

Анкета оценки нервно-психической устойчивости педагога

Методика разработана в ЛВМА им. С.М. Кирова и предназначена для первоначального выделения лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявить отдельные предболезненные признаки личностных нарушений, а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Необходимо в течение 30 минут ответить на 84 вопроса «да» или «нет». Анализ ответов может уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

Вопросы анкеты

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).

15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.

40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легко возбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Шкала искренности нет(-)	Шкала нервно-психической устойчивости Да(+)	нет(-)
1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43	3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84	2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ НПУ ПО ДАННЫМ АНКЕТЫ «ПРОГНОЗ»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.
14-28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ НПУ

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	высокая НПУ	–
8	7-8	хорошая НПУ	–
7	9-10	хорошая НПУ	–
6	11-13	хорошая НПУ	–
5	14-17	удовлетворит. НПУ	–
4	18-22	–	–
3	23-28	–	–
2	29-32	неудовлетворит. НПУ	неблагоприятный
1	33 и более	–	–

Тест « Ваш стиль общения»

У каждого человека существует излюбленная манера общения — то, что обычно называют стилем общения. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждый из 20 вопросов даны три варианта ответов: отметьте тот, который вас устраивает. Если ни один ответ вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

I . Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.

II . Как вы ведете себя в критической ситуации?

1. Внутренне «кипите».
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

III. Каким считают вас коллеги?

1. Самоуверенным и завистливым.
2. Дружелюбным.
3. Спокойным и независимым.

IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?

1. Что тебя так задержало?
2. Где ты торчишь допоздна?

3. Я уже начал(а) волноваться.

VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
2. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

VIII. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне «жесткими».

IX. Что вы предпринимаете, если не все удастся?

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

X. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности в среде современной молодежи?

1. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.
2. Надо создать ей возможность организованно и культурно отдыхать.
3. И чего мы с ней возимся?

XI. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?

1. И зачем только я на это нервы тратил(а)?
2. Видно, этот человек начальнику приятнее.
3. Может быть, мне это удастся в другой раз.

XII. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?

1. Чувство страха.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

XIII. Как вы будете себя вести, если образовалась «дорожная пробка» и вы опоздали на важное совещание?

1. Будете нервничать во время заседания.

2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.

3. Огорчитесь.

XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

1. Обязательно стараетесь выиграть.

2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.

3. Очень сердитесь, если проигрываете,

XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

1. Стерпите, избегая скандала.

2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.

3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

XVI. Как вы поступите, если вашего ребенка обидели в школе?

1. Поговорите с учителем.

2. Устроите скандал родителям.

3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

XVII. Какой вы человек?

1. Средний.

2. Самоуверенный.

3. Пробивной.

XVIII. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?

1. Простите, это моя вина.

2. Ничего, пустяки.

3. А повнимательнее вы не можете быть?

XIX. Ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи?

1. Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?

2. Надо бы ввести суровые наказания!

3. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

XX. Какое животное вы любите?

1. Тигра.

2. Домашнюю кошку.

3. Медведя.

Результат

Напротив вопроса (пронумерованного римскими цифрами) в вертикальной колонке находится тот ответ, который вы подчеркнули. Определите его оценку в баллах. Баллы просуммируйте.

Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по данному вопросу вы набрали 0 баллов.

35 — 44 балла. Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия. К критике относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

45 баллов и более. Вы излишне агрессивны и неуравновешенны, нередко бываете чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеетесь дойти до управленческих «верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете пожертвовать интересами окружающих. К критике относитесь двойственно: критику «сверху» принимаете, а критику «снизу» воспринимаете болезненно, порой небрежно. Можете преследовать критиков «снизу».

34 балла и менее. Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы греетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает! К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики «сверху».

Вариант ответов	БАЛЛЫ ЗА ОТВЕТЫ				
	ВОПРОСЫ				
	I	II	III	IV	V
1	1	2	3	2	3
2	2	1	2	3	2
3	3	3	1	1	1

Вариант ответов	БАЛЛЫ ЗА ОТВЕТЫ				
	ВОПРОСЫ				
	VI	VII	VIII	IX	X
1	2	2	2	3	3
2	3	1	1	2	1
3	1	3	3	1	2

Вариант ответов	БАЛЛЫ ЗА ОТВЕТЫ				
	ВОПРОСЫ				
	XI	XII	XIII	XIV	XV
1	1	3	1	2	1
2	2	2	3	3	3
3	3	1	2	1	2

Вариант ответов	БАЛЛЫ ЗА ОТВЕТЫ				
	ВОПРОСЫ				
	XVI	XVII	XVIII	XIX	XX

1	1	1	1	2	3
2	2	3	3	1	2
3	3	2	2	3	1

Если по семи и более вопросам вы набрали по три балла и менее чем по семи вопросам — по одному баллу, то ваша агрессивность носит скорее

разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если по семи и более вопросам вы получили по одному баллу и менее чем по семи вопросам — по три балла, то вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что вам не присущи вспышки агрессивности, просто вы их тщательно подавляете.

Тест «Ваш творческий потенциал»

Если для вас это актуально, то попробуйте выяснить какой же у Вас творческий потенциал. Если Вы уже состоялись как художник или музыкант, то, очевидно, прохождение этого теста не должно представлять для Вас интереса.

Выберите один из вариантов ответов.

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен:

- а) да;
- б) нет, он и так достаточно хорош;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в значительных изменениях окружающего мира:

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесли бы значительный прогресс в той сфере деятельности, в которой вы работаете:

- а) да;
- б) да, при благоприятных обстоятельствах;
- в) лишь в некоторой степени.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить:

- а) да, наверняка;
- б) это маловероятно;
- в) возможно.

5. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществите свое начинание:

- а) да;
- б) часто думаете, что не сумеете;
- в) да, часто.

6. Испытываете ли вы желание заняться делом, которое абсолютно не знаете:

- а) да, неизвестное вас привлекает;
- б) неизвестное вас не интересует;
- в) все зависит от характера этого дела.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства:

- а) да;
- б) удовлетворяетесь тем, чего успели добиться;
- в) да, но только если вам это нравится.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все:

- а) да;
- б) нет, вы хотите научиться только самому основному;
- в) нет, вы хотите только удовлетворить свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете, вопреки здравому смыслу;
- б) махнете рукой на эту затею, так как понимаете, что она нереальна;
- в) продолжаете делать свое дело, даже когда становится очевидно, что препятствия непреодолимы.

10. По-вашему, профессию надо выбирать, исходя из:

- а) своих возможностей, дальнейших перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет, боитесь сбиться с пути;
- в) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась.

12. Сразу же после какой-то беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорилось:

- а) да, без труда;
- б) всего вспомнить не можете;

в) запоминаете только то, что вас интересует.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом вам языке, то можете повторить его по слогам, без ошибки, даже не зная его значения:

а) да, без затруднений;

б) да, если это слово легко запомнить;

в) повторите, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

а) остаться наедине, поразмыслить;

б) находиться в компании;

в) вам безразлично, будете ли вы одни или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Решаете прекратить это занятие только когда:

а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б) вы более-менее довольны;

в) вам еще не все удалось сделать.

16. Когда вы одни:

а) любите мечтать о каких-то даже, может быть, абстрактных вещах;

б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашей работой.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б) вы можете делать это только наедине;

в) только там, где будет не слишком шумно.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею:

а) можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выслушали;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Подсчитайте очки, которые вы набрали, таким образом:

за ответ «а» — 3 очка;

за ответ «б» — 1;

за ответ «в» — 2.

Вопросы 1, 6, 7, 8 определяют границы вашей любознательности;

вопросы 2, 3, 4, 5 — веру в себя; вопросы 9 и 15 — постоянство; вопрос 10 — амбициозность; вопросы 12 и 13 — «слуховую» память; вопрос 11 — зрительную память; вопрос 14 — ваше стремление быть независимым; вопросы 16, 17 — способность абстрагироваться; вопрос 18 — степень сосредоточенности.

Общая сумма набранных очков покажет уровень вашего творческого потенциала.

49 и более очков. В вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

От 24 до 48 очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. **Вы** обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

23 и менее очков. Ваш творческий потенциал, увы, невелик. Но, быть может, вы просто недооценили себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы может привести вас к мысли, что вы вообще не способны к творчеству. Избавьтесь от этого и таким образом решите проблему.

Тест «Ваш темперамент»

Вам предлагается 80 утверждений. Отметьте «галочками» те, которые вы могли бы применить к себе.

1. Неусидчивы, суетливы.
2. Невыдержанны, вспыльчивы.
3. Нетерпеливы.
4. Резки и прямолинейны в отношениях с людьми.
5. Решительны и инициативны.
6. Упрямы.
7. Находчивы в споре.
8. Работаете рывками.
9. Склонны к риску.
10. Не злопамятны и не обидчивы.
11. Обладаете быстрой, страстной, со сбивчивыми интонациями речью.
12. Неуравновешенны и склонны к горячности.
13. Агрессивный забияка.
14. Нетерпимы к недостаткам.
15. Обладаете выразительной мимикой.
16. Способны быстро действовать и решать.
17. Стремитесь к новому.
18. Обладаете резкими порывистыми движениями.
19. Настойчивы в достижении поставленной цели.
20. Склонны к резкой смене настроения.

21. Веселы и жизнерадостны.
22. Энергичны и деловиты.
23. Часто не доводите дело до конца.
24. Склонны переоценивать себя.
25. Способны быстро схватывать новое.
26. Легко переживаете неудачи и неприятности.
27. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам.
28. С увлечением беретесь за любое новое дело.
29. Быстро остываете, если дело неинтересное.
30. Быстро переключаетесь с одной работы на другую.
31. Тяготитесь однообразием, будничностью.
32. Общительны.
33. Не чувствуете скованности с новыми людьми.
34. Выносливы и работоспособны.
35. Обладаете громкой живой речью.
36. Сохраняете самообладание в необычной обстановке.
37. Обладаете всегда добрым настроением.
38. Быстро засыпаете и пробуждаетесь.
39. Склонны иногда скользить по поверхности.
40. Иногда проявляете поспешность в решениях.
41. Спокойны и хладнокровны.
42. Последовательны и надежны.
43. Осторожны и рассудительны.

44. Умеете ждать.
45. Молчаливы и не любите попусту болтать.
46. Речь спокойная, равномерная, без эмоций.
47. Сдержанны и терпеливы.
48. Дело доводите до конца.
49. Не тратите попусту сил.
50. Строго придерживаетесь распорядка в работе.
51. Легко сдерживаете порывы.
52. Маловосприимчивы к порицанию и одобрению.
53. Не злобны, снисходительны к колкости.
54. Постоянны в отношениях и интересах.
55. Медленно включаетесь в работу.
56. В целом миролюбивы.
57. Ровны в отношениях со всеми.
58. Любите аккуратность и порядок.
59. Обладаете выдержкой.
60. К новой обстановке приспосабливаетесь с трудом.
61. Стеснительны и застенчивы.
62. Теряетесь в новой обстановке.
63. Затрудняетесь контактировать с незнакомыми людьми.
64. Не верите в свои силы.
65. Легко переносите одиночество.
66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудачах.

