

Проект по психологии

«Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой»

Задачи:

1. Создать благоприятный эмоциональный климат в детском саду.
2. Расширить представления детей о радости и о том, как она может выражаться.
3. Помочь детям и взрослым осознать свое настроение и улучшить его.
4. Провести акции, которые улучшат взаимоотношения в детском и взрослом коллективе.
5. Развивать эмпатию детей.

На широте Мурманской области началась полярная ночь. Полярная ночь - природное явление, которое наблюдают на широтах севернее Полярного круга. На широте Мурманска полярная ночь длится около 40 дней. В этот период организм человека, особенно детский, испытывает большую нагрузку: снижается иммунитет, возникает состояние переутомления, сонливости, депрессии.

Когда нет солнца, возникает недостаток сенсорной, то есть зрительной информации. Нервная система реагирует на это болезненно. Световой голод приводит к тому, что организм перестает вырабатывать «гормон радости - серотонин, без которого страдает, прежде всего, психика. И исходя из этого мы решили провести краткосрочный проект: «Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой». Девиз проекта: «Нет солнца на небе, будем солнцем сами! Плохому настроению и депрессиям нужно дать бой. Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой».

Участники проекта: педагог-психолог, дети старшей группы, воспитатели и родители. **Срок проведения:** с 22 ноября по 15 января.

22 ноября совместно с воспитателями старшей группы: «Степашка» мы провели «День радости».

Цель проведения:

1. Создать благоприятный эмоциональный климат в детском саду.
2. Расширить представления детей о радости и о том, как она может выражаться.
3. Помочь детям и взрослым осознать свое настроение и улучшить его.



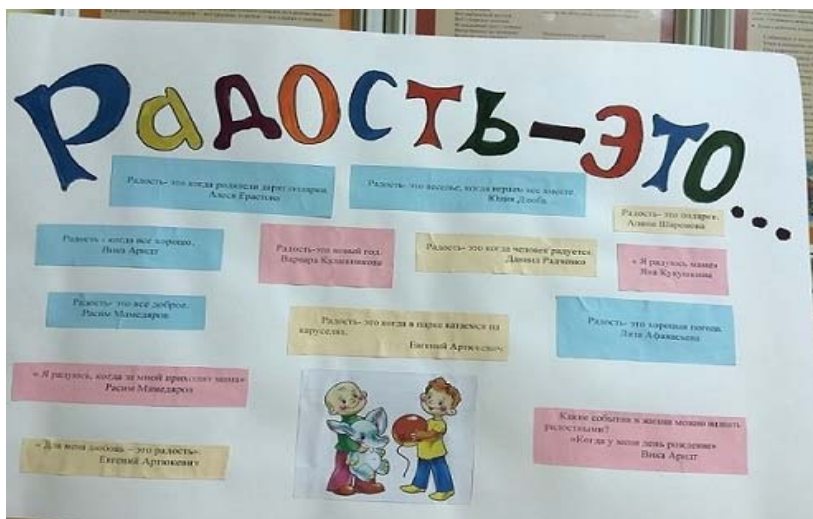
В утренний прием мы провели психологическую игру: «Радуга настроений». В каждой группе стоял плакат с изображением радуги и с обозначениями, какой цвет какому настроению соответствует. Было предложено педагогам, детям и родителям при входе в группу отметить свое настроение, взяв квадратик соответствующего цвета.



Всего в акции 22 ноября поучаствовало 33 человека. По результатам опроса с восторженным настроением пришли - 9 человек, с приятным настроением - 12 человек, со спокойным настроением - 10 человек, с грустным - 1 человек, с крайне не удовлетворительном - 1 человек.

Также в утренний прием мы провели акцию «Ларец радости».

Предложили родителям взять свиток со словами и пожеланиями удачного дня. Эта акция помогла создать благоприятный эмоциональный климат в детском саду.



В течение дня была проведена с детьми беседа: «Что такое радость?». Спросили детей: «Что такое радость?», «В какие минуты чувствуешь себя радостным, счастливым?», «Что может сделать человека радостным?». Ответы детей оформили в виде коллажа: «Что такое радость?» (см. Приложение) группа: «Степашка».

Также с детьми были проведены коммуникативные игры на сплочение коллектива, распознавание эмоций и рисование смайлика радости. Акция помогла детям расширить представления детей о радости и о том, как она может выражаться. Уходя домой дети также отметили свое настроение. По результатам опроса 22 детей было выявлено, что с восторженным настроением ушли домой - 17 детей, со спокойным настроением - 2, грустным - 1 крайне неудовлетворительном - 2 детей.

Вечером родители поделились своими эмоциями от проведенной акции, написали свои отзывы:

- Я, мама Маши Шатковой, получила много впечатлений и эмоций от проведенной акции. Спасибо Ольге Петровне.
- Я, мама Гагаевой Лейлы. Было очень интересно и приятно!

- Я, мама Михралиевой Рианны. Настроение, конечно у Рианны с утра не очень, но от акции мы забыли, что не выспались, сразу бодрые и веселые. От пожелания «Умей прощать!» возьму на заметку на будущее. Спасибо!!!



Второй тематический день: «День дружбы» мы провели в старшей группе: «Степашка» **29 декабря**. С детьми провели беседу: «Что такое дружба?». Просмотрели презентацию на тему: «Про дружбу». Станцевали танец дружбы и изготовили друг другу открытки на новый год.

В этот день мы провели акцию «Желтый день». Попросили детей группы прийти в детский сад в одежде желтого цвета. Допустимо было, если на одежде другого цвета были желтые элементы или аксессуары. Эту акцию провели потому, что желтый цвет влияет на психоэмоциональное состояние. Желтый цвет повышает познавательный интерес у детей, помогает при негативных психических состояниях: творческий блок, депрессия, заниженная самооценка, пессимизм. Этот цвет оказывает стимулирующее воздействие на мозг и поэтому эффективен при умственной недостаточности.



Также мы провели акцию: «Сердце группы». Каждый ребенок вырезал сердечки из цветной бумаги и приклеивал их к большому сердцу.



Игра помогла осознать детям их причастность к группе, сплотить их. Еще в этот день дружбы дети изготовили новогодние открытки, которые потом подарили друг другу.





Мы считаем, что проект **«Пусть каждый темный день начинается и заканчивается улыбкой»** создал благоприятный эмоциональный климат в детском саду. Расширил представления детей о радости и дружбе и о том, как они могут выражаться. Мы весело, дружно и радостно провели полярные ночи.

Горшкова О.П., педагог-психолог

Приложение

- Радость- это когда человек радуется *(Даниил Р.)*
- Радость - это веселье, радость *(Евгений А.)*
- Радость - это когда в парке катаемся на каруселях *(Евгений А.)*
- Что может сделать человека радостным? «Для меня любовь - это радость» *(Женя А.)*
- Радость - это подарки *(Алина Ш.)*
- Радость- это когда родители дарят подарки *(Алеся Е.)*
- Радость- это хорошая погода *(Лиза А.)*
- Радость - когда все хорошо *(Вика А.)*
- Радость- это веселье, когда играем все вместе *(Юлия Д.)*
- Радость - это все доброе *(Расим М.)*
- Радость-это новый год *(Варвара К.)*
- Какие события в жизни можно назвать радостными?
 - «Когда у меня день рождения» *(Вика А.)*
 - «Я радуюсь маме» *(Яна К.)*
 - «Я радуюсь, когда за мной приходит мама» *(Расим М.)*