



**Муниципальное автономное дошкольное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение муниципального
образования город Краснодар
«Центр развития ребенка – детский сад № 115»**



**Психологические технологии стимулирования самостоятельной
активности детей дошкольного возраста
Методическая разработка**

Автор:
Келеш Стелла Александровна,
педагог - психолог

Краснодар, 2026

Методическая разработка «Психологические технологии стимулирования самостоятельной активности детей дошкольного возраста»

Автор: Келеш Стелла Александровна, педагог-психолог МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 115»

Методическая разработка направлена на развитие инициативности, самостоятельности и ответственности у детей 5–7 лет в соответствии с ФГОС ДО. В ней представлены психологические технологии (субъект-субъектное взаимодействие, проблемно-диалогический метод, педагогическая поддержка), диагностический инструментарий, система развивающих занятий («Утро свободного выбора», тренинг «Я умею, я могу, я хочу») и формы работы с родителями и педагогами. Материал адресован педагогам-психологам, воспитателям и родителям для преодоления детской инфантильности и формирования внутренней мотивации дошкольника.

Содержание

1. Пояснительная записка.	3
2. Актуальность, цель и задачи	4
3. Содержательный компонент методической разработки	6
4. Формы взаимодействия педагога-психолога с родителями по формированию самостоятельной активности у детей старшего дошкольного возраста	8
5. Формы работы педагога-психолога с воспитателями по стимулированию самостоятельной активности у детей старшего дошкольного возраста	10
6. Список литературы	14
7. Приложение 1	16
8. Приложение 2	37
9. Приложение 3	52

1. Пояснительная записка

На современном этапе развития образования проблема воспитания самостоятельно, инициативной и ответственной личности выходит на первый план. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (ФГОС ДО) декларирует в качестве одного из ключевых принципов «поддержку инициативы детей в различных видах деятельности». В целевых ориентирах на этапе завершения дошкольного образования прописано, что ребёнок должен обладать установкой положительного отношения к миру, способностью к волевым усилиям, самостоятельности и проявлению инициативы в игре и познании.

Однако, декларация цели и её практическое достижение разделены серьёзным противоречием: традиционная педагогика зачастую продолжает делать ставку на репродуктивные методы (действия по образцу), где активность ребёнка подменяется послушанием. Возникает необходимость в поиске именно психологических, а не директивных педагогических инструментов, которые позволили бы «вырастить» самостоятельность изнутри, опираясь на внутренние мотивы ребёнка.

Современная социокультурная ситуация развития детства характеризуется рядом негативных тенденций, напрямую влияющих на самостоятельность:

- Гиперопека. В условиях высокой тревожности родителей (за безопасность, за успешность) взрослые стремятся сделать все за ребёнка: одеть, накормить, решить конфликт, придумать игру. Это формирует у ребёнка так называемую «выученную беспомощность» - привычку ждать внешнего сигнала или помощи, отказ от собственных проб.

- Цифровизация досуга. Готовые, яркие, быстро сменяемые сценарии компьютерных игр и мультфильмов не требуют от ребёнка самостоятельного построения замысла, планирования действий или приложения волевых усилий для достижения цели. Ребёнок привыкает быть потребителем готового контента, а не творцом собственной активности.

Дошкольный возраст (3-7 лет) является сензитивным периодом для становления таких фундаментальных качеств, как инициативность и самостоятельность. Именно в этом возрасте закладывается базис личности: либо ребёнок учится ставить цели и добиваться их, либо у него формируется чувство тревоги и зависимости от оценок взрослых.

Однако просто «предоставить свободу» недостаточно. Многие дети, сталкиваясь с непривычной свободой, теряются, не знают, чем себя занять, или быстро бросают начатое при первой же трудности. Это говорит о несформированности внутренних психологических механизмов саморегуляции и мотивации. Следовательно, необходим целенаправленный психолого-педагогический процесс по запуску этих механизмов.

2. Актуальность, цель и задачи разработки

Актуальность разработки продиктована необходимостью разрешить ряд острых противоречий между:

- между требованиями ФГОС ДО к развитию субъектности и инициативы ребёнка и преобладанием в массовой практике учебно-дисциплинарной модели взаимодействия;
- между потребностью ребёнка в самостоятельных действиях (кризис 3-х лет, кризис 7-ми лет) и неготовностью педагогов/родителей предоставить ему пространство для проб и ошибок без авторитарного контроля;
- между наличием знаний о важности самостоятельности и отсутствием у педагогов конкретного инструментария (психотехник, игр, приёмов), который помог бы стимулировать эту активность мягко, без насилия.

Почему именно психологические технологии?

- Педагогические методы часто направлены на организацию поведения (дисциплина, порядок).
- Психологические технологии направлены на внутренние процессы: мотивацию, целеполагание, рефлекссию, преодоление страха неудачи.

Данная методическая разработка предлагает переход от внешней стимуляции («сделай, потому что надо») к внутренней мотивации («я хочу

попробовать, я могу справиться»). Она акцентирует внимание не на научении конкретным навыкам (завязывать шнурки, убирать игрушки), а на формировании самой способности быть автономным и получать удовольствие от процесса собственных достижений.

Актуальность подтверждается запросом со стороны практикующих педагогов и родителей. Воспитатели сталкиваются с тем, что дети не умеют себя занять в свободной деятельности, конфликтуют из-за игрушек и ждут чётких указаний. Родители жалуются на инфантильность детей, нежелание помогать по дому и выполнять простейшие действия без напоминания.

Таким образом, создание системного методического продукта, объединяющего диагностику, коррекционно-развивающие занятия и технологии работы с родителями, является своевременным и необходимым для повышения качества дошкольного образования и психологического благополучия подрастающего поколения.

Цель методической разработки - систематизация психологических технологий, направленных на развитие инициативности, самостоятельности и ответственности у детей 5-7 лет.

Задачи:

- 1) Создание мотивирующей среды, провоцирующей детскую активность.
- 2) Формирование навыков у детей к способностям целеполагания и планирования.
- 3) Развитие рефлексии (умения оценить свой результат и процесс).
- 4) Профилактика тревожности, блокирующей самостоятельные пробы.

3. Содержательный компонент методической разработки

В основе разработки лежат три ключевые психологические технологии:

1. Технология «Субъект-субъектного взаимодействия» - ребёнок перестаёт быть объектом воздействия (объектом научения) и становится субъектом деятельности (автором замысла). Взрослый занимает позицию фасилитатора (помощника), а не контролёра.

2. Технология «Проблемно-диалогического» - знание не дается в готовом виде, а открывается вместе с ребенком через столкновение с трудностью. «Как быть, если краски закончились, а рисунок не готов?» - ребенок ищет варианты (вода, другие материалы).

3. Технология «Педагогической поддержки» (О. С. Газман) - совместное с ребенком определение его интересов, целей, возможностей и путей преодоления препятствий. Главный лозунг: «Не вместо ребенка, а вместе с ним».

Работа строится в трёх направлениях: диагностика, развивающая работа с детьми, консультирование взрослых.

Психологическая диагностика

Цель: выявление уровня развития самостоятельности и инициативности.

Методики:

1) Наблюдение в режимные моменты с использованием «Карты проявлений самостоятельности», которую заполняет педагог-психолог или воспитатель на основе наблюдений за ребенком.

2) Методика «Дорисовывание фигур» (О.М. Дьяченко): оценивает оригинальность замысла и способность действовать без образца.

3) Игровая проба «Пустая комната»: ребенку предлагается на 10 минут остаться в комнате с нейтральными предметами. Фиксируется: сам нашел занятие или ждал указаний.

Развивающая работа с детьми (формы взаимодействия)

Индивидуальная форма: «Маршрут личных интересов».

Педагог-психолог ведёт с ребёнком индивидуальный диалог по его достижениям. Для проведения данной формы работы используется «Копилка успеха» - коробочка, куда ребёнок складывает символы своих самостоятельных дел (фишка, наклейка). Это визуализация роста его «самости».

Подгрупповая форма (5-7 человек): тренинговые занятия. Цикл занятий «Я умею, я могу, я хочу».

Занятие 1. «Кто Я, когда я один?»

Задача: осознание своих автономных желаний.

Игра «Магазин игрушек»: психолог - продавец. Дети приходят в магазин и «покупают» игрушку (выбирают), объясняя, почему именно её и что они будут с ней делать САМИ, без помощи друзей.

Занятие 2. «План действий» (технология визуализации)

Задача: обучение алгоритму.

Упражнение «Ступеньки»: на полу раскладываются следы. Задается действие (нарисовать рисунок, построить гараж) и пройти по следам, проговаривая: Что хочу? (цель) Что возьму? (материалы). Что сделаю сначала? (план). Что получилось? (результат).

Занятие 3. «Помоги себе сам» (технология совладания с трудностями)

Задача: снижение страха ошибки.

Игровой приём «Стоп-сигнал»: у каждого ребёнка карточка красного цвета. Когда в процессе выполнения задания (лепка, рисование) случается «авария» (сломалось, не выходит), ребёнок поднимает красную карточку не психологу, а себе и говорит: «Стоп. Я подумаю». Вводится правило «трёх попыток» (сделать самому, попросить друга, потом - взрослого).

Занятие 4. «Я - автор» (рефлексия)

Задача: закрепление позитивного опыта.

Техника «Карусель идей»: дети садятся в два круга. Внутренний круг рассказывает о своём самостоятельном поступке за неделю, внешний - хвалит и задаёт вопрос. Затем меняются.

Групповая (фронтальная) форма: технология «Утро свободного выбора».

Описание: раз в неделю (например, в пятницу) режим дня строится по принципу «свободных мастерских». Педагог-психолог совместно с воспитателем выставляет 4-5 столов с разными материалами (краски, книги, природный материал, театральные маски). Ребёнок самостоятельно выбирает стол, партнёров и вид деятельности. Роль педагога-психолога - включаться в игру на равных, транслируя увлечённость.

1. Формы взаимодействия педагога-психолога с родителями по формированию самостоятельной активности у детей старшего дошкольного возраста

Взаимодействие с родителями по теме психологических технологий стимулирования самостоятельности требует перехода от формального информирования к практико-ориентированному обучению. Важно не просто рассказать о пользе самостоятельности, а показать конкретные инструменты, которые работают в повседневной жизни (дома, на прогулке, в игре).

В методической разработке представлены эффективные формы взаимодействия, разделенные по степени вовлеченности родителей и формату подачи материала.

Информационно-просветительские формы (пассивное восприятие)

Эти формы работают на «входе» - для первичного знакомства с темой и снятия тревожности.

Тематические памятки и буклеты:

- «10 фраз, которые убивают инициативу»;
- «Как заменить «нет» на «да,но...»;
- «Алгоритм приучения к порядку в картинках».
- Чек-листы «Зона ответственности ребенка по возрастам».

Стенд «Психолог советует» (рубрика «Говорящая стена»):

Родители задают вопрос анонимно, приклеивая стикеры с проблемными ситуациями, а психолог дает краткие ответы с отсылкой к технологии (например, «метод 5 шагов», «тайм-аут»).

Видеотека и фотокейсы:

Педагогом-психологом записываются короткие видео (до 1 минуты) из жизни группы, где видно, как ребенок сам преодолевает трудность (завязывает шнурок, договаривается в игре). Рядом - текст: «Как мы это стимулировали: технология «Модель трех вопросов».

Интерактивные и практические формы (активное обучение)

Продуктивный блок, где родители проживают технологии на себе.

