

*Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад комбинированного вида № 35 «Сказка»
Городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан*

ПРОЕКТ

на тему:

«В детский сад с радостью!»

Выполнила:

*Данилова Марина Анатольевна
педагог – психолог*

2014 год

Автор проекта: Данилова Марина Анатольевна педагог-психолог МАДОУ Детский сад комбинированного вида № 35 «Сказка».

Участники проекта: воспитанники ДОУ, родители воспитанников, педагог-психолог, сотрудники ДОУ.

Вид проекта: информационно–практико-ориентированный.

Тема проекта: «В детский сад с радостью!».

Цель проекта: создать благоприятный психологический климат в детских и взрослых коллективах.

Задачи проекта:

- ✓ Создание положительного эмоционального фона в детском саду;
- ✓ Гармонизация детско-родительских отношений;
- ✓ Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов;
- ✓ Повышение мотивации у детей к участию в разнообразных мероприятиях ДОУ.

Принципы проведения:

- ✓ Целостность и законченность;
- ✓ Неповторимость и направленность каждого дня;
- ✓ Охват «всего детского сада», всех участников воспитательно-образовательного процесса.

Ожидаемые результаты:

- ✓ Повысился положительный эмоциональный фон в детском саду;
- ✓ Повысился интерес воспитанников и педагогов к психологическим мероприятиям;
- ✓ Проведенные мероприятия помогли наладить более тесный контакт с детьми и с их родителями, а так же с педагогами.

Длительность проекта: краткосрочный.

Период выполнения: 3 ноября – 30 ноября

Актуальность проекта. Сегодня дошкольное образование требует от педагогов – психологов активного включения в образовательный процесс, в котором он выступает как организатор психологической службы

дошкольного учреждения. Профессиональная деятельность педагога – психолога направлена на создание и поддержание условий для формирования благоприятного психологического климата в коллективе взрослых и детей. Проект «В детский сад с радостью!» - это не просто набор мероприятий, передающих психологические знания педагогам и родителям, а интерактивная форма взаимодействия, позволяющая: повысить интерес субъектов образовательного процесса к психологии, показать реальные формы работы и возможности психологической службы детского сада, формировать интерес взрослых к миру ребенка, помогать ему в индивидуально – личностном, эмоциональном развитии.

Дальнейшее развитие проекта: введение в ДООУ традиции «Дни совместных встреч», когда родители, дети и педагоги могут свободно пообщаться в игровой форме на интересующие темы, создать страничку на сайте детского сада, где родители могут беспрепятственно и конфиденциально задать интересующие вопросы и получить квалифицированную консультацию специалистов. Организовать кружковую деятельность под руководством педагога-психолога, направленную на гармонизацию детско-родительских отношений.

Реализация проекта проходила в четыре этапа:

- ✓ I Подготовительный (3 ноября – 9 ноября 2017 года);
- ✓ II Диагностический (10 ноября – 16 ноября 2017 года);
- ✓ III Основной (17 ноября – 23 ноября 2017 года);
- ✓ IV Заключительный (24 ноября – 30 ноября 2017 года).

Этапы проведения проекта:

I Подготовительный (3 ноября – 9 ноября)

- ✓ Выбор темы;
- ✓ Определение направлений работы, конкретных форм и методов;
- ✓ Анализ необходимых средств, материалов и помощников в проведении психологической акции;
- ✓ Составление плана мероприятий, определение предполагаемых сроков, ответственных.

II Диагностический (10 ноября – 16 ноября)

- ✓ Проведение анкетирования родителей воспитанников и педагогов ДОУ;
- ✓ Составление диаграмм по итогам диагностики эмоциональной сферы у детей.

III Основной (17 ноября – 23 ноября)

- ✓ Психологические акции (*«Радуга настроений»*; *«Сундучок пожеланий и предложений»*; *«День объятий и хороших слов»*; *«Голубь мира»*; *«Полянка настроения»*);
- ✓ Психологические игры (*«Клубочек дружбы»*; *«Я – всезнайка»*);
- ✓ Конкурс рисунков *«Моя семья»*; коллаж *«Наше солнышко»*;
- ✓ Мини-опросы, анкетирования;
- ✓ Выступление на родительских собраниях;
- ✓ Семинар для педагогов;
- ✓ Информационные стенды для специалистов ДОУ и родителей;
- ✓ Информационные бюллетени с элементами практики (*«Счастливый час»*; *«Все в твоих руках»*);
- ✓ Круглый стол с родителями воспитанников.

