

Семинар-практикум психолога для воспитателей ДОУ: «Работаем с гиперактивными детьми»

Ход мероприятия психолога для воспитателей ДОУ

Психолог:

Добрый день, уважаемые коллеги!

Сегодня, мне хотелось бы обратить ваше внимание на детей дошкольного возраста с СДВГ (синдромом дефицита внимания с гиперактивностью), либо ММД (малой мозговой дисфункцией) и провести прямую связь между физическими упражнениями и развитием высших психических функций, умственных способностей ребенка.

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

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. Внимание их рассеянно, глаза блуждают, взгляд их трудно поймать. Во время коллективных занятий такие дети часто вскакивают с места, не понимают, чего хочет от них воспитатель, не хватает терпения выполнить задание до конца. Гиперактивный ребенок получает больше всех замечаний, окриков, «отрицательного внимания»; он мешает другим детям и обычно попадает в число «изгоев». Претендуя на лидерство, эти дети не умеют подчинять свое поведение правилам или уступать другим, как следствие, вызывают многочисленные конфликты в детском коллективе.

Какую же помощь могут оказать воспитатели таким детям в условиях ДОУ?

Во-первых, необходимо посоветовать родителям отвести ребенка на консультацию к неврологу для постановки точного диагноза и дальнейшего лечения.

Во-вторых, следует порекомендовать родителям отдать ребенка на занятия по танцам, аэробике, гимнастике, футболу, волейболу, детскому фитнесу и т.д. Так как, двигательная активность необходима таким детям, как воздух. Благодаря физическим занятиям и упражнениям дети выпускают эмоции, накопленные за день, учатся контролировать свою импульсивность, познают свое тело и его возможности, развивают произвольное внимание.

В-третьих, необходимо объяснить родителям, и своим коллегам что гиперактивный ребенок, не «вредный» и не «плохой» ребенок, просто ему труднее, чем другим детям сдерживать свою двигательную активность, он в этом не виноват. В общении с гиперактивным ребенком воспитатель должен соблюдать следующие правила:

- не замечайте мелкие шалости, сдерживайте раздражение и не кричите на ребенка, так как от шума возбуждение усиливается;

- при необходимости применяйте позитивный физический контакт: возьмите ребенка за руку, погладьте его по голове, прижмите к себе;
- во время занятий посадите за первый стол, ближе других, чтобы уменьшить отвлекающие моменты;
- в середине занятий дайте возможность подвигаться: попросите что-нибудь поднять, принести, предложите разложить по столам стимульный материал и т.д.
- хвалите за каждые проявления сдержанности, самоконтроля, открыто проявляйте свой восторг, если он довел какое-то дело до конца.

Уважаемые коллеги, я уверена, что у каждого из вас в ваших группах есть такие **гиперактивные дети**, и знаю не понаслышке, сколько времени и терпения приходится тратить для того, чтобы успокоить таких детей, привлечь их внимание, настроить на рабочий лад. Сегодня я хочу предложить вам несколько упражнений, которые помогут таким деткам выпустить свои эмоции, настроиться и сконцентрироваться на предложенном вами виде деятельности. Данные упражнения будут полезны не только детям с СДВГ, но и остальным детям, одноклассникам.

Упражнение «Танец снежинок» (3 мин.)

В зал приглашаются несколько человек.

Добровольцы входят в зал, где звучит спокойная музыка.

Психолог говорит:

- Представьте, что вы снежинки, которые кружатся на ветру под музыку – медленно, спокойно, красиво. Как только музыка перестанет звучать, берите за руки того, кто стоит рядом. Услышав звуки мелодии, продолжайте танцевать парами. Когда я скажу «Стоп!», нужно сразу же остановиться.

Игра «Зоопарк» (3 мин)

Психолог говорит:

- А теперь попробуйте изобразить движения различных животных. Если я хлопну в ладоши один раз – прыгайте, как зайчики, хлопну 2 раза – ходите вразвалочку, как медведи, хлопну 3 раза – «превращайтесь» в аистов, которые умеют долго стоять на одной ноге. Начинаем игру.

Подвижная игра «Светофор» (3 мин)

Участники делятся на пары, один изображает водителя, другой пассажира. Пассажир встает позади водителя и кладет руки ему на плечи. Психолог изображает светофор, показывает круги разного цвета. При показе красного круга участники игры должны остановиться, желтого – «гудеть» и маршировать на месте, зеленого – продолжить движение.

По окончании игры психолог говорит:

- А теперь поменяйтесь местами. Водитель попробует себя в роли пассажира, а пассажир – в роли водителя. Внимательно следите за сигналом светофора и выполняйте правила дорожного движения.

Участники, изображая автомобилистов, движутся по залу и следят за сигналом «светофора».

Упражнение «Снежинка» (2-3 мин)

Участники сидят на стульях, глаза закрыты.

Психолог говорит:

Представьте себе, что с неба падают снежинки, а вы ловите их ртом.

А теперь снежинка:

легла на правую щеку – надувайте ее;

легла на левую щеку – надувайте ее;

легла на носик – наморщите нос;

легла на лоб – пошевелите бровями;

легла на веки – поморгайте глазами и откройте их.

Снегопад закончился.

Телесно-ориентированное упражнение «Снеговик» (3 мин)

Психолог предлагает участникам представить себя снеговиками.

Участники встают в круг, разводят напряженные руки в стороны, надувают щеки и в течение 10 секунд удерживают заданную позу.

- А теперь, - говорит психолог, - выглянуло солнышко, его жаркие лучи коснулись снеговиков и они начали таять. Постепенно расслабляются, опускают руки, головы, плечи, тело «обмякает», приседают на корточки, опускаются на колени, и «превращаются» в лужу (укладываются на пол).

Заключительный этап. (1-2 мин).

По окончании упражнения психолог говорит.

- Это немного грустная история закончилась очень хорошо. Под ласковыми солнечными лучами снеговик растаял и превратился в веселый ручеек. Ручеек звонко зажурчал и пустился в путь. По дороге добрый ручеек поил водой цветы и травы. Вскоре он добрался до большой реки, влился в нее и отправился в долге удивительное путешествие.

Спасибо всем за участие!

Вот таким образом ваши дети выплеснули накопившиеся эмоции, поиграли, отдохнули, расслабились и готовы к новым интересным делам, которые их ждут.

Спасибо большое за внимание!

Гимнастика йогов для малышей

Применяется перед непосредственной образовательной деятельностью в младших группах ДОУ с целью снятия психоэмоционального напряжения, развития внимания и

самоконтроля, сосредоточенности и концентрации на предложенном виде деятельности.

1 . Дети ходят по кругу друг за другом и гудят, как паровозики: «Ту-ту-ту-у-у».

2. Останавливаются и встают в круг

3. «Заводят будильник» - сжимают ладонь в кулачок, выполняют круговые движения у солнечного сплетения: «Джик-джик-джик».

4. «Будильник зазвонил»: «З-з-з». Мы его остановим - дети слегка ударяют себя ладошкой по голове.

5. «Лепят личико» - проводят курами по краю лица.

6. «Лепят волосики» -нажимают подушечками пальцев на корни волос.

7. «Лепят бровки» - проводят кончиками пальцев по бровям.

8.»Лепят глазки» - трогают кончиками пальцев веки, проводят указательным пальцем вокруг глаз. Моргают глазками.

9. «Лепят носик» - проводят указательным пальцем от переносицы по крыльям носа вниз.

10. «Лепят ушки» - пощипывают мочки ушей, поглаживают уши.

11. «Лепят подбородок» - поглаживают подбородок.

12. «Рисуют носиком солнышко» - крутят головой, рисуют носиком лучики – выполняют соответствующие движения головой снизу вверх: «Жжик- жжик-жжик».

13. Произносят хором: «Я хороший, добрый, красивый», глядят себя по голове.

Тренинг психолога для педагогов: «Развитие коммуникативных умений и навыков педагогов»

Цель тренинга:

Освоение педагогами приемов эффективного общения через игровые методы обучения и технику активного слушания, отработка навыков понимания себя, других людей, а также взаимоотношений между людьми.

Ход проведения тренинга психолога для педагогов

I. Приветствие

Вступительное слово **психолога**.

Цель нашего **занятия - тренинга**: саморазвитие, попытка овладеть своими скрытыми возможностями. Это освобождение от оков авторитарности, эмоционального холода, блокируя стереотипы в общении с другими.

II. Релаксационное упражнение

Звучит мелодия. Шум моря, далекий крик чайки

Слова психолога

Закройте глаза. Удобно сядьте, положите руки на колени, ладонями вверх. Представьте себе берег моря. Сделайте глубокий выдох, медленный вдох.

Шумит морская волна, успокаивает и убаюкивает. Вы сидите на берегу моря, близко возле воды. Ноги касаются морской воды. Медленно делаете вдох, выдох. Ощущаете приятную прохладу воды. С каждым вдохом вода медленно входит в вас через ступни ног, поднимается вверх по телу до груди. Вашему телу приятно, спокойно. Вы чувствуете себя берегом моря. Вы растворились в песке и вас омывает вода. Вдох - прилив, выдох - отлив. Вам хорошо и приятно. Вы слились с природой.

Правила для участников тренинга:

Конфиденциальность. Пока не закончится весь курс тренинга, вне занятий не обсуждать то, о чем здесь идет речь. Каждый морально отвечает за информацию, которую участники сообщают о себе.

Доброжелательное отношение друг к другу.

Искренность. Каждый говорит про свои чувства, мысли, впечатления, которые есть на самом деле.

«Вето» - можно вообще не говорить.

Присутствующие принимают участие во всем что происходит (чтобы все были на равных условиях).

Безоценочность и не категоричность высказываний.

Принципы «здесь и теперь» - говорить и думать только о том, что происходит в группе, что ты чувствуешь сейчас, не вспоминать прошлый опыт.

Коммуникативные способности – это умения и навыки общения с людьми

Коммуникативная компетентность является необходимым условием успешной реализации личности



- **Какие средства общения я использую?**
- **Какие приемы коммуникации я должен улучшить?**
- **Как я могу лучше передать свое понимание?**

III. Слово психолога

Для каждого человека (и взрослого и ребенка) его имя звучит как лучшая в мире музыка. Давайте сейчас мы еще раз вернемся к нашему имени. Прошу Вас по очереди повторить свое имя, рассказать, знаете ли вы историю происхождения своего имени, как вас называли в детстве, как вам нравится, чтобы вас называли, были ли какие-то забавные случаи связанные с вашим именем.

IV. Слово психолога. Что такое общение?

Общаясь друг с другом, мы даже не задумываемся над тем, сколько факторов и нюансов влияют на процесс общения. Что же происходит? Мы встречаем человека, воспринимаем его, общаемся и взаимодействуем с ним с помощью языка, жестов. От того, например, какое первое впечатление произведет на нас человек, как мы построим сам обмен информацией, будет зависеть успех общения. Общение помогает взаимодействовать.

V. Рассказ для активизации внимания участников тренинга

История про рай и ад

Как-то один иудейский мудрец обратился к Господу с просьбой показать ему рай и ад. Господь согласился и отвел мудреца в большую комнату, посреди которой стоял огромный котел с едой, а вокруг него ходили и плакали голодные и несчастные люди. Они страдали, ибо не могли поесть, хотя в руках у них были ложки. Но ручки этих ложек были очень длинные - длиннее руки.

