

# Советы ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



- ✚ **Консультация для педагогов «Психолого-педагогические условия адаптации детей в ДОУ»;**
- ✚ **Консультация для педагогов ДОУ: «Дошкольник и мир социальных отношений»;**
- ✚ **Консультация для педагогов: «Советы воспитателям по воспитанию дружеских отношений между детьми»;**
- ✚ **Тест для воспитателей «Психическое здоровье ребенка»;**
- ✚ **Консультация для педагогов «Синдром эмоционального выгорания у педагогов».**

## **Консультация для педагогов «Психолого-педагогические условия адаптации детей в ДОУ»**

Первые шаги ребенка в детском саду, как правило, непростые. Начало посещения детского сада - это не только новые условия жизни и деятельности, режима и питания, - но и новые контакты, окружение, новые взаимоотношения, обязанности. **Привыкание к детскому саду** часто сопровождается нарушением эмоционального состояния дошкольника, ухудшением сна, аппетита, повышением заболеваемости.

Можно выделить **три группы детей по характеру приспособления к новым условиям жизни.**

Первая группа - те, для кого процесс адаптации легкий и безболезненный. Они проявляют интерес к игрушкам и деятельности, коммуникабельные, самостоятельные, уравновешенные. Общение родителей с ребенком доброжелательное, уважительное.

Вторая группа - дети, которые адаптируются медленнее и труднее. Периоды интереса к игре сменяются периодами безразличия, капризов. Не хватает доверия в отношении с воспитателями, другими детьми. Навыки игры и общения развиты недостаточно. Малоинициативны. Менее самостоятельные, что-то могут делать сами, но по большей части зависят от взрослого. Со стороны родителей наблюдается нестабильность в общении: доброжелательные, рассудительные обращения сменяются окриками, угрозами или ослаблением требовательности, невниманием.

Третья группа - дети, которые с трудом приспосабливаются к новому для себя быту. Как правило, несамостоятельные, неконтактные. Привычные к нестабильности в режиме дня. Быстро устают. Игровые навыки не сформированы. В опыте таких детей - проявление авторитарности, жестокости, или, наоборот, лишнего либерализма со стороны взрослых, что вызывает страх, недоверие к воспитателю или полное игнорирование его и других детей. Сон, аппетит - плохие или вовсе отсутствуют. Высокая заболеваемость еще больше замедляет привыкание к новой обстановке и новым требованиям.

*Процесс адаптации ребенка к условиям детского сада, кроме определенной продолжительности во времени, различного для разных детей, имеет несколько основных этапов (фаз). Это, в частности, такие этапы:*

1. «Шторм» - в ответ на комплекс новых воздействий все системы организма ребенка отвечают бурной реакцией и значительным напряжением. Повышаются возбудимость, тревожность, возможно увеличение агрессивности или уход в себя. Плохие сон, аппетит, настроение. Физиологическая и психологическая буря длится от 2-3 дней до 1-2 месяцев (у отдельных детей).

2. «Шторм утихает» - период неустойчивого приспособления, когда детский организм ищет оптимальные варианты реакции на внешние воздействия. Малыш продолжает присматриваться к новому окружению, пытается участвовать в совместной деятельности, становится более активным, заинтересованным, уравновешенным. Этот период более длительный, чем первый, - от 1 недели до 2-3 месяцев.

3. «Штиль» - период относительно устойчивого приспособления. Организм находит наиболее благоприятные варианты реагирования на новые условия жизни, режим дня, общения. Ребенок начинает активно усваивать новую информацию, устанавливать контакты, принимать реальное участие в занятиях. Уменьшается заболеваемость, стабилизируются сон, аппетит, настроение. Этот период длится от 2-3 недель до полугода.

Поэтому воспитатель и психолог детского сада должны помочь ребенку адаптироваться к новым условиям. По нашему мнению, обязательным правилом при приеме ребенка должно стать посещение кабинета психолога. Этот визит нужен еще в ходе оформления документов.

Внимательный, наблюдательный психолог во время разговора сделает определенные выводы относительно подготовленности ребенка к пребыванию в дошкольном учреждении и по стилю воспитания в семье. Он начнет с определения некоторых индивидуальных особенностей новичка, чтобы выбрать группу, которая лучше всего будет соответствовать его привычкам, особенностям поведения, темпераменту. Важно дать конкретные рекомендации родителям, как они должны подготовить ребенка к новому быту.