67. Склонны уходить в себя.
68. Быстро утомляетесь.
69. Речь слабая до шепота.
70. Впечатлительны до слез.
72. Чрезвычайно восприимчивы к одобрению и порицанию.
73. Предъявляете высокие требования к себе и другим.
74. Склонны к подозрительности, мнительны.
75. Болезненно чувствительны и легковерны.
76. Чрезвычайно обидчивы.
77. Скрытны и необщительны.
78. Малоактивны и робки.
79. Безропотно покорны.
80. Стремитесь вызвать сочувствие у окружающих и помощь.

А теперь чуть-чуть терпения. Не старайтесь искать ответа на вопросы. Вы еще успеете это сделать. Результаты тестирования мы приведем чуть позже. Ознакомьтесь для начала с описанием типов темперамента, предложенных... А. П. Чеховым. Доктор Чехов, который весьма основательно интересовался психоанализом, дал блестящую характеристику каждому из четырех типов темперамента.

Холерик: желчен и лицом желто-сер... Глаза ворочаются в орбитах как голодные волки... Раздражителен. Глубоко убежден, что зимой «черт знает как холодно», а летом «черт знает как жарко».

Шуток не понимает. Как муж и приятель — невозможен; как подчиненный — едва ли мыслим; как начальник — невыносим и весьма нежелателен.

Женщина-холерик — черт в юбке, крокодил.

Сангвиник: постоянен в своем непостоянстве... Все впечатления действуют на него легко и быстро: отсюда происходит легкомыслие... Или вовсе никогда ничего не читает, или же читает запоем. Только тем и занимается, что любит. Женится нечаянно. Вечно воюет с тещей....

Женщина-сангвиник — самая сносная женщина, если она не глупа.

Флегматик: наружность самая обыкновенная, топорная. Вечно серьезен, потому что лень смеяться. Непременный член всевозможных комиссий, заседаний и экстренных собраний, на которых ничего не понимает и дремлет без зазрения совести... Самый удобный для женитьбы человек, на все согласен, не ропщет и покладист. На службе — счастлив.

Женщина-флегматик родится, чтобы со временем стать тещей. Быть тещей — ее идеал.

Меланхолик; глаза серо-голубые, готовы прослезиться. Склонен к ипохондрии... С прискорбием и со слезами в голосе уведомляет своих близких, что валериановые капли ему уже не помогают... Духовное завещание у него давно уже готово...

Женщина-меланхолик — невыносимейшее, беспокойнейшее существо. Как жена доводит до отупения, до отчаяния и самоубийства. Тем только и хороша, что от нее избавиться нетрудно.

Ну а теперь вернемся к содержанию теста. Он позволил определить ваш темперамент. Вернее, не один какой-то тип, а сочетание типов, т. к. само слово «темперамент» в переводе с латинского означает «смесь». И мы с вами тоже смесь определенных черт, имеющих отношение к разным типам.

Итак, проведем расчет.

1. Посчитайте общее количество «галочек», которые вы поставили. Обозначим их буквой А.
2. Посчитайте по отдельности количество «галочек» в утверждениях с 1 по 20 номер (Вх), с 21 по 40 (Ве), с 41 по 60

(Вф) и с 61 по SO (Вм). Индексы возле буквы В указывают на тип темперамента.

3. Ну а затем по простым формулам рассчитаем процентное соотношение разных типов темперамента.

$T_x = V_x : A \times 100\%$ $T_f = V_f : A \times 100\%$ $T_e = V_e : A \times 100\%$
 $T_m = V_m : A \times 100\%$

Теперь, проведя этот расчет, ознакомьтесь с более развернутой характеристикой каждого из названных типов.

Ознакомившись со «смесью» разных типов, которая присуща вам, не огорчайтесь, если что-то не соответствует вашим ожиданиям. Помните, что ни плохого, ни хорошего темперамента не бывает, бывают только плохие характеры. А за это Природа уже не отвечает.

Бесспорно, что в непосредственной связи с темпераментом не находится одаренность. Многие гениальные люди принадлежали к разным типам высшей нервной деятельности. Например, Джордано Бруно и Пушкин, судя по всему, сангвиники (в сочетании с чертами холеристического темперамента). Известны живость характера нашего великого поэта, его оптимистичность, необычайная широта восприятия, интерес к самым разнообразным сторонам жизни.

Дарвин, безусловно, был флегматиком — широко известны его методичность, последовательность, настойчивость в науке. Но вместе с тем открытия, научные умозаключения не давались ему легко. Дарвин признавался, что у него слабая память. Интересно, что и в личной жизни это был умеренный, экономный, скромный человек.

Шопен — типичный меланхолик: его сомнения, душевное беспокойство, высочайшая чувствительность отразились в музыке. Не случайно его перу принадлежит знаменитый «Похоронный марш»...

Меланхолическими чертами отличались Надсон (об этом говорит весь тембр его творчества) и, очевидно, Левитан (вспомним его ранимость).

К слабому типу высшей нервной деятельности, надо полагать, относился Н. В. Гоголь. В частности, сожжение рукописи второго тома «Мертвых душ», угнетенность, мнительность, развившиеся у него в последние годы жизни, — следствие психастенического навязчивого состояния. Внешне же это проявилось во взрыве религиозности. Воистину прав был И. П. Павлов, заметив: «Религия нужна слабым».

Нам могут возразить словами Стендаля: «Холерики — темперамент выдающихся людей». Да, эта типологическая группа заслуживает отдельного разговора — доказательства правильности мысли автора «Красного и черного» действительно имеются. В частности, типичными холериками были Петр Первый, Марат, Наполеон. Вспомним хотя бы неугомонную энергию Петра во время Полтавской битвы, в болотах вблизи Невы, где «прорубалось окно в Европу». Образец бурной энергии представлял собой гений Французской революции, «друг народа» Жан-Поль Марат. Достаточно вспомнить, как он в круговороте других дел ежедневно выпускал газету.

Как понимать подобные примеры? По нашему мнению, холерики в критические моменты жизни проявляют сравнительно со всеми прочими темпераментами очень важное преимущество — способность к могучему рывку энергии и, следовательно, трудоспособность, решительность.

Естественно, такой темперамент не является безупречным. У холериков возможны и даже часты нервные срывы. Вспомним, что их, как меланхоликов, относят к «поставщикам неврозов». Например, тот же Бонапарт — этот «самый энергичный из волевых людей» — в момент политических неудач проявлял необычное малодушие. Петр Первый, Лютер страдали эпилепсией,

Среди полководцев, политических деятелей, народных трибунов почти неизвестны флегматики, в то время как в промышленности, науке методичность, трудолюбие — характерные черты этого темперамента — приносят добрые плоды.

Какой вы воспитатель?

Предлагаемый тест, составленный французским психологом, является одновременно и упражнением, которое позволит родителям лучше разобраться в вопросах воспитания мальчиков и девочек.

Предлагаем вам 20 вопросов, на которые нужно ответить "да" (то есть вы согласны с этим утверждением) или "нет" (вы придерживаетесь другого мнения).

1. Девочки более послушны, чем мальчики.
2. Девочки лучше относятся к природе.
3. Мальчики лучше могут оценить сложное положение и мыслят более логично.
4. Мальчики испытывают большее желание отличиться.
5. Мальчики больше одарены в математике.
6. Девочки более чувствительны к атмосфере, в которой они живут, тяжелее переносят боль, страдание.
7. Девочки умеют лучше выразить свои мысли.
8. У мальчиков лучше зрительная память, а у девочек — слуховая.
9. Мальчики лучше ориентируются в пространстве.
10. Мальчики агрессивнее.
11. Девочки менее активны.
12. Девочки более общительны, отдают предпочтение большой компании, а не узкому кругу друзей.
13. Девочки более ласковы.
14. Девочки легче попадают под чужое влияние.
15. Мальчики более предприимчивы.
16. Девочки более трусливы.
17. Девочки чаще страдают от комплекса неполноценности.
18. Девочки реже соперничают между собой.

19. Мальчикам более важно заявить о себе, продемонстрировать свои способности.

20. У мальчиков больше склонность к творческой работе, в то время как девочки лучше справляются с монотонным трудом.

Ответы

1. В раннем детстве девочки действительно более послушны.

2. Пока не установлено ничего, что давало бы повод утверждать:

девочки по своей природе больше склонны заботиться о больных и слабых животных, растениях. Разве что в возрасте 6—9 лет.

3. Это не так. Девочки могут решать сложные задачи (проблемы) не хуже мальчиков.

4. До 10—12 лет девочки развиваются быстрее (и поэтому иногда стремятся выделиться, отличиться от своих сверстников). Но позднее девочки более целенаправленны, они больше, чем мальчики, думают о будущем.

5. Девочки и мальчики одарены одинаково, все зависит от того, как мы их ориентируем, хотя считается, что в математике мальчики проявляют себя лучше. Но когда мы избавимся от этого предрассудка, то не заметим большой разницы.

6. Напротив, мальчики легче поддаются влиянию среды и поэтому сильнее переживают разлуку с родителями. Мальчики более чувствительны к боли, страданию. Они лишь внешне делают вид, что им не больно, поскольку с самого начала их учат, что мужчина не должен плакать.

7. До 10—13 лет разница незначительна, затем в большинстве случаев девочки в устном и письменном виде высказывают свои мысли более четко, чем мальчики.

8. Исследования показали, что на протяжении всей жизни эта способность у мальчиков и девочек одинакова. Если и есть разница, то только индивидуальная.

9. До наступления половой зрелости разницы нет, после этого мальчики лучше ориентируются в пространстве. С годами разница усиливается. Исключения только подтверждают правила.

10. Мальчики становятся агрессивными в самом раннем возрасте, в два — три года, когда начинает формироваться их личность.

11. Не установлена разница в активности мальчиков и девочек. Лишь в детские годы мальчики проявляют ее более шумно и очевидно (в драках, например). В то же время девочки не столь шумливы, но не менее целенаправленны.
12. Напротив, девочки предпочитают одну или не более двух подруг, а не большую компанию. Вот почему именно мальчики собираются в более крупные группы. Это положение сохраняется, и когда они вырастают, поэтому-то мальчики более склонны к коллективным играм.
13. До определенного возраста между мальчиками и девочками в этом нет разницы, и мальчики в определенный период требуют ласкового обращения.
14. Напротив, мальчики склонны скорее принимать «на веру» мнение компании, при их воспитании это надо непременно иметь в виду. Девочки обычно придерживаются своего мнения.
15. В этом качестве до определенного возраста у мальчиков и девочек нет разницы. Позднее более сообразительными и активными становятся девочки. А в период полового созревания они уступают в этом юношам. Быть может, сознательно.
16. Девочки не так трусливы на самом деле, как многим кажется. В действительности они могут быть сильнее и решительнее мальчиков, легче преодолевать страх.
17. Не больше мальчиков. Девочки лучше «вооружены» по отношению к сложным житейским ситуациям, умеют быстрее приспособливаться.

Тест «Отношения с коллегами» .

Большинство людей проводит на работе около 8 часов в день и общаются со своими коллегами не меньше, чем с родными. Поэтому отношения с коллегами - важный элемент жизни человека. Плохие отношения с коллегами могут не только повредить карьере, делу, но и очень надолго вывести любого человека из равновесия.

