

Кондратьева Наталья Сергеевна

педагог-психолог

Монахова Наталья Евгеньевна

музыкальный руководитель

Узлова Наталья Константиновна

воспитатель

МАДОУ «Д/С №408»

г.Казань, Республика Татарстан

ЭКОЛОГО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ

Аннотация: статья знакомит с понятием эколого-психологического тренинга как направления экологического просвещения, направленного на развитие чувства близости (эмпатии) человека с природой, закрепление навыков идентификации себя с природными объектами, снятие психоэмоционального напряжения с использованием в работе природных материалов, закрепление стремления беречь и любить природу.

Ключевые слова: дошкольный возраст, работа с педагогами, работа с родителями, эколого-психологический тренинг, экотренинг.

Эколого-психологический тренинг – комплексная форма экологического образования, основанная на общей методологии социально-психологических тренингов и направленная на коррекцию и развитие отношений дошкольника к себе (в первую очередь, к своему духовному и физическому здоровью) и к окружающей социоприродной среде. Экологический тренинг позволяет решать следующие задачи:

- формирование позитивного взгляда на себя и окружающий мир в целом;
- коррекцию и формирование целей взаимодействия человека с природными объектами.
- формирование, развитие экологических установок у детей (например, нет «вредных» и «полезных» насекомых), преодоление прагматического отношения к природным объектам;

- обучение умениям и навыкам взаимодействия с природой (например, не кричу в лесу, потому что это чужой дом);
- развитие восприятия ребенка при контакте с природой (например, обследуя ракушки, воздействуем на все сенсорные анализаторы ребенка; трогаем, смотрим, нюхаем, слушаем, взвешиваем);
- расширение индивидуального экологического пространства ребенка (например, живые не только я, и мама, папа, но и подорожник, жужелица, со-рока).

Четко организованная, целенаправленная работа с использованием эколого-психологических тренингов позволяет использовать дополнительный материал, расширяющий природоохранный кругозор и конкретизирующий знания. Дети имеют возможность чаще вступать в контакты с природой, участвовать в общественно полезном труде.

Говоря популярно, экология – это наука о взаимодействиях в природе между живыми организмами и их взаимодействии со средой обитания. Другими словами, это наука об окружающем нас мире и о нашем взаимодействии на него. Целью экотренинга является формирование у детей «экологического чувства», чувства сопричастности всему живому, осознание планеты Земля «общим домом», создание определённой «блокировки» совершения экологических ошибок, как в будущей их социальной деятельности, так и в быту, прививать детям этическую и моральную ответственность перед каждым живым существом, будь то растение или животное. Кроме того, занятия экотренингом дают заметный оздоровительный эффект, снимают психологическую напряжённость и настраивают на доброжелательное отношение ко всему живому. Положительный эмоциональный фон занятий помогает снимать у детей стрессы и агрессивность, вызванные оторванностью от естественной среды и вынужденным проживанием в «каменных джунглях». Хочется обратить внимание на то, что к экотренингу необходимо отнестись именно как к тренингу, а не как к объяснению каких-либо правил. И тренинг детей необходимо проводить постоянно, не делая перерывов. Тогда и только тогда обеспечен успех. Занятия экотренингом не требуют каких-

либо специальных условий. Для детей достаточно прогулки в парк или во двор. Внимательный педагог всегда сможет найти куст, облюбованный крикливыми воробьями, воронье гнездо или кузницу дятла. Можно понаблюдать, как объедают рябину свиристели или как хлопотливо строят гнёзда воробьи под вывеской ближайшего магазина.

В настоящее время тренинг очень часто используется в психокоррекции, в психотерапии и в обучении. Такая широта охвата влечёт за собой трудности в определении данного понятия. В отечественной науке тренинг понимают и как группу методов развития способностей к обучению, и как средство развития компетентности в общении, и как метод группового консультирования.

Эколого-психологический тренинг может проводиться в группах из 8–18 человек под руководством ведущего-тренера. Он является достаточно универсальным в отношении социально-возрастного состава группы.

Система тренинга принципиально построена таким образом, что от участников не требуется каких-либо специальных знаний о природе. Безусловно, исходный уровень сформированности отношения к природе в определенной степени оказывает влияние на выбор тренером стратегии и тактики работы с конкретной группой. Группы могут комплектоваться из дошкольников, начиная с пяти лет. Особенно эффективно проведение тренингов в группах, состоящих из нескольких семей (3–4), где дети и родители вместе выполняют упражнения, так как в этом случае кроме специфических задач эколого-психологического тренинга, параллельно решаются и общие социально-психологические проблемы семьи.

