разновозрастного комплектования и групп общеразвивающей направленности. Представленный курс занятий может быть использован воспитателями и специалистами дошкольных учреждений для подготовки и проведения мероприятий, способствующих лучшей адаптации детей в детском саду.

**Обоснование программы:**

Детский сад - новый период в жизни ребенка. В привычном малышу укладе происходят существенные изменения: он на много часов остается в не очень знакомом ему помещении (возможно, впервые в жизни); какое-то количество часов в день его родных нет рядом; он вынужден постоянно находиться в коллективе сверстников; ему необходимо слушаться и подчиняться незнакомому до этого человеку; резко уменьшается количество персонального внимания; есть четкий режим дня и т.д. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к новой жизни в детском саду.

Адаптация - это приспособление или привыкание организма к новой обстановке. Для ребенка детский садик, несомненно, является еще неизвестным пространством, с новым окружением и отношениями. Этот процесс требует больших затрат психической энергии и часто проходит с напряжением, а то и перенапряжением психических и физических сил. Что же может облегчить этот серьезный и сложный процесс?

Удивительно, но взрослые иногда забывают, что все мы имеем опыт привыкания к новой обстановке – на новой работе, путешествуя по новой стране, просто заходя в новое место (кафе, офис, станцию метро и т. д.). То, что является полезным для нас, будет таким же полезным и для ребенка: чем больше мы заранее знаем об этом месте, чем больше времени кто-то потратит, чтобы рассказать нам о правилах и особенностях этого места (а лучше показать их), чем быстрее мы познакомимся с людьми, окружающими нас там – тем спокойнее будет проходить наша адаптация. Безусловно, важным является и доброжелательное, терпеливое отношение окружающих к нашему замешательству, вопросам, незнанию правил, а также к возникающим иногда грустным или сердитым чувствам. Именно понимание условий, необходимых для облегчения процесса адаптации ребенка в детском саду, определило основные темы этой программы.

**Содержание программы:**

**Цель курса занятий – помочь детям приспособиться в новой (или хорошо забытой старой) обстановке, быстрее познакомиться друг с другом, узнать или вспомнить правила, особенности режима, функции взрослых, свои «права» и «обязанности» в детском саду, сформировать позитивное отношение к детскому саду.**

**Задачи курса занятий:**

**Знакомство детей между собой (имена, предпочтения в играх, вкусы, сильные стороны, навыки и умения).**

**Знакомство детей с данным детским садом (правила, режим, подразделения детского сада, «уголки» в группе, функции взрослых).**

**Формирование позитивного отношения к детскому саду (привлекательные стороны, друзья, игры, занятия, игрушки).**

**Формирование навыков совладающего поведения (например, что может утешить и поддержать в детском саду: взрослые, игрушки, другие дети, личные качества).**

**Условия проведения курса занятий.**

Курс состоит из 10 занятий в группе из 6-14 детей. Занятия проводятся ежедневно в первой половине дня в адаптационный период (начало учебного года). Ведущим может быть специалист (психолог, логопед) или воспитатель группы. Взрослые сотрудники группы (воспитатели, помощник воспитателя) и другие сотрудники детского сада (музыкальный руководитель, вахтер, заведующая и т. д.) активно привлекаются ведущим к участию в некоторых занятиях.

Перед началом курса родители извещаются объявлением, а по мере проведения курса могут знакомиться с ходом работы с помощью специально газеты для родителей, пополняемой после каждого проведенного занятия.

Важно, чтобы атмосфера проводимых занятий была доброжелательной и позитивной. При этом нужно позволить детям участвовать в занятиях в приемлемом для них варианте: например, кто-то из детей может оставаться в группе с мамой первые дни, кто-то захочет просто посидеть в кругу, не выполняя некоторых заданий. Многолетний опыт проведения данного курса показывает, что терпеливая, принимающая и последовательная позиция ведущего помогает детям, даже в случае выраженных сложностей в адаптации, постепенно присоединиться к группе и включиться в совместную деятельность.

### **Краткие конспекты занятий (разработано Пасторовой А. Ю., Ивановой В. Ю.)**

#### **Занятие №1 «Давайте познакомимся!»**

*Цель: Знакомство с программой курса и друг с другом.*

*Материалы и оборудование: Необычная мягкая игрушка или мяч. Фломастеры, листы для рисования.*

*Содержание:*

*Представление всего цикла занятий по адаптации.*

Ведущий предлагает дошкольникам понятные им ассоциации с количеством занятий курса: «Лето закончилось, вы пришли в детский сад, и я пришла поиграть с вами. Кто умеет считать до 10? Чего у нас десять? Может быть, ушей, глаз? Всего у нас будет 10 занятий, чтобы вспомнить<sup>1</sup> или познакомиться с детским садом и друг другом. Мы будем играть, разговаривать, рисовать и делать газету для мам, чтобы они тоже знали: о чем мы говорим».

*Знакомство с именами. Игра с мишкой (мячом).*

Ведущий: «Посмотрите: что я вам принесла (игрушка или мяч). Давайте познакомимся с мишкой и друг с другом. Передаем мишку по кругу – тот, у кого в руках медведь, называет свое имя и передает следующему». Можно кидать мяч в произвольном порядке – тот, у кого мяч, называет свое имя и кидает тому, у кого мяча еще не было. Ведущий в конце называет имена всех детей, а дети внимательно слушают и исправляют «ошибки», которые ведущий может делать намеренно, чтобы игра проходила весело.

### **1.«Ласковые» имена.**

Ведущий предлагает детям познакомиться с «ласковыми» вариантами имен друг друга: «А вы знаете, что мы можем звать друг друга ласково?». Дети по кругу называют несколько вариантов уменьшительно-ласкательных форм своих имен.

### **2. Знакомство с именами педагогов.**

Ведущий спрашивает: «Кто запомнил, как зовут воспитателя? Второго воспитателя? Няню? Ассистента?». Дети или ведущий называют имена взрослых сотрудников группы.

### **3. Закрепление знания имен.**

#### **Игра «Кого я загадала?»**

Ведущий предлагает детям рассмотреть, во что ведущий одет, и назвать вид и цвет одежды, например: «Посмотрите, на мне есть юбка?». Затем ведущий просит детей внимательно посмотреть друг на друга и догадаться (назвать имя), кого загадал ведущий, например: «Это девочка, она одета в розовые колготки, белый свитер и красную юбку». После нескольких примеров можно попросить старших детей (или желающих) загадать кого-то из круга. Хорошо, если в кругу сидят и сотрудники группы, их тоже можно «загадывать».

### **4.Газета для родителей.**

С детьми обсуждается уникальность ладоней. Например: «Имена повторяются, одинаковыми могут быть цвет глаз, волос, одежда, но линии на ладонях – уникальны у каждого человека». Каждый ребенок обводит на ватмане свою ладонь, рисунок подписывается – это будет символ ребенка на газете для родителей. Совместное вывешивание газеты в коридоре группы.

### **5. Прощание.**

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «Завтра будут конфеты. Любят ли дети конфеты и какие?»

### **Занятие №2 «Кто что любит»**

**Цель:** *Продолжение знакомства детей друг с другом.*

**Материалы:** «Конфетки» с разной едой (сыр, орехи, морковь, хлеб, яблоко и т. п.); картинки еды и игрушек; фотоаппарат.

Содержание:

#### **Закрепление имен. Игра «Ботинки в кучу».**

Дети снимают по одному предмету, например, пояс, заколку или по одному ботинку и складывают в середину круга. Ведущий по очереди достает обувь, а дети должны угадать чей ботинок, назвав имя. Хозяин ботинка молчит, давая шанс угадать остальным.

#### **Знакомство с качествами друг друга.**

Дети съедают по «конфетке» и угадывают, из чего они сделаны. Обсуждение: кто что любит и не любит есть и какие блюда готовят в детском саду. После обсуждения еды

детям предлагается рассказать о любимых играх и игрушках. Можно использовать картинки - каждый ребенок выбирает из набора картинок по 2, отражающие их любимые еду и игрушки. Обсуждается также, что каждый ребенок «не любит». Беседа строится с привлечением знаний «опытных» детей о еде и играх в детском саду: что дают, как едят, что делать, если ты не хочешь или не любишь что-то, какие правила для игр есть в группе.

### **1. Какие игрушки нравятся в группе?**

Ведущий говорит, что хочет сфотографировать детей с другом или любимой игрушкой в группе. Можно с любимым воспитателем. Дети выбирают друга или игрушку, ведущий фотографирует. Фотографии вывешиваются в коридоре для родителей.

Прощание.

Ведущий ориентирует детей на экскурсию по детскому саду: «Кто помогает детям в детском саду? Кто учит с детьми танцы и песни к празднику? Кто готовит еду в детском саду? Хотят ли дети посмотреть, где работает повар? В следующий раз идем на экскурсию по детскому саду!».

Ведущий подписывает в газете для родителей, что ребенок любит и не любит.

## **Занятие №3 «Экскурсия по детскому саду»**

**Цель:** *Знакомство с помещениями и сотрудниками учреждения.*

**Материалы:** Требуется предварительная договоренность с подразделениями и сотрудниками, которые планируется посетить.

Содержание:

**Знакомство с детским садом.**

Экскурсия по ДООУ: вахтер – имя, функции; кухня – имя и функции повара; заведующая – имя и функции; спортзал – имя педагога и функции; музыкальный зал – имя педагога и функции; психолог – имя и функции; прачечная – имя и то, где используется чистое белье; другая группа – сюда приходят другие дети. Важно объяснять детям функции взрослых понятным образом, например, «заведующая следит, чтобы в детском саду был порядок и много игрушек».

**Прощание.**

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «Завтра мы будем рассматривать необычные картинки».

Ведущий готовит фоторепортаж об экскурсии и вывешивает в коридоре группы, дополняя данными материалами газету для родителей. Можно приклеить эмблемы различных мест детского сада на газету под заголовком: «В детском саду есть...».

## **Занятие № 4 «Праздники в детском саду»**

**Цель:** *Формирование позитивных представлений о детском учреждении.*

**Материалы:** Ноутбук с фотографиями экскурсии или эмблемы тех мест в детском саду, которые дети посетили на экскурсии; открытки с изображением различных праздников: новый год, день рождения, первое сентября, свадьба, 8 марта, рождение ребенка; праздничные атрибуты, зеркала, фотоаппарат.

Содержание:

**Закрепление впечатлений об экскурсии.**

Ведущий помогает детям вспомнить маршрут (например, демонстрацией фотографий на ноутбуке), обсуждается: что детям запомнилось.

