



## **Проект «Тематическая неделя психологии в детском саду»**

Заведующий МБДОУ – Соха Оксана Александровна

Заместитель заведующей – Матвеева Светлана Ивановна

Автор проекта педагог – психолог Женина Ирина Геннадьевна

**Тема: «Жизнь без вредных привычек? Жизнь без зависимостей? Жизнь!!!»**

**Визитная карточка проекта:**

*«Единственная красота, которую я знаю – это здоровье» (Г.Гейне)*

**Принципиальные позиции проекта (в афоризмах):**

*«Давно называют свет бурным океаном, но счастлив, кто плывет с компасом». (Николай Карамзин)*

*«Люди живут ценностями и реалиями, которые возвышаются над временем». (Жак Маритен)*

**Информационные данные:**

- время проведения проекта: 11 – 18 апреля 2012 года
- каждый день проекта распределён между группами с целью наибольшего обмена психологическими идеями и более качественной подготовки к тематическому дню, дети и взрослые могут активно посещать мероприятия.

**Обоснование темы:**

Выбор темы обусловлен важными причинами: проблема зависимого поведения – пристрастия, подчиняющего себе всё поведение человека, усугубляется склонностью человеческой психики к самозащите. Выработанные пагубные привычки охраняются подсознанием, как его главное достояние. Дети дошкольного возраста наиболее уязвимы в этом отношении, и в тоже время готовы усваивать правильные образцы поведения в силу специфики возраста: много сензитивных периодов развития; темп развития, степень изменений за короткий период жизненного времени могут быть очень высоки; нет определённой «закостенелости» - всё находится в движении, развитии, физическое развитие и психические функции окончательно не сформированы; более тесная зависимость от взрослого – физическая, эмоциональная, психологическая. Взрослый может более активно влиять на ситуацию – изменять и предоставлять условия для развития, осознанно изменять своё поведение при взаимодействии с ребёнком в плане его конструктивности и эффективности, формировать нравственные общечеловеческие ценности. Дети эмоциональны, усваивают по подражанию образцы поведения, установки, которые проецируют взрослые.

Поэтому наиболее эффективна и важна работа по профилактике зависимостей в детстве, начиная с дошкольного возраста. Есть вопросы, на которые нет простых ответов, поэтому только мы вместе: родители, педагоги, дети можем предупредить, предотвратить, уберечь детей от пагубного воздействия зависимостей. А для этого, нам взрослым, необходимо понять причины появления зависимостей и определить направления, методы, приёмы и средства профилактики зависимостей в дошкольном детстве. Важно, чтобы сам ребёнок овладел навыками безопасного поведения, которые в будущем помогут ему не только избежать вредных пристрастий, но и долгие годы сохранять своё здоровье, жить полноценной жизнью.

**Причины актуальности темы.**

- В детский сад всегда поступает большой процент детей, имеющих нарушения в эмоциональной и поведенческой сферах. А развитие этих сфер свидетельствует о психическом состоянии и развитии личности ребёнка, его самосознания, волевой саморегуляции. Такие дети всегда входят в группу «риска» по зависимостям.
- Игнорирование, недостаточное внимание взрослых к собственным чувствам и эмоциям, к чувствам и эмоциям детей и других взрослых приводит к нарушениям детско-родительских, семейных и межличностных отношений в социуме, что создаёт постоянное «хроническое» состояние напряжённости, из которого взрослые не знают конструктивного «выхода» и не могут предложить его ребёнку.
- Нарушенные детско-родительские отношения и недостаток личностного общения в семье, непонимание своего ребёнка провоцируют детей на самозащиту в виде психопатологического поведения или пассивную защиту – уход в зависимости, патологические привычки.

- Родители часто сами оказываются «заложниками» зависимого поведения, не справляясь со стрессами современной жизни и предлагают детям образцы такого зависимого поведения.

## **Информация.**

**Зависимость в широком смысле слова** – это та или иная форма психофизического рабства, ограничивающая возможности человека, подчиняющая его жизнь. Причиной любой зависимости является **психологическая запрограммированность**.