Ориентировочные вопросы для беседы психолога с родителями

(после получения общей информации об имени, фамилии, возрасте, состоянии здоровья и т.д.):

Имеет ли ребенок опыт общения с другими детьми?

Какой характер имеет это общение?

В какие игры любит играть сын (дочь)?

Что именно больше всего влияет на поведение ребенка? (Стиль общения, место, режим, обстановка, здоровье и т.д.).

Какое настроение преобладает в течение дня?

Чем интересуется? Какие виды деятельности больше всего любит?

Как происходит физическое развитие ребенка? Закаляете ли его? Как?

Каким видите сына (дочь): уравновешенным; чрезмерно подвижным, стремительным, шумным; медленным, вялым?

Какой системы воспитания придерживаетесь: авторитарной; демократической; либеральной?

Существует ли согласованность в воспитании со стороны членов семьи? Кто еще участвует в воспитании?

Есть ли у ребенка братья, сестры? Как она с ними общается?

Стремится ли соблюдать дома режим дня? Совпадает ли он с режимом детского сада?

Как засыпает ваш малыш? Крепко спит? Какой у него аппетит?

Является ли ребенок самостоятельным для своего возраста? Что он может делать самостоятельно?

Послушный ли ваш сын (дочь)? Если не слушается, как реагируете: обижаетесь; ругаете; наказываете; не обращаете внимание и т.д.?

Как реагируете на жалобы ребенка о ссорах с другими детьми: защищаете, обвиняете; отмахиваетесь; делаете попытки разобраться и др.?

Если понимаете, что были неправы, просите ли прощения у сына (дочери)?

Что больше всего нравится ребенку?

Что беспокоит в поведении и развитии ребенка?

Каким, по-вашему, должен быть воспитатель?

Проводя ознакомительную беседу с родителями, следует учитывать не только содержание того, что говорят родители, но и на интонацию, выражение лица и особенно - на поведение ребенка. Требуют внимания, в частности, следующие моменты:

как ведет себя ребенок в присутствии незнакомых взрослых (робко, уверенно, заинтересованно, безразлично, нагло);

общий стиль поведения (спокойный, уравновешенный, инертный, излишне энергичный);

заинтересованность обстановкой, игрушками, играми (просит поиграть, с интересом смотрит, играет, если предлагают, играет сам);

характер общения матери с ребенком (говорит ласково, вежливо, с уважением, с восклицаниями, раздраженно, с угрозой);

как реагирует ребенок на обращения и просьбы матери (слушается, капризничает, игнорирует).

Согласно полученной информации определяют группу, в которой будет находиться малыш. Эта проблема обостряется, если в детском саду несколько групп детей одного возраста (две старшие, три средние и др.) или имеются разновозрастные группы. В этом случае следует учесть количественный и качественный состав детей в группе (например, принять во внимание особенности высшей нервной деятельности). Нельзя не учитывать и стиль поведения воспитателя, его манеру общаться с детьми: целесообразно, чтобы она совпадала с манерой поведения матери, привычной для ребенка.

Первый день пребывания малыша в детском саду стоит ограничить знакомством с воспитателем, детьми, групповым помещением. В последующие дни воспитатель и психолог внимательно наблюдают за его поведением в группе, предоставляют дополнительные консультации родителям.

Целеустремленности наблюдений и объективности выводов будет способствовать **использование тестов контроля поведения детей-новичков.**

1. Настроение ребенка (бодрый, спокойный, раздраженный, подавленный, неустойчивый):

бодрый - положительно относится к окружающему, реакции эмоционально окрашенные, часто улыбается, смеется; охотно контактирует с другими;

спокойный - положительно относится к окружающему, на инициативу отвечает, но сам не проявляет ее, положительные эмоции проявляются в меньшей степени;

раздраженный, возбужденный - наблюдаются аффективные вспышки возбуждения, капризы, плач, часто возникают конфликты с другими;

подавленное - наблюдаются вялость, бездействие, пассивность, замкнутость, печаль, тихий и долгий плач;

неустойчивое - быстро переходит от одного настроения к другому, может быть веселым, смеяться и тут же плакать, часто конфликтует, бывает замкнутым.

