

Государственное автономное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования Владимирской области  
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 29 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением  
деятельности по художественно-эстетическому направлению развития детей»

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ**  
**«Система работы МБДОУ «Детский сад № 29»**  
**по созданию комфортной и безопасной**  
**образовательной среды»**

Авторы:

Гонцова О.А., заведующий

Серик Н.Н., старший воспитатель

Чурдалева Р.К., учитель-логопед, дефектолог

Филькова О.В., педагог-психолог

**Муром, 2020г.**

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |    |
|---|----|
| 1. Условия возникновения и становления педагогического опыта..... | 3  |
| 2. Актуальность опыта.....  | 3  |
| 3. Ведущая педагогическая идея опыта.....                         | 4  |
| 4. Практическая значимость опыта.....                             | 5  |
| 5. Теоретическая база опыта.....                                  | 5  |
| 6. Технология опыта.....  | 6  |
| 7. Результативность опыта.....                                    | 8  |
| 8. Используемые ресурсы.....                                      | 9  |
| Приложение 1.....   | 12 |
| Приложение 2.....   | 17 |
| Приложение 3.....   | 19 |
| Приложение 4.....   | 20 |
| Приложение 5.....   | 22 |
| Приложение 6.....   | 27 |

## **УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СТАНОВЛЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОПЫТА**

Вопросы безопасности в современном мире стали наиболее актуальными, потому что безопасность является безусловной ценностью человеческого существования. Значимость этой ценности неуклонно повышается, поскольку только при ее обеспечении могут реализовываться все другие ценности, человек может быть активен в постановке и достижении целей. Безопасность - это такое условие, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество в целом.

Важной задачей для коллектива МБДОУ «Детский сад № 29» является создание таких условий, при которых все участники образовательного процесса (дети, родители, педагоги) чувствовали бы себя максимально защищено, комфортно и безопасно. Традиционно под такими условиями подразумевается антитеррористическая, пожарная, дорожная безопасности. Создание безопасного образовательного пространства регламентируется локальными актами и технико-технологическими документами.

Опыт работы по созданию безопасного образовательного пространства в детском саду был представлен в рамках окружного семинара для молодых руководителей ДОО. При подготовке к семинару коллективом МБДОУ «Детский сад № 29» был обозначен вопрос оценивания психологической безопасности в учреждении, так как по остальным направлениям критерии безопасности известны и доступны.

Таким образом, возникновение данного опыта связано, прежде всего, с тем, что вопрос психологической безопасности в наше время наиболее актуален в связи с возросшей информатизацией и повышенной стрессогенностью. А создание комфортной и психологически безопасной среды возможно лишь при планомерной и целенаправленной работе со всеми участниками образовательных отношений.

### **АКТУАЛЬНОСТЬ ОПЫТА**

Исходя из требований ФГОС ДО перед участниками образовательного процесса стоит главная задача – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, их эмоционального благополучия.

В образовательных учреждениях, где дети проводят большую часть времени, остро стоит вопрос о необходимости создания специальных условий для обеспечения психолого-педагогического сопровождения. И в первую очередь это – создание психологически безопасной и комфортной образовательной среды в группах дошкольного образовательного учреждения, которая является частью развивающей предметной среды.

В этих условиях встает вопрос о том, каким критериям должно соответствовать безопасное образовательное пространство ДОУ?

Если антитеррористическая, противопожарная, информационная безопасность является первоочередной задачей администрации ДООУ и регламентируется нормативными документами, которые определяют четкие критерии соответствия или не соответствия установленным нормативам, то критерии психологической безопасности и комфортности не определены в достаточной степени. Именно поэтому, не отрицая свою ответственность за соблюдение всех нормативных требований к общей безопасности, мы, в силу профессиональной принадлежности, считаем приоритетной задачу создания в детском саду психологически комфортной и безопасной среды.

Результатом активного поиска путей и способов обеспечения психологической безопасности и комфортности воспитанников и сотрудников в ДООУ стало создание на базе детского сада системы единого безопасного образовательного пространства.

**Цель** работы заключается в создании психологически комфортной и безопасной среды ДООУ.

Процесс организации психологически безопасной и комфортной образовательной среды ставит следующие **задачи**:

- выявить факторы, определяющие возникновение и действие стрессов в условиях образовательного учреждения (анализ потребует целенаправленного исследования с последующей оценкой каждым участником – воспитателем, психологом, администратором, родителем – возможных рисков, присущих образовательному учреждению);
- выработать систему согласованных взглядов (и представлений) педагогов, психологов, родителей на образовательную среду как на комфортную среду, благоприятную для социализации, обучения и развития обучающегося;
- составить комплекс упражнений, которые возможно включить в образовательную деятельность каждому участнику образовательной ситуации;
- сформулировать конкретные рекомендации педагогам, психологам, администрации, родителям по организации комфортной образовательной среды в образовательном учреждении;
- обеспечить психологически безопасную и комфортную среду в образовательном учреждении.

### **ВЕДУЩАЯ ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ИДЕЯ**

Ведущая педагогическая идея опыта заключается в создании системы работы МБДООУ «Детский сад №29» по созданию комфортной и безопасной образовательной среды, ведении в активную практику педагогов и администрации мониторинга качества образовательной среды. Данная система позволит создать условия для формирования психологического, физического и социального здоровья всех субъектов образовательной среды.

## ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ

Педагогическая целесообразность опыта заключена в возможности использования в практике результатов его реализации. Учитывая важность и необходимость создания психологически безопасной и комфортной среды в дошкольном учреждении, разработаны внутренние и внешние критерии, позволяющие объективно оценивать степень психологической безопасности и комфортности среды ДОУ.

## ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ БАЗА ОПЫТА

Безопасность – это такое явление, без которого не могут нормально развиваться ни личность, ни социальная организация, ни общество, ни экономика, ни тем более государство. Безопасность имеет свои основные характеристики: надежность, защищенность, стабильность, сопротивляемость, живучесть.

Раньше понятие безопасности в образовательном учреждении включало в себя охрану жизни и здоровья детей, обеспечение безопасных условий труда педагогов. Но современный мир изменил подход к проблеме безопасности, в нее вошли такие понятия, как экологическая катастрофа и терроризм. Не менее важным аспектом стало обеспечение психологической безопасности участников образовательного процесса.

### Общая модель безопасной образовательной среды ДОУ



## **Психологическая безопасность образовательной среды**

Проблема психологической безопасности в дошкольном учреждении является частью общей проблемы безопасности в образовании.

