

Управление образования
администрации Очерского муниципального района

«Методы работы педагога-психолога с педагогическим коллективом»

*сборник материалов участников Районного методического
объединения педагогов-психологов по теме
«Организация психолого-педагогического пространства,
способствующего эффективному взаимодействию с педагогами
образовательного учреждения»*



г.Очер 2018г.

«Методы работы педагога-психолога с педагогическим коллективом»

Сборник материалов участников Районного методического объединения педагогов-психологов по теме
«Организация психолого-педагогического пространства, способствующего эффективному взаимодействию с педагогами образовательного учреждения»

Управление образования администрации Очерского муниципального района,

Составитель, компьютерная верстка: Сентемова Е.Ю. – педагог-психолог МБОУ ОСОШ №2 структурное подразделение детский сад «Солнышко»

г.Очер – 2018; - 46с.

Оглавление

Введение.....	3
Мокрушина Ю.М. Консультация с элементами тренинга для педагогов «Использование техник активного слушания» при взаимодействии воспитателя с родителями»	9
Дружинина Д.А. Семинар для педагогов ДООУ «Песочная терапия в работе с дошкольниками» с элементами тренинга	15
Сентемова Е.Ю. Психологический практикум для педагогов «Построение педагогического общения с детьми дошкольного возраста»	21
Маслова Е.В. Психолого-педагогический практикум для педагогов (обсуждение типичных ситуаций с подростками)	27
Приложение	29

ВВЕДЕНИЕ

Одной из приоритетных линий в работе педагогов-психологов ОО – является работа с педагогами. Педагог-психолог призван сделать все возможное, чтобы обеспечить реальную гуманизацию взаимоотношений детей и педагогов в ОО, заменить привычную ориентацию персонала на выполнение программ желанием и стремлением идти от ребенка, его нужд и интересов. Что и прописано в ФГОС.

Педагог - психолог может реализовать различные виды работы с коллективом ОО, способствующие улучшению собственного эмоционального состояния педагогов, снятию напряженности, усилению внимания к психологическим аспектам работы с детьми. Может выявить наиболее сильные стороны каждого педагога и помочь ему так скорректировать работу с детьми, чтобы эти стороны выдвинулись на первый план. Это приносит несомненную пользу как самому педагогу, повысив его самооценку и создав возможность раскрытия собственного творческого потенциала, так и детям.

С педагогами проводится:

- 1.Тестирование, анкетирование;
- 2.Консультации;
- 3.Занятия-тренинги.

Основная проблема, которая стоит сейчас достаточно остро в работе педагогов - это эмоциональное выгорание педагогов. В течение последних десятилетий проблема сохранения психического здоровья педагога в образовательной организации стала особенно острой. Под «эмоциональным выгоранием» понимается синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов воспитателя, возникших в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки» или «освобождения» от них. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, нарастает негативизм

и усталость. В связи с этим психологическая поддержка педагога должна стать одной из приоритетных линий в работе педагога-психолога.

Синдром эмоционального выгорания – это долговременная стрессовая реакция, возникающая в связи со спецификой профессиональной деятельности. На развитие синдрома эмоционального выгорания оказывают многие факторы. К ним можно отнести специфику профессиональной педагогической деятельности, характеризующей высокой эмоциональной загруженностью и наличием большого числа эмоциональных факторов, которые воздействуют на труд педагога, и могут вызывать сильное напряжение и стресс.

Необходимость сопереживания, сочувствия, нравственная и моральная ответственность за жизнь и здоровье вверенных педагогу детей, способствуют возникновению неблагоприятных эмоциональных состояний и формированию защитного поведения.

Факторы, влияющие на возникновение СЭВ: Влияние организационного фактора в условиях ОО чаще всего проявляется в неблагоприятной психологической атмосфере в педагогическом коллективе. Однополюсный состав коллектива, нервная обстановка, наличие конфликтов побуждает одних растрчивать эмоции, а других искать способы экономии своих психических ресурсов. Низкий социально-психологический статус профессии педагога, разочарование собой, выбранной профессией, должностью, местом работы, неудовлетворительная заработная плата и недостаточное общественное признание результатов педагогической деятельности способствует напряжению и формированию ситуативной или личностной тревожности педагога.

Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- Повышенная ответственность педагога в выполнении своих профессиональных функций;

- Загруженность в течении рабочего дня;
- Высокая эмоциональная включенность в деятельность-эмоциональная перегрузка;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка на рабочем месте;
- Необходимость творческого отношения к своей профессиональной деятельности.

Причины возникновения СЭВ у педагогов:

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом;
- несоответствие результатов затраченным силам;
- ограниченность времени для реализации поставленных целей;
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния; большие нагрузки;
- ответственность перед начальством, родителями;
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, их родителями.

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

- начало педагогической деятельности после отпусков, курсов (функция-адаптация);
- проведение открытых мероприятий на которые было затрачено много сил и энергии, а результате не получено соответствующего удовлетворения;
- окончание учебного года.

Проявление СЭВ у педагогов: (в зависимости от стажа работы) Более

- 50% - у педагогов со стажем работы от 5 до 7 лет или от 7 до 10 лет;
- 22% - со стажем от 15 до 20 лет; 11% - у педагогов 10летним стажем, у педагогов со стажем работы более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты); 8% - со стажем от 1годадо 3 лет

Стадии профессионального выгорания:

Первая стадия: Приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживания; Исчезновение положительных эмоций; Возникновение состояния тревожности и неудовлетворенности.

Вторая стадия: Возникновение недоразумений с коллегами; Проявление антипатии, а затем вспышек раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия: Изменение представлений о ценностях жизни, эмоционального отношения к миру; Безразличие ко всему.

Симптомы появления СЭВ:

- ***Психофизические симптомы:*** Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам сразу после сна (синдром хронической усталости); Ощущение эмоционального и физического истощения; Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакций любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию); Слабость, снижение активности; Частые беспричинные головные боли, постоянные нарушения ЖКТ; Постоянное заторможенное сонливое состояние и желание спать в течении всего дня; Полная или частичная бессонница; Отдышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке; Заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

- ***Социально – психологические симптомы:*** Безразличие, скука, пассивность и депрессия; Повышенная раздражительность на незначительные мелкие события; Частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказ от общения, уход в себя); Постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет; Чувство неосознанного беспокойства и появление тревожности; Чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я

не смогу»; Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы.

- **Поведенческие симптомы:** Ощущение, что работа становится - все тяжелее, а выполнить ее – все труднее; Чувство бесполезности, неверие в лучшее, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам; Дистанцированность от коллег, повышение неадекватной критичности; Злоупотребление алкоголем и возрастание выкуренных за день сигарет.

Профилактика эмоционального выгорания: Качества, помогающие избежать эмоционального выгорания

- **Во-первых:** Хорошее здоровье и сознательная целенаправленная забота о своем физическом состоянии (занятие спортом, здоровый образ жизни); Высокая самооценка и уверенность в себе и своих возможностях. - **Во-вторых:** Опыт успешного преодоления профессионального стресса; Высокая мобильность; Общительность, самостоятельность.