***Приятные события в детском саду. Игра «Угадай праздник».***

Ведущий показывает детям открытки, говорит, что открытки дарят к праздникам (или просит детей рассказать о назначении открыток). Каждый ребенок получает открытку и, рассматривая ее, пробует угадать: какой праздник изображен. Каждый ребенок по очереди представляет свою открытку, называет праздник. Обсуждение: какие праздники бывают в детском саду? А что еще бывает интересного? (экскурсии, празднование Дня Рождения и т. д.)

***Игра «Давайте устроим праздник!»***

Детям раздают парики и колпачки для праздника, дети одеваются, смотрят на себя и друг друга. Ведущий может сделать общую «праздничную» фотографию и поместить ее в газету для родителей.

***Прощание.***

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «Любят ли дети мультфильмы? Какие? Завтра будем смотреть мультфильм».

**Занятие № 5 «Если грустно...»**

**Цель:** *Развитие навыков совладания в трудных ситуациях в детском саду.*

**Материалы:** Ноутбук, видеозапись мультфильма «Малыш и Карлсон».

**Содержание:**

**1. Закрепление имен. Игра «Просыпайся».**

Все дети ложатся на спину и закрывают глаза. Ведущий говорит: «Петя, просыпайся». Тот ребенок, кого назвали, открывает глаза, встает и «будит» любого ребенка, называя его по имени. Так продолжается, пока все дети не окажутся «проснувшимися».

**2. «Если грустно...»**

Демонстрация фрагмента мультфильма «Малыш и Карлсон» до момента, когда грустный Малыш сидит у окна (перед первым появлением Карлсона). Беседа с детьми: в детском саду и праздники бывают и еда вкусная, а бывает ли грустно? Обсуждение: что делать если грустно? Например, можно подойти к воспитателю, поиграть с другом, поиграть с любимой игрушкой. Обсуждение того, чем можно помочь грустному другу в детском саду и того, что умеют интересного делать сами дети: плавать, рисовать, играть на музыкальных инструментах. В завершении беседы дети досматривают мультфильм.

**Прощание.**

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «Знакомая художница нарисовала детский сад и, кажется, все перепутала: завтра будем распутывать».

Ведущий дописывает в газете: ребенок умеет...

**Занятие № 6 «Бывает или не бывает?»**

**Цель:** *Обозначение правил поведения в детском саду.*

**Материалы:** Большой рисунок «Путаница», где изображены возможные и невозможные в детском саду ситуации; две мягкие игрушки (мышка и кошка или зайчик и волк и т.п.).

Если в группе много «новеньких» или детей младшего возраста, то вместо рисунка «Путаница» рекомендуется использовать набор картинок большого формата с видами деятельности в детском саду: занятия, игра, прогулка, праздник.

## **Содержание:**

### ***Вместе весело играть. Игра «Кошки - мышки».***

Дети передают по кругу сначала мышку, а затем одновременно с ней и кошку так, что мышка «убегает» от кошки.

### ***Что бывает и не бывает в детском саду.***

Дети рассматривают картинку, изображающую группу детского сада (рисунок «Путаница»). Что-то на ней нарисовано «правильно» (например, воспитатель читает книгу детям), а что-то нет (на ковре спит пес). Дети обсуждают: что может быть в детском саду, а что – нет. Проговариваются «режимные моменты» и их предназначение: например, «днем мы ложимся спать, чтобы отдохнуть». Детям напоминают правила поведения в группе и на прогулке, например: «Если кто-то катается на качелях, то можно ли подходить близко к нему? Почему? Что нужно сделать, если ты тоже хочешь покататься?» и т. д. Если в группе много «новеньких» или детей младшего возраста, то вместо рисунка «Путаница» можно предложить детям рассмотреть большие картинки с видами деятельности в детском саду: занятия, игра, прогулка, праздник. Ведущий спрашивает, что можно делать в детском саду, дети отвечают. Ведущий подсказывает решения в сложных для детей случаях.

### ***Что мы знаем друг о друге. Игра «Ураган».***

Детям объясняют правило: меняются местами те, у кого есть названный признак, например, ведущий говорит: «меняются местами те, у кого есть брат».

### ***Прощание.***

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «В следующий раз мы будем говорить про мам, поэтому вспомните их имена».

Ведущий может поместить на газету для родителей ксерокопию рисунка «Путаница».

## **Занятие № 7 «Что делать если...»**

**Цель:** *Закрепление навыков совладания в трудных ситуациях в детском саду.*

**Материалы:** «Волшебная палочка»; ведущий предварительно узнает или уточняет имена мам детей данной группы.

### **Содержание:**

#### ***Закрепление имен взрослых сотрудников группы.***

Ведущий называет имена мам, а дети говорят: чью маму так зовут. Беседа: дома о детях заботятся мамы, а в детском саду? Дети повторяют имена взрослых в группе и называют, что они делают.

#### ***Закрепление навыков позитивного взаимодействия друг с другом. Игра «Принц или Принцесса».***

Ведущий: «Приятно, когда тебе говорят хорошие слова? А вы сами умеете их говорить?». Детям объясняются правила игры «Принц или Принцесса»: тот, кто сидит на особом стуле – Принц или Принцесса. Тот, до кого он дотронется волшебной палочкой, говорит Принцу или Принцессе приятные слова (например, «Ты добрая» или «Ты хорошо рисуешь»). Все дети по-очереди становятся Принцем или Принцессой.

#### ***Подскажите: как себя вести?***

Ведущий просит напомнить ему как нужно вести себя в детском саду: «Вы уже, наверное, знаете как вести себя в детском саду?». Детям предлагаются для обсуждения различные

«сложные» ситуации: как спускаться по лестнице; как вести себя на прогулке, что делать, если хочется поиграть чужой игрушкой, если кто-то толкается или отнимает игрушку и т. д.

**Прощание.**

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «Вам, наверное, интересно: что же будет завтра на наших занятиях? Приходите завтра в наш детский сад, я вам расскажу!».

**Занятие № 8 «Вместе, дружно»**

**Цель:** *Закрепление знаний друг о друге, поддержка дружеских отношений.*

**Материалы:** Мяч.

**Содержание:**

**Закрепление знаний имен. Игра «Всем привет!».**

Детям предлагается назваться не своим именем, а именем соседа слева и сказать что-то от его имени, например: «Всем привет, я Даша, у меня есть кошка».

**Закрепление знаний качеств друг друга. Игра «Верно – не верно».**

Дети по очереди катают друг другу мяч и говорят, что любит тот ребенок, который мяч поймал. Поймавший мяч отвечает: верно это или не верно.

**Вместе весело играть. Игра «Полянка».**

Ведущий говорит, что в детском саду интересно играть не только с игрушками, но и всем вместе. Детям предлагается поиграть в какую-либо игру по их выбору или предлагается новая игра - «Полянка». Дети берут стульчики и садятся в круг. Один стульчик слева от ведущего должен быть свободен. Ведущий начинает игру: «Я сижу на полянке с моим другом...». Ребенок, чье имя назвал ведущий пересаживается на свободный стул, а ведущим становится тот, слева от кого освободился стул.

**Прощание.**

Ведущий стимулирует интерес детей к следующему занятию: «В следующий раз мы будем рисовать».

**Занятие № 9 «Что мне нравится в детском саду»**

**Цель:** *Закрепление позитивного отношения к детскому саду.*

**Материалы:** Листы для рисования; фломастеры, цветные карандаши.

**Содержание:**

**Рисование на тему: «Что мне нравится в детском саду».**

Детям предлагается немного подумать и нарисовать то, что больше всего нравится в детском саду.

**Прощание.**

Ведущий напоминает, что курс занятий подходит к концу и следующее занятие – заключительное.

**Занятие № 10 «Пожелания детскому саду»**

**Цель:** *Завершение курса занятий.*

**Материалы:** Листки для пожеланий; схематическое изображение детского сада на листе формата А3.

**Содержание:**

### ***Вместе весело играть. Игра по выбору.***

Детям предлагается поиграть в любую игру по их желанию.

**Упражнение:** «Пожелания детскому саду».

Ведущий благодарит детей за участие в курсе занятий, напоминает о чем дети вспомнили или узнали на занятиях и предлагает подумать: что они хотели бы пожелать своему детскому саду или группе. Дети выбирают листки для пожеланий (например, разноцветные стикеры или листки, оформленные как «подарочные коробки»), по-очереди называют свое пожелание (например, «Чтобы все дети дружили», «Чтобы было много игрушек» и т. д.) и приклеивают его на лист А3 со схематическим изображением детского сада. Высказывания детей подписываются. Этот лист с пожеланиями вывешивается в группе и может оставаться там до конца учебного года.

### ***Прощание.***

Ведущий предлагает детям вместе выйти в коридор и посмотреть, какой стала газета для родителей. Происходит заключительное обсуждение курса занятий по адаптации, прощание ведущего с детьми.

## **Краткие конспекты цикла из 4 занятий для групп общеразвивающей направленности (разработано Кравченко А. П.)**

<i>Ясельная, младшая группы</i>	<i>Средняя, старшая, подготовительная группы</i>
<b>Занятие №1. «Знакомство»</b>	
<p><b>1. «Здравствуй» (ясли)</b> <b>Материал:</b> барабан Здравствуй, Петя (имя ребенка)! Петя, здравствуй! Петя к нам пришел петь и играть, Пете мы дадим барабан, Чтобы сделал он вот так: Бам-бам!</p> <p><b>1. «Мяч» (младшая группа)</b> <b>Материал:</b> мяч Я по мячику стучу, Мячик ... (имя ребенка) покачу. Раз, два ,три ... (имя ребенка) лови! (дети передают мяч любому ребенку)</p> <p><b>2. «Ку-ку»</b> <b>Материал:</b> легкое покрывало В начале все дети забегают под покрывало, которое раскачивают взрослые: Полетели высоко, Полетели низко, Полетели далеко, Ой, не видно никого!!! Затем взрослый говорит «Ку-ку, каждому</p>	<p><b>1. «Мяч»</b> <b>Материал:</b> мяч Дети кидают друг другу мяч. Ребенок, которому кинули мяч, называет свое имя, любимую еду и любимую игру и т.д. (ответы детей записываются).</p> <p><b>2. «В лесу»</b> Дети идут по кругу, взявшись за руки. В центре круга водящий: Таня, ты сейчас в лесу Мы зовем тебя, Ау! Ну-ка, глазки закрывай, не робей, Кто зовет тебя, узнай поскорей! Затем кто-то из детей называет водящего по имени «Таня!» или говорит «Ау!». Водящий отгадывает, чей это голос.</p> <p><b>3. «Познакомьтесь...»</b> <b>Материал:</b> пальчиковые краски, ватман, листы А4. Детям предлагается оставить отпечаток своей ладони на листе бумаги. Затем под каждым рисунком ладошки подписывается</p>