И. А. Баева под психологической безопасностью понимает состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников.

Структурные компоненты психологической безопасности можно разделить на две системы: систему организации режима жизнедеятельности воспитанников и систему организации межличностных отношений в ДООУ.

**Система работы ДООУ по созданию психологически комфортного и безопасного образовательного пространства.**

Результатом активного поиска путей и способов обеспечения психологической безопасности и комфортности воспитанников и сотрудников в ДООУ стало создание на базе детского сада системы единого безопасного образовательного пространства.

## **ТЕХНОЛОГИЯ ОПЫТА**

При создании в учебном учреждении психологически безопасной образовательной среды необходим единый подход, включающий средовой и личностный компоненты. Работа по созданию психологически безопасной образовательной среды ДООУ проходила в три этапа:

### ***1. Диагностический этап.***

На данном этапе анализируются:

- эмоциональное состояние детей, социометрический статус ребенка в группе, уровень тревожности, эмоциональное отношение ребенка к детскому саду;
- взаимодействие в педагогическом коллективе, уровень эмоционального выгорания;
- специфика организации воспитательно-образовательного процесса;

Использовали специально подобранный инструментарий – набор диагностических методик.

### ***2. Организационно-практический этап.***

На этом этапе проводили систематическую работу, направленную на:

- создание образовательной среды, способствующей эмоциональному благополучию ее участников;
- повышение профессионального уровня педагогов и создание необходимых условий для их личностного роста: индивидуальных и групповых

консультаций, семинаров-практикумов, направленных на оптимизацию режима жизнедеятельности воспитанников;

- организацию коррекционно-развивающих занятий с детьми, направленных на развитие эмоциональной сферы, коррекцию имеющихся эмоциональных нарушений, включающую психотехнические методы предупреждения психоэмоционального напряжения у детей (психогимнастику, снятие психо-мышечного напряжения, релаксацию и пр.) ;
- организацию предметно-развивающей среды, отвечающей принципам гибкого зонирования, комфортности и эмоционального благополучия детей и взрослых.

Работа строилась по трем направлениям: с детьми, педагогами, родителями.

#### ***Работа с детьми:***

- Диагностическая работа с детьми с целью отслеживания динамики их психологического развития в процессе дошкольного обучения, выявления детей группы риска.
- Профилактическая работа с целью формирования у детей знаний правил поведения в коллективе и обществе, понимания нравственных норм, обеспечивающих их личностное развитие.
- Развивающая работа (индивидуальная и групповая) по развитию социально-коммуникативных, регулятивных навыков.
- Работа во взаимодействии специалистов и социальных институтов города, создающая возможность самореализации детей (концерты, фестивали, конкурсы, спектакли и сказки, экскурсии и т.д.),

#### ***Работа с педагогами:***

- Диагностическая работа с педагогами с целью оценки уровня сформированности психолого-педагогических компетенций педагогов, на определение стиля педагогического общения, уровня эмоционального выгорания.
- Просветительско-образовательная работа с целью повышения психолого-педагогической компетенции педагогов, обучения методам и приемам конструктивного общения с воспитанниками, методам работы с родителями по данной проблеме.
- Консультативная работа с целью снижения уровня психологической тревожности у педагогов, поддержки их эмоционального здоровья и развития творческого профессионального потенциала, овладения навыками психоэмоциональной саморегуляции.

#### ***Работа с родителями:***

- работа с целью выявления уровня удовлетворенности родителей работой ДОУ.
- просветительско-образовательная работа с целью повышения психолого-педагогической компетенции родителей в вопросах воспитания, обучения и развития ребенка.
- консультативная работа (индивидуальная и групповая) по вопросам оказания поддержки ребенку в трудных жизненных ситуациях (адаптация, конфликты со сверстниками), информирование родителей о способах бесконфликтного общения с ребенком и своевременного предупреждения возможных нарушений в становлении и развитии личности

предоставляет опыт социального взаимодействия, происходит приобретение социальных знаний и формирование ценностного отношения к социальной реальности.

- Коррекционная работа (индивидуальная и групповая) проводится с целью оказания помощи детям, имеющим проблемы в поведении и личностном развитии, проблемы в процессе адаптации в коллективе, выявленные в процессе диагностики и мониторинга.

ребенка.

- творческое сотрудничество родителей, детей и педагогов ДОУ через их совместную деятельность, которая способствует сплочению всех участников и установлению взаимопонимания между ними.

### **3. Завершающий этап.**

На завершающем этапе мы провели срез, позволяющий выявить динамику процессов, которые изучались на диагностическом этапе. На основе полученных результатов мониторинга выработали критерии психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработали рекомендации педагогам по созданию благополучного эмоционального климата в группе.

Разработанные критерии разделились на внутренние и внешние, что дало возможность оценить комфортность и безопасность среды как педагогам, работающим на группе, так и администрации учреждения.

*Детский сад является опорной площадкой по распространению данного опыта. И в перспективе предполагается, что будет распространен во всех садах округа Муром.*

## **РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ**

**В работе с детьми.** По методики «Секрет» (Репина) изучали социометрический статус детей. Если на начало учебного года с низким статусом было 11% детей, то на конец – 5%, и увеличилось число детей с высоким социометрическим статусом с 17 % до 72%.

Высокий уровень тревожности по сравнению с началом учебного года изменился с 22 % до 5%.

По результатам мониторинга эмоционального отношения детей к ДОУ (по методики «Мой светофорик») на конец учебного года отмечалась



положительная динамика: увеличилось число детей с высоким эмоциональным отношением с 22% до 50% и не осталось детей с низким эмоциональным отношением.

**В работе с родителями.** Анализ анкетирования показал, что количество родителей, неудовлетворенных какой-либо из сторон работы ДОО изменился с 22 % в начале учебного года до 2 %. По итогам проведенной работы на конец учебного года уровень удовлетворенности родителей работой ДОО достиг 98%.

**В работе с педагогами** изучали эмоциональное выгорание при помощи методики Бойко. Эта методика позволяет выявить выраженность компонентов «выгорания» как стратегии защитного поведения у представителей коммуникативных профессий. Где стадия «Нервное (тревожное) напряжение» служит предвестником и «запускающим» механизмом в формировании эмоционального выгорания, характеризует переживание психотравмирующих обстоятельств и является самой легкой. В начале года мы видим, что у некоторых педагогов этот симптом находился в стадии формирования. А также были педагоги, у которых этот симптом сформировался. Также выявили, что есть педагоги, у которых фаза *«Резистенция»* (это неадекватное избирательное эмоциональное реагирование) формируется как симптом. Фаза *«Истощение»*, т.е. эмоциональный дефицит, не наблюдалась ни у кого из педагогов.

