

«Как сохранить душевное равновесие педагога»

1 Игра «СКАЖИ ДРУГОМУ КОМПЛИМЕНТ» (объединение)

Всем участникам игры предлагается по очереди говорить приятное друг другу. Compliments могут касаться личных качеств, настроения, внешности.

2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ДУШЕВНОЕ РАВНОВЕСИЕ

Спокойствие и душевная гармония определяются не отсутствием проблем, а нашим отношением к приятным и неприятным событиям жизни. Большинство огорчений и душевных терзаний возникают из-за того, что наша реакция чрезмерна и не вполне адекватна породившему её событию. Ответив на вопросы данного теста, всего за несколько минут вы узнаете, уравновешенный ли вы человек.

Злитесь ли вы иногда из-за глупости или неловкости другого человека?

Да, довольно часто -10 баллов;

Нечасто, стараюсь по возможности терпимее относиться к другим людям - 5;

Почти никогда. Злость неблагоприятно сказывается на цвете лица, а я отношусь к жизни почти с буддистским терпением-0.

Иногда вы просыпаетесь посреди ночи с сильным сердцебиением?

Нет, ни разу - 0;

Да, если меня беспокоят какие-либо проблемы - 3,

Очень часто. Я уже давно не сплю так хорошо, как раньше - 7.

Можете ли вы прибегнуть к силе своего голоса, чтобы отстоять свою точку зрения?

Могу, но пользуюсь этим очень редко - 5;

Нет, хотя сдерживаться иногда бывает трудно - 8,

Ясное дело могу. Время от времени такой окрик помогает человеку сбросить накопившуюся злость - 0.

Вы довольны своей фигурой?

Нет, раньше она мне нравилась больше - 5,

В общем, да, за исключением некоторых деталей - 2,

Да, мне не хотелось бы ничего менять -0.

Если ваши отношения с партнером потерпят крах, у вас есть свободный выбор среди нескольких новых кандидатов? (Если в данный момент вы одиноки, был бы у вас выбор среди кандидатур, если бы вы стремились к новому партнерству?)

Нет, мне требуется довольно длительное время, чтобы познакомиться с подходящим человеком - 0;

Есть некоторые знакомства, но они меня не устраивают - 3;

Огромный выбор - 7.

Как часто вам снятся страшные сны?

Почти никогда - 0;

Иногда-5;

Не менее одного раза в месяц - 10.

У вас есть надежный круг хороших друзей?

Да, безусловно, - 0,

В основном приятели - 3;

Нет, я стремлюсь во всем полагаться на самого себя -5.

Душевное равновесие обработка данных. Подсчитайте набранное количество баллов.

От 0 до 17 баллов. Вы очень спокойный, уравновешенный человек, обладаете внутренней гармонией, к которой другие люди стремятся всю свою жизнь. Не теряйте своего хорошего душевного и физического состояния, продолжая и дальше уделять внимание своему организму.

От 18 до 35 баллов. Что-то незаметно подтачивает ваше душевное благополучие. Хотя вы еще сохраняете психический баланс, все же постарайтесь разобраться, что угнетает вашу душу. Только тогда вы найдете внутреннюю гармонию.

От 36 до 50 баллов. Вы подобны огнедышащему вулкану, готовому вот-вот разверзнуться. Для вас имеет особое значение продуманная программа оздоровления организма, его физического и психического состояния. Вы злитесь по пустякам, принимая близко к сердцу все малоприятные моменты стрессовых будней. Не упустите возможность привести свою нервную систему в порядок, иначе может быть поздно.

3.Обмен практическим опытом: «Как вам удается снимать эмоциональное напряжение?»

4.Упражнения на снятие психоэмоционального напряжения.

«Гора с плеч» (релаксационная техника)

Цель: сброс психомышечного напряжения в области плечевого пояса и спины, контроль за осанкой и уверенностью в себе. *Необходимое время: 3 с.*

Процедура: Выполняется стоя, можно на ходу. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить. Такой должна быть постоянно ваша осанка.

«Качели» (тактильная техника)

Цель: снятие напряжения в теле и сознании, балансирование работы внутренних органов, общее успокоение, отдых.

Необходимое время: 3 мин на участника.

Процедура: Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают колени, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями сидящего за плечи и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 мин. Сидящий не должен «цепляться» ногами за пол, менять позу, открывать глаза. Затем участники меняются местами.

Примечание: сидящему желательно отрефлексировать свои ощущения после упражнения.

«Концентрация на медитативном дыхании» (дыхательная техника)

Цель: Полное расслабление, ритмизация дыхательного процесса, повышение внутренней стабильности, достижение гармонии эмоциональных реакций.

Необходимое время: 3—5 мин.

Процедура: Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный тип дыхания, а только следите за ним. Говорите себе: «Я чувствую свой вдох... чувствую выдох...» После регулярных тренировок периоды рассеянности сокращаются, а периоды концентрации увеличиваются.

Примечание: несмотря на элементарность, это упражнение является одной из самых эффективных дыхательных техник.

Конфликтные ситуации в работе педагога с родителями

Истина, как известно, рождается в споре. А рождение истины в споре педагога с родителем особенно важно, ведь его объектом становится беззащитный малыш. Но что делать, если дискуссия грозит перерасти в безобразную ссору с вытекающими неприятными последствиями? Решение подобной проблемы нельзя полностью возлагать на одну из сторон. Только совместными усилиями можно найти выход из сложившейся ситуации.

Практический семинар для воспитателей «Способы выхода из конфликтных ситуаций в работе с семьей»

Ход семинара:

Упражнение «Яблочко и червячок»

Ведущий (*мягко и спокойно*): Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

Теоретическое обоснование конфликтов в системе «педагог – родитель»

Ведущий: А теперь поговорим с вами о конфликтах в системе «педагог – родитель». Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Как правило, о негативных последствиях конфликта говорят много: это и большие эмоциональные затраты, и ухудшение здоровья, и снижение работоспособности. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он способствует получению новой информации, разрядке напряженности, стимулирует позитивные изменения, помогает прояснить отношения.

Вместе с тем, признавая конфликт нормой общественной жизни, психологи подчеркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Поскольку профессиональное общение в системе «педагог – родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

Причины конфликта различны: несоответствие целей, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения и др.

специалисты, как правило, выделяют четыре стадии прохождения конфликта:

- *возникновение конфликта (появление противоречия);*
- *осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон;*
- *конфликтное поведение;*
- *исход конфликта.*

Конфликт «педагог – родитель» обычно предполагает протекание по типу «начальник – подчиненный», что и обуславливает поведение воспитателя как обвиняющей стороны. Если раньше такое положение устраивало обе стороны, то теперь родители, обладая определенными знаниями и опытом в области психологии, стремятся не допустить давления на себя со стороны работников детского сада. Кроме того, подобное поведение может вызвать агрессивное поведение даже у миролюбивого родителя. Поэтому во избежание углубления и расширения конфликтной ситуации желательно осознать и осуществить на практике линию партнерского взаимодействия «на равных».

Предложение способов разрешения конфликтных ситуаций

Ведущий: Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и собственным.

(Ведущий раздает участникам семинара заранее подготовленные распечатки модели

«Способы выхода из конфликтной ситуации»).

Внимание

к своим
интересам

● КОНКУРЕНЦИЯ

● СОТРУДНИЧЕСТВО

КОМПРОМИСС

•

ИЗБЕГАНИЕ (УКЛОНЕНИЕ) ПРИСПОСОБЛЕНИЕ

• •

Внимание к интересам собеседника

Способы выхода из конфликтной ситуации (по К. Томасу)

Ведущий: Конкуренция предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

(Ведущий раздает участникам семинара заранее распечатанные таблицы, где описаны способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации, «плюсы» и «минусы» этих стилей, после чего комментирует раздаточный материал).

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
Соревнование	Стремление добиться своего в ущерб другому.	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Испытывание чувства неудовлетворенности и при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить отношения.
Уклонение	Уход от ответственности за принятие решений.	Исход не очень важен. Отсутствие власти. Желание выиграть время.	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
Приспособление	Сглаживание разногласий за счет ущемления	Предмет разногласия более важен для другого	Нерешенность конфликта.

	собственных интересов.	участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты. Отсутствие власти.	
Компромисс	Поиск решений за счет взаимных уступок.	Одинаковая власть. Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта. Неэффективность других стилей.	Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта.
Сотрудничество	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников.	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить отношения.	Временные и энергетические затраты. Негарантированность успеха.

Ведущий: В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны. А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами нашего упражнения «Яблоко и червячок».

(Участники зачитывают свои ответы, а ведущий комментирует их.)

Примеры ответов участников семинара:

Конкуренция: «Сейчас как упаду на тебя и раздавлю!»

Избегание: «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

Компромисс: «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

Приспособление: Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

Сотрудничество: «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Выполнение антистрессового упражнения

Ведущий: Для поддержания стабильного психологического состояния у вас и родителей, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сейчас мы проведем с вами упражнение на «стирание» антистрессовой ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги. Карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Притчи или философские рассказы.

Легенды и притчи всегда играли важную роль в истории человечества, и по сей день они остаются прекрасным и эффективным средством развития, обучения и общения. Одни из них принесут вам вдохновение, другие заставят смеяться, третьи - задуматься. Красота притчи заключается в том, что она не делит человеческий ум на вопрос и ответ. Она просто дает людям намек на то, каким все должно быть. Притчи - это косвенные указания, намеки, которые проникают в сердца подобно семенам. В определенное время или сезон, они прорастут и дадут всходы.

Приятного прочтения притч и рассказов, пусть они вам принесут только хорошее настроение!

Притча о Любви, о Мечте и о Надежде

В одном южном городе, на берегу тёплого моря, росли три сестры. Родились они одновременно у немолодой уже женщины, и были очень похожи друг на дружку внешне: тонкие, хрупкие, с пушистыми русыми волосами и янтарными глазами. Девочки были до того прекрасны, что их мама и папа никак не могли решить: как назвать им своих дочерей, чтобы имя их соответствовало их красоте и прелести.

Так прошло восемнадцать лет. Сёстры выросли и стали прекрасными юными женщинами. Но у них по-прежнему не было имён. И вот однажды их престарелая мать призвала дочерей к себе и сказала:

- Дочери мои! Вы уже взрослые и самостоятельные. Я отдала вам всё, что могла: мою душу, моё тепло, мои знания о жизни. Единственное, чего не дала я вам – это имён. Ступайте же к людям, знакомьтесь, общайтесь, несите им тепло, которое я вам дарила все эти годы. Пройдёт время – и люди сами дадут вам имена. С этими словами старая женщина закрыла глаза и умерла. Сёстры схоронили мать, отгоревали, сколько положено, да и собрались в путь: выполнять матушкин завет.

Долго ли, коротко ли они ходили, а встретилось им перепутье: можно было и налево пойти, и направо, и прямой путь продолжить. Встали сёстры и стали совет держать:

- Если мы и дальше вместе ходить будем – люди так и не смогут ни одной из нас имя дать: уж больно мы им одинаковыми кажемся, - сказала одна.

- Да. Похоже, пришло нам время расстаться и попытаться жить каждая своей жизнью, - поддержали её две другие.

На том и порешили. Разделили они хлеб, воду на троих, выбрали каждая свою дорогу, да и расстались.

Первая сестра через день-другой пришла в незнакомый город, который был столицей королевства. И так уж получилось, что, не успела она войти в город, как попала на глаза юному принцу. И так ему понравилась девушка, что он тут же пригласил её во дворец и представал своим родителям.

- Она прекрасна! – заявил юноша. – И я хочу на ней жениться!

Девушка, которая так же с первого взгляда полюбила принца, была только рада, да и родители, обожавшие своего сына, возражать ему не стали. Так и вышло, что стала первая из сестёр женой юного принца. Она так радовалась своему счастью, так нежила и лелеяла своего мужа, что казалось: пары счастливее нет!

Однако прошло несколько лет, и страсть юного принца стала утихать. Да и девушка, успевшая родить ему двух сыновей, уже не казалась принцу столь же юной и прелестной. Её слишком ласковый голос и слишком приятные манеры стали казаться ему слащавыми и неискренними. Всё чаще уезжал принц из дому: на охоту, к друзьям или просто на конную прогулку.

И вот настал тот день, когда появилась у принца другая возлюбленная. Злые языки быстро донесли об этом бедной молодой женщине. Она от горя слегла, да и умерла через неделю. Принц, совсем не желавший такого поворота, сильно раскаялся, схоронил свою жену и сказал: не дал я тебе имени при жизни, так дам после смерти. Ты была моей настоящей любовью – преданной и нежной. Путь же таким именем и поминают тебя в веках: Любовь.

Тем временем другая сестра так же оказалась в незнакомом царстве-государстве, и, как и положено сёстрам близнецам, тоже оказалась во дворце. Однако в жёны её взял сам царь-государь. Были у него жёны и до этого, но ни одна не могла родить ему наследника.

Средняя сестра тоже не сразу понесла: прошло несколько лет, прежде чем во чреве её зародилась новая жизнь. Государь был счастлив! Он носил свою любимую жену на руках, буквально шагу не позволял ей ступить самостоятельно, кормил её самыми вкусными лакомствами, дарил самые редкие драгоценные камни.