- **В-третьих:** Способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистичные установки и ценности как в отношении себя, так и других людей и жизни вообще.

Профилактика профессионального выгорания:

- **Саморегуляция** – это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управление мышечным тонусом и дыханием;

- **Релаксация** – это метод с помощью которого можно частично или полностью избавиться от физического или психического напряжения.

Саморегуляция психического состояния. Способы саморегуляции: Смех, юмор; Размышление о хорошем, приятном; Рассмотрение цветов в помещении, пейзажа за окном, фотографий; Мысленное обращение к высшим

силам; Купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах; Вдыхание свежего воздуха, чтение любимых книг; Высказывание похвалы или комплиментов кому-либо просто так.

Памятка педагогу: Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами; Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими; Не позволяйте вашему чувству стеснения останавливать вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагают помощь; Не ожидайте, что тяжелое состояние, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Вам необходима помощь. Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений; Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям и на работе; Постарайтесь сохранять благоприятный распорядок вашей жизни. Старайтесь смотреть на вещи оптимистично; Найдите время, чтобы побыть наедине с собой; Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого; Не старайтесь делать вид, что Вам нравится то, что Вам не нравится; Не оказывайте слишком большое давление на своих детей; Старайтесь реже говорить «я это не смогу сделать»; Используйте возможность выступить с речью; Следите за питанием и фигурой; Позволяйте себе «маленькие женские радости»; Не забывайте, что вы красивы.

Консультация с элементами тренинга для педагогов

«Использование техник активного слушания»

при взаимодействии воспитателя с родителями»

Цель: повышение уровня профессионального мастерства педагогов ДОУ в вопросах взаимодействия с семьями воспитанников.

Задачи:

- ✓ проанализировать роль слушания в установлении взаимопонимания;
- ✓ познакомить с «Техниками активного слушания»;
- ✓ отработать техники на практике.

Ход консультации:

1. Вступление. Притча «Страшный сон».

Педагогам предлагается прослушать и обсудить притчу.

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель. Я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких».

Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных».

Властелин был обрадован и щедро наградил толкователя за предсказание. Придворные очень удивились: «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит не только от того, что сказать,

но и от того, как сказать».

Вопросы для обсуждения:

1. В чем, на ваш взгляд, разница в толковании первого и второго мудрецов?
2. Исходя из собственного опыта, скажите, как чаще всего вы представляете родителям информацию о проблемном поведении их ребенка – как первый или как второй толкователь?
3. Будет ли меньше конфликтов, если сообщать родителям негативную информацию о ребенке, используя способ второго толкователя?

2. Упражнение «Диалог» (приложение 1).

- Сейчас прошу вас разделиться на пары. Каждому из вас я дам письменные инструкции, что нужно делать.

Один из партнеров получает карточку с описанием поведения, которое он должен демонстрировать (один из признаков плохого слушания).

Инструкции по выполнению действий, отражающих плохое слушание:

- не смотреть на собеседника;
- начать заниматься своими делами, например, завязывать шнурки ботинок, приводить в порядок свою одежду, смотреться в зеркало;
- постоянно перебивать собеседника, пытаясь рассказывать об аналогичном событии в своей жизни, преувеличенно жестикулируя руками;
- устало смотреть, зевать, говорить очень медленно, тихо, растягивая слова.

Другой партнер, не зная о содержании инструкции первого, начинает рассказывать о каком-либо интересном событии из своей жизни или говорить на одну из перечисленных тем в течение двух-трех минут (варианты тем: 1. Интересное событие этой недели; 2. Где бы я хотел отдохнуть; 3. Мой любимый фильм; 4. Моя любимая телевизионная передача).

Вопросы для обсуждения:

Что мешало Вам и насколько комфортно Вы чувствовали себя в этом диалоге?

В процессе группового обсуждения выясняется, что такое хорошее слушание, каким бы педагоги хотели видеть своего слушателя.

3. Мини-лекция «Техники активного слушания» + практическая часть (Трансляция презентации по теме)

Вероятно, у каждого в жизни случались ситуации, когда вы сообщали человеку о чем-то важном, значимом для вас, и понимали, что вас не слышат, не слушают.

Почему? Человек сидит напротив, смотрит на вас, а у вас складывается впечатление, что он как будто «не здесь». Вспомните ваше состояние, ваши чувства при этом. Скорее всего, у вас пропадало всякое желание не только чем-то с ним делиться, но и говорить вообще. А на душе возникало состояние подавленности и дискомфорта. Это происходит потому, что мы не всегда умеем слушать. А что же тогда на самом деле слушание и для чего оно необходимо?

Слушание – это процесс, в ходе которого устанавливаются невидимые связи между людьми, возникает ощущение взаимопонимания.

На самом деле, есть прекрасный метод, который помогает в общении людей. Этот метод применяется в практике социально-психологического тренинга, психологического консультирования и психотерапии, позволяет точнее понимать психологическое состояние, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений. В настоящее время этим методом активно пользуются продавцы, консультанты в магазинах, когда предлагают купить вам тот или иной товар. Мы с вами тоже можем использовать данный метод в работе, но цели у нас с вами будут совершенно другие.

Откуда возник этот метод? Автор метода активного слушания — Карл Роджерс — американец, гуманистический психотерапевт. Первоначально Роджерса интересовали проблемы детской психологии, что нашло отражение в

его книге Клиническая работа с проблемными детьми (The Clinical Treatment of the Problem Child, 1939).

Если кратко охарактеризовать этот метод: ***необходимо слушать и слышать больше, чем тебе сообщают, направляя короткими фразами собеседника в нужную сторону.*** Ваш собеседник должен не просто выговориться, вы незримо участвуете в его монологе, простыми фразами и повторениями его же слов, только другими словами, направляете его мысли в сторону анализа ситуации. Этот доступный и простой метод часто называют – эмпатическим слушанием. Главное – в момент слушания уметь отстраниться от своих собственных мыслей, чувств и оценок. Это очень важный ключевой момент – вы не должны в момент активного слушания высказывать свои собственные мысли, выражать свои оценки тому или иному событию или поступку собеседника. Именно от желания высказать свое мнение, навязать свою точку зрения, выразить оценку событию – так трудно отказаться большинству. Но если вы сможете себя сдерживать – результат может превзойти все ваши ожидания.

Техники активного слушания направлены на решение трех задач:

- проверить правильность своего понимания слов говорящего;
- не управлять темой разговора, а помочь разговориться о самом важном;
- дать собеседнику почувствовать свою заинтересованность.

