**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад №67» (МБДОУ «Детский сад №67»)**

**Семинар - практикум для педагогов**

**«Психологическое здоровье дошкольников»**

|  |
| --- |
| **Составила: Шефер Н.Ю.,**  **старший воспитатель** |

***г. Барнаул, 2018***

**Цель семинара - практикума**: систематизировать знания педагогов о психологическом здоровье, создавать условия в учреждении для охраны здоровья детей.

**Задачи:**

* Познакомить воспитателей с понятием «психологическое здоровье».
* Cпособствовать повышению психологической компетентности педагогов в рамках темы.

***Здоровье – одна из важнейших ценностей человека.*** Прежде чем мы начнем разговор о психологическом здоровье, давайте определим, что же включается в понятие «здоровье».   
 Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так:

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Основываясь на определении Всемирной организации здравоохранения, выделяют три составляющих здоровья:

1. ***Физическое здоровье*** - это состояние, при котором у человека имеет место гармония физиологических процессов и максимальная адаптация к различным факторам внешней среды; это здоровье тела, рост и развитие органов и систем организма, физическая активность, выносливость, устойчивый иммунитет;.
2. ***Социальное здоровье*** - гармоничное отношение личности в социальной структуре общества, деятельное отношение человека к миру, социальная активность, благополучные отношения с окружающими, наличие дружеских связей, усвоение правил и ценностей общества, принадлежность к определенной социальной группе, достаточно высокий социальный статус, адекватная самооценка, развитая эмпатия (умение понимать других людей).
3. ***Психологическое здоровье. Что же такое психологическое здоровье.*** Самое простое определение психологического здоровья состоит в отсутствии психических расстройств.   
   В психологии термин «психологическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности».  
   "Психологическое здоровье" характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам).

Психологическое здоровье является необходимым условием функционирования и развития ребенка в процессе жизнедеятельности; представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями человека и общества, являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает ему возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

***Портрет психологически здорового человека.*** Это человек – спонтанный, творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий окружающий мир и себя не только разумом, но и чувствами, интуицией, принимающий самого себя и признающий ценность и уникальность окружающих его людей, умеющий брать ответственность за свою жизнь, самого себя и извлекать уроки из неблагоприятных ситуаций, его жизнь наполнена смыслом (осознанным или неосознанным).

***Применительно к детям дошкольного возраста основными показателями сформированности психологического здоровья являются:***

- Быстрая адаптация к условиям ДОУ;

- Высокий уровень коммуникативных навыков; доброжелательное отношение к окружающим, полноценное общение, характер которого соответствует возрастным нормам.

- Отсутствие нарушений в поведении; поведение, мысли и чувства ребенка, адекватные окружающим условиям и событиям;

- Положительная мотивация к социальной деятельности;

- Социально приемлемые способы самоутверждения и самовыражения;

- Положительный эмоциональный фон, оптимистический настрой, способность к эмоциональному сопереживанию;

- Равномерное и своевременное развитие основных психических процессов, устойчивая познавательная активность.

***Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:***

**К высокому уровню – креативному** – можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.

**К среднему уровню – адаптивному** – отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.

**К низкому уровню – дезадаптивному** – отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Это такие дети: гиперактивные, замкнутые, тревожные, агрессивные.  
 ***Существуют факторы, влияющие на психологическое здоровье детей дошкольного возраста.***

Их можно разделить на две основные группы:

- средовые (все, что окружает ребенка)

- субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

К средовым факторам можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением.  
 ***Семейные факторы.***

Семья является важнейшим институтом становления человека как личности. Именно в ней ребёнок получает первый опыт общения, социального взаимодействия. На протяжении какого-то времени семья вообще является единственным местом получения такого опыта. Затем в жизнь человека включаются такие социальные институты такие, как детский сад, школа, улица. Однако и в это время семья продолжает оставаться одним из важнейших факторов социализации личности.