«Да, это действительно ад», сказал мудрец. Тогда Господь отвел мудреца в другую комнату, что была точь-в-точь такая, как первая. Посреди этой

комнаты стоял такой же котел с едой, а люди, что были в комнате, держали точно такие же ложки. Но эти люди были сыты, счастливы и веселы.

«Да, это же рай!» - воскликнул мудрец.

- Что помогло людям в раю быть счастливыми?

V. Слово психолога

Но часто бывает так, что люди не понимают друг друга. Смотрят на одну и ту же вещь, но видят совсем разное. Недаром, есть такая присказка:

«Два человека смотрят в лужу. Но один в луже видит звезды, отразившиеся в воде, а другой - видит только болото».

И это не удивительно. У каждого из нас свое восприятие, разное развитие психических процессов. Одни люди праворукие, другие – левши. В одних развито лучше левое полушарие головного мозга, в других – правое. Визуалы, аудиторы, кинестеты.

История «Соревнования в лесу»

В лесу проводились соревнования по различным видам спорта (кросс, прыжки в длину и высоту и плавание). Заяц был первым в кроссе, ибо всем известно, как он быстро бежит, но он не умеет плавать. Утка прекрасно плавала, но очень плохо прыгала в высоту. Обезьяна прекрасно прыгала, но тоже не умела плавать, а медведь, как не пытался, так и не смог прыгнуть и преодолеть планку.

- О чем это свидетельствует? Все звери разные, у каждого из них свои свойства, не присущие другим. Нельзя требовать от медведя, чтобы он бегал так быстро, как заяц, прыгать, как обезьяна.

Так же и люди. Каждый человек неповторим, в мире нет двух людей, похожих друг на друга. Каждый человек уникален и имеет как сильные, так и слабые стороны.

Возникает вопрос, как же таким разным людям найти общий язык? Улучшить отношения и избежать конфликтов вам поможет «Золотое правило». Его автор – Иисус Христос.

«Чего только хотите, чтобы делали вам люди, то делайте им и вы».

VII. Слово психолога

Представим диалог этих двух людей. Видимо он будет звучать примерно так:

А – это шесть

Б – нет, это девять

А – да нет, это шестерка

Б – какая это шестерка, когда это девятка

А – это самая настоящая шестерка

Б – ты что-то путаешь. Это настоящая девятка

А – Ты что, не в своем уме? Смотришь и не видишь!

Б – Да нет, это ты слепая, это тебе надо лечиться

- То есть нежелание понять другого, уверенность, что ваша мысль единственно правильная – кратчайший путь к непониманию, а часто и к возникновению конфликта.

Правила хорошего собеседника

(комментарии к плакату)

VIII. Слово психолога

Иногда люди случайно или умышленно искажают информацию в процессе общения. (в своих корыстных целях, или чтобы навредить другому)

Упражнение: «Передача информации»

Предлагается 6 участникам выйти за дверь. Одному участнику показывают рисунок. Затем этот участник рассказывает, что видел одному из тех, кто за дверью. И так по очереди.

Была ли информация передана точно?

Почему информация искажалась?

Чувствовали ли вы ответственность за достоверность информации?

К чему может привести такая ситуация в реальной жизни?

IX. Слово психолога

Очень часто общение между людьми не происходит через амбиции, надменность взглядов. Вы сейчас убедитесь в этом.

Упражнение «Выше – ниже»

Встаньте, пожалуйста, по кругу. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Сначала представьте себе, что Вы правители народа над всеми людьми, что вы гораздо умнее, привлекательнее других, другие даже не достойны Вашего внимания.

Почувствуйте, что происходит с Вашим телом, лицом, настроением, когда Вы это представляете? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себе, что Вы худший человек в этой комнате, неуспешный, бедный, и т.п. Как теперь меняется Ваше настроение? Положение тела, отношение к другим? Походите в этом состоянии.

А теперь представьте себя равным среди равных, каждый и Вы – уникальная личность, достойная уважения и внимания.

Как вы себя чувствуете теперь?

Что вы чувствовали во время выполнения этого упражнения?

В каком состоянии было самое неприятное находиться?

В каком именно комфортно? Почему?

Х. Заключительное слово психолога

Ведите себя согласно «Золотого правила» в любых ситуациях – это залог успеха ваших взаимоотношений.

Воспринимайте человека положительно, с любовью.

Уважайте права других людей.

Стройте ваши отношения на взаимному доверию.

Проявляйте терпение, сдержанность.

Умейте прощать.

Адаптируйте свое поведение к нуждам окружающих.

Говорите так, чтобы тебя услышали.

Слушай так, чтобы понять, о чем идет речь.

Для увеличения психологической компетентности также рекомендуется чтение различной психологической литературы и журналов. Такая практика помогает улучшить навыки понимания других людей, навыки взаимодействия с людьми, а также способствует внутреннему саморазвитию и пониманию

Психологический тренинг для педагогов: «Развитие творческих способностей воспитателей»

Проблема развития творчества имеет долгую и спорную историю. Во все времена она являлась объектом пристального внимания мыслителей и ученых.

Различные его стороны отражаются в понятиях "творческое начало", "творческое развитие", "творческие возможности", "творческое мышление", "творческая активность", "творческое отношение", "творческая деятельность", "творческий труд", "творческая личность", "творческая индивидуальность".

В философском понимании феномен творчества определяется как то, что свойственно живой и неживой природе, человеку и обществу, и выступает как механизм продуктивного развития.

Цель:

- определение черт личности и условий, мешающих проявлению творчества;
- развитие креативных и коммуникативных способностей участников занятия;
- содействие развитию творческого воображения, любознательности, смелости и гибкости мышления.

Ход проведения тренинга

Психолог. Я приветствую вас дорогие коллеги на психологическом тренинге тема которого «Развитие творческих способностей воспитателей»

Приветствие бумажными ладошками.

Вам было дано домашнее задание, нарисовать и вырезать свою ладошку. Сейчас предлагаю вам используя ладошку неординарно поздороваться с членами группы.

Принятие правил работы на занятии.

Упражнение-самопрезентация «Формула моего характера»

Цель: помочь познакомиться всем участникам между собой; создать условия для эффективного сотрудничества.

Ведущий. Я предлагаю каждому из вас представить свою формулу характера, на подготовку вам дается 1 мин.

Спасибо, вы все очень интересные и неординарные личности.

Ведущий. Профессия воспитателя относится к творческим видам деятельности, поскольку профессиональная деятельность любого педагога направлена на воспитание уникальной, неповторимой личности. Воспитатель всегда должен помнить, что не бывает двух одинаковых детей, что каждый ребенок – это личность, к которому нужно найти свой уникальный творческий подход. Недаром Ш. А. Амонашвили подчеркивает: «Дети страдают от недостатка учительского творчества».

Творчество, которое поможет ребенку в будущем в достижении цели, к неординарному решению своих проблем. «Разноцветный окрас» жизнь ребенка

приобретает под влиянием образца взрослого, поэтому очень важно развивать творческие способности в личности воспитателя, дабы воспитать интересную и разностороннюю личность в ребенке.

Упражнение «Мои ожидания»

Цель: определить ожидания всех участников от занятия.

Ведущий. Упражнение, которое предлагается вашему вниманию, называется «Мои ожидания». Сейчас я вам предлагаю закончить предложение «На сегодняшнее занятие я пришла для того чтобы...»

Упражнение - ассоциация «Творчество – это...

Ведущий. С чем у вас ассоциируется творчество. Назовите первое, что приходит вам на ум, когда вы слышите слово творчество.

Информационное сообщение.

Скачать в конце статьи

Современный американский ученый Д. Клозен выделяет четыре основные детерминанты на пути к творческой деятельности человека:

- ее личные ресурсы, то есть ум, темперамент, сила и тому подобное;
- «источники поддержки и руководства» (различные нормы, инструкции, рекомендации), которые придают ей возможности ориентироваться в мире;
- возможности (или препятствия) для личных целей в зависимости от социальной принадлежности, расы, возраста, пола, а также ситуации в мире (войны, депрессии, значительные социальные изменения и др.);
- собственные усилия личности, ее деятельность. Естественная творческая активность человека проявляется в деятельности, внешняя социальная форма которой — труд, который охватывает и психическую, и физиологическую сферы жизни.

Упражнение «Мое видение творческого воспитателя»

Цель: определить качества, характеризующие креативного воспитателя современного дошкольного учреждения.

Ведущий. Упражнение называется «Мое видение творческого воспитателя». Вы должны в течение 5 минут для каждой буквы в слове «творчество» подобрать качества, которые, по вашему мнению, характеризуют творческого воспитателя дошкольного учреждения.

Для эффективной работы предлагаю поделиться на группы. (После выполнения творческого задания один представитель группы зачитывает версию расшифровки слова «творчество».)

Т - толерантный, терпеливый...

В -волевой, веселый...

О - оригинальный, оптимистичный, организованный, органический...

Р - решительный, раскованный, реактивный, романтический, разный...

Ч - чуткий, честный, человечный...

Е - естественный...

С - самостоятельный, сознательный, смелый...

Т - тактичный, трудолюбивый...

В - великодушный, выдержанный...

О - общительный, обаятельный...

Упражнение «Сказочный вернисаж»

Цель: активизировать образную память и творческое воображение, развивать скорость и гибкость мысли, умение мыслить нестандартно.

Ведущий. Все мы родом из детства. И всегда с любовью и нежностью вспоминаем сказки, которые слышали дома, в детском саду, в школе. Ведь сказка - не просто самый популярный фольклорный жанр, это волшебный источник, что дает вдохновение каждому творческому человеку. Сказка дарит радость и взрослым, и детям. Поэтому сейчас мы выполним упражнение «Сказочный вернисаж». Каждая группа по очереди вытаскивает из ящика конверт с описанием знакомой всем сказки. Необходимо прочитать вслух это описание и отгадать, о ком, или, о чем именно идет речь. Итак, начинаем.

Упражнение «Рисуночная история»

Цель: развивать оригинальность и гибкость мышления, стимулировать творческое воображение и фантазию.

Ведущий. Говорят, что настоящая женщина из ничего может сделать три вещи: салат, шляпку и конфликт. Мы с вами — настоящие женщины, и я убеждена, что кроме этих трех вещей можем еще кое-что создать. Сейчас вашему вниманию предлагается упражнение «Рисуночная история», которая будет выполняться в группах.

Представители двух групп достают из «таинственного ящика» предметные картинки (предлагается до 10 картинок). Необходимо, руководствуясь полученными изображениями, придумать увлекательный рассказ, на создание которого дается 5 минут.

Упражнение «Креативный круг»

Цель: Развитие оригинальности, гибкости и скорости мышления.

Ведущий. Вы, наверное, уже засиделись, предлагаю вам встать в кружок. Я буду вам бросать мяч и называть предмет, вы должны называть три непривычных использования этого предмета. Например: ручка (делать дырки вместо дырокола, чесать затылок, ручка как указка)

Рефлексия:

Легко вам было?