✓ Мастер-класс «Игрушки, которые развивают самостоятельность»:

Педагог-психолог демонстрирует не просто игрушки, а способы игры с бросовым материалом, предметами-заместителями, которые стимулируют фантазию и, как следствие, самостоятельный сюжет.

Технология: использование открытых материалов (кубики, лоскутки, коробки) против закрытых (интерактивные игрушки с одной кнопкой).

✓ Тренинг «Искусство маленьких шагов»:

Упражнения:

– «ребенок-наблюдатель»: родителям дается задание 10 минут молча наблюдать за игрой ребенка, не вмешиваясь. Затем обсуждение: «Что я чувствовал?», «Почему так трудно не подсказать?»;

– «перевод запретов»: отработка навыка переформулировать запрет в условие (вместо «Не трогай!» - «Это трогать нельзя, но можно потрогать вот это...»).

✓ Семинар-практикум «Технология «Утро радостных встреч»:

моделирование ситуаций утреннего сбора в детском саду. Родителям показывают, как через ритуалы (поделись новостью, загадай желание) стимулируется речевая и социальная активность ребенка.

✓ **Игротека «Играем как дети»:** родители приходят и играют в настольные игры (по правилам) или в сюжетно-ролевые (дочки-матери), но под руководством педагога-психолога. Цель - показать, как в игре рождается саморегуляция и умение договариваться.

**Формы обратной связи и совместного анализа, помогающие
корректировать поведение.**

✓ Родительский клуб «Диалог» (встречи с разбором конкретных случаев)

Темы: «Утренние сборы без слез», «Ребенок не хочет убирать игрушки».

Технология: использование метода «Кейс-стади» - педагог-психолог описывает реальную ситуацию (например, конфликт из-за игрушки), а

родители предлагают решения с точки зрения стимулирования самостоятельности, а не подавления.

✓ **Проект «Дневник самостоятельности»** (форму ведения дневника родитель выбирает самостоятельно): ребенку и родителям данся задание на неделю (например, «самому выбрать одежду на завтра», «накрыть на стол»). В дневнике родитель отмечает успехи и трудности. На встрече с педагогом-психологом анализируется динамика.

✓ **Индивидуальные консультации (в том числе в мессенджерах):**

Технология: использование техники «Позитивное подкрепление». Педагог-психолог просит родителя неделю записывать только хорошее поведение ребёнка, а затем на консультации вместе ищут ресурс в этих записях.

Совместные детско-родительские мероприятия

– Творческая мастерская «Сделай сам»: родитель и ребенок находятся рядом, но у каждого свой материал. Задача родителя - не делать за ребенка, а показать пример, создав условия для подражания (технология «Параллельного действия»).

– Квест «Я сам!»

В детском саду организованы станции, где дети выполняют бытовые или интеллектуальные задачи (застегнуть пуговицы, найти клад по карте), а родители выступают в роли наблюдателей или болельщиков, фиксируя уровень самостоятельности своего ребенка.

2. Формы работы педагога-психолога с педагогами по стимулированию самостоятельной активности у детей старшего дошкольного возраста

Работа педагога-психолога с воспитателями по развитию самостоятельности у старших дошкольников (5-7 лет) должна быть направлена не только на трансляцию знаний, но и на изменение педагогической позиции: от «руководителя» к «помощнику» и «наблюдателю». В этом возрасте важно формировать произвольность, инициативу, ответственность и элементы саморегуляции. В методической

разработке представлены формы работы, разделенные по целям и методам взаимодействия.

Информационно-методические формы (повышение теоретической компетентности).

✓ Тематический педсовет/мини-лекция:

Темы: «Психологическая структура самостоятельности: мотивационный, содержательный и волевой компоненты», «Кризис 7 лет: как использовать стремление к взрослости для развития самостоятельности».

✓ **Информационный стенд** - страничка психолога: рубрика «Технология недели» - краткое описание конкретного приема (например, «Лестница успеха», «План - дело - анализ», «Проблемная ситуация»), примеры его применения в группе.

✓ **Подборка диагностических материалов:** помочь воспитателям отслеживать динамику самостоятельности у детей. Психолог знакомит с методиками наблюдения, картами проявлений инициативы (например, шкалы для оценки инициативности по Н.А.Коротковой).

Практико-ориентированные формы (обучение конкретным технологиям)

Цель: отработка навыков создания условий для самостоятельной активности детей.

Семинар-практикум «Секреты утра: технология «План-дело-анализ»: моделирование утреннего круга (группового сбора), где дети планируют свою деятельность. Воспитатели тренируются задавать открытые вопросы, поддерживать детские идеи, помогать оформлять замысел в «планы».

Тренинг «Искусство невмешательства» (или «Наблюдение как навык»):

Упражнения:

- «Стоп-кадр» - просмотр видеофрагмента игры детей и анализ: где взрослый должен был вмешаться, а где - промолчать, давая ребенку самому решить проблему.

- «Переформулирование указаний» - отработка фраз: вместо «Убери игрушки» - «Как мы можем подготовить комнату к следующей игре?» (стимулирование целеполагания).

Мастер-класс «Создание ситуаций выбора в режимных моментах» (результат: разработка «меню дел» или «доски выбора»)

Анализ открытых просмотров: совместный просмотр занятия или свободной деятельности коллеги с последующим обсуждением («Какие приемы стимулирования самостоятельности использовались?», «Где детям была предоставлена возможность выбора?», «Как педагог реагировал на детские инициативы?»).

Рефлексивные дневники или анкеты самоанализа: педагог-психолог предлагает воспитателям раз в месяц заполнять короткую анкету («Какие ситуации самостоятельности детей я заметила за месяц?», «Что нового я попробовал?», «Что не получилось и почему?»). Это развивает педагогическую рефлексия.

Психологическое сопровождение (поддержка личностного роста педагогов).

Развитие самостоятельности у детей невозможно, если сам воспитатель не обладает внутренней свободой и не умеет справляться с тревогой. Справиться с данной проблемой помогают тренинги личностного роста для педагогов: упражнения на снятие тревожности, развитие креативности, умение принимать нестандартные решения. Это косвенно влияет на стиль общения с детьми.

Обсуждение профессиональных трудностей, связанных с поведением детей, в безопасной среде, помогает снизить эмоциональное выгорание и найти новые ресурсы для взаимодействия. Главное - помочь педагогу увидеть в каждом ребенке субъекта деятельности, а не объекта педагогических воздействий.

3. Список литературы:

1. Короткова Н.А., Нежнов П.Г. Наблюдение за развитием детей в дошкольных группах. - М., 2018.
2. Смирнова Е.О. Детская психология. - СПб.: Питер, 2021.
3. Эльконин Д.Б. Психология игры / Д.Б.Эльконин. - М.: Владос, 2014.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии. - СПб.: Речь, 2002.
5. Цукерман Г.А., Елизаров Н.В. О детской самостоятельности // Вопросы психологии.- М.:1990.
6. Познавательное развитие дошкольников: системный подход. – Мурманск: МГПИ, 2012.
7. Акулова, Е. Формируем у детей самостоятельность и ответственность / Е. Акулова // Дошкольное воспитание. – 2009.
8. Бехтерева, Е. Технология формирования ответственности. Старший дошкольный возраст / Е. Бехтерева //Дошкольное воспитание. – 2010.
9. Волженина, Т. Воспитание самостоятельности: советы родителям детей всех возрастов / Т. Волженина // «Виноград».- 2010.
10. Образовательная среда и организация самостоятельной деятельности старшего дошкольного возраста: методические рекомендации /под ред. О. В. Дыбиной/ - М. : Центр педагогического образования, 2008г.
11. Нищева Н. В. Предметно-пространственная развивающая среда в детском саду: принципы построения, советы, рекомендации - СПб: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009г.
12. Гогоберидзе А.Г. Дошкольная педагогика с основами методик воспитания и обучения / А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева. - СПб.: Питер, 2017.
13. Лебедеенко Е.Н. развитие самопознания и индивидуальности. Какой Я? / Е.Н. Лебедеенко. - М.: Прометей; Книголюб, 2003.

14. Кадесникова Л.Р., Нуриева А.Р. Развитие самостоятельности детей старшего дошкольного возраста в процессе организации проектной деятельности / Научно-методический электронный журнал «Концепт» - 2025.

4. Приложения

Приложение 1.

«Карта проявлений самостоятельности»

Карточка наблюдения (указываем шифром И.Ф. ребенка)

Группа _____ Дата _____ Кто проводил _____

<i>Показатели самостоятельности и возможные варианты их проявления</i>	<i>Низкий 0-12 баллов</i>	<i>Средний 13-24 балла</i>	<i>Высокий 25-48 баллов</i>
Умеет найти себе дело			
Имеет свою точку зрения			
Не обращается за помощью к сверстникам или взрослому			
Стремится всё делать сам			
Доводит начатое дело до конца			
Без указания взрослого убирает посуду, игрушки, вещи			
Самостоятельно решает конфликты со сверстниками			
Не заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством			
Негативно относится к какой-либо помощи со стороны взрослого или сверстников;			
Без напоминаний выполняет порученные дела			
Может играть один			

При заполнении карты в соответствующей графе ставят баллы: если качество ребёнок не проявляет никогда, то 0 баллов, иногда — 2 балла, часто — 4 балла.

Цикл занятий «Я умею, я могу, я хочу!»

Конспект занятия 1: «Кто я, когда один?» (Направлено на формирование позитивного восприятия, снижение тревожности и развитие внутренней опоры у ребенка, что является фундаментом для самостоятельной активности).

Возраст: старшая группа (5–7 лет)

Цель: формирование позитивного образа «Я» и снижение страха перед ситуацией уединения через развитие навыков саморегуляции и самопознания.

Задачи:

1. Помочь детям осознать свои чувства и желания, возникающие в моменты уединения.
2. Обучить простейшим техникам самоуспокоения (дыхательные упражнения, работа с воображением).
3. Развивать способность находить ресурс в самом себе («Я могу сам себя занять / успокоить»).
4. Снять мышечное и эмоциональное напряжение.

Материалы: мягкая игрушка (например, «Совиный глаз» или просто уютный зайчик), спокойная инструментальная музыка (для фона и релаксации), листы бумаги формата А4 с нарисованным кругом (по количеству детей), цветные карандаши, восковые мелки, «Коврик-уединения» или просто мягкий плед в центре круга.

Ход занятия

1. Ритуал приветствия. «Общий круг»

Цель: создание безопасной атмосферы, настрой на работу.

Дети садятся в круг.

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть. Давайте поприветствуем друг друга необычным способом. Сейчас мы будем передавать по кругу вот этого милого Совенка (или другого персонажа). Тот, у кого он в руках, говорит: „Я рад тебя видеть, (имя соседа), потому что

сегодня...” и заканчивает предложение (например, „солнечный день“, „я хочу поиграть“ и т.д.). Начнем с меня».

2. Вводная беседа. «Остров посреди моря»

Цель: введение в тему, легализация чувств, связанных с одиночеством.

Психолог: «Ребята, представьте себе огромный океан. В океане есть корабли, на которых люди плавают вместе. А есть маленькие острова. На острове человек может быть совсем один. Иногда корабль причаливает к острову, забирает людей, и на острове снова пусто. Как вы думаете, это грустно — быть одному на острове? Или иногда это бывает нужно?»

(Выслушиваются ответы детей. Важно подвести к мысли, что иногда побыть одному — это нормально и даже полезно, чтобы отдохнуть, подумать или заняться тем, что нравится именно тебе).

Психолог: «Сегодня мы с вами поговорим о том, кто же мы такие, когда рядом никого нет — ни мамы, ни друзей. Кем мы становимся на нашем личном "острове"».