Вопросы

1. Стремитесь ли вы, критикуя, образумить ошибающихся или «отхлестать» их, чтобы впредь неповадно было?
2. Нуждаетесь ли вы в полном контроле за всем происходящим в вашей организации?
3. Требуете ли вы, чтобы почти все мероприятия получали вашу «визу»?
4. Не слишком ли длительны ваши выступления на совещаниях?
5. Присуща ли вам привычка безоглядно атаковать противников, чтобы оспорить их аргументы?
6. Испытываете ли вы потребность спорить? Быстро ли вы скатываетесь к спору в любой дискуссии?
7. Избегают ли окружающие обсуждать с вами свои замыслы?
8. А если обсуждают, не ведут ли они разговор с самого начала в оборонительном или атакующем ключе?
9. Очень ли важны для вас внешние символы высокого положения и власти?
10. Уходите ли вы от ответственности в случае неудачи любой ценой?
11. Охотно или нет вы идете на предоставление другим тех же привилегий или символов власти, которыми обладаете сами?
12. Не слишком ли часто вы используете местоимение «я», рассказывая о своей деятельности?
13. Восхищаются ли подчиненные вашей решительностью и квалификацией или тем, что в вашей организации и с вашей поддержкой они сами могут быть решительными и постоянно повышать свою квалификацию?
14. Ощущаете ли вы с горечью и разочарованием, что люди о вас говорят сдержанно и с холодком, тогда как вам очень хочется, чтобы они любили вас?

15. Считаете ли вы себя бесспорно более компетентным, чем ваши коллеги и руководители? Намекаете ли вы им на это своим поведением?

Результат

Если вы ответили положительно хотя бы на три из пятнадцати вопросов, то не исключено, что некоторые «шершавые» грани вашего характера весьма болезненно воспринимаются окружающими.

Если вы дали шесть положительных ответов, то весьма вероятно, что ваши отношения с коллегами несколько напряженнее, чем вам хотелось бы.

О большем числе «да» нечего и говорить. Надо только подчеркнуть, что положительный ответ на любой из этих вопросов еще ни о чем не свидетельствует. Лишь в комплексе они обрисовывают профиль «шершавого» человека.

Производственные ситуации

Тест разработан и апробирован ленинградским промышленным психологом А. А. Ершовым и направлен на оценку 4 типов ориентации руководителя в процессе управления.

Связь между личностными характеристиками и эффективностью деятельности опосредуется такими социально-психологическими факторами, как позиция личности в коллективе, степень соответствия ее интересов интересам членов коллектива.

Тест измеряет следующие 4 типа позиций, склонностей или ориентации руководителя:

Д — ориентация на интересы дела;

П — ориентация на отношения с людьми, психологический климат в коллективе;

О — ориентация на официальную субординацию;

С — ориентация на себя.

Вам будет предложено 20 производственных ситуаций и 4 варианта их решения (А, Б, В и Г). Выберите, пожалуйста, те варианты решения из предложенных, которые вам подходят, и отметьте их.

Тест позволяет заочно оценить другого руководителя, тогда выбирайте варианты решений, подходящие ему. Старайтесь быть искренними и объективными.

Ситуация 1

Ваш непосредственный начальник, минуя вас, дает срочное задание вашему подчиненному, который уже занят выполнением другого ответственного задания. Вы и ваш начальник считаете свои задания неотложными.

Выберите наиболее приемлемый для вас вариант.

- А. Не оспаривая задания начальника, буду строго придерживаться должностной субординации, предложу подчиненному отложить выполнение текущей работы.
- Б. Все зависит от того, насколько для меня авторитетен начальник.
- В. Выражу подчиненному свое несогласие с заданием начальника, предупрежу его, что впредь в подобных случаях буду отменять задания, поручаемые ему без согласования со мной.
- Г. В интересах дела предложу подчиненному выполнять начатую работу.

Ситуация 2

Вы получили одновременно два срочных задания: от вашего непосредственного и вашего вышестоящего начальника. Времени для согласования сроков выполнения заданий у вас нет, необходимо срочно начать работу.

Выберите предпочтительное решение.

- А. В первую очередь начну выполнять задание того, кого больше уважаю.
- Б. Сначала буду выполнять задание наиболее важное, на мой взгляд.
- В. Сначала выполню задание вышестоящего начальника.
- Г. Буду выполнять задание своего непосредственного начальника.

Ситуация 3

Между двумя вашими подчиненными возник конфликт, который мешает им успешно работать. Каждый из них в отдельности обращался к вам с просьбой, чтобы вы разобрались и поддержали его позицию.

Выберите свой вариант поведения в этой ситуации.

А. Я должен пресечь конфликт на работе, разрешить конфликтные взаимоотношения — это их личное дело.

Б. Лучше всего попросить разобраться в конфликте представителей общественных организаций.

В. Прежде всего лично попытаться разобраться в мотивах конфликта и найти приемлемый для обоих способ примирения.

Г. Выяснить, кто из членов коллектива служит авторитетом для конфликтующих, и попытаться через него воздействовать на этих людей.

Ситуация 4

В самый напряженный период завершения производственного задания в бригаде совершен неблагоприятный поступок, нарушена трудовая дисциплина, в результате чего допущен брак. Бригадир неизвестен виновник, однако выявить и наказать его надо.

Как бы вы поступили на месте бригадира? Выберите приемлемый для вас вариант решения.

А. Оставлю выяснение фактов по этому инциденту до окончания выполнения производственного задания.

Б. Заподозренных в проступке вызову к себе, круто поговорю с каждым с глазу на глаз, предложу назвать виновного.

В. Сообщу о случившемся тем из рабочих, которым наиболее доверяю, предложу им выяснить конкретных виновных и доложить.

Г. После смены проведу собрание бригады, публично потребую выявления виновных и их наказания.

Ситуация 5

Вам предоставлена возможность выбрать себе заместителя. Имеется несколько кандидатур. Каждый претендент отличается следующими качествами:

А- Первый стремится прежде всего к тому, чтобы наладить доброжелательные товарищеские отношения в коллективе, создать на работе атмосферу взаимного доверия и дружеского расположения, предпочитает избегать конфликтов, что не всеми понимается правильно.

Б. Второй часто предпочитает в интересах дела идти на обострение отношения «невзирая на лица», отличается повышенным чувством ответственности за порученное дело.

В. Третий предпочитает работать строго по правилам, всегда аккуратен в выполнении своих должностных обязанностей, требователен к подчиненным.

Г. Четвертый отличается напористостью, личной заинтересованностью в работе, сосредоточен на достижении своей цели, всегда стремится довести дело до конца, не придает большого значения возможным осложнениям во взаимоотношениях с подчиненными.

Ситуация 6

Вам предлагается выбрать себе заместителя. Кандидаты отличаются друг от друга следующими особенностями взаимоотношений с вышестоящим начальником:

А. Первый быстро соглашается с мнением или распоряжением начальника, стремится четко, безоговорочно и в установленные сроки выполнять все его задания.

Б. Второй может быстро соглашаться с мнением начальника, заинтересованно и ответственно выполнять все его распоряжения и задания, но только в том случае, если начальник авторитетен для него.

В. Третий обладает богатым профессиональным опытом и знаниями, хороший специалист, умелый организатор, но бывает неуживчив, труден в контакте.

Г. Четвертый очень опытный и грамотный специалист, но всегда стремится к самостоятельности и независимости в работе, не любит, когда ему мешают.

Ситуация 7

Когда вам случается общаться с сотрудниками или подчиненными в неформальной обстановке, во время отдыха, к чему вы более склонны:

А. Вести разговоры, близкие вам по деловым и профессиональным интересам.

Б. Задавать тон беседе, уточнять мнения по спорным вопросам, отстаивать свою точку зрения, стремиться в чем-то убедить других.

В. Разделять общую тему разговоров, не навязывать своего мнения, поддерживать общую точку зрения, стремиться не выделяться своей активностью, а только выслушивать собеседников.

Г. Стремиться не говорить о делах и работе, быть посредником в общении, быть непринужденным и внимательным к другим.

Ситуация 8

Подчиненный второй раз не выполнил ваше задание в срок, хотя обещал и давал слово, что подобного случая больше не повторится.

Как следует поступить?

А. Дождаться выполнения задания, а затем сурово поговорить наедине, предупредив в последний раз.

Б. Не дожидаясь выполнения задания, поговорить с ним о причинах повторного срыва, добиться выполнения задания, наказать за срыв рублем.

В. Посоветоваться с опытным работником, авторитетным в коллективе, как поступить с нарушителем. Если такого работника нет, вынести вопрос о недисциплинированности работника на собрание коллектива.

Г. Не дожидаясь выполнения задания, передать вопрос о наказании работника на решение актива. В дальнейшем повысить требовательность и контроль за его работой.

Ситуация 9

Подчиненный игнорирует ваши советы и указания, делает все по-своему, не обращая внимания на замечания, не исправляя того, на что вы ему указываете.

Как вы будете поступать с этим подчиненным в дальнейшем?

А. Разобравшись в мотивах упорства и видя их несостоятельность, применю обычные административные меры наказания.

Б. В интересах дела постараюсь вызвать его на откровенный разговор, попытаюсь найти с ним общий язык, настроить на деловой контакт.

В. Обращусь к активу коллектива — пусть обратят внимание на его неправильное поведение и применят меры общественного воздействия.

Г. Попытаюсь разобраться в том, не делаю ли я сам ошибок во взаимоотношениях с этим подчиненным, и только потом решу, как поступить.

Ситуация 10

В трудовой коллектив, где имеется конфликт между двумя группировками по поводу внедрения новшеств, пришел новый руководитель, приглашенный со стороны.

Каким образом, по вашему мнению, ему лучше действовать, чтобы нормализовать психологический климат в коллективе?

А. Прежде всего установить деловой контакт со сторонниками нового, не принимая всерьез доводы сторонников старого порядка, вести работу по внедрению новшеств, воздействуя на противников силой своего примера и примера других.

Б. Прежде всего попытаться разубедить и привлечь на свою сторону сторонников прежнего стиля работы, противников перемен, воздействовать на них убеждением в процессе дискуссии.

В. Прежде всего выбрать актив, поручить ему разобраться и предложить меры по нормализации обстановки в коллективе; опираться на актив, поддержку администрации и общественных организаций.

Г. Изучить перспективы развития коллектива и улучшения качества выпускаемой продукции, поставить перед коллективом новые задачи совместной трудовой деятельности, опираться на лучшие достижения и трудовые традиции коллектива, не противопоставлять новое старому.

Ситуация 11

В самый напряженный период завершения производственной программы один из сотрудников вашего коллектива заболел. Каждый из подчиненных занят выполнением своей работы. Работа отсутствующего также должна быть выполнена в срок.

Как поступить в этой ситуации?

А. Посмотрю, кто из сотрудников меньше загружен, и распоряжусь: «Вы, Иванов, возьмете эту работу, а вы, Петров, поможете доделать другую».

Б. Предложу коллективу: «Давайте вместе подумаем, как выйти из создавшегося положения».

В. Попрошу членов актива коллектива высказать свои предложения, предварительно обсудив их с членами коллектива, затем приму решение.

Г. Вызову к себе самого опытного и надежного работника и попрошу его выручить коллектив, выполнив работу отсутствующего.

