

Вихователь-МЕТОДИСТ ДОШКІЛЬНОГО закладу



ЩОМІСЯЧНИЙ
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ
ЖУРНАЛ



Що перевірити
в організації ігрової
діяльності дітей
у літній період

Про все та всіх у морі:
тематичний тиждень



Тематика свят і розваг
на літній період

Які методичні заходи
провести для педагогів
улітку



 **Експертус**
ЦИФРОВЕ ВИДАВНИЦТВО

oplatforma.com.ua

мониторимо освітній процес

Світлана Бадер

4 Що перевірити в організації ігрової діяльності дітей у літній період

Беріть у роботу практичні рекомендації та картку контролю, що допоможуть перевірити, чи якісно вихователі організовують ігрову діяльність дошкільників у літній період

7 Картка контролю організації ігрової діяльності дітей у літній період



скачайте картку на
emetodyst.expertus.com.ua

комплектуємо методичний кабінет



Приклад довідки за результатами контролю організації ігрової діяльності дітей у літній період



Експрес-огляд території дитячого садка влітку: чекліст

8 Орієнтовна циклограма діяльності вихователя-методиста на липень

10 Тематика свят і розваг на літній період

12 Які методичні заходи провести для педагогів улітку: орієнтовний план

оформлюємо документацію

14 Як оформлювати документи: загальні вимоги

16 Протоколи в дитячому садку: складаємо за правилами

19 Перелік документів, підписи яких обов'язково скріплюють печаткою

20 Перелік документів, які не потребують обов'язково реєстрації спеціально призначеною для цього особою

працюємо з вихователями

Тетяна Шинкар

21 Турбота про себе — професійна відповідальність: семінар-практикум для педагогів

Вихователь щодня взаємодіє з дітьми, організовує освітній процес і вирішує багато завдань. У цьому потоці він часто забуває про головне — про себе. Сьогодні, як ніколи, набуває актуальності тема ментального здоров'я педагога. Проведіть семінар-практикум, під час якого нагадайте педагогам, що піклуватися про себе — це не егоїзм, а необхідна умова ефективної професійної діяльності

25 Як підбати про своє ментальне здоров'я Пам'ятка



скачайте пам'ятку на
emetodyst.expertus.com.ua

забезпечуємо психологічний супровід

26 Сім видів відпочинку, які потрібні кожному



організовуємо освітню діяльність

Наталія Гавриш

28 Про все та всіх у морі: тематичний тиждень

Наскільки безкрайнім візуально є море, настільки широкою може бути морська тема як предмет обговорення з дошкільниками. Який же курс обрати, щоб стисло, але цікаво ознайомити дітей з морем та його багатствами? Якими активностями наповнити тематичний тиждень? Шукайте підказки та ідеї у статті

організовуємо освітню діяльність

Інна Кіндрат

35 Таємниці Чорного моря: реалізуємо літературний проєкт

Скористайтесь порадами зі статті, щоб допомогти педагогам реалізувати літературний проєкт за змістом віршованої казки Оксани Кротюк «Чорне море й синій кит». А також заберіть конспект інтегрованого заняття, під час якого діти матимуть нагоду дізнатися про порядок у природі, красу моря та його мешканців

40 Ігри з водою влітку

42 Урізноманітнюємо літні прогулянки в дитячому садку: 10 незвичайних ідей

45 Які іграшки створити з дітьми під час літніх прогулянок

48 Шість літніх екоактивностей для дошкільників



спілкуємося з батьками

Ірина Масловська, Богдана Дзюба

50 Мистецтво зберігати враження, або Як допомогти дошкільнику запам'ятати літо

обмінюємося досвідом

Тетяна Панчук

53 Один день із життя первісних людей Сценарій розваги для дітей старшого дошкільного віку

свята й цікаві події

56 Цікаве свято в липні



Такою іконкою позначено статті, які можна прочитати лише на сайті emetodyst.expertus.com.ua. Для того щоб перейти до змісту статті, клікніть на її назву

ПРАЦЮЄМО З ВИХОВАТЕЛЯМИ

Вихователь щодня взаємодіє з дітьми, організовує освітній процес і вирішує багато завдань. У цьому потоці він часто забуває про головне — про себе. Сьогодні, як ніколи, набуває актуальності тема ментального здоров'я педагога. Проведіть семінар-практикум, під час якого нагадайте педагогам, що піклуватися про себе — це не егоїзм, а необхідна умова ефективної професійної діяльності



Тетяна Шинкар,
старший викладач кафедри
дошкільної освіти факультету
педагогічної освіти Київського
столичного університету
імені Бориса Грінченка,
канд. пед. наук.