2. Сон (засыпание, характер сна, продолжительность):

засыпание - быстрое, медленное (более 10-15 мин.), спокойное, беспокойное, с дополнительными воздействиями; характер сна - глубокий, неглубокий, спокойный, беспокойный; продолжительность сна - короткий, длительный, в соответствии с возрастом.

3. Аппетит: хороший, плохой, выборочное отношение к еде.

4. Поведение во время бодрствования (активный, малоактивный, пассивный):

активный - ребенок занят деятельностью;

малоактивный - не всегда занят, активная деятельность сменяется периодами бездействия;

пассивный - преобладает бездействие.

5. Коммуникабельность (высокая, средняя, низкая):

высокая - ребенок осуществляет инициативные действия с взрослыми, другими детьми, решает конфликтные ситуации справедливо, самостоятельно, в случае необходимости обращается за помощью к взрослым, может правильно оценить свое поведение;

средняя - сам не проявляет инициативы, но отвечает на инициативные действия со стороны других, в случае конфликта обращается за помощью к взрослым, правильно оценивает свое поведение;

низкая - на инициативные действия не отвечает и сам не проявляет инициативы, на конфликты реагирует слезами, криком, не может оценить поведение свое и других.

Также обобщаются выводы наблюдений относительно уровня развития речи ребенка (в соответствии с возрастом): высокий; средний; низкий; по уровню развития навыков самообслуживания (в соответствии с возрастом): высокий, средний, низкий; по уровню развития игровых навыков (в соответствии с возрастом): высокий; средний; низкий; относительно индивидуальных особенностей поведения: доброжелательность - агрессивность; инициативность - пассивность; медлительность - подвижность; заинтересованность играми, занятиями - равнодушие; контактность - замкнутость и др.

**Результаты обследования ребенка фиксируются в дневнике адаптации.**

Схема записи (вертикальные графы): порядковый номер; дата наблюдения; фамилия, имя, возраст; настроение; сон; аппетит; поведение во время бодрствования; коммуникабельность; уровень развития навыков самообслуживания; уровень развития игровых навыков; уровень развития речи; индивидуальные особенности поведения; рекомендации родителям; воспитателям.

Своеобразной информативной достопримечательностью для воспитателя и психолога могут служить перечисленные ниже **психолого-педагогические условия обеспечения процесса адаптации детей к посещению детского сада:**

1. Постепенная выработка у ребенка привычки соблюдать определенный режим дня. Лучше всего осуществлять это в домашних

условиях еще до начала посещения детского сада. В саду - обеспечение гибкого режима.

2. Формирование навыков самообслуживания (умение самостоятельно есть, одеваться, складывать игрушки, одежду и т.д.).

3. Развитие игровых навыков, навыков общения. Постепенное расширение круга знакомств малыша.

4. Организация положительного эмоционального общения ребенка с воспитателем и персоналом детского сада.

5. Оборудование групповой комнаты должен предусматривать возможность осуществления индивидуальных игр, занятий, удовлетворять стремление ребенка побыть одному или наедине с воспитателем.

6. Обеспечение межвозрастного общения детей как одной из наиболее эффективных условий успешной адаптации к новому быту.

7. Обеспечение содержательной деятельности дошкольников с учетом индивидуальных интересов каждого ребенка и его возрастных возможностей.

8. Психолого-педагогическое просвещение родителей по вопросам облегчения адаптации к детскому саду (индивидуальные беседы, консультации).

9. Постепенное увеличение продолжительности пребывания ребенка в детском саду (сначала - только прогулка, игра, потом - прогулка, обед, через несколько дней - прогулка, обед, сон и т. д. ).

10. Расширение круга близких людей, которые приводят ребенка в детский сад (не только мама, но и папа, сестра, бабушка, - это облегчает прощание).

11. Проведение специальных игровых комплексов, направленных на расширение круга общения, выработки уверенности, снятия тревожности, страхов.

