

**Отчет о проведении Весенней «Недели психологии – 2024»  
за 22.04.2024г. - 26.04.2024г. в МДОАУ № 10 «Казачок».**

В рамках Недели психологии была организована активность детей, родителей и взрослых, проводились различные мероприятия, которые способствовали установлению и поддержанию благоприятного психологического климата, психологической безопасности образовательной среды, направленной на сохранение культурной идентичности и передачи культурных традиций народов Российской Федерации, чувства психологического благополучия у участников образовательных отношений.

«Неделя психологии» – система запланированных мероприятий, в рамках которой на протяжении нескольких дней реализуются мероприятия, по работе с психоэмоциональными состояниями и стрессоустойчивостью.

Занятия и мастер-классы проводятся во исполнение пункта 113 плана основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 г. № 122-р, Указа Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».

К задачам Недели психологии относятся:

- развитие навыков жизнестойкости (в том числе освоение приемов саморегуляции, снятия напряжения и тревоги с использованием медитативных техник, мышечной релаксации и иных), анализа актуального эмоционального состояния; актуализация личностных ресурсов;
- совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия,
- освоение навыков распознавания эмоций (своих и собеседника), невербальных
- сигналов в процессе общения, совершенствование навыков конструктивного
- разрешения конфликтной ситуации, повышение культуры общения и межличностного взаимодействия;
- развитие профессионального самоопределения на основе личностного.

С 22 по 26 апреля у нас прошел цикл мероприятий «Неделя психологии». Удалось сформировать общее настроение оптимистической тональности, настрой на «психологическую волну», стимулировать интерес к психологическим знаниям и работе психолога у родителей и сотрудников сада, создание благоприятного психологического климата – вот немногие задачи, которые ставились педагогом – психологом при выстраивании данного проекта. «Неделя психологии» проводится два раза в год в нашем детском саду. В течение недели реализованы все запланированные мероприятия.

В уголках групп работы педагога – психолога были оформлены информационные уголки на темы: «Развитие навыков жизнестойкости».

**Жизнестойкость лучше всего воспитывать с детства.**

- Семейное воспитание. Приучая детей самостоятельно принимать решения, не бояться ошибок, но бояться бездействия.
- Обучение. Жизнестойкость предполагает глубокое понимание жизненных процессов.
- Оптимистичный взгляд на жизнь. Стараюсь в любой ситуации находить плюсы, не впадая в уныние и отчаяние, человек воспитывает в себе жизнестойкость.
- Благотворительность. Помогая людям, которые попали в сложные жизненные ситуации, человек начинает более осознавать собственные возможности, а значит, становится более жизнестойким.
- Самосовершенствование. Избавляясь от слабости, уныния, безынициативности – человек воспитывает в себе жизнестойкость.

**Жизнестойкость** характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности.

- Жизнестойкие люди обладают тремя важными качествами. Они умеют принимать действительность такой, какова она есть; они глубоко убеждены, что наша жизнь имеет смысл (основу для этой убежденности часто даст приверженность тем или иным ценностям); они отличаются незаурядным умением импровизировать и находить нетривиальные решения.



Для родителей и педагогов было проведено родительское собрание в форме тренинга «Совершенствование навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия». С использованием проективных методик таких как **Проективная методика «Семья за столом»;**

Данная методика помогает характеризовать конкретно-личностные отношения ребенка: отношение к семейному окружению (мать, отец, бабушка, сестра и др.), отношение к другу или подруге, к авторитарному взрослому.

При обследовании по методике от ребенка не требуется развернутого рассказа, достаточно знать его выбор: кто выбран и в какой

ситуации, где и на каком расстоянии от определенных лиц помещает себя ребенок, какие варианты поведения он предпочитает в предлагаемых ему текстовых заданиях. Помимо качественной оценки результатов, данная методика позволяет представить результаты обследования и количественно. Методика позволяет выяснить личностные отношения ребенка с другими людьми.

### **Проективная методика «Барашек в бутылке»**

**Цель методики:** диагностика психологического самоощущения человека, в собственной родительской семье.

Эта техника позволяет работать со всеми, начиная с детей 6-7 лет, подростками и взрослыми. Проводить ее рекомендуется не чаще чем один раз в полгода.