К положенному сроку разрешилась царица здоровым и красивым мальчиком, да только сама погибла в родах. Ах, как горевал её супруг, сколько

горючих слёз пролил! Однако ничего не поделаешь: схоронил он свою молодую супругу, да и сказал:

- Не было у тебя имени при жизни, но сделала ты для меня то, чего никто другой не мог – воплотила мою мечту, родила мне наследника. Так пусть же поминают тебя в веках этим именем – Мечта.

Третья сестра, тем временем, не спешила останавливаться в каком-то одном месте: ходила она по городам и весям, всюду слушала людей, от старых людей – мудрости училась, кому могла – всем помогала. И всё больше и больше людей знали о том, что есть на свете такая девушка – милая, не по годам мудрая, способная помочь и словом, и делом.

Всё больше людей к ней обращалось за помощью, всё чаще люди искали её, чтобы попросить помощи и поддержки. Да только не знал никто её имени, а потому трудно было людям отыскать и позвать её.

А была в той стране, по которой ходила девушка, одна деревня, в которой все жители болели одной и той же болезнью, и всё никак не могли вылечиться. Вот прознали эти люди о том, что есть такая девушка, которая многим помочь сумела. С большим трудом отыскивали они её и привели в свою деревню. Узнав о болезни, что мучила всех местных жителей, девушка сказала:

- Тут я вам легко помогу: в городе, где я росла, с этой болезнью легко справлялись.

И сказала третья из сестёр жителям деревни, как им лечиться надо. Не прошло и месяца – как все здоровы были! И тогда решили жители деревни девушку отблагодарить.

- Что подарить тебе, наша спасительница? – обратились они к девушке. – Как отблагодарить тебя?

- Ничего мне дарить не надобно, - отвечала им третья из сестёр. – Да только вот, хотелось бы, чтоб дали вы мне имя, чтоб легче людям меня звать и искать было.

День думали жители деревни, а потом и ещё день. А на третий день пришли и сказали девушке:

- Мы, пока о тебе не прослышали, ни на что не надеялись. Думали, погибнет всё наше селение. А ты нас исцелила и дала силы жить дальше. Так пусть же имя тебе будет – Надежда!

Так и вышло, что из всех сестёр только Надежда живой осталась, и так и жила она до глубокой старости: никому в добром слове и в помощи не отказывая.

Создание волшебного внутреннего мира

Знаете ли вы откуда появились первые волшебники? В наидревнейшие времена жил один единственный волшебник. Согласно легенде он создал волшебный мир из витающих в воздухе магических частиц.

Первый волшебник взял частицы царств огня и туманов и создал волшебную землю, воду, огонь и воздух. Из искр, вылетавших из царства огня, боги сделали звезды и украсили ими небесный свод.

Сначала не было ничего: ни земли, ни неба, ни песка, ни холодных волн.

Внутри любого из нас живет волшебник. Но у всех он проявляет себя по-своему. Каждый день мы создаем внутри и вокруг себя новый мир, часто даже не замечая этого. И сегодня нам предстоит воссоздать свой собственный мир.

Для начала волшебник создал землю. Земля даст человеку ощущение уверенности, прочности, научит его строить дома и обустраивать их. Земля научит человека трудиться и получать от этого удовольствие.

Волшебник подумал: надо чем-то удобрить землю, и пусть это будет вода. Он отложил созданную им землю. Взял другой кусочек вещества (пластилина) и начал создавать воду.

Создавая воду, он думал о том, какой живительной и чистой она будет. Волшебник знал, что вода будет дарить человеку способность чувствовать мир и настроения других людей. Она наполнит его внутренний мир разнообразными переживаниями. Итак, волшебник создал воду. Затем волшебник соединил землю и воду в чудесную композицию.

Потом он отложил землю и воду, для того чтобы посвятить себя созданию огня. Он взял кусочки соответствующего вещества (пластилин) и начал создавать огонь... Создавая огонь, волшебник думал о том, как он подарит человеку тепло, поможет приготовить пищу. Он знал, что огонь сможет поселиться в душе каждого человека и помогать ему жить. Огонь укрепит волю человека и напитает его энергией для создания чего-то хорошего и нового. Итак, волшебник создал огонь.

Волшебник любовался своим творением. Огонь нисколько не обжигал его руки. Он соединил землю, воду и огонь. Казалось бы, волшебный мир

создан... Но нет, для жизни необходим еще один элемент – воздух. Волшебник отложил свое творение и взял вещество, необходимое для создания воздуха. Создавая воздух. Волшебник думал о том, что он будет связывать все элементы волшебного мира. Воздух подарит человеку легкость дыхания, поможет ощущать ароматы этого мира. Воздух сможет переносить мысли людей, а значит, поможет им учиться и узнавать новое... Итак, волшебник создал воздух.

Итак, волшебный мир был создан и волшебник с гордостью представил свое творение людям.

Теперь пришло время населить мир людьми. Волшебнику хотелось, чтобы человек нес в себе весь мир, который он сотворил. В чем же заключалась волшебная сила этого мира?

Он решил создать человека из того вещества, из которого создан сам волшебный мир. Волшебник хотел, чтобы созданный им мир был внутри человека. Поэтому он взял тот мир, который только что создал, в свои руки. Согрел его своим волшебным теплом и скатал в шар. В его руках оказался разноцветный шар, в котором теперь перемешались и земля, и вода, и огонь, и воздух.

«Из этого можно создать человека!» - решил волшебник. Человек, слепленный из шаров, развеселил волшебника. «Он должен быть подобен мне», - решил волшебник и стал вытягивать части тела, прочно соединяя их друг с другом. Так появился человек в волшебном мире...

«Главное, он должен стоять на своих ногах», - решил волшебник и долепил своего человека так, чтобы он прочно стоял на своих ногах в этом мире.

В каждом из этих человечков – весь мир!

Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой.

Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались.

Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

Как относишься

Двое мудрецов отправились по свету посмотреть как люди живут. В одном не большом городе они встретили толпу людей, которые носили огромные камни, было видно что им очень тяжело, руки были в кровавых мозолях, по лицу скатывался пот. Мудрецам стало интересно, что же делают эти люди.

- Что ты делаешь?- спросили они у одного человека.

- Я таскаю камни наверх.

- А ты что делаешь? - спросили они другого.

- Я зарабатываю детям на еду.

- Ну а ты что делаешь? – спросили они третьего.

- Я строю храм Божий!

И поняли тогда мудрецы одну простую истину - не важно, что ты делаешь важно, как ты к этому относишься.

Одно и то же занятие одному человеку может приносить боль и страдание, а другому доставлять радость. Научись даже из самой плохой ситуации находить что-то хорошее, оно обязательно есть, стоит только лучше присмотреться, ведь тогда ты сможешь изменить всю свою жизнь.

Притча о выборе

Однажды к Богу пришла женщина, которая выглядела совершенно несчастной

- Господи, как же трудно было к тебе добираться! – упрекнула его она. – Мне пришлось истоптать семь пар башмаков, переплыть семь рек, преодолеть семь болот, перебраться через семь ущелий, прежде чем я узрела тебя. По-моему, у меня отнялись ноги.

- Ты сама выбрала такой трудный Путь, и это твое право, – ответил Господь. – Наверное, у тебя ко мне важное дело, если ты так ко мне стремилась?

- Очень важное! Я хочу спросить тебя, за что ты наказал меня многочисленными несчастьями? Что я такого сделала, чтобы ты меня вот так возненавидел?

- Я есть Любовь, и не умею ненавидеть, – ответил Творец. – Но если я в чем-то ошибся – я готов все исправить. Расскажи мне, в чем твои несчастья.

- В детстве у меня не было взаимопонимания с родителями, и я от этого страдала. Муж, которого я любила, ушел от меня к другой. Мой единственный ребенок умер, едва успев повзрослеть. Друзья от меня отвернулись, потому что я не хотела ни с кем общаться. А теперь я заболела смертельной болезнью, и мне осталось жить совсем недолго. Ты отнял у меня все, Господи! И я хочу знать, за что. Почему мне предначертано быть несчастной???

- Милая женщина, я тоже хочу тебя спросить, – с состраданием сказал Господь. – Я дал тебе родителей, чтобы ты познала, что такое быть дочерью. У тебя был муж – чтобы ты познала, что такое быть женщиной. Я послал тебе ребенка, чтобы ты познала, как это – быть матерью. У тебя были друзья – чтобы ты познала, что такое «быть заодно» и «поддерживать друг друга». Я послал тебе Болезнь – как последний сигнал, что ты что-то делаешь не так. Я дал тебе все для Счастья – гораздо больше, чем многим другим. Скажи мне теперь, почему же, имея столько возможностей для Счастья, ты выбрала быть несчастной? Иди и подумай об этом, время еще есть. И выбери что-то другое – если захочешь, конечно.

... Прошло много времени, и у ног Создателя появилась та же самая женщина. На этот раз она выглядела совершенно счастливой.

- Здравствуй, Господи, – с улыбкой сказала она. – Рада тебя видеть!

- Ты не устала? Трудно было добираться? – заботливо спросил Господь.

- Нет, вовсе нет! Я прилетела на крыльях Любви, пара взмахов – и я тут, – ответила женщина. – Я здесь, чтобы поблагодарить тебя.

- В твоей жизни что-то изменилось?

- О да! После той нашей встречи все стало по-другому, потому что изменилась я. Тогда я вернулась в свой мир, где меня ждала моя болезнь. Но я выбрала жить – и сумела найти способы, чтобы исцелиться.

Исцелившись сама, я захотела рассказать другим, что это возможно, и стала помогать тем, кто уже отчаялся.

У меня появилось множество друзей, и они помогли мне написать об этом книгу, а потом и много книг. Один из моих читателей стал мне мужем. Он

вдовец, его жена умерла от той же болезни, что была у меня, и у него осталось трое детей. Я стала им вместо матери, так что теперь у меня уже подрастают любимые внуки!

- Но я вижу, что ты передвигаешься в инвалидной коляске. Наверное, это огорчает тебя? – испытующе спросил Господь.

- В этом есть свои плюсы. У меня больше, чем у других, времени для размышлений, для медитаций и для творчества.

- Я вижу, глаза твои сияют, и улыбка цветет на твоем лице.

- Это потому что я все время в движении, у меня столько планов! А главное – я могу дарить Миру то, что во мне открылось. Во мне столько Любви, что хочется обнять весь мир! Ты знаешь, Господи, я наконец-то счастлива!

- Как мало, оказывается, человеку надо для Счастья, – с улыбкой промолвил Бог. – Всего лишь сделать выбор...

Притча: «Человеческие ценности»

У одного крестьянина был сын, который стал плохо себя вести. Испытав все способы влияния, отец придумал следующее: он вкопал против дома столб и после каждого проступка сына вбивал гвоздь в этот столб.

Прошло некоторое время, и на столбе не осталось живого места – весь он был утыкан гвоздями. Эта картина так поразила воображение мальчика, что он начал исправляться. Тогда за каждый его поступок отец стал

вытаскивать по одному гвоздю. И вот настал день, когда последний гвоздь был вытасчен, но на мальчика это произвело совсем неожиданное впечатление: он горько заплакал.

- Что ты плачешь? – спросил его отец. – Ведь гвоздей больше нет?

- Гвоздей – то нет, а дырки остались, - ответил сын.

Притча: «Разумное воспитание»

Однажды к мудрецу пришла молодая женщина и спросила: — Учитель, как следует мне воспитывать сына: в ласке или в строгости? Что важнее?

— Посмотри, женщина, на виноградную лозу, — сказал мудрец. — Если ты не будешь её обрезать, не станешь, из жалости, отрывать лишние побеги и листья, лоза одичает, а ты, потеряв контроль над её ростом, не дождёшься хороших и сладких ягод. Но если ты укроешь лозу от ласки солнечных лучей и не станешь заботливо поливать её корни каждый день, она совсем зачахнет.

И лишь при разумном сочетании и того, и другого тебе удастся вкусить желанных плодов.

Роль расслабляющих упражнений в системе релаксации детей с проблемами в психическом и речевом развитии

(Консультации для воспитателей)

Цели занятий: научить ребенка произвольно расслаблять мышцы, эмоционально успокаиваться.

Большинству детей с речевыми нарушениями свойственно нарушение равновесия между процессами возбуждения и торможения, повышенная эмоциональность, двигательное беспокойство. Любые. Даже незначительные стрессовые ситуации перегружают их слабую нервную систему. Мышечная и эмоциональная раскованность – важное условие для становления естественной речи и правильных телодвижений. Детям нужно дать почувствовать, что мышечное упражнение по их воле может смениться приятным расслаблением и спокойствием.

