**Отчет о мероприятии психолога**

17 декабря 2020 г., в 14.00 в музыкальном зале

Состоялась психологическая встреча педагога-психолога с педагогами ДОУ д/с №2 «Сказка». Тема встречи:

**«Невидимый фактор эффективности или очень важная мышца психики»**

На этом мероприятии педагоги, после выполнения упражнений: «Хвасталки» и «Откровенно говоря» подняли очень важный и актуальный вопрос на сегодняшнее время среди детей, а также и взрослых, это вопрос недостатка концентрации внимания. Невидимый фактор эффективности или мышца психики – это и есть концентрация внимания!

В основе успешного развития всех наших психических процессов лежит ВНИМАНИЕ! И ему мы должны уделять максимум времени.

В суете повседневной жизни очень трудно остановиться и переключить свое внимание на что-то важное и необходимое. А когда мы все же пытаемся это сделать, то эффективность важного дела снижена из-за огромного количества других дел. Вот так и крутимся как «белки в колесе». Потому что хотим все везде успеть и ничего не забыть. А сила концентрации дает успех и эффективность в любой деятельности! От внимания зависит как мы справляемся с любой работой. Внимание – это концепт, который лежит в основе других умственных деятельностей, таких как понимание, обучение, восприятие, воспроизведение памяти, информации. Дэниел Гоулман в своей книге «Фокус» назвал Внимание - невидимым фактором эффективности!

Естественно, что в состоянии произвольного внимания наш мозг устает гораздо сильнее. Мы не способны удерживать наше внимание на чем-то очень долгий промежуток времени, потому что мы все время отвлекаемся.

Психотерапевты и ученые говорят: «Владеть собой – это прежде всего владеть своим вниманием!

Невозможно так же заниматься с детьми, когда у них нет концентрации внимания. Такие дети, как правило, являются гиперактивными, с синдромом дефицита внимания (СДВГ). Внимание у человека всегда должно быть на 1 месте! У людей с СДВГ внимание рассеяно. Такие дети могут одновременно делать одно, в голове у него может быть другое, и отвлекаться он может на третье, при этом часто переключают свое внимание с одного вида деятельности на другое. Им очень сложно сконцентрироваться и сосредоточится на чем-то и поэтому замедляется этап развития психических процессов, таких как память, мышление, восприятие, речь. Наша задача развивать у себя и у детей произвольное внимание!

Произвольное внимание – это когда мы можем решать на чем концентрировать свое внимание (а иногда даже на не очень интересных вещах). У детей не развита осознанность концентрации произвольного внимания. Их надо этому учить!

Есть очень много упражнений для тренировки внимания, которые приведут нас к укреплению этой психологической мышцы мозга. Одними из таких тренировок являются Нейропсихологические игры «Повтори движение» и «Палец вверх!», которые мы и выполнили с педагогами.

Далее был представлен видеоролик «Сила концентрации», где на примере напора воды была показана сила концентрации и эффективность.

Потом педагоги поучаствовали в непростом тесте на внимание под названием «Невидимая обезьяна» и посмотрели «Трюк на внимательность»

Каждый день мы должны осознавать что мы делаем, куда движемся и что нас ждет! иногда отходить в сторону и смотреть на себя и на свою жизнь со стороны и задать себе несколько вопросов:

- а куда я двигаюсь?

- а что вообще происходит?

- а к чему я стремлюсь?

- и что я хочу?

Когда вы думаете об этих вопросах, то все начинает переоцениваться, вы по-другому начинаете мыслить, как бы смотреть на свою жизнь со стороны Вечности!

В завершении мероприятия все участники сделали себе «Новогоднюю маску» и вытащили из волшебного мешочка конфетку с пожеланием!

Психолог подготовила и предоставила материал для педагогов и родителей с рекомендациями по работе с детьми с СДВГ. Все участники психологической встречи остались довольны и благодарны!

Спасибо всем за понимание! И помните! Что главное – ВНИМАНИЕ!!!))