<p>ребенку, называя его по имени» или Дети забегают под покрывало, которое раскачивают взрослые: Баю-баю деточку качаю, Баю-баю глазки засыпай, Баю-баю, детка засыпай. После чего воспитатель «будит» всех детей по-очереди, называя по имени: «Просыпайся...».</p> <p><b>3. «Познакомьтесь со мной»</b> <i>Материал: пальчиковые краски, ватман.</i> Детям помогают обвести и подписать ладошки – получается газета для родителей.</p>	<p>имя ребенка, его любимая игра и пища – получается газета для детей и родителей.</p>
<p><b>Занятие №2. «Наш детский сад»</b></p>	
<p>Дети совместно с воспитателями и психологом совершают экскурсию по детскому саду и знакомятся со всем персоналом: заходят на кухню к поварам, заглядывают в кабинет медицинской сестры, знакомятся с охраной, живой гостиной, кабинетом психолога и комнатой сказок (каждая группа по очереди). Домашнее задание: выбрать в группе игрушку (или назвать друга), которая больше всего нравится, и рассказать про нее в следующий раз.</p>	
<p><b>Занятие №3. «Сплоченность»</b></p>	
<p><b>1.</b> Дети показывают свою любимую игрушку (или друга) и рассказывают про нее (дети ясельной группы могут показать и рассказать про свою домашнюю игрушку). <b>2. «Кошки - мышки»</b> <i>Материал: две мягкие игрушки (мышка и кошка или зайчик и волк и т.п.)</i> Дети передают по кругу сначала мышку, а затем и кошку так, что мышка «убегает» от кошки.</p>	
<p><b>3. «Мяч» (ясли)</b> <i>Материал: мяч</i> Я по мячику стучу, Мячик ... (имя ребенка) покачу. Раз, два ,три ... (имя ребенка) лови! (дети передают мяч любому ребенку)</p> <p><b>4. «Ботинки» (младшая группа)</b> Дети садятся в круг, снимают по одному ботинку и складывают их в центре круга, а затем отгадывают кому какой принадлежит.</p>	<p><b>3 «Паутинка»</b> <i>Материал: клубок прочных ниток</i> У одного ребенка в руках клубочек. Он кидает его другому в кругу, сопровождая бросок словами «Здравствуй, ... (имя ребенка) и комплимент». Тот, в свою очередь, перебрасывает его следующему и так до тех пор, пока каждый не получит клубочек. В итоге получается большая паутинка.</p> <p><b>4. «Ботинки»</b> Дети садятся в круг, снимают по одному ботинку и складывают их в центре круга, а затем отгадывают кому какой принадлежит.</p>
<p><b>Занятие №4. «Произвольная регуляция»</b></p>	
<p><b>1. «Тихо-громко»</b> <i>Материал: бубен.</i></p>	

Инструкция для детей: когда звучит бубен, можно бегать, прыгать, шуметь, как только он затих – замереть на месте.

**2. «Свеча»**

*Материал: большая свеча в безопасном контейнере.*

Дети читают стихотворение:

Ча-ча-ча – посмотри, горит свеча.

Чо-чо-чо – ай, нашей ручке горячо!

Чу-чу-чу – я подую на свечу.

Чи-чи-чи – нету пламя у свечи.

по очереди задувают свечу

или

**«Мыльные пузыри»**

Дети по очереди надувают мыльные пузыри.

**2. «Море волнуется раз...»**

**Методические материалы**

**Игры, которые можно использовать на занятиях курса:**

- «Смешные рожицы». Дети придумывают по очереди смешные рожицы, остальные повторяют.
- «Что можно делать». Дети по очереди передают друг другу какую-то игрушку и придумывают, что с ней можно делать: понюхать, погладить, поцеловать и т. д. Каждый должен придумать новое действие.
- «Рукопожатие». Ребенок должен назвать имя своего соседа справа, если правильно – то они жмут друг другу руки.
- «Внимание! Внимание!» Ведущий рассказывает историю, где упоминаются различные имена. Если такой ребенок есть в кругу, то все должны громко хлопнуть в ладоши.
- «Запутай соседа» Каждый по кругу показывает соседу справа какую-то часть тела и называет ее неправильно, например, ребенок держит свой локоть и говорит: «Лиза, это мой нос». Лиза должна взяться за нос и сказать своему соседу справа: «Петя, это моя голова» и т. д.
- «Кто пересел» Все дети запоминают кто где сидит. Один ребенок закрывает глаза, несколько детей меняются местами. Ребенок открывает глаза и называет тех, кто пересел.
- «Курочка» Дети по кругу передают друг другу движение, изображающее клевание курочкой зернышек с ладошки.
- «Тушим пожар» Дети переливают по кругу воду в стаканчики друг другу.
- «Потерялась девочка...» Дети по очереди называют признаки кого-то в кругу или сказочного героя, например, «У нее красная шапочка...», остальные отгадывают.

**Цикл семинаров – практикумов для педагогов ДОУ.  
«Психологическая безопасность всех участников образовательного процесса»  
На данном цикле будут затрагиваться такие темы, как:**

- особенность развития и формирования эмоциональной сферы дошкольников; психологическая безопасность в ДОУ;
- симптомы психологического неблагополучия ребенка дошкольного возраста;
- формирование позитивной самооценки дошкольников.
- взаимодействие педагогов с агрессивными детьми;
- взаимодействие педагогов с гиперактивными детьми;
- взаимодействие педагогов с тревожными детьми;
- навыки саморегуляции для педагогов;
- навыки конструктивного общения с родителями;
- решение детских конфликтов;
- конфликты в коллективе;

**Тренинг для педагогов. Создание безопасной психологической среды для педагогов  
ДОУ.**

**«Хорошее настроение – залог успеха!»**

Подготовила и провела: психолог-педагог: Антонова А.В.

**Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагогов.**

1. Приветствие 1. Меня зовут....Сегодня замечательный день, потому что...
2. Правила.
3. Вводная часть.

Эмоциональное выгорание – это состояние эмоционального, психического и физического истощения в результате длительного стресса.

Как распознать?

Трехфакторная модель (К. Маслач и С. Джексон)

- Эмоциональное истощение ощущается как перенапряжение, опустошенность, исчерпанность собственных ресурсов, заболевания
- Деперсонализация, личностная отстраненность - развитие негативного отношения, потеря мотивации. Возрастает обезличенность и формальность контактов, появляются вспышки раздражения
- Утрата эффективности, снижение самооценки – недовольство собой, уменьшение ценности своей деятельности, появление чувства собственной несостоятельности, бесполезности работы

**Этапы (стадии) выгорания - Дж. Гринберг**

1. Энтузиазм и вовлеченность.

2. Усталость и снижение участия.
3. Недомогания, раздражительность, недовольство окружением.
4. Истощение, снижение работоспособности и недовольство собой
5. Разочарование и отчаяние. Угроза здоровью и/или карьере

***Причины эмоционального выгорания.***

1. Личностные особенности:

- Высокие требования к себе
- Амбиции
- Перфекционизм
- Конкуренция
- Высокая значимость оценки руководства
- Внешний локус контроля
- Комплекс “спасателя”
- Идеалистичные ожидания
- Желание все контролировать
- Яркие черты характера
- Семейные, личные факторы
- Компенсация за счет работы

***Содержание работы:***

- Личная ответственность за благополучие других людей
- Необходимость принимать эмоционально сложные решения
- Работа с тяжелыми переживаниями, кризисными случаями
- Столкновение с сильными эмоциями
- Претензии клиентов

***Организационные факторы:***

- Ненормированный рабочий день
- Напряженный рабочий ритм, многозадачность
- Неясные задачи, отсутствие критериев оценки труда
- Противоречивые требования (2 начальника)
- Отсутствие рабочих мест, оборудования, материалов
- Отсутствие системы, алгоритмов
- Отсутствие полномочий
- Бесконечный поток задач
- Закрытость, изоляция
- Отсутствие гарантий

***Климат в коллективе:***

- Игнорирование потребностей сотрудников
- Перекалывание ответственности на сотрудников
- Отсутствие признания вклада сотрудников

- Атмосфера вины и высоких требований
- Обесценивание работы
- Агрессия и унижение
- Недостаточное поощрение

Если на вас вдруг накатилась усталость, появилось ощущение беспомощности и разочарования и кажется, что вы полностью выходите из строя, вполне возможно, что это эмоциональное выгорание. Такое состояние приводит к ощущению бессилия, поэтому решить проблему очень сложно. Отрешённость и безразличность, возникающие при выгорании, могут стать источником проблем с работой, поставить под угрозу нормальное общение и даже физическое здоровье. Поэтому никогда нельзя пускать ситуацию на самотёк, нужно бороться и искать пути выхода.

#### **4. Чек лист «Ресурсы для преодоления эмоционального выгорания»**

Мы проводим на работе треть жизни, а иногда и больше. И часто отодвигаем на второй план семью, отдых, любимого человека. Потому что каждый день, каждую неделю и каждый месяц "нужно доделать, успеть, выполнить план" и т.д.

Но в личной жизни нет дедлайнов, планов и отчетов. И работа часто выигрывает в борьбе за наше внимание. Поэтому для баланса нам нужно создавать личные и семейные правила и традиции: по четвергам родители ужинают где-то вдвоем без детей, по субботам - отдыхаем всей семьей, в последние выходные месяца мы ездим к родителям.

Проверьте, как обстоят ваши дела. Вы можете распечатать чек-лист и отметить галочками пункты, которые вы выполняете. После этого подумайте, что из оставшегося списка вам действительно необходимо и обведите те пункты, которые следует внедрить в свою жизнь. Список можно дополнять.

Рабочий распорядок:

- У меня обычно по 2 выходных в неделю
- Я провожу не менее 2 часов перед сном без решения рабочих вопросов
- Я ем не менее 3 раз в день
- Я сплю 7 и более часов ежедневно
- Мое рабочее время не превышает 50 часов в - неделю
- Я не хожу на работу, если болею
- Я отдыхаю 8 марта и в другие праздники
- Я обращаюсь за медицинской помощью сразу, как возникает необходимость

Общение:

- Я регулярно общаюсь с друзьями
- Я нахожу в течение недели время, чтобы побыть - наедине с собой
- Я общаюсь с семьей и получаю от этого удовольствие
- Мне есть к кому обратиться в сложной ситуации
- Мой любимый человек — ресурс для меня

Увлечения:

- У меня есть увлечения и я уделяю им время хотя бы раз в неделю
- У меня есть домашний питомец
- Я занимаюсь спортом
- Я хотя бы раз в пол года учусь чему-то новому.