Умение распознать отдельные группы мышц, выделять их среди остальных, начинается с расслабления наиболее знакомых крупных мышц рук, ног, шеи, корпуса. Дети могут лучше почувствовать расслабление указанных мышц, если сначала дать им ощутить некоторое напряжение этих же мышц. Затем следует продемонстрировать, как неприятно состояние напряженности, и, наоборот, подчеркнуть, как непринужденно мы себя чувствуем, когда наши мышцы не напряжены, расслаблены. Ведь только ненапряженные руки легко выполняют любое действие по нашему желанию. При этом необходимо обращать внимание на то, что напряжение должно быть кратковременным, а расслабление длительным. В каждом упражнении логопед проверяет напряжение и последующее расслабление мышц. Касаясь руки, ноги, шеи ребенка. Затем предлагает детям самим проконтролировать расслабление после напряжения.

Установлено, что эмоциональное возбуждение ослабевает, если мышцы в достаточной степени расслаблены. При этом также снижается уровень бодрствования головного мозга и человек становится наиболее внушаемым. Только когда дети научатся свободно расслаблять мышцы, можно перейти к целенаправленному внушению. Важно знать, что метод релаксации, по заключению специалистов, является физиологически безопасным, и не дает негативных последствий.

В момент внушения дети находятся в состоянии расслабленности, их глаза закрыты; происходит определенное отключение от окружающего. Это значительно усиливает воздействие слова на психику ребенка. Цель такого внушения – помочь детям снять эмоциональное напряжение, обрести спокойствие, уравновешенность, уверенность в себе, в своей речи, а также закрепить в их сознании необходимость пользоваться мышечной релаксацией после каких либо стрессов.

Некоторым, особенно возбужденным, отвлекаемым детям не удастся сосредоточиться на занятии и успокоиться во время проведения расслабляющих упражнений, когда требуется расслабление по контрасту с напряжением и когда

только еще вырабатывается чувство мышцы. Не следует их заставлять непременно повторять упражнения. Можно разрешить им молча, спокойно посидеть на занятии. Посмотреть как расслабляются остальные. Пребывание в позе покоя уже само по себе окажет на них положительное воздействие.

Расслабляющие упражнения проводятся в начале и в конце каждого развивающего познавательного занятия.

Методические указания: процесс обучения расслаблению по предлагаемой системе условно делится на три этапа:

1-ый этап – мышечных успокоений по контрасту с напряжением;

2-ой этап – мышечных успокоений по представлению; внушение покоя и расслабленности;

3-ий этап – внушение мышечного и эмоционального расслабления, введение формул правильной речи.

На первом этапе логопед объясняет детям, что такое поза покоя, какова цель первой игры, описывает необходимые действия. Текст рифмовок (их автор М. Лаписова), настраивающих на определенный лад, ребята не повторяют вслух. Интонация, медленный темп речи ведущего должны способствовать проявлению приятных ощущений от расслабленности мышц, создавать представление об отдыхе, спокойствии. Каждое занятие по расслаблению начинается с позы покоя. Предполагается, что в конце первого этапа дети научатся расслаблять мышцы рук, ног, шеи и живота.

На втором этапе можно перейти к расслаблению мышц речевого аппарата и формулам внушения, которые закрепляют ощущения расслабленности и покоя. Голос логопеда должен быть негромким, успокаивающим; речь – четкой, неторопливой. После каждой строфы несколько удлиняются смысловые паузы. Четко звучат логические ударения. Внушение проходит наиболее эффективно, если сам ведущий вызывает у себя те же ощущения, которые он вызывает у детей.

Практика показала: выход из состояния покоя должен быть всегда одинаковым и постепенным. Поэтому, особенно в первое время, следует напоминать детям: «Команды выполнять точно, раньше времени глаза не открывать».

К концу второго этапа логопед вызывает у детей образное представление о расслабленности и спокойствии: предлагается вспомнить как они загорали на берегу реки, лежали на травке, ощущали тепло лучей солнышка. Чтобы усилить состояние покоя, в сеанс внушения вводится сравнение типа: «будто мы лежим на травке, на зеленой, мягкой травке.....».

Расслабление по представлению подводит ребенка к тому, что со временем он сам сумеет расслабиться, успокоиться, то есть к возможности саморегуляции.

На третьем этапе расслабление по контрасту с напряжением исключается. Мышечное спокойствие вызывается только внушением. Повторяются уже известные детям формулы и вводятся новые, направленные на формирование навыков правильной речи.

Описание основных упражнений.

Логопед: На наших занятиях мы будем учиться экономно расходовать свои силы. Силы нужны человеку, чтобы играть, думать, заниматься спортом, правильно говорить, писать, считать. Чтобы хорошо работать, нужно уметь и хорошо отдыхать.

Сядем ближе к краю стула, обопремся о спинку, руки свободно положим на колени, ноги слегка расставим. Это поза покоя. Все занятия мы будем начинать с позы покоя.

Упражнения для расслабления рук, ног, корпуса по контрасту с напряжением.

«На пляже». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что ваши руки и ноги загорают. Сидя на стуле, руки и ноги поднимаем, держим... Ноги и руки устали. Опускаем. Ноги и руки свободно отдыхают, расслабились. Слушайте и делайте как я:

Мы прекрасно загораем!

Выше ноги поднимаем,

Выше руки поднимаем.

Держим, держим, напрягаем...

Загорели! Опускаем! (Ноги резко опустить на пол, руки - на колени)

Ноги не напряжены,

Руки не напряжены и расслаблены.

«Кораблик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы на корабле. Качает. Чтобы не упасть, поставьте ноги на ширину плеч, стопы от пола не отрывайте. Руки сцепите за спиной. Качнуло палубу: сильнее прижмите к полу правую ногу, тело наклоните вправо, и левая нога расслабится. Качнуло в другую сторону: сильнее прижмите к полу левую ногу, тело наклоните влево, и правая нога расслабится. Слушайте и делайте как я:

Стало палубу качать – ногу к палубе прижать!

Крепче ногу прижимаем, а другую – расслабляем!

Сядьте и слушайте:

Снова руки на колени, а теперь немного лени...

Напряженье улетело, и расслабилось все тело...

Наши мышцы не устали и еще послушней стали.

«Шарик». Логопед (показывает и объясняет): представьте себе, что мы надуваем воздушный шар. Положите руку на живот. Надуваем живот так, будто это воздушный шар. Мышцы живота напрягаются. Плечи не поднимаются. Выдохнули

воздух медленно – будто шарик сдулся. Живот расслабился. Слушайте и делайте как я:

Вот как шарик надуваем и рукою проверяем.

Шарик лопнул – выдыхаем, наши мышцы расслабляем.

Дышится легко, вольно, глубоко.

Упражнения для расслабления мышц речевого аппарата – губ, челюстей, языка.

(Проводятся аналогично предыдущим. Образы и техника расслабления подсказываются рифмованным текстом).

«Лягушки»

Вот понравится лягушкам: тянем губы прямо к ушкам!

Потяну – и перестану, но нисколько не устану!

Губы не напряжены и расслаблены.

«Орешек»

Зубы крепче мы сожжем, а потом их разожжем,

Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.

«Горка»

Кончик языка внизу, язык горкой подниму.

Спинка языка тотчас станет горочкой у нас!

Я растаять ей велю – напряженья не люблю.

Язык на место возвращается и приятно расслабляется.

Общее мышечное и эмоциональное расслабление.

Логопед:

Все умеют танцевать, бегать. Прыгать и играть,

Но не все пока умеют расслабляться, отдыхать.

Есть у нас игра такая. Очень легкая, простая.

Замедляется движенье, исчезает напряженье.

И становится понятно: расслабление приятно.

Реснички опускаются, глазки закрываются...

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем.

Дышится легко, ровно, глубоко.

Напряженье улетело и расслаблено все тело.
Будто мы лежим на травке... На зеленой мягкой травке...
Греет солнышко сейчас, руки теплые у нас.
Жарче солнышко пригрело – и ногам тепло и телу.
Дышится легко, ровно, глубоко.
Губы теплые и вялые, но нисколько не усталые.
Губы чуть приоткрываются, все приятно расслабляется.
И послушный наш язык быть расслабленным привык.

Громче, быстрее, энергичнее:
Было славно отдыхать, а теперь пора вставать.
Крепко пальцы сжать в кулак,
И к груди прижать - вот так!
Потянуться, улыбнуться, глубоко вдохнуть, проснуться!
Распахнуть глаза пошире – раз, два, три, четыре!

Дети встают и хором с логопедом поизносят:
Веселы, бодры мы снова к занятиям готовы.

Формулы правильной речи.
Логопед:
Каждый день, всегда, везде, на занятиях, в игре
Ясно, четко говорим, потому что не спешим.
Паузы мы соблюдаем! Звук ударный выделяем!
И легко нам говорить, и не хочется спешить.
Так спокойно, так приятно. Говорим - и всем понятно.

Данные занятия помогают стать ребятам более спокойными и работоспособными.
Благоприятствуют созданию радостной и свободной обстановки на занятиях.

Консультация для педагогов «Синдром эмоционального выгорания у педагогов»



Знакомо ли вам состояние, когда неожиданно чувствуешь себя очень уставшим, появляется крайне странное ощущение, будто внутри что-то сломалось: все безразлично, все нипочем? Работа, которая так нравилась, которой отдавался без остатка, без которой не представлял своей жизни, теперь не радует, а раздражает, общение с детьми вызывает негативные эмоции. В голове живет только одна мысль: поскорее закончился бы рабочий день! Дома тоже ничего не хочется, даже общаться с близкими ...

Многие, наверное, находились в подобном состоянии. Психологи назвали его **синдром эмоционального выгорания**.

Под синдромом эмоционального выгорания понимают эмоциональное истощение и опустошение, причиненное собственной работой. Он разворачивается на фоне хронического стресса, приводя к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов человека. **Синдром эмоционального выгорания** - это опасное профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: педагогов, врачей, психологов, социальных работников. Известный американский **психолог** Кристина Маслач, которая одна из первых начала исследовать эту проблему, утверждала, что эмоциональное выгорание - это плата за сочувствие.

Профессия педагога отличается рядом специфических особенностей, главной из которых является безусловное общение с детьми, а также волевой стимул, который постоянно побуждает к практической педагогической деятельности. Образовательная деятельность не имеет фиксированного объема и общепринятых критериев оценки результативности, но требует творчества, активного функционирования сознания, постоянной работы над собой, совершенствования и пополнения знаний, что часто приводит к эмоциональному перенапряжению.

Поэтому главными причинами возникновения синдрома эмоционального выгорания педагогов являются:

- Стресс, вызванный большим количеством требований;
- Непокойная обстановка на работе, требующей устойчивого внимания и напряжения;
- Не всегда разумная организация рабочего времени и труда;
- Невнимание к своему физическому здоровью.

Учитывая, что психологическое переутомление педагога приводит к снижению качества образовательного процесса, ухудшению психологического климата в группе, а, следовательно, и эмоционального состояния детей, очень важно заранее предупредить возникновение синдрома эмоционального выгорания. Поэтому психолог в детском саду регулярно проводит работу, направленную на профилактику синдрома эмоционального выгорания. Это позволяет педагогам совершенствовать коммуникативные умения, научиться дискутировать, доказывать правильность своей точки зрения и принимать без обид и взаимных претензий точку зрения оппонента. А еще - педагоги учатся определять свое эмоциональное состояние, овладевают техниками релаксации и техниками, которые позволяют быстро взять себя в руки в стрессовой ситуации.

Некоторые практические психологи, однако, признаются в том, что с педагогическим коллективом работать сложно, ведь педагоги не всегда охотно идут на контакт, с осторожностью соглашаются на [участие в работе тренингов на семинарах-практикумах](#).

Синдром эмоционального (профессионального) выгорания

Эмоциональное выгорание – это профессиональное заболевание тех, кто работает с людьми: учителей, соц.работников, психологов, врачей, журналистов. Особенно «выгорают» интроверты (глубокие переживания, снижение контактности). Эмоциональное выгорание – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Эмоциональному выгоранию подвержены чаще всего педагоги старше 35-40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Иногда очень талантливые педагоги становятся профнепригодными по этой причине. Иногда такие люди уходят из образования, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми.

У молодых специалистов (от 1 года до 3 лет), как и у специалистов с 10-летним стажем, количественная характеристика проявления эмоционального выгорания является невысокой (8-11%). В первом случае, вероятно, сказывается продолжающийся процесс адаптации. Деятельность педагога в данный период, скорее всего, направлена на совершенствование технологии, преподавания предмета, оттачивание педагогического мастерства, а результаты деятельности пока не оказывают существенного влияния на его психоэмоциональное состояние. У профессионалов со стажем более 10 лет, возможно, уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию. Однако в период от 15 до 20 лет частота проявлений состояний эмоционального выгорания вновь повышается.

Причины возникновения синдрома

Это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально – энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Основная причина синдрома — это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями. Если для работника выполнять распоряжения начальника является делом чести, но он объективно не в состоянии этого сделать, то возникает стресс, происходит ухудшение качества работы, может произойти разрыв взаимоотношений с коллегами.

Часто синдром вызывается несоответствием между стремлением работников иметь большую степень самостоятельности, определять способы и методы достижения тех результатов, за которые они несут ответственность, и жесткой, нерациональной политикой администрации. Результат тотального контроля — возникновение чувства бесполезности своей деятельности. Отсутствие соответствующего вознаграждения за работу переживается работником как непризнание его труда, что тоже может привести к апатии, снижению эмоциональной вовлеченности в дела коллектива, возникновению чувства несправедливости и, соответственно, к выгоранию.