Ситуация 12

У вас создались натянутые отношения с коллегой. Допустим, что причины этого вам не совсем ясны, но нормализовать отношения необходимо, чтобы не страдала работа.

Что бы вы предприняли в первую очередь?

А. Открыто вызову коллегу на откровенный разговор, чтобы выяснить истинные причины натянутых взаимоотношений.

Б. Прежде всего попытаюсь разобраться в собственном поведении по отношению к нему.

В. Обращусь к коллеге со словами: «От наших натянутых взаимоотношений страдает дело. Пора договориться, как работать дальше».

Г. Обращусь к другим коллегам, которые в курсе наших взаимоотношений и могут быть посредниками в их нормализации.

Ситуация 13

Вас недавно выбрали руководителем трудового коллектива, в котором вы несколько лет работали рядовым сотрудником. На 8 ч. 15 мин. вы вызвали к себе в кабинет подчиненного для выяснения причин его частых опозданий на работу, но сами неожиданно опоздали на 15 мин. Подчиненный же пришел вовремя и ждет вас.

Как вы начнете беседу при встрече?

А. Независимо от своего опоздания сразу же потребую его объяснений об опозданиях на работу.

Б. Извинюсь перед подчиненным и начну беседу.

В. Поздоровуюсь, объясню причину своего опоздания и спрошу его: «Как вы думаете, что можно ожидать от руководителя, который так же часто опаздывает, как и вы?»

Г. В интересах дела отменю беседу и перенесу ее на другое время.

Ситуация 14

Вы работаете руководителем уже второй год. Молодой работник обращается к вам с просьбой отпустить его с работы на четыре дня за свой счет в связи с бракосочетанием.

— Почему на четыре?— спрашиваете вы.

— А когда женился Иванов, вы ему разрешили четыре,— невозмутимо отвечает работник и подает заявление. Вы подписываете заявление на три дня, согласно действующему положению.

Однако подчиненный выходит на работу спустя четыре дня.

Как вы поступите?

А. Сообщу о нарушении дисциплины вышестоящему начальнику, пусть он решит.

Б. Предложу подчиненному отработать четвертый день в выходной. Скажу: «Иванов тоже отработывал».

В. Ввиду исключительности случая (ведь люди женятся нечасто) ограничусь публичным замечанием.

Г. Возьму ответственность за его прогул на себя. Просто скажу:

«Так поступать не следовало». Поздравлю, пожелаю счастья.

Ситуация 15

Вы руководитель производственного коллектива. В период ночного дежурства один из ваших рабочих в состоянии алкогольного опьянения испортил дорогостоящее оборудование. Другой, пытаясь его отремонтировать, получил травму. Виновник звонит вам домой по телефону и с тревогой спрашивает, что же им теперь делать?

Как вы ответите на звонок?

А. «Действуйте согласно инструкции. Прочтите ее, она у меня на столе, и сделайте все, что требуется».

Б. «Доложите о случившемся вахтеру. Составьте акт на поломку оборудования, пострадавший пусть идет к дежурной медсестре. Завтра разберемся».

В. «Без меня ничего не предпринимайте. Сейчас я приеду и разберусь».

Г. «В каком состоянии пострадавший? Если необходимо, срочно вызовите врача».

Ситуация 16

Однажды вы оказались участником дискуссии нескольких руководителей производства о том, как лучше обращаться с подчиненными.

Одна из точек зрения вам понравилась больше всего. Какая?

А. Первый: «Чтобы подчиненный хорошо работал, нужно подходить к нему индивидуально, учитывать особенности его личности».

Б. Второй: «Все это мелочи. Главное в оценке людей — это их деловые качества, исполнительность. Каждый должен делать то, что ему положено».

В. Третий: «Я считаю, что успеха в руководстве можно добиться лишь в том случае, если подчиненные доверяют своему руководителю, уважают его».

Г. Четвертый: «Это правильно, но все же лучшими стимулами в работе являются четкий приказ, приличная зарплата, заслуженная премия».

Ситуация 17

Вы — начальник цеха. После реорганизации вам необходимо срочно перекомплектовать несколько бригад согласно новому штатному расписанию.

По какому пути вы пойдете?

А. Возьмусь за дело сам, изучу все списки и личные дела работников цеха, предложу свой проект на собрании коллектива.

Б. Предложу решить этот вопрос отделу кадров. Ведь это их работа.

В. Во избежание конфликтов предложу высказать свои пожелания всем заинтересованным лицам, создам комиссию по комплектованию новых бригад.

Г. Сначала определяю, кто будет возглавлять новые бригады и участки, затем поручу этим людям подать свои предложения по составу бригад.

Ситуация 18

В вашем коллективе имеется работник, который скорее числится, чем работает. Его это положение устраивает, а вас нет.

Как вы поступите в данном случае?

А. Поговорю с этим человеком с глазу на глаз. Дам ему понять, что ему лучше уволиться по собственному желанию.

Б. Напишу докладную вышестоящему начальнику с предложением «сократить» эту единицу.

В. Предложу профгруппе обсудить эту ситуацию и подготовить свои предложения о том, как поступить с этим человеком.

Г. Найду для этого человека подходящее дело, прикреплю наставника, усилю контроль за его работой.

Ситуация 19

При распределении коэффициента трудового участия (КТУ) некоторые члены бригады посчитали, что их незаслуженно «обошли», это явилось поводом для их жалоб начальнику цеха.

Как бы вы отреагировали на эти жалобы на его месте?

А. Вы отвечаете жалобщикам примерно так: «КТУ утверждает и распределяет ваша бригада, я тут ни при чем».

Б. «Хорошо, я учту ваши жалобы и постараюсь разобраться в этом вопросе с вашим бригадиром».

В. «Не волнуйтесь, вы получите свои деньги. Изложите свои претензии на мое имя в письменной форме».

Г. Пообещав помочь установить истину, сразу же пройдете на участок и побеседуете с бригадиром, мастером и другими членами актива бригады. В случае подтверждения обоснованности жалоб предложите бригадиру перераспределить КТУ в следующем месяце.

Ситуация 20

Вы недавно начали работать начальником современного цеха на крупном промышленном предприятии, придя на эту должность с другого завода. Еще не все знают вас в лицо. До обеденного перерыва еще два часа. Идя по коридору, вы видите трех рабочих вашего цеха, которые о чем-то оживленно беседуют и не обращают на вас внимания. Возвращаясь через 20 минут, вы видите ту же картину.

Как вы себя поведете?

А. Остановлюсь, дам понять рабочим, что я новый начальник цеха. Вскользь замечу, что беседа их затянулась и пора браться за дело.

Б. Спрошу, кто их непосредственный начальник. Вызову его к себе в кабинет.

В. Сначала поинтересуюсь, о чем идет разговор. Затем представлюсь и спрошу, нет ли у них каких-либо претензий к администрации. После этого предложу пройти в цех на рабочее место.

Г. Прежде всего представлюсь, поинтересуюсь, как обстоят дела в их бригаде, как загружены работой, что мешает работать ритмично? Возьму этих рабочих на заметку.

Ключ

Номер ситуации	Тип ориентации			
	Д	П	С	О
1	Г	Б	В	А
2	Б	А	Г	В

3	А	Г	В	Б
4	А	В	Б	Г
5	Б	А	Г	В
6	В	Б	Г	А
7	А	Г	Б	В
8	А	В	Б	Г
9	Б	В	Г	А
10	Г	Б	А	В
11	А	Б	Г	В
12	В	Г	Б	А
13	Г	Б	В	А
14	Б	В	Г	А
15	А	Г	В	Б
16	Б	А	В	Г
17	Г	В	А	Б
18	В	Г	А	Б
19	Г	В	А	Б
20	Г	В	Б	Д

Результат

Подсчитайте количество набранных вами баллов по каждой позиции и определите полученные приоритеты личных ориентации в руководстве.

Ориентация на дело (Д) характеризует ваш уровень компетентности, способность к самостоятельному принятию решений, вашу личную продуктивность.

Ориентация на отношения с людьми (П) характеризует вашу воспитательную, гуманную направленность, умение делегировать полномочия, вовлекать членов коллектива в процесс принятия решений.

Ориентация на официальную субординацию (О) характеризует ваше стремление соблюдать внешние проявления деятельности руководителя, казаться руководителем, соблюдать большую дистанцию с подчиненными, сохранять авторитет любой ценой.

Ориентация на себя (С) характеризует ваше стремление реализовать себя в руководящей работе, добиться личных целей, стремление к самостоятельности и независимости.

Тест «Подходит ли вам место работы?»»

(для женщин)

1. Сколько лет вы работаете на последнем месте?

- а) больше года;
- б) больше 3 лет;
- в) 10 лет и больше;
- г) несколько месяцев.

2. Считаете ли вы, что вам необходимо учиться, чтобы успешнее продолжить свою профессиональную деятельность:

- а) довольны существующим положением;
- б) не можете жить без карьеры;
- в) конечно, потому что это престижно;
- г) человек всегда может научиться чему-то новому;
- д) только если это будет выгодно.

3. Считаете ли вы, что вам платят достаточно хорошо по сравнению с теми возможностями, которые дает ваша профессия:

- а) да, но теперь, сколько бы ни платили, всегда будет мало;
- б) нет, но здесь трудно сравнивать;
- в) конечно, недостаточно для тех огромных усилий, которые я прилагаю;
- г) зарплата небольшая, но достаточная, чтобы сохранить профессию, которую вы любите;
- д) работаете ровно настолько, насколько вам платят.

4. С каким настроением вы обычно едете на работу:

- а) с учащенным пульсом, с высоким кровяным давлением, с дрожью;
- б) все идет нормально;
- в) мысленно считаете, сколько осталось до пенсии;
- г) с нетерпением — «сейчас я им покажу, на что способна»;
- д) при всем при том вам лучше на работе, чем дома.

5. Часто ли вы обсуждаете служебные проблемы с близкими людьми'.

- а) рассказываете анекдоты о своем шефе;
- б) говорите только то, что может принести пользу;
- в) избегаете этой темы;
- д) иногда делаете попытки, но подобные разговоры не представляют для вас интереса.

6. Лежа на берегу моря во время отпуска, вы ловите себя на том, что думаете о работе:

- а) этого не может быть — когда отдыхаете, думаете только об удовольствии;
- б) добродушно злорадствуете, представляя, как «жарятся» ваши коллеги в этот момент;
- в) хотите, чтобы отдых быстрее кончился;
- г) вспоминаете о работе с хорошим чувством и даже посылаете коллегам открытку;
- д) радуетесь, что отпуск достаточно длинный.

7. Представляли ли вы себе, что будете заниматься чем-то подобным:

- а) даже не мечтали, что будет так хорошо;

б) вам всегда было ясно, как обстоят дела в этой сфере, вы стремились на это место и сейчас всем довольны;

в) чувствуете легкое разочарование;

г) все-таки надо же где-то работать....

8. Согласились ли бы вы, чтобы ваши дети избрали вашу профессию:

а) если им это интересно и если они сами ее выбрали;

б) да, но только получив более высокую квалификацию, чем ваша;

в) сделаете все, чтобы разубедить их. Хватит одной жертвы в семье;

г) вам это безразлично, но вы убеждены, что они пока не знают, за что ухватиться;

д) тайно надеетесь, что это произойдет, тогда вы смогли бы использовать ваш опыт и связи.