Материалы:

1. лист бумаги А<sub>4</sub>
2. простой карандаш



Ребенку предлагается нарисовать барашка в бутылке, после того, как будет выполнен рисунок, предлагается записать ответы на следующие вопросы:

1. Как чувствует себя барашек?
2. Как чувствует себя бутылка?
3. О чем мечтает барашек?
4. О чем мечтает бутылка?
5. Чего тревожит барашка?
6. Что может тревожить бутылку?

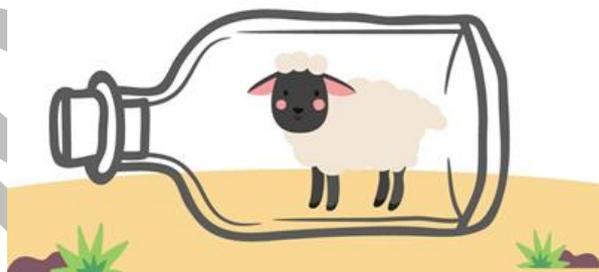
На рисование отводится 5-7 минут плюс 5 минут на ответы на вопросы. После чего работы собираются и анализируются психологом самостоятельно или в индивидуальной беседе с испытуемым.

#### *Интерпретация результатов диагностики*

Барашек – символизирует автора работы. Насколько ярко, четко, пушисто прорисован барашек, настолько легко, позитивно и благоприятно человек ощущает себя в родительской семье и наоборот. Наличие хорошо прорисованных рожек и ног – это знак упрямства, борьбы и отстаивания своего мнения, возможность наличия сопротивления ребенка по отношению к родителям. Рога и копыта часто встречаются в работах подростков, когда происходит процесс психологического и эмоционального отделения от родительской семьи. Если автор изображает барашка в негативном образе, это трактуется как неприятие себя.



Бутылка – символ родительской семьи. Очертания бутылки имеют свое значения. Мягкие, плавные, округлые формы бутылки – может трактоваться как близость автора работы к маме, и символизирует потребность в ее внимании и ее заботе, оценке. Более резкие, угловатые формы бутылки – в характере автора работы преобладают отцовское начало, отцовские черты характера.



Большое значение придается положению барашка в бутылке. Если барашек твердо стоит на ногах на дне бутылки это означает, что автор работы находится в семье, в которой испытывает стабильность, устойчивость. Бутылка в может быть изображена как в горизонтальном так

и в вертикальном положении. Направленность барашка к горлышку бутылки, может трактоваться, как желание выйти из бутылки и отделиться от родительской семьи. Возможен вариант: когда барашек находится в положении противоположном – спиной к горлышку бутылки и лицом к доньшку, это трактуется, как не желание испытуемого покидать

родительскую семью, наличие, наличие опасений связанных с самостоятельностью.

Следует обратить особое внимание на горлышко, сопоставить с размерами барашка. Соответствуют ли размеры барашка величине горлышка бутылки? Сможет ли барашек при желании выйти из бутылки? Или может барашек крупнее горлышка? А может ему только кажется, что он может покинуть бутылку? И хочет ли вообще барашек выйти из бутылки?

Встречаются работы, в которых горлышко закрыто пробкой, это может трактоваться как проявление гиперопеки, автор работы ощущает себя под контролем со стороны родителей, все решения принимаются за него, и он явно не скоро будет готов к самостоятельности и отделению от родительской семьи.

Когда внутреннее пространство бутылки украшается элементами интерьера, создается замкнутый уютный микроклимат, это свидетельствует о чрезмерной родительской опеке, и о том, что автор работы воспринимает такую опеку положительно. Родители окружают всем необходимым и тем самым лишают ребенка права на принятие самостоятельных решений и возможности представления жизни за пределами семьи, это может быть причинами неуверенности в себе, социальной несмелости ребенка.



Когда бутылка надбита или разбита это может трактоваться как наличие психологических травм, пережитых ребенком в родительской семье.

### **Проективная рисуночная методика «Вулкан»**



Проективная рисуночная методика "Вулкан" позволяет получить сведения об интенсивности и характере эмоциональных переживаний испытуемого, его способности адекватно выражать эмоции. Как правило данная методика используется мной в работе совместно родитель - ребенок. Методику можно использовать ее как самостоятельный психодиагностический инструмент и в составе комплексного обследования.