Ведущий должен обладать не только общебиологическими знаниями и конкретными натуралистическими умениями, но и быть подготовленным в области практической психологии, иметь опыт ведения групп социально-психологического тренинга.

Большинство упражнений (техник) не требует специального обеспечения и может, в принципе, проводиться в самых обычных условиях, хотя эффект от

тренинга существенно выше, если он проводится на базе зоопарка, экологического клуба, экологического кафе и т. п., соответствующим образом оформленных.

Эколого-психологический тренинг органично вписывается в воспитательную работу в детских садах, а также в семейном воспитании.

Тренинговые упражнения применяются в зависимости от конкретной ситуации, сложившейся в группе. Обычно используется следующая стратегия. В начале предлагаются упражнения, направленные на расширение перцептивного опыта взаимодействия с природой. Затем на формирование экологической эмпатии, стимулировании идентификации с природными объектами. Это создает психологическую основу и готовность к освоению компетентных технологий взаимодействия с природными объектами, чему посвящен следующий этап тренинга. В заключительной части используются упражнения обобщающего характера, которые направлены на коррекцию стратегии взаимодействия с природными объектами, экологизацию мировоззрения личности, расширения субъективного экологического пространства – зоной персональной ответственности за природу.

Эколого-психологический тренинг сконструирован как система коррекционно-педагогических приемов, каждый из которых инициирует, актуализирует действие определенного психологического механизма развития субъективного отношения к природе. Эколого-психологический тренинг представляет собой конкретную модель «педагогической калочки», налагаемой на «психологическую матрицу», моделирующую систему психологических механизмов развития *субъективного отношения к природе*.

Примеры эко-тренингов для детей.

Поздороваемся.

Цель: развивать эмоциональную отзывчивость. Способствовать развитию экологической эмпатии.

Проведение упражнения: Воспитатель рассказывает детям: в старину люди относились к природе с глубоким уважением. Они приветствовали наступление нового дня, просили прощения у Земли-кормилицы. Предложите детям

придумать приветствие деревьям на участке детского сада, солнышку, водичке, другим объектам природы. Предложите произнести эти приветствия эмоционально, с разной интонацией. Обратите внимание на мимику во время произношения.

На участке дождь.

Цель: развитие чувства эмоциональной отзывчивости, экологической эмпатии, воображения.

Проведение упражнения: Детям предлагается вспомнить участок осенью во время дождя, рассказать, как он выглядит, что на нем находится. (Деревья мокрые, с пожухлой листвой, большие лужи, потемневшая от дождя скамейка, нахохлившиеся воробьи и т. д.) Предложить каждому ребенку выбрать один из объектов, представить себя на его месте. Рассказать, что ощущает этот объект во время дождя. Предложить придумать небольшой рассказ о своих ощущениях от имени выbranного объекта, передавая его настроение, эмоции. Организовать диалог между двумя объектами, который мог бы состояться во время дождя, между скамейкой и лужей, капелькой и деревом, листочком и ветром.

Из семечка в дерево.

Цель: снятие мышечного и психоэмоционального напряжения, развитие саморегуляции.

Материал: лейка.

Проведение упражнения: Педагог предлагает детям превратиться в маленькие сморщенные семечки (сжаться в комочек на полу). Приходит садовник (ребенок). Садовник очень бережно относится к семечкам, заботится о них, поливает (гладит по голове). Выглянуло солнышко, упал теплый луч на землю, семечко проросло и превратилось в прекрасный цветок (дети медленно поднимаются, поднимают вверх руки, расправляют пальцы-лепестки).

Примеры эмоциональных эко-настроев для детей

* * *

Воспитатель. Какой сегодня день? Хмурый, пасмурный или светлый и солнечный? Какое настроение вызывает у вас такая погода?

А знаете, как можно улучшить настроение? Что надо сделать, чтобы душе было тепло и спокойно? Надо улыбнуться.

Звучит аудиозапись песни «Улыбка» (муз. В.Шаинского, сл. М.Пляцковского).

Я хочу поделиться с вами улыбкой. Я дарю вам свою улыбку. Я люблю вас. У вас такие солнечные, лучистые улыбки, что, глядя на них, ярче становится день и на душе теплеет. Порадуйте своей улыбкой тех, кто с вами рядом. Улыбнитесь друг другу.