Причинами возникновения синдрома у педагогов являются:

- работа в большом педагогическом коллективе (практически все педагоги с высшим образованием, со сложным внутренним миром, с высоким уровнем индивидуализации, с высоким уровнем притязаний, со сложной структурой коллектива, где большинство женщины, где больше чувств, меньше рассудка, все

решается больше по симпатии, чем по делу, повышенная эмоциональность, повышенная раздражительность).

▪ обстоятельства работы:

- избыточность принудительных контактов (детский конвейер, администрация, коллеги), обязанность эти контакты соблюдать;
- публичность работы (на виду, нужно сдерживать свои эмоции, быть всегда в положительном настроении);
- фактор перегрузки (куча дел, столько мелочей, педсоветы, собрания, спешка, нехватка времени);
- воспитанники имеют много противоречий, дети с разными способностями, их почти 30 человек, как учитывать их индивидуальные способности, отсюда появляется неудовлетворенность работой даже у педагогов с призванием);
- педагог всегда учит, остается привычка мыслить оценочными суждениями. Привычка учить всех в жизни остается (дома, с соседями, друзьями). Говорит в основном в монологе, поэтому снижается способность к диалогу, появляется неумение слушать и слышать других. Педагоги начинают очень подробно объяснять пустяки (во взрослом общении не надо так объяснять), повторять все 2-3 раза

Годы работы, количество опыта, но...появляются свои недостатки: снижается уровень эмпатии, появляется привычка быть правым, иллюзия «всезнания», сужается тактичность, с возрастом педагог становится более конфликтным (происходит невротизация), незначительный импульс может вызвать бурную реакцию, появляется повышенная требовательность к окружающим.

По мере набирания опыта педагог становится менее гибким, невероятно инертным, его все больше раздражает необходимость выбора (например программы). Все это кажется лишним, ненужным, затрудняющим рабочий процесс. Ведь истина давно открыта...

Факторы, влияющие на эмоциональное выгорание

Среди ситуаций в педагогической деятельности, влияющих на возникновение состояний эмоционального выгорания, большинство педагогов ставят на первое место начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов, то есть после того как педагог был временно выключен из собственно педагогической деятельности. Это подтверждает вывод о том, что одна из главных функций состояний эмоционального выгорания — адаптационная, помогающая организму приспособиться к стрессогенным для него условиям.

В качестве другой причины педагоги выделяют ситуации эмоционально неадекватного общения с участниками образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (ситуацию общения с родителями особенно часто выделяют педагоги детского сада и начальной школы). Причем если в первом случае состояние эмоционального выгорания возникает сразу, то во втором — негативная реакция имеет свойство сначала накапливаться и только потом переходить в состояние эмоционального выгорания. Это подтверждает наличие еще одной функции данного состояния — защитной, которая оберегает психику педагога от разрушения в связи с неадекватно высокой эмоциональной напряженностью в деятельности.

Небольшой процент педагогов выделяют следующие ситуации эмоционального выгорания: проведение открытых занятий, мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения; окончание учебного года.

Таким образом, в педагогической деятельности целесообразно выделить три основных фактора, влияющих на возникновение эмоционального выгорания: личностный, коммуникативный и организационный. Педагоги отмечают, что эмоциональное выгорание отрицательно сказывается на выполнении человеком своей деятельности, так как приводит к эмоциональной и личностной отстраненности, неудовлетворенности собой, за которыми следуют тревога, депрессия и всевозможные психосоматические нарушения, неадекватное эмоциональное реагирование.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит 3 стадии (Маслач, 1982) – три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности:

Первая стадия:

- Начинается приглушение эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; педагог неожиданно замечает, что вроде бы все пока нормально, но ... скучно и пусто на душе.
- Исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношении с членами семьи.
- Возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!».

Вторая стадия:

- Возникают недоразумения с детьми, коллегами, человек в кругу своих коллег может с пренебрежительностью говорить о некоторых из них.
- Начинают появляться вспышки раздражения, с трудом сдерживаемая антипатия.

Третья стадия:

- Притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни.
- Такой человек еще может сохранять внешнюю респектабельность, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, безразличие поселяется в его душе.
- Наступает эмоциональное истощение, соматизация. Усталость, апатия, депрессия, сопровождающие эмоциональное сгорание, приводят к физическим недомоганиям – гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

Психофизиологические симптомы

- Хроническая усталость (усталость не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна);
- Ощущение эмоционального и физического истощения;
- Снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);

- Общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии);
- Постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- Расстройства сна;
- Частые беспричинные головные боли;

Социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия, чувство подавленности;
- Повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- Нервные срывы, вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя;
- Постоянное переживание негативных эмоций без видимых причин;
- Чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так»);
- Чувство гиперответственности и постоянное чувство, что «не получится», «не справлюсь»;
- Общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно не получится»).

Поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее все труднее и труднее;
- Человек заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- Постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- Чувство бесполезности, неверие в лучшее, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- Невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях;
- Дистанцированность от сотрудников, повышение неадекватной критичности;
- Может быть злоупотребление алкоголем, курением.

Профилактика эмоционального выгорания

Наша жизнь набрала такой бешеный темп, что это начинает угрожать не только нервно-психическому, но физическому здоровью людей. Вот что, к примеру, рекомендуют некоторые специалисты:

- Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится: плавайте, танцуйте. Прогуливайтесь или же сидите на скамейке в парке. В общем, хватит отдавать себя только работе!
- Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку теплые слова. Не сомневайтесь, что он (она) скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжелых срывов.
- По меньшей мере раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, к примеру, «чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким или же ложитесь спать раньше либо позже, чем обычно).
- Не позволяйте расхищать свою жизнь! Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, телефонные звонки — без ответа. Бесцеремонные люди крадут

часы (даже дни) вашей жизни и создают стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.

- Когда вы подавлены или рассержены, займитесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель или просто разбейте старые тарелки. Можете отправиться за город и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов. Не очень сложные приемы, согласитесь? Но следование им обязательно уберезет вас от многих тяжелых стрессов.

Что делать, если вы заметили первые признаки профессионального выгорания?

- Прежде всего, признать, что эти признаки есть. Обычно люди стремятся отрицать собственные психологические затруднения. Трудно признаться самому себе; «Я страдаю эмоциональным выгоранием». Тем более, что в трудных жизненных ситуациях включаются внутренние неосознаваемые механизмы защиты. Среди них рационализация, вытеснение травматических событий, «окаменение» чувств и тела. Некоторые защищаются от своих собственных проблем при помощи ухода в активность, полностью отдают себя работе. Помощи другим. Это может принести временное облегчение, однако на некоторое время, ведь сверхактивность вредна, если отвлекает от помощи, в которой вы нуждаетесь сами.
- Помните: блокирование своих чувств и активность, выраженная сверх меры, могут замедлить процесс вашего восстановления. Во-первых, ваше состояние может облегчить физическая и эмоциональная поддержка от других людей. Не отказывайтесь от нее. Осудите свою ситуацию с теми, кто, имея подобный опыт, чувствует себя хорошо. Во-вторых, в нерабочее время вам нужно уединение. Для того, чтобы справиться со своими чувствами, вам необходимо найти возможность побыть одному, без родных и друзей.

Что нужно и чего не нужно делать при выгорании

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте свои эмоции и дайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.
- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой.
- Не стесняйтесь, если другие предлагают вам свою помощь или предоставляют вам шанс высказаться.
- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе. Если не предпринимать мер, они будут посещать вас в течение длительного времени.
- Выделяйте достаточно времени для сна, отдыха, размышлений.
- Проявляйте ваши желания прямо, ясно и честно, говорите о них семье, друзьям, коллегам.
- Постарайтесь сохранять нормальный распорядок вашей жизни, если это возможно.

Если вы понимаете, что выгорание уже происходит и достигло глубоких стадий, помните, что вам необходима специальная работа по отреагированию травматического опыта и возрождению чувств. И не пытайтесь провести эту работу сами с собой – такую сложную и болезненную работу можно выполнить только вместе с профессиональным психологом. Основа «психологического лечения» - помочь человеку «ожить» и «заново собрать себя». Если человек пройдет через это, значит, он выйдет из-под контроля синдрома эмоционального выгорания и будет готов успешно жить и работать.

Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе

(консультация для воспитателей)

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад. Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла, уюта и благожелательности в группе. Если ребенок с первых дней почувствует это тепло, исчезнут его волнения и страхи, намного легче пройдет адаптация.

Практически любой малыш в первое время испытывает дискомфорт от размеров групповой комнаты и спальни - они слишком большие, не такие как дома. Чтобы ребенку было приятно приходить в детский сад, нужно «одомашнить» группу. Зрительно уменьшают помещение, сделают его более уютным красивые занавески на окнах, бордюры по верхнему краю стены.

Мебель лучше разместить таким образом, чтобы она образовала маленькие «комнатки», в которых дети чувствуют себя комфортно. Хорошо, если в группе имеется небольшой «домик», где ребенок может побыть один, поиграть или отдохнуть. Сделать такой «домик» можно, например, из детской кроватки, обтянув красивой тканью и вынув из нее нижнюю доску.

Желательно рядом с «домиком» разместить живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияют на эмоциональное состояние человека.

Необходим в группе и спортивный уголок, который удовлетворял бы потребность 2-3х летних детей в движении. Уголок следует оформить так, чтобы у ребенка появилось желание заниматься в нем.

Малыши еще не владеют речью настолько, чтобы выразить четко свои чувства и эмоции. А некоторые, особенно первое время, просто боятся или стесняются это делать. Не выраженные эмоции (особенно негативные) накапливаются и, в конце концов, прорываются слезами, которые со стороны выглядят непонятными, - никаких внешних причин для этого нет.

Психологи и физиологи установили, что изобразительность для ребенка не только и не столько художественно-эстетическое действие, сколько возможность выплеснуть свои чувства на бумагу. Уголок изотворчества со свободным доступом детей к карандашам и бумаге поможет решать эту проблему в любое время, как только у малыша возникнет потребность выразить себя. Особое удовольствие доставляет детям рисование фломастерами-маркерами, оставляющими толстые линии, на прикрепленном к стене листе бумаги. Внимательному воспитателю цвет, который выбран для рисунка, поможет понять, как в данный момент на душе у ребенка, - тоскливо и тревожно или, наоборот, светло и радостно.

Умиротворяюще действуют на детей игры с песком и водой. Такие игры имеют большие развивающие возможности, но в период адаптации главным является их успокаивающее и расслабляющее действие. Летом подобные игры легко организовать на улице. В осенне-зимнее время желательно иметь уголок песка и воды в помещении. В нашей ясельной группе он размещается в туалетной комнате:

два больших поддона (один с песком, другой с водой) установлены на подставках, соответствующих росту детей. Для многообразных и увлекательных игр используются небьющиеся сосуды разной конфигурации и объема, ложки, сита, воронки, формочки, резиновые трубочки, гигиенические безопасные красящие («Инвайт») и пенящиеся (детские шампуни) вещества. Дети могут купать в воде резиновых кукол, набирать в резиновые игрушки воду и выталкивать ее струйкой, пускать по воде кораблики и т.д.

Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от 2-х недель до 2-3 месяцев). Проблемы со сном вызваны не только внутренним напряжением, но и окружающей обстановкой отличной от домашней. Ребенок чувствует себя неуютно в большой комнате, возня других детей отвлекает его. Не дает возможности расслабиться и уснуть.

Такая простая вещь, как прикроватная занавеска, может решить ряд проблем: создать ощущение психологического комфорта, защищенности, придать спальне более уютный вид, а главное – эта занавеска, которую сшила и повесила при ребенке мама, становится для него символом и частичкой дома, как и любимая игрушка, с которой он ложится спать.

В период адаптации надо одновременно сохранить привычные для ребенка приемы воспитания, даже если они противоречат установленным в детском саду правилам. Перед сном малыша можно покачать, если он к этому привык, дать игрушку, посидеть рядом, рассказать сказку и т.п. Ни в коем случае нельзя насильно кормить или укладывать спать, чтобы не вызвать и не закрепить на долгое время отрицательного отношения к новой обстановке.

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым. Ласково обращение с ребенком, периодическое пребывание малыша на руках дает ему чувство защищенности, помогает быстрее адаптироваться.

Маленькие дети очень привязаны к маме. Ребенку хочется, чтобы мама все время была рядом. Поэтому очень хорошо иметь в группе «семейный» альбом с фотографиями всех детей группы и их родителей. В этом случае малыш в любой момент сможет увидеть своих близких и уже не так тосковать вдали от дома.

Стресс и как с ним бороться?

Стресс (от англ. stress — нагрузка, напряжение; состояние повышенного напряжения) — совокупность реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов— стрессоров (физических или психологических), нарушающее его саморегуляцию, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

В жизни каждого человека случаются моменты, когда он испытывает стресс или тревожное состояние. В сущности состояние тревоги помогает человеку справляться с внешними опасностями, заставляя мозг интенсивно работать и приводя организм в состояние готовности к действию. Когда тревоги и страхи начинают подавлять человека и влиять на его повседневную жизнь, могут возникать так называемые тревожные расстройства.