### **Виды зависимостей:**

- химические виды зависимостей
- эмоциональные зависимости

Изменения поведения – это первая линия самозащиты личности в попытке преодолеть препятствие или избежать столкновения с ним.

Многие люди, стремясь уйти от суровой реальности, оказываясь по разным причинам не в состоянии бороться с негативными факторами, пытаются искусственным путём *изменить своё напряжённое психическое состояние* (аддиктивное поведение). Изменения эти могут происходить через приём некоторых веществ или постоянную фиксацию внимания на определённых предметах или активности (видах деятельности). Но часто мы говорим о химических зависимостях – это алкоголь, наркомания, токсикомания, но очень редко – об эмоциональных зависимостях. Сами взрослые часто не понимают опасности таких зависимостей, причин их появления. Это даёт им иллюзию безопасности, восстановления равновесия. И остаётся без ответа сложный и трудный вопрос – что делать, чтобы зависимости не заполняли нашу жизнь? А ведь в современном мире вкус алкоголя дети узнают в 5-7 лет, пробуют курить в 6 – 10 лет, 12 % несовершеннолетних попробовали наркотик в 7 -12 лет, возросло количество суицидальных попыток, интернет заполнил пространство всей жизни подростков. Это всё модели ухода от реальности, которую подростки не принимают и не в силах с ней бороться.

**Проблема психологической зависимости** сегодня оказалась самой запутанной и трудноразрешимой из всех стоящих перед людьми затруднений. Мы часто вспоминаем о свободах юридических и политических, почти не уделяя внимания свободе нашей души, свободе психологической, то есть свободе от зависимостей. Зависимость чаще развивается у людей, имеющих трудности в определении и выражении эмоций, имеющих факторы риска – низкую самооценку, слабо развитые навыки принятия решений. В рамках этой концепции мы выделяем следующие цели: повышение самооценки, определение значимых личностных ценностей; развитие навыков распознавания и выражения эмоций; развитие навыков принятия решений (даже в дошкольном детстве – право ребёнка на собственное мнение); формирование способности справляться со стрессом. Основная часть данной модели является центральным компонентом программ развития «жизненных навыков» или «жизненной компетентности».

**Грань между увлечением и патологией провести просто: достаточно на некоторое время лишить человека любимого занятия. Если наблюдается синдром отмены (ломка), то это зависимость.** Это касается и взрослого человека, и ребёнка, только синдром может выражаться по-разному (агрессия, аутоагрессия, истерики, поиск замены и т.д.)

**Готовность к зависимости у детей дошкольного возраста выражается в следующем:**

- низкая устойчивость к стрессам, конфликтам, новым ситуациям;
- выраженная психическая напряжённость, тревожность, неуверенность в себе;
- низкая самооценка, трудности в общении;
- стремление к удовольствиям, новым ощущениям любым путём;
- психическая незрелость, инфантильность, избыточная зависимость от других, подчиняемость;
- отсутствие интересов, интересных дел, увлечений;
- низкий уровень витальности (жизнерадостности).

### **Факторы, провоцирующие зависимости:**

- осуждение взрослыми всех и всего в присутствии детей;
- культ лечения всех своих болезней лекарственными средствами путём самолечений;
- тяга в семье к пресыщениям разного рода: обжорству, телемании и т.п.;
- «закрытость» семьи для родственников, друзей;
- «закрытость» семьи для конструктивного решения важных вопросов, непринятие негативных ситуаций, происходящих с ребёнком или другими членами семьи, отсутствие взаимопонимания и помощи.

При анализе причин готовности детей к зависимостям мы видим, что все эти факторы связаны с прямым и косвенным влиянием взрослых людей на жизнь и развитие ребёнка дошкольного возраста.

### **Правовое пространство профилактической работы с детьми.**

1. Конвенция о правах ребёнка (1989г.)
2. Закон Российской Федерации «Об образовании» (2009 г., с изменениями - 2011г.)
3. Федеральный закон «Об основах системы профилактики безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних» (1999г.)
4. Приказ Министерства образования РФ «О концепции профилактики злоупотребления психоактивными веществами в образовательной среде» (2000 г.).