IV Заключительный (24 ноября – 30 ноября)

- ✓ Презентация итогов проведенной работы для педагогов ДОУ;
- ✓ Круглый стол для родителей;
- ✓ Выставка рисунков «Моя любимая мама!», коллаж «Наше солнышко!» и «Моя семья!»



Проектная часть

Сегодня дошкольное образование требует от педагогов – психологов активного включения в образовательный процесс, в котором он выступает как организатор психологической службы дошкольного учреждения. Профессиональная деятельность педагога – психолога направлена на создание и поддержание условий для формирования благоприятного психологического климата в коллективе взрослых и детей. Проект «В детский сад с радостью!» - это не просто набор мероприятий, передающих психологические знания педагогам и родителям, а интерактивная форма взаимодействия, позволяющая: повысить интерес субъектов образовательного процесса к психологии, показать реальные формы работы, возможности психологической службы детского сада, формировать интерес взрослых к миру ребенка, помогать ему в индивидуально – личностном, эмоциональном развитии.

Цель моего проекта – создать благоприятный психологический климат в детских и взрослых коллективах.

В соответствии с целью поставила следующие задачи:

- + Создание положительного эмоционального фона в детском саду;
- + Гармонизация детско-родительских отношений;
- + Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов;
- + Повышение мотивации у детей к участию в разнообразных мероприятиях ДОУ.

В проекте приняли участие воспитанники ДОУ, родители воспитанников, педагог-психолог, сотрудники ДОУ.

В течение месяца в нашем дошкольном учреждении кипела работа над краткосрочным комплексным творческим проектом «В детский сад с радостью». Почему нами был выбран проект именно по такой теме?

Подобный проект проводился в нашем детском саду впервые. Весь коллектив детского сада был вовлечен в этот марафон. Конечно, шла подготовительная работа: уже за несколько дней было подготовлено и

вывешено объявление для родителей, проведен педагогический час для сотрудников детского сада (*Приложение 1*).

Неделя включала в себя несколько разнообразных по содержанию мероприятий, каждое из которых позволяло создать атмосферу доверия, сотрудничества, единения.

Чтобы выяснить мнение родителей о работе нашего детского сада, было проведено анкетирование родителей «Наш детский сад». Результаты проведенного анкетирования приведены в таблице (*Приложение 2*). Так же в понедельник (День общения), было проведено анкетирование сотрудников детского сада «Удовлетворенность психологической службой» (*Приложение 3*).

Анализ полученных данных дал возможность прийти к выводу, что необходимо выстраивать более тесный контакт взаимодействия с семьей с целью повышения педагогической культуры родителей.

Для этого были разработаны консультации (*Приложение 4*).

1. «Роль семьи в воспитании патриотических чувств у дошкольников»
2. Консультация для родителей в старшей группе на тему: «Как победить застенчивость».
3. «Что такое эмоции?»

С воспитанниками средних, старших и подготовительных к школе групп проводилась Психологическая игра «Клубочек дружбы», цель которой проявление привязанности, дружелюбия друг к другу, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива. Инвентарь: клубок ниток. Участие взрослого обязательно (*Приложение 5*).

Второй день начался с акции «Сундучок пожеланий и предложений», Эта акция затрагивает почти каждого "жителя детского сада. Отлично подходит для недели психологии, задавая ей



загадочный и праздничный тон.

Целью этой акции стало создание условий для реализации активной жизненной позиции и привлечение внимания к деятельности психологической службы и всего детского сада.



Необходимыми материалами стали: афиша акции «Сундучок пожеланий» и «ящички-коробочки» для пожеланий. Акция проходит в течение всей недели (Приложение 6).



Так же в этот день стартовала ещё одна акция психологическая игра «Радуга настроений». Утром, при входе в детский сад педагогам, детям и родителям предлагается выразить свое настроение при помощи цветных кружочков (методика Лутошкина). В

каждой группе стояли коробочки для родителей, педагогов и детей с надписью: «Подойди скорей сюда и возьми кружочек, цвет настроения свой брось в этот коробочек!».