Учитывая полученные результаты, мы составили план работы, включающий в себя цикл тренингов, семинаров-практикумов, консультаций для педагогов, попадающих в «зону риска».

Опрос по выявлению удовлетворенности взаимоотношениями в коллективе показал, что на конец учебного года все педагоги комфортно чувствуют себя в отношениях с коллегами.

Таким образом, мы разработали алгоритм создания психологически безопасной образовательной среды ДОО и разработали критерии, дающие возможность оценить комфортность и безопасность среды как педагогам, так и администрации учреждения.

## ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева. – СПб. : Союз, 2002. – 271 с.
2. Баева, И.А. Психологическая безопасность образовательной среды : учеб. пособие / И.А. Баева, И.А. Волкова, Е.Б. Лактионова ; под ред. И.А. Баевой. – М. : Эконом-Информ 2009. – 248 с.
3. Баева И.А. Безопасность образовательной среды, психологическая культура и психическое здоровье школьников: дис. доктора психол. наук: 19.00.07. СПб., 2002. – 386 с.
4. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. / В.В. Бойко - СПб, 2009 - с. 278.

5. Берн Э. Игры в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. / Берн Э - Минск: Прамеб, 2012. - 154 с.
6. Волков Б.С. Психология общения в детском возрасте. / Б.С. Волков, Н.В. Волкова - М, 2010. - 104 с.
7. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.А. Синдром выгорания, 2-е изд.: - СПб, 2008 г. - 71 с.
8. Гаязова Л.А. Обеспечение комплексной безопасности образовательной среды и ее психологическое сопровождение / Л.А. Гаязова // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. - 2011. - № 142. - 33 с.
9. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. / Л.Я. Гозман - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2007. - 175 с.
10. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. для учителя и родителей. / А.Б. Добрович - М.: Просвещение, 2007 - 205 с.
11. Долгова В.И., Аплеева И.А. Влияние психологически безопасной образовательной среды дошкольного учреждения на развитие ребенка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. - С. 81-85. - URL: <http://e-koncept.ru> / 2016/56094.htm.
12. Долгова В.И., Капитанец Е. Г., Погорелова Н.Б. Модель психолого-педагогической коррекции страхов детей дошкольного возраста 5-6 лет // Научно-методический электронный журнал «Концепт». - 2016. - Т. - URL: <http://e-koncept.ru> / 2016/56108.htm.
13. Долгова В.И., Латышин Я.В., Напримеров А.А. Формирование эмоциональной устойчивости личности: монография. - СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. - 167 с.
14. Коджаспирова Г. М. Психолого-педагогическая культура педагога как ведущий фактор безопасности образовательной среды / Г.М. Коджаспирова. - Безопасность образовательной среды: Сборник статей. - М.: Экон-Информ, 2008. - 20 с.
15. Костина Л.М. Методы диагностики тревожности - СПб.: Речь, 2011 - с. 198
16. Кудрявцев В. Инновации дошкольного образования: опыт, проблемы и стратегия развития. // Дошкольное воспитание. 2000. № 1. - 80 с.
17. Леонтьев А.А. Педагогическое общение. / А.А. Леонтьев - М.: Знание, 2009. - 48 с.
18. Морозова Т.Ю., Лебеденко И.Ю. О современных подходах к обеспечению здоровьесберегающей среды в условиях детского сада // Дошкольная педагогика. 2009. № 5. С. 4-5.
19. Немов Р.В. Психодиагностика. - М.: Владос, 2003. - 94 с.
20. Непрокина, И.В. Безопасная образовательная среда: моделирование, проектирование, мониторинг : учеб. пособие / И.В. Непрокина, О.П. Болотникова, А.А. Ошкина. - Тольятти : Изд-во ТГУ, 2012. - 92 с. : обл.
21. Осипова, А.А. Общая психокоррекция / А.А. Осипова. - М. : Сфера, 2005. - 512 с.

22. Полякова, М.Н. Создание моделей предметно-развивающей среды в ДОУ : учеб.-метод. пособие / М.Н. Полякова. – М. : Центр педагогического образования, 2008. – 96 с.
23. Программа здоровьесберегающего направления «Основы безопасности детей дошкольного возраста» Авторы: Р. Б. Стеркина, О. Л. Князева, Н. Н. Авдеева.
24. Психолог - учителю: оценка профессионального стресса // Детский психолог. 1996. Вып. 14.
25. Российская Федерация. Законы. «Об образовании в Российской Федерации»: [от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 23.07.2013)] // РФ. - 2013. - №273.
26. Рухайло Н. Психологический климат коллектива. Формирование коллективных взаимоотношений. // Психолог. - 2006 - №17 - 110с.
27. Тренинг личностного роста // Детский психолог. 1995. Вып. 7.
28. Ясвин, В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию/ В.А. Ясвин. – М.: Смысл, 2001. – 365 с.

## Блочная схематизация работы по созданию психологически безопасной образовательной среды ДОО.

Данная схематизация представляет собой (состоит) из нескольких блоков, отражающих направления работы и содержание деятельности в течение учебного года со всеми участниками образовательного процесса в ДОО, а также рекомендации по зонированию комфортного пространства.