## **5. Упражнение: «Муха в квадрате»**

**Цель:** Разогрев, сплочение группы.

Мысленно представим поле для крестиков - ноликов, состоящее из девятиквadrатов. В центральном квадрате сидит муха. Задача состоит в мысленном перемещении мухи ходами вверх-вниз, вправо-влево. Участники делают последовательно по одному ходу. Запрещено делать челночные ходы (туда-сюда). Нельзя вылетать за границы поля.

## **6. «Откровенно говоря»**

**Цель:** вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

**Материалы:** карточки с незаконченными фразами .

**Психолог:** «Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно».

**Фразы для карточек:**

Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...

Откровенно говоря, во мне вызывает улыбку...

Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я думаю о работе...

Откровенно говоря, когда мой рабочий день заканчивается...

Откровенно говоря, успехи на работе...

Откровенно говоря, я мечтаю ... и др.

## **7. «10 способов порадовать себя».**

Важно понимать, что приносит вам положительные эмоции, что вас радует. Мы предлагаем вам написать два списка.

**Первый список:** 10 способов себя порадовать, которые и не требуют длительной подготовки и больших вложений. Например: заварить вкусный чай, прогуляться до метро пешком, послушать 10 минут приятную музыку и так далее.

**Второй список:** 10 способов себя порадовать, которые могут потребовать некоторых ресурсов и занять больше времени. Пример: съездить на выходных за город, устроить вечер с друзьями.

Когда вы будете чувствовать себя подавлено, просмотрите списки и порадуйте себя.

## **8. «Плюс-минус»**

**Цель:** осознание позитивных моментов педагогической деятельности.

**Материалы и оборудование:** ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

**Психолог:** « Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы».

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов плохо.

## **9. «Я похож на»**

**Цель:** раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: Метафорические ассоциативные карты для детей и взрослых «Я и все – все – все» Камилла Крюгер.

Психолог: «Выберите одну картинку, назовите, почему вы выбрали именно эту картинку, чем она вас привлекла, что она значит? Что говорит о вас?»

#### **10. «Дружественная ладошка».**

**Цель:** формирование положительного отношения между участниками группы.

Участникам раздаются листки бумаги.

Психолог: «Обведите контур своей ладони тем цветом, на который похоже ваше настроение сейчас и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. Послание должно иметь позитивное содержание, личностную обращенность, любым образом упоминать сильные стороны конкретного человека. И я с удовольствием присоединюсь к вам».

#### **11. «Волшебная шкатулка»**

**Цель:** поднятие настроения.

Воспитателям предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, - неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это! и т.д.

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

#### **12 .Заключение:**

##### **7 способов получить эмоциональным выгоранием. Вредные советы.**

1. Будьте сконцентрированы на работе. Неважно, где вы: дома, в гостях или в отпуске, мысли о работе не должны покидать вас.
2. Помните, если не вы, то никто. Ни за что не просите о помощи, не отказывайтесь от дополнительной работы и старайтесь выполнить чужую работу тоже.
3. Мысли об оплате труда не должны посещать вас. Это эгоизм и меркантильность.
4. Начальник всегда прав. Поэтому у него есть полное право критиковать, даже без повода, повышать голос и требовать невыполнимого.
5. Задерживаться на работе - признак приверженности компании и трудолюбия. Семья и любимые занятия подождут. Также, желательно брать работу на дом.
6. Болезнь - не повод оставаться дома. Без вас работа встанет. Возможно, даже рухнет мир.
7. Помните, вы приходите на работу работать. Отношения с коллегами должны быть

дистантными, а лучше натянутыми. И, конечно, никаких проф.сообществ, супервизий и коллегиальной поддержки. Идеи украдут, а вы покажитесь слабаком.

Следуя даже нескольким пунктам, вы можете "заработать" эмоциональное выгорание . Поэтому так важно пересматривать рабочий процесс и находить время замедлиться, позаботиться о себе.

И помните: « **Чтобы позаботиться о другом, сначала позаботься о себе!!!**»

Семинар-практикум для педагогов  
**«Как создать психологически безопасную и комфортную образовательную среду для детей в ДОУ»**

Подготовила:

Педагог – психолог Антонова А.В.

Провели: Педагог-психолог: Антонова А.В., Логопед: Ивашкина Ольга Александровна.

**Тема: Как создать психологически безопасную и комфортную образовательную среду для детей ДОУ?**

Продолжительность занятия: 1 час.

**Материал:** доска, мел, карточки с фразами для игры «Тренировка интонации», запись спокойной музыки для релаксации.

**Цель семинара:** повышение педагогической компетентности педагогов в области эмоциональной сферы детей.

**Задачи:**

формирование у педагогов нового взгляда на ребенка как на субъект воспитания с его потребностями и переживаниями, как на партнера по совместной деятельности; совершенствование системы знаний педагогов об эмоциональном развитии дошкольников;

расширение представлений об эмоциональных состояниях, формирование умения различать и понимать их.

расширение представлений о приемах и способах выхода из конфликтных ситуаций.

Знакомство с техникой релаксации «снятие напряжения в 12 точках».

**Ход семинара.**

**Вводная часть.**

Психолог: Добрый день, уважаемые воспитатели! Я рада приветствовать вас на нашем практическом семинаре. Мне очень хочется, чтобы вы сегодня получили для себя полезную информацию, которую сможете использовать в своей работе и поделиться своим опытом с другими.

Для начала давайте проведем небольшое упражнение, которое называется

**1. Игра «Разогревки – самооценки».**

Это упражнение поможет нам снять напряжение усталости, поможет создать атмосферу психологического и коммуникативного комфорта. Я попрошу вас встать в небольшой круг.

Итак, сейчас я буду называть задания, а вы будете выполнять соответствующие действия, если посчитаете это нужным.

(Участвуют все педагоги).

**Задания:**

Первое задание:

- если вы считаете, что ваше положительное эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши;

- если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, какие звуки произносятся вокруг, улыбнитесь соседу;
- если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль внешних проявлений эмоций, дотроньтесь до кончика носа;
- если в магазине вы отвергаете предложенную одежду, не примеряя только потому, что вам не улыбнулся продавец, покачайте головой;
- если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза;
- если вы не можете удержаться от спора, когда люди не согласны с вами, топните ногой;
- если вы полагаете, что преобладающий знак ваших эмоций зависит только от внешних стимулов, подмигните;
- если вы выражаете гнев тем, что стучите кулаком по столу, повернитесь вокруг себя;
- если вы можете удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой;
- если вы, входя в незнакомую комнату и знакомясь с кем – то, мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, прикройте рот рукой;
- если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните;
- если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой;
- если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от того эмоциональны ли вы, потанцуйте.

Психолог: Спасибо большое, присядьте, пожалуйста, на свои места.

- Что нового вы узнали о себе и о ваших коллегах, выполняя эти задания?

(Что в любом деле нужен положительный эмоциональный настрой)

Психологический настрой: «Все в твоих руках»

## 2. Притча.

Психолог: А сейчас я хочу рассказать вам одну короткую притчу:

«Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не все. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: мертвая она или живая?». А сам думает: «Скажет живая – я ее умертвлю, скажет мертвая – выпущу: Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках»».

## 3. «Ассоциации».

Психолог: Уважаемые воспитатели, в наших руках возможность создать в детском саду такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя «как дома».

Тема нашего сегодняшнего семинара звучит так «Как создать психологически безопасную и комфортную образовательную среду для детей в ДОУ

Вхождение в тему (метод «Ассоциации»).

психолог:

- Какие ассоциации возникают у вас, когда слышите слово «комфорт»? Хорошо.

-Давайте придумаем слова к каждой букве данного слова: (плакат со словом комфорт)

К – красота

О – органичность

М – мама

Ф – фантазия

О – отдых

Р – радость

Т – тепло

Психолог: Психологический комфорт – это условия жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, нет необходимости защищаться. Вот такую среду мы сами должны создать для наших детей в детском саду.

Психолог: Здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырех частей: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. К сожалению многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и эмоционального здоровья. Причин этому множество, и, думаю перечислять их нет необходимости. Такие дети сложны и для родителей, и для педагогов, и для общества. С другой стороны, иногда вполне психологически здоровых детей родители и педагоги превращают в невротиков. Почему же столь важно сохранять психическое и психологическое здоровье детей?

Наверняка каждый из вас может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта для ребенка:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически (некий инстинкт самосохранения организма);
- проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности, проявление агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома и др.).

В сложившейся ныне ситуации острейшего дефицита культуры общения, доброты и внимания друг к другу педагоги испытывают трудности в вопросах профилактики и коррекции таких негативных проявлений детей, как грубость, эмоциональная глухота, враждебность. В каждой возрастной группе детского сада есть дети, которые отличаются эмоционально неустойчивым поведением. Воспитатели часто жалуются на таких детей: «Нет сладу, родителям говоришь, а они как будто не слышат».

Эмоции играют важную роль в жизни детей. Эмоции ребенка – это послание окружающим о его состоянии. Эмоции участвуют в формировании социальных взаимодействий и привязанностей. Дети очень эмоциональны.

Наиболее часто встречающимися эмоциональными нарушениями являются: агрессивность, тревожность, страхи, чрезмерная робость, застенчивость.

Эмоции это своеобразное личностное отношение не только к окружающей действительности, но и к самому себе. Для современного мира характерна эмоциональная «глухота» как детей, так и взрослых. Педагоги, требуя от детей способности сопереживать другим, регулировать эмоциональные проявления, просто обязаны уметь сами определять эмоциональные состояния людей, владеть собственными эмоциями, анализировать их и понимать, чем они вызваны, под влиянием чего меняются.

Давайте сейчас поработаем с эмоциями, и помогут нам в этом упражнения, которые я предлагаю сейчас выполнить

**4. Какие бывают эмоции.** Для начала выясним, какие вы знаете основные эмоции. Запишем их на большом листе (участники предлагают названия эмоций, старший воспитатель записывает их в столбик).

1 радость (счастье, воодушевление, веселье, удовольствие)

2 злость (ярость, бешенство, негодование)

3 страх (боязнь, испуг, ужас, паника)

4 удивление (изумление, интерес)

5 грусть (печаль, тоска, уныние, скорбь; меланхолии)

6 спокойствие (умиротворение)

У вас на столах лежат листочки, на которых написаны слова, обозначающие эмоции.

Давайте к каждому названному нами слову подберем слова синонимы.

Мы видим, как многогранен мир эмоций.

### **5. Упражнение «Интонация».**

Знаете ли вы, что произнеся слово «здравствуйте» вы произнесли 70% своей речи, и то с какими эмоциями вы произносите это слово, зависит, как собеседник будет к вам расположен: скептически или благосклонно. Каждому из вас розданы названия эмоциональных состояний, попробуйте произнести слово «здравствуйте» так, чтобы поняли, с каким настроением вы произносите его.