Такая же процедура повторялась вечером. При выходе с детского сада можно было прочитать характеристику каждого цвета (Приложение 7, диаграмма 1).

На стендах для родителей был представлен информационный бюллетень с элементами практики (Приложение 8). А для сотрудников детского сада был проведен семинар «Как повышать уверенность в себе», основная цель которого – профилактика эмоционального выгорания и повышение самооценки участников семинара. Порадовали положительные





отзывы участников мероприятия, были выпущены буклеты и памятки с рекомендациями о том, как избежать стрессовых ситуаций (*Приложение 9*).

Третий день прошел под названием «День дружбы». С самого утра в каждой группе дети, воспитатели и работники детского сада дарили друг другу пожелания хорошего настроения, обнимали и говорили много хороших слов и комплиментов, акция называлась «День объятий и хороших слов».

В младших и средних группах была организована выставка коллажей «Наше солнышко» выполненная родителями воспитанников.Р

одителям предлагается красочно оформить солнышко:



В середине фото ребенка, на лучиках написать семейные прозвища или ласковые производные имени ребенка. А бабочку (божью коровку...) посадить на тот лучик, где написана та форма имени, которая больше всего нравится ребенку (*Приложение 10*).



Воспитателями старших и подготовительных к школе групп была проведена беседа на тему: «Моя семья». Ни для кого не секрет, что на эмоциональный комфорт ребенка большое влияние оказывает семья, поэтому и не случайно была выбрана данная тема для беседы.

Так же в этот день специалистами и воспитателями детского сада были подготовлены «Педагогические копилки», цель которых была следующей:

- познакомить родителей с разнообразными формами и методами разрешения различных проблем в воспитании детей через обмен опытом;
- обогатить арсенал воспитательных методов взаимодействия родителей в общении с детьми;
- способствовать анализу собственной воспитательной деятельности, развитию самонаблюдения, самооценки;
- помочь родителям наладить свои отношения с детьми и найти конструктивный способ решения конфликтных ситуаций в общении с ребенком.



В свою очередь родители тоже могли высказаться и поделиться своим опытом выхода из сложных ситуаций с детьми (*Приложение 11*).

Четвертый день недели был назван «День любви». Стенды с информацией для родителей были представлены информационными бюллетенями на тему: «Все в твоих руках».



С воспитанниками средней группы мы провели акцию «Птица счастья». Одной из задач акции является формирование ценностного отношения к близким людям и сверстникам; сплочение детского коллектива. В нашем саду есть группы

компенсирующей направленности для детей с ЗПР и ДЦП.

Воспитанники средней группы выполняли поделку в виде птицы и дарили её детям посещающим коррекционные группы. У детей получивших сувенир были такие счастливые глаза, они спрашивали:



«Это нам, это подарок?». А ребята выполнившие сувениры с удовольствием и гордостью демонстрировали его всем и вручали ребятам (Приложение 12).



Итоговый день недели психологии прошел под названием «День семьи». Процесс формирования детско-родительских отношений сложный и многогранный. Преобладающая часть родителей – не профессиональные воспитатели. Они не имеют специальных



знаний в сфере воспитания и образования детей, нередко испытывают



трудности в установлении контактов с детьми. Дошкольный возраст – это такой период, в котором ребенок особенно испытывает потребность в любви самого близкого человека – его мамы. Поэтому акция «Моя любимая мама» становится замечательной возможностью для

маленького человечка сказать добрые слова, выразить свои чувства самому близкому человеку и увидеть ответную реакцию любви к себе. Это только укрепляет отношения между ребенком и его мамой. Эта форма работы получила большой отклик у родителей.

В этот день в группах детского сада утром была проведена беседа посвященная празднику «День матери» и выполнены рисунки с портретами мамочек и своей семьи, которые в конце дня были подарены родителям воспитанников (*Приложение 13*).

В подготовительных к школе группах была проведена интеллектуальная игра «Я – всезнайка!».

Целью игры было сплочение детского коллектива, поднятие общего эмоционального тонуса, развитие представлений об окружающем мире, обучение детей навыкам коллективной самоорганизации(*Приложение 14*).