### Блок 1. Работа с детьми

| Направления деятельности | Содержание работы   | Ответственные   |
|--------------------------|---|---|
| <b>Диагностическая</b>   | <p>1.Методика «Мой Светофорик» (Е. Д. Полякова)<br/>Цель: выявить уровень эмоционального отношения к детскому саду;</p> <p>2. Диагностическая методика “Секрет” (“Подарок”)<br/>(разработана Т.А. Репиной, модифицирована Т.В. Антоновой)<br/>Цель: выявление положения (социометрического статуса) ребенка в группе детского сада, его отношения к детям;</p> <p>3. Тест тревожности (Р. Тэмпл, В.Амен, М. Дорки).<br/>Цель: определить уровень тревожности ребёнка.</p>   | Педагог-психолог                                      |
| <b>Профилактическая</b>  | <p>Цикл занятий из коррекционно-развивающей программы «Учимся сочувствовать, сопереживать» (С.И. Семенака).<br/>Цель: развитие способности к эмоциональному сопереживанию; расширение представлений о добре и зле;<br/>Занятие «Дружба -это ценный дар».<br/>Цель: сплочение детского коллектива.</p>   | Воспитатели группы, педагог-психолог                  |
| <b>Развивающая</b>       | <p>Развивающие занятия с использованием ИКТ-технологий:<br/>- игра «Нарисуй эмоции» (интерактивный стол);<br/>- «Ножное пианино», «Хоккей», «Мышеловка» (интерактивный пол)<br/>- развивающие занятия с использованием комплекса «Творческая мастерская: показ теневого театра «Мешок яблок», «Зимовье»; занятие с элементами песочной терапии «Сказочное подводное царство»; занятие с элементами рисования в технике «эбру» (рисование красками по воде) «Подарок для друга».<br/>Занятие в специализированном помещении «Русская изба»: «Русские народные традиции</p> | педагог-психолог, воспитатели группы, учитель-логопед |

|                               |  |                  |
|-------------------------------|--|------------------|
|                               | <p>(взаимопомощь)».</p> <p>Цикл занятий из развивающей программа «Давайте жить дружно!» (С.В. Крюкова) Цель: формирование позитивного отношения к своему «Я», чувства принадлежности к группе; повышение уверенности; развитие самостоятельности, способности к эмпатии, сопереживанию; развитие навыков социального поведения;</p> <p>Цикл занятий на сплочение детского коллектива: «Дом дружбы», «Вместе мы друзья».</p>  |                  |
| <b>Коррекционная</b>          | <p>Коррекционные занятия в сенсорной комнате.</p> <p>Коррекционная работа с учителем логопедом и дефектологом.</p> <p>Программы коррекции тревожности (Л.М. Костина)Цель: выработка у детей уверенности в своих силах; повышение навыков самоконтроля; осознание собственных чувств, переживаний; освоение социально приемлемых стратегий поведения.</p>   | Педагог-психолог |
| <b>Социальное партнерство</b> | <p>Циклы познавательно-развивающих мероприятий с дошкольниками:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- СОШ № 12 (интерактивная экскурсия «Будущие первоклассники», квест «В поисках дружбы», конкурс проектов «Муром град старинный»);</li> <li>- ГИБДД о.Муром (познавательно-спортивное мероприятий «Правила знай сам и подскажи другому!», выставка рисунков «Мой безопасный маршрут»);</li> <li>- ЦБС филиал № 5 (познавательное мероприятие «С.Михалков – добрый друг детей», выставка рисунков «Волшебный мир детства», интерактивное мероприятие «Дружба крепкая не сломается»);</li> <li>- Дом народного творчества (мастер-класс «Ангел доброты», мастер-класс «Куколка подружка»)</li> <li>- Муромский историко-художественный музей (экспозиции «Преданья старины далекой», «Сокровища древнего Мурома», экскурсия с элементами интерактива «Необычная находка»)</li> </ul> |                  |

## Блок 2. Работа с педагогами

| Направления деятельности | Содержание работы  | Ответственные   |
|--------------------------|--|---|
| <b>Диагностическая</b>   | 1. Диагностика уровня эмоционального выгорания педагогов (В. В. Бойко);<br><br>2. Опросник «Взаимоотношения в педагогическом коллективе» (А. И. Крупнова).   | Педагог-психолог, старший воспитатель,                |
| <b>Просветительская</b>  | Педагогический совет на тему: «Психологическая безопасность образовательной среды»;<br>Тренинг на сплочение педагогического коллектива «Вместе мы - сила»;<br>Тренинг «Профилактика эмоционального выгорания у педагогов»; | Заведующий ДОУ, старший воспитатель, педагог-психолог |
| <b>Консультативная</b>   | Консультация «Стресс и его последствия»;<br>Буклет «Профилактика стресса»;<br>Консультация «Игры для тревожных детей»;<br>Консультация «Как играть с гиперактивным ребёнком».  | Педагог-психолог                                      |

## Блок 3. Работа с родителями

| Направления деятельности         | Содержание работы  | Ответственные                        |
|----------------------------------|--|--------------------------------------|
| <b>Диагностическая</b>           | Анкета – опросник «Степень удовлетворенности родителей работой ДОУ»;   | Педагог-психолог, воспитатели группы |
| <b>Просветительская</b>          | Родительское собрание «Психологический комфорт в семье»;<br>Круглый стол «Эмоциональное благополучие ребёнка в семье».           | Воспитатели группы, педагог-психолог |
| <b>Консультативная</b>           | Консультация «Родительская любовь — это неисчерпаемый источник благополучия детей»;<br>Буклеты «Искусство наказывать и поощрять» | Педагог –психолог, воспитатели       |
| <b>Творческое сотрудничество</b> | Акции «Папа может», «Наши мамы могут всё». Совместные субботники. Участие в конкурсах, выставках.                                | Администрация ДОУ, воспитатели       |

## Блок 4. Работа по созданию психологически комфортной предметно-пространственной среды.

Рекомендации по зонированию комфортного пространства.

| № | Название                     | Направленность зоны  | Структура  |
|---|------------------------------|--|--|
| 1 | Зона эмоциональной разгрузки | Знакомство с различными эмоциональными состояниями.  | « <i>Зеркальное озеро</i> » (в уголке вешается зеркало и картинки различных эмоций; ребенок может отражать свои эмоции, эмоциональное состояние других).   |
| 2 | Уголок приветствия           | Создание позитивного эмоционального настроения, атмосферы группового доверия и принятия, сплочение детского коллектива.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>стенд «Здравствуйте, я пришел!»</i>, на котором размещены фотографии детей.</li> <li>• <i>стенд «Мое настроение»</i>, на котором дети в течение дня с помощью заготовок пиктограмм отмечают свое настроение.</li> </ul>  |
| 3 | Уголок достижений            | Повышение самооценки, уверенности детей в себе; предоставление родителям позитивной информации, способствующей установлению взаимопонимания между ними; обучение детей чуткому, уважительному и доброжелательному отношению к людям. | <p>«<i>Цветок успехов</i>» (панно с индивидуальными кармашками каждого ребенка, куда вкладываются фишки за каждый совершенный им добрый и полезный поступок;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «<i>Звезда недели</i>» (в середине большой звезды – фото ребенка, на концах – информация о нем, которой он гордится);</li> <li>• «<i>Копилка добрых дел</i>» (панно с индивидуальными кармашками, куда вкладываются фишки за каждый совершенный ребенком добрый и полезный поступок).</li> </ul> |
| 4 | Зона воды и песка            | снятие стресса; снижение нервно-психической напряженности, улучшение настроения.   | По желанию ребенка эти зоны могут превратиться во что угодно: поверхность луны, пляж, бассейн и проч. Здесь <i>ребенок всегда уверен в успехе. Это особенно полезно для неуверенных в себе, замкнутых детей.</i>   |
| 5 | Зона уединения               | предоставление ребенку возможности отдохнуть, расслабиться, подумать, помечтать.   | Оснащена мягкой мебелью, подушками, ширмой. Рядом уместно расположить <i>уголок настроения</i> , где ребенку можно оказать   |

