**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад комбинированного вида № 19 «Рябинка»**

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

658204, г. Рубцовск, ул.Комсомольская, 65

тел.: (38557) 2-15-26

Е-mail: [ryabinka.detskiysad19@mail.ru](mailto:ryabinka.detskiysad19@mail.ru)

**Программа группового консультирования педагогов:**

**«Час психологической разгрузки»**

Из опыта работы педагога-психолога:

Донцовой Н.Е.

2014-2015

Занятие №1 «Зачем нужен психолог в детском саду?»

Цель: ориентация педагогов в целях группового консультирования, установление групповых норм; создание рабочей атмосферы.

1. «Зачем нужен психолог в детском саду?»

Педагог-психолог должен помочь воспитателю и родителям ребенка найти и объяснить скрытые причины некоторых детских неудач, поступков и особенностей поведения.

Этот специалист обязан не «упустить» малыша, трудности которого находятся «на грани нормы», чтобы вместе с родителями и другими коллегами помочь ему справиться с ними еще до школы. Для того чтобы решать все эти задачи, грамотный педагог-психолог планирует свою работу по нескольким направлениям.

Первое - это консультации. Они бывают двух видов: те, которые планирует сам психолог, и по «запросу родителей». Первые - психолог проводит в течение года по темам, которые, по его мнению, актуальны для конкретного детского сада, возрастной группы и контингента родителей. К ним же относятся консультации, которые психолог дает воспитателям. На них специалист, как правило, обращает внимание на особенности развития детской психики, связанные с ними изменения в поведении и эффективность усвоения детьми знаний.

О «плановых» консультациях родителей оповещает воспитатель. И очень важно, чтобы мама, или папа, или хотя бы бабушка все-таки выкраивали время для посещения подобных мероприятий.

Консультации «по запросу» - любые проблемы, которые волнуют близких малыша. И это необязательно вопросы, связанные с развитием крохи или его поведением. Будь то мама или папа, бабушка или дедушка, они могут и должны обращаться к психологу, когда им кажется, что с ребенком что-то не так. Одним словом, любое беспокойство родителей, связанное с детским садом, должно быть исчерпано, так как оно непременно отразится на маленьком человеке, на его отношении к воспитателю и посещению сада.

         Второе направление - это диагностика. Она включает в себя контроль над усвоением знаний, умений и навыков детьми разных возрастных групп в соответствии с программой, по которой работает детский сад, На основании этих данных проводится анализ работы педагогического коллектива. То есть три раза в течение года каждому ребенку предлагаются задания, которые позволяют судить о том, насколько он усваивает программу. Также в течение года психолог изучает отношения в детском коллективе, выявляет лидеров, тех, с кем «никто не дружит», помогает воспитателю планировать работу по улучшению взаимоотношений между детьми.

Помимо плановой диагностики, о которой шла речь, проводятся и «ситуативные» исследования. Например, появились у ребенка страхи. Психолог с помощью специальных тестов может выявить причину. Развелись родители - то, как перенес или переносит это чадо, можно выявить при помощи специальных методик.

Чем еще занимается в саду педагог-психолог?  Он ведет коррекционную работу. Дети, как известно, все разные. Один ребенок развивается быстрее, другой медленнее. Психические процессы тоже формируются скачкообразно. И порой бывает, что развитие какой-то психической функции нужно чуть-чуть подтолкнуть, чтобы наладилось нормальное усвоение знаний или поведение. С этой целью психолог планирует и проводит с ребенком коррекционные занятия. Предварительно он обязательно ставит в известность родителей. Потому что успеха можно добиться только при абсолютном единстве требований и доверии. Также любая травмирующая ситуация, которая повлекла за собой изменения в поведении ребенка, например, он стал писаться после совместного просмотра с папой фильма «Мумия», тоже требует проведения с малышом серии коррекционных занятий.

Развивающие занятия - все это тоже в ведении специалиста, работающего в детском саду.

Работа с коллективом детского сада, способствующие улучшению собственного эмоционального состояния педагогов, снятию напряженности, раскрытие творческого потенциала у воспитателей.

## Основные правила работы

* *Каковы самые значимые нормы в группе?*

Правила могут быть приняты устно, а могут быть розданы участникам в написанном виде, например, в виде «хартии прав и обязанностей».

Правило 1. Каждый участник принадлежит группе, независимо от того, что он думает, чувствует или делает в настоящий момент, а также независимо от того, что другие о нем думают, говорят или чувствуют по его поводу.

Это правило должно обеспечить удовлетворение фундаментальной потребности каждого участника — потребности в принадлежности. Только следуя этому правилу, группа может создать атмосферу безопасности и стать сплоченной. Это лучшая страховка против раскола группы и формирования подгрупп.

Ведущему нужно постоянно обращать внимание группы на это правило, так как участники часто забывают о нем, чтобы внешне и внутренне изолировать «неудобных» членов группы.

Правило 2. Каждый участник имеет право чувствовать то, что он чувствует, и думать то, что он думает.

Никто не может точно сказать, что происходит в душе другого. Часто участники это забывают и проецируют свои чувства и мысли на других, упражняясь в искусстве чтения мыслей и предсказаниях. Только у самого человека есть доступ к его внутренней жизни, и никто не знает об этом больше, чем он. Если я говорю, что у меня болит сердце, никто не может сказать, что это неправда. В то же время необходимо учитывать, что иногда участник может говорить неправду, либо потому, что не знает правды, либо потому, что не хочет ее сообщать. Я должен это уважать — в лучшем случае я могу сказать: «Я тебе не верю».

Правило 3. Все, что услышано и увидено в группе, является конфиденциальной информацией.