С пренебрежением

С улыбкой

С недовольством

С интересом (Удивлением)

Со злостью

С сарказмом

Примечание. Подводится итог, трудно ли было передавать эмоции.

Упражнение «Произнесите текст».

### **6. Упражнение «Взгляд».** Как вы думаете, что еще помогает человеку и в первую очередь педагогу в общении и передаче своих эмоций?

Взгляд - один из способов невербальной передачи информации с помощью глаз.

Взгляд может выражать и вызывать эмоции и психическое состояние. Взгляд может быть внимательным, заинтересованным, восхищённым, но бывает и наглым, вызывающим, презрительным, высокомерным.

Продемонстрируйте ваш взгляд на ребенка:

. с доверием

• с укоризной,

• с настойчивым запретом,

• с безмерным удивлением,

• с гневом,

• с ожиданием дальнейших действий.

(Обсуждается значение взгляда в технике общения)

### **7. Упражнение «Тет – а- тет»**

**Цель:** приобретение нового эмоционально-чувственного опыта. Рефлексия чувств с приемами и способами выхода из конфликтных ситуаций.

**Ход упражнения:** Один их участников – «ребенок», пятеро – взрослых. Взрослые выходят из комнаты, получают инструкцию от ведущего о способе речевой коммуникации в конфликтной ситуации с «ребенком»

Ситуация: «Ребенок не убрал за собой игрушки».

Каждому из пяти взрослых задается определенная позиция:

- 1). Позиция агрессии. Авторитарный стиль.
- 2). Позиция безразличия и отчуждения. («Дело твое, что хочешь, то и делай»)
- 3). «Подкуп» предполагает манипулирование с предоставлением тех или иных благ.
- 4). «Компромисс» предполагает договор о взаимных обещаниях.
- 5). «Я-подход». Предполагает личную заинтересованность в человеке с употреблением «Я-высказываний». Например, «Я чувствую, что с тобой что-то происходит. Чем я могу помочь? Я беспокоюсь за тебя».

Участники проигрывают эти способы общения в конфликтной ситуации.

Обсуждение:

Расскажите, что вы переживали, когда были в роли ребенка?

Как вы считаете, какой стиль общения, из представленных, будет наиболее конструктивным.

## **8. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

«Как улучшить самочувствие за три минуты?».

Начните с плавного вращения глазами: дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксируйте свое внимание на отдаленном предмете, а затем переключите его на предмет, расположенный поблизости. Нахмурьтесь, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабьтесь. После этого широко зевните несколько раз. Расслабьте шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднимите плечи до уровня ушей и медленно, опустите. Расслабьте запястья и поведите ими. Сожмите и разожмите кулаки, расслабляя кисти рук. Теперь обратитесь к торсу. Сделайте три глубоких вдоха. Затем мягко прогнитесь в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрягите и расслабьте ягодицы, а затем икры ног. Покрутите ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сожмите пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх, повторите это упражнение три раза.

Вы сейчас освободились от напряжения в двенадцати основных точках тела и одновременно избавились от раздражения. Достигнут двойной эффект.

## **9. Упражнение «Маленькому – защиту»**

Цель: релаксация, осознание роли внимания для детей.

Чтобы работать с детьми, тем более с дошкольниками педагогам важно самим находиться в «ресурсном» состоянии, чтобы понимать их потребности и эмоции и принимать их каждого со своими особенностями, необходимо быть в мире со своим «внутренним ребенком».

**Ход упражнения:** Представьте себя маленьким ребенком 5 или 6 лет, загляните глубоко в глаза этому малышу. Постарайтесь увидеть глубокую его тоску и понять что это – тоска по любви. Протяните руки и обнимите его, прижмите его к себе. Скажите ему как сильно вы его любите. Скажите ему, как вы восхищаетесь его умом, а если он делает ошибки, то это ничего все их делают. Пообещайте ему, что вы всегда придете ему на помощь, если

это необходимо. Теперь пусть побудет ребенок маленьким, величиной с горошину. Положите его к себе в сердце. Пусть он поселится там в самом уютном уголке. Сделайте это нежно и ласково. Почувствуйте себя любимым. Всякий раз, заглядывая в свое сердце и видя маленькое личико своего ребенка, отдавайте всю вашу, так важную для него любовь. Почувствуйте тепло, которое разливается по вашему телу, мягкость и нежность.

Обсуждение:

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли вам почувствовать все то, что говорил психолог?

## **10 . Подведение итогов. Рефлексия впечатлений участников.**

Используемая литература:

Истратова О.Н. «Диагностика и коррекция детско-родительских отношений. Практикум». – Феникс, 2018г.

Бабич О.И. «Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения». - Волгоград: Учитель, 2009 г.

Чумакова М.И., Смирнова З.В. «Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами». – Волгоград: Учитель, 2008 г.

Самоукина Н.В. «Игры в школе и дома: психотехнические упражнения, коррекционные программы» - Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг: 2002 г.

### План мероприятия «Неделя добрых дел» в детском саду.

**Цель:** Воспитание у детей положительных качеств характера, способствовать сплочению коллектива, мотивировать детей на совершение **добрых поступков, добрых** дел во благо других людей.

**Задачи:**

1. Формировать познавательные, регулятивные и коммуникативные навыки общения.
2. Способствовать эмоциональному, духовно-нравственному и интеллектуальному развитию.
3. Развивать уверенность в себе и своих возможностях.
4. Формировать у детей положительное отношение ко всем людям.
5. Уточнить представления детей о добрых и злых поступках и их последствиях, развивать умения высказывать свою точку зрения;
6. Побуждать детей к положительным поступкам и делам;
7. Воспитывать желание оставлять «добрый след» о себе в сердцах и душах других людей.
8. Учить детей избегать ссор, уступать и договариваться друг с другом.
9. Объяснить детям, что добрые дела доставляют радость.
10. Рассказать детям о полезности и значимости труда.
11. Закреплять знаний правил вежливого общения.
12. Совершенствовать коммуникативные навыки (умения выслушивать товарища, искренно высказывать свое мнение, проявлять **доброжелательность** к суждениям других детей).
13. Поощрять стремление ребенка совершать **добрые поступки**.
14. Воспитывать **доброту**, отзывчивость, дружелюбие, желание сделать что-то для других людей, принести им пользу.

**Предполагаемый результат:**

1. Создание в группах необходимых условий по приобщению к элементарным общепринятым нормам и правилам взаимоотношения со сверстниками и взрослыми.
3. Способность детей договариваться, оказывать друг другу поддержку.
4. Бережного отношения к окружающему миру, познанию себя и себе подобных.
5. Воспитание гуманных чувств.
6. Создание системы работы по ознакомлению детей с произведениями, пословицами и поговорками о **добре**.

**Подготовительный этап:**

1. Определение темы, цели и задач;
2. Познакомить с проектом детей и родителей;
3. Заинтересовать каждого ребенка тематикой проекта, поддержать его любознательность и устойчивый интерес к проблеме;
4. Вовлечь родителей в совместную работу над проектом.

**Участники проекта:** дети, воспитатель, специалисты, родители.

**Срок проведения:** одна неделя.

### **Работа с родителями:**

1. Беседа родителей с детьми на тему: «Правила поведения в детском саду»
2. Плакат «Дерево добрых слов»

Продукт проектной деятельности: беседы о добре, стихи о добре, аудиозаписи о добре, дидактические игры, рисунки «Теплые ладошки», лепка сердец, аппликация – подарок для детей младшей группы, коллективная работа – плакат «Дерево добрых дел».

### **Заключительный этап:**

1. Презентация проекта
2. Фотоотчёт: «Наши добрые дела»
3. Сюрпризный момент

Основной этап:

- 1 день – «Открываем копилку добрых дел»
- 2 день – «День вежливости»
- 3 день – «Маленького помощника»
- 4 день – «Доброе сердце»
- 5 день – «В гости к малышам»

Понедельник. «Поговорим о доброте»

### **Утро**

**Беседа на тему:** «Мои хорошие поступки»

**Цель:** Уточнить понятие детей о хороших и отрицательных поступках, воспитывать умение давать критическую оценку поступкам, воспитывать внимание и положительное отношение к красивым поступкам чувство осуждения отрицательных проявлений в поведении окружающих воспитывать желание проявлять положительное качество жизни. Упражнять детей выражать свои мысли законченными грамматическими правильными предложениями, воспитывать выразительность речи.

Чтение художественной литературы: Г. Шалаева «Правила поведения для воспитанных детей».

Слушание в аудиозаписи песен о доброте: «Если добрый ты» муз.

М. Пляцковского, слова Б. Савельева из мультфильма «День рождения кота Леопольда», «Доброта» из мультфильма «Приключения поросенка Фунтика», «Что такое доброта?» (группа «Барбарики»).

Оформление «копилки добрых дел»

### **Прогулка**

П/и «Тих-тиби-дух»

**Цель:** снятие негативных настроений и восстановление сил.

Д/игра «Что значит быть добрым?»

Трудовая деятельность: полив цветника на участке группы

**Цель:** Воспитание поведения и положительных взаимоотношений между детьми: умение работать дружно и согласованно, доводить коллективный труд общими усилиями до нужного результата, доброжелательно оценивать труд товарищей, проявлять заботу о товарище, оказывать ему помощь и т. д.

### **Вторая половина дня**

Игра на сплочение коллектива: «Волшебные картинки»

**Цель:** воспитание привычки оценивать свой вклад в коллективную работу.

**Вторник. «День вежливости»**

### Утро

Беседа на тему: «Вежливость»

**Цель:** Учить детей пользоваться вежливыми словами, вырабатывать соответствующие навыки культурного поведения, соблюдать правила этикета, на примере образов литературных героев, стимулировать положительные формы поведения и тормозить негативные. Что общаться с окружающими нужно спокойно, без крика, что излагать свои просьбы следует вежливым тоном.

Чтение В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо»

Рисование: «Теплые ладошки»

**Цель:** продолжать знакомить с нетрадиционной техникой рисования (ладонью); развивать творческое воображение, внимание, мелкую моторику и координацию движения рук, эстетическое восприятие мира природы; развивать двигательные навыки.

Словесная игра «Комплименты»

**Цель:** научить детей находить друг в друге хорошие черты, говорить друг другу комплименты и приятные вещи.

### Прогулка

Игра с мячом «**Добрые и вежливые слова**».

**Цель:** упражнять детей в произношении **вежливых слов**, меткости, ловкости при приеме мяча от воспитателя; воспитывать культуру общения.

### Вторая половина дня

Игры на сплочение коллектива: «Мышь и мышеловка»

Цель: учить детей преодолевать проблемы.