9. Когда вы были ребенком, мечтали стать:

а) космонавтом, чтобы высадиться первой на новой планете;

б) известной артисткой — из-за оваций публики;

в) учительницей, чтобы ставить всем детям отличные отметки;

г) манекенщицей — просто потому, что это красиво;

д) врачом из-за стетоскопа и белого халата.

10. Представьте себе следующую ситуацию: вас ждет решающая встреча с мужчиной вашей мечты. Вдруг выясняется, что вам необходимо задержаться на работе еще на несколько часов. Ваша реакция:

а) сообщаете ему, что, к сожалению, сегодня заняты;

б) ругаетесь со всеми, кто попадаетея на глаза, и уходите успокоенной на встречу;

в) после долгих колебаний откладываете встречу и чувствуете себя такой подавленной, что не в состоянии ничего делать;

г) откладываете встречу — работа более важна, чем все остальное, и тот, кто хочет быть вместе с вами, должен привыкнуть к этой мысли;

д) попытаетесь уйти со службы, прибегнув к самому нелепому вранью (например, что заболела двоюродная тетка). Если не успеваете на встречу, действуете по схеме «и волки сыты, и овцы целы»:

работаете в ускоренном темпе, чтобы закончить быстрее дела, а когда приходите на встречу, с разочарованием узнаете, что там уже никто вас не ждет.

Результаты

От 38 до 27 очков. Вы прекрасно справляетесь в любой ситуации:

как в житейской, так и в профессиональной. Обладаете редким качеством не замечать собственные достоинства и, как следствие этого, не перестаете искать возможность совершенствования. Чувствуете себя достаточно хорошо на любой работе, поэтому — внимание! — не соглашайтесь на первую попавшуюся. И помните: что бы вы ни делали, вам все будет доставлять удовольствие.

Очки

1. а, г - 1; б, в - 2

2. а-0; б,д-2;в-1;г-4

3. а - 2; г - 3; б, в, д - 1

4. а - 0; б - 4; в -1; г - 2; д -1

5. а, г - 2; б, в, д - 1

6. а, г - 3; в, д - 1; б - 2

7. а - 5; б - 3; в - 2; г - 1

8. а-5;б-4;в,д- 1;г-2

9. а, б, в, д - 2; г - 3 10. а-7;б-5;в,д-1;г-2

От 26 до 22 очков. Вы хорошо справляетесь с делом, и все-таки что-то у вас не так, как надо. Может быть, ваши профессиональные возможности больше того, чем вы занимаетесь, и вам нужен пусть маленький, но заметный успех, чтобы улучшить самочувствие. Возможно, ваша неудовлетворенность — следствие личных проблем или это просто неумение контактировать с коллегами. Подумайте, может быть, стоит скорректировать мелкие на первый взгляд, однако важные для вас принципы, чтобы испытывать от работы удовольствие.

Меньше 22 очков. Вы на работе мученица без интереса и возможности реализовать себя. Причины могут быть разными, но если вы еще не потеряли веру в себя, лучше уйдите. После недельного отдыха и размышлений, может быть, вы поймете, что новое дело во всех случаях предпочтительнее той серости жизни, в которой вы утонули.

Тест «Приятно ли с вами общаться?»

Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Этот тест предназначен для того, чтобы выяснить, насколько Вы приятны в общении.

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть центром внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь посчитаем.

1—3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало бы над этим задуматься.

4—9 баллов. Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

9—11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?..

Тест для воспитателей «Психическое здоровье ребенка»

Тест на знание основ психологии для воспитателей

Ф.И.О. педагогического работника _____

Уважаемые коллеги! Проверьте, пожалуйста, свои знания и убеждения по проблеме формирования психического здоровья своих воспитанников, после чего, в случае необходимости, обратитесь за практическими советами к методической и [психологической службе ДОУ!](#)

Что такое психическое здоровье детей?

1. Это состояние, когда происходит оптимальное психическое и физическое развитие ребенка.
2. Это состояние, когда развитие ребенка соответствует возрасту.
3. Это состояние, когда происходит успешная социализация и адаптация ребенка.
4. Это полноценное личностное и интеллектуальное развитие детей на каждом возрастном этапе.

Внешние причины угрозы психологической опасности для ребенка?

1. Негативное поведение ребенка.
2. Чрезмерная опека ребенка.
3. Незаинтересованность ребенком.
4. Зависимость ребенка во всем от взрослого.
5. Несформированность у ребенка представлений об общих правилах поведения в коллективе.
6. Демократичность в отношении потребностей и интересов ребенка.
7. Недостаточная двигательная активность ребенка в течение дня.
8. Недостаточная закалка детского организма.
9. Интеллектуально - физические и психоэмоциональные перегрузки ребенка.
10. Существование идеального взрослого как образца в подражании.
11. Проявления депрессии у ребенка.

Внутренние причины угрозы психологической опасности для ребенка?

1. Слабое физическое развитие ребенка.
2. Невнимание к ребенку со стороны родителей.
3. Нарушение зрения ребенка.
4. Осознание ребенком своего отставания в том или ином виде деятельности по сравнению с другими детьми - ровесниками.
5. Нерациональное и малокалорийное питания ребенка.
6. Неправильное воспитание ребенка в семье.

7. Преобладание отрицательных эмоций у ребенка.
8. Влияние на ребенка социально вредной информации с элементами насилия, ужасов.

В чем заключается готовность воспитателя к работе с детьми?

1. В научности и практичности его знаний.
2. В системности и планомерности работы с детьми.
3. В знании индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка.
4. В отборе рациональных и эффективных методов и приемов активизации познавательной деятельности детей.
5. В наличии хорошего позитивного настроения воспитателя.
6. В продумывании мотива детской деятельности.
7. В обеспечении надлежащей предметно-развивающей среды.

Какое мобилизующее начало занятия считается целесообразным?

1. Создание «ситуаций успеха».
2. Неожиданность (сюрприз).
3. Приглашение воспитателя детям отложить свои дела и сесть на занятия.
4. Подчеркнуть детям, что пришло время занятия.
5. Заинтересовать детей.
6. Четкий приказ воспитателя.

В чем заключаются средства стимулирования познавательной активности детей?

1. Игровые методы и приемы.
2. Ежедневное использование ТСО.
3. Яркий наглядный материал.
4. Частая повторяемость тематики занятий без усложнения.
5. Минуты психологической разгрузки на занятии.

Меры предупреждения переутомления на занятии?

1. Физкультминутки.
2. Психогимнастика.
3. Постепенное увеличение продолжительности занятий в течение недели.
4. Уменьшение продолжительности занятия.

Психологически здоровый ребенок:

1. Получает радость и удовольствие от жизни.
2. Иногда завидует другому ребенку.
3. Хочет, чтобы внимание было уделено именно ему.

4. Понимает свои недостатки и комплексует.
5. Умеет рассуждать.
6. Умеет приспосабливаться к меняющимся условиям жизни.
7. Играет один.
8. Ставит и достигает цели в пределах своих возможностей;
9. Стремится быть во всем лидером.
10. Заботится только о себе и своих интересах.
11. Способен любить других, сочувствовать, делиться игрушкой.
12. Творчески относится к жизни, склонен к экспериментированию, исследованию, самостоятельным открытиям, размышлениям.
13. Сформированы основные базовые качества личности.
14. Весел и жизнерадостен.
15. Задает много вопросов и ждет исчерпывающих ответов на них.
16. Добивается своего в любых условиях.

Каковы критерии успешной работы воспитателя?

1. Положительные взаимоотношения в группе.
2. Активность детей, их творчество и самостоятельность, склонность к открытиям.
3. Учебно-дисциплинарная модель дошкольного образования воспитанников.
4. Богатая и разнообразная предметно-развивающая среда в группе.
5. Умение детей читать, решать примеры в пределах 20 и более, составлять и решать задачи в два действия.
6. Желание детей посещать группу.
7. Уровень его профессиональной компетентности, способность к самосовершенствованию.
8. Творчество.
9. Открытость инновациям.
10. Уровень выполнения программы и базовых стандартов дошкольного образования.
11. Умение детей пользоваться предметами развивающей среды в группе только с разрешения взрослых.
12. Привлечение к воспитательной работе с дошкольниками родителей.
13. Стремление детей к усвоению системы знаний.

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 ни о чем? 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.

Консультация для педагогов "Как помочь гиперактивному ребенку"



В последнее время родители, воспитатели все чаще сталкиваются с детьми, двигательная активность которых выходит за рамки представлений о просто подвижном ребенке. Большинство детей дошкольного возраста отличаются подвижностью, но при этом могут внимательно выслушать взрослого и выполнить его указания.

Авторы психологического словаря относят к внешним проявлениям гиперактивности *невнимательность, отвлекаемость, импульсивность, повышенную двигательную активность.*

С гиперактивными детьми трудно наладить контакт уже потому, что они находятся в постоянном движении, они не ходят, а бегают, не сидят, а ерзают, не стоят, а крутятся или залезают куда-нибудь, не смеются, а хохочут, принимаются за дело или убегают, не дослушав задание до конца. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд трудно поймать.

Родители жалуются на то, что ребенок не дает им покоя – он постоянно вмешивается в разговоры взрослых, с ним все время что-то случается, а для того чтобы добиться послушания, приходится повышать голос, но замечания и наказания не приносят результатов.

Во время коллективных занятий такие дети чаще всего вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не могут выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим и вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе. При этом уровень

интеллектуального развития у детей не зависит от степени гиперактивности и может превышать показатели возрастной нормы.

Первые проявления гиперактивности наблюдаются в возрасте до 7 лет и чаще встречаются у мальчиков, чем у девочек. К подростковому возрасту повышенная двигательная активность, как правило, исчезает, а импульсивность и дефицит внимания остаются. Поведенческие нарушения сохраняются почти 70% подростков и 50% взрослых, имевших в детстве диагноз гиперактивности.

Основными причинами возникновения гиперактивности у детей прежде всего являются патология беременности, родов, инфекционные заболевания, перенесенные ребенком в первые месяцы жизни, генетические факторы, особенности строения и функционирования головного мозга, стиль воспитания в семье и т.д.

В основе синдрома гиперактивности лежит минимальная мозговая дисфункция, наличие которой определяет врач-невропатолог после проведения специальной диагностики. При необходимости назначается медикаментозное лечение.

Однако подход к лечению гиперактивного ребенка и его адаптации в коллективе должен быть комплексным. Как отмечает профессор Ю.С.Шевченко: «Ни одна таблетка не может научить человека, как надо себя вести. Неадекватное же поведение, возникшее в детстве, способно зафиксироваться и привычно воспроизводиться». *Опасность СДВГ* заключается в том, что в подростковом возрасте он может развиться в асоциальное поведение. Работая с гиперактивными детьми, каждый раз необходимо анализировать конкретную ситуацию, характерную для данного случая.