Фазы и симптомы стресса

Во-первых, *нервное напряжение*, которое создают: отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, трудные ситуации с детьми, коллегами, родителями. Все это сопровождается следующими симптомами: переживания психотравмирующих обстоятельств, неудовлетворенности собой, «загнанности в клетку», тревоги и депрессии.

Во-вторых, *сопротивление*, во время которого человек пытается более или менее успешно оградить себя от неприятных впечатлений. В данный период проявляются следующие симптомы: неадекватного избирательного эмоционального реагирования, эмоционально-нравственной дезориентаций, расширения сферы экономии эмоций, выборочного выполнения профессиональных функций.

В-третьих, *истощение*, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, которое наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным. В этой фазе формируются следующие симптомы: эмоционального дефицита, эмоциональной и личностной отстраненности, психосоматических нарушений.

Таким образом, есть вероятность, что подверженный данному синдрому специалист окажется истощенным не только психически, но и физически. Работа для него станет бременем, которое он не в состоянии нести. Прогнозируются разного рода психосоматические отклонения.

Тест «Нужно ли вам бороться со стрессом» (по А.И. Ташевой, 2000)

Ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных, каникул) больше, чем до того?
4. Случалось ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы ног ноют, а в спине – тупая боль?
5. Испытываете ли вы сильные головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли вы слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли они вам знать о себе, когда вы расстроены?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?
10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?
Если положительных ответов будет больше четырех, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

Профилактика стресса

Большая роль в борьбе со стрессами и их следствием - синдромом эмоционального сгорания принадлежит самому человеку. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, педагог не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

1. *Определение краткосрочных и долгосрочных целей.* Достижение краткосрочных целей не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Трудное дело разбить на части и начать действовать. Если не знаете, с чего начать, начните с главного. Если не знаете, что главное, начните с того, что понятно.

2. *Использование тайм-аутов.* Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны «тайм-ауты», т.е. отдых от работы и других нагрузок! Иногда необходимо «убежать» от жизненных проблем и развлечься, нужно найти занятие, которое было бы увлекательным и приятным (вязание, шитье, игры с детьми успокаивают, снижают напряжение, а просмотр телевизора, чтение газет учащает сердцебиение). Насыщенное общение нужно компенсировать часами одиночества. Баня, сауна, покупка чего-либо лечат психику. Водные процедуры (контрастная вода утром – возбуждает, мобилизует, а теплая вечером – успокаивает).

3. *Профессиональное развитие и самосовершенствование.* Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального сгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб. Сотрудничество дает ощущение более широкого мира, чем тот, который существует внутри отдельного коллектива. Для этого существуют различные курсы повышения квалификации, всевозможные профессиональные неформальные объединения, конференции, где встречаются люди с опытом, работающие в других системах, где можно поговорить, в том числе и на отвлеченные темы.

4. *Избегание ненужной конкуренции.* В жизни очень много ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к «победе» создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным, что способствует, в свою очередь, возникновению синдрома эмоционального сгорания.

5. *Эмоциональное общение.* Когда педагог анализирует свои чувства и ощущения и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или этот процесс не так явно выражен. Поэтому рекомендуется, чтобы сотрудники в сложных рабочих ситуациях обменивались мнениями с коллегами и искали у них профессиональной поддержки. Если работник делится своими отрицательными эмоциями с коллегами, те могут найти разумное решение возникшей у него проблемы. Проговаривание своих проблем больше подходит экстравертам, интроверты могут написать свои переживания на бумагу.

6. *Поддержание хорошей спортивной формы.* Между телом и разумом существует тесная взаимосвязь. Хронический стресс воздействует на человека, поэтому очень важно поддерживать хорошую спортивную форму с помощью физических упражнений и рациональной диеты. Неправильное питание, злоупотребление

спиртными напитками, табаком, уменьшение или чрезмерное повышение массы тела усугубляют проявление синдрома эмоционального сгорания. Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит, вы что-то делали неправильно или же просто недостаточно тренировались.

8. *Овладение умениями и навыками саморегуляции.* Овладение такими психологическими умениями и навыками, как релаксация, положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья учителя выступает его умение вовремя „сбрасывать” напряжение, снижать внутренние „зажимы”, расслабляться. В течение нескольких минут, затраченных на выполнение упражнений, учитель сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Как рабочий, который после трудового дня в горячем цеху принимает душ, так и педагог, выполняя в ходе своей работы и после нее специальные психотехнические упражнения, может прибегнуть к методам „психологического душа”, очищающего его психику и способствующего быстрому и эффективному отдыху.

Например:

- *Определение реальных целей* помогает сбалансировать профессиональную деятельность и личную жизнь.
- *Положительная внутренняя речь, игры-формулы* с текстом самовнушения („Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все могу и ничего ее боюсь” – уверенность в себе, «На протяжении рабочего дня я сохраняю абсолютное спокойствие. Ни при каких обстоятельствах я не нервничаю и не раздражаюсь» - уменьшение напряжения в процессе работы).
- *Противострессовое (успокаивающее) дыхание* для успокоения, снятия напряжения как мышечного, так и психического:
 - Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.
 - Медленно дыша, постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения.
 - Дышите через нос, с каждым выдохом повторяя какое-либо слово или простое предложение. Например, просто слово «раз», или любимое слово. Продолжайте 10-20 минут. Не думайте о том, наступит ли расслабление. Игнорируйте тревожные мысли и продолжайте повторять свое «заклинание».
 - Можно просто считать свои вдохи и выдохи. Не позволяйте себе думать, просто считайте.
- *Расширение зрительного восприятия* (вам что-то говорят, а вы внимательно, детально должны рассмотреть стрессора).
- *Устранение внутренних зажимов:* Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли внутреннее состояние.
- *Отсрочка реакции на негатив* (об этом я подумаю завтра).
- *Зрительные образы* (утром, идя на работу, мысленно накиньте на себя белое покрывало, когда будет трудно – представьте себя в нем).

Тревожные дети

Тревожность как эмоциональное состояние, сопровождающее дошкольника, социально-психологические причины ее возникновения. Анализ причин появления и фиксации тревожности в дошкольном возрасте, возможности ее коррекции в связи с особенностями семейной среды.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность.

Тревожность – психологическая особенность, устойчивое свойство человека, характерная для него черта. То есть, если человек часто испытывает состояние тревоги, то его считают тревожным.

Ч. Спилбергер выделяет два вида тревожности: *личностная* и *ситуативная* (реактивная).

Личностная тревожность предполагает широкий круг объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу (тревожность как черта личности).

Ситуативная тревожность обычно возникает как кратковременная реакция на какую-нибудь конкретную ситуацию, объективно угрожающую человеку.

А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:

-с процессом обучения – **учебная тревожность**;

-с представлениями о себе – **самооценочная тревожность**;

-с общением – **межличностная тревожность**.

Причины возникновения тревожности

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, т.к. установление причины нарушения – основа для построения коррекционно-развивающей программы.

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является *повышенная чувствительность* (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным.

Многое *зависит от способов общения родителей с ребенком*. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности.

«Я не знаю ни одного случая, - утверждал А.С. Макаренко,- когда бы полноценный характер возник без здоровой воспитательной обстановки, или, наоборот, когда характер исковерканный получился бы, несмотря на правильную воспитательную работу».

Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как *завышенные требования со стороны взрослых*, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности.

Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - *частые упреки*, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями.

Часто причиной тревожности у детей является и *сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений* – «Я так переживаю за тебя, только бы с тобой ничего не случилось».

По мнению психолога **М. Кузьминой** существует несколько причин тревожности, кроющихся в семье:

Традиционализм отношений в семье. В этих семьях взаимоотношения с ребенком построены по принципу «должен» и «обязан».

Открытые посылы и прямые угрозы. Обычно в подобных семьях ребенку говорят: «Сейчас же иди...» или «Если ты не пойдешь в детский сад, то я...».

Недоверие ребенку. Многие родители проверяют карманы у детей, заглядывают в «потайные» места. Ребенку указывают, с кем дружить.

Отдаленность родителей. Многие родители ходят в гости, театр или ездят отдыхать без детей. Ребенок ощущает себя брошенным, ему не с кем поговорить о своих проблемах и тревогах. У таких детей появляется страх одиночества.

Отсутствие привязанности внутри семьи. Это семьи, где каждый имеет свою частную жизнь.

Негативное отношение к престарелым. В некоторых семьях старики становятся излишней обузой, на них выросшие дети срывают накопившееся зло. Старики и маленькие дети психологически близки друг к другу и нередко объединяются в негласный союз.

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия педагога с ребенком, превалированием *авторитарного стиля общения* или *непоследовательности требований и оценок*.

Тревожность ребенка вызывает и *непоследовательный воспитатель* тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная лабильность влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступить в том или ином случае.

Тревожность возникает в *ситуациях соперничества, конкуренции*. Ребенок, попадая в ситуацию соперничества, будет стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация – *ситуация повышенной ответственности*. Когда ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежду, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

Помимо перечисленных факторов тревожность возникает и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных *испугов* при встрече со всем, что олицетворяет опасность или действительно представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь.

Тревожные дети – это обычно очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Будучи послушными предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей иногда считают скромными или застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.

Для каждого возрастного периода существуют *определенные области*, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Эти "*возрастные тревожности*" являются следствием наиболее значимых социальных потребностей. В возрасте 6-7 лет главную роль играет адаптация к школе.

У *тревожного ребенка* могут развиться невротические черты. Неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом. Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегание лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Возможен также вариант, когда ребенок находит психологическую защиту, уходя в *мир фантазий*. В фантазиях ребенок разрешает свои неразрешимые конфликты, в мечтах находят удовлетворение его невоплощенные потребности.

Фантазии - одно из замечательных качеств, присущих детям.

Для нормальных (конструктивных) фантазий характерна их постоянная связь с реальностью. У тревожных детей происходит отрыв от реальности.

Тревожность как определенный эмоциональный настрой с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам развивается ближе к 7 годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего возраста страхов.

Замечено, что **уровень тревожности у мальчиков и девочек различны**. В дошкольном и младшем школьном возрасте *мальчики более тревожны*, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. *Девочки* чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. *Девочки* боятся так называемых «*опасных людей*» - пьяниц, хулиганов и т.д. *Мальчики* же боятся *физических травм, несчастных случаев, а также наказаний*, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы и т.д.

Выявление тревожности у детей дошкольного возраста (от 4 до 7 лет) можно проводить и с использованием проективных методик: экспрессивные - «**Рисунок семьи**», «**Нарисуй человека**», «**Дом, дерево, человек**», интерпретативная - «**Тест тревожности**» и др.

У детей *старшего дошкольного и младшего школьного возраста* тревожность еще не является устойчивой чертой личности и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации.

Критерии определения тревожности у ребенка:

- Постоянное беспокойство
- Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо
- Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи)
- Раздражительность
- Нарушение сна

Можно предположить, что ребенок, тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Признаки тревожности:

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему сняться страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдерживать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

За каждый пункт ставится один балл.

Высокая тревожность – 15-20 баллов.

Средняя – 7-14 баллов.

Низкая – 1-6 баллов.

Рекомендации по преодолению тревожности у детей дошкольного возраста

Большие возможности по коррекции эмоционального состояния, личностных качеств представляют **игры** дошкольников.

Игровая деятельность представляет особые возможности для изучения и перестройки эмоциональной сферы детей с трудностями в развитии. Прежде всего, игра является деятельностью привлекательной и близкой дошкольникам, поскольку исходит из их непосредственных интересов и потребностей.

Известный специалист в области психокоррекции дошкольников **А. С. Спиваковская**, отмечая специфичность использования игры в коррекционных занятиях, обращает внимание на ее полифункциональность. При помощи игры можно решать самые **разные задачи**: одна и та же игра для одного ребенка может быть средством повышения самооценки, для другого – оказывать растормаживающий, тонизирующий эффект, а для третьего стать шкалой коллективных отношений.

М. И. Буянов утверждает, что воспитание ребенка должно строиться с учетом ряда важных *требований*:

Во-первых, взрослые должны быть эмоциональны в присутствии ребенка, ясно, четко, однозначно выражать свое отношение ко всему, что может явиться объектом его восприятия. Это необходимо для формирования его собственной системы оценок окружающего необходимой каждому человеку.

Во-вторых, взрослые должны быть максимально ласковы с ребенком, так как это оказывает стимулирующее воздействие на его психическое развитие, а также способствует формированию уверенности в себе, переживания защищенности.

В-третьих, требования взрослых к ребенку должны быть постоянными и строиться с учетом реальных его возможностей – это необходимо для

формирования воли и других важных качеств для развития способности действовать исходя из сложившихся устойчивых оценок, а не узко ситуационно; в-четвертых следует давать ребенку возможность накапливать опыт оценки ответственных действий; даже если он действует неверно по мере возможности следует дать ему завершить задуманное и помочь оценить действия и его результат в целом, а не одергивать по ходу дела, так как в том случае он не накапливает достаточного опыта самооценки и к тому же оказывается склонным к импульсивным мотивированным поступкам.