Турбота про себе — професійна відповідальність: семінар-практикум для педагогів

Для того щоб працювати з дітьми та їхніми батьками, вихователям дитячих садків потрібен внутрішній ресурс. І його постійно потрібно відновлювати. Адже ментальне здоров'я педагога — це невидимий фундамент емоційної безпеки кожної дитини в закладі. Турбота про себе має стати частиною професійної стратегії вихователя, а не абстрактними ідеями. Проведіть разом із практичним психологом семінар-практикум, щоб допомогти педагогам навчитися підтримувати своє ментальне здоров'я.

МЕТА:

- ознайомлювати педагогів із засобами збереження власного ментального здоров'я;
- запропонувати практичні інструменти самопідтримки в стресових умовах;
- формувати навички раннього розпізнавання ознак емоційного виснаження;
- створювати середовище довіри та взаємопідтримки в колективі.

МАТЕРІАЛИ Й ОБЛАДНАННЯ:

- фліпчарт або дошка;
- маркери, ручки, стікери, аркуші із зображенням батарейки;
- аркуші, розділені на три частини — ранок, день і вечір;
- аркуші із сіткою клітинок 5×5 см;
- картки із зображенням емоцій;
- роздруковані практичних кейсів.

ХІД:

Ведучий вітається з учасниками, ознайомлює їх із темою та метою семінару-практикуму. Вігтак пропонує поміркувати, що протягом дня впливає на енергетичний баланс педагогів.

Вправа «Енергетичний баланс»

Кожен учасник отримує аркуш із зображенням батарейки, ручку та маркери. Впродовж 5 хв на зображенні своєї батарейки у верхній частині учасники позначають, що їх «заряджає», а у нижній частині — що виснажує. Відтак презентують свої батарейки, висловлюються щодо власного енергетичного балансу. Після обговорення результатів вправи ведучий підбиває підсумки, чого більше в повсякденному житті педагогів — джерел енергії чи її витрат.

Ведучий: Наш енергетичний баланс залежить від того, наскільки нам вдається урівнова-

жувати витрати енергії з кількістю джерел, що її поповнюють. І саме ментальне здоров'я допомагає зберігати цей баланс.

Мінілекція «Що таке ментальне здоров'я?»

Ментальне здоров'я — це не лише відсутність хвороб чи психологічних розладів. Це передусім стан внутрішньої рівноваги: коли ви відчуваєте емоційний ресурс, задоволення від своєї роботи, маєте сили спілкуватися з дітьми та колегами. Ментально здорова людина навіть у складних обставинах здатна адаптуватися, шукати виходи, а не «завмирати» в стресі чи виснаженні. Вона відчуває: емоційну стабільність, здатність радіти маленьким успіхам, внутрішній спокій попри труднощі. Тобто ментальне здоров'я — це сила бути ефективними й щасливими щодня.

У роботі вихователя емоційні навантаження дуже великі. Часто виснаження «підкрадається» непомітно. Варто звернути увагу на перші ознаки емоційного вигорання (рис.). (Учасники розглядають зображення та коментують, чи помічали ознаки емоційного вигорання в себе.)

Коли ми помічаємо ознаки емоційного вигорання, часто не беремо їх до уваги. Проте важливо пам'ятати: турбота про себе — це професійна відповідальність. Адже коли вихователь спокійний, уважний до себе, він здатний створити атмосферу довіри й безпеки для дітей. Якщо ж вихователь виснажений, емоційно закритий або перевантажений — дітям буде важче почуватися безпечно та захищено. Тож дбати про своє ментальне здоров'я — це розвивати здорову культуру піклування в усьому колективі. Турбота про себе має стати вашою щоденною, природною частиною професійного шляху — так само як підготовка до взаємодії з дітьми або планування освітнього процесу.

Ведучий: Тепер, коли ми пригадали, що таке ментальне здоров'я і чому турбота про себе має стати частиною професійної етики вихователя, пропоную перейти до практики. Зараз ми спробуємо скласти власний ресурсний день — день, у якому більше підтримки й менше втоми.

Ознаки емоційного вигорання



Вправа «Мій ресурсний день»

Кожен учасник отримує аркуш, розділений на три частини: ранок, день і вечір. У кожній частині потрібно вписати одну дію, яка їх підтримує або могла б підтримати на цьому етапі дня. До прикладу:

- вранці — 5 хв тиші з чашкою кави без телефону;
- вдень — прогулянка на свіжому повітрі або дихальна гімнастика;
- увечері — дзвінок близькій людині чи перегляд улюбленого фільму.