Каждая группа, утром получала бланк с 20 вопросами, которые касались детского сада, детей и педагогов. Ответы необходимо найти и запомнить до 15.30 дня. В указанное время, педагог – психолог с методистом приходили и задавали вопросы детям.

Одним из итоговых мероприятий стало проведение круглого стола с родителями на тему: «Детско-родительские отношения. Для чего нужна мама?» (*Приложение 15*).



Завершающей акцией этого проекта стала «Полянка настроения» (Приложение 16, диаграмма 2). В этот день всем желающим предлагалось «оставить частичку своего настроения с которым уходят на выходные», с впечатлениями которые оставили после себя проведенные мероприятия.

Для этого нужно было выбрать цветок, цвет которого больше всего подходит под настроение и прикрепить его на полянку (интерпретация цвета предложена).

Что дала реализация проекта лично мне? Удовлетворение, «наполненную усталость», желание реализовывать новые идеи. Потому что все прошло в режиме диалога. Удалось реализовать этот проект только благодаря помощи и поддержке всех сотрудников детского сада, пониманию родителей воспитанников и активности детей!



Библиография

1. Лютова К.К. , Тренинг эффективного взаимодействия с детьми/ Лютова К.К., Мониная Г. Б. – СПб.: Речь, 2005.-190с.
2. Смид Р., Групповая работа с детьми и подростками /Р. Смид.- М.: Генезис, 1999. – 272 с.
3. Фопель К., Как научить детей сотрудничать? [текст] В 4 т. /К. Фопель – М.: Генезис, 1998 – 548 с.
4. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. Ярославль, 2004, Академ. Развития
5. Хухлаева О.В. Практический материал для работы с детьми 3-9 лет. Генезис, 2005
6. Википедия свободная энциклопедия [электронный ресурс] Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>.
7. Интернет-ресурсы: <http://psyhelp.rodim.ru/prtch/index.html>.
8. “Неделя психологии в детском саду” П.Князева, газета “Школьный психолог” № 24, 2007 года.

Приложение 1

Объявление для родителей



Приложение 2

Анкета для родителей



Приложение 3

Анкетирование сотрудников детского сада «Удовлетворенность психологической службой»



Приложение 4

Консультации



Приложение 5

Психологическая игра «Клубочек дружбы»



Приложение 6

Акция «Сундучок пожеланий и предложений»



Приложение 7

Психологическая игра «Радуга настроений»



Приложение 8

Информационный бюллетень с элементами практики



Приложение 9

Семинар для педагогов «Как повышать уверенность в себе»



Приложение 10

Коллаж «Наше солнышко»



Приложение 11

Акция «Педагогическая копилка»



Приложение 12

Акция «Птица счастья»



Приложение 13

Выставка рисунков посвященная «Дню матери»



Приложение 14

Интеллектуальная игра «Я – всезнайка!»



Приложение 15

Круглый стол с родителями
на тему: «Детско-
родительские отношения. Для
чего нужна мама?»



Приложение 16

Акция «Полянка настроения»



Уважаемый родитель!

**МАДОУ д/с №35 «Сказка» просит Вас ответить на вопросы и заполнить анкету.
Анкета анонимна. Для нас очень важно Ваше мнение о работе детского сада.**

1. Как вы считаете? Наш детский сад
 - пользуется авторитетом в микрорайоне;
 - не пользуется авторитетом;
 - о нем вообще не говорят;
 - затрудняюсь ответить.
2. Ваш ребенок ходит в детский сад
 - с удовольствием;
 - через силу;
 - чаще с удовольствием;
 - редко с желанием.
3. Устраивает ли Вас работа педагогов в группе?
 - устраивает полностью;
 - устраивает частично;
 - не устраивает совсем.
4. Как Вы считаете? Дети в детском саду
 - получают интересные знания и навыки культурного поведения;
 - получают, но недостаточно;
 - не получают ничего нового;
 - получают вредную информацию;
 - затрудняюсь ответить.
5. Ваша осведомленность о работе детского сада
 - полная;
 - частичная;
 - вообще не имеете информации;
 - предпочитаете не иметь информации, так как она меня расстраивает.
6. Информацию о детском саду Вы приобретаете
 - из наглядной агитации детского сада;
 - со слов других родителей;
 - от воспитателя;
 - на собраниях;
 - от заведующей;
 - не получаете.
7. Спокойно ли Вы уходите на работу, оставив ребенка в детском саду?
 - да;
 - нет;
 - частично.
8. Хотели бы Вы, чтобы в детском саду:
 - повысилась этика быта;
 - изменилось отношение к детям;
 - возникло уважение к родителям;
 - повысилось качество воспитательно-образовательной работы;
 - проводилась бы интересная работа с родителями;
 - чаще устраивались встречи с психологом, медсестрой, врачом;
 - хотелось бы Вам больше знать о своем ребенке, его трудностях, успехах

Благодарим за участие!