**Среда. «День маленького помощника»**

### Утро

Беседа на тему: «Помощь родителям дома»

**Словесная игра: «Ветер дует на ...»**

**Цель:** стимулирование активности, развитие сплоченности, развитие внимания, снятие мышечного напряжения.

Заучивание стихотворения о добре

Помощь младшему воспитателю в сервировке стола.

### Прогулка

Дидактическая игра: «Все наоборот»

**Цель:** учить детей образовывать глаголы-антонимы.

Подвижная игра: «Гуси - лебеди»

**Цель:** Развивать у детей выдержку, умение выполнять движения по сигналу. Упражняться в беге с увертыванием. Содействовать развитию речи.

Трудовая деятельность: уборка мусора на участке группы

**Цель:** Воспитание правильного отношения детей к собственному труду: трудолюбие, готовность участвовать в любом труде, не избегая неприятной работы, стремление доводить каждое дело до конца и привычка к трудовому усилию и т. п.

### Вторая половина дня

Подвижная игра «Чей голосок»

**Четверг. «День добрых сердец»**

### Утро

Беседа на тему: «Добрый и злой»

**Цель:** Учить давать моральную оценку поступкам героев, **воспитывать** желание быть добрыми и гуманными. Помочь понять, что добрым можно назвать того человека, который всегда помогает окружающим, не остаётся равнодушным в трудных для других людей ситуациях.

Учить отличать добрые поступки, вызвать желание совершать добрые поступки по отношению к окружающим людям.

Лепка «сердечек» из соленого теста

**Цель:** Познакомить с техникой тестопластики, способствовать развитию интереса к лепке из соленого теста. Развивать творческие способности, воображение, фантазию.

Прогулка

Дидактическая игра: «Подумаю немножко, хлопну по ладошке»

**Цель:** учить детей образовывать имена прилагательные от существительных.

Подвижные игры: «Капканы»

**Цель:** Развивать у детей способность анализировать свое поведение, сравнивая его с общепринятыми нормами.

Вторая половина дня

Словесная игра: «Паровоз»

**Цель:** Учить детей преодолевать замкнутость, пассивность.

**Пятница. «День дружбы»**

Утро

Беседа на тему: «Хороший друг познается в беде»

**Цель:** формировать представление о том, что настоящий друг умеет сопереживать, помогать в трудные минуты; развивать умение быть милосердными друг к другу.

Игра: «волшебные руки»

**Цель:** оптимизировать взаимоотношения в группе путем стимулирования телесного контакта между детьми; преодоление эгоцентризма, эмоционального отчуждения у дошкольников.

Аппликация. Изготовление подарков для детей младшей группы и группы компенсирующей направленности «Лучик».

Прогулка

Дидактическая игра: «Оцени поступок»

**Цель:** с помощью сюжетных картинок развивать представления о добрых и плохих поступках, характеризовать и оценивать поступки, воспитывать чуткость, доброжелательность.

Подвижные игры: «Змейка»

**Цель:** Развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно

Вторая половина дня

Словесная игра: «Имена-качества»

**Цель:** Развивать чувство собственной значимости, самоуважения.

Подсчет смайликов в копилки добрых дел. Сюрпризный момент: подарок группе.

**«МУЗЫКОТЕРАПИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»**

**(Использование музыкотерапии и сенсорной комнаты в целях улучшения эмоционального состояния педагогов ДОУ).**

**Цель: сохранение психологического здоровья педагогов средствами музыкотерапии.**

**Вводный тренинг.**

Педагог-психолог:

«Я рада, что мы смогли встретиться. Сегодня мы имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть и попутно что-то узнать о себе и о коллегах, а самое главное – выразить друг другу радость встречи».

**Упражнение “Подарок”.**

Приготовить картонные заготовки в форме сердца, по 2 на каждого участника, ручки. Участники получают по 2 сердечка, на каждом из которых они должны написать по одному из своих лучших качеств. Все картонные заготовки складываются в мешок и перемешиваются. Мешок убирается в сторону.

**Упражнение “Давайте поздороваемся”.**

**Цель:** снятие мышечного напряжения, переключение внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руку;
- 2 хлопка – здороваемся плечами;
- 3 хлопка – здороваемся спинами.

(Для полноты тактильных ощущений желательнее ввести запрет на разговоры во время игры.)

**Упражнение “Говорящие очки”.**

**Цель:** способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы.

**Материалы:** солнцезащитные очки со сравнительно светлыми стеклами.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: “Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?” Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

**Упражнение “Танец отдельных частей тела”.**

**Цель:** “разогрев” участников; осознание и снятие мышечных зажимов; расширение экспрессивного репертуара.

**Материалы:** музыкальные записи разных стилей с четким ритмическим рисунком.

Звучит музыка. Педагоги становятся в круг. Психолог называет по очереди части тела, танец которых будет исполнен (например, “танец головы”, “танец плеч”, “танец кистей рук”, “танец живота”, “танец ног” и т. д.). Участники стремятся максимально использовать в танце названную часть тела.

Мини-лекция “Основы музыкотерапии”.

Педагог-психолог: “Музыкотерапия – психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Музыкотерапия делится на активную и пассивную.

Пассивная музыкотерапия предполагает прослушивание различных музыкальных произведений, которые соответствуют психическому и психологическому состоянию здоровья пациента.

При активной музыкотерапии пациенты сами “творят”: поют песни и танцуют.

Целебные свойства музыки известны давно. Еще в Древнем Египте и Греции врачи лечили больных звуками и имели обширные знания в этой области.

В наше стремительное время мы снова обращаемся к музыке как к способу помочь себе. Несколько лет назад Римская академия наук обнародовала результаты исследований влияния музыки на человека. Оказывается, депрессию, страх, последствия стрессов, сердечные боли, гипертонию с помощью музыки можно вылечить на 90 процентов! Так, например, московский врач Михаил Лазарев успешно лечит бронхолегочные патологии игрой на флейте. А знаменитый французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за три месяца, ежедневно слушая по совету врача музыку Моцарта.

В чем же секрет лечебного воздействия музыки на человека?

Доктор Гордон Шоу так объясняет влияние музыки на здоровье. Вибрация звуков создает энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма.

Врачи-психотерапевты, полагают, что в основе исцеляющих свойств музыки лежит ее способность влиять на психоэмоциональное состояние человека. Склонность людей к таким болезням, как гипертония, стенокардия, язва желудка и др., часто объясняется не физической немощью и не наследственной предрасположенностью, а особенностями характера человека, его мировоззрением и отношением к окружающей действительности. Оказывается, язвой желудка и двенадцатиперстной; кишки, гипертонией чаще болеют люди, нетерпимые к ошибкам и "неправильному" поведению других людей, жестко придерживающиеся своих принципов и взглядов, настроенные враждебно и противопоставляющие себя окружающим. Если же человек постоянно заиклен на собственных недостатках, неуверен в себе – это прямой путь к мигреням, аритмии сердца, бронхиальной астме. Чтобы избежать или вылечить психосоматическое заболевание (именно так называется эта группа болезней), нужно изменить если не характер человека, то хотя бы его отношение к своим проблемам и к жизни вообще. И музыка здесь – один из главных инструментов лечебного воздействия.

Сейчас, мы прослушаем "Аве Мария" Шуберта(5 минут), которая нас успокоит, уменьшит чувство тревоги и неуверенности”.

Рефлексия: обсуждение по кругу, что чувствовали педагоги во время прослушивания.

Педагог-психолог: “Согласно другой теории, основным целебным фактором в музыке является ритм. Ритм – составляющая любой музыки. Как известно, ритмом обладает и наше тело. А биологические ритмы определяются мозговыми зонами. Соответственно, музыкальные ритмы могут легко воздействовать на эти области мозга. В зависимости от частоты, ритмы нас либо синхронизируют, либо активизируют. Недаром энергичная музыка заставляет нас активно двигаться, об этом прекрасно знают тренеры в фитнес-клубах и спортзалах. Вот распорядителям художественной выставки, где посетители не торопясь рассматривают картины, выбирают плавную расслабляющую музыку. Каждый орган в системе "человек" вибрирует по-своему, и его вибрации совпадают с ритмом энергией вполне определенных звуков и инструментов.

Доказано, что когда функции органа нарушаются, он начинает работать в ином ритме, изменяется частота и сила его вибраций. Больное сердце – яркий пример. И вот тут на

помощь приходит музыка. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит сбившийся с ритма орган, и регулярно слушать исполняемую на ней музыку, ритмы "исцеляющего" инструмента помогут организму человека вновь обрести прежнее "звучание".

### **Упражнение "Ритмические хлопки".**

**Цель:** снятие усталости, беспокойства, напряжения.

Педагог-психолог. Встаньте широким кругом и закройте глаза. После того как я дам вам сигнал, каждый должен будет отхлопывать ладошками какой-нибудь ритм, который ему в этот момент нравится. Сначала вы будете слышать только себя. Однако со временем, вероятно, начнете различать ритмы своих соседей, и может быть, сумеете создать какой-нибудь общий ритмический рисунок. Если вам это удастся, откройте глаза и общайтесь друг с другом взглядом. Мы будем играть до тех пор, пока кто-нибудь из вас не почувствует что цель достигнута и можно остановиться. Пусть он тогда крикнет: "Стоп!" Педагог-психолог: "Музыка оказывает положительный эффект не только когда ее слушают, но и когда напевают – любимые песни или просто понравившиеся мелодии. Можно напевать даже отдельные звуки, которые обладают большой целительной силой. Каждый звук, как известно, имеет свою частоту. Наши внутренние органы и системы также функционируют в заданном природой диапазоне частот. Болезни и стрессы меняют характеристики этих частот. Но поскольку частоты, на которых "работают" сердце или печень человека, совпадают со звуковыми вибрациями, значит, можно корректировать состояние этих и всех остальных органов произнесением самим пациентом соответствующих звуков. Этим принципом пользовались еще древние врачеватели. И в наши дни, например, китайцы для оздоровления различных органов используют специальную звуковую гимнастику, а йоги применяют мантры – особые сочетания звуков, которые активно воздействуют на нервные центры человека, а через них – на процессы, идущие в организме.

Любой человек может использовать звуковую настройку для улучшения своего физического и нервно-психического состояния. Освоить ее несложно. Для этого нужно петь гласные и протягивать согласные звуки до тех пор, пока звучание не станет чистым и устойчивым. Человек должен сам почувствовать по приятным ощущениям или теплу в области органа, на который он пытается воздействовать, что произносимые им звуки вошли в резонанс с частотой этого органа. Так же интуитивно, по ощущениям, следует подбирать и нужную высоту, и силу звука. Пропевая звуки, можно положить руку на область, где расположен орган, которому вы стремитесь помочь, и представить этот орган здоровым, активно работающим".