### **Особенности профилактики зависимостей в работе с детьми дошкольного возраста.**

- **Первое, что необходимо сделать родителям для того, чтобы уберечь детей от угрозы зависимости - это избавиться от нее самим!**
- **Здоровое** психологическое пространство ребёнка (наглядный пример правильного поведения в семье, обществе).
- **Недопустимо** прямое акцентирование внимания детей дошкольного возраста на проблеме наркомании, алкоголизма, курения и т.п. Вопросы, связанные с такого рода зависимостями рассматриваются лишь в общих чертах и конкретно в особых случаях.
- **Недопустимо** запугивание детей негативными последствиями употреблённых бесполезных продуктов, бездействием в плане физической культуры и т.д.
- **Главный** и самый важный акцент делается на воспитание у детей общей культуры здоровья: «Что такое здоровье?», «Как быть здоровым?», «Я решаю быть здоровым», закреплённое системой действий и системой позитивных установок как первоосновы будущих полезных привычек.
- В основе взаимодействия с ребёнком - подход, основанный на аффективном (эмоциональном) обучении. Этот подход концентрируется на ощущениях, переживаниях ребёнка, его навыках их распознавать и управлять ими.
- **Полноценное** формирование образа «Я» у ребёнка.
- **Используемые** формы, методы и средства предполагают ориентацию на выбор (полезное – бесполезное, правильное – неправильное и т.п.), тесно связываются для детей с позитивными эмоциями (получить удовольствие от движений, придумать интересное дело, съесть полезный продукт и т.п.).
- **Особое внимание** уделяется работе с родителями: обсуждение, разъяснение причин, правил поведения родителей по профилактике зависимого поведения.

*Предполагаемая система работы по профилактике зависимого поведения способствует созданию положительного микроклимата в детском саду, объединению одной идеей и темой содружества педагогов, родителей и детей, повышению мотивации родителей и педагогов к работе по этому направлению, психологической мотивации к принятию, пониманию, осознанию и конструктивному поведению, гармонизации детско-родительских отношений, отношений с другими взрослыми и взрослых между собой.*

- **Цель:** акцентирование внимания взрослых и детей на сохранении, профилактике и коррекции собственного психологического и физического здоровья, полноценной жизни без зависимостей.

### **Задачи проекта:**

- Создание положительного эмоционального микроклимата.
- Повышение психологической компетентности педагогов и родителей по профилактике зависимостей.
- Гармонизация детско-взрослых отношений (дети, родители, педагоги).
- «Снятие» психоэмоционального напряжения конструктивными методами.
- *Формирование основ психологической самоподдержки, принятия и оказания поддержки другим детям и взрослым в различных ситуациях.*
- Обучение конструктивным способам сохранения здоровья.

- Повышение мотивации детей и взрослых к пониманию, сопереживанию, поддержке других при разных эмоциональных состояниях и ситуациях, оказанию помощи, проявлению положительных чувств и эмоций.
- Формирование жизненных навыков. Жизненные навыки рассматриваются, как навыки личного поведения и межличностного общения, которые развивают умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду, согласно возможностям возраста.
- Стимулирование познавательной, двигательной активности в процессе поиска знаний, средств, приёмов достижения здоровья в образовательном пространстве детского сада.
- Стимулирование коммуникативной активности, направленности на осознание самого себя и других в мире отношений при достижении общей и главной ценности для всех маленьких и взрослых – здоровья.

