

Эколого-психологический тренинг

В последнее время многие ученые приходят к выводу, что экологический кризис — кризис мировоззренческий и формирование экологического сознания у подрастающего поколения — важнейшая задача современности. Экологическое сознание рассматривается как совокупность представлений о взаимосвязях, существующих в природе, и способов взаимодействия с природой. Достижение определенного уровня экологического сознания происходит в результате серьезной воспитательно-образовательной работы, в процессе использования разнообразных форм и методов.

Эколого-психологический тренинг — одна из форм экологического образования. Он способствует решению следующих задач:

- 1) расширение чувственного опыта дошкольников, развитие перцептивных возможностей при контакте с природными объектами;
- 2) развитие чувства эмоциональной отзывчивости, чувства сопричастности живой природе, чувства сопереживания;
- 3) формирование экологических установок личности, активной жизненной позиции по отношению к природе, преодоление прагматического отношения к природе;
- 4) обучение умениям и навыкам взаимодействия с природой;
- 5) расширение индивидуального экологического пространства.

Тренинг проводится воспитателем или психологом в группе, на участке детского сада, в комнате природы, зимнем саду или в другом помещении, в котором располагаются объекты природы. Выбор места осуществляется в зависимости от содержания упражнений. Длительность тренинга — от 20 до 30 минут, что определяется сложностью упражнений и видами деятельности детей в них. Эколого-психологический тренинг проводится с подгруппой детей (5—7 человек) в свободное от занятий время 1—2 раза в неделю.

Первая группа упражнений направлена на расширение опыта взаимодействия с природой.

Упражнение «Волшебные дощечки»

Цель. Расширение чувственного опыта детей, развитие воображения.

Время проведения – 20 минут.

Материал и оборудование: на каждого ребенка комплект из 10 карточек размером 5x10см. С одной стороны на карточках закреплен разнообразный природный материал: стебли растений разной толщины, листья и кора деревьев, семена растений, песок, насыпанный на клей; мелкие камешки, наклеенные на картон; рыбная чешуя; иголки ели и сосны; перышки птиц и др.

Рекомендации к проведению упражнения. Каждому ребенку раздается комплект карточек и предлагается исследовать каждую разными способами: рассмотреть, пощупать, понюхать и т.д. Определить природный материал, закрепленный на карточке, вспомнить, где его можно встретить в природе. Затем закрыть глаза, выбрать одну из карточек, обследовать ее и рассказать о своих ощущениях. Представить себя на том месте, где встречается этот материал, рассказать о воспоминаниях, связанных с данным местом, об опыте использования этого природного материала. Придумать название карточке. Подобные упражнения проводятся и в последующие дни. Постепенно каждая карточка получает свое название, связанное с чувственным опытом, ощущениями ребенка.

Затем упражнение усложняется. Воспитатель предлагает послушать небольшой рассказ, стихотворение, связанное с описанием природы. Дети должны подобрать карточку, которая, по их мнению, подходит к этому описанию, и объяснить свой выбор.

Более сложный вариант упражнения: ребенку предлагается выбрать карточку, похожую на туман над рекой, осенний ветер, птичий щебет, грибной дождь и др. Ребенок должен не только объяснить выбор, но и зарисовать свои ощущения.

Упражнение «Птицы»

Цель. Расширение чувственного опыта детей, эмоциональной отзывчивости, чувства сопереживания. Стимулирование чувства эмпатии. Развитие воображения.

Время проведения — 20 минут.

Материал и оборудование: иллюстрации с изображением птиц, сюжетные картинки, иллюстрирующие жизнь птиц в разные сезоны, перья птиц, магнитофонная запись «Голоса птиц», карандаши, фломастеры, краски.

Рекомендации к проведению упражнения.

Предложить детям представить, что они оказались в весеннем лесу, послушать голоса птиц (*магнитофонная запись*). Выбрать понравившиеся звуки, рассказать, какая птица может издавать такие звуки. Выбрать перышки, которые могли бы быть в ее оперении. Нарисовать птицу, придумать ей свое название. Затем воспитатель дает детям иллюстрации с изображением птиц, предлагает выбрать похожую. Далее показывает детям сюжетные картинки с изображением птиц в разные сезоны и предлагает рассказать о заботах птиц в эти периоды. Задание можно усложнить: предложить детям представить себя птицей, летящей высоко в воздухе, рассказать о своих ощущениях, пофантазировать на тему «Если бы я был птицей»

Упражнение «Ароматная сказка»

Цель. Расширение чувственного опыта детей, развитие воображения.

Время проведения — 20 минут.