3. Основная часть. Психологические технологии

3.1. Упражнение-визуализация «Мой тайный остров»

Технология: элементы сказкотерапии и релаксации. (Опирается на принципы развития воображения).

Психолог: «Давайте мы с вами сейчас закроем глаза и представим, что мы превращаемся в путешественников. Звучит спокойная музыка.

Сядьте удобно. Сделайте глубокий вдох... и выдох... Еще раз...

Представьте, что вы плывете на лодке по синему-пресинему морю. Солнышко греет, ветерок дует. И вдруг вдалеке вы видите маленький остров. Это ваш личный остров. Лодка подплывает к берегу. Выходите на теплый песок. Осмотритесь. Что там есть? Может быть, растут необычные цветы? Или лежат красивые ракушки? Или стоит домик? Прислушайтесь: какие звуки на вашем острове? (Пауза). А теперь пора возвращаться. Запоминаем свой остров. Делаем глубокий вдох, выдох и открываем глаза».

Обсуждение:

- Кто хочет рассказать, какой у него остров?
- Что там было такого, чего нет ни у кого другого?
- Тебе было там спокойно или немного страшно?

3.2. Арт-терапевтическое упражнение «Кто живет внутри круга?»

Технология: проективный рисунок (развитие самосознания).

Психолог: «У каждого из вас на столе есть лист бумаги с кругом. Представьте, что этот круг — зеркало, в которое смотрится человек, когда остается один. Или это окно в его внутренний мир. С помощью карандашей и красок нарисуйте то, что вы увидели внутри этого круга. Кто там? Может быть, это ваш портрет, когда вы одни, а может быть — какой-то сказочный персонаж или просто красивое пятно настроения. Рисуйте так, как чувствуете».

Во время рисования психолог ходит между детьми, комментируя в позитивном ключе, не оценивая художественные способности.

Например: «Какие интересные линии у Маши», «Как много теплых цветов использует Петя».

Рефлексия после рисования (по желанию):

«Кто хочет показать свой рисунок и рассказать, как зовут того, кто там живет? Какое у него настроение? Что он любит делать, когда остается один?»

3.3. Динамическая пауза / Телесная практика «Я сильный и спокойный»

Технология: элементы кинезиологии и саморегуляции (связь с ритмическими играми и развитием саморегуляции).

Психолог: «Когда человек на своем острове один, ему важно чувствовать себя сильным и спокойным. Давайте научимся давать себе такую силу.

1. "Ступеньки силы": Встанем прямо. Ноги на ширине плеч. Делаем очень медленный вдох и медленно поднимаем руки вверх. Задерживаем дыхание и чувствуем себя высокими, как башня. Медленный выдох — руки опускаем.

2. "Обними себя": Крепко-крепко обнимите себя руками. Почувствуйте, какие вы сильные. А теперь погладьте себя по голове (Это я молодец!), по плечам.

3. "Дракон выпускает пар": Представьте, что вы немножко рассердились или устали. Нужно выпустить "пар". Сожмите кулаки, напрягитесь, а потом резко выдохните: "Ха!" и расслабьте руки. Повторим 3 раза.

3.4. Игровое упражнение с «Ковриком уединения»

Цель: практическое закрепление навыка находить ресурс в себе.

Психолог: «В центре у нас лежит волшебный коврик. Это не просто коврик, это наш "Остров спокойствия". Сейчас каждый, кто захочет, может выйти и посидеть на нем один ровно 1 минуту. Остальные будут сидеть тихо, как зрители в театре. На острове можно делать что хочешь: просто сидеть, смотреть на камешек, который там лежит, или повторять про себя "Я спокоен, я хороший". Главное — молчать».

(Важно дать возможность выйти 2-3 желающим. Это моделирует ситуацию «один в группе», где ребенок может управлять своим состоянием).

4. Заключительная часть. Рефлексия

Психолог: «Наше путешествие к себе заканчивается. Давайте снова сядем в круг.

- Что вам сегодня понравилось больше всего?
- Было ли вам трудно представить свой остров?
- Что вы узнали о себе, когда были "один на острове"?
- Запомните: когда вам станет грустно или страшно одним, вы всегда можете закрыть глаза и представить свой уютный остров или обнять самого себя».

5. Ритуал прощания. «Искорка»

Психолог: «Давайте встанем в круг, вытянем руки вперед, соединим их в центре, как лучики одной звезды. Почувствуем тепло друг друга. А теперь каждый по очереди скажет свое имя и добавит слово, каким он был сегодня (например: "Я — Маша, сегодня я была смелой", "Я — Петя, сегодня я был спокойным"). Спасибо вам за занятие».

*****Методический комментарий:**

При проведении этого занятия важно делать акцент на том, что «быть одному» не равно «быть одиноким». Используйте технологии, чтобы дать ребенку инструменты для наполнения своего уединения ресурсом, а не страхом. Это напрямую стимулирует самостоятельную активность: ребёнок знает, что он может сам создать себе хорошее настроение, даже если взрослого нет рядом.

Конспект занятия 2 «План действий: Путешествие в страну Порядка»

Возраст: 5–7 лет (старшая и подготовительная группы)

Цель: формирование навыков элементарного планирования, развитие произвольности и саморегуляции через освоение алгоритма «Цель — Шаги — Результат».

Задачи:

- 1) Познакомить детей с понятием «план действий» и его практическим значением.
- 2) Учить устанавливать последовательность событий и выстраивать логические цепочки
- 3) Развивать умение удерживать цель, преодолевать импульсивность («хочется всё сразу»).
- 4) Стимулировать самостоятельность в бытовых и игровых ситуациях.

Материалы и оборудование: кукла или игрушка (персонаж — Рассеянный Слонёнок или Незнайка), магнитная доска или фланелеграф, набор сюжетных картинок для составления алгоритмов («Утро ребёнка», «Приготовление бутерброда», «Строительство башни»), разрезные карточки «Что сначала, что потом» (парные картинки), большой лист бумаги (А3) и фломастеры для составления общего плана, «Волшебные часы» (круг, разделенный на сектора — 1, 2, 3 шаг), медальки «Мастер планов» для рефлексии.

Ход занятия

1. Организационный момент. Ритуал приветствия «Давай подумаем вместе»

Дети садятся в круг на ковре.

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Я рада вас видеть. Сегодня мы отправляемся в необычное путешествие — в страну Порядка. Но чтобы туда попасть, нужно настроить свои "думалки". Давайте сделаем массаж ушей: разотрём ушки, чтобы лучше слышать; погладим себя по голове, чтобы мысли были ясными; похлопаем в ладоши, чтобы руки были готовы работать. А теперь улыбнёмся друг другу».

2. Мотивационный этап. Встреча с Рассеянным героем

Цель: создание проблемы, требующей решения, актуализация опыта детей.

Психолог: «Ой, кто это там вздыхает?» (Достаёт игрушку — Слонёнка, у которого всё перепутано: на одной ноге носок, в руках ложка и молоток одновременно).

Слонёнок (психолог): «Здравствуйте, ребята. Я так спешил к вам, так спешил! Хотел быть красивым, но забыл, что сначала надеть, а что потом. Хотел угостить вас чаем, но начал греть чайник, а потом вспомнил, что не купил печенье. Побежал в магазин, но забыл выключить чайник. А теперь я пришёл к вам с молотком вместо ложки и в разных носках. Почему у меня всё не получается?»

Дети: «Потому что ты всё делаешь не по порядку», «Ты не думаешь, что делаешь сначала, а что потом».

Психолог: «Правильно! Слонёнок не знает одного главного секрета — секрета ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ. Хотите научить его? Тогда отправляемся в страну Порядка».

3. Основная часть (Психологические технологии)

3.1. Игровая технология «Живые алгоритмы»

Цель: развитие способности выстраивать последовательность через телесный опыт и наглядность.

Психолог: «В стране Порядка все дела делаются по шагам. Сейчас мы покажем Слонёнку, как это работает».

Дети делятся на три мини-группы. Каждая группа получает набор картинок, изображающих какой-либо процесс.

1 группа: «Утро» (проснулся — умылся — оделся — позавтракал).

2 группа: «Компот» (взять фрукты — помыть — порезать — сварить).

3 группа: «Прогулка» (надеть колготки — штаны — сапоги — куртку — шапку).

Задание: Разложить картинки по порядку и «оживить» их — показать пантомимой (без слов), что делает человек на каждом этапе. Остальные угадывают.

Обсуждение: что будет, если поменять шаги местами? Например, надеть куртку, а потом пытаться надеть свитер?

3.2. Динамическая пауза «Мы построим новый дом»

Цель: снятие статического напряжения, закрепление понятия «последовательность» в движении.

Психолог: «Любое большое дело строится по плану. Давайте и мы построим дом, но не простой, а волшебный. Я буду говорить, что мы делаем, а вы показывайте».

Стихотворение с движениями (выполняется по показу):

Есть у каждого строителя (шагаем на месте)

План работы, не забыли! (грозим пальцем)

Первым делом роем яму — (имитация копки)

Будет дом стоять на славу.

А второй наш шаг — фундамент, (руки полочкой, присели)

Крепкий, прочный, словно камень.

Третий шаг — возводим стены, (встаём, руки подняты вверх, как стены)

Чтобы не было замены.

Шаг четвертый — это крыша, (руки домиком над головой)

Выше, выше, выше, выше!

А пятым шагом — двери (открываем и закрываем воображаемую дверь)

И красивые потери? Нет! Потери — это позже. Шестой — окошки!

(пальцами рисуем в воздухе квадрат)

Вот и вышел дом хороший! (хлопаем)

3.3. Технология визуального планирования «Волшебные часы»

Цель: обучение навыку удержания цели и разбиения её на шаги.

Психолог: «У меня есть волшебные часы. Они не время показывают, а подсказывают план. Слонёнок, хочешь научиться делать бутерброд правильно? Давайте нарисуем план на этих часах».

На доске вывешивается круг, разделенный на 4 сектора (или используется фломастер). Психолог рисует символы:

1. Цель (в центре круга рисуем бутерброд).
2. Шаг 1: Взять хлеб (рисуем кусочек).
3. Шаг 2: Намазать масло (рисуем капельку).
4. Шаг 3: Положить колбасу или сыр (кружочек).
5. Шаг 4: Съесть! (улыбка).

Вывод: «Видишь, Слонёнок, если идти по часовой стрелке и не пропускать шаги, всё получится».

3.4. Индивидуальная работа «Мой план на сегодня» (проективный рисунок)

Цель: перенос навыка планирования на личный опыт, развитие саморегуляции.

Психолог: «А теперь каждый из вас побудет волшебником и составит свой личный план. Что вы хотите сделать сегодня вечером или завтра? Нарисуйте это в виде лесенки или по шагам».

Детям раздаются листочки с заготовкой «Лесенка из 3-4 ступенек». На верхней ступеньке они рисуют ЦЕЛЬ, на следующих — ШАГИ.

Психолог помогает детям, которые затрудняются, наводящими вопросами: «С чего ты начнешь? А что будешь делать потом?»

(Примеры: «Построить гараж» — шаг 1: взять конструктор, шаг 2: сделать пол, шаг 3: стены, шаг 4: крыша).

3.5. Обсуждение и помощь Слонёнку

Слонёнок: «Ух, ты, как здорово! Я, кажется, понял. Мне нужно было составить план с утра: 1) проснуться, 2) умыться, 3) одеться (и тут не путать, что сначала носки, потом штаны!), 4) позавтракать, 5) проверить, выключены ли чайник, 6) идти в гости».