Педагог-психолог: То, о чем мы говорили сейчас, еще раз подтверждает: все, что нас окружает, подчиняется особым законам природной гармонии. И мы должны стремиться поддерживать ее и вокруг, и внутри себя. Впрочем, совсем необязательно так мудрить, иногда бывает достаточно пропеть несколько строк из последнего хита, неважно в чьем исполнении – чтобы отвлечься от дурных мыслей, выплеснуть накопившуюся энергию и вернуть себе хорошее настроение. Так что не стесняйтесь мурлыкать себе под нос или подпевать любимому певцу, слушая его песни по радио.

А теперь, перейдем к танцетерапии.

Все вы знаете, что стрессы приводят к мышечным зажимам. Одним из лучших и непринужденных средств, снимающих мышечное напряжение, является танец.

Расслабляется тело – расслабляется и психика, освобождаются подавляемые эмоции, свободно течет энергия по каналам тела, улучшается здоровье.

Танцевальная импровизация – это способы спонтанного движения, где человек выражает себя и свои чувства. “Вытанцевать” настроение, конфликт, чувство, ощущение, означает пройти половину пути к выздоровлению.

В целительном танце неважно как ты двигаешься, важно, что ты ощущаешь и выражаешь своим танцем. Танцевать нужно всем телом, даже глазами.

Танцевальная импровизация помогает:

Разрешить внутренние эмоциональные конфликты, освободиться от стресса.

Выразить чувства, для которых нет слов.

Освободить свое тело от мышечного напряжения, приобрести легкость в движении.

Получить доступ к внутренним ресурсам и творческим силам.

Как начать? Стоя ощутить свое тело как единое целое, „войти в состояние“. Отследить области дискомфорта или те, которые не вписались в общее чувство тела.

Сосредоточиться на них и дать телу сделать какое-нибудь движение. Любое. Главное, чтобы не вмешивался ум со своими оценками „правильно-неправильно“, „красиво или нет“. Отдаться ощущениям и двигаться так, как хочет тело. Закончить, когда почувствуете завершенность. Обычно тело само останавливается. Не надо руководить этим процессом”.

Динамическая медитация “Музыка завтрашнего дня”.

Педагог-психолог: “Суть медитации такова: любой день имеет свой ритм, и если сегодня как-то все не задалось, значит, и ритм этого дня, то есть ваш день, не самый удачный. Не важно, гармонично или нет, Вы звучите. Важно то, что сегодня вы звучите в унисон, выбиваясь из общего ритма Вселенной. Чтобы создать лучшее завтра, то есть, такой день, который будет заведомо лучше сегодняшнего, нам нужен другой ритм. Какой? Каждый из вас его создаст сам.

Я настрою проигрыватель так, чтобы он воспроизвел три трека один за другим.

Но перед этим настройте себя так, как будто внутри вас – пусто и тихо. Никого нет дома.

А теперь самое главное, отпустите свое тело и наблюдайте, как оно сливается с музыкой.

Ну, например, представьте, что вы вышли погулять с ребенком. Он бежит, играет, а вы просто смотрите за ним. Так и с телом – музыка играет, гремит (чем громче, тем лучше), а вы наблюдаете, как музыка проникает в тело и где-то внутри, в пустоте, зарождается ритм внутренней музыки. И он становится все отчетливее, все ритмичнее, все необычнее и тело начинает ему отвечать, а вы просто наблюдаете.

Если сказать совсем уж просто, вам нужно станцевать три танца под скачанные треки, но, нельзя делать заученные танцевальные движения и стараться быть красивыми. Нам не нужен танец самолюбования. Нам нужен необычный, рваный, непривычный танец, поэтому, танцуя, наблюдайте за собой и, как только замечаете, что начинаете выполнять какие-то повторяющиеся, свойственные вам движения, сразу же начинайте делать что-то другое. Через некоторое время вы почувствуете, что тело танцует само по себе, без всяких указок с вашей стороны, дергаясь, извиваясь так, как ему хочется.

Как только этот момент наступил, сливайтесь с этим танцем, то есть, прекращайте наблюдать и отдайтесь движениям и ритмам. Станьте безумными – не надо умничать и стараться быть красивыми, как я уже сказала. Просто двигайтесь, пресекая все привычные манеры и уводя себя в сторону необычного. Это-то ум и выключает.

Возможно, у вас возникнут какие-то видения, образы воображения. Отлично! Наблюдайте их. Возможно, развернется какая-то история. А вполне возможно, никаких образов и не будет, и вы просто потанцуете, получив приятные эмоции и внутренне успокоившись. Тоже хороший результат.

Что происходит и зачем это нужно? О...!!! Хороший вопрос. Эта медитация сбивает вас с привычного ритма, который задает неудачный день. Каким будет новый ритм. Кто знает? Но явно не хуже того, что был. Почему? Потому что в самом начале упражнения вы создаете в себе намерение.

И еще, если тело танцевать никак не хочет, стоит и ждет чего-то, волевым усилием его в танец запустите. Раскачайте. Оживите его. А потом отпустите. Договорились? Ну и отлично. Приступаем.....

### **Упражнение “Дрожащее желе”.**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Педагог-психолог:** “Подойдите ко мне и встаньте напротив. Плотно прижмитесь друг к другу. Смотрите на меня. Представьте себе, что вы все вместе – это блюдо с желе. Можете ли вы сказать мне, какое это желе на вкус? Ванильное, банановое, малиновое? Хорошо, пусть вы будете блюдом с малиновым желе. Я сейчас начну встряхивать блюдо с желе. Когда я буду легонько его встряхивать, вы будете раскачиваться медленно. Когда я начну встряхивать блюдо сильнее, вы должны будете раскачиваться быстрее. Чтобы увидеть и понять, как надо раскачиваться, следите за моими руками...”

В течение одной минуты психолог показывает, как держит в руках огромное блюдо и встряхивает его, сначала легко, а потом все сильнее и сильнее. Затем резко останавливается – дрожащее желе успокоится не сразу.

Теперь представьте себе, что я забыла убрать блюдо с желе и оставила его на солнце. И что стало с замечательным желе? Оно начало таять. Опускайтесь на пол и растекайтесь во все стороны”.

**Педагог-психолог:** “Хорошо известно, что приятные уху звуки обладают уникальным эффектом расслаблять и успокаивать. В наши дни, когда человек постоянно подвержен большому количеству стрессовых ситуаций, а количество психологических заболеваний неуклонно растет, на помощь может прийти музыкотерапевтические программы В.М. Элькина.

*Есть такой человек в мире — Владимир Михайлович Элькин — кандидат медицинских наук, психотерапевт, музыкант, Член Гильдии Психологов, Член европейской ассоциации психотерапии, член РОО «Арт-терапевтическая ассоциация», автор книги «Театр цвета и мелодии ваших страстей», автор методики «Методика цветодиагностики и психотерапии произведениями искусства». Владимир Михайлович много лет занимается арт-терапией, изучая влияние на здоровье человека музыки, цвета, образов и слова. В сенсорной комнате в вашем распоряжении находятся диски с прекрасной музыкой, подобранные специалистом в области музыкотерапии для достижения различных целей. При необходимости вы можете посетить сенсорную комнату и насладиться музыкальными композициями.*

### **Заключительная часть:**

Педагог-психолог предлагает участникам тренинга достать из мешка по 2 сердца и подарить тем из коллег, кто, по их мнению, обладает указанными на них качествами.

**Музыкальное оснащение сенсорной комнаты, для педагогов.  
МУЗЫКОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ В.М.ЭЛЬКИНА  
(АУДИО)**

**БЛАЖЕННОСТЬ**

Эти золотые мелодии 20 века гармонизируют, снимают напряженность, стресс, помогают создать состояние созерцательного блаженного отдыха и безмятежности.

Этот диск – НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫЙ ПО СВОЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЭФФЕКТУ. Были эффекты снятия болей, повышения иммунитета, гармонизации здоровья у детей и взрослых.

**ЭНЕРГИЯ** (от борьбы до триумфа ГРОЗА И СОЛНЦЕ)

На этом диске – одни из лучших мелодий человечества, обладающие абсолютной эффективностью. Это мелодические шедевры Баха, Вагнера, Брамса, Чайковского, Рахманинова, Грига, Паганини, Прокофьева.

Огненные страстные мелодии №1-5 сжигают отрицательные эмоции.  
Радостные мажорные мелодии триумфа №6-10 наполняют жизненной энергией.

Минорные мелодии

1. Рахманинов – 2 концерт 1ч. части (6:06)
2. Прокофьев – Монтекки и Капулетти (1:41)
3. Бах – концерт ре минор (8:33)
4. Паганини – 2 концерт Рондо (5:51)
5. Григ – концерт 1 часть (13:01)

Мажорные мелодии

6. Брамс – финал концерта для скрипки (6:24)
  7. Сен-Санс – финал концерта для рояля (7:05)
  8. Вагнер – Полет Валькирии (5:13)
  9. Рахманинов – 2 концерт финал (2:49)
  10. Чайковский – 1 концерт начало 1 части (3:11)
- Всего (1:05:43)

**Гениальность (Земля и Небо)**

В этом диске – мелодические шедевры двух русских гениев – пианистов и композиторов СКРЯБИНА и РАХМАНИНОВА.

Эта программа даёт возможность буквально физически ощутить «состояние гениальности». И почувствовать свою...

Скрябин

1. «Концерт.1 часть»

2. Прелюдия 11-14
3. Этюд 8-12
4. Прелюдия 16-2
5. Прелюдия 11-2
6. Прелюдия 11-5
7. Прелюдия 11-8
8. Прелюдия 11-11
9. Этюд 8-2
10. Этюд 8-5
11. Этюд2-1

Рахманинов

12. Прелюдия 3-2
13. Музыкальный момент 16-3
14. Музыкальный момент 16-4
15. Прелюдия 3-5
16. Концерт 2 – 1 часть
17. Концерт 2 - 2 часть 18. Концерт 2 финал

## **ГОЛОС АНГЕЛА**

Это итог 16-летней работы музыкотерапевта и более 9000 сеансов музыкотерапии. Мелодии расположены по цветомузыкальным уровням, соответственно цветам теста Люшера.

Минорные мелодии снимают темные эмоции, гармонизируют человека. Их сменяют медленные светлые мажорные мелодии. Эти мелодии помогают духовному Исцелению, осуществляя завет Гоголя - «Будь нашим спасителем, музыка», и слова Бетховена – «Музыка должна высекать огонь из души человека».