Анкетирование педагогов «Удовлетворенность психологической службой»

1. Нужна ли вам квалифицированная помощь специалиста по проблемам психологии?

Да

Иногда

Справлюсь сама

2. Обращаясь к психологу, были ли вы удовлетворены оказанной помощью?

Да

Не всегда

Нет.

3. Какую помощь психолога вы получали?

- диагностика (детей, родителей, педагогов)
- консультация (педагогов, родителей)
- проведение занятий с детьми
- проведение бесед, лекций с педагогами
- выступление психолога на родительском собрании
- занятия с родителями по обучению взаимодействия с детьми

4. Какие формы сотрудничества с психологом Вы предпочитаете?

- психологическая диагностика
- психологическое консультирование
- работа по развитию способностей ребенка, формирование его личности, коррекция эмоционально-волевой сферы
- другие формы _____

5. Какую психологическую помощь вы хотели бы получать в новом учебном году?

- диагностика (детей, родителей, педагогов)
- консультация (педагогов, родителей)
- проведение развивающих занятий с детьми по

проблеме _____

- проведение бесед, лекций с педагогами
- выступление психолога на родительском собрании
- занятия с родителями по обучению взаимодействия с детьми
- проведение тренингов с родителями
- проведение тренингов в педагогами по темам _____
- стендовое просвещение родителей.

Игра Психологическая игра « Клубочек дружбы»

Цель – проявление привязанности, дружелюбия друг к другу, объединение детей, накопление позитивного эмоционального опыта, сплочение коллектива.

Инвентарь: клубок ниток.

Участие взрослого: обязательно.

Содержание: Взрослый говорит: «Сядьте, пожалуйста, в один большой круг. Сейчас я научу вас одной интересной игре с клубочком. Когда он попадет к вам, вы обматываете нитку вокруг пальца. Далее у каждого из вас есть возможность сообщить нам свое имя и рассказать что-нибудь о себе. Может быть кто-то из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке или о том, что у него лучше всего получается, или о своем друге, или о том, чем любит заниматься в свое свободное время. Рассказать о себе вы передаете клубок кому захотите. Но есть одно правило, передавая клубок, нужно сказать волшебные слова:

«Буду так я говорить:

- Я хочу с тобой дружить! »

Ведущий начинает игру:

«В руки я клубок возьму,

Пальчик обмотаю.

А кому его отдам –

Мы сейчас узнаем... »

Передает клубок ребенку со словами:

«Буду так я говорить:

- Я хочу с тобой дружить! ».

Далее ребенок проделывает то же самое с клубком, что и ведущий. Игра продолжается до тех пор. Пока клубок не вернется к ведущему.

Потом предлагается детям закрыть глаза и легонько натянуть ниточки, чтобы почувствовать друг друга.

«Чувствуете, как тесно мы связаны? Это потому, что мы все дружим между собой! Как это здорово, не так ли? »

Рефлексия. Подведение итогов.

Как вы чувствуете себя сейчас?

Трудно ли было рассказывать о себе?

Чьи рассказы заинтересовали больше всего?

Акция «Сундучок пожеланий и предложений»

Эта акция затрагивает почти каждого "жителя детского сада. Отлично подходит для начала недели психологии, задавая ей загадочный и праздничный тон.

Цели:

Создать условия для реализации активной жизненной позиции;

Привлечь внимание к деятельности психологической службы;

Участники:

все желающие -дети, педагоги, родители, работники ДОУ

Необходимые материалы:

афиша акции «Сундучок пожеланий»

«ящички-коробочки» для пожеланий

Время:

акция проходит в течение всей недели



Информационный бюллетень с элементами практики

Упражнение «Счастливый час»

Для начала определите, что должно произойти прямо сейчас, чтобы Вы могли почувствовать себя счастливым? Крупный денежный выигрыш, звонок любимого человека, повышение зарплаты, встреча с подругами в кафе, поездка в Париж?