Правила работы с тревожными детьми, для педагогов

- Избегать публичных порицаний и замечаний!
- Избегать сравнения с другими детьми (особенно, если кто-то лучше).
- Обязательно отмечать успехи индивидуально и перед группой.
- Хвалить ребенка, гордиться им. Всем рассказывать и показывать его достижения.
- Не замечать ошибки, неудачи. В самой плохо сделанной работе можно найти что-то достойное похвалы.
- Приободрять во всех начинаниях и хвалить даже за незначительные самостоятельные поступки.
- Стараться делать как можно меньше замечаний ребенку.
- Использовать наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижать ребенка, наказывая его.
- Эмоциональная поддержка (Ничего страшного... Бывает люди ошибаются, боятся... Ну ничего, в следующий раз получится...) - уменьшение состояния страха, тревожности, напряженности.
- Стимулирующая помощь – авансирование (У тебя получится, я знаю, я уверена, я в тебя верю....
- Персональная исключительность (Только у тебя и может получиться... А мне очень нравится то, как ты это сделал, нарисовал и т. д.).
- Усиление мотивации (Сделай это для меня, мне будет очень приятно... Нам это так нужно для....
- Высокая оценка детали (Вот эта часть у тебя замечательно получилась...).
- Не торопить! Давать время сообразить.
- Когда торопится, останавливать, успокаивать.
- При необходимости повторить и уточнить инструкцию.
- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Шпаргалки для воспитателей

Если в группе есть дети с особенностями развития

Маленькие дети обычно очень открыты и легко принимают в свой круг детей с отклонениями, даже с серьёзными.

У большинства из них еще не сложилось на этот счет никаких предрассудков.

Кроме того, вы очень скоро убедитесь сами, что дети с особенностями развития — это, прежде всего, просто дети. Сходства между ними и типично развивающимися детьми гораздо больше, чем различия.



Как быть, чтобы проблемы не возникли:

Прочитайте вместе с детьми книжки, где говорится о детях с разными отклонениями, например: «Цветик - семицветик», «Карлик - нос» и поговорите об индивидуальных особенностях людей.

Всегда отвечайте на вопросы, которые будут вам задавать дети о своих товарищах с отклонениями, прямо, конкретно и просто. Если кто-то спросит: «А почему он не умеет ходить?», посоветуйте обратиться прямо к тому, кто не ходит.

Если этот ребенок сам не сможет ответить, дайте самый простой ответ: «Когда он родился, его ноги не смогли заработать. Зато сейчас он ловко передвигается на коляске». Многие дети задают такие вопросы не из любопытства, а из боязни, что и

с ними может случиться такое же или что они могут заразиться. Их нужно подбодрить и успокоить. На конкретных примерах покажите детям, как сильно мы отличаемся друг от друга, и насколько при этом похожи. Например, спланируйте и

осуществите тематический проект «Люди». Займите активную позицию и постарайтесь убедить детей отказаться от неверных стереотипов в отношении людей с особенностями. Всякий раз, когда дети высказывают неправильный

взгляд, обязательно поправляйте их. Обязательно говорите детям об их хороших чертах, достижениях каждого ребенка в группе, не выделяя никого намеренно, но и не обделяя вниманием. Постарайтесь, чтобы у ребенка с особенностями были

равные, по возможности и права и обязанности. Неправомерное обособление может вызвать обоснованное неудовольствие с обеих сторон: все дети стремятся к вниманию и признанию взрослых и все не любят снисходительности.

Если родители не хотят признавать проблему ребенка

Некоторые родители не слишком много знают об особенностях развития детей и не могут сразу увидеть, что с их ребенком не все в порядке. Однако, если им предъявить конкретные свидетельства, они будут взволнованы и постараются сделать все, чтобы помочь своему ребенку.

Но случается, что родители упорствуют в своем нежелании признавать проблему.

Обычно на это у них есть свои причины:

Они не хотят, чтобы на ребенка был «навешен ярлык» неполноценности;

Они не хотят брать на себя ответственность и обременять себя лишней заботой;

Они хотят, чтобы их ребенка любили и относились к нему с уважением.

Как быть?

Постарайтесь сами убедиться, что дело здесь не в вашем предвзятом отношении к ребенку, не в индивидуальном темпе развития ребенка, не в особенностях стиля познания, что проблема действительно имеет место.

Не начинайте с родителями разговор о беспокоящих вас проблемах детей до тех пор, пока между вами не установится доверие. Проявляйте к ним уважение и дружелюбие. Задавайте им вопросы и покажите, что вы считаете, то они лучше вас знают своих детей. Родители должны удостовериться, что вами движет забота об интересах ребенка. Если родители не будут идти на доверительный разговор, назначьте им официальную встречу. Во время разговора больше слушайте, задавайте вопросы, обсудите положительные моменты, связанные с ребенком. Очень важно ничего при этом не выдумывать, вести себя прямо и открыто.

Когда вы почувствуете, что подоспело время поговорить по существу, начните с того, что поделитесь конкретными наблюдениями, скажите что-то вроде: «Я заметила, что Костя не может сложить мозаику, разрезную картинку. Вот записи, которые я сделала 20, 24 февраля, 3, 5 марта». Подчеркните, что сами вы не компетентны делать какие-либо выводы и просите родителей проконсультироваться у специалиста.

Помните, что информировать родителей о ваших опасениях за ребенка — ваш профессиональный долг.

Если дети перебивают.

Явление не редкостное, иногда очень досадное. Особенно, когда очень хочется обсудить какую-нибудь животрепещущую проблему с другими взрослыми.



Как быть?

Даже если обсуждаемая проблема относится к вашей профессиональной деятельности, нелишне напомнить — профессиональная деятельность — это не как организовать педагогический процесс, а дети, с которыми вы организовываете педагогический процесс. Значит — вежливо отвлекитесь от вашего важного разговора: «Извините» и «Я слушаю тебя, Сашенька».

- Если вам досаждают постоянно один и тот же ребенок, и вы уже знаете, что в его сообщениях нет экстренности, измените фразу: «Саша, я обязательно выслушаю тебя, как только закончу разговор с А.И.» или «Саша, ты уверен, что твое сообщение не может подождать?». Обратите внимание: в любом случае главным является ребенок, даже если до этого вы разговаривали с заведующей, и ваше обращение к нему имеет уважительную форму, признание его права на ваше внимание. Еще одна сторона этого явления: скорее всего ребенок не случайно постоянно перебивает вас. Возможно, ему недостаточно вашего внимания и невольный свидетель его обращения к вам — своеобразный гарант внимания, пусть даже отрицательного.

- Много проблем вызывает перебивание во время общих разговоров — в НОД, в совместной деятельности. Возможно, причина в искренней заинтересованности всех темой разговора и «от избытка сердца говорят уста». В этом случае, правильнее сказать: «Я понимаю, что вам очень интересно и хочется сказать всем. Чтобы слышать, давайте договоримся, говорит тот, у кого в руках кубик (авторучка)». Предмет в руках — дополнительный тройной стимул — признак законной очередности, помощник свободного высказывания (мы сами частенько крутим что-нибудь в руке) и реализованное право самостоятельно выбрать следующего говорящего. Перебивание может быть признаком утомления или крайней незаинтересованности вашими речами и действиями.

Если все дело в этом, нужны не дисциплинарные меры, а признание: «Я чувствую, что вы немного устали, наверное, я долго говорила сама. Давайте поменяемся, - вы зададите мне вопросы.

Как успокоить «нарушителей»

Нарушителей спокойствия всегда достаточно:

дети не прочь побегать, пошалить и подурачиться. К этому их просто подталкивает деятельная натура, подвижная психика и постоянная готовность к радости.

Принципиально важно с самого начала определиться: имеют ли дети на это право? Да, если это имеет свое место и не нарушает общего ритма жизни группы.

Да, даже если это немного нарушает общее спокойствие.

Это не противоречие, просто нет однозначного ответа.

Основанием для реагирования будет ваше понимание смысла происходящего в группе, понимание чувств детей и уважение их права быть детьми.

Как быть?

- Дети не всегда понимают, что и когда можно, а мы сами не объясняем это. Мы просто запрещаем, если видим, что происходит нечто внеплановое.

Отсюда, наверное, неожиданное предложение - иногда становитесь сами «нарушителями», наглядно демонстрируя приемлемое время, место, способ проявления эмоций, желаний, действий. Например:

«Сейчас у нас есть немного времени до прогулки, можно побаловаться. Кто со мной играет в «снежки» (комочки бумаги)?».

«Мы так долго сидели, что даже ноги затекли. Очень хочется попрыгать. Где бы это лучше сделать? Спорим, я выше вас подпрыгну».

- Если мы с вами создадим возможность для эмоциональной насыщенности жизни в группе, то у детей будет меньше поводов для «самодеятельности». В этом нам помогут неожиданные праздники — праздник улыбки, праздник «все наоборот», праздник горящих огоньков, праздник большого пирога, праздник воздушных шаров, праздник пятнышек и т.п.

-Ну, а если, несмотря на все наши усилия, есть те, кто хочет большего —

1) не пользуйтесь правом запрета, — просто обсудите вместе со всеми, чем неудобно такое поведение и как поступать лучше.

2) воспользуйтесь правом запрета и твердо скажите: «Вы сможете побаловаться и пошуметь на прогулке, а сейчас будьте внимательными».

Когда и как помогать ребенку

Маленький, беспомощный — как ему не помочь.

Одеваем, обуваем, наливаем, водим рукой, подсказываем слова, говорим и думаем за него

Возмущаемся: какой несамостоятельный. Тревожимся: научится ли? Опасаемся: успеем ли выполнить программу? В результате перестраховываемся и лишаем ребенка возможности реализовывать свои компетенции и приобретать компетентности.

Не менее того.

На что ребенок имеет право, т.е. что в его компетенции: устанавливать отношения и общаться с разными людьми, высказывать свои суждения, мысли и чувства, начинать и совершать совместные действия, пробовать и ошибаться, делать по-своему, а не по образцу и многое другое



- 7 -



Как быть?

- Прежде чем помогать, следует понаблюдать, а требуется ли помощь?

Подумать, чем вызвано желание помочь: потребностью ребенка или желанием взрослого ускорить события (быстрее одеть), придать игре нужное русло (по сути, переключить), услышать желаемый ответ, увидеть ожидаемое действие (сделать за него).

- Помогать следует тогда, когда ребенок просит о помощи.

Сначала спросите: что ты хотел сделать, что именно у тебя не получается, как бы ты хотел это сделать, если бы умел сам. Какая помощь тебе нужна, чем я могу помочь тебе, кто может помочь, к кому бы ты обратился за помощью.

Таким образом, вы поможете ребенку осознать затруднение и оформить его словами.

После того, как затруднение будет обозначено, можно правильно определить — какая помощь нужна — подсказка, поддержка, одобрение, подтверждение правильности действий, показ и т.п.

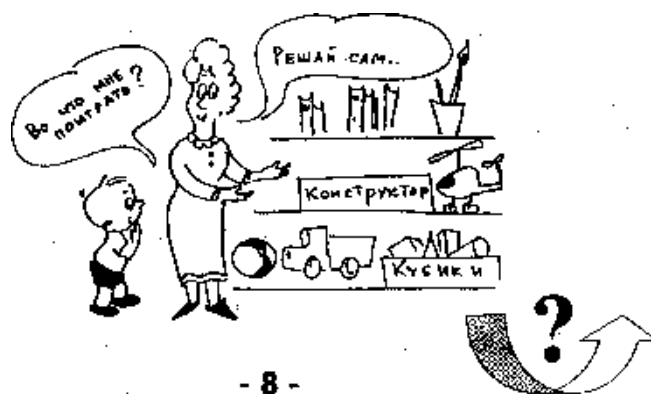
-Если ребенок будет иметь возможность действовать осознанно и самостоятельно — он будет приобретать собственный уникальный опыт.

Как общаться с ребенком, не лишая его инициативы

Дети не смогут обнаружить и использовать свои внутренние ресурсы и испытать силу своих потенциальных возможностей, если для этого нет соответствующих условий. Ответственности нельзя обучить. Ответственности научаются только на собственном опыте. Когда мы принимаем решения за ребенка — мы лишаем его возможности самореализовываться, проявлять инициативу и творческие способности, приобретать автономность.

Дети тысячи раз в день, в самых разнообразных ситуациях провоцируют нас на принятие решений за них:

«Во что мне поиграть?», «Какую рубашку мне надеть?», «Каким цветом рисовать небо?» и т.д.



- 8 -

Как быть?

-Использовать ответы, возвращающие ребенку ответственность, тем самым помогая ему обрести внутреннюю мотивацию и чувствовать себя хозяином ситуации.

Например: ребенок протягивает воспитателю кубик и спрашивает: «Что это?»

Невероятное удовольствие слышать вопросы детей.