|   |                            |  |   |
|---|----------------------------|--|---|
|   |                            |  | своевременную эмоциональную поддержку. В зоне уединения используются легкие, но достаточно большие «строительные блоки», покрывала, деревянные рамки, ширмы, мебель групповой комнаты.  |
| 6 | Уголок сенсорного развития | Развитие восприятия; создание условий для реализации сенсорно-перцептивных способностей; речевого и психического развития детей; выработки эмоционально положительного отношения к предметам и действиям с ними. | В этом центре находятся звучащие игрушки, игрушки-заместители, клубочки, катушки, шнуровки, способствующее развитию мелкой моторики, тактильных ощущений, слуховых анализаторов, зрительного восприятия, обоняния, психических процессов. |

### **Рекомендации воспитателям по созданию психологического комфорта в группе.**

Так как, психологический комфорт - это результат совместной деятельности детей, их межличностного взаимодействия, то для его укрепления необходимо:

- ставить цели и создавать условия для организации совместной деятельности детей, информировать их о ходе реализации совместных задач,
- поощрять активность, креативность;
- находить общие интересы, которые объединили бы детей и на их основе организовывать общие дела;
- формировать традиции группы;
- создавать ситуации коллективного сопереживания значимых событий, стремление к эмоциональному включению в жизнь группы каждого ребенка;
- привносить общечеловеческие ценности в жизнь коллектива;
- поощрять к открытости, доброжелательности, конструктивным способам разрядки негативных эмоций;
- не навязывать друг другу свое мнение, а, учитывая интересы каждого, приходить к общему, компромиссному решению;
- создавать условия для повышения комфортности самочувствия детей в группе и сохранению стабильно-положительных отношений между детьми и воспитателем;
- развивать коммуникативную культуру, навыки общения и сотрудничества;
- развивать эмпатийные способности детей группы, умение и потребность в познании других людей, толерантное к ним отношение.



## Внешние критерии

- **Соблюдение режима дня воспитанников;**
  1. Отсутствуют интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки;
- **Предметно-развивающая среда:**
  1. отвечает принципам безопасности (отсутствие предметов, угрожающих жизни и здоровью);
  2. соответствует возрасту воспитанников;
  3. обеспечивает свободный доступ к игрушкам;
  4. имеет зонирование, различные уголки;
  5. удовлетворяет потребности в движении, общении;
  6. отсутствуют необоснованные запреты;
- **Организация образовательного процесса**
  1. соблюден баланс между специально организованной деятельностью и совместной и самостоятельной деятельностью детей,
  2. занятия построены в игровой форме,
  3. включены в жизнедеятельность воспитанников значимые и интересные для них виды детской деятельности,
  4. используются здоровьесберегающие технологии.

Система межличностных отношений:
- **Влияние педагога на развитие личности ребенка**
  1. индивидуально-личностные особенности персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми,
  2. стиль общения педагога с детьми;
  3. личностные характеристики педагога;
  4. педагогическое мастерство;
- **Психологический климат в детском коллективе**
  1. межличностные отношения детей в группе;
  2. эмоциональное благополучие каждого ребенка.
- **Психологический климат в педагогическом коллективе**
  1. мотивация к деятельности,
  2. стиль руководства,
  3. традиции.
- **Удовлетворенность родителей работой ДОУ.**

## Внутренние критерии.

### Дети:

- преобладание хорошего настроения у детей в течение всего дня;
- доброжелательность детей по отношению к сверстникам и взрослым;
- способность детей занять себя интересным делом;

- отсутствие детей-аутсайдеров;
- возможность беспрепятственно отдохнуть или уединиться;
- свободное отправление детьми всех естественных потребностей, в том числе и потребности в движении;
- отсутствие давления и манипулирования детьми со стороны взрослых;
- высокая степень эмоциональной включенности, взаимопомощи, сопереживания в ситуациях, вызывающих фрустрацию у кого-либо из воспитанников;
- желание участвовать в коллективной деятельности;

#### **Я (педагог):**

- уверенность в себе как педагоге;
- отсутствие страха перед детьми;
- умение владеть собой (саморегуляция, самоконтроль);
- отсутствие эмоциональной напряженности, ведущей к раздражительности, невыдержанности, неуравновешенности;
- наличие волевых качеств (целеустремленности, организованности, выдержанности, настойчивости, решительности, самообладания, терпимости);
- удовлетворенность деятельностью;
- нормальная утомляемость;
- удовлетворенность взаимодействием с родителями.

#### **Среда:**

- соответствует возрасту детей;
- удовлетворяет потребность детей в различных видах деятельности;
- насыщена играми и игрушками;
- имеет гибкое зонирование;
- способствует развитию детей.