* * *

Воспитатель. Посмотрите на солнце. О чём мечтаете вы, глядя на него? *(Ответы детей).* Вы никогда не задумывались, чем пахнет солнце?

Запах солнца? Что за вздор!

Нет, не вздор!

В солнце звуки и мечты,

Ароматы и цветы –

Все слились в согласный хор,

Все сплелись в один узор.

Солнце пахнет травами,

Свежими купавами!

Пробуждённою весной

И смолистою сосной.

Солнце светит звонами,

Листьями зелёными,

Дышит вешним пеньем птиц,

Дышит смехом юных лиц. *(К Бальмонт)*

Протяните руки солнцу. Его лучи, как нежные руки мамы, согревают нас своим теплом. Хочется смеяться, радуясь новому дню. Солнце растопило все обиды и грусть. Оно наполнило наши сердца добротой и любовью.

Звучит аудиозапись весёлой музыки. Дети рисуют солнце.

* * *

В руках каждого ребёнка зеркало.

Воспитатель. Внимательно рассмотрите свои глаза. Какого они цвета? Для чего людям нужны глаза? *(Ответы детей).*

Звучит аудиозапись лирической музыки.

Какие красивые у вас глаза! Они такие лучистые и ясные, искрятся добротой и любовью. Ваши глаза видят всё: и красоту заснеженных деревьев, и нежность цветов, и синеву неба. Они видят тех, кто ждёт вашей помощи: засохший цветочек, голодную птичку, упавшего товарища, – и помогают вам совершать добрые поступки. Ваши глаза восхитительны и неповторимы. Я люблю ваши глаза! Посмотрите в свои глаза. Полюбуйтесь ими.

В мои глаза вошли

Поля, моря, леса.

Мои зрачки – огонь,

В них солнце задремало.

Посмотрите друг другу в глаза и подарите друзьям добрые взгляды.

* * *

На столе стоит цветущее комнатное растение.

Воспитатель. Как вы думаете, хорошо ли быть растением? Почему? Послушайте, что хочет сказать этот цветок:

«Дети, я люблю вас: ваши глаза и улыбки, добрые руки. Я рад тому, что живу в вашей дружной группе, где нет грубых слов, драк, ссор, обид, иначе бы я был бы вялым и некрасивым.

Ваша забота и ласковые слова помогают мне быстро расти и каждый день дарить вам чистый воздух и свою красоту. Интересно, как вы понимаете мой цветочный язык, например, когда я хочу пить и умываться?».

Давайте подумаем, о чём сегодня просят нас это растение и его друзья?

Дети рассматривают растения в групповой комнате, поливают их и рыхлят землю.

* * *

Звучит аудиозапись спокойной музыки.

Воспитатель.

Плакали ночью жёлтые клёны,

Вспомнили клёны, как были зелёны.

С жёлтой берёзы тоже капало.

Значит, берёза тоже плакала. (*Э. Машковская*)

Приходилось ли вам видеть плачущие деревья? Чему, по-вашему, они могут огорчаться? Бывает ли у вас такое настроение, когда хочется плакать? О чём вы плачете? Что вы делаете, если видите, как кто-то плачет? (*Ответы детей*).

Человек с добрым сердцем спешит утешить тех, кого обидели, чтобы им стало легче и радость озарила глаза, наполненные слезами. Я так хочу, чтобы ваши глаза светились счастьем, чтобы их не туманили слёзы! Бережное отношение друг к другу, тёплые и нежные взгляды помогут вам в хорошем настроении провести этот день.

* * *

Воспитатель. Дети, чему вы сегодня удивлялись? (*Ответы детей*). А я сегодня удивилась солнцу. Оказывается, оно, как настоящий волшебник, умеет тепло и ласково здороваться.

Утром ранним кто-то странный

Заглянул в моё окно.

На ладони появилось

Ярко-рыжее пятно.

Будто руку, протянуло

Тонкий лучик золотой.

И, как с первым лучшим другом,

Поздоровалось со мной.

Давайте обнимемся и поприветствуем друг друга.

Доброе утро, мои дорогие! Я желаю вам дружно и весело провести этот день, увидеть много интересного и удивиться красоте, которая нас окружает.

Дети приветствуют друг друга и говорят добрые пожелания.

* * *

Воспитатель (показывает детям изображение бабочки).