В психологической литературе выделены и достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье ребенка в семье. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое здоровье, обусловлен ускорением темпа жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления.

Следствием этого являются чрезмерная загруженность родителей, их невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи. Подобная личностная дисгармония родителей находит свое отражение в развитии детей и оказывает негативное влияние на их психику.

На эмоциональную атмосферу в семье и на психологическое состояние ее членов влияют также социально-экономические факторы, среди которых такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей.

К социально-психическим факторам, влияющим на психологическое здоровье детей, относятся, прежде всего, такие, как дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушение в сфере детско-родительских отношений.

Основным условием нормального психосоциального развития ребёнка признается спокойная и доброжелательная семейная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребёнка, беседуют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение.

***Неблагоприятные факторы, связанные с детскими уч­реждениями:***

- Не налажена взаимосвязь с педагогом.

- Конфликтные отношения со сверстниками.

***К внутриличностным (субъективным) факторам относятся характер, темперамент, самооценка***. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

Конечно, большая роль в сохранении и укреплении психологического здоровья детей принадлежит родителям. Но в тоже время, вопросы о психологическом здоровье должны быть обращены, и к педагогам, т.к. большую часть времени дети находятся в детском саду.

***Одна из основных задач детского сада: сохранение и укрепление психологического здоровья детей.***

Условия для решения этой задачи:

* Создание благоприятного психологического климата, комфорта в каждой возрастной группе.
* Удовлетворение важных потребностей ребёнка: в игре, двигательной активности, самостоятельном познании окружающего.
* Организация непосредственно образовательной деятельности с учётом психологических и физиологических возможностей ребёнка.
* Единство требований к ребёнку со стороны педагогов дошкольного образовательного учреждения и родителей.
* Эмоциональное благополучие педагога.

***Одним из условий решения основной задачи детского сада по укреплению и сохранению психологического здоровья детей, является: создание благоприятного психологического климата, комфорта в группе детского сада.***

**Психологический комфорт** - это психофизиологическое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности ребенка в результате взаимодействия его с образовательной средой.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собою.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата.

***Для создания условий психологически комфортного пребывания ребёнка в детском саду необходимо:***

* Принимать каждого ребёнка таким, какой он есть.
* Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.
* В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.
* Быть затейником и участником детских игр и забав.
* В затруднительных для ребёнка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ними, а не делать что-либо вместо него.
* Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.
* Помните: ребёнок нам не чего недолжен. Это мы должны ребёнку помочь стать более самостоятельным ответственным.
* Навязывание своих правил и требований против воли детей – это насилие, даже если ваши намерения благонравны.
* Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведёт к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
* Тихий, застенчивый ребёнок также нуждается вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.

  Прежде чем перейти к рекомендациям по формированию психологического здоровья детей в детском саду, хотелось бы уделить особое внимание психологическому здоровью самих педагогов.

***Комплекс упражнений, которые способствуют повышению энергетического потенциала.***

 1.     Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом – левым, повторить: «Я очень собой горжусь, я на многое гожусь».

2.     Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней»; вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого»; напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша»; расслабить ягодицы: «Проживу теперь до ста».

3.     Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».

4.     Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».

5.     Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуты в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».

6.     Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь удача».

7.     Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед – назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна».

8.     Руки на талии, делая наклоны вправо – влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и все мне помогут, и я помогу».

9.     Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получится так, как надо».

***Практический инструментарий***

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы. Таким образом, чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем – с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции. Начнем с себя. Существует несколько упражнений на саморегуляцию для педагогов, рассмотрим несколько.

1) Экспресс-прием снятия эмоционального напряжения через дыхание

Сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре секунды на задержку дыхания, четыре на выдох. Проделайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет лёгкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает лёгкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

2) Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение.

* Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.
* Негативные чувства «живут на загривке», поэтому важно расслабить плечи.
* Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите 3 раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите 3 раза, повращайте шеей. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
* Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи. Расслабьтесь. Встряхните кисти.
* Поперечное расслабление и напряжение.
* Диафрагмальная гимнастика.
* А сейчас немного отдохнем и поиграем.