Благодаря обеспечению этих и других условий у детей-новичков достаточно быстро восстанавливаются сон, аппетит. Правда, длительным бывает процесс нормализации эмоциональной сферы ребенка, которая и должна стать предметом особой заботы психолога, воспитателей, родителей. Адекватное поведение, заинтересованность в общении со взрослыми и детьми, активное участие в занятиях и играх, бодрое настроение являются основными показателями социально-психологической адаптации ребенка к условиям детского сада.

## **Консультация для педагогов ДОУ: «Дошкольник и мир социальных отношений»**

Мы живем в мире людей и ежедневно общаемся с окружающими. Но первые уроки человеческих взаимоотношений каждый ребенок получает в детстве. Те навыки общения, которые у ребенка закладываются с первых лет жизни, во многом определяют успешность дальнейших отношений уже взрослого человека.

И среди малышей можно уже наблюдать активных исследователей, интересующихся всем, что их окружает; лидеров - чрезвычайно товарищеских и инициаторов-заправил в играх; наблюдателей - пассивных «среднячков», ничем среди других не выделяющихся.

То, какими чертами обладает ваш ребенок, определяет путь его познания мира, в том числе и мира человеческих отношений.

Именно родители и педагоги дошкольного учреждения являются первым образцом для ребенка, первым консультантом по общению.

Психолог. В популярных психологических изданиях встречаются характеристики следующих типов «непопулярных» среди сверстников дошкольников.

«Любимчик» - Дети не любят сверстников, которых постоянно выделяют воспитатели (особенно, если им неизвестна причина покровительства), ставят на особое место, занимаются и делают поблажки.

«Прилипала» - Дети избегают или настроены агрессивно к тем, кто постоянно старается привлечь к себе внимание неважно: положительное или отрицательное), хватает за одежду, забирает вещи, обнимает и удерживает против воли объекта привязанности, постоянно заглядывает в глаза собеседнику.

«Клоун» - Дети переводят на него всю вину и неудачи коллектива («... Это Рома, он всегда так делает ...») Его реплики вызывают смех, на занятиях он выкрикивает разную ерунду, стараясь иметь хоть немного внимания в коллективе, быть интересным группе сверстников. Его перестают воспринимать всерьез, привлекать в свою команду.

«Озлобленный» - от него отстраняются, не хотят стоять в паре, сидеть за одним столом ... Он, не умея найти место в коллективе, ведет себя так, будто мстит окружающим за свои неудачи. На занятиях мешает детям, стучит по столу, перебивает тех, кто отвечает ...



«Незаметный» - К такому ребенку никто не бежит навстречу после выходных, не замечает, что его нет в группе, никто не выбирает его в команду на эстафетах. Такой ребенок не умеет инициировать общение, он застенчивый, не знает, как обратить на себя внимание.

«Неряха» - Такому ребенку не хотят давать руку в хороводной игре, сидеть за обеденным столом, вместе играть игрушками. Он плохо владеет навыками личной гигиены, у него не сформированы самоконтроль и дисциплина, в его шкафчике всегда лишние вещи, свою одежду носит неряшливо, постоянно жалуется на отсутствие друзей и игрушек.

Научите малыша играть в совместные игры (вспомните классические детские забавы из вашего детства), ведь современные дети часто не могут занять себя на прогулке без организующей работы взрослого.

Можно читать и обсуждать литературные произведения, где звучит тема решения конфликтных ситуаций и воспитания дружеских отношений между детьми.

## **Психологические упражнения на формирование дружеских отношений между детьми и сплочение детского коллектива**

### **Упражнение «Мы разные»**

Двое детей, например, те на кого меньше всего обращают внимания в коллективе, выходят из группы. Все остальные должны как можно точнее описать их внешний вид. Взрослому важно следить за тем, чтобы высказывания дети не были оскорбительными для тех, кого описывают.

### **Упражнение «Что я люблю, не люблю»**

Каждый должен решить, что он больше всего любит и не любит, и выразить это. Взрослый: «Вас так много и вы все такие разные, но большинству из вас нравится и не нравится одно и то же. То есть вы похожи, у многих из вас общие интересы, а значит, вам будет легко понять друг друга».

