

Психологическая гостиная «Мечты о лете»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Участники: педагоги, специалисты ДООУ.

Оборудование: мешок с мелкими игрушками, бумага А-4, цветные карандаши, мяч, ватман, музыкальное сопровождение.

Ход встречи:

1. Упражнение-приветствие «Рукопожатие»

Участники ходят по кругу. Задача: необходимо поздороваться, как можно с большим количеством человек. При этом каждому важно пожелать то, что необходимо конкретно ему (например, удачи в предстоящем мероприятии, веры в свои силы, здоровья близкому).

2. Упражнение «Ассоциации с игрушкой»

Педагоги по очереди на ощупь вытаскивают из мешка мелкие игрушки. Задача каждого участника — придумать, чем игрушка похожа на него. Далее проведём обсуждение в общем круге.

3. Упражнение «Я отправляю тебя в путешествие»

Участник бросает мяч по кругу, сообщая адресату, в какое виртуальное путешествие его отправляет (необитаемый остров, Древняя Греция и т. д.). Участник, поймавший мяч, должен быстро назвать три предмета, которые он возьмет с собой. Предметы и места при этом повторять нельзя.

4. Упражнение «Волшебная поляна»

Инструкция педагогам: Представьте себе поляну, залитую ярким солнечным светом. Что вы видите на своем внутреннем экране?.. Теперь представьте, что все вы не люди, а растения или насекомые на этой поляне. Выскажите по очереди, кто вы и как выглядите. Нарисуйте себя в этом образе.

Все рисунки по окончании работы прикрепите к ватману с изображением поляны.

5. Релаксация

Предложите педагогам расслабиться, снять нервное напряжение. Используйте в качестве фона приятную, спокойную музыку.

Летняя ночь

Наступает чудесная летняя ночь. На темном небе зажигаются яркие звездочки и медленно плывут по небу. Вы чувствуете себя абсолютно спокойными и счастливыми. Приятное ощущение тепла и спокойствия охватывает все ваше тело: лицо, спину, руки и ноги — вы чувствуете, как тело становится легким, теплым, послушным. Дышим легко, ровно, глубоко... Ласковый ветерок обдувает ваше тело легкой свежестью. Воздух тих и прозрачен. Дышим легко, ровно, глубоко... Гаснут звезды, наступает утро. Настроение становится бодрым и жизнерадостным. Мы полны сил и энергии. Постарайтесь сохранить ощущение бодрости и радости на долгое время.

Источник- Справочник педагога-психолога. Детский сад № 12, 2016