Какие ощущения?

Почему было трудно?

Что мешало?

Чего боялись?

Что нам мешает и что помогает быть творческими людьми?

Давайте создадим с вами формулу, при которой человек может творить.

Одной команде задание - «написать, что способствует развитию творчества», другой - «написать, что мешает развитию» творчества.

Вы все правильно сказали. Психологи выделяют следующие показатели, которые способствуют развитию творчества.

Наличие эмоциональной, доброжелательной атмосферы в процессе выполнения любых творческих задач.

Наличие осознанного побуждения к творчеству (желание творить).

Создание творческой атмосферы, здорового морально-психологического климата в коллективе;

Закрепление в коллективе демократического стиля общения, свободы критики, творческих дискуссий;

Обеспечение свободного времени с целью создания условий для самореализации личности воспитателя на досуге, повышение его общей культуры;

Своевременная положительная оценка деятельности воспитателя для развития у него чувства удовлетворения работой;

Личностные качества

способность к нестандартному решению;

поисково-проблемный стиль мышления;

умение создавать проблемные, нестандартные учебные и воспитательные ситуации;

оригинальность во всех сферах своей деятельности;

творческая фантазия, развитое воображение;

специфические личностные качества (смелость, готовность к риску, изобретательность, целеустремленность, оптимизм, энтузиазм, упорство, уверенность, сообразительность, интуитивное чувство нового и оригинального и др).

Черты творческой личности:

творческой личности не свойственен конформизм. Именно независимость суждений позволяет находить пути, которыми, не осмеливаются идти другие люди из-за страха выглядеть смешно и нелепо;

хотя творческий человек откровенно пользуется популярностью, но ему нелегко войти в жизнь социальной группы;

творческая личность только тогда воспринимает общепринятые ценности, когда они совпадают с ее собственными;

творческий ребенок - не догматик, его представления о жизни и обществе, о смысле поступков могут быть неоднозначными;

он любознателен, постоянно стремится объединить данные из различных областей;

любит играть, у него появляется множество причудливых идей, имеет детскую способность удивляться и восхищаться;

любит мечтать, может удивлять других тем, что внедряет в жизнь «нелепые» идеи, интегрируя иррациональные аспекты своего поведения.

Условия, мешающие проявлению творчества:

Людам, которые занимаются творчеством, приходится преодолевать много трудностей. Это различные барьеры, что в большей или меньшей степени негативно влияют на творческий процесс.

Специалисты считают, что к внутренним барьерам можно отнести:

- несобранность, лень;
- незаинтересованность в работе;
- болезни;
- нестабильное психическое состояние;
- вредные привычки;
- работа без режима;
- неумение организовать свое время;
- негативные качества характера и мышления.

Исследователи называют также внешние барьеры:

- неудобную среду (например, помещение);
- посторонние помехи (шум, жара, холод и т. др.);
- плохой психологический климат в коллективе;
- неадекватная (заниженная) оценка деятельности.
- стереотипы мышления;
- страх ошибиться, стремление не оригинально решить задачу, а получить высокую оценку;
- слишком большое желание может тормозить творческий процесс, мешать импровизации, появлению вдохновения;
- одноплановые знания не способствуют творчеству, нужны широкие интересы в различных жизненных сферах;
- страх быть в центре внимания, нежелание казаться «белой вороной», экстравагантной.

Скажите пожалуйста, где можно встретиться с творчеством. Народным творчеством являются поговорки и приметы.

Упражнение «Продолжи известное выражение»

Цель: способствовать развитию смелости в высказываниях, остроумия, любознательности и гибкости мышления.

Ведущий. Пословицы, поговорки, народные приметы — неоценимая сокровищница народного творчества и мудрости. Есть очень много точных выражений, которые отражают различные аспекты нашей жизни. И сейчас мы попробуем приобщиться к этой сокровищнице народной мудрости, выполняя упражнение «Продолжи известное высказывание». По кругу пускается «таинственный ящик» с записанными незавершенными высказываниями. Каждый участник по очереди достает записку с выражением и пытается оригинально его завершить. После этого ведущий озвучивает предыдущий вариант высказывания.

Поговорки...

Конец всему делу... венец.

Вот и сказочке конец, а кто слушал.... молодец

Вот и подошел к концу наш тренинг.

Я предлагаю вам продолжить предложение:

— Мне было легко...

— Мне было трудно...

Упражнение «Пожелания»

Передайте свою ладошку соседу (по очереди все напишут друг другу пожелания и передадут ладошки по кругу).

Помните, что вас любят и ценят. Когда будет плохое настроение прочитайте пожелания ваших друзей и не забывайте творить, чтобы ваша жизнь была интересной и неординарной. Успехов вам и вдохновения.

А сейчас помашите своей ладошкой. До свидания!

«Развитие творческого потенциала педагога»

Цель: создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию собственной креативности.

Задачи:

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- формирование и развитие установки на самопознание и самооценку;
- активизация индивидуальных и творческих способностей;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов ДОУ

Содержание тренинга:

Вступительная часть: Уважаемые педагоги, сегодня у нас семинар – практикум на тему: «Развитие творческого потенциала педагога». Все упражнения, предусмотренные в семинаре - практикуме, дадут возможность почувствовать влияние творческой среды на собственную деятельность, будут способствовать образованию и развитию мотивации для работы с креативными воспитанниками.

I. «Многонациональное приветствие»

Участникам предлагается выбрать записку со словом: европеец, японец, африканец. Далее нужно разделить на три группы, найти своих, используя только жесты: японцы кланяются, европейцы пожимают друг другу руки, а африканцы складывают ладони и поднимают их над головой. Каждая группа объединяется и приветствует всех остальных.

Упражнение Разминка

Цель: Снятие усталости.

Члены группы должны, переговариваясь друг с другом, встать по росту, затем по цвету волос (от светлых к самым темным), затем по дням рождениям.

Упражнение «Расскажите историю»

Цель: Упражнение показывает, насколько участники способны эффективно передавать друг другу инициативу, что важно в тренинге эффективных коммуникаций или командообразованию.

Тренер пишет на доске:

1. Название любого предмета, который можно увидеть в магазине.
2. Название любого предмета, который можно подарить на день рождение маме.
3. Любой вид спорта.
4. Любую еду.
5. Имя любой знаменитости.
6. Любое преступление.
7. Любую профессию.

Тренер объясняет, что сейчас группе нужно будет придумать историю. При этом первый участник должен будет начать со слов «Однажды я обнаружил совершенно необычную вещь...». Следующий в группе продолжает историю. Каждый должен говорить по одному предложению и включать в рассказ действующих лиц и предметы, указанные на доске.

Поведение итогов: Для эффективного общения в группе необходимо уметь передавать инициативу и давать каждому высказаться.

II. Постановка проблемы

Каким должен быть педагог? Прошу представить свои мысли. Ну вот, Вы сами открыли для себя, каким должен быть настоящий педагог! А что не хватает нашему коллективу для того, чтобы соответствовать идеалу? Каких качеств? Так вот наша сегодняшняя цель это развитие и становление креативного потенциала у педагогов, развития их творчества.

- Главными понятиями нашей сегодняшней встречи являются творчество, креативность.

Какие ассоциации возникают у вас, когда вы слышите данное понятие? Назовите слова, которые начинаются с букв этого слова (творчество).

Совместными усилиями перед нами возникла целостная картина восприятия данного понятия. А вот понятия из большого психологического словаря:

Творчество – деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью.

Творческий потенциал – совокупность качеств человека, определяющих возможность и границы его участия в определённой деятельности.

Педагогическая деятельность – это проявление постоянного разностороннего творчества. Она предполагает наличие у педагога совокупности творческих способностей, качеств, среди которых важное место занимают инициативность и активность, внимание и наблюдательность, искусство нестандартно мыслить, богатое воображение и интуиция.

Нельзя создавать новое, ни в одной сфере жизни, не обладая творческими способностями. Чтобы быть эффективным педагогом и сохранить при этом профессиональное здоровье необходимо видеть, находить и создавать новое в профессии.

Творческое развитие педагога – это длительный процесс, целью которого является формирование человека, как мастера своего дела, настоящего профессионала.

Уровень творческого потенциала педагога определяет результативность работы педагога с детьми. Следствием недостаточной творческой активности педагога является снижение мотивации у детей к получению знаний, статуса ДОУ, снижение уровня воспитательно-образовательного процесса.

Для успешного развития творческого потенциала педагога необходимы следующие педагогические условия:

- высокий профессиональный и личностный потенциал педагога;
- мотивационная готовность педагога;
- информированность о нововведениях;
- материальная база.

Сейчас я вам предлагаю оценить уровень вашего творческого потенциала, ответить на вопросы анкеты.

Анкета, выявляющая уровень развития творческого потенциала педагогов дошкольного учреждения

Инструкция: Уважаемые педагоги, ответьте пожалуйста на вопросы анкеты, выбрав ответ под буквами А, Б или В.

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, 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, которого 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) удовлетворитесь только тем, что 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, т. к. 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) да, но только там, где местность вам понравилась и запомнилась
- В) нет, боитесь сбиться с пути

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

- А) да, без труда
- Б) все вспомнить не можете
- В) запоминаете только то, что вас интересует

13. Когда вы слышите слово на незнакомом 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 вы один 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 один, то:

- 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 не 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 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

За каждый ответ А поставьте 3 балла, за ответы Б – 2 балла, за ответ В – 1 балл. Подсчитайте полученные баллы. Оцените ваш уровень творческого потенциала.

Высокий уровень – более 49 баллов

Средний уровень – 23 – 49 баллов

Низкий уровень – менее 23 баллов

Поднимите руки у кого высокий уровень развития творческого потенциала.

Итог: Кому то для проявления творчества в профессии не хватает мотивации, кому-то внутренних ресурсов, а кто-то проявляет творчество только при материальной поддержке.

III. Практическая часть

Сегодня наше занятие направлено на поиск внутренних ресурсов для творчества. Творчество – это волшебная способность создавать что-то новое, чего еще не было, красивое, удобное, приятное. И в качестве развития нашего внутреннего мира, потенциала, мы будем создавать страну из волшебных красок. Слышали о таких? Нет, тогда позвольте вам рассказать одну историю.

- *Чтение сказки о волшебнице*
- *Процесс приготовления теста*
- *Изготовление страны, деление на две команды для удобства рисования*

После того как страна будет создана, ведущий просит участников навести порядок, затем все усаживаются на свои места.

Рефлексия:

- Каково быть волшебником и создавать новый мир, новую страну?
- Что было легко, а что трудно?
- Как опыт приготовления красок и совместного создания страны пригодятся нам в реальной жизни?

Итак, сегодня мы с вами познали урок волшебства, который гласит: «Волшебство – творчество». Мы узнали историю появления волшебных красок, назначение каждого ингредиента. И самое главное – смогли приготовить их сами и создать новую творческую страну. Давайте заберем с собой с нашего занятия, что мы – волшебники, способные творить.