### Приложение 3

## Карта анализа работы детского сада по созданию психологически комфортной и безопасной среды:

| Критерии   | Баллы |
|--|-------|
| <b><i>Соблюдение режима дня воспитанников</i></b>  |       |
| Отсутствуют интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки   |       |
| <b><i>Предметно-развивающая среда</i></b>  |       |
| Отвечает принципам безопасности (отсутствие предметов, угрожающих жизни и здоровью)  |       |
| Соответствует возрасту воспитанников   |       |
| Обеспечивает свободный доступ к игрушкам   |       |
| Имеет зонирование, различные уголки  |       |
| Удовлетворяет потребности в движении, общении  |       |
| Отсутствуют необоснованные запреты   |       |
| <b><i>Организация образовательного процесса</i></b>  |       |
| Соблюден баланс между специально организованной деятельностью и совместной и самостоятельной деятельностью детей,  |       |
| Занятия построены в игровой форме  |       |
| Включены в жизнедеятельность воспитанников значимые и интересные для них виды детской деятельности   |       |
| Используются здоровьесберегающие технологии  |       |
| <b><i>Влияние педагога на развитие личности ребенка</i></b>  |       |
| Индивидуально-личностные особенности персонала, участвующего в образовательном процессе и ежедневно вступающего во взаимодействие с детьми (доброжелательность, отсутствие насилия, индивидуальный подход) |       |
| Стиль общения педагога с детьми:<br>авторитарный   |       |
| демократический  |       |
| Педагогическое мастерство (на основе анализа деятельности)   |       |
| <b><i>Психологический климат в детском коллективе</i></b>  |       |
| Межличностные отношения детей в группе<br>(дружелюбные отношения в коллективе детей)   |       |
| Эмоциональное благополучие каждого ребенка   |       |
| <b><i>Психологический климат в педагогическом коллективе</i></b>   |       |
| Мотивация к деятельности   |       |
| Стиль руководства (на основе анкетирования)  |       |
| Традиции   |       |
| <b><i>Удовлетворенность родителей работой ДОУ (по результатам анкетирования)</i></b>   |       |

0 – признак отсутствует, 1 – признак выражен не значительно, 2 – присутствует.

**НОД по социально-коммуникативному развитию в старшей группе  
«Секреты дружбы»**

**Цель:** создание психологически безопасного и комфортного климата в коллективе детей.

**Задачи:**

1. Развивать навыки общения и дружеские взаимоотношения между детьми;
2. Воспитывать умение использовать слова речевого этикета;
3. Обучать навыкам самоконтроля.

**Воспитатель:** Здравствуйте ребята, я очень рада всех вас видеть.

Мне очень приятно, что вы не забыли поздороваться со взрослыми.

Скажите, а кроме приветствия что еще мы можем пожелать нашим гостям, чтобы они чувствовали себя уютно и комфортно? Вам подсказать?

« Дорогие гости, я желаю вам удачного дня!», « Отличной погоды», «Хорошего настроения»

**Воспитатель:** Ребята, как много приветливых слов можно сказать другу. Какие добрые, теплые слова вы нашли для этого. Молодцы!

**(С экрана раздается шорох).**

**Воспитатель:** Кажется, я что то услышала? Кто же это?

**(Показываются мышата, бегают по экрану, убегают)**

**Воспитатель:** Какие шустрые мышата, как быстро убежали, но кажется они что то тут забыли.(нахожу конверт) Это письмо для ребят, от кота Леопольда. Хотите его прочитать?

**Воспитатель или дети: читают письмо:**

«Здравствуйте ребята! Я, наконец, подружился со своими соседями мышатами. И хочу поделиться секретами дружбы с вами. Секреты вы найдете в шкатулочке»

Как интересно! Заглянем в шкатулочку?

**(Воспитатель достает флэшку.)**

**Воспитатель:** Думаю, что первый секрет «спрятан» здесь. Послушаем.

**(Звучит аудиозапись песни «Дружба начинается с улыбки» )**

**Воспитатель:** Так с чего же начинается дружба?**Ответы детей**

**Воспитатель:** Тогда, пусть каждый, глядя друг другу в глаза, подарит свою самую добрую и приветливую улыбку. А теперь мы посмотрим на гостей: они к нам присоединятся и тоже улыбнутся друг другу... Какие у всех замечательные, добрые улыбки. От них стало светлее и уютнее.

**Воспитатель:** Вот вы и догадались, какой у нас первый символ дружбы спрятан в конверте ?(смайлик с улыбкой) прикрепляется на магнитную доску.

**Воспитатель:** Ну что ж, заглянем снова в шкатулочку. Что это? Клубочек.... Уверенна, он нам поможет.(таинственно) Мы будем плести паутинку, даря друг другу добрые пожелания и хорошие слова.

**(в круг присаживаемся на ковер)**

Вот так: «Я рада, с тобой познакомиться! С тобой очень интересно».

-Я так скучаю, когда тебя нет! Мне так приятно видеть тебя!

- Я хочу, чтобы мы вместе сегодня весело провели день!

**Воспитатель:** Посмотрите ваши добрые слова, как тоненькие нити дружбы соединили всех нас. Опускайте ниточку. Я попробую сохранить все ваши слова в клубочке и расскажу о них своим ребятам. Чаще дарите друг другу добрые и приятные слова!

Вы уже готовы сказать второй секрет дружбы от кота Леопольда? Каким символом можно обозначить, то, что мы сейчас с вами делали?

**(Паучок)**

Добрый паучок плетет паутинку из добрых слов и пожеланий, что бы было больше на свете друзей.Ведь мы с вами друзья?

**Предлагаю станцевать танец дружбы**

В сундучке осталосьеще одно задание, но кажется, оно самое сложное (достаю цветные ладошки и смайлик). Леопольд предлагает нам зажечь солнце дружбы. Но как это сделать? Да...Солнце без лучей - как человек без друзей.

Подарим нашему солнышку друзей - цветные лучики!

Вот и получился у нас последний символ дружбы ,это....**(солнышко)**

Мы разгадали все секреты дружбы от кота Леопольда. Ребята вы молодцы!

Дружба, как нежный, хрупкий птенчик. Её нужно беречь и хранить. Представьте себе, что у вас в ладошках птенчик. Согрейте его своим дыханием.

**(Психогимнастика, дети представляют в руках птенчика).**

А теперь прижмите его к своей груди, пусть он послушает, как бьется ваше сердечко. Ваш птенчик окреп, расправил свои крылья и полетел к вашему другу. Раскрывайте ладошки. Ребята, берегите и храните свою дружбу. А мы еще раз заглянем в сундучок. Ой, что это? **(Смайлики)** Предлагаю в честь нашей дружбы подарить смайлики гостям.

**Воспитатель:** Но и вас я не могу отпустить без подарков, чтобы у вас настроение весь день было отличным! **(заглянем в сундучок??)** Предлагаю вам забрать символы ,которые мы сегодня с вами вспомнили, с собой и рассказать о секретах дружбы вашим друзьям.Согласны?

**Родительское собрание в детском саду на тему  
«Как, воспитать ребёнка счастливым?»**

Цель: повысить педагогическую компетентность родителей в вопросах создания психологического комфорта и безопасности ребёнка в семье.