Каждый педагог, работающий с гиперактивным ребёнком, знает сколько хлопот и неприятностей доставляет тот окружающим. Однако это только одна сторона медали. Нельзя забывать, что в первую очередь страдает сам ребенок. Ведь он не может вести себя так, как требуют взрослые, и не потому, что не хочет, а потому, что его физиологические возможности не позволяют ему сделать это. Такому ребенку трудно долгое время сидеть неподвижно, не ерзать, не разговаривать. Постоянные окрики, замечания, угрозы наказания, на которые так щедры взрослые, не улучшают его поведения, а порой даже становятся источниками новых конфликтов. Кроме того, такие формы воздействия могут способствовать формированию у ребенка отрицательных черт характера. В результате страдают все: и ребенок, и взрослые, и дети, с которыми он общается.

Добиться того, чтобы гиперактивный ребенок стал послушным и

покладистым, еще не удавалось никому, а научиться жить в мире и сотрудничать с ним – вполне посильная задача.

В общении с гиперактивным ребенком взрослым необходимо помнить следующее:

- Чем более драматичен, экспрессивен, театрален воспитатель, тем легче он справляется с проблемами гиперактивного ребенка, которого влечет все неожиданное, новое. Необычность поведения педагога меняет психологический настрой ребенка, помогает переключить его внимание на нужный предмет.
- Стараться не «замечать» мелкие шалости, сдерживать раздражение и не кричать на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается. С гиперактивным ребенком необходимо общаться мягко, спокойно. Желательно, чтобы не было восторженных интонаций, эмоционального приподнятого тона. Так как ребенок очень чувствителен и восприимчив, быстро присоединится к такому настроению. Эмоции захлестнут ребенка и станут препятствием для дальнейших успешных действий.
- Негативные методы воспитания неэффективны у этих детей. Особенности нервной системы таковы, что порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому они не восприимчивы к выговорам и наказанию, но легко отвечают на малейшую похвалу. Похвала и позитивная реакция взрослого очень необходима этим детям. Но надо лишь помнить, что делать это, надо не слишком эмоционально.
- Важно научиться давать инструкцию гиперактивному ребенку. Указания должны быть немногословными и содержать не более 10-ти слов. Не следует давать инструкцию сразу: пойти в комнату, убрать игрушки, помыть руки и прийти в столовую. Лучше давать те же указания по порциям, следующее только после того как выполнено предыдущее. Их выполнение необходимо контролировать.
- Запретов должно быть немного, они должны быть заранее оговорены с ребенком и сформулированы в четкой непреклонной форме. Ребенок должен четко знать, какие санкции последуют за нарушением запрета. В общении недопустим попустительский стиль поведения, т.к. гиперактивные дети сразу же чувствуют ситуацию и начинают манипулировать взрослыми.
- Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать воспитателя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на

задании.

- Характерной чертой умственной деятельности гиперактивных детей является цикличность. Дети могут продуктивно работать 5-15 минут, затем 3-7 минут мозг отдыхает, накапливает энергию. В этот момент ребенок отвлекается, не реагирует на взрослого. Затем умственная деятельность восстанавливается, и ребенок готов к работе в течение 5-15 минут.
- При повреждении вестибулярного аппарата им необходимо двигаться, крутиться и постоянно вертеть головой, чтобы оставаться во внимании. Для того чтобы сохранить концентрацию внимания, дети применяют адаптивную стратегию: они активизируют центры равновесия при помощи двигательной активности. Например, отклоняясь на стуле назад так, что пола касаются только его задние ножки. Взрослый, требует, чтобы дети «сели прямо и не отвлекались». Но для таких детей эти два требования вступают в противоречие. Если их голова и тело неподвижны, снижается уровень активности мозга.
- Поэтому нагрузка ребенка должна соответствовать его возможностям. Ребенку легче, если во время занятия его переключают на другой вид деятельности: например, поднять «случайно оброненный карандаш», помочь что-то раздать, принести, а также гимнастика для пальцев, физкультминутки.
- Необходимо помнить, что гиперактивному ребенку легче работать в начале дня, чем вечером, в начале занятия, чем в конце. Ребенок, работая один на один со взрослым, не проявляет признаков гиперактивности и гораздо успешнее справляется с работой.
- От гиперактивного ребенка нельзя требовать выполнения сразу быть внимательным, усидчивым, сдержанным. Можно тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя в этот момент активного внимания в подходящей ситуации.
- Гиперактивному ребенку трудно переключаться с одного действия на другое. Поэтому необходимо заранее предупреждать ребенка о начале новой деятельности. Причем очень хорошо, если это будет звонок будильника или кухонный таймер.
- Усталость этих детей выражается в двигательном беспокойстве, часто принимаемом окружающими за активность. Утомление приводит к снижению самоконтроля. Поэтому стоит ограничивать время пребывания гиперактивных детей в местах скопления большого количества людей.
- Одно из важных условий успешного взаимодействия с гиперактивными детьми – соблюдения режима дня. Все процедуры и виды деятельности должны быть заранее известны ребенку.
- Желательно выработать с ребенком систему поощрений. Например, за каждое хорошо и своевременно выполненное действие ребенок получает жетоны, которые затем меняются на награды: право идти на

прогулку в первой паре, дежурство во время обеда, совместное чтение, в зависимости от интересов ребенка.

При неудовлетворенном поведении рекомендуется легкое наказание. Но оно не должно быть немедленным и неизбежным (словесное неодобрение, временная изоляция от общения, лишение привилегий).

- Рекомендуется написать список того, что взрослые ожидают в плане поведения, можно нарисовать его и в доступной форме объяснить ребенку, при этом стараться как можно реже использовать частицу «не» (вместо «не кричать – вести себя тихо» или «разговаривать спокойно»)
- Следует развивать у ребенка осознанное торможение. Перед тем как что-либо сделать, ребёнку необходимо подумать, представить свои действия.

Среди психолого-педагогических методов коррекции СДВГ особо выделяют *поведенческую психотерапию*. Ее цель изменение отношения окружающих ребенка в семье и учебном заведении. Комплексный подход – необходимое условие успеха. Тесное сотрудничество детского сада и семьи включает следующее:

- постоянный обмен информацией;
- выработка единых принципов в отношении ребенка: система вознаграждений, помощь и поддержка взрослых, участие в совместной деятельности.

Программа «вознаграждения» включает моменты:

- Каждый день перед ребенком ставится определенная цель которую он должен достичь.
- Усилия ребенка при достижении этой цели всячески поощряется.
- В конце дня поведение ребенка оценивается в соответствии с достигнутыми результатами.
- Родители и педагоги обязательно сообщают друг другу о достижениях ребенка.
- При значительном улучшении в поведении ребенок получает давно обещанное вознаграждение.

При организации *предметно-пространственной среды ДОО* необходимо помнить о том, что гиперактивные дети вследствие двигательной расторможенности и отсутствия произвольного внимания характеризуются повышенным травматизмом. Поэтому желательно наличие мягких модулей, сухих бассейнов и т.д.

Коррекционное воздействие включает следующие приемы и технологии:

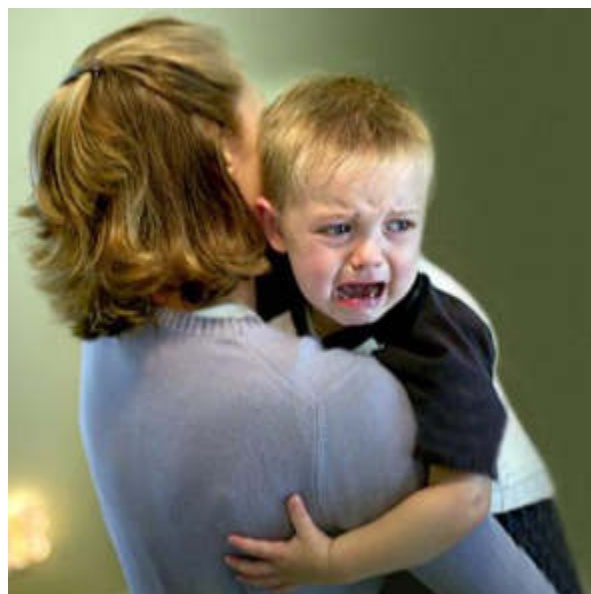
-
- Обучение приемам саморегуляции через использование релаксаций визуализаций.
 - Обучение самомассажу.
 - Игры для развития быстроты реакций, координации движений.
 - Игры на развитие тактильного взаимодействия.
 - Пальчиковые игры.
 - Подвижные игры с использованием сдерживающих моментов.
 - Психогимнастические этюды для обучения пониманию и выражению эмоционального состояния.
 - Работу с глиной, водой и песком.

Дети, страдающие СДВГ, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. Работа с ними должна быть *кропотливой и комплексной*, так как выработка единой системы требований в ДООУ и семье сможет помочь адаптироваться таким детям и быть успешными.

Консультация для педагогов

«Как помочь ребёнку в период адаптации»

При поступлении ребёнка в дошкольное учреждение происходит ломка стереотипов: из знакомой семейной обстановки малыш попадает в непривычную среду, таящую в себе много неизвестного. Четкий режим дня, отсутствие родителей, другой стиль общения, новые требования к поведению, постоянный контакт со сверстниками, новое помещение, - все эти изменения создают для ребёнка стрессовую ситуацию. Возрастная незрелость системы адаптационных механизмов приводит к психическому напряжению, в результате нарушается сон, аппетит, появляются различные страхи, малыш отказывается играть с другими детьми, часто болеет и т.д.



Характер адаптации зависит от нескольких факторов:

- 1. Возраста (труднее всего переносят изменения условий жизни детей от 10 – 11 месяцев до полутора лет);**
- 2. Состояния здоровья и уровня развития ребёнка;**
- 3. Биологического и социального анамнеза (протекание беременности матери, осложнения при родах; условия, обеспеченные ребёнку после рождения – режим дня, питания, игры и т.п.; заболевания в течение первых трех месяцев жизни и др.).**



Некоторые педагоги считают, что плач и капризы – результат избалованности и изнеженности в семье. Многие вообще не видят проблемы: «Скучно ребёнку в детском саду? Плачет? Ничего страшного, поплачет и перестанет». В таких случаях процесс привыкания затягивается, у ребёнка формируется защитно-оборонительная реакция и, как следствие, негативное отношение к детскому саду.

Чтобы этого не произошло, необходимо комплексный подход к решению проблемы адаптации.

1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.
2. Работа с родителями, которую желательно начать еще до поступления ребёнка в детский сад.
3. Правильно организация игровой деятельности в адаптационный период, направленной на формирование эмоциональных контактов «ребенок-взрослый» и «ребёнок-ребёнок» и обязательно включающие игры и упражнения.



1. Создание эмоционально благоприятной атмосферы в группе.

Необходимо сформировать у ребенка положительную установку, желание идти в детский сад.

Это зависит, в первую очередь, от умения и усилий воспитателей создать атмосферу тепла и уюта и благожелательности в группе. Если ребёнок с первых дней почувствует это тепло, исчезнет 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 ребёнку 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. Желательно чтобы разместить на время адаптации живой уголок. Растения и вообще зеленый цвет благоприятно влияет на эмоциональное состояние человека.

Необходимо иметь в группе спортивный уголок, художественно-эстетический. Как показывают наблюдения, по мере привыкания к новым

условиям у детей сначала восстанавливается аппетит, труднее нормализуется сон (от двух недель до двух-трех месяцев).

Необходимо всячески удовлетворять чрезвычайно острую в период адаптации потребность детей в эмоциональном контакте со взрослым.