Представьте, что это произошло.

Как изменилось ваше внутреннее состояние?

Почувствуйте себя счастливым, впустите это состояние в свое тело, расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте искорки в груди, «захватывание» духа, «парение». Не торопитесь, входите в состояние постепенно, как в прохладную морскую воду.

А теперь, удерживайте это состояние в течение 5 минут. Поначалу будет немножко непривычно. Новое состояние, это как новый пиджак, тело к нему привыкает постепенно...

Через 5 минут попробуйте выйти из этого состояния, вспомните о какой-нибудь насущной проблеме: об отсутствии денег на счету мобильного телефона телефон, о сломанном каблуке, о том, что завтра рано вставать.

А теперь снова вызовете состояние счастья.

Кстати, когда вы уже «поймали» состояние, не надо сидеть в застывшей позе, можно заняться привычными делами, помыть посуду, погулять с собакой, поспорить с любимым человеком. Только удерживайте это состояние, не теряйте, привыкайте в нем жить.

А вот выходить из состояния «счастья» необязательно. Если вы забудете это сделать по истечении запланированных 15 минут, ничего страшного!

Семинар для педагогов «Как повышать уверенность в себе»

Успешно вести переговоры можно только будучи уверенным в себе. **Как повысить уверенность в себе?**

Уверенность в себе — это внутренняя убежденность в том, что все, чего ты действительно хочешь, достижимо.

Уверенность в себе — мускулатура успеха. Уверенность не рождается вместе с нами. Как и мускулы, уверенность развивается с тренировкой.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 1. Внутренний критик и судья.

Подсказка: Недовольство собой, непризнание собственных успехов, ожидание от самого себя только совершенных действий (перфекционизм), жестокий укор самого себя за ошибки — внутри каждого из нас звучит суровый и непреклонный внутренний голос, принадлежащий нашему Внутреннему Критику или Внутреннему Судье. Когда-то нам внушали, что недовольство своими достижениями — признак Настоящего Человека. Нас почти убедили в том, что Внутренний Судья и Совесть — это одно и то же. Хочу Вас обрадовать: это не так. Внутренний критик есть у каждого человека. Но не каждый умеет им управлять. Надо решить для себя: кто в доме хозяин? Чаще всего мы подчиняемся голосу своего Внутреннего Судьи только для того, чтобы «со спокойной совестью» выпустить на волю своего Внутреннего Саботажника — упрямое и хитрое существо, главной задачей которого является всеми способами отвлечь нас от работы, от достижения целей.

Упражнение: Перестань подчиняться своему Внутреннему Критику, и со временем он займет надлежащее ему место осторожного и мудрого советника, предупреждающего о неприемлемости некоторых действий. Техника проста: надо громко и внятно сказать самому себе СТОП! После этого сделать глубокий вдох, задержать дыхание и продолжительно выдохнуть. После выдоха можно переходить к пересмотру перспективы. Пример: Вас угнетает мысль о том, что у Вас нет никаких предпосылок для успеха. **СТОП**, вдох — выдох, новая формулировка: «Я обладаю

неисчерпаемыми ресурсами для достижения успеха. Я здоров, энергичен, образован, знаю многих людей, знаю свое дело, умею рассказать веселый анекдот, хорошо играю в бадминтон, и т.д. и т.п.»

Как повысить уверенность в себе, упражнение 2. Очищение от внутренних конфликтов.

Подсказка: Большинство людей не отдает себе отчета в том, насколько мы раздираемы внутренними конфликтами. Однако нередко мы сталкиваемся с ситуацией, когда знаем, что надо сделать звонок или два, скажем, людям из сферы нашего влияния, а в итоге так и не звоним. Это типичный пример того, как можно определить наличие внутреннего конфликта. В этом случае одна часть нашего Я говорит: «Позвони», а другая часть отвечает: «Я не хочу навязываться. Я не хочу, чтобы приятные мне люди думали, что я их использую». И приводит еще множество причин, почему звонить не надо.