Выделяют ***четыре основные техники активного слушания: эхо-техника (отражение), перефразирование, резюмирование, прояснение (уточнение).***

Эхо-техника – это повторение слов или фраз собеседника. Обычно оно имеет форму дословного повторения или повторения с незначительными изменениями. Получается, что вы даете возможность говорящему услышать самого себя и выразить наиболее ясно то, о чем он хотел сказать на самом деле. Отражение не должно применяться слишком часто, чтобы у человека не

сложилось впечатление, что его передразнивают. (*Трансляция видеоролика из сериала «Теория большого взрыва»*)

Перефразирование (парафраза) – значит сформулировать ту же мысль иначе. Цель перефразирования – проверка слушателем точности собственного понимания сообщения.

Перефразирование можно начать следующими фразами:

- «Как я понял вас, вы считаете, что...»
- «Как я понимаю, вы говорите о том, что...»
- «Поправьте меня, если я ошибаюсь, но вы говорите что...»
- «Правильно ли я понимаю?»

В отличие от «эха», не вносящего искажений в услышанное, парафраз изначально предполагает, что слушатель не пересказывает фрагмент монолога, а передает его смысл своими словами.

Упражнение «Гимнастика ума».

Сейчас предлагаю вам выполнить одно интересное упражнение и заодно потренироваться в данной технике. Я назову одну известную поговорку. Ваша задача заключается в том, чтобы её перефразировать. На слайде представлены варианты вступлений к перефразированию, которые необходимо использовать. Приведу пример: «Каждый сам кузнец своего счастья» - «Вы считаете, что счастье человека зависит от него самого?».

Пословица для отработки: «За двумя зайцами погонишься – ни одного не поймаешь».

Варианты ответов: «Ты сказал, что если кто-либо попытается поймать сразу двух зайцев, он может остаться ни с чем»; «Как я понял, речь идет о том, что не стоит сразу пытаться ловить двух зверей, можно не поймать никого»; «Ты считаешь, что стоит поймать сначала одного зайца, а потом ловить

второго» и т.д.

Резюмирование – техника переформулирования, с помощью которой подводят итог не отдельной фразы, а значительной части рассказа или всего разговора в целом.

Вступительными фразами могут быть, например:

- «Я внимательно вас выслушал. Вот как я понял, что с вами произошло...»

- «Из вашего рассказа я сделал следующие выводы...»

Прояснение (уточнение) – это обращение к говорящему за уточнениями, чтобы слушающий точнее понял, о чем идет речь. Если предыдущие техники рефлексивного слушания не привели слушателя к ясному пониманию. Чтобы получить дополнительные факты, необходимо сказать примерно следующее:

- «Не повторите ли вы еще раз?»

- «Что вы имеете в виду?»

(Трансляция фрагмента мультфильма «Рапунцель: запутанная история»)

На первый взгляд, рекомендации по рефлексивному слушанию могут показаться обманчиво простыми, но, как только ими начинают пользоваться, оказывается, что правильно, использовать их не так-то легко. Вначале предлагаемые техники могут показаться неудобными, вычурными, искусственными. Со временем, по мере их регулярного использования в практике накопится необходимый опыт.

4. Просмотр мультипликационного фильма про поросенка «Няня» (1 серия).

Ведущий раздает участникам памятки «Приемы активного слушания» (приложение 2).

**Семинар для педагогов ДОУ «Песочная терапия в работе с
дошкольниками» с элементами тренинга**

Психолог: Сейчас я предлагаю передавать по кругу (не настоящие) из рук в руки:

1. цветок,
2. бусинку
3. грязь

После чего мы «моем» руки в чистом горном ручье и «брызгаем» друг на друга хрустально чистой водой. Это высвобождает групповую энергию, позволяет участникам расслабиться. Психогимнастика завершается еще одним кругом с описанием своего актуального состояния, ощущений, настроения.

Упражнение «Любимая работа»

Цель: включения участников в работу, снятие мышечных зажимов.

Педагогическая зарядка:

- ох уж эти детки (качаем головой);
- голова кругом (круговые движения головой);
- что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи);
- но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед);
- сбросим груз проблем (резкое опускание плеч);
- родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны);
- но мы дружно скажем: все проблемы от нас, а деньги к нам!(работа руками);
- наша работа бесконечна (круговые движения руками);
- но мы любим свою работу (обхват себя руками);
- но мы, воспитатели детского сада (название садика), знаем, что вместе

мы сила (обхват за локти и наклон назад).

Цель семинара:

- приобретение практических навыков работы с цветным песком и песком (манкой) в работе с детьми;
- гармонизация эмоционального состояния педагога;
- расширение знаний педагогов о нетрадиционных способах рисования.

План:

1. Теоретическая часть.
2. Практическая часть.

Материалы и оборудование для проведения семинара:

- тематические наборы фигурок из киндер – сюрпризов, машинки, штампы для рисования на песке, наборы песка (манки), чистые листы бумаги.

Первая часть семинара

Выступление педагога-психолога: (демонстрация презентации)

Педагог-психолог:

Трудно описать ещё какой-либо вид деятельности ребёнка, в котором бы он имел возможность самостоятельно творить также как и в изобразительной.

При знакомстве с различными нетрадиционными техниками рисования перед ребёнком открываются новые возможности развивать фантазию. Ведь подлинный творец способен начертать что-либо и пальцем на песке.

Узнавать что-либо новое всегда и всем очень интересно. Убеждаюсь я в этом каждый раз, когда знакоблю воспитанников с какой-либо новой техникой. Податливость песка и его природная магия очаровывает. Доступность его делает процесс рисования естественным не вызывая какого-либо страха или сомнений как какие-либо другие материалы.

Очень часто начиная работать ребёнок боится запачкаться, испортить рисунок или ошибиться в пропорциях. Песок разрушает все эти сомнения. Его

податливость, мягкость, сыпучесть открывает безграничные художественные возможности.

Раз – разровнял и холст готов. Два – карандаш, кисть... всегда с тобой – это твой пальчик, который слушается тебя лучше любого другого предмета. Три – ... если клоун вышел криво... - провёл ладошкой и начинай сначала. А так как песок материал созданный самой матушкой природой, то и созерцание и пересыпание из руки в руку, и процесс творчества уникальный. По мере освоения техники рисования песком обогащается и развивается внутренний мир ребёнка.

Работая с данной техникой, можно поставить *цели* такие, как:

- свободное владение кистями обеих рук;
- развитие творчества и воображения посредством работы в технике рисования песком;
- корректировать психоэмоциональное состояние воспитанников.

Задачи:

- развитие художественно-эстетического вкуса;
- развитие мелкой моторики пальцев рук ребёнка, их тактильных ощущений посредством определённых игровых упражнений, развитие глазомера;
- упражнять в наблюдательности и умении мыслить творчески;
- обучать умению подчинять эффект света и тени (т.е. некой прозрачности тонкого слоя песка и непрозрачности толстого) для передачи своего замысла.

Песочную терапию нельзя проводить в следующих случаях:

- Дети с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ).
- Эпилепсия или шизофрения.
- Дети с очень высоким уровнем тревожности.
- Дети с неврозом навязчивых состояний.
- Аллергия на пыль и мелкие частицы.
- Легочные заболевания.