**Ведущий:** Скажите мне громко и хором, друзья,  
Деток своих все вы любите? (да)  
С работы пришли, сил совсем уже нет,  
Хочется лекции слушать здесь? (нет)  
Я так вас понимаю... Но как быть, господа?  
Проблемы детей решать нужно нам? (да)  
Тогда вы дайте мне ответ:  
Помочь, откажитесь нам? (нет)  
Последнее спрошу вас я  
Активными все будем? (да)

**Ведущий:** Добрый день, уважаемые родители. Я рада снова видеть вас, в нашей Родительской гостиной.

Сегодня здесь собрались люди, у которых разные имена, разное образование, разные характеры, взгляды на жизнь, но есть одно, что нас объединяет: вы все матери и отцы своих детей. Кому, как ни вам, знать, что для ребенка весь мир – это его семья. Предлагаю вам посмотреть видеоролик и попробовать сформулировать тему нашей сегодняшней встречи.

**(просмотр видеоролика)**

- Как вы думаете, о чем сегодня пойдет речь? **(высказывания родителей)**

Предлагаю объединить ваши ответы в одну общую тему: « Как воспитать счастливого ребенка?».

В современных условиях вопросы безопасности жизнедеятельности крайне обострились. Особенно актуален вопрос психологически комфортной безопасной среды в семье.

**Ведущий:** Предлагаю, подслушать, о чем могут говорить ваши дети между собой и сформулировать несколько правил, которые помогут воспитать счастливого ребенка.

**(видео на экране)**

Дело было вечером,  
Делать было нечего.  
Кто на лавочке сидел,  
Кто на улицу глядел,  
Миша пел,  
Егор молчал,  
Глеб ногой своей качал.

**Матвейтвердо вдруг сказал...**

Нет, уйду я насовсем!

То я папе надоел:

То пристаю с вопросами,

То кашу не доел,

А то не спорь со взрослыми!

**Ведущий:**Что могло огорчить ребенка и причинило ему психологический дискомфорт в этой ситуации?(ответы родителей)

**Ведущий:**Отложите в сторону телефоны, выкроите хотя бы час в день и посвятите это время только своему ребенку,уделите вниманиеего интересам. И наше 1 правило звучит так - **Уделяйте больше времени детям!**

Сядьте рядышком и вспомните все хорошие случаи запрошедший день.

Составьте календарь дней рождения и профессиональных праздников каждого из членов семьи, создайте семейные традиции. Возможно, у кого - то из вас такие традиции уже есть? (ответы родителей)

(видео на экране)

**Никита тоже не смолчал, разговор вдруг поддержал:**

А мой папа говорит и соседа хвалит:

«Вот ведь, Ванька, все умеет и себя прославит!

Если был бы ты такой.....»

А я на все махнул рукой...

Жаль, что я то, не такой....

Был бы счастлив папа мой...»

**Ведущий:**Что в этой ситуации огорчило ребенка?(ответы родителей)

**Ведущий:**Выверно сказали,следующее правило звучит так -**Не сравнивайте своих детей с другими детьми!**Умейте замечать успехи именно вашего ребенка, даже самые маленькие, самые незначительные. Необходимо дать ребенку кредит доверия, тогда он во сто крат превзойдет все ваши ожидания. Дайте ему поверить в себя!

(видео на экране)

**Алена немногпомолчала и с укоризною сказала:**

Не хочу идти домой,

Папа точно будет злой...

Мама снова закричит..

Ну и он не промолчит...



**Ведущий:**Какое правило можно выделить из этого высказывания ребенка?(ответы родителей)

**Не выясняйте отношений в присутствии детей! Не повышайте голос!**Так звучит следующее правило!

Подобно камнепаду обрушиваются все негативные слова и эмоции на ребенка! Как сказал Достоевский :«Даже счастье всего мира не стоит одной слезинки на

щеке невинного ребёнка». Хочется спросить вас, уважаемые родители, как часто вы обнимаете своего ребёнка просто так, без какой – либо причины? **(ответы родителей)**. Так вот учёные утверждают, что нам нужно обниматься как минимум 4 раза в день для выживания, 8 — чтобы сохранить жизнь и 12 — чтобы расти и развиваться. Ну а мы продолжаем.

**(видео на экране)**

**А Ильяпроговорил с обидою:**

Ну...у меня беда другая...

Этоладно, что ругают...

Вот ремень - вот это да!

Это пострашней беда

**Ведущий:**Бить или не бить!?-вот в чем вопрос...**(ответы родителей)**

**Ведущий:**Как вы думаете,что испытывают дети во время физического наказания?

Писатель Анатолий Маркович Маркуша приводит некоторые высказывания детей:

«Когдаменя лупят, я рычу от злости и ненавижу их, потом мечтаю умереть, чтобы они поплакали и помучались».

«Ненавидел, ненавижу и буду ненавидеть всех, кто прикладывал ко мне руки. И вырасту – не забуду».

**Ведущий:**Эти слова детей являются яркой иллюстрацией к их психологическому состоянию во время физического наказания и после него.

Какое правило можно вывести из всего выше сказанного?**(высказывания родителей)**

**«Не применяйте физического наказания! Оно порождает зло!»**

Проблемы решать надо разговорами и объяснениями. И не надо говорить, что ребенок слов не понимает. Он понимает. МожетВы объясняли не теми словами.

**(видео на экране)**

**Возмутилась Маша громко:**

Разве можно промолчать

Как тут будешь не кричать.

Папа вазу опрокинул :

Кто его накажет?

– Это к счастью, это к счастью, –

Всё семейство скажет.

Ну, а если бы к несчастью

Это сделала я!

– Ты разиня, ты растяпа!

–Скажут про меня. *(О. Григорьев)*

**Ведущий:**Что так возмутило Машу? **(ответы родителей)**

**Не вешайте ярлыки на детей!**



Не очень хорошая привычка вешать ярлыки, в том числе и даже на своих детей. Что же такое «ярлык»? Ярлык – это своеобразный отличительный знак. Марка, клеймо.

Как можно попробовать сказать вместо:

- «Горе ты моё»(ответы родителей)

«Счастье ты мой, радость ты моя»,

- «Неумеха. Ничего не умеешь делать»(ответы родителей)

«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится»,

- «Неряха, грязнуля»(ответы родителей)

«Как приятно на тебя смотреть, когда ты чистый.»,

- «Уж лучше бы тебя вообще на свете не было»(ответы родителей)

«Какое счастье, что ты у нас есть!»и так далее...