Материал и оборудование: полотняные мешочки с разными видами трав, природными материалами, картинки с изображением поля, луга, леса, реки.

Рекомендации к проведению упражнения.

Каждому ребенку предлагается полотняный мешочек, в котором «спрятана» ароматная сказка. Ребенок должен понюхать мешочек, попытаться представить, где живет герой сказки (*море, поле, лес*). Объяснить свои ощущения и свой выбор. На следующем этапе ребенок выбирает иллюстрацию с изображением места, где мог бы жить главный герой, старается мысленно побывать в гостях у героя сказки (*в лесу, у реки и т. д.*). Затем рассказывает о своих впечатлениях и ощущениях.

На первых этапах тренинга детям предлагают для обследования только один мешочек. Затем его заменяют другим. Когда у детей накопится определенный чувственный опыт, можно дать сразу 2—3 мешочка с запахами, предлагая придумать «ароматную сказку», опираясь на возникшие ощущения, ассоциации.

Вторая группа упражнений направлена на развитие экологической эмпатии.

Упражнение «Лесной карнавал»

Цель. Расширение чувственного опыта детей. Стимулирование чувства эмпатии, стремление передавать образ животного в мимике, движениях, жестах.

Время проведения – 20 минут.

Материал и оборудование: маски животных.

Рекомендации к проведению упражнения. Объяснить детям, что сегодня в лесу карнавал. Все звери пришли в масках. Узнать их можно только по движениям и повадкам. Один ребенок показывает какое-то животное, другие отгадывают, объясняя, почему они так решили. После того как животное угадано, воспитатель дает дополнительную информацию о нем, стараясь поддержать интерес детей, вызвать удивление. Предлагает показать это животное еще раз.

Аналогичная работа проводится с другими участниками карнавала.

Упражнение «Природный оркестр»

Цель. Расширять чувственный опыт детей. Стимулировать стремление детей передавать разнообразные звуки, услышанные в природе, с помощью предметов, материалов, музыкальных инструментов. Развивать воображение.

Время проведения — 20 минут.

Рекомендации к проведению упражнения.

Детям предлагается послушать звуки природы. Попробовать определить их источники. Используя разнообразные материалы, предметы, музыкальные инструменты, дети могут воспроизвести услышанные звуки. Оценить их сходство. Когда у детей накопится достаточный опыт, организуйте «природный оркестр». Каждый ребенок выбирает свой способ передачи звуков. Сначала «природный оркестр» составляется произвольно.

Более сложный вариант упражнения: воспитатель подбирает небольшой рассказ с описанием природы, а дети, прослушав его, озвучивают.

Упражнение «Чудо краски»

Цель. Расширять чувственный опыт детей. Стимулировать желание детей передавать поэтический образ природы в рисунке, объяснять свои ощущения. Развивать воображение.

Время проведения — 20 минут.

Материалы и оборудование: мольберт, листы бумаги разного цвета, кисти, краски.

Рекомендации к проведению упражнения. Воспитатель заранее подбирает стихи с описанием природы. Художественные образы, содержащиеся в стихотворении, должны побуждать детей к воспроизведению своих впечатлений в рисунке. Произведения должны быть мелодичные, с четкой рифмой. Воспитатель предлагает внимательно прослушать стихотворение, представить образ природы, отраженный в нем.* Особое внимание уделяется эпитетам, метафорам, другим выразительным средствам, которыми воспользовался автор. Детям предлагается изобразить представленный образ в рисунке, рассказать о своих ощущениях, объяснить выбор цвета.

Упражнение «Поздороваемся»

Цель. Развивать эмоциональную отзывчивость. Способствовать развитию экологической эмпатии.

Врем проведения — 20 минут.

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

«Что рвала я твою грудушку

Сохою острою, разрывчатой,

Что не катом укатывала,

Не гребешком чесывала,

Рвала грудушку бороньшкой тяжелою

Со железными зубьями ржавыми...»

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.

Упражнение «Разведчики природы»

Цель. Развивать эмоциональную отзывчивость, чувство экологической эмпатии.

Время проведения — 20 минут.

Рекомендации к проведению упражнения. Предложите детям внимательно понаблюдать и прислушаться ко всему тому, что происходит в природе, рассказать о своих впечатлениях от встречи с деревьями, птицами, насекомыми. Особо следует остановиться на тех признаках, на основании которых ребенок строит свой рассказ о самочувствии живых объектов природы.

Упражнение «Я — березка»

Цель. Развивать чувство экологической эмпатии.

Время проведения — 20 минут.

Рекомендации к проведению 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, намокнувшие 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 выбранного объекта, передавая его настроение, эмоции.