IV. Заключительная часть

Упражнение «Мешочек пожеланий»

Педагог использует данное упражнение в качестве момента “прощания”. Передавая мешочек друг другу по кругу, участники достают из него по одному предмету. Начиная со слов: “я тебе желаю”, придумывают пожелание, ассоциируя его с данным предметом, например, стаканчик – «Я желаю тебе, чтоб этот стаканчик для тебя был всегда на половину полон, чем на половину пуст».

Семинар – практикум для педагогов на тему: «Секреты хорошей дисциплины».

Задачи:

1. Способствовать повышению эффективности педагогического процесса.
2. Развивать у педагогов профессиональную рефлексию, децентрацию.

План проведения:

1. Информационная часть.
 - 1.1. Дисциплина: что это такое?
 - 1.2. Возрастные характеристики типов поведения у дошкольников.
2. Практическая часть.
 - 2.1. Решение и обсуждение практических задач.
 - 2.2. Психологический практикум «Методы и приемы поддержания дисциплины в группе детского сада».
3. Практический инструментарий.
Рекомендации для воспитателей «Живем по правилам».
4. Обсуждение, подведение итогов.

1. Информационная часть.

1.1. Дисциплина: что это такое?

Приучить детей к дисциплине всегда считалось одной из основных задач педагогики. И если теперь об этом говорят больше, чем прежде, то вовсе не оттого, что мы только сегодня поняли, наконец, всю важность проблемы, а потому, что осудили старые авторитарные методы.

Всего лишь два или три поколения до нас дети не имели естественного для любого человека права непринужденно выражать свои мысли и чувства, что теперь мы позволяем им делать. Детям не разрешалось вмешиваться в нашу жизнь, что они, хотя бы отчасти, делают теперь. Прежде в большинстве случаев от них требовалось только быть на виду, но так, чтобы их не было слышно. Тогда дисциплина означала лишь привычку к порядку и повиновение под угрозой наказания.

Разумеется, бывали и исключения, но вообще в семьях и в детских садах все в один голос учили детей безропотно занимать свое крохотное и весьма незначительное место в этом мире.

Меняются, однако, времена, изменяется и представление о воспитании. Сегодня нам стали более понятны многие особенности детской психики, которые не были известны предыдущим поколениям, и мы уже не можем больше применять прежние дисциплинарные крайности. Более того, мы считаем, что они только вредят ребенку, если его повиновение и почтительное отношение к взрослым держится лишь на страхе наказания, потому что при этом не только подавляются его самые искренние порывы, но угнетаются его воображение, творческий потенциал, любознательность, интеллект, утрачивается даже сама способность радоваться жизни.

Прежде ребенок учился таить в себе все огорчения и обиды, а это, в свою очередь, порождало в нем неуверенность и многие другие огорчительные привычки более старшего возраста. Короче, теперь мы пришли к пониманию, что нельзя требовать от детей, чтобы они без ущерба для своей психики вели

себя как взрослые.

Сейчас, когда мы стали лучше понимать мир детства - этот совершенно особый, живущий по иным законам самостоятельный мир, непохожий на наш, - мы гораздо охотнее позволяем детям радоваться жизни и не вынуждаем их взрослеть раньше времени. Такой подход, такая позиция терпимости дает свои положительные результаты - и дома и в детском саду, где детей все менее и менее держат в строгости. Принцип, согласно которому не следует считать ребенка взрослым в миниатюре и применять к нему слишком высокие требования, выдвинут крупнейшими научными авторитетами в области детской психологии. Но и эти требования возлагают на плечи воспитателей куда большую ответственность, чем прежний подход.

В самом деле, мы с вами являемся продуктами более сурового воспитания. И теперь в каком-то смысле стараемся поступать вопреки принципам, в каких были воспитаны сами.

Вспомните, как, предоставляя большую свободу нашим детям, мы частенько напоминаем им: «Когда мы были маленькими, о таких вещах даже и думать было нельзя!» А как часто мы сомневаемся - может, то, что было хорошо когда-то для нас, будет хорошо и для них?

Иными словами, нам трудно оставаться в согласии с самими собой главным образом потому, что новые идеи столь отличны от нашего собственного опыта, и мы все еще пытаемся жить по старинке, проявляя то великодушие, то строгость.

Итак, одним из основных понятий, используемых педагогами в процессе воспитания, является «дисциплина». Латинское значение этого понятия - обучение, воспитание. Таким образом, дисциплина - это процесс научения, образования, включающий средства и приемы, с помощью которых и осуществляется социализация.

Дисциплина - это тренировка ума и характера ребенка, чтобы он стал самостоятельным, умеющим владеть собой, достойным и конструктивным членом общества.

Вопросы для обсуждения:

- А чего же мы хотим добиться, требуя дисциплины?
- Что включает в себя дисциплина?

Сюда входят: достойный пример взрослых, моделирование ситуаций, словесные инструкции, просьбы, обучение, предоставление ребенку самому возможности учиться и набираться различного жизненного опыта, и все это под разумным и благожелательным руководством взрослых. Цель дисциплины гораздо в большей степени состоит в том, чтобы направить действие, а не наказать за ошибку.

Для педагога важно способствовать формированию этических и моральных норм, развитию самоконтроля, для того чтобы индивидуальное поведение соответствовало определенным стандартам, правилам, регуляторам, которые установились в данном сообществе. Научить ребенка следовать требованиям общества, обходясь без личных обид, и в то же время удовлетворять личные запросы без ущерба для общества. Это сложная задача, настолько трудная, что можно, не опасаясь возражений, утверждать: нам самим, взрослым, удастся решить ее лишь отчасти, и мы практически никогда не можем добиться этого от детей.

1.2. Возрастные характеристики типов поведения у дошкольников.

В каком возрасте у наших детей формируется правилосообразное поведение и нормативная деятельность? Примерно с трехлетнего возраста. Малыш путем

простого подражания взрослым усваивает, как нужно, что можно и чего нельзя.

Результаты современных исследований свидетельствуют о том, что истоками проступков и правонарушений несовершеннолетних являются отклонения от нормы в поведении, игровой, учебной или других видах деятельности, которые наблюдаются в дошкольном возрасте.

Начало отклоняющегося поведения обычно совпадает с началом развития правилосообразного поведения, нормативной деятельности вообще. Ребенок, которому не привиты навыки такого поведения, умение подчиняться требованиям соответствующей деятельности, со временем вырастет в недисциплинированного человека.

Проводился эксперимент «Загадочная коробка». Исследователи проверяли выполнение требований взрослого. Перед детьми ставилась задача: не заглядывать в оставленную без присмотра коробку.

В эксперименте было установлено 3 типа поведения детей в данной ситуации:

- 1-й тип - дисциплинированный;
- 2-й тип - недисциплинированный правдивый;
- 3-й тип - недисциплинированный неправдивый.

Описание поведения дошкольников в экспериментальной ситуации.

1. Дисциплинированный тип. Такой тип поведения наблюдается во всех возрастных периодах дошкольного детства. В 3-4 года отмечено преобладание этого типа поведения. Дисциплинированные дети стремятся следовать инструкции, ведут себя правильно в силу необходимости выполнения правил поведения.

2. Недисциплинированный правдивый тип. Поведение детей этого типа искренне импульсивно. Они легко нарушают запрет, смущенно признаваясь в этом. К 5-7 годам склонность к такому типу поведения заметно уменьшается, трансформируясь в I или III тип.

3. Недисциплинированный неправдивый тип. Дети такого типа поведения легко нарушают правила, легко говорят неправду, лгут целенаправленно. Особенно ярко это проявляется в 5 лет.

Вначале контроль за поведением ребенка устанавливается извне на основе авторитета взрослого, затем по мере взросления ребенок вырабатывает механизмы самоконтроля, которые позволяют ему существовать по стандартам данного сообщества не потому, что он должен, а потому, что он хочет. Он принимает эти правила, ограничения и т. п., они становятся неотъемлемой частью его самосознания.

Таким образом, можно выделить ряд принципов, следуя которым взрослый может повлиять на этот процесс.

Внешний контроль за поведением необходим всем детям младшего и среднего дошкольного возраста. Для каждого возрастного периода и определенного уровня развития средства контроля будут различны. Однако и вседозволенность, и жесткий авторитаризм оказываются непродуктивными в любом возрасте.

На ранних стадиях развития воспитательные приемы могут основываться на организации деятельности ребенка, например с помощью интересных игр и игрушек, оборудования игровых площадок на улице и в помещении.

Иногда помогает изменение ситуации вокруг ребенка. Например, можно переключить его внимание на другое действие, предмет или вообще вывести из ситуации, провоцирующей негативное поведение. С детьми постарше можно обсудить их поведение и в доступной форме объяснить его положительные и

отрицательные стороны.

2. Практическая часть.

2.1. Решение и обсуждение практических задач. Задача 1.

В воспитании ребенка предпочтительнее использовать ограничения или дисциплинирование?

Ответ. Если стремиться воспитывать самостоятельного свободного человека, то мы должны учить ребенка принимать решения.

Но решения должен принимать он сам, учитывая интересы, нормы общества, так как он живет среди людей.

Использование вместо дисциплины «ограничения» является более гибким способом регулирования детского поведения. Это труднее, чем командовать, наказывать. Ограничения охватывают следующие сферы:

- поведение ребенка должно быть безопасным для него самого и окружающих его людей;
- предметы, которыми пользуется ребенок, не должны причинять травм;
- ребенок должен уметь отвечать за свои поступки;
- отношение к окружающим людям должно быть достойным и уважительным.

Задача 2.

Как разумнее вводить ограничения?

Ответ. Вводить ограничения можно разными способами, избегая директивных («Немедленно убери игрушки!»). Правильнее: «Очень неприятно, когда игрушки разбросаны по группе».

Цель ограничений - научить ребенка понимать то, что его поведение может быть неприемлемым для других. И он сам ответствен за свои поступки.

Смысл ограничений: «Твое поведение нежелательно, и я верю, что ты изменишь его».

Если ребенок игнорирует слова, то нужно повторить снова, еще тверже и точнее объяснить свои ожидания.

Задача 3.

В группу входит заведующая детским садом. Трое детей здороваются с ней, а большинство увлечены своим делом и не обращают на заведующего никакого внимания.

Дети объясняют свое поведение тем, что при входе в детский сад они уже здоровались с кем-то, а с кем именно - они не помнят и не придают этому значения.

Почему, зная правила поведения, дети часто их нарушают?

Дайте психологический анализ ситуации.

Ответ к задаче 3.

Дети были обучены правилу здороваться, приходя в детский сад, формально. Это правило не стало для них нормой поведения, у них не была выработана привычка.

Правило нарушается, если взрослые не помогают Детям осознать необходимость его выполнения и не закрепляют его на практике.

- коммуникативные - регулируют взаимоотношения между детьми: если поссорился, надо помириться; помочь, если у друга что-то не получается;
- организационные - нужно убрать за собой после игры; по лестнице надо идти друг за другом;
- коммуникативно-организационные - «я здесь играю, не убирайте» - ребенок кладет на это место значок-ладошку со своим именем.

Эти правила изображают графически (картинкой) и для краткости выражаются

одним словом: «Помиришь», «Помоги», «Поиграл - убери» и т. п.