- Кожные заболевания и порезы на руках.

Требования к песку для песочницы с детьми

Песок для детской песочницы должен быть сертифицированным. Его необходимо промыть, прокалить в духовке или прокварцевать. Эту процедуру делают не реже одного раза в 3-4 месяца. Желательно обновлять песок в песочнице один раз в год.

Как должен вести себя педагог, практикующий работу с песком?

Для педагога действуют три правила.

Присоединение к ребенку. Песочная картина, создаваемая ребенком, содержит богатую информацию о его внутреннем мире и актуальном состоянии. Понять ребенка и его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины – все это входит в понятие присоединения.

Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице. Рассматривая картину ребенка, специалист как бы сочетает в себе две ипостаси. С одной стороны, это любознательный открытый путешественник, которому чрезвычайно интересно, что происходит в том мире, который создал ребенок. С другой стороны, это мудрец, стремящийся найти истину.

Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи человеку. Педагог не может в присутствии ребенка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение. Внутренний мир человека чрезвычайно хрупок, и только строгое соблюдение этического кодекса и высокий профессионализм специалиста могут защитить ребенка от психической травмы.

- Человеческие персонажи, куклы, миниатюрные статуэтки. Их можно подбирать отдельно, а можно приобрести игрушки в магазине отдельными тематическими группами.
 - Фигурки животных. Пойдут фигурки из «киндер сюрприза». Это могут быть дикие, домашние, доисторические животные
 - Предметы домашнего обихода: детская посуда, домики, флаконы из-под духов и туалетной воды, коробочки из-под кремов.
 - Сказочные персонажи добрые и злые.
 - Персонажи из комиксов и «мультяшные» герои.
 - Украшения, сувениры.
 - Природные элементы: ветки, цветы, коряги, интересные сучки деревьев.
- Все эти сокровища должны храниться в определенном месте, как бы жить в своем домике.

Вторая часть семинара

Практическая часть:

1. «Чувствительные ладошки» (по Т.Д. Зинкевич-Евстигнеевой):
 - Положите ладоши на песок, закройте глазки, почувствуйте, какой он.
 - Откройте глазки, расскажите, что вы чувствовали (ответы детей).
 - Сделайте то же самое, повернув ладошки другой стороной. Расскажите о своих ощущениях.
2. Скользя по поверхности песка как змейка или как машина.
3. Пройтись ладошками, как слон, как маленький слонёнок, как быстрый зайчик.
4. Оставить отпечатки ладошек, кулачков, ребер ладоней.
5. Создать узоры и рисунки – солнышко, бабочка, буква А или целое слово.
6. «Пройтись» каждым пальчиком правой и левой руки поочередно.

7. Просеять песок сквозь пальцы или щепоткой высеять дорожку из контрастного по фактуре песка.
8. Разложить на песке в особой логической очередности разные по структуре и размеру камни и природные материалы.
9. Провести фигурку по песочным дорожкам-лабиринтам.
10. Посчитать камешки и решить на песке математическую задачу.
11. Выложить фишками геометрическую фигуру.
12. Просеять песок через сито, нарисовать узор кисточкой или палочкой, просеять песок через систему воронок и т.д.
13. Можно «поиграть» на поверхности песка, как на пианино или клавиатуре компьютера.
14. Песочный стол можно использовать для нахождения животных, предметов, определенной буквы, изготовленной из пластмассы и закопанной среди прочих в песке (вариация игры «Волшебный мешочек»).

Рефлексия. Участникам предлагается продолжить фразу мне сегодня...

Психологический практикум для педагогов
«Построение педагогического общения с детьми
дошкольного возраста»

Цель: дать возможность «проживания» педагогом роли ребенка, конкретизировать правила взаимодействия с детьми для достижения личностно-ориентированной модели общения, осознание собственных стратегий общения с детьми.

Задачи:

- Изучение разных стилей общения воспитателя с детьми и самодиагностика стиля педагогического общения;
- Содействовать повышению уверенности общения в коллективе;
- Развивать навыки эмоционального, вербального, визуального общения с детьми.
- Обучение взрослых навыкам самоанализа.

Оборудование и материалы: Бланк самодиагностики «Профессиональные умения в общении с детьми», музыкальное сопровождение

«Я пришел из детства, как из страны...»

А. де Сент-Экзюпери

Ход практикума:

Ведущий: Профессиональная деятельность воспитателя - это процесс непрерывного общения его с дошкольниками. От характера педагогического общения во многом зависит эффективность воспитательно-образовательной работы в детском саду. Общение педагога с детьми влияет на формирование личности ребенка, особенности его отношения с окружающими. Для того чтобы совершенствовать свои навыки общения с детьми, необходимо хорошо знать свои профессиональные умения в данном направлении.

Предлагается пройти самодиагностику «Профессиональные умения в общении с детьми». Раздаются листы на каждого участника. Отвечать на вопросы и подсчитывать баллы необходимо самостоятельно.

Ведущий: Пожалуй, перечень различных типов воспитателей можно продолжить до бесконечности. Но главные из этих типов перечислены. И я уверена, что лишь некоторые из них невольно Вам напомнили себя. Поэтому задумайтесь хоть на минутку: какой все-таки Вы педагог для детей? Подумайте, что можно изменить. И отнеситесь к этому немного с юмором.

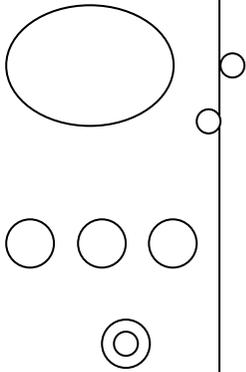
Проводится упражнение «Тип воспитателя»

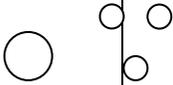
Какая воспитательница нужна ребенку?

Самая, самая, самая...

Самая добрая, самая красивая, самая нежная, самая справедливая, словом — самая лучшая. И дети для нее тоже должны быть самыми, самыми...

Самыми добрым, самыми красивым, самыми умными... Да, да, главное — самыми любимыми.