Ласковое обращение с ребёнком, 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 токовать вдали от дома.

2. Работа с родителями.

Необходимо условие успешной адаптации – согласованность действий родителей и воспитателей, сближение подходов к индивидуальным особенностям ребёнка в семье и детском саду.

Еще до поступления малыша в группу воспитателям следует установить контакт с семьей. Все привычки и особенности ребёнка сразу выяснить сложно, но в ознакомительной беседе с родителями можно узнать, каковы характерные черты его поведения, интересы и склонности.

Целесообразно рекомендовать родителям в первые дни приводить ребёнка только на прогулку, так ему проще познакомиться с воспитателями и другими детьми.

Родители, отдавая ребёнка в детский сад, испытывают тревогу за его судьбу. Чутко улавливая состояние и настроение своих близких, особенно мамы, ребёнок тоже тревожится.

Поэтому задача воспитателя – успокоить прежде всего взрослых: пригласить их осмотреть групповые помещения, показать шкафчик, кровать, игрушки, рассказать, чем ребёнок будет заниматься, во что играть, познакомить с режимом дня, вместе обсудить, как облегчить период адаптации.

Родители должны быть уверены в том, что воспитатель выполнит их просьбы относительно питания, сна и одежды ребёнка, что все медицинские и закаливающие процедуры будут проводиться только с их согласия.

В свою очередь родители должны внимательно прислушиваться к советам педагога, принимать к сведению его консультации, наблюдения и пожелания. Если ребёнок видит хорошие, доброжелательные отношения между своими родителями и воспитателями, он гораздо быстрее адаптируется в новой обстановке.



3. Игры в адаптационный период с детьми двух-трех лет.

Основная задача игр в этот период – формирование эмоционального контакта, доверие детей к воспитателю.

Ребёнок должен увидеть в воспитателе доброго, всегда готового прийти на помощь человека (как мама) и интересного партнера в игре. Эмоциональное общение возникает на основе совместных действий, сопровождением заботы к каждому малышу.

Первые игры должны быть фронтальными, чтобы ни один ребёнок не чувствовал себя обделенным вниманием. Инициатором игр всегда выступает взрослый. Игры выбираются с учетом игровых возможностей детей, места проведения и т.д.

«ИДИ КО МНЕ»

Ход игры. Взрослый отходит от ребёнка на несколько шагов и манит его к себе, ласково приговаривая: «Иди ко мне, мой хороший!» Когда ребенок подходит, воспитатель его обнимает: «Ах, какой ко мне хороший Коля пришел!» Игра повторяется.

«ПРИШЕЛ ПЕТРУШКА»

Материал. Петрушка, погремушки.

Ход игры. Воспитатель приносит Петрушку, рассматривает его с детьми. Петрушка гремит погремушкой, потом раздает погремушки детям. Они вместе с Петрушкой встряхивают погремушками, радуются.

«ВЫДУВАНИЕ МЫЛЬНЫХ ПУЗЫРЕЙ»

Ход игры. Воспитатель на прогулке выдувает мыльные пузыри. Пробует получить пузыри, покачивая трубочкой, а не дую в нее. Считает, сколько пузырей может удержать на трубочке за один раз. Пытается поймать на лету все пузыри, пока они не коснулись земли. Наступает на мыльный пузырь и удивленно спрашивает у детей, куда он пропал. Затем учит каждого ребёнка выдувать мыльные пузыри.

(Напрягать мышцы рта очень полезно для развития речи.)

«ХОРОВОД»

Ход игры. Воспитатель держит ребёнка за руки и ходит по кругу, приговаривая:

Вокруг розовых кустов,	До того мы закружились,
Среди травок и цветов,	Что на землю повалились.
Кружим, кружим хоровод.	БУХ!

При произнесении последних фраз оба «падают» на землю.

Вариант игры: Вокруг розовых кустов,

Среди травок и цветов,
Водим, водим хоровод.
Как заканчиваем круг,
Дружно прыгаем мы вдруг.
ГЕЙ!

Взрослый и ребёнок вместе подпрыгивают.

«ПОКРУЖИМСЯ»

Материал. Два игрушечных мишки.

Ход игры. Воспитатель берет мишку, крепко прижимает его к себе и кружатся с ним. Дает другого мишку малышу и просит также покружиться, прижимая к себе игрушку.

Затем взрослый читает стишки и действует в соответствии с его содержанием. Ребёнок вслед за ним выполняет те же движения.

Я кружусь, кружусь, кружусь,
А потом остановлюсь.
Быстро-быстро покружусь,
Тихо-тихо покружусь,
Я кружусь, кружусь, кружусь
И на землю повалюсь!

«ПРЯЧЕМ МИШКУ»

Ход игры. Воспитатель прячет знакомую ребёнку большую игрушку (например, медведя) так, чтобы она немного была видна. Говорят: «Где мишка?», ищет его вместе с ребёнком. Когда малыш найдёт игрушку, взрослый прячет её так, чтобы искать было сложнее. После игры с мишкой прячется сам воспитатель, громко произнося «ку-ку!» Когда ребёнок найдет его, он перебегает и прячется в другом месте. В конце игры взрослый предлагает спрятаться ребёнку.

«СОЛНЫШКО И ДОЖДИК»

Ход игры. Дети присаживаются на корточки позади стульев, расположенных на некотором расстоянии от края площадки или стены комнаты, и смотрят в «окошко» (в отверстие спинки стула). Воспитатель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по всей площадке. По сигналу: «Дождик! Скорей домой!» - бегут на свои места и присаживаются за стульями. Игра повторяется.

« ПОЕЗД»

Ход игры. Воспитатель предлагает поиграть в «поезд»: «Я – паровоз, а вы – вагончики». Дети встают в колонну друг за другом, держась за одежду впереди стоящего. «Поехали», - говорит взрослый, и все начинают двигаться, приговаривая: «Чу –чу –чу». Воспитатель ведет поезд в одном направлении, затем в другом, потом замедляет ход, останавливается и говорит: «Остановка».

«Мы с вами приехали на полянку. Давайте выйдем и посмотрим, какие цветы здесь растут. Понюхаем цветочки...»

Через некоторое время поезд опять отправляется в путь.

Эта игра способствует отработке основных движений – бега и ходьбы.

«ХОРОВОД С КУКЛОЙ»

(проводится с двумя – тремя детьми)

Материал. Кукла средних размеров.

Ход игры. Воспитатель приносит новую куклу. Она здоровается с детьми, гладит каждого по голове. Взрослый просит детей по очереди подержать куклу за руку. Кукла предлагает потанцевать. Воспитатель ставит детей в кружок, берет куклу за одну руку, другую дает ребёнку и вместе с детьми двигается по кругу вправо и влево, напевая простую детскую мелодию (например, «Веселую дудочку» М. Красева).

Вариант: игра проводится с мишкой.

«ДОГОНЯЛКИ»

(проводится с двумя-тремя детьми)

Ход игры. «Кукла, знакомая детям по игре «Хоровод с куклой», говорит, что хочет поиграть в догонялки. Воспитатель побуждает детей убежать от куклы, прятаться за ширму, кукла их догоняет, ищет, радуется, что нашла, обнимает: «Вот мои ребятки».

Вариант: игра проводится с мишкой.

«СОЛНЕЧНЫЕ ЗАЙЧИКИ»

Материал. Маленькое зеркальце.

Ход игры. Воспитатель зеркалом пускает солнечных зайчиков и говорит при этом: Солнечные зайчики

Играют на стене.

Помани их пальчиком,

Пусть бегут к тебе!

По сигналу «Лови зайчика!» дети пытаются его поймать.

Игру можно повторить 2 – 3 раза.

«ИГРА С СОБАЧКОЙ»

Материал. Игрушечная собачка.

Ход игры. Воспитатель держит в руках собачку и говорит:

Гав-гав! Кто там?

Это песик в гости к нам.

Я собачку ставлю на пол.

Дай, собачку, Пете лапу!

Затем подходит с собачкой к ребёнку, имя которого названо, предлагает взять её за лапу, покормить. Приносят миску с воображаемой едой, собачка «ест суп», «лает», говорит ребёнку «спасибо!»

При повторении игры воспитатель называет имя другого ребёнка.

«СОБИРАНИЕ «СОКРОВИЩ»

Материал. Корзина.

Ход игры. На прогулку воспитатель собирает вместе с ребёнком «сокровища» (камешки, стручки, веточки, листья, раковины) и складывает их в корзину. Выясняет, какие «сокровища» вызывают у малыша интерес, (это подскажет дальнейшие пути общения). Затем называет какое-либо «сокровище» и просит достать его из корзины.

«ДЕЛАЕМ КОЛЛАЖ»

Материал. Обрезки цветной бумаги, поздравительные открытки, веревочки, кусочки пенопласта, пряжи и т. п.

Ход игры. Воспитатель расстилает на столе большой лист бумаги или картона. Кисточкой промазывает клеем с одной стороны кусочек пенопласта (открытку и т.д.) и передает ребёнку, чтобы он наклеил его на бумагу.

Разрешает малышу самому выбрать предметы, которые ему хотелось бы наклеить. Внимательно понаблюдав за действиями взрослого, ребенок сумеет сам намазать клей. Завершённый коллаж можно повесить на видном месте, чтобы все могли им любоваться.

Игра способствует развитию творческих навыков.

«ЛОВИСЬ, РЫБКА»

Материал. Картонная коробка, металлические пробки («рыбки»), магнит, палочка и веревка (для удочки).

Ход игры. В картонную коробку помещают несколько металлических пробок от бутылок, желательно разного цвета. К одному концу веревки (или тесемки) привязывают палочку, а другому – брусок магнита. Воспитатель показывает ребёнку, как выуживать «рыбок» из коробки, притягивая

металлические пробки магнитом. Если пробки разного цвета, то малышу можно предложить вытянуть, например, красную рыбку.

После того будут извлечены все пробки, взрослый считает их («Вот сколько рыб мы поймали!»), и игра начинается сначала.

Игра способствует развитию согласованности движений.

В особом внимание и индивидуальном подходе нуждаются робкие, застенчивые дети, чувствующие себя дискомфортно в группе. Облегчить их душевное состояние, поднять настроение можно «пальчиковыми» играми. Кроме того, это игры обучают согласованности и координации движений.

«КТО В КУЛАЧКЕ?»

Ход игры. Воспитатель раскрывает кисти рук и шевелит пальцами. Затем плотно сжимает кулаки таким образом, чтобы большие пальцы оказались внутри. Показывает ребёнку несколько раз, как это сделать, и просит его повторить. Возможно, придется помочь ему убрать большой палец в кулак. Читает стишок и вместе с ребёнком выполняет движения.

Кто залез ко мне в кулак?

Это, может быть, сверчок? (Сжать пальцы в кулак).

Ну – ка, ну – ка, вылезай!

Это пальчик? АЙ – АЙ – АЙ! (Выставить вперед большой палец.)

«ИГРА С КИСТЯМИ РУК»

Ход игры. (Выполняя движения, воспитатель просит ребёнка повторить их.) Взрослый опускает пальцы вниз и шевелит ими – это «струи дождя». Складывает пальцы каждой руки колечком и прикладывает к глазам, изображая бинокль. Рисует пальцем – «кисточкой» кружки на щеках ребёнка, проводит сверху вниз линию по его носу и делает пятнышко на подбородке.