***Игра-активатор “Друг к дружке”***

Выберите себе партнера и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро “поздороваться” друг с другом. А когда я скажу: “Друг к дружке!”, вы должны будете поменять партнера.

- Правая рука к правой руке! -^ Друг к дружке!

- Нос к носу! -Бок к боку!

- Спина к спине! - Колено к колену!

- Друг к дружке! - Мизинец к мизинцу!

- Бедро к бедру! - Друг к дружке!

- Ухо к уху! -Затылок к затылку!

- Пятка к пятке! -Локоть к локтю!

- Друг к дружке! - Кулак к кулаку!

- Носок к носку! - Лоб ко лбу!

- Живот к животу! - ^ Друг к дружке!

Все. Спасибо. Садитесь!

***Игра «Поменяйтесь местами»***

Участники игры садятся круг на стулья один участник встает в центр круга. Водящий, старается занять освободившийся стул, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, у кого есть дети и т.д.

***Упражнение «Трамвайчик»***

Все сидят по кругу. Один стул свободный. Начинает тот, кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже». Тритий участник говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет «А я с .. (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на пустой стул, и все по аналогии повторяется сначала.

***Игра «Пустой стул - мигалки»***

Встаньте в круг протяните руку вперед. Ваша рука встретилась с другой рукой. Вот и получились пары. Один из пары садится на стул, другой встает за спинку стула. Оставшийся без пары участник стоит за спинкой свободного стула. Его задача пригласить кого-нибудь, из сидящих на свой стул. При этом разговаривать нельзя, а можно только подмигнуть.

Все те, кто сидят на стульях, очень хотят попасть на свободный стул. Задача тех, кто стоит за спинками стульев, - удержать своих «подопечных». Для этого надо взять игрока за плечи в тот момент, когда он собрался пересесть.

Для плодотворной работы по формированию психологического здоровья дошкольников я разработала рекомендации. В ней подобраны упражнения для детей саморегуляцию, игры, упражнения и этюды на релаксацию, игры и упражнения на развитие эмоциональной сферы.

***Педагог является одним из главных звеньев в воспитании детей***. Он может достаточно профессионально найти подход к каждому ребёнку и сформировать в нём те качества, которые в дальнейшем послужат более благополучному и успешному формированию личностного развития ребёнка, что приводит к формированию полноценного психологического здоровья детей!

**Рекомендации по формированию психологического здоровья детей**

**в дошкольном учреждении**

* Развивайте у детей эмоциональную сферу: способствуйте развитию у ребёнка правильно распознавать собственные эмоции и владеть ими.
* Помогите ребёнку овладеть способностями распознавать чувства и эмоции других. Развивайте у ребёнка чувства эмпатии (сопереживания).
* Дайте понять ребёнку, что вы всегда готовы оказать ему личную поддержку и прийти на помощь, что бы не случилось. Так, ребёнок будет знать, что он может вам довериться и всё рассказать о своих чувствах и переживаниях. А вы, в свою очередь, сможете ему помочь!
* Проникнитесь чувством искреннего уважения к тому, что создаётся самим ребёнком. Восхищайтесь инициативой, самостоятельностью – это способствует формированию и развитию у него чувства собственного достоинства и развитию в потребности личностного роста.
* Развивайте у ребёнка коммуникативные способности (навыки общения). Это поможет ребёнку сплотиться с группой, а также настроит ребёнка на адекватное мировоззрение любой непредвиденной ситуации.
* Повышайте самооценку ребёнка:
* Хвалите ребёнка за правильно выполненную работу, за хорошее поведение.
* Научите детей относиться к себе с уважением.
* Окружайте детей тем, что имеет на них положительное влияние.
* Постоянно выражайте вслух свою уверенность в возможностях и перспективах ребёнка.
* Чаще говорите при детях и взрослых о его достоинствах.