Психолог: «Ребята, давайте похвалим Слонёнка, он стал настоящим планировщиком!»

4. Заключительный этап. Рефлексия

Психолог: «Наше путешествие в страну Порядка заканчивается. Давайте вспомним:

- Какое главное слово мы сегодня узнали? (План)
- Зачем нужен план? (Чтобы всё успевать, не путаться, доводить дело до конца).
- Кому сегодня было трудно составлять план? А кому легко?»

Ритуал прощания «Цепочка планов»:

Дети встают в круг, кладут руки на плечи друг другу.

Психолог: «Мы сегодня научились строить планы. Пусть каждый из вас мысленно пожелает соседу справа, чтобы его планы обязательно сбылись. А теперь все вместе скажем: "План — наш друг, он помогает нам вокруг!"».

Вручение медалек «Мастер планов». Слонёнок благодарит детей и уходит.

****Методические рекомендации по проведению:*

1. Уровень сложности: Для детей 5 лет можно ограничиться 2-3 шагами в плане. Для 6-7 лет — усложнить до 4-5 шагов, вводя альтернативные варианты.

2. Связь с литературой: Данное занятие развивает регуляторные функции (торможение импульсивных действий, рабочую память для удержания цели, когнитивную гибкость при выборе последовательности).

3. Инклюзивный подход: Для детей с трудностями планирования используйте реальные предметы вместо картинок и тактильные подсказки

4. Домашнее задание (по желанию): Предложить детям вместе с родителями составить план выходного дня в виде рисунка и принести в группу, чтобы рассказать друзьям.

Конспект занятия 3: « Помоги себе сам. Путешествие в страну Самостоятельности»

Возраст: 6–7 лет (подготовительная группа)

Цель: формирование позитивного образа самостоятельной личности, развитие навыков самоорганизации и уверенности в собственных силах через игровую и рефлексивную деятельность.

Задачи:

1. Актуализировать представления детей о понятии «самостоятельность» и её проявлениях в повседневной жизни.
2. Создать условия для самоанализа и оценки ребёнком собственного уровня самостоятельности.
3. Развивать умение принимать решения, делать осознанный выбор и доводить начатое дело до конца.
4. Воспитывать стремление к независимости в действиях и ответственность за свои поступки.
5. Обучать навыкам уверенного поведения и конструктивного взаимодействия со сверстниками на основе самостоятельности.

Материалы и оборудование: «Волшебный клубочек» или мягкая игрушка для передачи слова; свеча или светильник-солнышко для создания атмосферы доверительного круга ; стихотворение К. Мурзалиева «Сам»; карточки для игры «Как быть самостоятельным» (или список утверждений для хлопков); бланки с изображением «Лесенки самостоятельности» (10 ступенек) по количеству детей + образец; простые карандаши, цветные карандаши/фломастеры; разрезные картинки (пазлы из 4-6 частей) для работы в парах; предметы для создания ситуации выбора (книжка, раскраска, конструктор, настольная игра); спокойная музыка для рефлексии.

Ход занятия

1. Организационный момент. Ритуал приветствия «Лучики»

Цель: установление эмоционального контакта, создание группового единства.

Дети встают в круг, протягивают руки к центру, соприкасаясь ладошками, образуя «солнышко».

Психолог: «Раз, два, три — солнышко нашей группы, гори!»
(Все вместе поднимают руки вверх, улыбаются друг другу).

Психолог: «Я рада видеть вас таких красивых, добрых, с хорошим настроением! Пусть это занятие принесёт нам всем радость и новые открытия».

2. Мотивационный этап. Введение в тему

Цель: создание интереса к теме, актуализация имеющихся представлений.

Психолог: «Ребята, сегодня я приглашаю вас в удивительную страну — страну Самостоятельности. Как вы думаете, кто живёт в этой стране? Что значит быть самостоятельным человеком?»

Выслушиваются ответы детей (делает всё сам, без помощи, умеет заботиться о себе, сам принимает решения).

Психолог: «В стране Самостоятельности всё устроено так, что каждый житель умеет заботиться о себе и помогать другим. А вы хотите проверить, насколько вы готовы стать жителями этой страны?»

3. Основная часть. Путешествие по станциям

3.1. Станция «Поэтическая». Чтение и обсуждение стихотворения «Сам»

Технология: комментированное чтение, развитие рефлексии и эмпатии.

Психолог: «Жители страны Самостоятельности очень любят слушать стихи. Послушайте одно из них, оно называется «Сам», написал его поэт Кадыр Мурзалиев».

Выразительное чтение стихотворения:

Я всё умею делать сам:

Сам просыпаюсь по утрам,

Сам говорю: — Пора вставать! —

Сам застелю свою кровать!

И вот иду я в детский сад —

Я сам! Не то что год назад!

Метёт метель, сечёт ли дождь,

А ты идёшь себе, идёшь...

Я и до школы бы дошёл,

Я сам дорогу бы нашёл,

Но только надо, говорят,

Сперва закончить детский сад.

Вопросы для обсуждения (с передачей «волшебного клубочка»):

- Кто главный герой стихотворения?
- Можно ли назвать мальчика самостоятельным? Почему?
- Как он проявляет свою самостоятельность?
- А вы себя считаете самостоятельными? В чём это проявляется?

3.2. Станция «Игровая». Игра «Как быть самостоятельным»

Технология: развитие эмоционально-волевой сферы, умения дифференцировать самостоятельные и несамостоятельные действия.

Психолог: «А теперь проверим, хорошо ли вы отличаете самостоятельные поступки от не самостоятельных. Я буду читать разные действия. Если вы слышите проявление самостоятельности — хлопайте в ладоши. Если действие несамостоятельное — сидим тихо».

Примеры утверждений (на основе с дополнениями):

- Делаю всё сам.
- Говорю: «Помоги мне, научи меня строить башню».
- Помогаю друзьям, если им нужна помощь.
- Говорю: «Нарисуй мне кошку».
- Не хочу идти на занятие, капризничаю.
- Мои игрушки убирают родители или воспитатель.
- Я свои вещи всегда несу сам.

- Смело берусь за новое дело.
- Часто ленюсь и ничего не делаю.
- Соблюдаю правила.
- При выполнении задания подглядываю к соседу.
- Все, что обещаю, всегда выполняю.
- Довожу начатое дело до конца.
- Сам завязываю шнурки.
- Помогаю маме мыть посуду и убирать в доме.

Обсуждение: «Давайте сделаем вывод: что же умеет делать самостоятельный человек?».

3.3. Станция «Лесенка самостоятельности»

Технология: рефлексивная диагностика, самооценка, развитие навыков самоанализа.

Детям раздаются листочки с изображением десятиступенчатой лесенки.

Психолог: «А теперь, ребята, самое честное задание. Посмотрите на эту лесенку. На самой верхней ступеньке (№10) стоят самые-самые самостоятельные дети, которые всё умеют делать сами и всегда доводят дела до конца. На самой нижней ступеньке (№1) — те, кто ещё почти ничего не умеет делать сам и ждёт помощи взрослых. Подумайте и честно отметьте (нарисуйте кружок или смайлик) на какой ступеньке сейчас находитесь вы».

Дети выполняют задание. Психолог не комментирует оценки, наблюдает.

Вопросы для обсуждения после выполнения (по желанию):

- Трудно ли было найти для себя место?
- Кто хочет рассказать, почему выбрал именно эту ступеньку?

Психолог (подведение итога): «Обратите внимание — у всех самостоятельность на разных ступеньках. Но это не навсегда. Каждый день вы можете подниматься всё выше и выше, если будете стараться делать больше дел сами. Те, у кого ступенька высокая, могут помогать другим» .

3.4. Динамическая пауза. Упражнение «Я умею хорошо...» (Похвалилки)

Технология: создание ситуации успеха, повышение самооценки, вербализация собственных достижений.

Дети встают в круг.

Психолог: «В стране Самостоятельности принято хвалить себя и радоваться успехам других. Сейчас каждый по очереди будет выходить в центр круга и говорить: «Я умею хорошо...» (называть своё умение). Если кто-то из ребят тоже хорошо умеет это делать, он подходит к говорящему, кладёт руку ему на плечо и говорит: «Я тоже!». Если никто в группе не умеет делать того, что сказано, все аплодируют и хором говорят: «Как здорово!» .

3.5. Станция «Выбирай-ка». Ситуация осознанного выбора

Технология: создание ситуации выбора как условия развития самостоятельности.

В центре ковра разложены разные предметы: книжка, раскраска с карандашами, конструктор, настольная игра.

Психолог: «Самостоятельный человек умеет делать выбор и принимать решения. Сейчас у вас есть возможность самостоятельно выбрать, чем вы хотите заняться в течение следующих 5 минут. Вы можете выбрать любой предмет и заниматься один или с теми, кто выбрал то же самое. Важно: вы сами отвечаете за своё занятие и потом расскажете, что у вас получилось».

Дети делают выбор и занимаются выбранной деятельностью. Психолог наблюдает, поддерживает, но не вмешивается, если не просят помощи (метод невмешательства).

После завершения — краткое обсуждение: «Кто что делал? Получилось ли то, что задумали? Трудно ли было выбирать?»

4. Заключительная часть. Рефлексия

Дети возвращаются в круг, зажигается «солнышко» (лампочка или свеча).

Психолог: «Наше путешествие в страну Самостоятельности подходит к концу. Давайте подведём итоги:

- Что нового вы узнали о самостоятельности?
- Что было самым интересным?
- Кто сегодня почувствовал себя более самостоятельным, чем вчера?»

Психолог (обобщает): «Каждый из вас сегодня сделал шаг в страну Самостоятельности. Помните: быть самостоятельным — значит уметь заботиться о себе, помогать другим, делать выбор и не бояться пробовать новое. У вас всё получится!»

5. Ритуал прощания. «Искорка тепла»

Психолог: «Возьмёмся за руки, почувствуем тепло друг друга. Пусть это тепло и уверенность в своих силах останутся с вами. Спасибо вам за работу!»

*****Методический комментарий для педагога:**

1. Связь с теоретической базой: Данное занятие интегрирует технологии эффективной социализации Н.П. Гришаевой (рефлексивный круг) , методы создания ситуации выбора и приёмы развития самооценки. Оно опирается на понимание самостоятельности как интегративного качества, включающего инициативность, ответственность и способность к саморегуляции.

2. Роль педагога: Важно придерживаться принципа «метода невмешательства» — давать детям возможность действовать самостоятельно, ошибаться и исправлять ошибки, обращаться за помощью только при необходимости. Поощрять даже небольшие достижения.

3. Индивидуализация: На этапе «Лесенки самостоятельности» важно подчеркнуть, что разный уровень — это нормально, и создать мотивацию для дальнейшего роста, а не для сравнения и соревнования.

4. Закрепление в режимных моментах: Рекомендуется периодически возвращаться к теме самостоятельности в течение дня, создавая ситуации выбора и поощряя проявления независимости в самообслуживании, творчестве и общении.

5. Взаимодействие с семьёй: Для закрепления результатов можно рекомендовать родителям создавать дома «зону ответственности» ребёнка и поддерживать его стремление к самостоятельности.

Конспект занятия 4 «Я - автор: история, которую придумал я»

Возраст: 6–7 лет (подготовительная группа)

Цель: развитие самостоятельной активности и творческой инициативы через формирование позиции «автора» — создателя собственных идей, историй и решений.