### **Упражнение «Дорисуй полукруг»**

На листе бумаги нарисован полукруг. Детям раздаются такие же образцы. Они должны представить, на что похож полукруг, и дорисовать его на своих листочках. Вывод. «Каждый, глядя на это полукруг, представил что-то свое. Притом, что у вас столько общего, у каждого из вас есть собственное мнение? Это прекрасно и очень интересно».

### **Упражнение «Закончи предложение»**

Детям предлагается закончить предложение: - Я не люблю, когда дети в группе ...

Было бы очень хорошо, если бы дети в нашей группе ...

Цель - проанализировать, что нравится и не нравится детям в поведении сверстников.

### **Упражнение «Как расположить к себе окружающих»**

Ведущий напоминает золотое правило нравственности «Относиться к людям так, как ты хочешь, чтобы относились к тебе». С детьми определяются приемы, которые помогают наладить отношения с окружающими: улыбка, спокойный тон, вежливые слова, знаки внимания и заботы ...

### **Упражнение «Самооценка»**

Детям предлагаются макеты многоэтажных сказочных домиков. Отмечается, что фея-волшебница приглашает в гости на первый этаж - некрасивых, ленивых, глупых детей; на второй - немного лучших; на следующий - еще лучших, а на самый высокий этаж - красивых, умных, общительных. Детям нужно прикрепить свое имя на тот этаж, на который, по их мнению, они считают себя достойными пойти.

Так постепенно, шаг за шагом, формируется умение ребенка-дошкольника жить в мире людей, строить дружеские отношения, сотрудничать, решать конфликты. А задача педагога - оставаться рядом, поддерживать и направлять маленького человека на пути к его взрослению. Ведь именно в мире социальных отношений и формируется личность.

## **Консультация для педагогов: «Советы воспитателям по воспитанию дружеских отношений между детьми»**

Предлагаю вашему вниманию 10 пунктов, советов психолога воспитателю ДООУ, реализуя которые можно достичь значимых результатов **в формировании уважительного отношения и дружбы между детьми в условиях детского сада.**

1. Помогите каждому ребенку сформировать собственный положительный имидж, особенно когда речь идет о новичке, замкнутом или неуспешном ребенке. Для этого принимайте активное участие в выработке общественного мнения о нем, как за содействие в различных областях деятельности (вовремя прийти на помощь, продемонстрировать поддержку инициативы, обеспечить возможность реализации плана и т.д.), так и ненавязчивыми положительными высказываниями типа: «Саша всегда хочет всех чем-то угостить», «У нас Саша никогда не забудет собрать игрушки на площадке», «Чтобы я без тебя делала?», к другому ребенку: «Обратись к Саше, он тебе охотно поможет» и т.п. Разумеется, количество таких высказываний должно быть соразмерным и касаться разных детей, иначе захваливание отдельного ребенка может привести к обратному эффекту. Неадекватная чрезмерная похвала формирует у детей искаженное представление о мире и себе, и, в конце концов, тормозит процессы самоотношения и саморазвития.

2. Практикуйте разные способы демонстрации симпатии и привязанности друг к другу, такие как аплодисменты в ситуациях успеха и как средство поддержки; поднятый вверх большой пальчик за успех ребенка; разнообразные ритуальные движения (могут быть придуманы воспитателем вместе с детьми) и др.

3. Используйте соответствующую лексику, поддерживающие, действия и жесты: «Я тебе сочувствую!», «Чем я тебе могу помочь?», «Не знаю, что так получилось!», «В следующий раз у тебя обязательно получится», «Это с каждым может случиться!», «Я с тобой!», «Ты заслуживаешь уважения», «Тебе есть, за что любить себя», «Ты достоин доверия», «Мне кажется, ты все понял и больше так не будешь делать»; жесты - взять за руку, погладить по голове, похлопать по плечу, подмигнуть; поступком - пригласить к игре, поделиться игрушкой и тому подобное.

4. **Учите детей проявлять благодарность к сверстникам и взрослым.** Для этого рядом с соответствующим словесной лексикой (

«спасибо», «ты мне очень помог», «без тебя я не справилась бы», «ты приятный человек», «тебе все радуются», «ты излучаешь ...», «тебе доверяют») можно использовать специальные приемы, например, написание писем благодарности друг другу. Этот прием производит сильное впечатление как на адресующего, так и на адресата. Письма готовят вместе с воспитателем и вкладывают в специальный ящик, который можно назвать «ящиком благодарности». Конечно, воспитатель подскажет, за что можно поблагодарить своего сверстника и как об этом можно сказать. После окончания или месяца, или недели, или дня письма зачитывают в присутствии всех детей. Стоит позаботиться о том, чтобы каждый ребенок получил письмо благодарности.