Существуют определенные требования к правилу:

- ✓ Правило должно быть четким, разумным, соответствовать уровню развития ребенка (группы).
- ✓ При формулировании правил следует избегать частицы «не».
- ✓ Правило эффективно, если оно небольшое по объему и если сам воспитатель придерживается этого правила.
- ✓ Не должно быть много правил одновременно (не больше 3-5).
- ✓ Правила вырабатываются взрослыми совместно с детьми.
- ✓ Правила не должны вступать в противоречие с важнейшими потребностями ребенка: в движении, познании, упражнении. Запрещать подобные действия - все равно, что пытаться перегородить полноводную реку. Лучше направить ее течение в удобное и безопасное русло. Например, исследовать лужи можно только в высоких сапогах.

Человеку нужно: чтобы его любили, понимали, признавали, уважали; чтобы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

Правила должны быть согласованы взрослыми между собой.

- Тон, в котором сообщаются требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным. Тот, кто резок, допускает грубость, не считается с детским самолюбием, вряд ли сможет создать у ребенка стремление следовать указаниям по внутреннему побуждению. Дети сопротивляются воздействию такого воспитателя, даже если он прав, ибо он просто невротичен для них.
- Предъявлять требование к ребенку тогда, когда у него хорошее настроение. Если он уравновешен, то лучше поймет ваше слово. Если взволнован - ему не до вас, ведь он весь во власти чувств, и чтобы понять, что от него хотят, ему следует успокоиться. Лучше подготовить ребенка к восприятию распоряжения.

Можно быть как угодно неуклонным в своих требованиях, но нельзя не считаться с ситуацией, а также с физическим и душевным состоянием ребенка.

Технология ведения и соблюдения правил:

- ✓ правила вводятся постепенно, поэтапно;
- ✓ предпочтительно их введение в начале учебного года;
- ✓ правила вводятся в специально отведенное для этого время;
- ✓ правила должны быть четкими, с объяснением, почему нужно делать именно так;
- ✓ правила демонстрируются воспитателем или ребенком (проигрывание);
- ✓ правила периодически повторяются;

Для иллюстраций правил используются плакаты с изображением соответствующих ситуаций, которые составляются вместе с детьми;

Если правила выполняются, плакаты убираются.

Зачем нужны правила?

Детям не только нужен порядок и правила, они хотят и ждут их! Подобное многим взрослым может показаться неожиданным. Но это делает их жизнь понятной и предсказуемой, создает чувство безопасности.

Дети порой готовы поддерживать порядок больше, чем взрослые. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка, так как они:

- ✓ помогают ребенку осознанно дисциплинировать самого себя, готовиться к жизни в обществе;
- ✓ помогают воспитателю экономить время, предвидеть и предотвратить ту или иную ситуацию в группе, предсказать поведение детей, обеспечивают безопасность ребенка;
- ✓ регулярно и гибко применяемые правила способствуют формированию здорового, комфортного климата.

Что делать, если правила нарушаются?

- Дать детям дополнительный шанс выполнить правило.
- Похвалить тех, кто выполнил правило.
- Оценивать поведение, а не личность.
- Стараться не наказывать, дать детям возможность оценить последствия своего поведения.
- Проверять, не препятствует ли окружающая среда выполнению правил.
- Проверять, не были ли вызваны нарушения самим педагогом: может быть, поведение воспитателя было непоследовательным или слишком гибким, нерешительным? Может быть, он не нашел с детьми общего языка или же в группе мало возможностей для смены разных видов деятельности?

Советы педагогам:

1. Формулируйте требования конкретно.

Например:

- В помещении группы ходи медленно.
- Поиграл - убери на место.
- Каждый имеет правило высказаться, но в свою очередь.

Так легче запомнить правило и понять его суть.

2. Любой запрет может быть выражен в позитивной форме.

Например:

- Не бегай! (Ходи медленно.)
- Не дерись! (Ребята, давайте жить дружно.)
- Не разрушай постройки! (Береги постройки.)

Обычно запрет притягивает и отвечает на вопрос: «Чего нельзя?», но не дает ответа на вопрос: «А что можно?»

3. Предлагайте детям альтернативные способы поведения, которые будут соответствовать правилам.

Например:

- Нельзя кричать в группе, во можно:
 - а) говорить спокойно;

б) кричать на открытой площадке, на футбольном матче и т. д.

- Нельзя бегать, но можно:

а) ходить в помещении группы медленно;

б) бегать на открытой площадке;

в) бегать на занятиях по физкультуре;

г) бегать в специально отведенном месте.

4. Обсудите с детьми возможные последствия нарушения правила.

Например:

- В помещении группы ходи медленно!

Сначала правило будет нарушаться очень часто, но постепенно дети привыкнут. Тогда напоминать о нем можно будет по-другому: «Вспомните правило!» Малыши проговаривают его вслух, а затем выполняют, контролируя себя и своих товарищей.

Очень важно продумать способы оценки и самооценки детьми поведения своих сверстников.

Способы и критерии оценки и самооценки должны быть просты и понятны. Например, у нас есть «светофор» (три цветных круга из плотной бумаги). На нем ребята отмечают факты соблюдения или нарушения правила - прикрепляют прищепку-брелок, бирку к кругу соответствующего цвета (красный цвет - нарушал правило все время, желтый - иногда, зеленый - всегда соблюдал правило).

Бывают случаи, когда малыш не хочет помещать свою прищепку на желтый или красный цвет. Не стоит настаивать. Можно поговорить с ним наедине и договориться, что в следующий раз он не будет нарушать правило, а сегодня его прищепка «спрячется».

Правило, которое уже отработано на светофоре (то есть все дети его выполняют), мы переносим в книгу, которую назвали «Наши законы». Можно в группах сделать каталог «Этого нельзя!» для того, чтобы дети учились запретам в игре (через игру), а не содрогались от окриков воспитателей. В этом каталоге могут быть перечислены ситуации, например, когда чего-то нельзя делать, когда нападает ярость, или внесены правила, как нужно приветствовать новичков в группе и др.

Больше отдавать предпочтения играм, ритуалам, традициям, Например, в конце дня, когда на «итоговом круге» дети обсуждают события текущего дня, им предлагается оценить, как они выполняли правила все это время.

Воспитатель может задать вопросы, обращаясь то к одному, то к другому ребенку.

- А как тебе удалось выполнить все правила?

- Ты затратил много усилий?

- Как ты думаешь, почему у тебя сегодняшней день был не очень удачным?

- Что нужно для того, чтобы исправить положение?

Нежелательно, чтобы самооценку ребенка исправлял воспитатель. Пусть это сделают сами дети. Или игровой персонаж, следящий за правильной работой «светофора». А в старшем возрасте это может быть «инспектор правил» (один из видов дежурства, который ребенок выбрал утром). «Инспектор правил» может исправить чью-либо оценку, назвав ситуации, когда правило было нарушено.

Одно и то же правило может действовать в группе на протяжении недели-двух, иногда месяца и больше. Это зависит от меры волевых усилий, необходимых для его выполнения.

Например: правило «Если звучит песенка, мы ждем всех на утренний сбор» не требует больших волевых усилий, оно интересно и желанно, доставляет радость детям. А правило «Поиграл - убери на место» оказалось менее доступным. Если есть необходимость, то можно снова вернуться к ранее вводимому правилу.

Теперь правило может звучать так: «Каждой вещи - свое место».

Итак, «светофор» работает в группах младшего возраста. Дети с удовольствием сочиняют правила и следят за их соблюдением. А в подготовительной группе детей еще и знакомятся с Декларацией прав человека.

Обучение происходит легче, когда в процессе преобладает поощрение за положительные действия или высказывания, а наказания применяются в крайних случаях и только непосредственно после нарушений.

Дисциплинарные воздействия перестают быть эффективными, если ругать ребенка постоянно независимо оттого, что и как он сделал. У него возникает чувство, что взрослому ничем нельзя угодить.

Физические наказания должны быть исключены. Чрезмерно унижающие и жестокие наказания не дают положительного эффекта, поскольку провоцируют со стороны ребенка противодействие, чувство отчуждения и агрессивное поведение. Дети охотнее реагируют на доводы взрослых, если они взаимно испытывают привязанность и доверяют друг другу. Исследования показали, что дети менее агрессивны у родителей и воспитателей, оказывающих им эмоциональную поддержку.

Можно предложить следующие способы взаимодействия воспитателя с детьми с целью формирования социально приемлемых форм поведения и усвоения моральных норм общества:

- Чаще обсуждайте последствия действий ребенка или взрослого для чувств другого человека. Подчеркивайте сходство между разными людьми.
- Предлагайте детям игры и ситуации, в которых необходимо сотрудничество и взаимопомощь (моделируйте их совместную деятельность, предлагайте игрушки и игры, в которые лучше играть нескольким детям, и т. п.).
- Объясните им, каким образом в той или иной ситуации лучше действовать вместе и помогать друг другу. Поощряйте их в Проявлении этих качеств. Обращайте внимание на детей, которые сотрудничают, делятся игрушками и помогают друг другу, приводите их в пример.

Подчеркивайте моменты, в которые дошкольники высказываются в пользу кооперации и взаимопомощи. Исключите нотации тем детям, которые не хотят в том или ином случае вести себя таким образом. Расскажите детям ситуации из вашей жизни, в которых содействие и помощь других людей помогли решить сложную проблему. Попросите их рассказать о таких случаях из жизни их самих или их близких. Прочитайте несколько сказок, в которых такое поведение спасало людей или животных. Поощряйте стремление детей договориться при возникающих проблемах и конфликтах, высказать свои мысли и чувства, вместо того чтобы разрешать проблемы силой.

- Вовлекайте детей в обсуждение межличностных конфликтов, возникших на моральной почве. Поощряйте их попытки найти альтернативный выход из этой ситуации и продумать его последствия. Привлекайте внимание других детей к случаям нравственного поведения ребенка.
- Находите индивидуальные для каждого ребенка формы поощрения такого поведения. Последовательно игнорируйте случаи отрицательного поведения, в этот момент обратите внимание на ребенка, который ведет себя хорошо.
- Подкрепляйте свое внимание разрешением поиграть с какой-нибудь особенно

желательной для ребенка игрушкой или дайте ему возможность больше времени заниматься тем, чем он хочет. Другие дети захотят последовать его примеру.

- Четко объясняйте детям последовательность их действий в режимные моменты. Подчеркивайте необходимость соблюдения очереди, правил поведения за столом и т. п. Однако не стоит без конца повторять одни и те же требования, запреты и наказания. Ясно формулируйте правила поведения. Объясняйте, почему следует поступать так, а не иначе, обсуждайте последствия неверного поведения как для самого ребенка, так и для окружающих.

- Поощряйте различные формы сюжетно-ролевой игры. Обеспечивайте группу детей игровым материалом, чтобы они могли вместе конструировать, строить и т. п. Поощряйте совместную игру детей, предоставляя в их распоряжение дополнительный игровой материал или пространство в группе.

- Помните, что улыбка или доброе слово также является поощрением для ребенка. Вовлекайте менее популярных или изолированных детей в совместную деятельность вначале под вашим руководством. Однако не стоит насильно заставлять других детей принимать их в игру.