Бывают в жизни моменты, которые надолго остаются в памяти. Порою люди всю жизнь помнят о том, что случилось с ними в детстве. Поэт Константин Бальмонт навсегда запомнил картину летнего дня и написал об этом стихотворение.

(Звучит аудиозапись лирической музыки).

Помню я, бабочка билась в окно,
 Крылышки тонко стучали.
 Тонко стекло и прозрачно оно,
 Но отделяет от дали.
 В мае то было, мне было пять лет,
 В нашей усадьбе старинно.
 Узнице воздух вернул я и свет,
 Выпустил в сад наш пустынный.
 Если когда-то вдруг спросят меня:
 «В чём твоё доброе дело?» -
 Молвлю я: «Мысль моя майского дня
 Бабочке зла не хотела!»

А вы совершали когда-нибудь подобные поступки? *(Дети вспоминают и рассказывают запомнившиеся им истории).*

В каждом из вас бьётся доброе сердце, неспособное погубить чью-то жизнь: бабочки, паучка, жучка. Ведь ваша чуткая душа не сможет вынести их боли и страданий. Я знаю, и сегодня, как всегда, вы будете добры ко всему живому.

Все, кому вы спасёте жизнь и подарите свободу, скажут вам: «Спасибо!». Произнесите это слово так, чтобы оно прозвучало тепло и ласково.

Это слово становится волшебным только тогда, когда в нём звучат нотки искренней благодарности. Спасибо!

Повернитесь друг к другу и скажите это слово так, словно в нём светится тёплое лучистое солнышко.

Вы настоящие волшебники! Пусть добрые слова звучат и сегодня и каждый день и на душе у вас будет тепло и радостно.

* * *

Воспитатель (раздаёт детям открытки с изображением цветов). Рассмотрите цветы, которые изображены на открытках. О чём вы вспоминаете, глядя на цветы? Чем они похожи на людей? (Ответы детей).

Яркие и нежные, они таят в себе красоту природы и очень похожи на вас, разных и непохожих друг на друга. Ведь каждый из вас красив по-своему.

Вы так же, как эти цветы, дарите мне при встрече прекрасное настроение и наполняете моё сердце любовью.

* * *

Звучит аудиозапись спокойной музыки.

Воспитатель. (Показывает детям картину И.И.Шишкина «На Севере диком»).

На хладной и голой вершине

Стоит одиноко сосна.

И дремлет под снегом сыпучим,

Качаяся, дремлет она. (М.Ю. Лермонтов)

Какие чувства, радость или грусть, вызывает у вас эта картина? Почему? (Ответы детей).

Сосна великолепна в своём величии, а мне почему-то её жалко. Как вы думаете, почему? (Предположения детей).

Сосна одинока, некому любоваться и восхищаться её красотой. Так же тяжело бывает человеку, если он один. Вспомните минуты, когда вам было одиноко. Холодно и пусто на душе, если некому улыбнуться, не с кем даже словом перемолвиться.

Пусть же сегодня никто из вас не будет одинок и печален. Вместо с друзьями весело и интересно проведите этот день!

Список литературы

1. Базулина И.В. Развитие экологической культуры под открытым небом / И.В. Базулина // Начальная школа. – 2005. – №12. – С. 12–17.

2. Большаков В.Ю. Психотренинг: социодинамика, игры, упражнения / Ю.В. Большаков – СПб., Просвещение. – 1994. – 316 с.
3. Вахрушева Л.Н. Организация личностно-ориентированного взаимодействия в процессе социально-психологического тренинга в детском саду и начальной школе / Л.Н. Вахрушева // Начальная школа. – 2010. – №7. – С. 9–12.
4. Вачков И.В. Основные технологии группового тренинга. Психотехники: учеб. пос. / И.В. Вачков. – М.: Вента-Граф, 2005 – 256 с.
5. Горбатова Е.А. Теория и практика психологического тренинга: учеб. пос./ Е.А. Горбатова. – СПб.: Речь, 2008.- 320 с.
6. Горбушина О.П. Психологический тренинг: секреты проведения / О.П. Горбушина. – СПб.: Питер, 2008. – 176 с.
7. Гринёва Е.А., Павлова Ж.И. Занимательная экология: Методическое пособие / Е.А. Гринёва, Ж.И. Павлова – Ульяновск: ИПК ПРО, 1998. – 84 с.
8. Ванькова Л.Н. Минутки вхождения в день / Л.Н. Ванькова [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/01/19/minutki-vkhozhdeniya-v-den> (дата обращения: 12.05.2021).