Методика «Вулкан» – одна из интересных, но малоизвестных проективных рисуночных техник в работе педагога-психолога.

Цель: диагностика эмоциональной сферы детей и подростков. Проводить методику можно с детьми начиная с 5 лет.

Процедура диагностики:

Как и другие проективные методы, методика «Вулкан» проводится индивидуально или совместно с родителем.

Предложите ребенку лист А4, 12-цветный набор карандашей и дайте инструкцию: «Нарисуй вулкан».

Время на выполнение методики не ограничивайте.

На уточняющие вопросы: «какой?», «какого размера?», «можно ли раскрашивать?», отвечайте таким образом, чтобы не оказать никакого влияния на будущий рисунок, например: «Как тебе захочется», «Совершенно любой», «Как угодно» и т. п.

После того как ребенок выполнит рисунок, попросите его ответить на вопросы: «Какой это вулкан? Как можно помочь вулкану?». Если у него возникают вопросы («как это – помочь?», «зачем?» и т. п.), предложите дать любой ответ – все, что приходит в голову.



При высокой интенсивности эмоциональных переживаний (в том числе заметная тревожность) их внешнее выражение неполное, осторожное. Признаки травматического опыта в прошлом. Там же – значимая родительская фигура (солнце). Способ помощи вулкану – потребность в общении, поддержке, доброжелательной

оценке; склонность к самообвинению.

Как ему помочь: нужно успокоить вулкан. Ласково поговорить с ним. Дать понять, что своими действиями он доставляет большие неудобства окружающему миру. Чаще приходите к вулкану, обнимать его и разговаривать с ним, чтобы он не чувствовал себя одиноким и не привлекал к себе внимание.

### **Проективная методика «Человек под дождем»**



Тест позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях. Тест Человек под дождем подходит как для детей, так и для взрослых.

Инструкция к тесту «Человек под дождем». На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека под дождем. Рисуйте свободно, в любой части листа, и столько времени, сколько вам потребуется. Вы можете рисовать подробно, с деталями, а можете ограничиться самым простым рисунком.

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью.

Примеры дополнительных вопросов: Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует? Как он здесь оказался? Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации? Какое у него настроение? Что ему больше всего хочется сделать? Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу? Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность? Любите ли Вы дождь? Почему? В какой момент времени мы его застали? Что с ним будет дальше? Если человеку под дождём плохо, то чем ему можно помочь? Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём? Что Вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок? Что для Вас значит каждая его деталь?

### **Проективная методика «Гнездо»**

Цель: выявление особенностей внутрисемейных отношений.

С помощью данной диагностической методики определяются следующие особенности эмоционально-личностной сферы дошкольников:

- эмоционально-волевая зрелость, глубина и устойчивость чувств;
- способность к волевому усилию;
- преобладающее настроение (мрачность, подавленность, злобность, агрессивность, замкнутость, негативизм, эйфорическая жизнерадостность);
- наличие фобических реакций (страх темноты, замкнутого пространства, одиночества и др.);
- отношение к самому себе (к собственным недостаткам, возможностям), особенности самооценки;
- отношения с окружающими (положение в коллективе, самостоятельность, взаимоотношения со сверстниками и старшими);
- особенности поведения в школе и дома;
- нарушение поведения, вредные привычки.



Проективные методик интересны и информативны для педагога-психолога, так как позволяют увидеть весь спектр проблем ребенка и выстраивать коррекционно-развивающую работу с учетом всех выявленных нарушений эмоциональной сферы у детей.

«Личность воспитывается личностью. Любовь воспитывается любовью. Уважение воспитывается уважением» Ш.А. Аманашвили



А так же были проведены мышечной релаксации.

С воспитанниками в рамках «Недели психологии» были проведены занятия, направленные на сплочение коллектива, формирование навыков вербального и невербального общения, снятие телесного и эмоционального напряжения. Обучение различению эмоционального состояния по его внешнему проявлению и выражению через мимику, пантомимику, интонацию. Были проведены игры «Будь внимателен», «Избавление от гнева», упражнение «Зонтики», «Настроение сказочного героя», «Страшные звуки», подвижная игра «Молекулы», «Холодно или жарко».



Педагоги – психологи МДОАУ №10

Н.И. Прилепина