Наприкінці вправи учасники об'єднуються в пари або малі групи та обговорюють свої ресурсні дії: що вже працює у їхньому житті та що хотіли б додати.

Ведучий: Навіть маленькі регулярні кроки суттєво підсилюють внутрішній ресурс і допомагають підтримувати ментальне здоров'я щодня.

Ведучий пропонує учасникам обрати одну дію, озвучити її та спробувати почати щоденно використовувати для підтримки ментального здоров'я.

Ведучий: Наш ресурс — не лише в діях, а й у спілкуванні з іншими! Тож зараз шукатимемо однострумків у веселій гри «Ресурсне бінго».

Гра «Ресурсне бінго»

Ведучий роздає учасникам аркуші із сіткою клітинок 5х5 см. У кожній клітинці коротке твердження або характеристика. До прикладу:

- я п'ю воду, коли втомився;
- я люблю прогулянки на природі;
- я слухаю музику, щоб поліпшити настрій;
- я планую свій вихідний день;
- я вмію сказати «ні» тощо.

Завдання учасників — знайти колег, для яких характерне те чи те твердження. Хто першим заповнить горизонталь, вертикаль або діагональ — голосно вигукує «Бінго!». Ведучий підбиває підсумки гри та узагальнює, які пункти найчастіше зустрічались та які ресурсні дії використовують учасники.

Ведучий: Маленькі дії та рутини підтримки ментального здоров'я впродовж дня впливають на загальний емоційний стан. А ще важ-

ливо вміти вчасно зупинити емоційну хвилю, коли вона накриває.

Вправа «Стоп, емоції!»

Учасники працюють індивідуально. Їхнє завдання: пригадати ситуацію, яка спричинила сильну емоцію, як-от: злість, образи, розгубленість, страх тощо. Відтак ведучий пропонує учасникам уявно відтворити три кроки.

- 01 Зупинити дію — сказати подумки або вголос: «Стоп!».
- 02 Глибоко вдихнути та повільно видихнути.
- 03 Назвати емоцію, яку вони відчують: «Я зараз відчуваю...».

Після короткого пропрацювання ситуації кожен на аркуші записує власну «фразу-підказку», що допомагатиме зупиняти емоційні реакції. Наприклад: «Зупинись і дихай», «Я контролюю емоцію», «Це лише емоція, я з нею впораюсь». Ведучий пропонує учасникам поділитися враженнями, що для них було найскладнішим під час вправи: зупинитися, усвідомити емоцію чи назвати її.

Ведучий: Емоції — це природні сигнали, які повідомляють про те, що відбувається всередині нас і довкола. Вони можуть бути джерелом сили або, навпаки, причиною виснаження. Коли ми вчасно помічаємо свої емоції і даємо їм здоровий вихід — через розмову, творчість, фізичну активність, — підтримуємо свій психоемоційний баланс. Натомість пригнічені або невизнані емоції накопичуються і призводять до тривалого стресу, емоційного вигорання та порушень ментального здоров'я. Тому потрібно навчитися їх помічати, визнавати, проживати без самокритики, шукати способи підтримати себе в складні моменти.

Гра «Емоційні перевтілення»

Учасники сідають кружка. Ведучий пропонує наосліп взяти картки із зображенням емоцій. Наприклад: радість, сум, злість, страх, здивування, спокій, сором тощо. Кожен учасник по черзі витягує картку з емоцією, але нікому не показує її. Ведучий оголошує першу ситуацію, на яку учасники мають відреагувати, демонструючи ту емоцію, що зображена на їхній картці. Учасники відгадують, яка ж емоція була зображена на картці одне в одного. А також обговорюють, чи була емоція

конструктивною або деструктивною і як вона вплинула на взаємодію з іншими. Відтак учасники беруть нові картки із зображеннями емоцій — і гра продовжується.

Приклади ситуацій

Під час спостереження на прогулянці одна дитина постійно перебиває вас. Інші діти відволікаються через її поведінку.

Під час наради з колегами ви отримувате конструктивну критику щодо вашого підходу до організації освітньої взаємодії з дітьми.

Дитина, яка зазвичай спокійна, почала демонструвати агресивну поведінку в групі, відмовляється брати участь в активностях та порушує правила.

Колега, з якою ви працюєте над спільним проєктом, не виконує свою частину роботи та не дотримується дедлайнів. Ви розумієте, що це може негативно вплинути на весь колектив.