***Для сохранения психологического здоровья можно использовать следующие методы:***

* Подвижные игры (удовлетворяют потребность дошкольников в движении, способствуют развитию произвольности).
* Релаксационные упражнения (позволяют снять психическое напряжение, могут производиться как с подгруппой, так и индивидуально).
* Элементы арттерапии (рисование, лепка). Ребёнку можно предложить нарисовать своё настроение и рассказать как оно изменилось.
* Песочная терапия.
* Психогимнастические игры и этюды.
* Театр и театральная деятельность
* Чтение художественной литературы.
* Общение с природой.
* А главное взрослый – образец для ребенка: чуткий, добрый, приветливый, веселый, находящий время для общения с каждым ребенком, оптимист.

**Практические упражнения и игры на формирование и развитие психологических характеристик ребёнка.**

***Развитие эмоциональной сферы детей.***

**Игра «Я и мои эмоции»** - учит выражать чувства с помощью мимики и пантомимики. Расширяет представление детей об основных эмоциях (радость, грусть, страх, самодовольство и т.д.); развивает умение передавать эмоциональное состояние, используя выразительные средства.  
Ход игры: Перед каждым ребёнком на столе лежит набор карточек с изображением эмоциональных состояний. Педагог называет любое эмоциональное состояние (радость, грусть, удивление и т. д.), дети находят его в своих наборах, а потом показывают эту эмоцию через мимику и пантомимику.  
Упражнение «Улыбка делает чудеса» Ход игры: дети рисуют улыбку близкого им человека (маму, папу и т. д.), а потом рисуют свою улыбку и дарят друг другу свои рисунки.

***Развитие коммуникативных способностей.***

**Игра «Я знаю»**

  Ход игры: дети стоят в кругу и кидают мяч друг другу со словами «Я знаю пять имён девочек…» (названий городов, животных и т. д.) Мяч передаётся на каждое слово, таким образом ребёнок должен кинуть мяч и произнести слово.  
Игра «Комплименты»  
Ход игры: игра начинается со слов «Мне нравится в тебе…». Ребёнок говорит эту фразу всем участникам игры, детям и взрослым. Другие участники также говорят комплимент всем остальным, стараясь, чтобы эти комплименты были разными. После игры, желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они о себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты. Игра помогает увидеть свои положительные стороны, почувствовать, что он принимаем и ценен другими детьми, а также развивает навыки межличностного общения.

***Развитие произвольности и самоконтроля.***

**Игра «Черепаха»**

        Ход игры: у одной стены комнаты встаёт воспитатель, у другой – дети. По сигналу взрослого, дети изображают маленьких черепашек, начинают медленное движение на четвереньках к противоположной стене. Через 2-3 минуты, воспитатель подаёт сигнал, по которому все участники останавливаются. Побеждает тот, кто оказался последним. Упражнение можно выполнять несколько раз, затем обсудить с детьми трудности в выполнении этого задания.  
Упражнение «Говори!» Ход игры: Воспитатель задаёт вопрос, дети отвечают только тогда, когда даётся команда «Говори!».

***Игры для подавления агрессивности и импульсивности.***

**Игра «Каратист»**

Ход игры: дети образуют круг, в центре которого лежит обруч. Один из участников встаёт в обруч и превращается в «каратиста», выполняя резкие движения руками и ногами. Остальные дети, чтобы помочь игроку выплеснуть агрессивную энергию вместе с воспитателем хором произносят: «Сильнее, ещё сильнее!». Упражнение «Крик в пустыне» Ход игры: участники садятся в круг, скрестив ноги по-турецки, и по сигналу воспитателя начинают громко кричать. При этом необходимо наклоняться вперёд доставая руками и лбом до пола.

***Упражнение на развитие концентрации внимания:***

**Упражнение «Чайничек с крышечкой»**

Ход упражнения: игроки сидят на стульях, образуют круг. Каждый пропевает песенку: «Пар идёт с дырочки, дырочка – в шишечке, шишечка – на крышечке, крышечка – на чайнике». Сопровождая её жестами.