## **Психолого-педагогическая ориентация и мотивация детей и взрослых на выбор здорового образа жизни (ЗОЖ).**

### **Задачи:**

- создание воспитательно-образовательной среды, наполненной терминами, символами, атрибутами, традициями культуры здорового образа жизни;
- создание позитивного эмоционального фона на мероприятиях оздоровительно-педагогической направленности и психологии здоровья;
- наличие в ближайшем окружении взрослых, ведущих здоровый образ жизни;
- формирование активной позиции ребёнка в освоении знаний, умений, навыков оздоровительного характера, психологической мотивации;
- учёт индивидуальных психофизиологических и типологических особенностей детей при организации занятий оздоровительной направленности;
- создание условий для совместного позитивного общения в среде сверстников и взрослых;
- способствовать развитию у детей способностей физической направленности; поддерживать интерес к физической культуре и спорту; закаливанию организма;
- формирование внутренней картины здоровья через установки, понятия, эмоции; стимулирование позитивных эмоций, удовольствия от движений.

Формирование мотивации детей на выбор здорового образа жизни должно проходить только в контексте реальной жизни при формировании жизненной компетентности детей, согласно возрасту, и стимулировании активной жизненной позиции в отношении самого себя и окружающего мира.

**Целевая аудитория:** дети, родители, педагоги, сотрудники и гости детского сада.

**Краткая аннотация проекта:** проект имеет основную идею, посвящённую важной части нашей жизни – профилактике разного рода зависимостей, визитную карточку. Каждый день проекта плавно вытекает из предыдущего, но имеет свою цель и средства реализации, связанные с основной идеей проекта. В течение недели используются разнообразные виды мероприятий для всех целевых категорий, что расширяет содержание и эффективность средств воздействия и взаимодействия. Определённые дни носят информационный и рекомендательно-стимулирующий характер, другие – системно – деятельностный характер.

В реализации проекта участвуют дети, родители, педагоги, сотрудники и гости детского сада. Рефлексия обеспечивается через «Книгу ЗДОРОВЬЯ» и обмен свободными мнениями.

### **Ключевые направления проекта:**

«от знаний к пониманию»;

«от понимания к конструктивному поведению»;

«от действия – к командному взаимодействию».

### **Подготовка к проведению:**

1. Обсуждение проекта, внесение изменений, дополнений
2. Распределение функций и ответственности.
3. Подготовка практического и наглядного материала для проведения.

### **Материалы по сопровождению и поддержке проектной деятельности:**

1. План - конспекты проводимых мероприятий и медиапрезентации, тематические консультации.
2. Наглядные материалы (информационные листы для родителей, для педагогов, агит-плакаты, странички «Книги ЗДОРОВЬЯ», фотоматериалы для фотовыставки «Мир здоровья», «Я выбираю здоровье!», творческие находки групп и родителей).
3. Результаты проектной деятельности (детские рисунки, поделки, газеты, совместные проекты).

## Основной этап проекта:

### 1 день - все группы

<p><i>Первый день среда 11 апреля</i></p>	 <p>Содержание дня <b>«Жить здорово!»</b></p>	<p><b>Отв-е Время</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Девиз дня</li> </ul>	<p><b>«Все здоровые люди любят жизнь» Генрих Гейне</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Задачи дня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♪ Создание положительного микроклимата в детском саду.</li> <li>♪ Повышение компетентности родителей в вопросах профилактики зависимостей у детей дошкольного возраста.</li> <li>♪ Создание условий оздоровительной направленности на формирование здорового образа жизни детей и взрослых.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Общие мероприятия</li> </ul>	<p>Акция «О здоровье в стихах и фразах» (для детей и взрослых). Акцентирование внимание детей и взрослых во всём пространстве детского сада через яркие, позитивные агит-плакаты.</p> <p>Размещение информационного материала по теме профилактики зависимостей в уголках для родителей через статьи, агит - плакаты, консультации с акцентом на правилах профилактики зависимостей у детей, причинах готовности к зависимостям, видах зависимости; акценте на здоровом образе семьи.</p>	<p>педагоги в течении дня психолог</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Дети</li> <li>Педагоги</li> </ul>	<p>Праздник для детей «День ЗДОРОВЬЯ».</p> <p>«Тропа ЗДОРОВЬЯ»: прохождение детьми препятствий, направленных на понимание здоровья, как особой ценности человека, на конструктивную деятельность по его сохранению.</p> <p>Праздник для педагогов « Это ЖИЗНЬ!»</p>	<p>10.00 педагоги в течении дня тренер по физо, тренер по плаванию психолог</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Родители</li> <li>Педагоги</li> </ul>	<p>Индивидуальное консультирование по вопросам профилактики зависимости детей, подростков, взрослых (по запросам - психолог)</p> <p>Групповая консультация для родителей «Жизнь без зависимостей? Жизнь!!!»</p>	<p>По запросам  17.00 психолог</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Продукты проектной деятельности</li> </ul>	<p>агит-плакаты, статьи, консультации, книги</p>	