Задачи:

1. Формировать у детей представление о себе как о творце, способном создавать новое (истории, игры, решения).
2. Развивать умение самостоятельно принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.
3. Стимулировать творческое мышление, воображение и речевую активность.
4. Воспитывать уверенность в своих силах и позитивное самовосприятие («Я могу сам придумать!»).

Материалы и оборудование:

- «Волшебная книга» (красивая папка или альбом) с пустыми страницами
- Карточки с изображением персонажей, мест действий, предметов (для сторителлинга)
- Мягкий кубик с картинками или «кубик историй»
- Листы бумаги формата А5, цветные карандаши, фломастеры
- Клей, ножницы, вырезки из журналов (для коллажа)
- Магнитная доска или фланелеграф
- «Медаль автора» для рефлексии

Ход занятия

1. Организационный момент. Ритуал приветствия «Круг авторов»

Цель: создание атмосферы принятия и настроения на творчество.

Дети садятся в круг.

Психолог: «Здравствуйте, ребята! Сегодня мы с вами превращаемся в настоящих авторов. А кто такой автор? (Выслушивает ответы детей). Автор — это тот, кто сам придумывает истории, картины, игры. Тот, кто говорит: "ЭТО ПРИДУМАЛ Я!" Давайте поприветствуем друг друга по-авторски. Каждый по очереди назовёт своё имя и добавит слово, которое его сегодня характеризует. Например: "Я — Анна, я сегодня — выдумщица"».

2. Мотивационный этап. «Волшебная книга без букв»

Цель: создание проблемной ситуации, побуждение к самостоятельной активности.

Психолог (показывает красивую книгу с чистыми листами): «Посмотрите, какая у меня есть книга! Только вот беда — в ней ничего не написано. Это пустая книга. Однажды её подарили одному мальчику, и он очень расстроился. А потом его бабушка сказала: "Это самая лучшая книга, потому что ты можешь написать её САМ. Стань автором!" И мальчик придумал удивительные истории. Хотите попробовать написать свою книгу?»

Обсуждение:

- Кто может стать автором?
- Нужно ли специально учиться, чтобы придумывать истории?
- Что легче — слушать чужую историю или придумывать свою?

3. Основная часть. Практическая деятельность

3.1. Игра «Кубик историй» (авторский сторителлинг)

Технология: развитие творческого мышления, умения выстраивать сюжет самостоятельно.

Психолог: «У каждого настоящего автора есть помощники. У нас это волшебные кубики. На гранях — картинки. Сейчас каждый по очереди бросит кубик и посмотрит, что выпало. А потом мы вместе придумаем историю, где встретятся все эти предметы».

Дети бросают кубик (или несколько кубиков). Выпадают изображения (например: домик, собака, мяч, дождик, девочка), психолог записывает или

запоминает.

Психолог: «Какие разные предметы! Кто хочет попробовать стать автором и прямо сейчас придумать историю, где всё это встретится?»

Желающие (1-2 ребёнка) пробуют составить рассказ. Важно поощрять любые версии, не критиковать.

3.2. Динамическая пауза «Я — автор движений»

Цель: снятие статического напряжения, развитие двигательной креативности.

Психолог: «Автор может придумывать не только истории, но и движения. Сейчас мы поиграем. Под музыку я буду называть, кем мы становимся, а вы сами придумываете движения:

- Мы — бабочки (дети импровизируют)
- Мы — роботы (движения отрывистые, механические)
- Мы — облака (плавные, медленные движения)
- Мы — авторы, которые придумывают новый танец (свободная импровизация)».

3.3. Творческая мастерская «Моя первая страница»

Технология: создание реального продукта, ситуация успеха, развитие самостоятельности в выборе средств .

Психолог: «А теперь мы начнём создавать нашу общую книгу. Но каждый будет автором своей страницы. Вы сами решаете:

- О чём будет ваша страница?
- Кто будет героем?
- Будет это рисунок, аппликация или просто узор?
- Будете вы работать один или с другом?

У вас есть бумага, карандаши, вырезки, клей. Вы — авторы, вы сами принимаете решения».

Важно: психолог создаёт среду, но не вмешивается в процесс, не навязывает идеи, не оценивает. Можно подходить, если ребёнок просит помощи, но помощь должна быть минимальной (технической).

Во время работы: психолог комментирует в поддерживающем ключе:

- «Как интересно ты придумал!»
- «Ты сам выбрал такие яркие цвета»
- «Это твоя идея — соединить эти две картинки? Замечательно!»

3.4. Презентация «Я — автор!» (микро-выступление)

Цель: развитие уверенности в себе, умения презентовать результат своей деятельности.

Когда страницы готовы, дети собираются в круг. Желаящие показывают свою страницу и рассказывают:

- Что здесь изображено?
- Кто герой?
- Почему ты выбрал именно это?
- Трудно ли быть автором?

Важно: принимать любой результат, аплодировать каждому. Если ребёнок не хочет рассказывать — не настаивать, достаточно просто показать.

3.5. Создание общей книги

Все страницы собираются в «Волшебную книгу».

Психолог: «Посмотрите, какая книга у нас получилась! У неё нет одного автора — у неё много авторов. Это вы! Теперь в нашей группе есть книга, которую написали вы сами. Вы можете потом добавлять новые страницы».

4. Заключительная часть. Рефлексия

Психолог: «Давайте вспомним:

- Кем мы сегодня были? (Авторами)
- Что значит — быть автором? (Самому придумывать, создавать)
- Что было самым интересным?
- Что было трудным?
- Хотите ли вы ещё быть авторами?»

«Медаль автора»: Каждому ребёнку вручается символическая медаль (можно просто сказать торжественно):

«Я объявляю тебя,(имя), настоящим автором! Ты можешь сам придумывать, творить и создавать новое».

5. Ритуал прощания. «Авторское пожелание»

Дети встают в круг, кладут руки друг другу на плечи.

Психолог: «Мы сегодня были авторами историй. Давайте теперь каждый мысленно пожелает соседу справа что-то своё, авторское, что никто другой не придумает. А теперь вместе скажем: "Мы — авторы! Мы можем всё!"»

****Методический комментарий для педагога:*

1. Теоретическое обоснование: Понятие «автор» в контексте развития самостоятельности связано с формированием субъектной позиции ребёнка — способности быть инициатором, творцом, носителем замысла . Как отмечают исследователи, старший дошкольный возраст является сензитивным для развития творческой инициативы и самосознания .

2. Связь с задачами развития самостоятельности: В занятии реализуются ключевые компоненты самостоятельности, выделяемые в педагогической литературе :

- Умение планировать свою деятельность (выбор темы и материалов)*
- Совершение действий без вмешательства взрослого (самостоятельная творческая работа)*
- Внесение элементов творчества в деятельность (создание уникального продукта)*

3. Роль педагога: Важно придерживаться принципа недирективности. Как отмечается в методических рекомендациях, «воспитателю необходимо следовать за ребёнком, а не вести его за собой» . Основная задача — создать условия, а не давать готовые образцы.

4. Возможные сложности и пути их преодоления:

- Если ребёнок говорит «я не умею, я не знаю, что рисовать»: предложить выбрать карточку с персонажем или спросить «Что ты любишь больше всего? Нарисуй это»*
- Если ребёнок быстро закончил: предложить добавить детали или придумать название*
- Если дети хотят работать вместе: поддерживать парную работу, это развивает коммуникативную самостоятельность*

5. Развитие темы в режимных моментах:

- Создание «Книги авторских сказок» группы (продолжение)*
- Авторские игры, придуманные детьми*
- Рубрика «Я придумал!» — ежедневные короткие презентации детских идей*

6. Взаимодействие с семьёй: Рекомендовать родителям поддерживать детское творчество, не навязывая своих образцов. Показать важность

фраз: «Как ты интересно придумал!», «Это твоя идея? Здорово!», «Расскажи, как ты до этого додумался».

Приложение 2

Памятка №1

«10 фраз, которые убивают инициативу»

1. «Дай лучше я сделаю, у тебя не получится»

Почему вредно: Ребенок учится оценивать свои силы. Если за него все делают взрослые, зачем пробовать самому?

- Как надо: «Давай попробуем вместе. Если будет трудно, я помогу».

2. «Не умничай!» / «Ты что, самый умный?»

· Почему вредно: Обесценивание мыслительного процесса. Ребенок перестанет предлагать идеи или способы решения проблем.

- Как надо: «Интересная мысль! Расскажи подробнее, почему ты так думаешь?»

3. «У тебя руки не оттуда растут» / «Вечно у тебя все валится»

· Почему вредно: Ярлыки приклеиваются намертво. Ребенок поверит, что он неуклюжий, и перестанет брать в руки хрупкие или сложные предметы.

- Как надо: «Вижу, чашка упала. Это обидно. Давай подумаем, как ее было удобнее нести?»

4. «Закрой рот и ешь, что дают»

· Почему вредно: Пресекается любая попытка выбора и обсуждения. Ребенок привыкает, что его мнение ничего не значит.

- Как надо: «Я понимаю, что ты хочешь другое. Сегодня у нас на обед только это, но на ужин мы можем приготовить то, что ты любишь».

5. «Не лезь, не трогай, не беги — упадешь/сломаешь»

· Почему вредно: Запрет на исследование мира. Мир воспринимается как источник опасности, а не возможностей.

- Как надо: «Будь осторожен, здесь высокая ступенька. Давай я

подстрахую» (вместо запрета бегать — сопровождение).

6. «Почему не так, как я сказала? Делай, что велют»

· Почему вредно: Жесткая 指令 подавляет волю и креативность. Ребенок учится быть удобным исполнителем, а не творцом.

· Как надо: «Ты сделал по-своему. Расскажи, почему ты выбрал такой способ?» (если результат достигнут — похвалить за находчивость).

7. «Посмотри на Петю/Катю — у них получается лучше»

· Почему вредно: Сравнение с другими лишает уверенности в себе. Инициатива рождается из веры «я могу», а не из чувства «я хуже».

· Как надо: «В прошлый раз у тебя не получалось нарисовать круг, а сегодня получилось отлично! Ты молодец».

8. «Не выдумывай!»

· Почему вредно: Убивает фантазию. Дошкольный возраст — время выдумщиков. Обесценив фантазию сейчас, вы получите скучного подростка.

· Как надо: «Вау, здорово придумано! А что было дальше в твоей истории?»

9. «Тебе рано еще об этом думать» / «Вырастешь — поймешь»

· Почему вредно: Отмахивание от вопросов. Ребенок чувствует, что его интеллектуальные запросы никому не нужны.

· Как надо: «Сложный вопрос. Давай я попробую объяснить, как понимаю, а когда ты пойдешь в школу, вы изучите это подробнее».

10. «Не ной / Не плачь / Не злись» (Запрет на эмоции)

· Почему вредно: Инициатива тесно связана с эмоциональным интеллектом. Если ребенок не умеет понимать свои чувства, он не поймет и свои желания. А без желаний нет инициативы.

· Как надо: «Ты расстроился. Это нормально. Я рядом, когда захочешь поговорить».

Золотое правило: Если ребенок что-то предложил или начал делать сам — порадуйтесь. Пусть медленно, криво, но САМ. Поддерживая маленькие начинания сейчас, вы растите уверенного в себе взрослого.

Памятка № 2

«Как заменить «нет» на «да, но»...Или искусство мягких запретов, сохраняющих детскую инициативу»

Каждый день мы вынуждены отказывать ребёнку: нельзя есть конфеты перед обедом, нельзя прыгать по лужам в новых ботинках, нельзя рисовать на обоях. Но резкое «нет» часто вызывает протест, обиду или ощущение, что желания малыша никому не важны.