5. Стоит обогатить практику педагогической деятельности проведением организованной утренней встречи. Сущность ее заключается в том, что сразу после прихода детей в садик, или перед самым завтраком, или сразу после него, малыши собираются вместе для общего приветствия, обсуждения планов на день. Продолжительность этого мероприятия не более 8-10 мин. Именно в это время стоит позаботиться о создании позитивного настроения у детей всей группы, предложить игры, упражнения, направленные на формирование дружеских отношений, чувств симпатии и привязанности (о конкретном их содержании мы поведем речь далее). Если эта форма работы станет традиционной, дети легко и быстро по словесному или иному сигналу будут собираться вместе.

6. Особое внимание должно быть обращено на изменение отношения к детям, которые по каким-то причинам были неуспешными в деятельности или поведении. Стоит приложить все усилия, чтобы каждый ребенок переживал радостные чувства успешности. Если ребенок продемонстрировал неприемлемые формы поведения, был или агрессивным, или неискренним и вызвал справедливый протест у других детей, стоит подтвердить ценность его как личности («Ты у нас такой молодец!», «Мы привыкли тобой гордиться!» «Ты же у нас умница! »), вместе с тем решительно признать недопустимость такого поведения. Детей группы нужно успокоить и объяснить, что намерения их товарища были хорошими, но тот пока не умеет правильно себя вести.

7. Обратите внимание на детей, которые чувствуют себя одиночками, при этом имеют неуверенный, тревожный вид, а иногда являются демонстративными или придирчивыми. Чаще приглашайте их к совместным делам, одновременно с уважением относитесь к их желанию побыть в одиночестве. Выделите время в течение дня для индивидуального общения, помогите им найти друзей, предложите интересное дело. Сделайте так, чтобы

они периодически попадали в центр внимания всей группы, например, поручите именно им выдавать билеты на спектакль, заводить колонну детей в зал.

**8. Организуйте «День ребенка».** Это может совпадать с днем рождения или именинами, и в таком случае каждый ребенок в течение года побудет в этой роли. Устройте в этот день настоящий праздник! Тайно обсудите подарки, подготовьте сюрпризы, игры. Обустройте специальное место - трон - где будет сидеть именинник, проведите с ним интервью о его предпочтениях, интересах, желаниях и тому подобное. Изготовьте вместе с детьми поздравительную газету, где проиллюстрируйте в фотографиях и рисунках «героический путь» и «достижения» именинника. Собравшись за праздничным столом или в праздничный круг, дайте возможность детям в свободной форме высказать пожелания, похвалить именинника за положительные качества характера и добродетели - умелость, самостоятельность, исполнительность. Пусть в этот день он сам решит, в какие игры играть, кто первый будет стоять в колонне и тому подобное.

**9. Обустройте в группе уголок мира или коврик доверия.** Для этого выделите отдельное уютное место, поставьте туда кресло, положите коврик, на котором могут разместиться двое-трое детей. Вместе с детьми украсьте это место, обозначьте выразительным символом. Цель такого мероприятия в том, чтобы стимулировать детей к самостоятельному мирному решению проблем, возникающих в отношениях (не могут поделить игрушку, определиться с местом в колонне, договориться об очереди и т.д.) и сформировать внутреннее спокойствие и уверенность в том, что любые спорные ситуации будут решаться справедливо. Воспитатель постоянно проводит мысль о том, что любую проблему следует обсуждать и находить приемлемое для всех решение.

Для начала проиллюстрируйте на конкретном случае, как можно пользоваться уголком мира. Например, в группе появилась новая заводная машина. Сергей и Саша оба хотят поиграть с ней. Предлагается сесть на коврик и обсудить, как можно поделиться. Возможно, кто-то сам захочет уступить. Если-нет, можно воспользоваться считалкой или бросить жребий. Обсуждается также продолжительность игры каждым ребенком.