### Второй день -12 апреля


### Старшая группа № 11, 12, разновозрастная группа № 9

<p><i>Второй день четверг 12 апреля</i></p>	 <p>Содержание дня <b>«Мир здоровья »</b></p>	<p><b>Отв. время</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Девиз дня</li> </ul>	<p><b>«Я ценю здоровье как усилие воли, а не как наследство или дар». (Эмиль Мишель Чоран)</b></p>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задачи дня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♪ Расширение представления детей о нормах и правилах, позволяющих сохранить здоровье</li> <li>♪ Умение на практике выбирать, применять конструктивные формы и методы сохранения своего здоровья и здоровья окружающих</li> <li>♪ Стабилизация психических процессов, «снятие» эмоционального и телесного напряжения, умение получить удовольствие от заботы о собственном здоровье</li> <li>♪ Развивать умение общаться, отстаивать свою точку зрения, слышать и принимать другого человека</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Общие мероприятия</li> </ul>	<p><i>Коллективная акция «Пожелай здоровья».</i> Принять участие могут дети, родители, педагоги, сотрудники (любым приемлемым способом) Фоторепортаж «Здоровье в картинках». «Тропа Здоровья» (продолжение)</p> <p>Изготовление газет о здоровье в группах.</p>	<p>Педагоги групп в теч. дня</p> <p>Психолог Тренера</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети</li> </ul>	<p>Тематические мероприятия по темам: «А что у нас на сладкое?», «Сказка о тех, кто смотрит телевизор», «Дерево ЗДОРОВЬЯ», «В гостях у доктора Пилюлькина (по выбору). <i>Выставка детских работ «Здоровая семья», «Моё здоровье и Я», «Мой любимый вид спорта»</i></p>	<p>Педагоги групп</p> <p>Восп-ли</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Родители</li> </ul>	<p>Фотовыставки «Наша семья – за здоровье!» Рецепты семейного отдыха, занятий спортом, интересных семейных дел оздоровительной направленности.</p>	<p>Педагоги дети родители</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Итог дня</li> <li>• Рефлексия</li> </ul>	<p>«Книга ЗДОРОВЬЯ» - обмен мнениями в виде слов, рисунков, смайликов</p>	


### Третий день – 13 апреля

#### Подготовительные группы № 8, 10, 6, 7, 4, 5


<i>Третий день пятница 13 апреля</i>	 Содержание дня <b>«Я выбираю здоровье!»</b>	Отв. время
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Девиз дня</li> </ul>	<p><b>«Здоровье есть высочайшее богатство человека». (Гиппократ)</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задачи дня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>♪ Расширение представления детей о нормах и правилах, позволяющих сохранить здоровье.</li> <li>♪ Умение на практике выбирать, применять конструктивные формы и методы сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.</li> <li>♪ Стабилизация психических процессов, «снятие» эмоционального и телесного напряжения, умение получить удовольствие от заботы о собственном здоровье.</li> <li>♪ Развивать умение общаться, отстаивать свою точку зрения, слышать и принимать другого человека.</li> </ul>	