Стучит кулаком о кулак, хлопает в ладоши. Чередуя такие действия, воспитатель создает определенную последовательность звуков, например: стук – стук – хлоп, стук – хлоп – хлоп и т.п.

Приведенные ниже игры не только одобряют робкого и развеселят плачущего, но и успокоят слишком расшалившегося, переключат внимание и помогут расслабиться рассерженному, агрессивному ребенку.

«ПОКАТАЕМСЯ НА ЛОШАДКЕ»

Материал. Лошадка -качалка (если лошадки нет, можно посадить ребёнка на колени).

Ход игры. Воспитатель сажает ребёнка на лошадку – качалку и говорит: «Маша едет на лошадке, (произносит тихим голосом) нно-нно». Ребёнок повторяет тихо: «Нно-нно». Взрослый: «Чтобы лошадка бежала быстрее, громко скажи ей: «Нно-нно, беги лошадка!» (Сильнее раскачивает ребёнка.) Малыш повторяет фразу вместе с воспитателем, затем самостоятельно. Взрослый добивается, чтобы ребёнок произносил звук «н» протяжно, а все звукосочетание – громко и четко. Игра развивает речевую активность.

«ДУНЬ ВО ЧТО-НИБУДЬ И НА ЧТО-НИБУДЬ»

Ход игры. Воспитатель дует на маленький воздушный шарик через соломинку, заставляя его перемещаться по комнате. Дует на все пальцы, затем на каждый отдельно. Сдувает листочек с ладони ребёнка. Дует на цветок или травку.

Ребёнок повторяет действия взрослого.

«ПОДУЙ НА ШАРИК, ПОДУЙ НА ВЕРТУШКУ,

ПОДУЙ В РОЖОК»

Материал. Воздушный шарик, вертушка, рожок.

Ход игры. На уровне лица ребёнка подвешивается шарик и рожок, чтобы он высоко взлетал, и предлагает ребёнку повторить действие. Затем взрослый дует на вертушку, чтобы она закружилась, дудит в рожок, ребёнок повторяет. Игра способствует развитию речевого аппарата.

«ЗАБАВА С УВЕЛИЧИТЕЛЬНЫМ СТЕКЛОМ»

Материал. Увеличительное стекло (предпочтительно пластмассовое).

Ход игра. На прогулке воспитатель дает ребёнку травинку. Показывает, как смотреть на нее через лупу. Предлагает ребёнку посмотреть сквозь увеличительное стекло на пальцы и ногти – это обычно зачаровывает малыша. Прогуливаясь по участку, можно исследовать цветок или кору дерева, рассмотреть кусочек земли: нет ли там насекомых и т.д.

Игра развивает наблюдательность

«ПРОГУЛКА ПО ОЧЕРТАНИЯМ РАЗНЫХ ФИГУР»

Материал. Широкая плотная лента (тесьма).

Ход игры. С помощью ленты на полу изображают круги, квадраты, треугольники и т.д. Воспитатель показывает ребёнку, как идти по ленте (начинают с круга). Взрослый берет малыша за руки, идем с ним и поем на любой мотив: «Мы идем по кругу, тра – ля – ля, 2 раза». Так проходят все фигуры. Затем воспитатель пробует вместе с ребёнком пройти по ним пятясь назад, боком, на цыпочках, перепрыгивая через фигуры и т.д.

Игра способствует развитию представлений о предметах.

«ВМЕСТЕ С МИШКОЙ»

Материал. Игрушечный медвежонок.

Ход игры. Воспитатель беседует «на равных» с мишкой и ребёнком, например: «Катя, тебе нравится пить из чашки?», «Миша, нравится тебе пить из чашки?» Делает вид, что поит мишку чаем. Затем проделывает с мишкой другие манипуляции.

Такие действия формируют у ребёнка навыки сюжетной игры.

«ЧЕРТИМ РАЗНЫЕ ФИГУРЫ»

Материал. Принадлежности для рисования (бумага, мягкие цветные карандаши).

Ход игры. Воспитатель садится с ребёнком за стол или на пол. Рисует на бумаге круг. Затем дает ребёнку карандаш и водит его рукой с карандашом по бумаге, стараясь нарисовать круг. Говорит ему, когда закончит: «Какая хорошая получилась картинка». Таким же образом помогает малышу рисовать другие фигуры, проводить зигзагообразные линии, и каждый раз повторяет ребёнку действовать карандашом самостоятельно.

Каждый раз, начиная игру, воспитатель берет карандаш другого цвета – это поможет ребёнку научиться различать цвета.

Подобные игры способствуют развитию творческих навыков.

«ИГРА С КУКЛОЙ»

Материал. Кукла.

Ход игры. Дайте ребёнку его любимую куклу (или мягкую игрушку), попросите показать, где у куклы голова, уши, ноги, живот и т.д. Предложите причесать её, умыть, накормить и т.д.

«СОБЕРЕМ ИГРУШКУ»

Пригласите ребёнка помочь вам собрать разбросанные игрушки, в которые он играл. Сядьте рядом с малышом, дайте в руки игрушку и вместе с ним положите её в коробку. Затем дайте другую игрушку и попросите самостоятельно положить её в коробку. Пока вы складываете игрушки, напевайте что –нибудь вроде: «Мы игрушки собираем, мы игрушки собираем! Тра-ля-ля, тра-ля-ля, их на место убираем».

Дети 2-3 летнего возраста ещё не испытывают потребности в общении со сверстниками. Они могут с интересом наблюдать друг за другом, прыгать, взявшись за руки, и при этом оставаться совершенно равнодушными к состоянию и настроению другого ребёнка. Взрослый должен научить их общаться, и основы такого общения закладываются именно в адаптационный период.

«ПЕРЕДАЙ КОЛОКОЛЬЧИК»

Материал. Колокольчик.

Ход игры. Дети сидят на стульях полукругом.

В центре стоит воспитатель с колокольчиком в руках. Он звонит в колокольчик и говорит: «Тот, кого я позову, будет звонить в колокольчик. Таня, иди, возьми колокольчик». Девочка становится на место взрослого, звонит в колокольчик и приглашает другого ребёнка, называя его по имени (или показывая рукой).

«ЗАЙКА»

Ход игры. Дети, взявшись за руки, вместе с воспитателем ходят по кругу. Один ребёнок – «зайка» - сидит в кругу на стуле («спит»). Педагог поет песенку:

Зайка, зайка, что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты не хочешь поиграть,

С нами вместе поплясать.

Зайка, зайка, попляши

И другого отыщи.

После этих слов дети останавливаются и хлопают в ладоши. «Зайка» встает и выбирает ребёнка, называя его по имени, а сам встает в круг.

Игра повторяется.

«ПОЗОВИ»

Материал. Мяч.

Ход игры. Дети сидят на стульях. Воспитатель рассматривает вместе с ними новый мяч. Вызывает одного ребёнка и предлагает поиграть – покатать мяч друг друга. Затем говорит: «Я играла с Колей. Коля, с кем ты хочешь поиграть? Позови». Мальчик зовет: «Вова, иди играть». После игры Коля садится на место, а Вова зовет следующего ребёнка.

Сгладить адаптационный период помогут физические упражнения и игры, которые можно проводить по несколько раз в день. Также следует создавать условия для самостоятельных упражнений: предлагать малышам каталки, машинки, мяч.

«МЯЧ В КРУГУ»

Ход игры. Дети (8-10 человек)

Садятся на пол в круг и прокатывают мяч друг другу. Воспитатель показывает, как отталкивать мяч двумя руками, чтобы он катился в нужном направлении.

«ВСЕ ДАЛЬШЕ И ВЫШЕ»

Материал. Яркий мяч.

Ход игры. Ребёнок сидит. Воспитатель, стоя на некотором расстоянии, бросает ему мяч и приговаривает: «Бросим дальше, бросим выше». Малыш ловит мяч.

Упражнение повторяется с другим ребёнком.

«БЕГОМ К ДЕРЕВУ»

Ход игры. В 2-3 местах участка – к дереву, к дереву, к скамейке – привязаны цветные ленты. Воспитатель говорит ребёнку: «Я хочу побежать к дереву». Затем бежит с ребёнком в другое, отмеченное лентой место, всякий раз объясняя, что собирается делать.

После этого взрослый предлагает малышу самостоятельно побежать к дереву, к двери и т.д. Хвалить ребёнка, когда он достигает места назначения.

«МЯЧ»

Ход игры. Ребёнок изображает мяч, прыгает на месте, а воспитатель, положив на его голову ладонь, приговаривает: «Друг веселый, мячик мой. Всюду, всюду он со мной! Раз, два, три, четыре, пять. Хорошо мне с ним играть!» После этого «мячик» убегает, а взрослый ловит его.

«ОГУРЕЧИК-ОГУРЕЧИК...»

Ход игры. На одном конце площадки – воспитатель (ловишка), на другом – дети. Они приближаются к ловишке прыжками на двух ногах. Воспитатель говорит:

Огуречик, огуречик,
Не ходи на тот кончик,
Там мышка живет,

Тебе хвостик отгрызет.

При последних словах дети убегают, а воспитатель их догоняет.

«МЫ ТОПАЕМ НОГАМИ»

Ход игры. Играющие становятся в круг на таком расстоянии друг от друга, чтобы при движении не задевать соседа. Воспитатель вместе с детьми произносит текст медленно, с расстановкой, давая им возможность сделать то,

о чём говорится в стихотворении:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой,

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

(Дети берутся за руки, образуя круг.)

Мы бегаем кругом.

Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой». Все останавливаются.

Игра повторяется.

Главной фигурой и центром внимания для 2-3 летних детей всегда остается взрослый, поэтому они с большим интересом наблюдают за его деятельностью. Если малыши не расположены в данный момент к подвижным играм, можно почитать им сказку или поиграть в спокойную игру.

В значительной мере помогут адаптироваться игры, развивающие навыки выполнения повседневных обязанностей, вырабатывающие ответственность.

Рекомендации по развитию активности ребёнка - дошкольника (познавательной, моторной, коммуникативной).

1. Предоставить ребёнку возможность свободно выбора деятельности. Это обеспечит личную значимость того, что он делает.
2. Необходимо позитивная мотивация к той или иной деятельности. Для формирования такой мотивации ребёнку необходимо постоянное подтверждение того, что он действует правильно, что у него получается. Этому будет способствовать и создание ситуаций успеха, в которых у ребёнка будет формироваться уверенность в своих силах и желание идти дальше.
3. Игры и упражнения, используемые в ходе обучения, должны соответствовать его целям и предмету осознания.
4. Предлагаемый детям материал для осознания и усвоения должен быть эмоционально окрашен, удобен для зрительного восприятия (выделен цветом, графически обозначен и т. д.).
5. Необходимо учитывать двуплановость деятельности: ее внешнюю сторону (предметные действия, манипуляции) и внутреннюю (процессы, происходящие в сознании).
6. Доминировать должны действия и рассуждения самих детей, а не взрослого.
7. Показателем успешного усвоения предлагаемого материала будет перенос ребёнком усвоенных навыков в повседневную жизнь и использование в различных ситуациях.