Упражнение «Я и ребёнок»	Листы
<p>Воспитателям предлагается в виде схемы создать образ, (Я и ребёнок) отражающий взаимоотношения педагога с детьми (индивидуальная работа, затем обсуждение в группе)</p> <p>Анализ:</p> <p>Зависит ли ваше общение с детьми от того, как вы воспринимаете их.</p> <p>Можно ли, по вашему мнению, изменить ситуацию?</p>	

	
<p style="text-align: center;">Упражнение «Стиль воспитания»</p> <p>Ведущий: Воспитатель должен пойти утром в поликлинику на приём к специалисту. Его замещает другой педагог, который недавно пришёл в коллектив, не знает детей. Воспитатель зашёл утром в группу решить какой-то вопрос и уже уходит, так как приближается время визита к врачу. Дети окружают воспитателя с различными вопросами. Задача воспитателя решить все вопросы по существу за короткий срок /5 мин/, используя различные стили:</p> <ul style="list-style-type: none"> - авторитарный; - демократический; - попустительский; - либеральный. <p>Анализ: Используя, какой стиль вам было проще решать ситуации? Этот стиль общения характерен для вас? Возникают ли такие ситуации в жизни?</p>	
<p style="text-align: center;">Упражнение «Ярлык»</p> <p>ЯРЛЫК - представление о человеке, основанное на каких-то неспецифических отличиях, выражается чаще всего, в среде подростков в прозвищах. Каждому на спину, при помощи булавок, прикалывают табличку с надписями: «Улыбайся мне»,</p>	<p>«табличка – ярлык»</p>

<p>«Будь пасмурным», «Корчи мне гримасы», «Разговаривай со мной так, будто мне 5 лет», «Одобряй меня», «Говори, что я ничего не умею», «Жалей меня», так, чтобы не видели, что на ней написано. После этого дается тема для разговора – «Какая сегодня погода?», «Как ваши дела?», «Который час?»</p> <p>Через 7-10 минут все, не снимая «короны», отвечают на вопрос:</p> <p>- Понравилось ли вам, когда с вами общались таким образом?</p> <p>После того, как все желающие высказались, воспитатель предлагает снять «короны» и выйти со своих ролей.</p> <p>Анализ:</p> <p>Как влияет наличие подобных ярлыков на общение? Как часто мы встречаемся с ситуациями навешивания ярлыков? Как ребенок реагирует на ярлык? Как можно изменить представление человека о вас? Легко ли избавиться от ярлыка? Как это сделать?</p>	
--	--

Упражнение «Улитка»

Ведущий: Суетливость и поспешность нередко мешают организовать своё поведение, способствуют возникновению срывов, криков. Эта игра поможет развить самоконтроль выдержку.

Участники встают в одну линию. Им предлагается представить себя улитками, передвигающимися медленно. По команде все начинают медленно продвигаться к указанному месту. Побеждает «улитка», доползшая до финиша самой последней. Останавливаться и разворачиваться нельзя.

Проводится рефлексия практикума, педагогам раздаются памятки «Правила поведения и общения воспитателя в ДОУ»

Упражнение «Стиль воспитания»

Различают 4 типа воспитания: демократический, авторитарный, либеральный, попустительский.

Демократический. Воспитатель осознает свою важность в становлении личности ребенка, но и за ним признает право на саморазвитие. Трезво понимает, какие требования необходимо диктовать, а какие - обсуждать. В разумных пределах готов пересмотреть свои позиции, пойти на компромисс.

Либеральный. Взрослый высоко оценивает ребенка, считает простительными его слабости, легко общается, доверяет мнению ребенка, не склонен к запретам, ограничениям и контролю. Но по плечу ли ребенку такая свобода? в каждом возрасте свои особенности, и маленькому ребенку либеральный стиль воспитания больше навредит, чем поможет.

Авторитарный. Взрослый хорошо представляет, каким должен быть ребенок и прилагает максимум усилий, чтобы приблизить его к «идеалу». Категоричные требования, неуступчивость, излишняя требовательность – основные составляющие авторитарных отношений.

Попустительский. Проблемы воспитания не являются у взрослого первостепенными. Свои проблемы ребенку приходится решать самому

(«пусть растёт самостоятельным, а мне некогда»). Нет в таких отношениях и эмоциональной связи.

Воспитатели руководят деятельностью детей, но формы их воздействий на детей бывают разные. Чаще всего выделяют «демократическую» и «авторитарную» форму руководства. Продуктивность «демократического» и вредность «авторитарного» стиля, недопустимость последнего в работе с детьми была доказана в целом ряде исследований.

Схемы – стиль воспитания

Демократический

Спасибо что напомнил,
давай после обеда проведём этот опыт

Авторитарный

Ты не видишь, я уйду, проведем, когда буду свободна.

Либеральный

А давай, вы сами проведёте этот опыт

Попустительский

Ну не проведём и ладно

**Психолого-педагогический практикум для педагогов
(обсуждение типичных ситуаций с подростками)**

Цель педагогического практикума: повышение педагогической компетентности педагогов

1. Создать благоприятную эмоциональную атмосферу на собрании
2. Повысить активность педагогов
3. Сформировать правильное отношение педагогов к индивидуальным особенностям ребенка
4. Выработать подходы для определения оптимальных требований и условий воспитания

Целевая аудитория: педагоги образовательного учреждения

Время проведения 25-30 мин.

Ход проведения практикума

Педагоги объединяются в микрогруппы по 4-6 человек, обсуждают ситуацию и представитель озвучивает результаты обсуждения группы. Психолог даёт комментарии.

Ситуации для обсуждения.

- «Ребенок почти не выходит из дома, сидит за компьютером, не имеет никаких интересов, не общается со сверстниками. Назовите возможные причины такого поведения ребенка. Дайте рекомендации родителям ребенка.»
- «Ребенок очень зависит от мнения окружающих, его легко выбить из колеи критикой или насмешкой. Назовите возможные причины такого поведения ребенка. Дайте рекомендации родителям ребенка»

- «Ребенок отвечает на замечание учителя в грубой форме, отказывается выполнять общие требования, предъявляемые уставом школы, может активно сплачивать вокруг себя сверстников и назначать другим «стрелки». Назовите возможные причины такого поведения ребенка. Дайте рекомендации родителям ребенка.»
- «Ребенок не может выполнять домашнее задание. Говорит, что устал, много задали, голова переполнена информацией и вообще «Учитель не понятно объясняет!». Назовите возможные причины такого поведения ребенка. Дайте рекомендации родителям ребенка.»
- «Ребенок стал часто общаться с представителями противоположного пола, но отзывается об этих отношениях небрежно, унижительно. От разговоров об опасности ранних половых связей уходит. Дайте рекомендации родителям ребенка»

В своём комментарии педагог-психолог отражает аспект повышения самооценки, наличия возможности самореализации, присутствие доверительных отношений с родителями, коммуникативных навыков подростков и т.д.)

Данная форма практикума позволяет достигать поставленных целей и задач.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Консультация с элементами тренинга для педагогов «Использование техник активного слушания» при взаимодействии воспитателя с родителями»

Приложение 1.

Инструкция к упражнению «Диалог»

(1 партнёр)

Инструкции по выполнению действий, отражающих плохое слушание:

- не смотреть на собеседника;
- начать заниматься своими делами, например, завязывать шнурки ботинок, приводить в порядок свою одежду, смотреться в зеркало;
- постоянно перебивать собеседника, пытаться рассказывать об аналогичном событии в своей жизни, преувеличенно жестикулируя руками;
- устало смотреть, зевать, говорить очень медленно, тихо, растягивая слова.