Волшебная формула «Да, но...» помогает сказать «нет», не разрушая доверие и не гася детскую инициативу. Вы признаёте право ребёнка хотеть, но мягко обозначаете границы или предлагаете альтернативу.

10 ситуаций: меняем запрет на конструктив

Вместо жёсткого «НЕТ» Скажите «ДА, НО...» (примеры)

1. «Нет, нельзя брать это пирожное, оно последнее!» - «Да, оно выглядит очень вкусно. Но сейчас мы будем обедать, а это пирожное я положу в холодильник, и мы съедим его на полдник вместе. Хочешь помочь его упаковать?»

2. «Нет, не рисуй на стене!» - «Да, ты хочешь порисовать. Но стена не для этого. Вот тебе большой лист бумаги, и мы повесим его на стену, будет настоящая картина!»

3. «Нет, не прыгай по лужам, промочишь ноги!» - «Да, прыгать по лужам — это весело! Но сегодня у нас новые ботинки, и я хочу их сохранить красивыми. Давай возьмём резиновые сапоги в следующий раз? А сейчас можно померить глубину лужи палкой».

4. «Нет, нельзя смотреть мультик, уже поздно!» - «Да, ты хочешь досмотреть мультик. Но уже время спать. Мы поставим будильник на 5 минут, посмотрим кусочек, а завтра утром обязательно включим с того же места. Какой эпизод ты хочешь посмотреть завтра?»

5. «Нет, не трогай, это мамино!» - «Да, тебе интересно потрогать. Это мой телефон, он хрупкий. Дай я покажу тебе, как он работает, а потом

положу на место. А вот твоя игрушка — её можно трогать сколько хочешь».

6. «Нет, мы не пойдём сейчас на горку, пора домой» - «Да, на горке так здорово! Мы можем скатиться ещё два раза, а потом пойдём домой, потому что скоро ужин. Ты хочешь скатиться на животе или как обычно?»

7. «Нет, не бери мои документы!» - «Да, ты хочешь посмотреть бумаги. Это мои важные документы, их мять нельзя. Давай я дам тебе ненужные листы, и мы вместе их порвём/сложим самолётик».

8. «Нет, нельзя сейчас есть конфету» - «Да, конфеты вкусные. Но сначала съедим суп, чтобы быть сильными, а потом получишь конфету. Какую выберешь: шоколадную или мармеладную?»

9. «Нет, не шуми так громко!» - «Да, тебе весело и хочется кричать. Но папа устал и отдыхает. Давай покричим в подушку? Или представим, что мы тихие мышки, и пошепчемся?»

10. «Нет, не лезь на этот высокий турник» - «Да, ты хочешь залезть повыше. Это опасно, ты можешь упасть. Давай пойдём на ту горку, где я могу тебя подстраховать, или позанимаемся на шведской стенке дома».

Почему это работает?

1. Ребёнок чувствует, что его слышат. Вы не отметаёте его желание, а признаёте его ценность.

2. Сохраняется инициатива. Малыш не боится предлагать и просить, потому что вместо глухой стены «нет» он встречает диалог.

3. Устанавливаются границы. «Но» — это и есть та самая граница, которую вы хотите обозначить, но в мягкой, понятной форме.

4. Развивается гибкость мышления. Ребёнок учится искать компромиссы и альтернативы, а не просто настаивать на своём или сдаваться.

Главный секрет: говорите «да» детскому желанию, даже если вы не можете разрешить действие. Это учит доверию и сотрудничеству.

Попробуйте, и вы увидите, как много идей и радости можно уместить в маленькое слово «да» с волшебным хвостиком «но».

Чек-лист «Зона ответственности ребенка 5-6 лет»

➤ **Уборка игрушек** после игры. Можно предложить ребёнку для начала помогать с уборкой игрушек, затем попросить его протереть пыль с низких

поверхностей. Постепенно увеличивать сложность заданий по мере роста ребёнка и его навыков.

- **Помощь в приготовлении еды** (например, работа с тестом, мытье овощей и фруктов, приготовление бутербродов из нарезанных ингредиентов).
- **Полив цветов** и рыхление в них земли.
- **Помощь на даче** на прополке сорняков, срывание созревших плодов и другие несложные работы.
- **Ответственность за свой личный уход:** ребёнок может самостоятельно одеваться, расчёсываться или мыть руки перед едой. При этом важно объяснять, почему это нужно делать и какая ответственность лежит на нём.

*****Важно:**

- **Давать посильные задачи** — не стоит возлагать на ребёнка слишком большие обязанности, так как он легко отвлекается.
- **Объяснять важность помощи** — рассказать ребёнку о том, почему важно помогать по дому, как работа в команде делает дом более комфортным и уютным.
- **Быть примером** — если родители сами активно участвуют в домашних делах, ребёнок будет воспринимать это как норму.
- **Посвящать ребёнка в свои планы** — спросить его мнение о том, что нужно сделать в первую очередь или какие задачи он хотел бы взять на себя.

Чек - лист «Зона ответственности ребенка 6-7 лет»

- **Пример взрослых.** Дети подражают родителям, и если взрослые демонстрируют ответственность в своих действиях, ребёнок будет стремиться делать так же.

- **Чёткие правила и границы.** Нужно объяснить ребёнку, что от него ожидается, и установить постоянные обязанности, например убрать игрушки, подготовить портфель, сложить одежду.
- **Доверять ребёнку задачи, соответствующие возрасту.** В этом возрасте ребёнок может самостоятельно собирать вещи в детский сад, убирать за собой посуду, поливать цветы, помогать в накрытии стола.
- **Давать право выбора.** Это укрепляет самостоятельность и ответственность.
- **Хвалить и поощрять.** Нужно отмечать даже небольшие успехи.
- **Учить исправлять ошибки.** Если ребёнок забыл выполнить задание, нужно спокойно обсудить это.
- **Превратить обязанности в игру.** Для этого возраста игровая форма обучения остаётся эффективной.
- **Развивать самостоятельность в подготовке к школе.** Пусть ребёнок сам собирает рюкзак и готовит одежду на следующий день, а также создаёт расписание дел вместе с ним.

Тренинг «Искусство маленьких шагов: как воспитать самостоятельность, не делая за ребенка»

Цель: Обучение родителей практическим навыкам поддержки детской инициативы и поэтапному формированию самостоятельности у детей 3–7 лет.

Длительность: 1,5–2 часа.

Категория: Родители детей дошкольного возраста.

Материалы: доска, маркеры, бумага А4, ручки, памятки для каждого участника.

Ход тренинга

1. Вступление и разогрев (15 минут)

Приветствие.

Психолог: «Здравствуйте. Тема нашей встречи — "Искусство маленьких

шагов". Мы поговорим о том, как научить ребёнка делать что-то самому. Часто нам, родителям, проще и быстрее сделать за ребёнка, чем ждать, пока он справится сам. Но это вредит его развитию. Сегодня мы будем учиться терпению и мудрости».

Упражнение «Скульптура "Я сам!"»

Родители делятся на пары. Один — «родитель», другой — «ребёнок».

Задание: Психолог просит «ребёнка» попытаться высвободиться, а «родителя» — удерживать его, но не слишком сильно. Через 10 секунд меняются ролями.

Обсуждение: Что вы чувствовали, когда вас удерживали? Что чувствовали, когда удерживали? К каким мыслям это подводит (о гиперопеке)?

2. Основная часть. Теория + Практика (60 минут)

Блок 1. Почему он не хочет ничего делать сам? (15 минут)

Лекция-диалог.

Психолог говорит о причинах отказа от самостоятельности:

- Страх ошибки (родитель ругает за криво застеленную кровать).
- Отсутствие времени (нас вечно поджимают сроки).
- Делание «за заслуги» (убери игрушки — получишь конфету), что убивает

внутреннюю мотивацию.

2. Главная идея: Самостоятельность — это не просто навык (завязать шнурки), это качество личности, вера в свои силы.

Блок 2. «Техника маленьких шагов» — пошаговый алгоритм (25 минут)

Психолог на примере одного дела разбирает, как научить чему-либо без конфликтов.

Теория: Делим процесс на микро-действия.

Упражнение «Декомпозиция навыка» (работа в группах).

Родители делятся на 4 команды. Каждая получает задачу:

1. Научить ребёнка одеваться на прогулку зимой.
2. Научить убирать посуду со стола.
3. Научить чистить зубы правильно.

4. Научить собирать игрушки перед сном.

Задание: Разбить этот процесс на максимально мелкие шаги. Например, для «убрать игрушки»: 1) подойти к полке, 2) взять одну машину, 3) поставить её на полку и т.д.

Презентация. Психолог объясняет, что если ребёнок срывается на шаге 5, значит, мы требуем слишком много, и нужно вернуться к шагу 3.

Блок 3. Инструменты для родителей (20 минут)

Психолог знакомит с тремя главными техниками.

- 1) Метод «Таймер»: «Давай посмотрим, успеешь ли ты надеть штаны, пока песенка в мультике не закончилась?» (Игровой момент, снимает напряжение).
- 2) Право на ошибку: Упражнение «Кривая чашка». Ведущий просит представить, что ребенок разбил чашку, помогая мыть посуду. Какова реакция? Важно: «Чашка разбилась, потому что была скользкая. Давай возьмем совок и уберем осколки. Ты хотел помочь, я это ценю».
- 3) Зона ближайшего развития: То, что ребенок делает сегодня с вами, завтра он сделает сам. Ваша поддержка — это «страховка», а не замена.

3. Рефлексия и закрепление (15 минут)

Упражнение «Чемодан, Корзина, Мясорубка»

На доске три рисунка(или реальные предметы).

- Чемодан: Что я возьму с собой из сегодняшнего тренинга, что буду применять?
- Мясорубка: Что нужно еще обдумать, переработать?
- Корзина: Что оказалось бесполезным, не подходит нам?

Родители пишут на стикерах и клеят.

Притча в завершение.

Ведущий рассказывает притчу о человеке, который жалел бабочку и помог ей выйти из кокона, разрезав его. Но бабочка не смогла летать, потому что только проходя через усилие (маленькие шаги), жидкость из тела переходит в

крылья. Трудности в развитии (маленькие шаги) необходимы, чтобы ребёнок «полетел».

*****Раздаточный материал (Памятка для родителей)**

Искусство маленьких шагов: 5 правил родителя

1.

Правило "Гусеницы". Не требуйте от бабочки полета. Если ребёнок не умеет завязывать шнурки, не ждите, что он сделает это с первого раза идеально и быстро. Хвалите за попытку надеть шнурок в дырочку (это и есть его маленький шаг сегодня).

2. Правило "Плюс один". Каждую неделю добавляйте одну новую зону ответственности. На этой неделе он сам наливает себе воду, на следующей — сам режет банан специальным ножом.

3. Правило "Здесь и сейчас". Не делайте за ребёнка то, что он может сделать сам (даже если медленно/криво). Спросите: «Тебе нужна помощь или ты справишься сам?» — это уважение к его границам.

4. Правило "Безопасной ошибки". Позволяйте ребёнку столкнуться с последствиями своего нежелания быть самостоятельным (не собрал игрушки — не нашёл любимого робота под подушкой перед сном).

5. Правило "Проговора". Комментируйте его действия вслух, как спортивный комментатор: «Я вижу, как ты стараешься застегнуть пуговицу. Ты засунул пуговицу в петельку, теперь тянешь... О! Получилось!». Это лучше, чем просто «Молодец».

Ваш девиз отныне: «Не торопить, а сопровождать».