Это правило тем важнее, чем больше откровенности в группе. Оно означает, что никто не должен рассказывать третьим лицам о том, что другие участники делают или говорят в группе. Члены группы могут выносить за ее пределы только то, что касается их лично. Не разрешается сообщать имена участников, равно как и ничего такого, что может облегчить их узнавание. Особенно важно соблюдение этого правило при работе в организациях.

Правило 4. Нельзя говорить об участниках группы в третьем лице, можно говорить, только обращаясь непосредственно к ним.

Соблюдение этого правила гарантирует непосредственный коммуникативный контакт между присутствующими.

Правило 5. Каждый участник группы говорит от первого лица.

Это правило логически следует из аксиомы автономии. Если участник говорит «мы» или использует безличные предложения («Это злит меня» вместо «Я злюсь»), то тем самым он избегает ответственности в общении.

За соблюдением этого правила следить легче всего, оно помогает оживить «заскорузлые» коммуникативные структуры.

Правило 6. Во время работы группы запрещены посторонние разговоры.

Это правило не дает посторонним разговорам разрушить возникший в группе контакт.

Правило 7. Каждый участник в любой момент времени имеет право сказать «нет».

Это правило означает, что все члены группы могут свободно дозировать свое сопротивление и стремиться к собственной автономии. Суть этого правила нужно четко обозначить в самом начале работы и постоянно напоминать о нем.

С этой целью ведущий может все время спрашивать: «Что ты хочешь сделать сейчас? Подходит ли тебе это?» Принятие отказа — лучшая возможность пробудить в участниках желание экспериментировать с собой.

1. «Солнечная медитация»

Свет, особенно солнечный, во всех духовных традициях является символом надежды, он дает нам силы, может смягчить депрессию. Солнечный свет делает возможным жизнь на Земле, он нужен для здоровья, улучшает настро­ение. Вместе с тем этот свет является указанием на абсо­лютный свет божественного, в котором мы укрываемся от невзгод.

Эта медитация сделает участников сильнее. Но они не должны ограничиваться только заботой о своем Я. Они дол­жны направить свою энергию, несущую любовь, вовне и окутать ею других.

Инструкция

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Почувствуйте под вашими ступнями жесткий пол и ощутите край стула, к которому вы прикасаетесь внутренней стороной коленей. Вытяните голову, шею и позвоночник в одну линию, дышите равномерно и глу­боко.

А теперь последуйте за своей фантазией на красивую зеленую лужайку и представьте, что вы уютно улеглись в траву. Золо­тые солнечные лучи падают на ваше лицо, на руки и кисти, вы наслаждаетесь тем, как ваше тело впитывает эти теплые лучи и наполняется живительной солнечной энергией.

Многие миллионы лет этот золотой шар света был основой жизни на Земле. Солнце будет светить еще многие миллионы лет, согревая воду в океанах, лаская лучами зеленые леса, зо­лотую пшеницу и фиолетовый виноград...

Почувствуйте, как лучи солнца нежно касаются вашей кожи, и предоставьте потоку тепла и силы течь сквозь ваше тело, пульсировать в ваших костях... Пусть солнечный свет наполнит все ваши органы... до каждой капли крови и каж­дой клетки... и проникнет вглубь, до самого сердца... По­чувствуйте, как сердце становится легче от этой энергии, и когда вы захотите, можете окрасить этот свет в цвет... золо­той или чисто белый, или ярко-розовый... Дайте себе не­много времени, чтобы эта теплая и светлая энергия могла достичь вашего центра — физического, эмоционального, умственного, духовного. (30 сек.)

Позвольте солнечной энергии расти и распространяться, почувствуйте, как эта энергия охватывает вас полностью, растет и растет... Позвольте ей расширяться, пока она не за­полнит все пространство, это здание, весь этот город, всю страну, всю планету и, наконец, всю вселенную... По­чувствуйте, как все, прикасаясь к этому свету, оживает... (30 сек.)

Может быть, вы захотите поделиться с кем-нибудь этой светлой силой, с кем-то, кого вы вспомнили прямо сейчас... Мысленно спросите, хотят ли эти люди получить от вас этот подарок, и, если вы готовы, пошлите им немного от этого запаса светящейся энергии и дайте им время получить этот подарок и принять его сердцем. (30 сек.)

А теперь мы осторожно возвращаемся обратно... Найдите в себе надежное место, где бы вы хотели сохранить немного этой светящейся сильной энергии, хорошо спрятать, чтобы иметь его под рукой в те времена, когда вам понадобится энергия света. Разрешите себе самому черпать эту энергию, когда в этом возникнет необходимость.

А теперь разлейте это доброе чувство тепла, сопричастнос­ти и покоя по комнате. Когда вы вернетесь обратно, потя­нитесь, сделайте один глубокий выдох. Откройте глаза и будьте снова здесь, освеженные и отдохнувшие.

***Подведение итогов***

Как вы обычно удовлетворяете свою потребность в свете?

Кому вы отдали немного своего света?

Как распределяются свет и тени в вашей жизни?

*Прежде чем мы завершим эту встречу, я хотел бы, чтобы вы поговорили о том, что мы сегодня сделали и какие у вас чувства по этому поводу*

Список литературы:

1. Вачков И.В. «Метафорический тренинг» —2-е изд. — М.: «Ось-89», 2006. - 144 с.
2. Фопель К. «Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения.» Пер. с нем. — М.: Генезис, 2002. — 336 с.
3. Фопель К. «Технология ведения тренинга. Теория и практика.» Пер. с нем. — 2-е изд. — М.: Генезис, 2005. — 267 с. — (Все о психологической группе.)