<ul style="list-style-type: none"> <li>Дети</li> </ul>	<p>Коллективная акция «Добавь здоровья» (каждый желающий через газету может оставить своё пожелание здоровья и обозначить конструктивный метод достижения здоровья)</p> <p>Тематические мероприятия по темам: «Путешествие в СТРАНУ ЗДОРОВЬЯ», « Я выбираю здоровье», «Сила воли», «Сказка о тех, кто играет в компьютер».</p> <p>Проектная деятельность «Дерево ЗДОРОВЬЯ», «Путь здоровья», « Путешествие в страну Здоровья»</p> <p><i>Выставка детских работ «Я выбираю здоровье», «Картинка - Витаминка»</i></p>	<p>Педагоги групп Психолог</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Родители</li> </ul>	<p>Фотогазеты «Здорово жить здоровым!»</p> <p>Консультация для родителей «Здоровый выходной» (предложить варианты проведения в семье дня здоровья)</p> <p>Проект «Семейный выходной на пути к здоровью»</p>	<p>Педагоги групп, дети Психолог</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Продукты проектной деятельности</li> </ul>	Творческие находки групп	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Итог дня</li> <li>Рефлексия</li> </ul>	«Книга ЗДОРОВЬЯ» - обмен мнениями в виде слов, рисунков, смайликов.	

**Шестой день – 16 апреля**  
**Все группы**

<p><i>Шестой день</i> <i>понедельник 16 апреля</i></p>	 <p>Содержание дня <b>«Мама и папа!</b> <b>У меня на вас сегодня планы!»</b></p>	<p><b>Отв.</b> <b>время</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Девиз дня</li> </ul>	<p><b>«Но самая суть чисто человеческого здоровья — это когда его неудержимо тянет сказать что-то хорошее другому человеку, как будто это даже закон: раз мне — то должно быть и всем хорошо! (М.М. Пришвин)</b></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Задачи дня</li> </ul>	<p>♪ Стимулирование и «обновление» чувств детей и взрослых.</p> <p>♪ Стимулировать желание и развивать умение делиться своими чувствами с другими взрослыми и детьми, сопереживать, развивать умение общаться и обсуждать «житейские темы», обозначать друг другу свои трудности и советоваться.</p> <p>♪ Повышать свою самооценку и самооценку других детей и взрослых.</p> <p>♪ Обучение приёмам и способам проявления любви и позитивных эмоций, психологической поддержки.</p> <p>♪ Стимулировать родителей на совместное проведение досуга, поиск интересных дел для творчества, распределение домашних дел между всеми членами семьи.</p> <p>♪ Стимулировать желание получить удовольствия от общения в семье друг с другом.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Общие мероприятия</li> </ul>	<p>Акция «День объятий и хороших слов».</p> <p>Обмен смайликами здоровья и радости.</p>	<p>Все участники</p>

	Консультация для родителей: «Памятка для родителей по профилактике зависимостей у детей дошкольного возраста». «Организация досуга ребёнка». Рекомендации воспитателям по профилактике зависимостей у детей дошкольного возраста.	проекта Психолог
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Дети</li> <li>• Родители</li> <li>• педагоги</li> </ul>	Изготовление словаря добрых слов. Стимулирование желания родителей и детей посвятить друг другу весь вечер Проект «Интересное дело» (групповой и семейный)	Все участники проекта
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Продукты проектной деятельности</li> </ul>	Словарики добрых слов. Продукты проектной деятельности.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Итог дня</li> <li>• Рефлексия</li> </ul>	«Книга ЗДОРОВЬЯ» - обмен мнениями в виде слов, рисунков, смайликов.	