Упражнение: Если Вы попадаете в ситуацию явного внутреннего сопротивления, т.е. невозможности заставить себя сделать то, что надо, значит пришло время провести серьезную «внутреннюю инспекцию» и определить, чьи голоса в Вашей голове вступили в конфликт между собой. В ситуации внутреннего несогласия лучший сценарий — принять на себя роль медиатора, посредника между конфликтующими сторонами своего «Я». Ведь Вам нередко приходится брать на себя роль миротворца и находить решения, устраивающее все стороны! Примените свое умение к самому себе, и результат будет гораздо более впечатляющим.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 3. Создание образа будущего успешного Я.

Подсказка: Если разобраться, то человек не очень уверен в себе чаще всего по причине того, что внутренний образ удачливого счастливчика относит не к самому себе, а к кому-нибудь постороннему. Отделение образа идеального Я от собственного Я обычно происходит одновременно с подавлением, угнетением собственного Я, с отказом самому себе в праве на удачу и успех. Приземленность может сильно мешать творческим проявлениям и росту личности. Помните классическое предупреждение: «Добровольно планируя сделать меньше, чем то, на что способны, вы можете чувствовать себя

несчастливыми и разочарованными до конца дней своих». Создание образа собственного успешного будущего напрямую связано с постановкой цели. Это две стороны одного и того же процесса. Когда формулируешь конкретную цель, обязательно представляешь, как тебе будет хорошо, когда ты этой цели достигнешь. Это трудноуловимое ощущение будущего удовольствия от достижения цели надо попытаться закрепить, развить и всячески культивировать.

Упражнение: Постараемся не просто мысленно представить, а визуализировать образ самих себя в недалеком успешном будущем. Очень помогает простой прием: сделать коллаж, вырезать из журналов фотографии, которые Вас вдохновляют, и приложить к ним свои изображения. Кроме простой визуализации очень действует углубление в будущую успешную ситуацию. Например, если Вы видите себя на отдыхе на прекрасном острове, изучите предложения различных туристических компаний для организации ВИП-поездки. Вы начинаете тренировать, приучать себя к существованию в среде, попасть в которую можно, только достигнув цели, поставленной Вами. Таким образом, Вы не только вдохновляете себя на достижение намеченного, но и «приручаете» цель, приспособливаете ее к себе, а себя к ней, тем самым приближая ее достижение.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 4. Фокусирование на том, чего ХОЧЕШЬ.

Подсказка: Если ты чувствуешь себя счастливым и довольным, значит, ты фокусируешься на том, что хочешь. Если ты чувствуешь разочарование, депрессию и тревогу, значит, ты сосредоточен на том, чего не хочешь. Пример: если ты чувствуешь тревогу по поводу того, удастся ли продать квартиру, значит, ты сфокусирован на страхе провала. Если изменить перспективу, сконцентрироваться на успешной сделке, то тревога сменится надеждой, а вероятность успеха возрастет.

Упражнение: Как только понимаешь, что сфокусирован на негативе, задай себе вопрос: «А что я хочу?» Наиболее вероятно, найдутся положительные образы, чувства и мысли, которые не только очистят мысли и поднимут настроение, но и увеличат шансы на успешное завершение. Ни в коем случае

не позволяй себе думать «глобально»: всякий раз задавай себе вопрос о том, чего ты хочешь в данной конкретной ситуации — это избавляет от искушения ответить: «Я сам не знаю, чего хочу в этой жизни».

Как повысить уверенность в себе, упражнение 5. Знай, почему ты хочешь достичь Цели.

Подсказка: Чудеса случаются тогда, когда ты знаешь свои истинные ценности, а твоя работа помогает сделать эти ценности живыми, воплощенными, «полнокровными». Какова истинная причина того, что ты хочешь достичь того количества продаж, которое ты запланировал на следующий год? Если ты добьешься своего и выполнишь задуманное, что это даст тебе и почему это так для тебя важно? Незнание своих «почему» и «зачем» приводит к тому, что достижение даже грамотно сформулированной цели оказывается невозможным из-за нежелания, невозможности пройти все необходимые этапы. Внутренний Саботажник не дремлет — он коварен и вездесущ.