Семинар-практикум для родителей дошкольников на тему «Технология «Утро радостных встреч»: запускаем день с самостоятельности»

Цель: Обучить родителей практическому применению элементов технологии «Утро радостных встреч» для формирования у ребёнка навыков самоорганизации, планирования и позитивного настроения на день.

Связь с предыдущим тренингом: Если «Искусство маленьких шагов» учило

нас как не делать за ребёнка, то сегодня мы учимся с чего начать день, чтобы у ребёнка был стимул делать эти шаги самому.

Длительность: 1,5 часа.

Категория: родители детей 5–7 лет.

Форма проведения: Семинар-практикум (теория + отработка навыков).

Материалы: Флипчарт, маркеры, колокольчик, «волшебный» мешочек, мяч, бумага, ручки, памятки.

Ход семинара-практикума

1. Организационный момент и приветствие (10 минут)

1.1. Вход в тему.

Психолог встречает родителей у входа в зал с колокольчиком: «Здравствуйте! Проходите. Я очень рада нашей встрече. Слышите звон колокольчика? Это сигнал к тому, что наше мероприятие начинается, и он настраивает нас на добрый лад. Именно так мы сегодня будем учиться начинать каждое утро».

1.2. Игра-приветствие «Клубочек».

Родители садятся в круг. Психолог передает клубок ниток.

Задание: Назвать своё имя и закончить фразу: «Моё утро начинается с...» (например: «С будильника», «С кофе», «С беготни по комнатам, чтобы разбудить всех»). Клубок разматывается, создавая «паутину» связи.

Резюме психолога : «Посмотрите, как мы все связаны. И наши дети связаны с нами. То, как начинается наше утро, напрямую влияет на их настроение и готовность к самостоятельным действиям».

2. Теоретический блок: Что такое «Утро радостных встреч»? (20 минут)

2.1. Понятие и цели технологии.

Психолог на флипчарте рисует солнце с лучами: «Это не просто скучный ритуал. Это мощный инструмент воспитания самостоятельности.

Что это такое? Это специально организованное время (10–15 минут) в начале дня, когда мы не командуем ребёнком, а общаемся с ним на равных,

обмениваемся новостями и планируем день .

Главные цели этой технологии:

1. Эмоциональный настрой: Создать атмосферу, в которой ребёнку рады, его ждут .

2. Развитие речи и мышления: Ребёнок учится формулировать мысли, рассказывать о себе .

3. Формирование самостоятельности: Именно в утреннем круге ребёнок учится делать выбор (во что поиграть, что надеть) и планировать свои действия .

2.2. Почему это важно для самостоятельности?

Психолог: «Вспомните наш прошлый тренинг «Искусство маленьких шагов». Главная проблема — отсутствие у ребёнка мотивации. «Утро радостных встреч» решает эту проблему: ребёнок не просто выполняет ваши указания («иди чистить зубы»), а становится соавтором дня. Он знает, что после завтрака его ждёт «час лего», который он сам запланировал. Это меняет его отношение к утренним сборам».

3. Практический блок: Моделируем «Утро радостных встреч» дома (40 минут)

Психолог предлагает родителям на время стать детьми и прожить фрагмент такого утра.

3.1. Этап 1: Ритуал приветствия (10 минут)

Теория: Утро должно начинаться с тактильного и эмоционального контакта. Важно присесть на уровень глаз ребёнка, обнять его .

Практическое упражнение «Ласковое имя»:

Родители встают в круг. Психолог с колокольчиком подходит к первому участнику, звенит и говорит: «Здравствуй, (имя)! Я рада тебя видеть!». Участник отвечает. Затем колокольчик передаётся дальше, и уже родители приветствуют друг друга .

Разбор: «Чувствуете, как меняется настроение, когда к вам обращаются по имени и улыбаются? Ребёнку это необходимо для ощущения безопасности».

3.2. Этап 2: Игра или «Речевка» (10 минут)

Теория: Игра снимает утреннее напряжение и переключает внимание с расставания с мамой на позитив.

Практическое упражнение «Превращение»:

Психолог: «Я превращаюсь в облачко и лечу по небу! А вы?» .

Родители по кругу придумывают свой вариант (в котика, в машинку, в шоколадку).

Альтернатива: Разучивание простой пальчиковой игры или проговаривание стишка-настройки:

«С добрым утром, глазки! (указательными пальцами гладим веки)

Вы проснулись?

С добрым утром, ушки! (трогаем мочки)

Вы проснулись?» и т.д.

3.3. Этап 3: Обмен новостями и планирование (15 минут)

Теория: Это кульминация. Мы не просто болтаем, мы учим ребёнка структурировать информацию и делать выбор .

Практическое упражнение «Планирование в песочнице»:

Родители делятся на пары («родитель» и «ребёнок»). Задача «родителя» — с помощью наводящих вопросов помочь «ребёнку» составить план на вечер (или на день).

Вопросы-помощники:

- Какое у тебя сегодня настроение?
- Что бы ты хотел сделать сегодня вечером самое главное?
- Тебе для этого понадобится моя помощь? Или ты сам?
- Во что ты хочешь поиграть? Во что поиграем вместе?
- Что мы будем делать сразу после того, как я приду с работы?

Обсуждение: Легко ли было не предлагать готовое, а спрашивать?

3.4. Итог структуры (5 минут)

Ведущий фиксирует на доске схему идеального утра:

1. Объятия и ласковые слова.
2. Короткая игра или смешной ритуал.
3. Планы на день (выбор ребёнка).
- 4. Интеграция с родителями: Как перенести технологию в семью (15 минут)**

Мозговой штурм «Семейные традиции»:

Родители делятся на 3 группы. Каждая группа получает задание придумать свой вариант «Утра радостных встреч» для конкретных условий:

- Группа 1: «Соня» (ребёнок просыпается с трудом). Придумать ритуал пробуждения.
- Группа 2: «Торопыжка» (вечно опаздываем). Придумать ритуал, который экономит время.
- Группа 3: «Капризуля» (утром негатив). Придумать переключалку с капризов на игру.

Презентация идей.

Советы психолога:

- ✓ Визуализация. Для нечитающих детей используйте картинки-расписание (кровать -> умывание -> одежда -> завтрак). Ребёнок сам передвигает карточку, отмечая выполненное действие.
- ✓ "Плюшевый помощник". Любимая игрушка ребёнка тоже должна "проснуться", "умыться" и "позавтракать" вместе с хозяином. Действия за игрушку ребёнок комментирует сам, развивая речь .
- ✓ "Коробка выбора". С вечера положите в коробку 2-3 вещи, из которых ребёнок утром выберет, что надеть (не борьба "надень шапку", а выбор "шапку какую — красную или синюю?").

5. Рефлексия и обратная связь (5 минут)

Упражнение «Чемодан, Корзина, Мясорубка» (повторение формата для закрепления).

- Чемодан (что возьму с собой и буду применять).
- Мясорубка (что нужно обдумать и адаптировать под свою семью).
- Корзина (что показалось ненужным или неподходящим).

Заключительное слово психолога:

«Помните, искусство маленьких шагов начинается с первого утреннего шага. Если вы научитесь встречать своего ребёнка не окриком «Быстро ешь!», а игрой и уважением к его планам, вы вырастите не просто послушного, а по-настоящему самостоятельного и уверенного в себе человека. Пусть каждое ваше утро будет радостным!»

*****Раздаточный материал (Памятка для родителей)**

Как провести «Утро радостных встреч» дома: Шпаргалка для родителей

1. Правило «Глаза в глаза»

Проснувшись, не кричите из кухни. Подойдите к ребёнку, присядьте на кровать или на корточки. Обнимите. Только после этого говорите: «Доброе утро, солнышко». Тактильный контакт снижает утренний стресс.

2. Ритуал «Приветствия»

Заведите традицию. Например:

- Секретный утренний пароль (смешное слово, которое нужно сказать, чтобы получить поцелуй).
- Колокольчик (позвоните, чтобы объявить начало нового дня).
- «Я рада видеть твои... (глазки, ушки, веснушки)».

3. Микро-игра (2–3 минуты)

Не тащите сразу умыться. Поиграйте в «превращения»: «А кто сегодня просыпается — котёнок или тигрёнок?». Тигрёнок умывается быстрее и рычит, а котёнок — ласковый. Пусть ребенок выберет роль, это дает ему чувство контроля.

4. Планирование через выбор

Не спрашивайте «Что ты будешь делать?» (это слишком сложно).
Спрашивайте:

- «Ты сначала наденешь носки или футболку?»
- «Мы пойдём в садик через парк или через магазин?»
- «Что ты хошь успеть сделать сегодня вечером? (Выбери из двух вариантов)».

5. «Волшебный таймер»

Если ребёнок копается, используйте телефон или песочные часы. «Давай посмотрим, успеет ли твой мишка почистить зубы, пока песенка не закончилась?». Это переключает внимание с указания на игру.

Ваш девиз: «Не погоняй, а включай в игру».

Приложение 3

Тема: «Секреты утра: технология "План-Дело-Анализ" как средство развития детской инициативы»

Цель: повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах поддержки детской самостоятельности через организацию утреннего группового сбора.

Задачи:

1. Познакомить с философией и структурой технологии «План-Дело-Анализ».
2. Отработать практические приёмы мотивации детей к планированию.
3. Научить различать «взрослые» и «детские» цели при подведении итогов.
4. Смоделировать фрагмент утреннего сбора в позиции «детей».

Ход семинара

1. Организационный момент. Введение в тему (10 минут)

Приветствие «Ладони». Педагоги встают в круг. Психолог: «Передайте друг другу тепло своих ладошек. Подарите коллеге улыбку. Подумайте, с каким настроением вы начинаете день в группе? Сегодня мы поговорим о том, как первые 20 минут утра могут перевернуть весь день и сделать ваших воспитанников маленькими хозяевами своей жизни».

Вопрос к залу:

— Как вы думаете, что такое «самостоятельность» в 5–7 лет? (Ответы: умение выбрать дело, довести до конца, договориться).

— А часто ли мы, взрослые, даём детям реальную возможность выбирать? Или их самостоятельность сводится к фразе «оденься сам, но быстро»?

Объявление темы: Сегодня мы разберём технологию, которая переворачивает традиционную логику «утро — это когда надо всех собрать и построить». Она называется «План-Дело-Анализ» или технология «Сообщество».

2. Теоретический блок: Три кита самостоятельности (20 минут)

Психолог использует презентацию или флипчарт.

Суть технологии: утро начинается не с занятий по расписанию, а с общего сбора. Дети и педагог садятся в круг. Это символ равноправия и открытости.

Три фазы цикла:

1. План (Утренний сбор): Здесь рождается замысел.
2. Дело (Деятельность в центрах активности): Реализация замысла.
3. Анализ (Итоговый сбор): Рефлексия, что получилось, чему научились.

Почему это работает на самостоятельность?

- 1) Выбор: ребёнок сам выбирает что, с кем и чем он будет делать.
- 2) Ответственность: Он сам планирует, сколько ему времени нужно, и сам оценивает результат.
- 3) Ошибка как опыт: Не сделал? Почему? Это тема для обсуждения, а не для наказания.

Главный секрет для педагога: Научиться «держат паузу» и не предлагать готовое решение. Сдвиг позиции с «контролёра» на «партнёра».

3. Практикум. Этап 1: Погружение в «План» (30 минут)

Педагогам предлагается сыграть роль детей старшей группы.

Игровое упражнение «Копилка новостей»

Цель: показать важность этапа обмена новостями для возникновения темы дня.

