

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ

### «ПОГОДА В ДОУ»

Психологический климат в коллективе ДОУ должен быть всегда благоприятным, от этого зависит работа воспитателей, обучение и воспитание детей, отношения с родителями.

#### Разминка «Доскажите имя литературного героя»

Кот – в сапогах, Матроскин

Домовенок – Кузя

Папа – Карло

Дед – Мазай, Мороз

Баба – Яга

Старуха – Шапокляк

Дядя – Степа, Федор

Почтальон – Печкин

Доктор – Айболит

Пудель – Артемон

Крокодил – Гена

Железный – Дровосек

Соловей – Разбойник

Кощей – Бессмертный

Муха – Цокотуха

Черепашка – Тортила

Красная – Шапочка

#### Тест «Погода в ДОУ»

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает» - и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

**Если вы выбрали первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

**Если вы выбрали второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

**Если вы выбрали третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

**Если вы выбрали четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Каждый участник выбирает один из четырех вариантов, не сообщая о своем выборе вслух. Психолог выдает каждому карточку с интерпретацией (другие об этом не знают) и предлагает участникам образовать четыре группы (невербально), затем по карточкам проверить эмпатийность.

### **Тибетская притча «СИЛА ПРЕОДОЛЕНИЯ»**

«Научился ли ты радоваться препятствиям?». Говорят, что такой парадоксальный вопрос высечен на одном из придорожных камней в горах Тибета. Восточную мудрость постичь непросто, и большинство из нас скорее согласится, что в любом деле затруднения и препятствия нежелательны – гораздо лучше, чтобы их не было. И уж совсем хорошо, когда мы можем положиться на какую-то поддержку, прибавляющую нам сил, - тогда и успех наиболее вероятен.

Но намеком восточных мудрецов не стоит пренебрегать. По крайней мере, недавнее исследование британских психологов неожиданно продемонстрировало, что тибетский парадокс гораздо ближе к истине, чем наша привычная точка зрения.

Ученые из Эдинбургского университета решили проверить, как влияет внушение на умственную деятельность. Для проведения опыта ими были сформированы три группы испытуемых – одна контрольная и две экспериментальных. Контрольная группа в два приема решала наборы задач-головоломок наподобие тех, которые обычно используются в тестах интеллекта. Как и предполагалось, успехи в первой и второй попытке были примерно одинаковы. Экспериментальные группы также решали задачи, но перед второй попыткой испытуемым предлагалось принять некую таблетку, которая на самом деле состояла из совершенно нейтрального вещества, то есть являлась плацебо – «пустышкой». Однако в одной группе испытуемых предупреждали, что им предстоит испытать действие нового препарат – стимулятора мозговой активности. В другой группе таблетка была представлена как средство борьбы со стрессом, которое не просто успокаивает, но и, увы, оказывает тормозящее действие на протекание мыслительных процессов. Ученых интересовало, как заданные ими установки повлияют на успехи в решении задач.

Гипотеза исследования выдвигалась довольно интересная. Предполагалось, что псевдостимулятор может оказать реальное стимулирующее действие, тогда как лжеуспокоительное вызовет снижение результатов.

К великому удивлению ученых, эффект оказался прямо противоположным – наилучших результатов при второй попытке решения задач добилась группа, принявшая якобы тормозящий препарат. Судя по всему, принявшие псевдостимулятор слишком положились на его эффективность и просто снизили собственные умственные усилия. Те же, кого предупредили, что их умственному труду воспрепятствует помеха, напротив, удвоили усилия.

Так, может быть, и нам не стоит сетовать на судьбу, воздвигающую препятствия на нашем пути к заветным целям? Если верить выводам британских психологов, на абсолютно гладком пути мы добились бы меньшего.

Впрочем, похоже, тибетские мудрецы знали об этом давным-давно...

### **«Восточные стихи»**

Упражнение проводится с целью создания веселой атмосферы. Участникам объясняется, что такое восточные стихи, и предлагается побыть поэтами. Можно сочинять индивидуально, а можно сочинить подгруппой (по результатам теста).

Правила «восточного стихосложения»:

Существительное (главное слово).

Прилагательное, прилагательное.

Глагол, глагол, глагол.

Фраза, выражающая отношение.

Например:

*Ужин!*

*Праздничный, запоздалый.*

*Разжеван, съеден, переваривается.*

*Блаженно состояние сытости!*

### **«Дерево достижений»**

Эта игра способствует развитию рефлексивного самосознания, формирует умение сотрудничать.

Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево. (Психолог обращает внимание присутствующих на листочки трех цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать. Если на веточке педагога появляются все три листочка разного цвета – распускается крупный цветок (предлагает психолог), если одного и того же цвета – то мелкий. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

### **«Что себе подарить?»**

Рефлексивная деятельность повышает самооценку, расширяет представления о самом себе, способствует закреплению доброжелательных отношений в группе.

Сегодня мы будем с вами рисовать. Каждый из вас нарисует картину-подарок самому близкому человеку. Как вы думаете, кому? Кому вы можете доверить самый важный секрет? Кто знает о вас все и даже немножко больше? Конечно, это вы сами. Сегодня мы и займемся рисованием подарка самому себе. Это будет ваза с букетом цветов.

Психолог рисует на большом листе, на мольберте, а участники – на своих листах. Психолог делает большой рисунок для того, чтобы помочь участникам в создании собственного натюрморта.

Для начала мы определимся с формой вазы, ее дизайном. Теперь наполним вазу цветами. Сначала мы нарисуем серединки цветов, большие и круглые; разместите пять серединки-кружков в любом месте над вазой. Добавьте цветам стебли, покажите, что они стоят в вазе. Давайте подумаем, какой формы могут быть лепестки у наших цветов: округлые, с зубчиками, длинные, совсем маленькие. Закрасьте лепестки разными цветами, как вам нравится. Главное условие – чтобы при взгляде на рисунок у вас улучшалось настроение.

Теперь подумайте и запишите на белых карточках качества, которые вам больше всего нравятся в людях.

После этого составляется общий список: психолог на большом листе записывает все предложения.

Есть ли у вас качества из этого списка? Выберите себе в подарок те качества, которые у вас есть. Постарайтесь выбрать пять качеств. Вернитесь к своему рисунку. Давайте дадим ему название «Мои достоинства». Разместите в серединках нарисованных вами цветов те качества, которые вы выбрали для своего букета. Для того, чтобы заполнить серединки цветов, нарисованных психологом, можно предложить группе совместно выбрать те качества, которые есть у большинства присутствующих.

Посмотрите на свой букет: он показывает все то, чем вы сегодня можете гордиться.