Упражнение: Устанавливая себе цель, согласовывайте ее с образом своего будущего успешного Я. Разбивая достижение цели на этапы, постоянно спрашивайте себя «почему я хочу этого?» Как только Вы почувствуете «пробуксовку» в выполнении плана, все время, отведенное в Вашем графике на планирование, используйте на ответ на вопрос «Почему я хочу этого?». «Почему» — главный ключ к ларцу, в котором хранятся наши мотиваторы и наше желание достичь цели. Без устали задавайте себе вопросы: «Какое благо принесет мне достижение цели?» и «Что именно я хочу получить, добившись желаемого?». Получив ответ, не останавливайтесь, продолжайте задавать упрямые «почему». Последние ответы и есть Ваши истинные ценности. Опирайтесь на них в ежедневной жизни: они Ваши главные помощники в борьбе с Внутренним Саботажником.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 6. Знай ценность того, что ты предлагаешь другим

Подсказка: Эффективный маркетинг строится на идее того, что Вы знаете, насколько ценны Ваши услуги, и готовы сообщать об этом рынку на постоянной основе. Итак, насколько ценен Ваш сервис? Что именно люди

получают, выбирая работать с Вами, а не с кем-нибудь еще? В чем уникальность Вашего предложения? Готовы ли Вы ответить на эти вопросы? Верите ли Вы сами в свои ответы? Сомнение в собственной ценности — главный враг успеха на рынке. Даже если Вам кажется, что Вы всегда знаете ответ на вопрос, насколько ценно то, что Вы предлагаете рынку, не стесняйтесь экзаменовывать себя, особенно в минуты сомнений, когда заедает текучка, или все идет не так, как хотелось бы.

Упражнение: Изложите на бумаге все сильные стороны Вашего сервиса. Расскажите кому-нибудь о том, что у Вас получается лучше всего. Помните: мы продаем услуги, продукты и самих себя. Заострите внимание на уникальности Ваших услуг. Рассказывайте в офисе или дома о том, что именно Вы предлагаете другим. Изложите на бумаге и не стесняйтесь озвучить список замечательных сторон Вашей личности, увлечений, которые с Вами могли бы разделить другие люди.

Как повысить уверенность в себе, упражнение 7. Участвуй только во взаимовыигрышных взаимодействиях.

Подсказка: Современная экономика и практика продаж строится на принципе взаимной выгоды, а не на том, «кто кого перехитрит». Однако каждый из нас попадает в ситуацию с потенциальными клиентами, когда понимаешь, что хоть и надо работать, а внутренний голос говорит: «Остановись! Ничего хорошего не получится!» Каждый из нас попадал или может попасть в положение, когда приходится работать явно не «со своим» клиентом. Для начала надо разобраться, не Внутренний ли Саботажник подменяет собой Внутренний Голос. Если нет, то прислушивайтесь к своей интуиции. В конце концов, если Вы даже закончите сделку и получите комиссионные, работая с некомфортным клиентом, результат, скорее всего, будет больше отрицательным, чем положительным. Некомфортные клиенты склонны не только к активной недооценке Ваших заслуг, но и к прямым жалобам и судебным разбирательствам.

Упражнение: При первых признаках неудобства, внутреннего нежелания работать с определенным клиентом, необходимо немедленно провести ревизию внутренних голосов. Исключив все внутренние конфликты,

спросите себя строго: принесет ли сделка выигрыш и Вашему клиенту, и Вам? Если есть сомнения в выигрыше, прекратите работать с этим человеком.

Берегите себя! Ваши здоровье, самоощущение и самооценка — самые главные ценности, во имя которых и во многом за счет которых процветает Ваш бизнес.

Успеха Вам!

Упражнения основаны на методике Майи Бейли, доктора психологии, автора программы коучинга «Как получить больше клиентов за 90 дней»



Психологическая игра «Радуга настроений»

Цель: изучение настроения детей и взрослых в детском саду.

Утром, при входе в детский сад педагогам, детям и родителям предлагается выразить свое настроение при помощи цветных кружочков (методика Лутошкина). В каждой группе стоят коробочки для родителей, педагогов и детей с надписью:

«Подойди скорее сюда и возьми кружочек,
Цвет настроения свой брось в этот коробочек».

Такая же процедура повторяется вечером. При выходе с детского сада можно прочитать, характеристику каждого цвета.

Затем будут подведены итоги дня и оформлены на стенде в виде радуги.