Постепенно этот уголок станет символом дружбы, партнерства, доверия. Впоследствии предложение воспитателя сесть на коврике мира будет означать для детей обсудить и справедливо решить проблему.

**10. Организуйте совместные партнерские проекты.** Для этого актуализируйте для детей проблемы, требующие совместного обсуждения и

решения. Например, уход за комнатными растениями, подготовка к празднику, сбор информации об определенном явлении и его презентация; организация выставки детских рисунков к празднику, организация музыкального конкурса, организация туристического похода и тому подобное. Не стоит ожидать от детей, особенно на первых порах, оригинальных предложений и активных действий.

Рассмотрим для примера, какой может быть реализация проекта «Поможем нашим меньшим братьям перезимовать». Воспитатель рассказывает детям о том, что зимой животные и птицы переживают тяжелые времена: им не хватает пищи, они мерзнут, часто становятся жертвами автомобилистов. Предлагает детям выразить свои предложения, как можно облегчить их жизнь. Принимаются любые предложения, в том числе и те, которые не могут быть реализованы. Из всего предложенного выбирают несколько, над которыми будет работать группа, например, чтобы привлечь внимание взрослых к проблеме, подготовить выставку рисунков о жизни животных зимой; изготовить кормушки для птиц и взять под контроль их постоянное наполнение семенами и крошками; взять за правило носить еду бездомным животным.

Далее предлагается детям самостоятельно решить, кто из них и чем хочет заниматься. Воспитатель предлагает определиться, кто из детей хочет рисовать, кто будет делать кормушки и, наконец, кто берет под свой контроль своевременное наполнение их семенами, крошками. Желательно зафиксировать детский выбор (с помощью специальных листовок или предложить детям вписать свои имена в список). Это нужно для того, чтобы лишний раз сосредоточить внимание детей на характере их выбора (без этого дети могут быстро забыть, что они собирались делать). Вся дальнейшая работа может быть завершена только при условии поддержки и непосредственной помощи воспитателя.

## **Тест для воспитателей «Психическое здоровье ребенка»**

### **Тест на знание основ психологии для воспитателей**

Ф.И.О. педагогического работника \_\_\_\_\_

Уважаемые коллеги! Проверьте, пожалуйста, свои знания и убеждения по проблеме формирования психического здоровья своих воспитанников, после чего, в случае необходимости, обратитесь за практическими советами к методической и психологической службе ДОУ!

#### **Что такое психическое здоровье детей?**

1. Это состояние, когда происходит оптимальное психическое и физическое развитие ребенка.
2. Это состояние, когда развитие ребенка соответствует возрасту.
3. Это состояние, когда происходит успешная социализация и адаптация ребенка.
4. Это полноценное личностное и интеллектуальное развитие детей на каждом возрастном этапе.

#### **Внешние причины угрозы психологической опасности для ребенка?**

1. Негативное поведение ребенка.
2. Чрезмерная опека ребенка.
3. Незаинтересованность ребенком.
4. Зависимость ребенка во всем от взрослого.
5. Несформированность у ребенка представлений об общих правилах поведения в коллективе.
6. Демократичность в отношении потребностей и интересов ребенка.
7. Недостаточная двигательная активность ребенка в течение дня.
8. Недостаточная закалка детского организма.
9. Интеллектуально - физические и психоэмоциональные перегрузки ребенка.
10. Существование идеального взрослого как образца в подражании.
11. Проявления депрессии у ребенка.

#### **Внутренние причины угрозы психологической опасности для ребенка?**

1. Слабое физическое развитие ребенка.

2. Невнимание к ребенку со стороны родителей.
3. Нарушение зрения ребенка.
4. Осознание ребенком своего отставания в том или ином виде деятельности по сравнению с другими детьми - ровесниками.
5. Нерациональное и малокалорийное питания ребенка.
6. Неправильное воспитание ребенка в семье.
7. Преобладание отрицательных эмоций у ребенка.
8. Влияние на ребенка социально вредной информации с элементами насилия, ужасов.