***Этюды:***

«Зеркало» Дети разбиваются по парам, один ребёнок изображает те или иные чувства (страх, гнев, злость, радость и т.д.), второй их отражает.

«Пылесос и пылинки»

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась все медленнее и медленнее, оседают на пол. Когда ребенок – пылинка садится на пол, спина и плечи у него расслабляются и сгибаются вперед-вниз, руки опускаются, голова наклоняется. Пылесос собирает пылинки: кого коснется, тот встает и уходит.

**Рекомендации для воспитателей**

**«Создание условий психологически комфортного пребывания**

**ребенка в детском саду»**

Для создания условий психологического комфортного пребывания ребенка в детском саду необходимо:

* Принимать каждого ребенка таким, какой он есть. Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.
* В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.
* Быть затейником и участником детских игр и забав.
* В затруднительных для ребенка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ним, а не делать что-либо вместе.
* Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.
* В своих отношениях с ребенком постарайтесь помнить о том, что:
* Ребенок вам ничего не должен. Это вы должны помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.
* В каждой конкретной ситуации нужно понять, чего добивается ребенок и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учетом его состояния и интересов.
* Навязывание своих правил и требований не должно быть против воли детей- это насилие, даже если ваши намерения благонравны.
* Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
* Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.
* Благополучная социальная ситуация развития – это лучший метод передачи детям нравственных норм и правил человеческого общежития. Беседы о нравственности, не подкрепленные защитой детей от психического и физического насилия -демагогия и опасная практика.

***Методики изучения оценки психологического климата и эмоционального благополучия ребёнка в группе детского сада.***

**Цветовая диагностика «Домики»**

Данная методика была разработана с опорой на «Цветовой тест отношений» А.М.Эткинда.

**Цель методики** – определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Цветовая диагностика проводится индивидуально с каждым ребенком: в течение первого месяца посещения детского сада, после трех и шести месяцев нахождения в дошкольном учреждении.

Детям предлагается в игровой форме выбрать один из домиков разного цвета. В методике используются следующие цвета: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный.

*Инструкция:* «Это девочка Катя (мальчик Коля). Катя (Коля) ходит в детский сад. Выбери детский сад для Кати (Коли)».

После выбора домика с ребенком проводится беседа:

- Кате нравится ходить в детский сад?

- Что Катя будет делать в детском саду?

- Что Кате больше всего нравится в детском саду?

- Что Кате не нравится в детском саду?

В ходе диагностики показатели фиксируются и протоколируются.

**Типы реагирования на задание:**

**I. Резко негативная реакция на предложенное задание.**

**Отказ от участия.**

**II. Негативная реакция.**

1. Ребенок неохотно вступает в игровую ситуацию. Речевое сопровождение практически отсутствует. Отмечается напряженность в поведении. Выбираются дополнительные цвета – коричневый, серый, черный. При ответе на вопросы волнуется. Все сводится к тому, что дома с мамой (или другими членами семьи) лучше.

2. Ребенок достаточно быстро соглашается принять участие в задании. Во время проведения диагностики заметны раздражительность, агрессивность, преобладание негативных эмоций, большая подвижность. Домики выбираются серого, черного или коричневого цветов. Проявляется нежелание общаться с детьми и некоторыми взрослыми. Отмечается большая речевая активность.

**III. Безразличная реакция на задание.**

Речевое сопровождение практически отсутствует. Отмечаются вялые ответы на вопросы. Ответы больше свидетельствуют о необходимости посещения детского сада, так как родителям надо ходить на работу. Выбор цветов такой же, как и во второй группе (серый, черный, коричневый).