Организовать диалог между двумя объектами осеннего участка, например скамейки и лужи, капельки и дерева, листочка и ветра.

Наиболее сложный вариант упражнения: дети «оживляют» картину осеннего участка во время дождя.

Упражнение «Забавные танцы»

Цель. Идентификация с животными и растениями. Стимулирование желания передавать их образы в танце.

Время проведения — 20 минут.

Рекомендации к проведению упражнения. Участникам тренинга предлагается представить самое любимое растение или животное и попробовать выразить его образ в движениях. Один ребенок показывает, остальным предлагается угадать, чей это образ. Постепенно упражнение усложняется. Детям предлагается придумать танец улитки, дождевого червяка, засыхающего листочка, надломленного дерева, а далее танец дождя, радуги и других явлений, происходящих в природе. Танец может сопровождаться любой музыкой, но только знакомой детям.

Упражнение «На участке дождь»

Цель. Развитие чувства эмоциональной отзывчивости, экологической эмпатии, воображения.

Время проведения — 20 минут.

Рекомендации к проведению 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, намокнувшие 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 выбранного объекта, передавая его настроение, эмоции.

Организовать диалог между двумя объектами осеннего участка, например скамейки и лужи, капельки и дерева, листочка и ветра.

Наиболее сложный вариант упражнения: дети «оживляют» картину осеннего участка во время дождя.

Третья группа упражнений эколого-психологического тренинга направлена на коррекцию способов взаимодействия с природными объектами, экологизацию мировоззрения, расширение субъективного экологического пространства. Вот некоторые упражнения из этой группы.

Упражнение «Лесовичок»

Цель. Воспитание осознанного действенного отношения к природе, коррекция способов взаимодействия с природой.

Время проведения — 20 минут.

Материал и оборудование: бумага, карандаши, краски.

Рекомендации к проведению упражнения. Рассказ воспитателя: «Лесовичок — хозяин леса. Он следит за порядком и чистотой. Когда в лес приходят друзья природы, он

радуется и чувствует себя самым счастливым и веселым. А когда правила поведения в природе нарушаются, он сердится и становится хмурым и нелюдимым».

Детям предлагается нарисовать фигурки Лесовичка, превратив их в Веселого Лесовичка и Хмурого Лесовичка. Еще раз вспомнить, когда и какое у Лесовичка бывает настроение, Для закрепления предложите детям отобрать карточки с изображением разнообразных способов взаимодействия человека с природой (веселому Лесовичку положить карточки, где правила природы соблюдаются, а хмурому Лесовичку отдать карточки, где правила природы нарушаются).

Упражнение «Старые вещи»

Цель. Коррекция способов взаимодействия с природными объектами.

Время проведения — 20 минут.

Материал и оборудование: коробки, пакеты, флаконы, другие предметы, старые вещи, вышедшие из употребления.

Рекомендации к проведению упражнения. Детям предлагается выбрать какой-либо предмет, определить, где он использовался раньше, из какого материала сделан. Предложить исследовать предмет, рассказать, на что он похож, где может быть применен. На следующих этапах тренинга предложите детям выполнить художественную аппликацию, используя различные материалы: пленку, пластик, цветную бумагу, фольгу, различные упаковки из-под лекарства. Более сложное задание — выпуск экологического плаката.

Упражнение «Экологический пост»

Цель. Экологизация мировоззрения, расширение субъективного экологического пространства, коррекция способов взаимодействия с природой.

Время проведения — 20 минут.

Рекомендации к проведению упражнения. Детям предлагается обойти территорию детского сада, парка, выявить место экологического неблагополучия, объяснить причину выбора. Организовать деятельность детей по устранению (по возможности) признаков неблагополучия. Предложить выполнить карточку-предупреждение. Объяснить свой выбор выразительных средств. Вывесить карточку-предупреждение на место экологического поста.

Эколого-психологический тренинг – эффективная форма экологического образования детей дошкольного возраста, и она должна занять достойное место в практике работы.

Список литературы

1. Базулина И.В. Развитие экологической культуры под открытым небом / И.В. Базулина // Начальная школа. - 2005. - №12.- с. 12-17.
2. Гринёва Е.А., Павлова Ж.И. Занимательная экология: Методическое пособие / Е.А. Гринёва, Ж.И. Павлова - Ульяновск: ИПК ПРО, 1998. - 84 с.
3. Зебзеева, В. А. Эколого-психологический тренинг / В. А. Зебзеева .— : [Б.и.], Дошкольное воспитание №7, 1999г.— 6 с.
4. Моисеева Л.В. Диагностические методики в системе экологического образования: книга для учителя / Л.В. Моисеева - Екатеринбург, 1996. - 412с.