<i>Седьмой день Вторник 17 апреля</i>	<i>Содержание дня «Мы – вместе!»</i>	<i>Отв-е</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Девиз дня</li> </ul>	 <p><i>«Величайшее в жизни счастье – уверенность в том, что нас любят за то, что мы такие, какие мы есть, или, несмотря на то, что мы такие, какие мы есть» (Виктор Гюго)</i></p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Задачи дня</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Консолидация сил родителей и педагогов с целью наиболее эффективной профилактики зависимостей у детей дошкольного возраста.</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагоги</li> <li>• Родители</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальное и семейное консультирование по вопросам профилактики зависимости детей, подростков, взрослых (по запросам)</li> </ul>	Психолог И.Г. Женина
Воспитатели	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Семинар – практикум «Профилактика зависимостей у детей дошкольного возраста».</li> </ul> <p>Визитная карточка семинара: <i>«Пора чудес прошла и нам отыскивать приходится причины всему, что совершается на свете» (У. Шекспир)</i></p> <p>Основное содержание:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение компетентности педагогов по обозначенной проблеме.</li> <li>2. Поиск и определение специфики организации профилактической работы на основе возрастных особенностей детей дошкольного возраста.</li> <li>3. Определение алгоритма работы с родителями.</li> <li>4. Апробирование на практике и осознание проблемы в процессе анализа причин и факторов, провоцирующих зависимости у детей.</li> <li>5. Мини-практикум.</li> <li>6. Рефлексия.</li> </ol> <p>Слайд – сопровождение.</p>	Психолог И.Г. Женина
Подведение итогов Рефлексия	Анкеты обратной связи, книга здоровья	



**Итоговый девиз тематической недели:**

***«Счастье как здоровье: когда оно налицо, его не замечаешь» (Михаил Булгаков)***

***Жизнь без зависимостей, без вредных привычек – это настоящая жизнь, это свобода души и тела!***

Митрополит Антоний Сурожский очень точно сказал, что "...понятие свободы неотъемлемо от любви. Свобода предполагает такую любовь и такое уважение к ближнему, что он может быть полностью собой, а не тем, чем мы хотим его видеть!.. Мы должны научиться любить так, чтобы, отдавая собственную жизнь на благо ближнего, оставлять этому ближнему свободу до конца быть самим собой".

И если мы – взрослые – педагоги, родители, родные и все, кто считает этот вопрос очень важным для себя, для общества, для мира, кто любит своих детей, объединим свои силы, то мы вместе сделаем свою жизнь и жизнь наших детей счастливой, свободной от зависимостей и открытой для настоящей, удивительной и прекрасной жизни!

## Словарь психологических терминов

(использованы психологические словари)

<i>Понятие</i>	<i>Определение</i>
Зависимость	- от лекарственных препаратов или наркотиков. Бывает физиологической, если сам организм нуждается в данном веществе для нормального (скорее, привычного) функционирования, или психологической, если эта потребность — аффективной природы.
Микроклимат	характер, состояние морально-психологических отношений между людьми в различных социальных группах.
Адаптация	(англ. – adaptation, нем. – Adaptuerung) – приспособление органа, организма, личности или группы к изменившимся внешним условиям. Различают адаптацию: физиологическую; медицинскую; анализаторов (как изменение их чувствительности); социально-психологическую (как взаимодействие личности или социальной группы с социальной средой при включении в новую группу); профессиональную (при включении в новые условия труда).
Настроение (психическое состояние)	форма эмоций, которая характеризуется диффузностью, отсутствием четкой осознанной привязки к определенным предметам или процессам, и достаточной устойчивостью, которая позволяет рассматривать настроение в качестве отдельного показателя темперамента. Основой признак того или иного настроения — эмоциональный тон, положительный или отрицательный.
Негативные эмоции	(лат. Negatio – отрицание и emovere – возбуждать, волновать) — форма эмоций, которая субъективно предстает как неприятные переживания. Приводят к реализации адаптивного поведения, направленного на устранение источника физической или психологической опасности. Виды. В рамках когнитивной психологии и психотерапии (А.Т. Бек, А. Эллис) их специфика определяется через те или иные интеллектуальные действия: — гнев возникает при возникновении препятствий на пути достижения цели и служит для пробуждения энергии, требующейся для разрушения препятствия; — печаль возникает в ситуации потери значимого объекта и служит к снижению уровня энергии для дальнейшего ее использования; — страх помогает избежать опасности или мобилизоваться для нападения; — презрение поддерживает собственную самооценку и поведение доминирования; — застенчивость сигнализирует о потребности в уединении и интимности; — чувство вины устанавливает подчиненную роль в социальной иерархии и свидетельствует о возможности потери самоуважения.
Напряжённость психическая	психическое состояние, обусловленное предвосхищением неблагоприятного развития событий. Сопровождается ощущением общего дискомфорта, тревоги, иногда страха. В отличие от тревоги, включает в себя готовность овладеть ситуацией, действовать в ней определенным образом. Степень напряженности психической определяется многими факторами; важнейшие из них — сила мотивации, значимость ситуации (смысл личностный), наличие опыта подобных переживаний, ригидность психических функциональных структур, вовлеченных в некий вид деятельности.