(видео на экране)

**Сема:**

В папу вновь вселился змей,

Не простой- зеленый..

Говорю ему – не пей!

А он как заговоренный...

Маме плохо... Мы страдаем..

Как помочь ему- не знаем...



**Ведущий:** Неприятно это слышать от детей? Да, к сожалению, еще есть семьи, в которых дети страдают от вредных привычек родителей! Отсюда вытекает следующее правило. Какое? (ответы родителей)

**Избавляйтесь от вредных привычек!**

Беседу детскую бабушка услышала

И мудрость для нас завещала.

(видео на экране)

**Бабушка Агата:**

Дети наше отраженье

Всё, что видят они в нас

То копируют тот час

Ведь не зря же от осинки

Не рождаются апельсинки

Что посеешь, то пожнёшь

То что дашь, то и возьмёшь!

**Ведущий:** Вот так дети сегодня сами рассказали нам о том, что мешает им быть счастливыми, расти в психологически комфортной среде и помогли вывести нам правила, которые и обеспечат эту безопасность и комфорт.

**Но это далеко не все правила, которые помогут нам воспитать ребенка счастливым, и главное из них - Любите своих детей!**

Известно, что готовых рецептов воспитания не существует. Как действовать взрослому в той или иной ситуации, решать только ему. Однако можно проиграть, как в театре, сложные ситуации, обсудить их и попытаться понять, что испытывает ребенок в том, или ином случае.

### **Ситуации:**

- ✓ “Ваш ребёнок вернулся из детского сада домой. У него в детском саду были неприятности – произошёл конфликт со сверстником, переросший в драку. Дома с ним произошёл разговор...О чем вы поговорили со своим ребёнком?”
- ✓ “У вас праздничный день. Пришли гости шумная, говорливая, подвижная, веселая семья. Взрослые накрывают праздничный стол. Дети играют, танцуют, бегают, кричат, борются, возятся без присмотра взрослых. В суете один ребенок опрокидывает салат оливье. Ваши действия?»

### **(обсуждения ситуаций)**

Закончить нашу встречу хочется древней притчей:

«Бог слепил человека из глины, и остался у него один не использованный кусочек.

-Что еще тебе слепить?- спросил Бог.

-Слепи мне счастье,- попросил человек.

Ни чего не ответил Бог, только положил в ладонь человеку оставшийся кусочек глины».

Все в наших руках. И счастье наших детей тоже!

### Тренинговое занятие с педагогами: «Здоровый педагог – счастливые дети»

**Цель:** повысить знания педагогов в вопросах профилактики стрессов и эмоционального выгорания.

**Задачи:**

1. Активизировать знания педагогов в вопросах борьбы со стрессом;
2. Познакомить с понятиями «позитивное мышление и аффирмации»;
3. Выявить взаимосвязь здоровья педагога и безопасного и комфортного пребывания ребенка в дошкольном учреждении.

Здравствуйте, уважаемые педагоги!

Сегодня мы рассматриваем очень важную тему: комфортность и безопасность среды детского сада. Данные характеристики зависят от многих факторов.

А как Вы думаете, личность педагога влияет на комфортность и безопасность пребывания ребёнка в детском саду? Какие именно особенности, черты характеры педагога вы можете отметить?*(вывести на слайды)*.

А психологическое здоровье самого педагога влияет на комфортность среды?

Конечно, вы правы. Ведь маловероятно, что педагог, у которого наблюдаются признаки хронической усталости, постоянного стресса, эмоционального выгорания сможет обеспечить комфортное пребывание ребёнка в детском саду.

И сейчас я приглашаю Вас принять участие в игровом тренинговом занятии, в ходе которого мы познакомимся со способами борьбы со стрессом, которые будут способствовать повышению Вашей стрессоустойчивости!

Существуют разные способы борьбы со стрессом. Это и здоровое питание, и занятие спортом, прогулки на свежем воздухе и дыхательные упражнения.*(вывести на слайды)*.

А сейчас мы попробуем совместно придумать собственные способы борьбы со стрессом.

### **Упражнение «Дерево помощи».**

**Материал:** ватман с нарисованным деревом с ветками, листочки разных цветов, маркеры, клеевой карандаш.

**Инструкция:** на ваших листочках напишите (по одному приему), что конкретно Вам помогает бороться со стрессом в повседневной жизни?

Кто готов, я попрошу Вас приклеить свой листочек на наше дерево зачитать Ваш способ. Спасибо!

Есть ли такой способ выхода из стресса, который Вас особенно поразил?

Самые тяжелые последствия постоянного стресса для нас, педагогов, - это эмоциональное выгорание. И, конечно, наша задача не допустить этого.

### **Упражнение «Образ выгоревшего педагога. Негатив в позитиве»**

**Материал:** Ватманы на группы, фломастеры.

**Инструкция:** «Я предлагаю разделиться на две группы. У каждой группы будет лист ватмана, на котором нужно изобразить ассоциативный образ выгоревшего педагога. Это может быть предмет, символизирующий эмоциональное выгорание, все что угодно.

Теперь по очереди покажите свои рисунки. Что вы видите на рисунке, какие символы используются, чтобы выразить эмоциональное выгорание?

А сейчас обменяйтесь, пожалуйста, своими рисунками. Ваша задача так изменить полученные рисунки, чтобы вместо выгорания там было изображено что-то позитивное.

Давайте обсудим, как изменился рисунок. Трудно ли было справляться с этим заданием?

**Вот видите все можно изменить, даже из самой тяжелой ситуации можно найти выход! Главное – всегда мыслит позитивно!**

Позитивное мышление также является одним из способов преодоления стресса. Позитивное мышление — это оптимистичный взгляд на мир и происходящие события. Человек притягивает к себе то, во что верит! Одним из приёмов позитивного мышления являются **аффирмации** – это регулярное повторение жизнеутверждающих фраз.

### **Упражнение «Цветок успеха»**

**Материал:** лепестки цветов, с написанными на них аффирмациями, клей.

**Инструкция:** выберите подходящие для Вас примеры аффирмаций и соберите их в красивый цветок.

*(под релаксационную музыку собирают цветок).*

Какие красивые, уникальные цветы у Вас получились. Они несут в себе позитивные мысли, и содержат в себе то, что нам так не хватает. Этот цветок останется у Вас, и будет помогать Вам сохранять своё психологическое здоровье, которое является одним из факторов комфортности и безопасности среды детского сада.

Спасибо! Всего Вам доброго!