- Используйте как словесные, так и иные формы проявления внимания к ребенку. Например, наблюдение за его игрой, улыбку, кивание, покачивание головой, контакт взглядом, мимику, совместные с ребенком действия при выполнении неприятного задания, совместную деятельность (конструирование, рисование, лепку, раскрашивание и т. п.), выслушивание, смех над шутками ребенка и т. д. Внешние проявления внимания и привязанности индивидуальны для каждого воспитателя. Главное, чтобы они были разнообразны.

- Воспитывайте в детях уважение к традициям и культуре как своего народа, так и других. Организуйте прогулки за пределы группы и территории дошкольного учреждения, посещение музеев, детских театров, где дети могут познакомиться с образцами мировой культуры. Дайте детям представление о литературе, живописи, музыке разных народов.

4. Обсуждение, подведение итогов.

В любом случае педагогические методы и приемы не должны ущемлять достоинство ребенка, угрожать его безопасности и препятствовать формированию образа себя.

Детское поведение, черты характера - показатели педагогических усилий. Ребенок делает то, что с него спрашивают. И кто же, как не взрослые, обязан направлять ребенка, учить его «властвовать собой» (в меру детских возможностей).

Самая высокая требовательность воспринимается им как акт справедливости, если она сочетается с чуткостью, деликатностью и терпением в обращении. Требовательность должна быть разумной, обоснованной, последовательной, направляющей, справедливой. Такая требовательность помогает нравственному становлению.

Требовательность к ребенку надо понимать не как насилие над его личностью, а как доверие и уважение. Именно принцип - требовать, уважая - должен быть в основе отношений взрослого и ребенка.

От взрослого требуется взгляд на происходящее не со стороны, а глазами самого

ребенка. В этом случае говорят о децентрации - поставить себя на место другого, взглянуть на происходящее его глазами, сопережить ему и учесть его точку зрения.

Требования, посредством которых добиваются от ребенка определенных форм поведения, несут на себе отпечаток личностных качеств взрослого.

Готовность ребенка следовать указаниям старших с чувством ответственности возникает как естественное следствие их контакта.

Счастье человека зависит от психологического климата, той среды, в которой он растет, живет, работает, от эмоционального багажа, накопленного в детстве. А эти климат и багаж зависят от стиля общения, и, прежде всего, - взрослого с ребенком.

Семинар – практикум для педагогов: «Создание психологического комфорта в группах детского сада».

Задачи:

1. Познакомить воспитателей с составляющими психологического комфорта и эмоционального благополучия детей в группе.
2. Способствовать эффективному применению образовательных и воспитательных действий, направленных на личностно ориентированное взаимодействие с ребенком.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ СЕМИНАРА:

1. Информационная часть.
 - 1.1. Проблема психологического здоровья на современном этапе.
 - 1.2. Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребенка.
 - 1.3. Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.
2. Практическая часть.
 - 2.1. Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке психологического климата в группе детского сада и эмоционального благополучия ребенка.
 - 2.2. Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду».
3. Обсуждение, подведение итогов.

1. Информационная часть.

- 1.1. Проблема психологического здоровья на современном этапе.

В результате проведения опроса педагогов и родителей детского сада по поводу их понимания термина «здоровье» оказалось, что большинство респондентов объясняют данное понятие с точки зрения стабильного физического самочувствия. Но, по сути, здоровье - это совокупность нескольких составляющих.

Известный врач-психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из четырех квадрантов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного.

К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и эмоционального здоровья.

Ни для кого не секрет, что многие дети имеют невротические отклонения. Причин этому множество, и, думаю, перечислять их нет необходимости. Такие дети сложны и для родителей, и для педагогов, и для общества. С другой стороны, иногда вполне психологически здоровых детей родители и педагоги превращают в невротиков.

Почему столь важно сохранять психическое и психологическое здоровье детей? Наверняка каждый из вас может ответить на этот вопрос, определив последствия психологического дискомфорта для ребенка:

- появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший психологическую Травму, заболевает физически (некий инстинкт

самосохранения организма);

-проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом возрастном периоде в виде психологической защиты - позиция избегания (замкнутость, наркотики,

суицидальные наклонности), проявления агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм и т. п.).

Вопросы о психологическом комфорте и психическом здоровье должны быть обращены, прежде всего, к педагогам, так как большую часть времени дети находятся в детском саду. Но многие могут возразить, что существуют объективные причины, по которым невозможно в полной мере создать психологический комфорт в группе детского сада:

-большая наполняемость групп;

- один воспитатель в группе;

- неблагоприятная семейная ситуация.

Да, действительность такова. Но кто поможет нам и нашим детям, если не мы сами? Дошкольное учреждение играет не последнюю роль, несмотря на все проблемы, диктуемые современным состоянием общества, вытекающие из его противоречий. А именно: насколько оно способно создавать ребенку общий положительный и устойчивый фон психологического состояния, обеспечивать развитие деятельностной и жизнерадостной личности, обладающей чувством собственного достоинства.

1.2. Создание психологического комфорта в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребенка.

Человек, компетентный в общении, прежде всего устанавливает определенную атмосферу общения, которая помогает его партнеру чувствовать себя свободно и комфортно. Выражение «У нас хороший контакт» означает «Мы понимаем друг друга, нам интересно друг с другом, мы доверяем друг другу».

Прочно установившийся между людьми контакт обеспечит в процессе общения атмосферу доверия и принятия, в которой можно обсуждать любые проблемы.

Определенная атмосфера не только присутствует в общении двух-трех человек, но характеризует общую обстановку в постоянной группе людей (рабочем коллективе семье, школьном классе и т. п.). Группа детского сада не является исключением, и люди чувствительные могут сразу, лишь переступив порог, ощутить атмосферу раскованности или закрытости, спокойной сосредоточенности или тревожного напряжения, искреннего веселья или угрюмой настороженности, которая присутствует

в группе. Атмосфера (или климат) в группе детского сада определяется:

1) отношениями между воспитателем и детьми;

2) отношениями между самими детьми.

Хороший климат в группе возникает тогда, когда все ее члены чувствуют себя свободно, остаются самими собой, но при этом уважают также и право других быть самими собой.

Воспитатель оказывает весьма существенное влияние на качество группового климата. Фактически именно воспитатель (а не дети, как нам обычно кажется) создает определенный климат в группе.

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию. Учитывая направления гуманизации дошкольного образования, важнейшим в работе педагога является создание условий для развития личности ребенка, «включение» собственных

механизмов саморазвития ребенка через организацию педагогом развивающей среды, личностно ориентированного общения с ребенком, предоставление ему свободы выбора деятельности, помощь в развитии его способностей, создание атмосферы психологической защищенности, эмоционального комфорта. Учитывая все это, педагогам в группах необходимо создавать условия для эмоционального благополучия каждого ребенка; предметно-развивающая среда, стиль общения воспитателя с ребенком, стиль общения воспитателей между собой и с помощником, стиль общения воспитателя с родителями; наблюдать, как общаются дети между собой. Самочувствие ребенка в группе - это удовлетворенность существующими взаимоотношениями в группе, степень участия

в совместной деятельности, защищенность, внутреннее спокойствие, переживание чувства «мы». Все это можно определить как эмоциональное благополучие. Эмоциональное благополучие способствует нормальному развитию личности ребенка, выработке у него положительных качеств, доброжелательного отношения к другим людям.

1.3. Влияние стилей педагогического общения на благоприятный психологический комфорт в группе.

Сейчас я бы хотела остановиться на стилях педагогического общения.

Авторитарный стиль - это директивное общение. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность - следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке.

Воспитателю-авторитару недостает уважения и доверия к личности растущего человека. Он живет по принципу «Доверяй, но проверяй», ориентируется на доминирование, командование во всех ситуациях общения, ожидает беспрекословного послушания и повиновения. Желание детей для него мало что значит. Явно преобладает формальный подход к воспитанию. При организации работы в группе не учитывает отношений между детьми. Не любит и не умеет признавать свои ошибки. Услышать от авторитара «Извините, я был неправ» почти невозможно.

В любом случае он пытается замаскировать свои ошибки. В обращении к детям звучит частое: «Иванов, не крутись!», «Иванов, сколько можно повторять?» и т. д. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания.

Педагог с авторитарным стилем прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

Либеральный (попустительский) стиль. Либерал-педагог уходит от прямого руководства детским коллективом, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможности детей, выполнение своих требований не проверяет, находится полностью во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях. Недостаточно решителен в трудных ситуациях. Учитывает взаимоотношения в группе. Не боится признавать свои ошибки, но допускает их очень часто. Количество воспитательных воздействий зависит от ситуации. Разнообразие значения не придает.

Воспитатель-либерал - человек настроения. Если он в хорошем настроении, у него преобладают положительные оценки, если в плохом - усиливаются негативные оценки. Не обращает внимания на необходимость косвенных замечаний и порицаний.

Демократический стиль. Воспитатель-демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми. Проявляет максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. При организации работы воспитатель-демократ учитывает и изучает межличностные взаимоотношения. Использование знаний о симпатиях - антипатиях между детьми считает важным условием успешной работы. Умеет признавать допущенные ошибки, несмотря на то что это трудно.

В оценке такого педагога больше положительных, нежели отрицательных реплик. Предпочитает более плодотворный разговор с ребенком наедине. Примером косвенного замечания могут быть замечания взглядом. Педагогические установки носят динамический характер, то есть меняются в зависимости от обстоятельств.

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод: наиболее эффективным и оптимальным является демократический стиль общения, он наиболее благоприятен в воспитательном воздействии и в полной мере служит формированию у детей и окружающих людей сознательной дисциплины, творческого отношения к делу и формирования активной жизненной позиции. Именно правильно выбранный стиль общения педагога с детьми поможет создать ребенку благоприятный психологический комфорт в группе.

Социально-психологическая культура воспитателя предполагает наличие у него определенных педагогических взглядов и убеждений, установки на эмоционально-положительное отношение к ребенку, независимо от его личностных качеств и целый комплекс коммуникативных навыков и умений, необходимых воспитателю для педагогического общения.

Это значит, что воспитатель должен иметь не только систему профессиональных знаний, но и знаний о закономерностях общения в педагогическом коллективе и в детской группе, в работе с родителями.

Под педагогическим общением мы понимаем систему взаимодействия педагога с воспитуемыми с целью познания их, оказания воспитательных воздействий, организации целесообразных взаимоотношений, формирование благоприятного для психического развития ребенка микроклимата в группе раннего и дошкольного возраста.

Именно от нас - педагогов - зависит во многом сохранение психологического здоровья детей, а для этого необходимо очень бережно относиться к своему собственному психологическому состоянию. Огромная роль при этом принадлежит личности педагога, его культурному уровню, интеллектуальному и личностному потенциалу.

Личность может воспитать только личность. Ибо воспитание- это организованная педагогом жизнь ребенка на уровне культуры, это совместное восхождение к истокам, традициям своего народа, где сам педагог воссоздает в каждый миг работы с детьми - как представитель общества, взрослого мира - культурный вариант взаимодействия с окружающими.

Итак, на первый план выдвигается личностно ориентированное взаимодействие с ребенком, демократический стиль общения с ним.