Инструкция к упражнению «Диалог»

(2 партнёр)

Рассказывать о каком-либо интересном событии из своей жизни или говорить на одну из перечисленных тем в течение двух-трех минут (варианты тем: 1. Интересное событие этой недели; 2. Где бы я хотел отдохнуть; 3. Мой любимый фильм; 4. Моя любимая телевизионная передача).

Приложение 2.

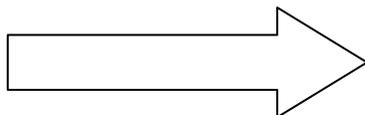
Правила активного слушания	Этапы активного слушания
Доброжелательный настрой. Спокойно реагируйте на все, что говорит собеседник. Никаких личных оценок и замечаний к сказанному.	1. Уточнение - использование открытых вопросов, уточняющих первоначальное сообщение партнера. Вопросы не должны затрагивать особенностей личности. <i>«Не повторите ли еще раз?»</i>

<p>Не устраивайте расспросы. Стройте предложения в утвердительной форме. Делайте паузу. Давайте собеседнику время подумать. Не бойтесь делать ошибочные предположения насчет испытываемых собеседником чувств. Если что не так, собеседник поправит вас. Зрительный контакт: глаза собеседников находятся на одном уровне.</p>	<p><i>«Что вы под этим подразумеваете?»</i> <i>«Пожалуйста, уточните это...»</i></p> <p>2. Перефразирование (парафраза) - необходимо сформулировать ту же мысль иначе, т.е. повторение говорящему его же сообщения, но словами слушающего. Техника парафраза используется для уточнения своего понимания того, что сказал собеседник. При переформулировании акцент делается на смысл и идеи собеседника, а не на чувства.</p> <p>Переформулирование можно начать следующими словами:</p> <p><i>«Как я понял вас...»</i> <i>«Насколько я понимаю, вы говорите...»</i> <i>«По вашему мнению...»</i> <i>«Другими словами, вы считаете...»</i></p> <p>3. Эхо-техника (отражение чувств) – отражение слушателем чувств, выраженных говорящим, его установок и эмоционального состояния.</p> <p>При отражении чувств, <u>во-первых</u>, обращать внимание на употребляемые слова, отражающие чувства (печаль, радость, злость).</p> <p><u>Во-вторых</u>, надо следить за интонацией, позой, жестами собеседника.</p> <p><u>В-третьих</u>, следует также</p>
--	--

	<p>представить, что вы сами чувствовали бы на месте говорящего.</p> <p><u>В-четвёртых</u>, следует понять общий контекст общения, причины обращения собеседника к вам.</p> <p>Вступительные фразы при отражении чувств могут быть следующими:</p> <p><i>«Мне кажется, вы расстроены...»</i></p> <p><i>«Чувство ... - настолько естественное в этой ситуации...»</i></p> <p><i>«Вероятно, вы чувствуете...»</i></p> <p>4. Резюмирование - подытоживание основных идей и чувств говорящего. Резюмирование помогает соединить фрагменты разговора в смысловое единство.</p> <p>Типичными вступительными фразами могут быть:</p> <p><i>«Вашими основными идеями, как я понял, являются...»</i></p> <p><i>«Если подвести итог тому, что вы сказали...»</i></p>
--	--

**Психологический практикум для педагогов
«Построение педагогического общения с детьми»**

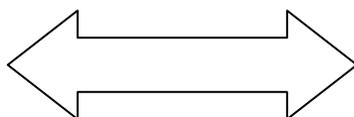
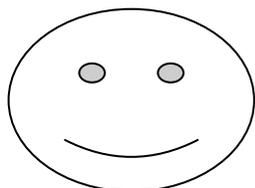
АВТОРИТАРНЫЙ



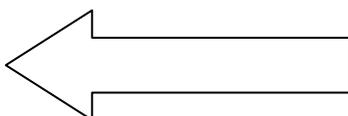
ПОПУСТИТЕЛЬСКИЙ



ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ



ЛИБЕРАЛЬНЫЙ



Говори, со мной ласково	Разговаривай со мной так, будто мне 5 лет
Будь недовольным	Одобряй меня
Говори, что я ничего не умею	Жалей меня
Делай всё за меня	Говори, что я ничего не понимаю
Кричи на меня	Не обращай на меня внимание

Вы обещали сегодня на прогулке провести опыты со снегом

Вы обещали сегодня на прогулке провести опыты со снегом

Вы обещали сегодня на прогулке провести опыты со снегом

Вы обещали сегодня на прогулке провести опыты со снегом

Психологические игры при работе с педагогами

Цели психологических игр - сугубо психотерапевтические: игры способствуют гармонизации внутреннего мира педагога, ослабляют его психическую напряженность, развивают внутренние психические силы. Игровые упражнения помогают учителю ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно их расценивать, управлять собой, сохраняя свое психическое здоровье и, как следствие этого, достигать успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии. Для психотехнических игр не нужно много времени и специальных помещений. Самостоятельно или в паре с другим учителем, педагог может выполнять упражнения в перерывах между уроками (в своем кабинете или учительской), на уроках, когда школьники работают самостоятельно, по дороге на работу или домой. Постарайтесь выработать в себе привычку к психологическим действиям: тогда появится потребность в психической стабильности и внутреннем порядке.

Игры-релаксации

За 3-5 минут, потраченных на психотехнические упражнения, учитель может снять усталость, стабилизироваться, почувствовать уверенность в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и учитель, выполняя в школе и после работы специальные психотехнические упражнения, прибегает к методу “психологического душа”, очищающего его психику.

Упражнение 1. “Внутренний луч”

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.....

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться (в учительской, в классе, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, “охлаждаются” глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз - сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: “Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!”

Упражнение 2. “Пресс”

Игровое упражнение выполняется индивидуально. Нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение советуем делать перед работой в “трудном” классе, разговором с “трудным” учеником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность.

Если же по тем или иным причинам этот момент пропущен, то разбушевавшаяся эмоциональная “стихия” может все смести на своем пути, не дать возможности контролировать себя. В результате происходит то, что, мы видим так часто: “сбрасывается” отрицательно заряженная энергия на воспитанника или коллегу по работе. Наиболее часто “заземление” отрицательной энергии, к сожалению, происходит в семье учителя, где он ослабляет внутренний контроль после работы.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение 3. “Дерево”

Любое напряженное психологическое состояние характеризуется суженностью сознания и сверх-концентрацией человека на своих переживаниях.

Ощутимое ослабление внутренней напряженности достигается в том случае, если человек сумел произвести действие децентрации: “снял” центр ситуации с себя и перенес его на какой-либо предмет или внешние обстоятельства.

Децентрация позволяет перенести, “выбросить” отрицательное состояние во внешнюю среду и тем самым избавиться от него.