**В чем заключается готовность воспитателя к работе с детьми?**

1. В научности и практичности его знаний.
2. В системности и планомерности работы с детьми.
3. В знании индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка.
4. В отборе рациональных и эффективных методов и приемов активизации познавательной деятельности детей.
5. В наличии хорошего позитивного настроения воспитателя.
6. В продумывании мотива детской деятельности.
7. В обеспечении надлежащей предметно-развивающей среды.

**Какое мобилизующее начало занятия считается целесообразным?**

1. Создание «ситуаций успеха».
2. Неожиданность (сюрприз).
3. Приглашение воспитателя детям отложить свои дела и сесть на занятия.
4. Подчеркнуть детям, что пришло время занятия.
5. Заинтересовать детей.
6. Четкий приказ воспитателя.

**В чем заключаются средства стимулирования познавательной активности детей?**

1. Игровые методы и приемы.
2. Ежедневное использование ТСО.
3. Яркий наглядный материал.



4. Частая повторяемость тематики занятий без усложнения.
5. Минуты психологической разгрузки на занятии.

### **Меры предупреждения переутомления на занятии?**

1. Физкультминутки.
2. Психогимнастика.
3. Постепенное увеличение продолжительности занятий в течение недели.
4. Уменьшение продолжительности занятия.

### **Психологически здоровый ребенок:**

1. Получает радость и удовольствие от жизни.
2. Иногда завидует другому ребенку.
3. Хочет, чтобы внимание было уделено именно ему.
4. Понимает свои недостатки и комплексует.
5. Умеет рассуждать.
6. Умеет приспосабливаться к меняющимся условиям жизни.
7. Играет один.
8. Ставит и достигает цели в пределах своих возможностей;
9. Стремится быть во всем лидером.
10. Заботится только о себе и своих интересах.
11. Способен любить других, сочувствовать, делиться игрушкой.
12. Творчески относится к жизни, склонен к экспериментированию, исследованию, самостоятельным открытиям, размышлениям.
13. Сформированы основные базовые качества личности.
14. Весел и жизнерадостен.
15. Задает много вопросов и ждет исчерпывающих ответов на них.
16. Добивается своего в любых условиях.

### **Каковы критерии успешной работы воспитателя?**

1. Положительные взаимоотношения в группе.
2. Активность детей, их творчество и самостоятельность, склонность к открытиям.

3. Учебно-дисциплинарная модель дошкольного образования воспитанников.
4. Богатая и разнообразная предметно-развивающая среда в группе.
5. Умение детей читать, решать примеры в пределах 20 и более, составлять и решать задачи в два действия.
6. Желание детей посещать группу.
7. Уровень его профессиональной компетентности, способность к самосовершенствованию.
8. Творчество.
9. Открытость инновациям.
10. Уровень выполнения программы и базовых стандартов дошкольного образования.
11. Умение детей пользоваться предметами развивающей среды в группе только с разрешения взрослых.
12. Привлечение к воспитательной работе с дошкольниками родителей.
13. Стремление детей к усвоению системы знаний.

## **Консультация для педагогов «Синдром эмоционального выгорания у педагогов»**

Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все нипочем? Работа, которая так нравилась, которой отдавался без остатка, без которой не представлял своей жизни, теперь не радует, а раздражает, общение с детьми вызывает негативные эмоции. В голове живет только одна мысль: поскорее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ...

Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдром эмоционального выгорания**.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. Он разворачивается на фоне хронического стресса, приводя к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. **Синдром эмоционального выгорания** - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников. Известный американский психолог Кристина Маслач, которая одна из первых начала исследовать эту проблему, утверждала, что эмоциональное выгорание - это плата за сочувствие.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению.

Поэтому главными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стресс, вызванный большим количеством требований;
- Непокойная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;
- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания. Поэтому психолог в детском саду регулярно проводит работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания. Это позволяет педагогам совершенствовать коммуникативные умения, научиться дискутировать, доказывать правильность своей точки зрения и принимать без обид и взаимных претензий точку зрения оппонента. А еще - педагоги учатся определять свое эмоциональное состояние, овладевают техниками релаксации и техниками, которые позволяют быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации.

Некоторые практические психологи, однако, признаются в том, что с педагогическим коллективом работать сложно, ведь педагоги не всегда охотно идут на контакт, с осторожностью соглашаются на участие в работе тренингов на семинарах-практикумах.