Мощный рывок практической психологии создал теоретическую базу для диагностической и коррекционной работы педагога, поскольку на плечи педагога ДОО легла забота в психологическом благополучии будущего нации - наших детей. Это связано с недостатком л подготовке специалистов-психологов. Каков же инструментарий в деятельности педагога?

2. Практическая часть.

2.1. Диагностический инструментарий для воспитателей по оценке психологического климата в группе детского сада и эмоционального благополучия ребенка.

Психолог знакомит педагогов с методиками по оценке психологического климата и эмоционального благополучия ребенка в группе детского сада. Данные методики лежат на столах для изучения педагогами.

Тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада.

Показ рисунков детей и интерпретация их содержания воспитателями. Психолог дополняет педагогов, помогает им сделать выводы.

Самый удобный вариант, чтобы понять, насколько комфортно чувствуют себя воспитанники в группе, - предложить детям выполнить рисунок на тему «Я в своей группе детского сада». Это не отнимет у воспитателя много времени в течение рабочего дня, а поразмыслить над результатами можно на досуге.

Предполагаемые рисунки детей можно условно разделить на три группы:

1. Ребенок рисует только здание.
2. Ребенок рисует здание с элементами игровой площадки.
3. Ребенок изображает на рисунке самого себя в комнате или на улице.

Первая группа рисунков - самая тревожная. Если на рисунке нет ничего, кроме здания, значит, малыш воспринимает детский сад как нечто отчужденное, безликое. Значит, жизнь в детском саду не вызывает в нем положительных эмоций и не отождествляется с происходящими там событиями.

Больше всего оптимизма внушает ситуация, когда ребенок изображает на рисунке самого себя: значит, события, происходящие в детском саду, являются для него лично значимыми. Но этим анализ ситуации не ограничивается.

Нужно обратить внимание на другие элементы картинка: присутствуют ли на рисунке дети, воспитатель, игровое поле, игрушки. Их наличие говорит о том, что ребенок изобразил в своей работе множество разнообразных связей и отношений к ним. Игровое поле, например, очень важный элемент.

Если ребенок изображает себя стоящим на ковре, на полу или земле (дети часто изображают свою опору в виде прямой линии), - это хороший показатель. Значит, он «крепко стоит на **ногах**», **чувствует себя уверенно**. Хорошо, если на рисунке изображены цветочки, солнышко, птички - все это детали, свидетельствующие о «мире» в душе.

Нужно попытаться понять, что выражает ребенок, рисуя воспитательницу. С одной стороны, ее появление на рисунке - положительный момент. Значит, педагог для ребенка - значимый персонаж, с присутствием которого он должен считаться. Но важно, как воспитательница развернута к ребенку - спиной или лицом, сколько места она занимает на рисунке, как изображены ее руки и рот. Подчеркнутое выделение рта, множество линий вокруг него могут свидетельствовать о том, что ребенок воспринимает педагога как носителя словесной (вербальной) агрессии.

Немаловажное значение имеет и цветовое решение картинка.

О положительном эмоциональном настрое свидетельствует:

- ✓ Использование ребенком теплых тонов (желтый, розовый, оранжевый) и спокойных холодных (синий, голубой, зеленый).
- ✓ -Насыщенно фиолетовый цвет, которым закрашены довольно большие участки рисунка, может свидетельствовать о напряжении, которое испытывает ребенок, а избыток красного - о переизбытке эмоциональных стимулов.
- ✓ Злоупотребление черным цветом, жирная, продавливающая бумагу штриховка, похожая на

зачеркивание, сигналият о повышенной тревожности ребенка, о его эмоциональном дискомфорте.

Примечание. Не может считаться диагностическим шаблонный рисунок, когда ребенок изображает привычные и знакомые элементы, которые рисовал множество раз, и рисунок по образцу, выполненный на занятии по рисованию.

Во время тестирующего рисования педагог не должен комментировать действия детей и подсказывать им прямо или косвенно, какие элементы внести в рисунок.

Оценивать работы детей в этом случае тоже нельзя. Лучше, если воспитатель просто попросит подарить ему рисунки на память.

Какие-то элементы рисунка могут оказаться для педагога непонятными, а какие-то приведут к ложным выводам. Рисунок, например, может отражать лишь ситуативную тревожность или психический дискомфорт ребенка, связанные, например, с семейными конфликтами, свидетелем которых он мог стать утром, или с плохим самочувствием, с предстоящим визитом к врачу и т. п.

Поэтому, чтобы иметь подлинную картину психологического состояния ребенка в группе, по прошествии двух недель тест надо повторить.

Цветовая диагностика «Домики»

Данная методика была разработана с опорой на «Цветовой тест отношений» А. М. Эткинды. Цель методики - определение эмоционального состояния, отражающего отношение ребенка к дошкольному учреждению.

Цветовая диагностика проводится индивидуально с каждым ребенком: в течение первого месяца посещения детского сада, после трех и шести месяцев нахождения в дошкольном учреждении.

Детям предлагается в игровой форме выбрать один из домиков разного цвета. В методике используются следующие цвета: синий, зеленый, красный, желтый, фиолетовый, коричневый, серый, черный.

Инструкция: «Это девочка Катя (мальчик Коля). Катя (Коля) ходит в детский сад. Выбери детский сад для Кати (Коли)». После выбора домика с ребенком проводится беседа:

- Кате нравится ходить в детский сад?
- Что Катя будет делать в детском саду?
- Что Кате больше всего нравится в детском саду?
- Что Кате не нравится в детском саду?

В ходе диагностики показатели фиксируются и протоколируются.

Типы реагирования на задание:

Резко негативная реакция на предложенное задание, отказ от участия, негативная реакция.

1. Ребенок неохотно вступает в игровую ситуацию. Речевое Сопровождение практически отсутствует. Отмечается напряженность в поведении. Выбираются дополнительные цвета - коричневый, серый, черный. При ответе на вопросы волнуется. Все сводится к тому, что дома с мамой (или другими членами семьи) лучше.

2. Ребенок достаточно быстро соглашается принять участие в задании. Во время проведения диагностики заметны раздражительность, агрессивность, преобладание негативных эмоций, большая подвижность. Домики выбираются серого, черного или коричневого цветов. Проявляется нежелание общаться с детьми и некоторыми взрослыми. Отмечается большая

речевая активность.

Ш. Безразличная реакция на задание.

Речевое сопровождение практически отсутствует. Отмечаются вялые ответы на вопросы. Ответы больше свидетельствуют

о необходимости посещения детского сада, так как родителям надо ходить на работу. Выбор цветов такой же, как и во второй группе (серый, черный, коричневый). IV. Тревожная реакция.

1. Отмечается быстрое и охотное включение в задание, но при этом проявляются нервозность, большая подвижность. Домики выбираются фиолетового либо красного цвета. Из ответов на вопросы следует, что детям в саду нравится играть, но есть трудности во взаимоотношениях с окружающими. В ходе диагностики наблюдается активное речевое сопровождение действий. 2. Доброжелательная реакция на игровую ситуацию, но во время проведения диагностики обращает на себя внимание нерешительность как при выборе цвета домика, так и при ответах на вопросы. В детском саду дошкольники данной группы хотят больше играть с детьми, а также чтобы взрослые (воспитатели) уделяли им больше внимания. Выбираются зеленый или синий цвет. В начале выполнения задания отмечается почти полное отсутствие речевого сопровождения, к концу методики ребенок использует речь значительно чаще.

V. Позитивная реакция на участие в задании.

Активное и доброжелательное участие в задании. Домики выбираются желтого или красного цвета. В детском саду нравится играть и общаться с детьми и взрослыми. Не нравятся поступки некоторых детей. Выбор домиков и действия детей сопровождаются речью.

На основании полученных данных можно выделить три типа отношений детей к детскому саду:

1. Негативное отношение. Данный тип отношений к детскому саду отмечается у детей с явным преобладанием отрицательных эмоций в ходе проведения диагностики (I и II группы реагирования).

2. Амбивалентное отношение. В эту категорию отнесены дети, у которых наблюдалась безразличная или тревожная реакция на предложенное задание (III и IV группы реагирования).

3. Положительное отношение. Данный тип отношений к образовательному учреждению отмечается у детей с явным преобладанием позитивных эмоций в ходе выполнения задания (V тип реагирования).

Тест на эмоциональное отношение к детскому саду

Материал: лист бумаги, цветные карандаши.

Младшим и средним детям даются готовые карточки с нарисованными 5 кружками. Старшим детям предлагается нарисовать 5 кружков через клетку.

Вопросы можно подобрать самим.

Детей сажают по одному за стол.

1. Закрась первый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты идешь в детский сад.

2. Закрась второй кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты занимаешься математикой.

3. Закрась третий кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты играешь.

4. Закрась четвертый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты уходишь домой.

5. Закрась пятый кружок таким цветом, какого цвета твое настроение, когда ты ложишься спать.

Обозначение цветов

Красный - возбужденное, восторженное отношение.

Оранжевый - радостное, приятное.

Желтый - теплое, доброжелательное.

Зеленый - спокойное.

Синий - грустное, неудовлетворительное.

Фиолетовый, коричневый - тревожное.

Черный - печаль, уныние.

Если черным цветом постоянно закрашивается один или несколько видов деятельности, то воспитателю надо немедленно обратить внимание на это. Например, на занятиях: пересмотреть структуру, содержание, чтобы ребенку было интересно, и так по каждому виду деятельности.

Анализ «Атмосфера в моей группе».

Педагогам предлагается проанализировать групповую ситуацию с использованием следующей схемы:

Обстановка в группе.

1. Какова атмосфера в моей группе? (Общие впечатления.)
2. Почему я так думаю?
3. Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как положительные?
4. Какие аспекты атмосферы в моей группе я оцениваю как отрицательные?

Взаимоотношения между воспитателем и ребенком.

1. С кем из детей у меня хороший контакт?
2. Чем это объясняется?
3. С кем из детей у меня не такие хорошие отношения?
4. Чем это можно объяснить?

Взаимоотношения между детьми.

1. Между какими детьми существуют хорошие отношения?
2. Чем это вызвано?
3. Какие дети часто ссорятся между собой?
4. Почему это происходит?
5. Каких детей часто обижают?
6. Почему это происходит?

Таким образом, ознакомившись с практическими разработками в области изучения эмоциональных состояний дошкольников, вы понимаете, что создание эмоционального благополучия и комфорта оказывает влияние на все сферы психического развития. Полученные вами результаты представляют собой вместе с тем и оценку вашей профессиональной деятельности, успешность ваших образовательных и воспитательных действий.

Рекомендации «Создание условий психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду».

Для создания условий психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду необходимо:

- Принимать каждого ребенка таким, какой он есть. Помните: плохих дошкольников нет. Есть плохие педагоги и родители.
- В профессиональной деятельности опираться на добровольную помощь детей, включать их в организационные моменты по уходу за помещением и участком.
- Быть затейником и участником детских игр и забав.
- В затруднительных для ребенка ситуациях ориентироваться на его возрастные и индивидуальные особенности: быть всегда вместе с ним, а не делать что-либо вместо него.

• Привлекать родителей к образовательному процессу и обращаться к ним за поддержкой в случаях нестандартных ситуаций.