Существует несколько форм децентрации. Ролевая децентрация связана с перевоплощением человека, мысленным включением в другую ситуацию. Используется педагогическая рефлексия, учитель старается посмотреть на себя “со стороны”, проанализировать ситуацию глазами внешнего наблюдателя,

применить “психическое зеркало”. Коммуникативная децентрация осуществляется в диалоге с переменной коммуникативных позиций. Упражнение выполняется индивидуально. Оно вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

По дороге домой, в транспорте, представляйте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля - это символ жизни, корни - это

Упражнение 4. “Книга”

Упражнение также вырабатывает внутренние средства ролевой децентрации и выполняется индивидуально (на уроке, в учительской). Представьте себя книгой, лежащей на столе (либо любым предметом, находящимся в данный момент в поле зрения). Сконструируйте в сознании внутреннее “самочувствие” книги - ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, сложенные страницы. Кроме этого, важно увидеть “глазами книги” окружающую комнату и внешне расположенные предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф, стены, окно, потолок и т.п. Выполняйте упражнение 3-4 минуты. Вы почувствуете, как спадает внутреннее напряжение, и вы перейдете в “мир иных измерений”, можно сказать, в видимый “параллельный мир” с реальным существованием предметов по своим законам. Восприятие “иных миров” и внутреннее “включение” в один из них дает учителю возможность понимать множественность, многогранность любой жизненной и профессиональной ситуации, временно “выключаться” из собственных травмирующих

обстоятельств и относиться к ним как к относительно реальным, одним из многих разных форм жизни.

Таким же образом можно организовать психологическое “путешествие” внутрь висящей на стене картины или фотографии, проиграть вымышленный сюжет ситуации.

Упражнение 5. “Мария Ивановна”

Упражнение развивает внутренние средства ролевой децентрации.

Выполняется индивидуально, в течение 10-15 минут. Представьте себе ваш неприятный разговор, например, с завучем. Условно назовем ее Марией Ивановной, позволившей себе неучтивый тон в разговоре с вами и несправедливые замечания. Закончился рабочий день и по дороге домой вы еще раз вспоминаете неприятную беседу, и чувство обиды захлестывает вас.

Это вредно для вашей психики: на фоне психологической усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть обиду, но вам это не удастся.

Попробуйте пойти от противного. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть Марию Ивановну из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль Марии Ивановны. Подражайте ее походке, манере себя вести, проигрывайте ее размышления, ее семейную ситуацию, наконец, ее отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спадет напряжение. Изменится ваше отношение к конфликту, к Марии Ивановне, вы увидите в ней много позитивного, того, что не замечали раньше. По сути дела, вы включитесь в ситуацию Марии Ивановны и сможете ее понять. Последствия такой игры обнаружат себя на другой день, когда вы придете на работу. Мария Ивановна с удивлением почувствует, что вы доброжелательны и спокойны, и сама, вероятно, станет стремиться уладить конфликт.

Упражнение 6. “Голова”

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Учитель вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на учеников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у учителя “стресс руководства” и, как следствие этого, при перенапряжении, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб учителей - на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагается упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения. Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение 7. “Руки”

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости “вытекает” из кистей рук на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну - две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети,

постарайтесь, открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

Упражнение 8. “Настроение”

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий, о том, что вседозволенность, которая культивируется на ваш взгляд, в семье ученика, ни к чему хорошему не приведет. После всех этих разговоров мать подростка вдруг заявила, что “воспитывать должны в школе”, что у нее на это нет времени. В ответ вы не смогли сдержаться. Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветные пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его. Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбросите в урну.

Вы заметили? Всего 5 минут, а ваше эмоционально-неприятное состояние уже исчезло, оно перешло в рисунок и было уничтожено.

А теперь идите на урок! Вы хорошо отдохнули!

Упражнение 9. “Пословицы”

Предлагается упражнение, хорошо “снимающее” внутреннюю депрессию и плохое настроение, помогающее решить сложную проблему, которая у вас возникла. Эта проблема может быть связана с вашей профессией, семейной жизнью, взаимоотношениями с друзьями.

Возьмите любую из книг: “Русские пословицы”, “Мысли великих людей” или “Афоризмы” (в каждой школьной библиотеке книги есть). Полистайте книгу, читайте фразы пословиц или афоризмов в течение 25-30 минут, пока не почувствуете внутреннее облегчение.

Возможно, кроме психической релаксации та или иная пословица натолкнет вас на правильное решение. Возможно также, вас успокоит тот факт, что не только у вас возникла проблема, над способами ее решения размышляли многие люди, в том числе и исторические личности.

Упражнение 10. “Воспоминания”

Одним из широко распространенных профессиональных недостатков учителя - его... взрослость. Парадоксально, но - это так. Учитель подходит к ребенку из непонятого, все-таки чуждого ему “мира взрослых”, в котором на каждом шагу - огорчения, правила, нормы. Представитель “мира взрослых”, учитель “отодвинут” от ребенка, непонятен ему, вызывает в нем либо подавленность, либо агрессию, бунт, желание нарушить дисциплину.

Разумеется, ведущая роль учителя в учебно-воспитательном процессе необходима, а отчуждение и противостояние, которые она вызывает у ребенка, могут быть существенно смягчены. Почаще вспоминайте о своем детстве, своих впечатлениях, переживаниях. Психологически вы приблизитесь к своим

ученикам, будете лучше их понимать, при этом сохраняя и свой авторитет, и свою роль ведущего.

Расспросите своих родителей о том, каким вы были в детстве, что они помнят о ваших проделках, о вызовах учителя, когда вы нарушали дисциплину. Попробуйте живо представить себя ребенком, заново пережить свои детские впечатления. Главное, вспомните, какие внутренние мотивы заставили вас тогда совершить тот или иной поступок.

Например, вы вместе с классом прогуляли урок. Это ведь был геройский поступок! Вы впервые в жизни проявили самостоятельность. А как вы презирали тех, кто не поддержал общий “почин” и пришел на урок! С каким страхом и одновременно удовольствием вы “вкусили запретный плод”!

Еще воспоминание. Ваш класс был дежурным по школе, и вы опоздали на урок. Учительница потребовала дневник, чтобы записать замечание. Вы оценили ее требование как несправедливое (“Я же дежурил!”) и сказали, что забыли дневник дома. В ответ разгневанная учительница приказала покинуть класс. Вспомните свои переживания, когда вы вышли в пустой коридор и прислушивались к голосам из своего и других классов. Какое чувство вы испытали? Одиночество? Обиду? Такие воспоминания помогут вам почувствовать внутреннее состояние учеников, понять мотивы их поступков. Вы станете добрее, мягче, вам несложно будет откровенно разговаривать с ребятами. Через некоторое время вы заметите, что нарушения дисциплины в вашем классе становятся все реже и реже. В чем причина? Дело в том, что дети откликнулись на ваше предложение к взаимодействию: ваше желание понять и почувствовать их состояния вызывает с их стороны такие же чувства. У них пропадают стремление к бунту, противостоянию, демонстрации “во что бы то ни стало” своей независимости. Они почувствовали себя вместе с вами.