Психолог: «Доброе утро, ребята! Садитесь в круг. Давайте поделимся, что интересного случилось у вас вчера вечером?»

Педагоги по кругу быстро делятся своими «новостями» (реальными или вымышленными).

Рефлексия: Психолог показывает, как из любой новости можно «вырастить» тему для деятельности. Например, новость «Починил кран с папой» — отлично, сегодня мы можем открыть мастерскую «Юный сантехник» или изучать свойства воды.

Работа в группах «Превращение новости в План»

Педагоги делятся на 2–3 подгруппы. Каждая получает карточку с детской новостью (например: «Я видел в парке огромную лужу», «У моего кота пропал котёнок», «Я вчера смотрел фильм про космос»).

Задание: за 5 минут придумать, как развить эту новость в 3–4 разных вида деятельности (центра активности).

Пример:

- Лужа: Центр науки (эксперименты с водой/отражением), Центр строительства (как перейти лужу — мосты), Центр искусства (рисование отражений).

- Презентация идей. Обсуждение, насколько эти идеи поддержали инициативу «детей».

4. Практикум. Этап 2: «Дело» — создание развивающей среды (20 минут)

Цель: научить педагогов видеть ресурсы группы.

Аукцион идей «Что у нас есть?»

Психолог описывает ситуацию: «Дети захотели строить космический корабль. В группе есть стулья, кубики, ткань, скотч и коробки. А у вас в центрах?»

Педагогам раздаются карточки с названиями центров (Центр книги, Центр искусства, Центр науки/экспериментирования, Центр сюжетной игры).

Задание: быстро перечислить, какие материалы в вашем центре могут пригодиться космонавтам. Побеждает тот, кто назвал последний вариант.

Вывод: чем богаче и вариативнее среда, тем меньше конфликтов и больше самостоятельности. Материалы должны быть доступны.

5. Практикум. Этап 3: «Анализ» — самый сложный момент (20 минут)

Цель: отработать навык постановки открытых вопросов.

Упражнение «Вопрос дня»

Обычно итоговый сбор скатывается в «Кто что сделал?». Важно сместить фокус на процесс и чувства.

Ведущий раздаёт педагогам мячик и просит их, как детей, ответить на разные типы вопросов:

1. Оценка результата: Что у тебя сегодня получилось лучше всего?
2. Оценка сложности: Что было трудно делать? Как ты справился?
3. Коммуникация: Кому ты сегодня помог? Кто помог тебе?
4. Планы на будущее: Завтра я хочу продолжить, потому что... (или не хочу, потому что...).

Проблемная ситуация:

«Ребёнок (педагог в роли) говорит: Я ничего не делал, я просто играл».

Задание: Как должен отреагировать мудрый педагог? Варианты ответов пишут на стикерах.

Правильные вопросы: «Расскажи, во что ты играл? А что тебе понравилось в игре? А ты был там главным?» — мы показываем, что игра — это тоже важная работа, и учим анализировать и её.

6. Рефлексия семинара. Нерифмованные стихотворения на тему «Самостоятельность» (10 минут)

Цель: подвести итог, обобщить полученные впечатления.

Педагогам предлагается составить пятистрочное нерифмованное стихотворение на тему «Утро» или «Самостоятельность» по итогам семинара.

- 1) Существительное (тема).
- 2) Два прилагательных.
- 3) Три глагола.
- 4) Фраза из 4 слов (отношение к теме)
- 5) Синоним (суть темы).

Пример:

- Утро.
- Радостное, активное.
- Выбираем, планируем, творим.
- Мы сами решаем всё.
- Свобода.

Заключительное слово психолога:

«Чтобы запустить эту технологию, не нужно покупать дорогие игрушки. Нужно просто начать каждое утро с вопроса: "Что ты хочешь сделать сегодня важного?" и набраться смелости разрешить ребёнку это сделать. Спасибо за работу!»

Материалы для раздачи (памятка педагогу):

1. Алгоритм утреннего сбора:

- Приветствие (ритуал).
- Игра (на сплочение или новости).
- Обмен новостями.
- Планирование (выбор темы и центров).
- Выбор деятельности (использование досок выбора).

2. Табу-фразы педагога:

- «Нет, это неинтересно, давайте лучше...»
- «Ты опять выбрал машины, иди лучше порисуй»
- «Я же говорила, что у тебя не получится»

3. Фразы-помощники:

- «Как ты думаешь, с чего лучше начать?»
- «Что тебе для этого нужно?»
- «Если у тебя не будет получаться, кто может помочь?»
- «Как мы узнаем, что ты закончил?»

Тренинг: «Искусство невмешательства: Наблюдение как ключевой навык современного воспитателя»

Цель: снижение гиперконтроля в профессиональной деятельности и формирование навыка педагогического наблюдения как инструмента поддержки детской инициативы.

Задачи:

1. Диагностика собственного стиля вмешательства в детскую деятельность.
2. Освоение техник «включенного» и «невключенного» наблюдения.
3. Отработка умения отличать ситуацию, требующую вмешательства, от ситуации, где вмешательство разрушительно.
4. Развитие навыка фиксации наблюдений безоценочным языком.

Ход тренинга

1. Организационный момент: Вход в тему «Мои руки» (10 минут)

Упражнение-разминка «Пирамида»

Педагоги стоят в кругу. Психолог даёт инструкцию: «Сейчас мы построим пирамиду из наших рук. Положите правую руку на плечо соседа, а левую протяните в центр».

Затем психолог спрашивает: «Что вы чувствовали, когда строили? Хотелось ли вам командовать: „Ты не туда кладёшь!“ или поправлять руку коллеги?»

Метафора дня: «Вот точно так же мы часто хотим „поправить“ руки детей в их игре. Но наша задача сегодня — научиться держать свои руки на месте и просто наблюдать, как пирамида строится сама».

❖ **Принятие правил тренинга:**

- 1) Правило «Стоп» (можно сказать «стоп», если упражнение вызывает дискомфорт).
- 2) Правило «Здесь и сейчас» (отключить телефоны).
- 3) Правило «Без оценок» (не говорить «правильно/неправильно», а говорить «я чувствую/я замечаю»).

2. Теоретический блок: Зачем нужно невмешательство? (15 минут)

Мини-лекция с элементами мозгового штурма.

Психолог задаёт вопрос: «Вспомните ситуацию, когда вы были увлечены делом (рукоделие, готовка, ремонт), и в этот момент кто-то подошёл и сказал: «Дай я сделаю лучше/быстрее/аккуратнее». Что вы чувствовали? (Досаду, злость, пропадало желание продолжать)».

Вывод: ребёнок чувствует то же самое. Когда мы вмешиваемся в игру или деятельность без запроса, мы убиваем мотивацию.

Три типа педагогического наблюдения:

1. Пассивное (невключенное): Мы просто смотрим со стороны, как зрители. Фиксируем факты (используется для диагностики).
2. Активное (включённое): Мы на равных участвуем в игре, но не ведём, а следуем за ребёнком (используется для обучения в зоне ближайшего развития).
3. Тревожное (искажённое): Мы смотрим, но видим только то, что «мешает» (шум, беспорядок, опасность). Цель — найти повод вмешаться.

Задача тренинга: Перейти от тревожного наблюдения к активному и пассивному.

3. Практический блок 1: Диагностика «Стоп-кран» (25 минут)

Упражнение «Бинокль и микроскоп» : педагоги делятся на пары.

Раунд 1 («Бинокль»): Один педагог что-то делает (рисует, строит из карандашей), второй стоит в 3 метрах и просто смотрит 2 минуты, не подходя и не комментируя. Потом меняются.

Обсуждение: Что чувствовал «ребёнок» под взглядом? Легко ли было «педагогу» не вмешиваться? Что хотелось сказать?

Раунд 2 («Микроскоп»): Теперь «педагог» садится рядом очень близко и буквально «дышит в затылок», наблюдая за каждым движением карандаша.

Обсуждение: Усилился ли дискомфорт? Появилось ли желание отодвинуться или бросить дело?

Вывод: Важно найти свою «оптимальную дистанцию» для наблюдения — физическую и психологическую, чтобы не давить, но быть рядом.

4. Практический блок 2: Когда можно, а когда нельзя? (30 минут)

Упражнение «Красная карточка» (Стоп-сигнал): отработка навыка принятия решений.

У каждого педагога два кружка: зелёный и красный. Психолог зачитывает педагогические ситуации. Задача — быстро поднять карточку:

- Зелёная — можно не вмешиваться, ребёнок справится сам.
- Красная — вмешательство необходимо (угроза жизни, здоровью, моральному состоянию).

Ситуации для разбора:

1. Мальчик никак не может надеть сапог, злится, пинает его ногой.
2. Двое детей не могут поделить одну игрушку и уже начали толкаться.
3. Девочка строит замок, но у неё постоянно падает башня. Она хмурится, но продолжает строить заново.
4. Ребёнок рисует на лице фломастером (не ядовитым).
5. Ребёнок обозвал другого «дураком», тот заплакал.
6. Ребёнок пытается залезть на высокий неустойчивый турник.

Обсуждение: Почему в ситуации с падающей башней (п.3) многие подняли красный? (Потому что нам жалко ребенка, мы хотим помочь. Но если мы поможем, он не научится справляться с фрустрацией).

Главный секрет: задавать себе вопрос перед вмешательством: «Кому сейчас нужна помощь — ребёнку или моему чувству тревоги?»

5. Практический блок 3: Язык наблюдения (20 минут)

Упражнение «Фотография/Диагноз»: учимся говорить о детях без оценок, чтобы видеть реальность

Психолог показывает фото ребёнка(например, разливает воду).

Задание по кругу:

1. Сказать «диагноз» (оценку): «Он неуклюжий, вечно все разольёт. Невнимательный».

2. Сказать «фотографию» (наблюдение): «Ваня нёс стакан воды мимо стола, его рука дёрнулась, и вода пролилась на пол».

Тренировка в парах: один педагог играет роль «активного ребёнка», другой — «воспитателя-наблюдателя». Задача «воспитателя» за 3 минуты составить 5 фраз-наблюдений без оценок (использовать только факты: «Сейчас ты взял красный кубик», «Ты улыбнулся, когда Миша подошёл»).

Обсуждение: Трудно ли было не хвалить («Молодец, какой красивый!») и не ругать? Язык наблюдения — это язык уважения и беспристрастности.

6. Рефлексия: «Подарок самому себе» (15 минут)

Упражнение «Искусство невмешательства в действие»

Педагоги сидят в кругу. Психолог включает спокойную музыку.

Инструкция: «Закройте глаза и представьте свой обычный рабочий день. А теперь представьте, что вы — режиссёр, который снимает фильм о жизни группы. Ваша задача — просто смотреть в монитор и видеть красивые кадры: как дети договариваются, как сами ищут выход, как творят. Откройте глаза. Что вы увидели?»

Заключительный круг «Я сегодня понял(а)…» - каждый педагог заканчивает фразу: «Я унесу с собой сегодня мысль о том, что…»

Завершение: Психолог дарит каждому маленькую памятку-ладошку (символическую) с текстом: «Прежде чем войти в детскую игру, постучите. Прежде чем помочь, спросите: „Нужна ли тебе моя помощь?“. Прежде чем оценить, просто опишите, что видите. Искусство невмешательства — это высший пилотаж любви».

Необходимые материалы для тренинга:

1. Бумажные кружки красного и зелёного цвета (по 2 на человека).
2. Карточки с описанием ситуаций.
3. Мягкий мяч для передачи слова.
4. Памятки по итогам тренинга.
5. Спокойная музыка для рефлексии.