Черный цвет – фа до соль минор

1. Марчелло – концерт для гобоя + Моцарт – концерт 24
2. Брамс – симфония 3
3. Глинка – прощание + Моцарт – концерт
4. Таррега – Альгамбра
5. Альбиони – Адажио
6. Свиридов – Метель
7. Тень твоей улыбки
8. Чайковский – Баркарола
9. Мелодия из фильма «Список Шиндлера»
10. Шотландская колыбельная
11. Янфельд – колыбельная
12. Брамс – вальс

Серый цвет – ля бемоль, ми бемоль, си бемоль минор

13. Шуберт – Баркарола
14. Шуман – Интермеццо
15. Чайковский – 4 симфония 2 часть

Коричневый – ля ми ре минор

16. Филлинг
17. Дворжак – славянский танец ми минор
18. Запретные игры
19. Мориа – Любовь в голубом
20. Рахманинов – вокализ
21. Глиер – концерт для голоса
22. Глюк – мелодия (орфей)
23. Легран – Шербургские зонтики

Фиолетовый – си фа диез до диез - минор

24. Бородин – хор «Улетай на крыльях ветра»
25. Бах – мелодия «Страсти по Матфею»
26. Рахманинов – 1 концерт + Григ – сердце поэта
27. Шопен – ноктюрн до диез минор
28. Бетховен – Лунная соната 1 часть

## **МАЖОРНЫЕ**

Синий - си мажор до диез мажор фа диез мажор

29. Шопен – фантазия экстромт
30. Фибих – поэма
31. Бетховен – 5 концерт 2 часть
32. Григ – соната для скрипки

Зеленый – до фа соль мажор

33. Франсуа – мой путь
34. Пресли – мелодия
35. Шуберт – экспромт
36. Странники в ночи
37. Моцарт – концерт для 3 роялей
38. Моцарт – Волшебная флейта

Желтый – ре ля ми мажор

39. Шопен – прелюдия ля мажор
40. Пресли – мелодия ре мажор
41. Рэй Чарльз – Джорджия в моем сердце
42. Амстронг – Доброе старое солнце

Красный – ля бемоль ми бемоль си бемоль

43. Керн – дым

44. Азнавур – мелодия
  45. Шопен – ноктюрн ми бемоль мажор
  46. Паганини – концерт 2
  47. Каста Дива
  48. Шопен – этюд ор.25 – 1
- Играет – Элькин В.М.

## **МЕЛОДИЧЕСКИЕ ШЕДЕВРЫ МОЦАРТА (МЕДИТАЦИЯ УТРО И СОЛНЦЕ)**

Пушкин о Моцарте: «Ты, Моцарт, бог, и сам того не знаешь».

Музыка Моцарта оказывает магическое воздействие на духовное состояние, творческие и умственные способности, состояние здоровья.

1. Соната до мажор
2. Концерт для кларнета Бени Гудман
3. Анданте до мажор
4. Аллегро до мажор
5. Соната ля мажор адажио
6. Концерт для ф-но 20 – 2 часть
7. Концерт для скрипки ре мажор
8. Финал концерта для ф-но до мажор
9. Концерт 17 для ф-но - финал

## **КОЛЫБЕЛЬНАЯ**

Диск содержит колыбельные и медитативные мелодии абсолютного приятия для детей и родителей. Эти мелодии несут свет доброты и наслаждения красотой. Они обладают гармонизирующим эффектом.

1. Колыбельная - Зеленые рукава
2. Гитара – Зеленые рукава
3. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
4. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
5. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
6. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
7. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
8. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
9. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
10. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
11. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
12. Фибих – поэма (исполняет Элькин В.М.)
13. Чайковский – Баркарола
14. Колыбельная шотландская
15. Колыбельная – список Шиндлера
16. Колыбельная Ярнфельда

17. Брамс – Вальс
18. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
19. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
20. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
21. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
22. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
23. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
24. Колыбельная Спендиарова (исполняет Элькин В.М.)
25. Тень твоей улыбки
26. Шуберт – Баркарола
27. Грибоедов – Вальс
28. Бетховен – к Элизе
29. Тень твоей улыбки
30. Монастырский сад

## **МЕЛОДИЧЕСКИЕ ШЕДЕВРЫ БЕТХОВЕНА**

«Музыка должна высекать огонь из души человека» (Бетховен)

«Перед волей Человека ад бежит, от страха воя» (Бетховен)

Музыка Бетховена обладает воистину фантастической силой. Великие мелодии и необыкновенная глубина психологического воздействия.

1. «Лунная соната»
2. «Патетическая соната. Адажио»
3. Финал 8 сонаты
4. «13 соната. Аллегро»
5. «17 соната. Финал»
6. «5 концерт. Адажио»
7. «Крейцера соната»
8. «7 симфония. Аллегretto»
9. «5 симфония. 1 часть»
10. «Гроза» (6 симфония)
11. «3 симфония. Тема финала»
12. «9 симфония. Ода к радости»

## **МЕЛОДИЧЕСКИЕ ШЕДЕВРЫ ОПЕРЫ**

Вы можете не любить оперу.

Увы, большинство в опере появляется редко, да и то с трудом высидивают до конца. Впрочем, надеюсь, что к Вам это не относится.

Но в любом случае, после прослушивания этой программы, в которой собраны все ярчайшие и красивейшие арии из опер, Вы получите высочайший душевный подъём, настолько облагородите свою Душу...

И обязательно одна из арий Вас просто «перевернёт».

В хорошем смысле слова, разумеется...

## **НАСЛАЖДЕНИЕ**

Содержит мелодии классики абсолютного приятия для детей и родителей.  
Эти мелодии несут свет доброты и наслаждения. Они обладают гармонизирующим эффектом.

Бетховен «К Элизе»  
Григ «Пер Гюнт. Утро»  
Шуберт «Серенада»  
Фибих «Поэма»  
Чайковский «Подснежник»  
Паганини «Кантабиле»  
Крейслер «Грёзы любви»  
Бах «Ария»  
Рубинштейн «Мелодия»  
Штраус «Весенние голоса»  
Чайковский «Вальс из Щелкунчика»  
Марш из «Щелкунчика»  
Моцарт «Финал ночной серенады»  
Бах «Шутка»  
Моцарт «Турецкий Марш»

## **ОПТИМИЗМ**

Эти музыкальные шедевры гармонизируют слушателя, снимают стресс, наполняя жизненной энергией.

Они реализуют слова Черчилля:  
«НИКОГДА, НИКОГДА, НИКОГДА,  
НИКОГДА, НИКОГДА, НИКОГДА  
**НЕ ПАДАЙТЕ ДУХОМ».**

1. Тема из к/ф «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона»
2. Турецкий марш
3. Стив Уайндлер – мелодия
4. Л.Армстронг – блюз
5. Джо Дассен
6. Амстронг – Танго Чечаго
7. Френсис и Нэнси Синатра
8. Рэй Чарльз – Ритм блюз
9. Рэй Чарльз – любовь
10. Каунт Бейси и Питерсен
11. Каунт Бейси и Питерсен

12. Блюз
13. Битлз – Хороший день, солнце светит
14. Пресли – мелодия
15. Смоки – композиция
16. Цыганские мелодии в исполнении Элькина В.М. (рояль)
17. Цыганские мелодии в исполнении Элькина В.М. (рояль)
18. С.Norman, S.Qadro – Stumblin in
19. Канунников - We 'll Meet Again (Jazz)

## **СЧАСТЬЕ**

Содержит мажорные мелодии классики несказанной красоты. Они создают эмоции счастья, умиротворения, созерцания, блаженного покоя, красоты и радостного ожидания.

1. Бах – Ария из сюиты 3
2. Шуберт – Серенада
3. Шопен – Экспромт-фантазия
4. Бах – концерт фа-минор
5. Рахманинов – 2 концерт, часть 2
6. Бах – Ария из сюиты 3
7. Массне – Мечта
8. Бетховен – концерт 5
9. Шопен – концерт 1
10. Шопен – концерт 2
11. Рубинштейн – Мелодия
12. Бах – Ария
13. Лист – Грезы любви
14. Бах – Ария из оратории
15. Шопен – Ноктюрн ми бемоль
16. Оффенбах – Баркарола

## **СОЛНЕЧНЫЙ БЛЕСК ИНТЕЛЛЕКТА**

Эти мелодии Баха, Вивальди, Пахельбеля, Моцарта наполняют слушателя светлой творческой энергией, помогая решить проблемы и достичь телесной и душевной гармонии.

Зеленый цвет повышает умственные способности. Люшер: «Зеленому цветовыбору структурности и воли соответствует музыка 17 века – века Разума».

Музыка Моцарта оказывает влияние на умственные способности. С помощью скрипичного концерта Моцарта, запись которого представлена на данном диске, музыкотерапевт Томатис снял заикание у молодого Жерара Депардьё!

Повысив свой интеллект, будьте доброжелательны к людям!

1. И.С. Бах – концерт ре минор для 2 скрипок
2. И.С. Бах – прелюдия до мажор

3. И.С. Бах – концерт для фортепиано ре минор
4. И.С. Бах – концерт для скрипки ля минор
5. И.С. Бах – прелюдия
6. И.С. Бах – Анданте
7. И.С. Бах – Весна
8. Вивальди – концерт ля минор
9. Вивальди – концерт ре мажор
10. Вивальди – концерт до минор
11. Вивальди – концерт си минор
12. Вивальди – Лето
13. Вивальди – весна
14. Моцарт – концерт для фано 20 анданте
15. Моцарт – концерт для скрипки ре мажор
16. И.С.Бах – Кантата Иисус
17. Пахельбель – Канон

### **ВИНО ИЗ ОДУВАНЧИКОВ (Магическое обаяние джазовых шедевров).**

Эти мелодические шедевры помогают снять тягостные эмоции. Наполняют жизненной силой и помогают оживить творческие способности.

Владимир Моисеевич Элькин во главу угла всегда ставил Её Величество Мелодию. А джаз подарил Миру немало прекрасных и гениальных мелодий. Некоторые из них представлены в этой программе.

В данной подборке собраны очень светлые, радостные и оптимистичные шедевры.

### **ВОЗДУХ И ОГОНЬ**

Эти музыкальные шедевры классической музыки обладают мощной жизненной силой:

\* минорные мелодии сжигают стрессы давая силы преодолеть трудности жизни

\*мажорные мелодии наполняют слушателя творческой энергией, воплощая слова

Бетховена: «Музыка должна высекать огонь из души человека».

1. Рахманинов «2 концерт для фортепиано, 1 часть»
2. Прокофьев «Монтекки и Капулетти»
3. Рахманинов «Прелюдия соль минор»
4. Моцарт «Симфония соль-минор»
5. Вивальди «Концерт ля-минор»
6. Григ «Концерт ля-минор»
7. Паганини «Концерт»
8. Паганини «Кампанелла»
9. Скрябин «Этюд»
10. Моцарт «Ночная серенада. Финал»
11. Рахманинов «Концерт 2. Финал»
12. Чайковский «1 концерт. Вступление»