**IV. Тревожная реакция.**

1. Отмечается быстрое и охотное включение в задание, но при этом проявляются нервозность, большая подвижность. Домики выбираются фиолетового либо красного цвета. Из ответов на вопросы следует, что детям в саду нравится играть, но есть трудности во взаимоотношениях с окружающими. В ходе диагностики наблюдается активное речевое сопровождение действий.

2. Доброжелательная реакция на игровую ситуацию, но во время проведения диагностики обращает на себя внимание нерешительности, как при выборе цвета домика, так и при ответах на вопросы. В детском саду дошкольники данной группы хотят больше играть с детьми, а также, чтобы взрослые (воспитатели) уделяли им большое внимание. Выбираются зеленый или синий цвет. В начале выполнения задания отмечается почти полное отсутствие речевого сопровождения, к концу методики ребенок использует речь значительно чаще.

**V. Позитивная реакция на участие в задании.**

Активное и доброжелательное участие в задании. Домики выбираются желтого или красного цвета. В детском саду нравится играть и общаться с детьми и взрослыми. Не нравятся поступки некоторых детей. Выбор домиков и действия детей сопровождаются речью.

На основании полученных данных можно выделить три типа отношений детей к детскому саду:

**1. Негативное отношение.** Данный тип отношений к детскому саду отмечается у детей с явным преобладанием отрицательных эмоций в ходе проведения диагностики (I и II группы реагирования).

**2. Амбивалентное отношение.** В эту категорию отнесены дети, у которых наблюдалась безразличная или тревожная реакция на предложенное задание (III и IV группы реагирования).

**3. Положительное отношение.** Данный тип отношений к образовательному учреждению отмечается у детей с явным преобладанием позитивных эмоций в ходе выполнения задания (V тип реагирования).

**Схема наблюдения за поведением ребенка в процессе психологического обследования**

*Методика:* цветовая диагностика «Домики».

**Цель:** определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_

Дата проведения \_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Оценка |
| 1 | 2 |
| **1. Принятие задания:**   * негативная реакция (иногда вплоть до отказа от участия в тесте); * безразличная реакция на задание; * быстрое включение в задание; * доброжелательная реакция |  |
| **2. Включенность в ситуацию:**   * пассивное участие в задании (ребенок неохотно принимает участие в игре, речевое сопровождение практически отсутствует, плохо вступает в контакт с экспериментатором); * активное участие (ребенок охотно и быстро принимает ситуацию, охотно вступает в контакт с экспериментатором) |  |
| **3. Эмоциональные состояния:**   * преобладание негативных эмоций; * равное проявление как положительных, так и отрицательных эмоций; * явное преобладание позитивных эмоций |  |
| **4. Выбор цвета:**   * выбор темных цветов (черного, коричневого, серого) говорит о преобладании негативных эмоций, связанных с посещением детского сада: чувства тревоги, страха, реакции протеста; * выбор красного и фиолетового цветов говорит о преобладании таких эмоциональных состояний, связанных с посещением детского сада, как раздражительность и агрессия; * выбор зеленого и синего цветов говорит о наличии чувства беспокойства, тревожности; * выбор желтого, красного цветов – о преобладании положительных эмоции |  |
| **5. Речевое сопровождение:**   * речевое сопровождение отсутствует; малая речевая активность (ребенок неохотно отвечает на вопросы взрослого, ответы в основном односложные); * нормальная речевая активность (ребенок охотно вступает в контакт с экспериментатором, отвечает на вопросы предложениями, сопровождает речью свои действия; * чрезмерная речевая активность (речь сопровождает действия ребенка, от ответа на вопросы переходит к рассказам из жизни) |  |

**Выводы** по определению типа отношения ребенка к детскому саду:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Тест на эмоциональное отношение.**

*Материал:* лист бумаги, цветные карандаши.

Младшим и средним детям даются готовые карточки с нарисованными 5 кружками. Старшим детям предлагается нарисовать 5 кружков через клетку.

Вопросы можно подобрать самим.

Детей сажают по одному за стол.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь в детский сад.

2. Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься математикой.

3. Закрась третий кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты играешь.