Ведучий: Ми переконалися, що емоції можуть змінювати нашу поведінку в різних ситуаціях. Тому важливо навчитися розпізнавати свої емоції, давати їм вільний вихід у здоровий спосіб. Варто шукати оптимальні шляхи розв'язувати кризові ситуації, щоб зберегти емоційну рівновагу та забезпечити здорову взаємодію в команді.

Вправа «Як діяти в кризовій ситуації?»

Учасники об'єднуються у групи по 3—5 осіб. Кожна група отримує картку з описом складної або кризової ситуації на роботі. Учасники обговорюють можливі варіанти дій і вибирають найліпший, який допоможе підтримати емоційну

рівновагу та зберегти ефективність професійної діяльності.

Приклади ситуацій

Ви відчуваєте емоційне виснаження вже зранку. Які дії допоможуть відновити сили до обіду?

Конфлікт із колегою підриває ваш настрій на весь день. Як підтримати себе?

Дитина у вашій групі постійно проявляє агресію. Це емоційно виснажує вас. Як діяти?

Колега не згодна з вашим підходом до розв'язання освітньої проблеми. Це створює напруження у вашій команді. Як ви можете зберегти конструктивний підхід і підтримати робочу атмосферу?

Ведучий: Здатність ефективно управляти емоціями та підтримувати здорові межі — це важливий складник ментального здоров'я. Пам'ятайте, що інструменти для самопідтримки не лише допомагають зберігати баланс, але й створюють позитивну атмосферу для взаємодії з колегами та вихованцями.

Ведучий роздає учасникам пам'ятки «Як подбати про своє ментальне здоров'я».*

Ведучий: Дбати про своє ментальне здоров'я — це не егоїзм, а необхідність. Це допомагає зберігати емоційний баланс, а відтак — професійну ефективність та фізичне благополуччя. Адже ваш емоційний стан безпосередньо впливає на атмосферу в групі та на якість взаємодії з дітьми.

Ведучий дякує учасникам за активну участь та завершує захід.

* Див. пам'ятку «Як подбати про своє ментальне здоров'я» у цьому числі журналу на с. 25.

Як подбати про своє ментальне здоров'я



Прислухайтесь до себе

Регулярно звертайте увагу на свої емоції та стан. Не ігноруйте симптоми втоми, стресу або тривоги. Під час робочого дня робіть паузи, щоб зосередитися на своєму самопочутті.



Розвивайте емоційну грамотність

Вчіться розпізнавати свої емоції: що їх викликає і як вони впливають на вашу поведінку. Знаходьте здорові способи виражати емоції, наприклад, через розмови з колегами, творчість чи фізичну активність.



Практикуйте турботу про себе

Регулярно займайтеся фізичними вправами, що допомагають позбутися стресу. Це можуть бути прогулянки, танці, йога тощо. Не забувайте про важливість сну. Забезпечуйте себе достатнім часом для відпочинку.



Будуйте здорові межі у взаєминах

Встановлюйте чіткі межі з вихованцями, їхніми батьками та колегами. Вчіться казати «ні», коли потрібно. Залишайте час для себе після роботи, щоб відновитися.



Не бійтеся просити про допомогу

Спілкуйтеся з колегами та друзями, коли відчуваєте, що вам важко. Не бійтеся звертатися за професійною допомогою, якщо це необхідно, наприклад до психолога, психотерапевта.



Використовуйте техніки релаксації

Практикуйте дихальні вправи, медитацію або прогресивне м'язове розслаблення. Використовуйте прості методи, щоб заспокоїтися в стресових ситуаціях, наприклад зробіть кілька глибоких вдихів чи влаштуйте коротку прогулянку.



Дбайте про відновлення енергії

Залишайте час на маленькі радощі щодня: чашка чаю в тиші, читання улюбленої книги, відпочинок на природі. Ставте реалістичні цілі на день і не вимагайте від себе більше, ніж можете зробити.



Пам'ятайте, що ви важливі

Нагадайте собі, що не зобов'язані бути ідеальними. Співчуття до себе та прийняття своїх недосконалостей важливі для внутрішньої гармонії. Враховуйте свої потреби та намагайтеся створювати баланс між роботою та відпочинком.



Змінюйте перспективу

Учіться дивитися на складні ситуації з іншого боку, шукати позитивні моменти навіть у найважчих обставинах. Практикуйте техніки позитивного мислення та само-рефлексії.



Створюйте середовище, що підтримує

Важливо працювати в команді, де є взаємопідтримка та розуміння. Будуйте позитивні стосунки з колегами й дітьми. Це знижує стрес і підвищує задоволення від роботи.