Вот уж где простор для педагогической самореализации - понять вопрос, сделать мгновенный вывод о любознательности и уме ребенка, о сфере его интересов, вывернуться самой наизнанку и показать свою осведомленность и мало ли чего еще. Случается — вопрос короткий и конкретный. Ответ пространный и многозначительный.

Смысл этого вопроса не в познании. Назвать игрушку — значит подавить креативность ребенка, структурировать его деятельность или удержать инициативу в собственных руках. Ответственность можно вернуть, сказав: «Это может быть всем, чем ты захочешь».

В зависимости от вопроса ответ может звучать иначе: «Реши сам», «Это ты можешь сделать (выбрать) придумать сам».

-Если ребенку нужна помощь, чтобы справиться с работой, которую он не может закончить сам, без посторонней помощи, можно сказать: «Покажи мне, что именно я должна сделать», «Скажи мне, что сделать, чтобы помочь тебе».

Как и за что хвалить ребенка?

Все мы хотим, чтобы нас заметили и похвалили. Чего хочет ребенок, который протягивает воспитателю только что выполненный рисунок и спрашивает:

«Красиво?» Возможно, он чувствует себя не защищенным или у него низкая самооценка, или он хочет установить контакт, или ищет подтверждения правильности своих действий, или...

Может быть, просто сказать: «Молодец, красиво»? Так, чаще всего, мы и поступаем. Так, чаще всего, поступать и не стоит.



- 9 -

Как быть?

Итак, ребенок показывает картинку, которую только что нарисовал.

Воспитатель (рассматривая с искренним интересом, с одобрением в голосе): «Ты нарисовал вот здесь большой дом, из трубы идет густой дым, а внизу я вижу что-то синее, здесь еще пустое место...»

Когда продукты деятельности ребенка встречают такой безоценочный прием, когда проявляется внимание к деталям, ребенок, как правило, забывает исходный вопрос и начинает осознавать свои действия. Можно слышать, как ребенок подхватывает слова взрослого, включается в разговор и комментирует рисунок «У меня здесь три окна — одно маме, второе папе, а это — для меня и Тузика. А вот здесь у меня речка. Тут будет машина, я еще не успел нарисовать, сейчас нарисую...» Вдумайтесь в эти слова, почувствуйте, как меняется состояние ребенка. Если в самом начале была зависимость от слова взрослого, то в ходе разговора ребенок не только получил желаемое одобрение, но и почувствовал неформальную заинтересованность, утвердился в своих достижениях, включился в общение, увидел перспективу своих действий.

Теперь ребенок свободен и сам оценивает свою работу.

Вам показалось, как всегда» слишком длинно?

-Используйте, иногда, короткую фразу: «Важно не то, что я считаю красивым, а то, что ты сам думаешь о своем рисунке». «Важно то, что думаешь ты сам».

Как помочь детям планировать свою деятельность

Мы говорим: важно воспитать самостоятельность, ответственность; ребенок — субъект своей деятельности; работа с детьми должна строиться с учетом собственной активности ребенка. Вместе с тем, мы настолько привыкли продумывать, выстраивать и организовывать каждую минуту жизни детей в детском саду, что доньше пишем в конспектах занятий возможные ответы детей на вопросы воспитателя! Попробуйте спросить детей вашей группы: «Что сейчас будет, что будет после занятий?» — «Не знаю». Это истина. И это камень преткновения.



- 10 -

Как быть?

Принять как данность то, что даже маленький, 2-3 летний ребенок, НЕ МОЖЕТ БЫТЬ, а ЯВЛЯЕТСЯ субъектом собственной деятельности. Он сам вам об этом заявляет, утверждая и настаивая: «Я сам!»

-Твердо знать, что у ребенка есть компетенции, полученные им по праву рождения человеком: действовать, двигаться, общаться, включаться в группы и выходить из них, играть. Это его право.

-Чтобы право не превратилось в анархию и беспорядочность, можно и нужно помочь ребенку планировать свою деятельность. Установить обязательное (прежде всего, для вас) время, когда вы все вместе планируете тему проекта или весь день, или только время после сна, или предстоящее всей группе дело. Например, это может быть утро понедельника (утро радостных встреч), или утро каждого дня до / после завтрака. Коротко расскажите детям, что вы предлагаете им: «Сегодня у нас два занятия. На рисовании я помогу вам научиться рисовать птичку. А на математике мы будем считать до 10». Это первый шаг и только о занятиях. Второй и многие другие: «Подумайте и решите, чем бы вы сами хотели сегодня заниматься». Поддержите ребенка, первым высказавшего свою идею: «Андрюша решил построить дом. Где ты его будешь строить? Какие материалы тебе нужны? С чего ты начнешь? Нужны ли тебе помощники? Кого бы ты хотел пригласить строить вместе с тобой? Что ты поручишь Илюше? И т.д. Важно, чтобы у детей формировался образ и образец планирования. Не забывайте о планах детей. Спрашивайте о результатах, успехах и неудачах.

Следует ли включать в планирование сразу всю группу? Это будет зависеть от вас детей вашей группы и дела, о котором вы хотите поговорить.

Личностно-ориентированный подход к каждому ребёнку?

Процесс индивидуализации облегчается, когда воспитатель знает, что одному ребёнку, чтобы лучше учиться, надо разговаривать и взаимодействовать, а другому — спокойно работать в одиночестве. Учитывая это, воспитатель может убедиться, что ребенок ведет себя согласно складу своего характера, учится так, как подсказывает ему его природа.

Самой заметной особенностью каждой личности, возможно, является ее **семейная культура**: семья Лены очень общительна и гостеприимна; семья Леры любит проводить свободное время в походах; семья Димы предпочитает уединение и щепетильно относится к домашнему быту. Понятно, что от этих детей следует ожидать разного поведения в детском саду.

Возраст. Очевидно, что 3 — 4-летний ребенок думает и действует не так, как 5 — 6-летний. Следует помнить о типичных проявлениях каждого возраста.

Уровень развития. Между детьми каждой группы есть существенные различия.

Характер и темперамент. Существует много свойств и возможных вариантов, например: серьезный/беззаботный, энергичный/спокойный, любопытный/безразличный, легкий/напряженный, и т.д.

Пол. Различия между полами настолько очевидны, что воспитатели их даже не принимают во внимание при анализе личности.

Стиль обучения. Одни дети учатся медленно, другие быстро, что вовсе и не связано с уровнем интеллекта. Один ребенок полагается при получении информации на зрительные ощущения, другой для этих целей использует слух и осязание.

Интересы (избирательность). У большинства детей есть хотя бы один проявленный интерес.

Сильные и слабые стороны. Они есть у всех детей. Сильные стороны помогают быть успешными во всем, часто компенсируют слабые.

Самооценка. Некоторые относятся к себе как к неспособным, другие — как к очень способным, а самооценка большинства детей составляет нечто среднее.

Как быть?

- Знать — это одно. Учитывать при планировании и, особенно, при организации педагогического процесса и взаимодействий с детьми и родителями - несколько иное.

- Самое оптимальное: создать в группе развивающие условия и предоставить детям право самостоятельного участия в планировании и реализации собственных планов деятельности.

Что стоит за «плохим» поведением ребёнка ?

Случается, что ребенок регулярно демонстрирует негативное поведение: показное непослушание, физическую или вербальную агрессивность, жестокость, злоупотребляет своими способностями. Следует одновременно сделать три вещи:

Определить возможные факторы, обуславливающие поведение ребенка, и приступить к их изменению;

Создать в группе атмосферу заботы, понимания, поддержки и поощрения, чтобы у детей отпала необходимость демонстрировать вызывающее поведение.

Конструктивно вмешиваться в тех ситуациях, когда дети ведут себя плохо, корректировать такое поведение, обучать навыкам самоконтроля и самоуважению



Как быть?

У любого плохого поведения есть причина, хотя порой ее трудно обнаружить.

Плохое поведение «срабатывает», и ребенок получает то, что он хочет (игрушка, внимание). Плохое поведение может быть «нормой» — типичным для того, что ребенок видит дома. Плохое поведение может быть способом выражения гнева, страха или других эмоций. Ребенок просто не знает способа правильного выражения.

Потеря контроля может быть вызвана физическими обстоятельствами: плохим питанием, самочувствием, аллергией, аутизмом или отставанием в развитии.

Дети чувствуют себя беспомощными, ненужными и утверждают свою силу и правоту. Дети не знают другого способа получить то, что они хотят.

Понимание может быть главным способом оказания помощи ребенку.

- Эффективной стратегией помощи детям, демонстрирующим негативное поведение, является предоставление им самостоятельности. У детей должна быть возможность самостоятельно делать выбор, принимать на себя лидерство и ответственность. Детям важно, чтобы их принимали всерьез и поручали сложные задания. Еще один способ профилактики плохого поведения состоит в том, чтобы ясно объяснять детям, чего от них ждут. Следует готовить успех детей, а не подавлять их на ошибках и воспитывать на отрицании их поведения.

- Наименее эффективный способ реагирования — наказание.

Большинство детей, демонстрирующих негативное поведение, уже чувствуют себя деморализованными и слабыми. Наказание только обостряет их чувства, ухудшает

реакцию на воспитателя, приводит к соперничеству между ребенком и взрослым, вместо доверия и уважения.

Успокаивающие привычки.

Жизнь порой доставляет маленьким детям огорчения, сбивает их с толку, а иногда просто ошеломляет.

Естественно, что у них вырабатывается набор успокаивающих привычек. Эти привычки не обязательно плохие, они лишь способствуют тому, чтобы ребенок чувствовал себя в безопасности. Среди таких привычек может быть сосание пальца, накручивание локона, засыпание только с игрушкой и некоторые другие



Как быть?

-Прежде всего, попытаться разобраться в причинах волнения, беспокойства, опасений.

-Не допускать ни дома, ни тем более в ДООУ таких приемов, как обматывание, измазывание пальца, угрозы отрезать волосы. Это слишком привлекает внимание к самой привычке и вызывает у ребенка дополнительное беспокойство. Взрослые, к которым в детстве применялись подобные меры, помнят, как это было тяжело и неприятно.

Многие взрослые видят в этом угрозу для зубов. Это так, но состояние постоянного стресса значительно разрушительнее.

-Иногда маленькие дети выбирают себе то, что называется «комфортным предметом». Это может быть старая мягкая игрушка, полотенце, шарф. Такие предметы действуют на детей успокаивающе, особенно в отсутствие родителей.

-Воспитателям и родителям важнее определить, когда и почему ребенок прибегает к успокаивающим привычкам, чем отучать от них.

Если дети играют в агрессивные игры.

Многие воспитатели считают нежелательными в группе игры, в которых разыгрываются сцены насилия, агрессии, жестокости, зла. Видеть в детях злобу и жестокость всегда очень тревожно и неприятно. Часто педагоги запрещают детям подобные игры. Дети видят модели подобного поведения на улице, по телевизору, дома. Им очень важно определить, кого считать «хорошим», а кого «плохим». Эти игры помогают детям понять себя в этом мире, контролировать свои желания поступать плохо. Важно предоставить детям возможность проиграть эти темы, при этом поддерживая те игры, где нет агрессии и насилия.



- 20 -

Как быть?

-Если дети играют в такие игры, то используйте это время, чтобы поработать над вопросами добра и зла. Например, задайте вопросы: «А что делает этого человека плохим?», «Как помочь ему стать хорошим?», «Что нужно сделать, чтобы восторжествовала справедливость?» и др.

-«Подкидывайте» детям другие сюжеты, где бы не было насилия и оружия, но где бы дети наделялись какой-то властью. Например, организуйте игру в «спасателей», тушение пожара, скорую помощь и пр. Сделайте так, чтобы опасность заключалась не в человеке, а исходила из какой-то ситуации: опасный зверь, наводнение, пожар, ураган.

-Проследите, чтобы дети менялись ролями, важно, чтобы дети играли и «плохие» и «хорошие» роли. Поймите, что ребёнок, который проявляет жестокость сам, пытается «поднять» себя за счёт того, что унижает других. Помогите такому ребёнку видеть в самом себе что-то хорошее, уникальное, неповторимое.

Перенаправьте энергию детей на коллективные игры, где они должны вместе работать над решением какой-то задачи.

-Читайте с детьми сказки, сочиняйте истории, где говорится о доброй силе, хороших поступках, власти человека. При всякой возможности постарайтесь показать детям разницу между реальным миром и миром фантазий: «Играть в Бэтмана и человека - паука очень интересно, но разве это реальные люди?» Дайте возможность детям выбирать модель поведения, поощряйте их, когда они будут вести себя приемлемым способом.

оосуждайте с детьми наиболее часто встречающиеся ситуации, расширяя поведенческий репертуар ребёнка.

Тихий час. Как помочь детям заснуть?

Тихий час — это время тепла и покоя. Однако иногда он для некоторых детей превращается в настоящую пытку. Дети с трудом дожидаются окончания этого режимного момента. Воспитатели призывают соблюдать правило тишины и контролируют поведение детей. Сделать дневной сон безмятежным вы сможете, если обратите внимание на создание правильной атмосферы, проведёте с детьми специальные успокоительные процедуры.



- 22 -

Как быть?