4. Закрась четвертый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты уходишь домой.

5. Закрась пятый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты ложишься спать.

Проводят до 3 раз.

**Обозначение цветов**

Красный – возбужденное, восторженное отношение.

Оранжевый – радостное, приятное.

Желтый – теплое, доброжелательное.

Зеленый – спокойное.

Синий – грустное, неудовлетворительное.

Фиолетовый, коричневый – тревожное.

Черный – печаль, уныние.

Если черным цветом постоянно закрашивается один или несколько видов деятельности, то воспитателю надо немедленно обратить внимание на это. Например, на занятиях: пересмотреть структуру, содержание, чтобы ребенку было интересно, и так по каждому виду деятельности.

**Анализ «Атмосферы в моей группе»**

Педагогам предлагается проанализировать групповую ситуацию с использованием следующей схемы:

**Обстановка в группе.**

1. Какова атмосфера в моей группе? (Общие впечатления.)

2. Почему я так думаю?

3. Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как положительные?

4. Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как отрицательные?

**Взаимоотношения между воспитателем и ребенком.**

1. С кем из детей у меня хороший контакт?

2. Чем это объясняется?

3. С кем из детей у меня не такие хорошие отношения?

4. Чем это можно объяснить?

**Взаимоотношения между детьми.**

1. Между какими детьми существуют хорошие отношения?

2. Чем это вызвано?

3. Какие дети часто ссорятся между собой?

4. Почему это происходит?

5. Каких детей часто обижают?

6. Почему это происходит?

Таким образом, ознакомившись с практическими разработками в области изучения эмоциональных состояний дошкольников, вы понимаете, что создание эмоционального благополучия и комфорта оказывает влияние на все сферы психического развития. Полученные вами результаты представляют собой вместе с тем и оценку вашей профессиональной деятельности, успешности ваших образовательных и воспитательных действий.

**Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей**

**в группе детского сада.**

Самый удобный вариант, чтобы понять, насколько комфортно чувствуют себя воспитанники в группе, - предложить детям выполнить рисунок на тему «Я в своей группе детского сада». Это не отнимает у воспитателя много времени в течение рабочего дня, а поразмыслить над результатами можно 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 не отождествляется с происходящими там событиями.

Больше всего оптимизма внушает ситуация, когда ребенок изображает на рисунке самого себя: значит, события, происходящие в детском саду, являются для него личностно значимыми. Но этим анализ ситуации не ограничивается.

Нужно обратить внимание на другие элементы картинки: присутствуют ли на рисунке дети, воспитатель, игровое поле, игрушки. Их наличие говорит о том, что ребенок изобразил в своей работе множество разнообразных связей и отношений к ним. Игровое поле, например, очень важный элемент.

Если ребенок изображает себя стоящим на ковре, на полу или 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 педагог как носителя словесной (вербальной) агрессии.

Немаловажное значение имеет и цветовое решение картинки.

О положительном эмоциональном настрое свидетельствует использование ребенком теплых тонов (желтый, розовый, оранжевый) и спокойных холодных (синий, голубой, зеленый).

Насыщенно фиолетовый цвет, которым закрашены довольно большие участки рисунка, может свидетельствовать о напряжении, которое испытывает ребенок, а изобилие красного – о переизбытке эмоциональных стимулов.

Злоупотребление черным цветом, жирная, продавливающая бумага штриховка, похожая на зачеркивание, сигналят о повышенной тревожности ребенка, о его эмоциональном дискомфорте.

***Примечание****.* 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.

Во время тестирующего рисования педагог не должен комментировать действия детей и подсказывать им прямо или косвенно, какие элементы внести в рисунок.

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

Какие-то элементы рисунка могут оказаться для педагога непонятными, а какие-то приведут к ложным выводам. Рисунок, например, может отражать лишь ситуативную тревожность или психический дискомфорт ребенка, связанные, например, с семейными конфликтами, свидетелем которых он мог стать утром, или 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.