Упражнение 11. “Я - ребенок”

Многие опытные педагоги играют в игру “Я - ребенок”. Вот, например, как описывает свое состояние: “Мой метод: я вызываю в себе состояние детства, т.е. вызываю в себе то ощущение детской легкости, которое свойственно ребенку: сбрасываю с себя “все взрослое”, а главным образом, то внешнее взрослое, что присуще моей административной роли. Далее идет подбор форм обращения к детям, которые включают выбор интонаций, способа объяснения, манеры держаться, а главное - продумывание первых слов, так сказать, формулы обращения”.

Вспомните, какую игру в детстве вы больше всего любили. Вспомнили? Теперь подойдите к вашему ребенку или внуку и предложите ему поиграть в эту игру. Во время игры вы должны выполнять роль ребенка, держаться “на равных” с вашим партнером. Это дает ему возможность почувствовать себя лидером, вместе с вами обсуждать правила игры. А вы почувствуете свежесть, оригинальность, нестандартность детского мышления, богатство внутреннего мира ребенка. Вы, наверняка, станете ему ближе.

Упражнение 12. “Открытость”

Одно из условий успеха в педагогической деятельности - умение учителя правильно общаться, вступать во взаимодействие в ходе диалога, общения с классом (полилога). Часто поглощенный тем, чтобы правильно сформулировать вопросы, учитель не следит за своим состоянием, своим поведением. Но известно, что даже самые правильные положения не будут восприняты или вызовут отрицательные эмоции, если дети почувствуют ваши высокомерие, холодность, пренебрежение, отчуждение. Ребята могут даже протестовать против ваших требований, демонстративно пренебрегать ими. Не удивляйтесь, вы не были открыты к диалогу. Вот несколько простых упражнений.

Перед вами - собеседник (ученик, коллега по работе, член семьи). Сделайте свое лицо доброжелательным, улыбнитесь, кивните собеседнику в знак того, что вы его внимательно слушаете и понимаете. “Распахните” свою душу перед человеком, с которым вы общаетесь, старайтесь психологически близко подойти к нему.

Упражнение 13. “Ритм”

Выполнять его необходимо в паре с другим учителем или дома, с одним из близких вам людей.

Два человека встают лицом друг к другу и договариваются о своих ролях: один - ведущий, второй - “зеркало”. Руки участников подняты на уровень груди и повернуты ладонями навстречу друг другу. Ведущий произвольно двигает руками, а играющий роль “зеркала” пытается отразить их в том же ритме. Роли несколько раз меняются.

Психологический смысл упражнения состоит в том, чтобы почувствовать внутренний “ритм” другого человека и как можно полнее отразить его. При этом думайте о том, что каждый человек (ваш ученик, коллега по работе, член вашей семьи) - индивидуальность, обладающая уникальным психологическим “ритмом”, и, чтобы правильно понять человека, надо прежде всего почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

Упражнение 14. “Резервуар”

В беседе с учеником, учителем, родителем трудного ребенка или дома в разговоре со своим ребенком почувствуйте себя “пустой формой”, резервуаром, в которые ваш собеседник “вливает”, “закладывает” свои слова, состояния, мысли, чувства. Постарайтесь достигнуть внутреннего состояния “резервуара”: вы - форма, вы не реагируете на внешнее воздействие, а только

принимаете их в свое внутреннее пространство. Отбросьте все свои личные оценки, как бы нет реальности, есть только пустая форма. Трудно?

Потренируйтесь, перед началом беседы 2-3 раза и у вас будет легко получаться. Затем, когда вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние “резервуара”, вступайте в диалог и постарайтесь беспристрастно и нетенденциозно отнестись к своему собеседнику. Это поможет вам лучше понять его.

Адаптационные игры

Каждый учитель может вспомнить сложный период в своей работе, связанный с профессиональной адаптацией в школе. Молодые учителя, пришедшие из педагогических вузов, привыкают к школе от 6 месяцев до 3 лет. Они привыкают к постоянному шуму на переменах, к интенсивным коммуникативным взаимодействиям. Но труднее всего им выработать в себе умение в течение 45 минут на уроке держать дисциплину в классе. Многие учителя жалуются на ощущение слабости и истощенности после уроков, на сложности в выработке готовности держать класс под контролем.

Нам приходилось наблюдать различные ситуации, в которые попадают молодые учителя.

Мы видели, как учительница металась по классу, как челнок. Там, где она стояла, дети затихали, но в это время начинали громко разговаривать в другом углу. Нетрудно представить, как устала эта учительница к концу урока.

Как облегчить и в то же время активизировать процесс профессиональной адаптации молодого учителя в школе? Прежде всего, надо помнить, что хорошим руководителем становится только тот, кто умеет хорошо управлять самим собой. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период. Предлагаем несколько упражнений для развития внутренних средств саморегуляции.

Упражнение 1. “Фокусировка”

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Удобно расположитесь в кресле или на стуле. Отдавая самому себе команды, сосредоточьте свое внимание на том или ином участке тела и почувствуйте его теплоту. Например, по команде “Тело!” сосредоточьтесь на своем теле, по команде “Рука!” - на правой руке, “Кисть!” - на кисти правой руки, “Палец!” - на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде “Кончик пальца!” - на кончике указательного пальца правой руки. Команды подавайте самому себе с интервалами 10-12 секунд (найдите при этом благоприятный для вас ритм).

Упражнение 2. “Дыхание”

Упражнение желательно выполнять перед началом урока. Устройтесь в кресле или на стуле. Расслабьтесь и закройте глаза. По своей команде постарайтесь отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточьтесь на своем дыхании. При этом не старайтесь специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение 3. “Психоэнергетический зонтик”

Упражнение проводится в первые минуты после начала урока, а также, при необходимости, периодически в течение всего урока.

Учитель встает перед классом, желательно в центре комнаты и, объясняя материал, старается представить, что он своей волей, своим сознанием устанавливает своеобразный “зонтик”, плотно накрывающий всех учеников.

Цель самого учителя: уверенно, крепко и стабильно держать ручку этого “зонтика” на протяжении всего урока.

Упражнение вырабатывает способность контролировать ситуацию в классе.

Упражнение 4. “Распределение внимания”

Важно также научиться распределять свое внимание в классе.

Упражнение выполняется в течение 15-20 минут, в домашней обстановке. Включите телевизор и раскройте незнакомую вам книгу (для начала лучше взять художественную или публицистическую). Попробуйте одновременно читать книгу и “краем глаза” смотреть и слушать телевизор. Последите за собой: через сколько минут вы почувствуете себя утомленным? Если утомление наступило уже через 4-5 минут, значит, ваша способность к распределению внимания слабо развита. Затем попробуйте для себя на бумаге кратко воспроизвести то, что вы читали и восстановить виденное на телеэкране. По мере того, как часто вы будете выполнять упражнение, с каждым разом вы будете все лучше распределять свое внимание.