Психические состояния	Разновидность психических свойств, имеющих, как минимум, 2 отличительные особенности: 1) неустойчивость во времени, кратковременность, 2) глобальность – в момент возникновения психическое состояние глобально воздействует почти на все другие психические процессы и свойства. В психологии принято различать два вида психических состояний: функциональные и эмоциональные состояния
Рефлексия	(позднелат. <i>Reflexio</i> , «обращение назад») — размышление, деятельность самосознания, способность субъекта к анализу своего психологического состояния, обращение на собственное знание. Глубина рефлексии существенно влияет на поведение человека в обществе.
Саморегуляция психологическая	целенаправленное изменение индивидом работы различных психофизиологических функций, для чего требуется формирование особых средств контроля за деятельностью.
Сопереживание	уподобление эмоционального состояния субъекта состоянию другой личности или социальной группы.
Стресс	(англ. Stress – напряжение) — состояние психического напряжения, которое обусловлено выполнением деятельности в особенно сложных условиях. В зависимости от выраженности стресс может оказывать на деятельность, как положительное влияние, так и отрицательное (до ее полной дезорганизации). К возникновению стрессовых состояний могут приводить, например, сильные физические и психические травмы, кровопотеря, мышечные нагрузки, инфекции.
Наркомания	патологическое влечение к употреблению наркотических средств; заболевание, возникающее в результате употребления наркотиков, вызывающих в малых дозах эйфорию, а в больших — оглушение, наркотический сон. Характерно непреодолимым влечением к приему наркотиков, вызванным привыканием, возникающим при систематическом употреблении наркотиков; тенденцией к повышению употребляемых доз, формированием синдрома абстинентного (абстиненция) — с плохим самочувствием при отсутствии наркотиков; с психической и физической зависимостью. При постоянном приеме наркотиков, по мере развития болезни нарастают личностные изменения человека, наблюдаются проявления социальной и психической деградации, характерные интеллектуальным и эмоциональным оскудением, утратой всех интересов, не связанных с наркотиками; а также признаки физического неблагополучия: соматовегетативные расстройства, раннее одряхление и пр. В этой группе людей часты самоубийства. Самый распространенный вид наркомании — хронический алкоголизм. Как особые виды существуют морфинизм, опиофагия, гашишизм, пристрастие к героину и пр.
Эмпатия	Эмпатия (от греч. <i>Empatheia</i> — сопереживание) — постижение эмоционального состояния, проникновение-вчувствование в переживания другого человека. Термин «эмпатия» введен Э. Титченером. Различают эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах проекции и подражания моторным и аффективным реакциям другого человека; когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т. п.), и предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать аффективные реакции другого в конкретных ситуациях.

## Литература:

1. Психология здоровья /под редакцией Г.С. Никифорова // Санкт-Петербургский государственный университет, 2000.
2. Секретный мир детей /М.В. Осорина// СПб., Издательство «Питер», серия «Мастера психологии 1999.
3. Профилактика детских неврозов /А.С. Спиваковская// Издательство Московского университета, 1988.
4. Краткий психологический словарь /состав. Л.А.Карпенко; под общей редакцией А.В.Петровского, М.Г. Ярошевского.-М.: Политиздат, 1985.)
- 5.Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте: Психологическое исследование. / Л.И. Божович. - М.: Просвещение, 1968.
6. Ковалёв С.В. Психология современной семьи. М., 1988