-По возможности затемните помещение спальни и включите детям негромкую спокойную музыку, пусть она играет во время тихого часа.

-Соблюдайте режим, не стремитесь детей уложить пораньше, важно, чтобы дети испытывали усталость перед сном. Перед сном почитайте детям или спойте песенку, дайте им возможность хотя бы 10 минут полежать и полистать книжки.

-Попросите родителей принести игрушки, другие предметы, помогающие их ребёнку уснуть. Напомните детям установленные вами правила на время тихого часа. Посидите с теми, кому это необходимо, на кровати, погладьте их по спинке, помассируйте. Некоторым детям нужно повернуться с боку на бок, чтобы уснуть, предоставьте им эту возможность. Если дети специально поднимают шум и будят других детей, спокойно переведите ребёнка в другое помещение, ничем не показывая своего недовольства. Скажите ребёнку, что он сможет вернуться в общую комнату сразу, как только сможет лежать тихо. Повторяйте эту процедуру до тех пор, пока он не утомится. Если дети подобрались в группе очень активные и шумные, поставьте кровати между полками и шкафами, создайте ширмы, чтобы разгородить группу на несколько спальных уголков.

попросите их немного полежать (30-40 минут), а затем поднимите и дайте поиграть в спокойные игры в группе, или тихо чем-то заняться в спальняй комнате. Можете привлечь их к изготовлению пособий к занятиям.

Как развивать любознательность ребёнка?

На протяжении всего дошкольного возраста окружающие ребёнка взрослые должны создавать благоприятные условия для развития у него любознательности, которая затем перерастает в познавательную активность. Если мы не научим ребёнка мыслить в детском саду, то учить его этому в школе будет неэффективно, потому что ушёл безвозвратно наиболее благоприятный период для развития мышления ребёнка.



Как быть?

-Много рассказывайте детям об увиденном, побуждайте детей наблюдать, выделять, обсуждать, обследовать и определять свойства, качества и назначение предметов, делитесь воспоминаниями из своего детства. Проводите с детьми целенаправленную педагогическую работу по упорядочиванию их представлений о мире. Собственным примером демонстрируйте бережное, созидательное отношение к окружающим людям, к предметам. Поддерживайте интерес к познанию окружающей действительности с помощью постановки проблемных вопросов, наблюдения и экспериментирования. Побуждайте детей задавать вопросы об окружающей действительности, об интересующих объектах и явлениях. Выводите детей на экскурсии за пределы детского сада, для накопления непосредственных впечатлений. Определите познавательные интересы, привязанности каждого ребёнка в группе, и учитывайте их интересы и пожелания при планировании и проведении познавательно-развлекательных мероприятий.

-В повседневной жизни предлагайте детям развивающие игры типа: «Найди отличия», «Составь картинку», «Путаница», «Что было бы, если», «Какой игрушки не стало» и др. Создавайте в группе условия для самостоятельной познавательной деятельности. Например, создайте уголки экспериментирования, внесите песок и воду, создайте возможность для приготовления пищи. Внесите различные схемы, модели, карты, пиктограммы, позволяющие детям действовать самостоятельно. В различных видах деятельности создавайте условия для более

развивать воображение в изобразительной деятельности и др.

-Сдерживайте себя! Не стремитесь сделать за ребёнка то, что он может сделать сам, не давайте готовых ответов на вопросы детей, побуждайте их думать,

рассуждать, высказывать свои предположения. Пусть дети придумывают варианты решений разных ситуаций. Не забывайте при этом предоставлять детям право выбора.

Как облегчить ребёнку расставание с родителями.

Болезненная разлука с родителями может возникнуть у детей в любой возрастной группе. Детям тяжело расставаться с родителями по многим причинам — это и страх разлуки, и плохое настроение, и конфликт между ребёнком и родителем, и долгий перерыв в посещении ДОО и др. Со стороны педагогического персонала требуется поддержка, важно успокоить ребёнка, объяснить, что родители вернуться за ним, а во время их отсутствия о нем позаботятся.



- 24 -

Как быть?

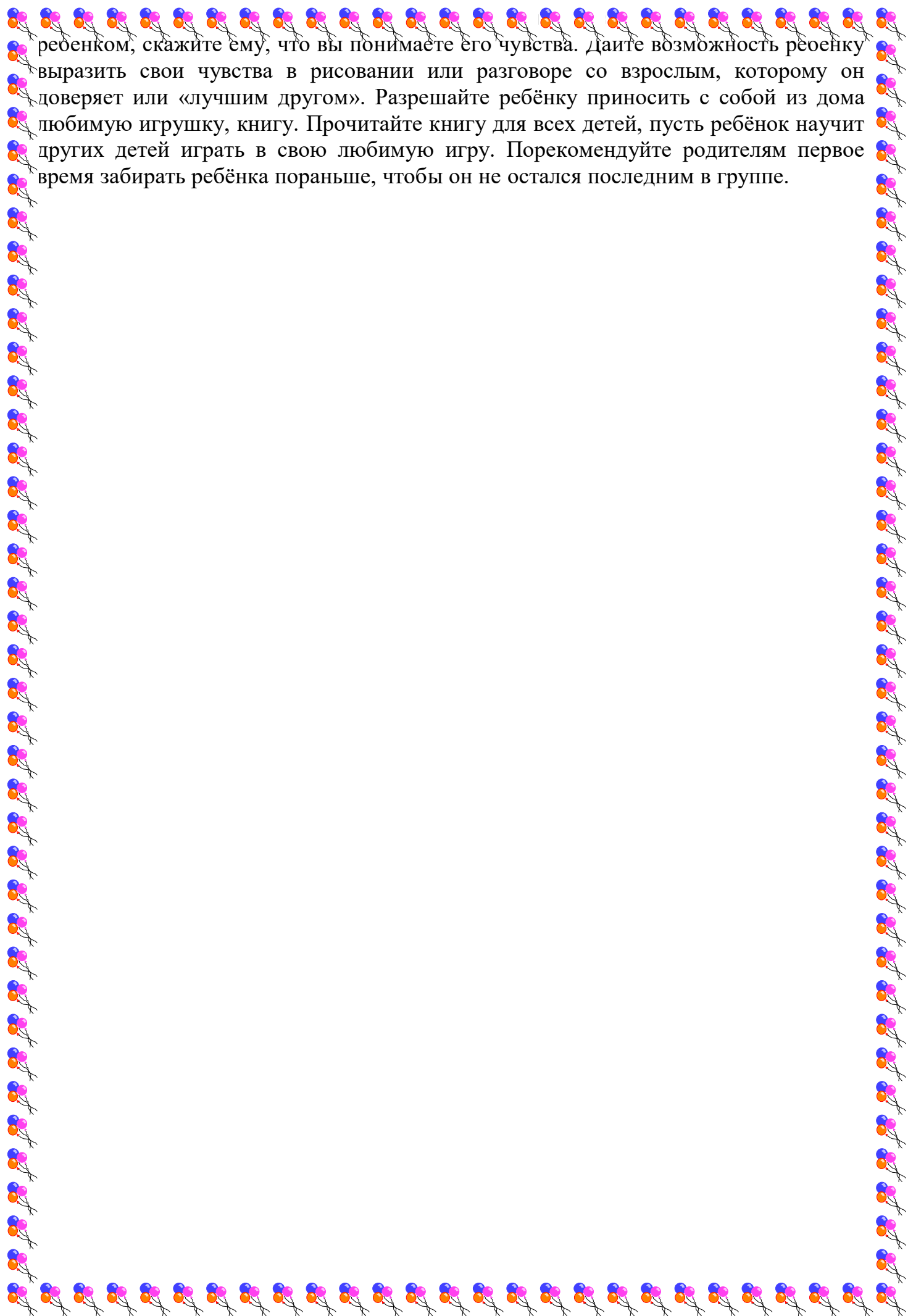
Попросите родителей пройти в группу и оставаться некоторое время с ребёнком, чтобы он мог найти себе занятие по интересам.

Следите, чтобы родители прощались с ребёнком и говорили ему, когда они за ним вернуться. Можно предложить родителям разные ритуалы прощания: поцеловать ребёнка, прочитать прощальное стихотворение, прощаться ручками, носиком, глазками, помахать рукой, посмотреть в окно как уходит мама, ввести ребёнка в группу и др. Попросите родителей оставить какие-то свои вещи ребёнку, чтобы ему не было одиноко: фотографию, расчёску, заколку, шарфик, и др.

-Выясните, какие игрушки и какие занятия интересуют ребёнка, и предложите их ему, когда он появится в группе.

-Уделяйте ребёнку дополнительное внимание, пока он привыкает к обстановке и успокаивается.

Встречайте ребёнка в приёмной с улыбкой, радостью, что он пришёл к вам в группу. Увлечите ребёнка интересной игрушкой, сюрпризным моментом,



ребенком, скажите ему, что вы понимаете его чувства. Дайте возможность ребёнку выразить свои чувства в рисовании или разговоре со взрослым, которому он доверяет или «лучшим другом». Разрешайте ребёнку приносить с собой из дома любимую игрушку, книгу. Прочитайте книгу для всех детей, пусть ребёнок научит других детей играть в свою любимую игру. Посоветуйте родителям первое время забирать ребёнка пораньше, чтобы он не остался последним в группе.

Эффективное взаимодействие педагога с родителями.

Как сообщить родителям негативную информацию о ребенке.

Успешность работы педагога во многом зависит от умения общаться. При этом ведущая роль в общении педагога и родителей принадлежит первому, так как именно он является официальным представителем образовательного учреждения. Именно поэтому знание и отработка техник эффективного общения является одним из ключевых компонентов педагогического мастерства.

Одна из проблем, с которой встречаются воспитатели в своей работе, это проблема оказания помощи родителям в воспитании детей. Несомненно, перед многими педагогами встает вопрос о том, как давать советы родителям, как научиться оказывать им реальную помощь, как сообщать не только хорошую, но и негативную информацию о детях, если в этом есть необходимость. И если опытные воспитатели чувствуют себя более уверенно в этих вопросах, то молодые специалисты зачастую испытывают трудности в установлении контакта с родителями.

Рассмотрим несколько способов сообщения негативной информации о ребенке.

Способ первый.

Принцип «сэндвича».

В разговоре с родителями педагогу следует делать акцент не на обвинении, а на совместном поиске путей решения проблемы, что поможет сделать общение более эффективным. Беседу лучше начать, рассказав о ребенке хорошее, а затем переходить к неприятным моментам. Завершать такой разговор следует тоже на хорошей ноте. Сообщая неприятные моменты, нужно говорить о проступке ребенка, а не о его личности.

Способ второй.

Использование речевых штампов нацеливающих родителей на сотрудничество с педагогом.

Можно использовать такие речевые штампы:

- «Вера Алексеевна! Не смогли бы вы ...» «Вера Алексеевна! Я прошу ...» (обращение к родителям лучше выражать в виде просьбы, а не требования) (Сравните: «Вера Алексеевна! Я требую ...!»)
- « Вы не замечали, что в последнее время ...» (желательно озадачить родителя). «Как вы думаете, с чем это может быть связано?» (Сравните: «Саша постоянно .., сегодня он снова ... »)
- «Вы знаете, меня очень тревожит, что ... Как вы думаете, что может этому быть этому причиной?» (Сравните: «Ваш ребенок ... (такой-то), все время ... ».)
- « Как выдумаете, с каким специалистом вам лучше обсудить ..?» (Сравните: «У Саши (такие-то проблемы) .., вам обязательно нужно показаться к ...(врачу, психологу, психиатру)»)
- «Давайте вместе попробуем поступить ...(так или так)»
- «Давайте вместе подумаем, как ...»
- «Мы с вами могли бы помочь Саше ...(здесь используется местоимение «Мы», что подчеркивает общность интересов, солидарность с родителями)
- « Как мы можем помочь вам в том чтобы ...» (нацеливание родителя на совместное решение проблемы)

Способ третий.

Передача негативной информации о ребенке в позитивном ключе.

При таком способе подачи информации о ребенке акцент следует делать на достижениях ребенка, даже если они не очень существенны для вас, как для взрослого. Перефразирование содержания в позитивном ключе дает возможность родителю понять ситуацию и не испытывать при этом дискомфорта и чувства вины за своего ребенка. Например: «Ваня сегодня смог целых 10 минут внимательно выполнять задание и ни разу не отвлекся.» Сравните (Ваня не может усидеть спокойно больше 10 минут, постоянно отвлекается).

Способ четвертый.

Применение при общении стиля «адвокат».

При таком стиле общения педагог встает на позицию уважения и заинтересованности к родителям, задавая себе следующую внутреннюю установку:

- Какой бы серьезной ни была ситуация, мы попытаемся найти выход, и я протягиваю вам руку помощи.
- Я не обвиняю вас и вашего ребенка в случившемся. Если это произошло, значит, на это все же есть какие-то причины.
- Для меня важно не выявление этих причин (кто прав, кто виноват - решать не мне), не выражение своего одобрения или порицания, а оказание помощи в сложившейся ситуации.
- Я педагог, и моя профессиональная задача - дать знания ребенку, которые он сможет использовать в жизни.