В своих отношениях с детьми постарайтесь помнить о том, что:

- Ребенок вам ничего не должен. Это вы должны помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.
 - В каждой конкретной неблагоприятной ситуации нужно понять, чего добивается ребенок и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учетом его состояния и интересов.
 - Навязывание своих правил и требований против воли детей - это насилие, даже если ваши намерения благонравны.
 - Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
 - Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.
 - Благополучная социальная ситуация развития - это лучший метод передачи детям нравственных норм и правил человеческого общежития. Беседы о нравственности, не подкрепленные защитой детей от психического и физического насилия, - демагогия и опасная практика.
- Очень хорошо на развитии детей сказываются такие формы отношений, при которых воспитатель с помощью различных доводов убеждает ребенка в преимуществах того или иного поступка. При этом выбор оставляется за ребенком. Такой тип отношений предполагает индивидуальный подход к особенностям и текущим состояниям детей. Именно в такой ненавязчивой опеке больше всего нуждаются дети и благодарят взрослого искренней привязанностью к нему.

Психологические речевые настройки.

Цель речевых настроек - создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности.

Основное предназначение речевых настроек - установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся в круг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т. д.

Вам предлагаются примерные схемы речевых настроек, которые по вашему желанию могут варьироваться, но суть должна остаться той же: они должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми.

Проявите фантазию, дайте выход вашему творческому потенциалу:

- Сегодня я рада видеть всех вас в детском саду, в нашей группе! Этот день мы проведем все вместе. Пусть этот день принесет радость. Давайте постараемся радовать

друг друга.

- Я рада видеть всех деток нашей группы здоровыми, веселыми, в хорошем настроении. Мне очень хочется, чтобы такое настроение у нас у всех сохранилось до самого вечера. А для этого мы все должны чаще улыбаться, не обижать друг друга и не драться. Будем радоваться друг другу.

- Здравствуйте, мои хорошие! Сегодня на улице пасмурно и сыро. А в нашей группе тепло, светло и весело. А весело нам от наших улыбок, ведь каждая улыбка - это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.

3. Обсуждение, подведение итогов.

Семинар-практикум психолога: «Стресс - пути его преодоления»

Цель: активизировать участников к работе в группе, дать знания об овладении психолого-педагогическими знаниями по проблеме преодоления трудностей общения в коллективе и тренировки навыков контроля эмоциональных состояний.

План

1. Информационное сообщение:
 - Психические состояния людей;
 - Реагирование организма человека на стресс;
 - Стадии стресса;
 - Как действовать в стрессовой ситуации;
 - Почему нужно уметь расслабляться.
2. Практическое задание для психологов:
 - Тест «Скрытый стресс»;
 - Мозговой штурм «Мой рецепт преодоления стресса»;
 - Упражнение «Шкатулка с проблемами»;
 - Упражнение «Айсберг»
 - Упражнение «Вышивка»;
 - Упражнение «Змейка».
3. Советы для преодоления стресса.
4. Аутогенный тренинг: «Я владею собой».
5. Техника релаксации.

Ход семинара-практикума психолога ДОУ

Человеческая жизнь сопровождается целая гамма тех или иных психических состояний. Это могут быть страх, стресс, аффект, тревога, гнев, стыд, радость и другие. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкивается педагог - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутреннего настроя на необходимое поведение, мобилизацию всех сил на активные целесообразные действия.

Термин, которым обозначают особые состояния физического и психического напряжения, возникающие в ответ на различные экстремальные воздействия окружающей среды, и является стресс.

Стресс (давление, нажим) - это состояние напряжения, возникающее в результате действия сильного раздражителя необычной ситуации. Стресс необходим в жизни человека. Он помогает приспособиться к новым условиям, влияет на работоспособность творчество, учит нас преодолевать препятствия на жизненном пути, мобилизовать собственные силы и становиться уверенными в себе. Но в то же

время стресс, если он действует долго, может стать разрушительным для человека, от него страдают самые слабые органы.

В зависимости от раздражителя, который действует на человека, различают два вида стресса:

- Дистресс - действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться;
- Эустресс-действие положительных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любви, когда за плечами будто крылья вырастают.

Эмоциональные стрессы полезны для организма: они положительно влияют на внешний вид, мобилизуют силы и умственные способности. Но от негативных нужно срочно спасаться, пока он не успел вмешаться в вашу жизнь, здоровье, карьеру.

Что же происходит с телом, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию? В этот момент надпочечники выбрасывают в кровь гормон адреналин и норадреналин, у вас сжимаются кулаки, дыхание становится прерывистым. Такие изменения предусмотрены природой как защитная реакция на опасные ситуации.

Стресс действительно способен пробудить скрытые резервы человека, приумножить силы и умственные способности. Главное при этом направить их в нужное русло. Если этого не сделать, стрессовые гормоны накапливаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию - человек становится агрессивным, начинает нервно ходить из стороны в сторону, суетиться. Впрочем, через некоторое время все происходит с точностью до наоборот: стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций - опускаются руки, развивается депрессия.

Самая опасная стадия стресса - когда он переходит в болезнь, с которой справиться под силу только квалифицированному психотерапевту. На этом этапе надпочечники, кроме адреналина, начинают продуцировать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, раннее старение, проблемы с кожей.

Стрессами разной степени интенсивности «богата» жизнь каждого человека. Другое дело, что одни умеют им противостоять, а другие - нет.

Всех людей условно можно разделить на две группы:

К первой группе относятся те, кто плохо переносит шум, шум, спешка, то есть главными стресс-факторами являются чрезмерные раздражители. Это, так называемые «черепахи», которые не могут эффективно работать, если рядом кто-то есть, если результаты их труда очень ждут. «Черепахи» предпочитают покой, тишину, стремятся работать в одиночестве;

Вторая группа - «скаковые лошади», наоборот, плохо реагируют на недостаток раздражителей, монотонную деятельность, ограничения в контактах. Этих людей раздражает тишина, они любят работать с включенным приемником или телевизором. Если на выполнение задания остается мало времени или кто-то очень ждет результаты их работы, они лучше концентрируют внимание, скорее действуют.

Фармакологи и физиологи издавна знают, что слабые раздражители возбуждают жизнедеятельность, средние - усиливают, а очень сильные - парализуют. Все зависит от индивидуальных черт личности: тот же стрессор может стать для одного человека стимулом для саморазвития, а другого привести к сильным переживаниям.

Примером может быть детская сказка о двух лягушатах, которые попали в кувшин со сметаной. Один лягушонок поборолся немного и решил, что не стоит зря стараться, сложил лапки и захлебнулся. А второй не решал, не соображал - времени не было - он прыгал все выше, потому что очень хотелось выбраться на волю. И вот лягушонок почувствовал сопротивление - это под ним образовался ком масла, лягушонок легко оттолкнулся и выпрыгнул из кувшина.

В состоянии эмоционального возбуждения человек теряет власть над собой, начинает делать поступки, которые потом сам же осуждает.

Для того, чтобы определить состояние человека можно воспользоваться тестовыми методиками, например:

Тест «Скрытый стресс»

Часто даже незначительные повседневные неприятности существенно влияют на нервы человека. Вот девять таких ситуаций, когда эти неприятности возникают. Задумайтесь, которые из них заставляют вас нервничать больше.

1. Вы хотите позвонить, но нужный номер постоянно занят.
2. Вы замечаете, что кто-то за вами следит.
3. Вы с кем-то разговариваете, а другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
4. Кто-то прерывает план ваших мыслей.
5. Кто-то бессмысленно повышает голос.
6. Вы плохо себя чувствуете, когда видите комбинацию цветов, которые по вашему мнению не сочетаемы.
7. Когда вы здороваетесь с кем-то за руку и не чувствуете никакой дружбы.
8. Когда вы разговариваете с человеком, который ориентируется в теме беседы лучше вас.
9. Когда вы что-то рассказываете человеку и видите, что он вас не слушает.

Если более 5 ситуаций тяжеловаты для вас, это означает, что обычные проблемы сильно расшатали вашу нервную систему. Возьмите себя в руки.

Определить стадии стресса можно и по физическому состоянию человека.

Первая стадия - усталость, кровь от мозга прибывает к мышцам, умственная деятельность затруднена, глаза сухие, кожа блестящая и жирная.

Вторая стадия - вертикальный или боковой страбизм (косоглазие), в результате которого человек некоторое время не может адекватно воспринимать расстояние.

Третья стадия - под радужной оболочкой глаз видно полосу белковой оболочки. Возникает ощущение разногласия с самим собой. Сознание не контролируется.

Мозговой штурм «Мой рецепт преодоления стресса».

Упражнение «Ящик с проблемами»: на листе бумаги сформулировать одну свою проблему и положить его в ящик. Перемешать их после чего каждый вытягивает один из листов и предлагает свой вариант решения проблемы. Так находят решения всех ситуаций, возможно, совместными усилиями.

Упражнение «Айсберг»: представьте, что вы оказались в океане и плывете на льдине. Вы видите, что на вас плывет огромный айсберг: «Как вы себя чувствуете?» Ведущий рисует с одной стороны рисунка айсберга чувства участников. «А теперь скажите, как вы себя чувствуете, когда находитесь в конфликте?» Записываются ответы, с другой стороны айсберга чувства участников. «Можно что-то изменить в этих двух ситуациях: на льдине в море и в конфликте?» На самом деле стоит понять, что конфликт - это нормально. Все люди разные, и различия других принимать трудно. Негативные чувства, как и положительные, требуют выражения и обсуждения. «Кто больше виноват в конфликте? (тот, кто больше приносит боль)

Упражнение «Вышивка».

Цель: наглядно показать участникам семинара проблемы в понимании людьми друг друга.

Ход: все участники получают листы бумаги, становятся в круг спиной к центру. Ведущий дает инструкции: «Сверните лист бумаги пополам, оторвите левый угол; сверните еще раз, оторвите правый угол, оторвите левый угол; сверните еще раз, оторвите левый угол». После этого все разворачивают свои листы и сравнивают. Обсуждение результатов:

- Есть ли одинаковые вышивки?

Если у вас все-таки дистресс то-

Вам никогда не принесет облегчения:

- Активный «отдых» у телевизора, а также чтение книг, попытка винить в своих неудачах других;
- Всплески бурных эмоций со слезами и причитаниями;
- Желание «уединиться», чтобы «лелеять» свое плохое настроение;
- Снотворное.

Как действовать в стрессовой ситуации?

Памятка. Скачать в конце занятия

На первый взгляд, все это может показаться примитивным. Но почему бы не попробовать потренироваться? Взять себя в руки-значит владеть ситуацией.

Упражнение «Змейка».

Схема «Психической саморегуляции в условиях деятельности»

Средства саморегуляции	переключение внимания	Внезапный перенос внимания с объекта мысли, которая тревожит, на другой
	самоподбадривание	Самокритика, самоподдержание с целью укрепления веры в себя, в свой успех в работе

	самоприказ	Приказ самому себе на действия в экстремальных, напряженных ситуациях
	самоубеждение	Аргументированная дискуссия с самим собой с доказательствами о способности самостоятельно регулировать свои психические состояния и поведение в коллективе
	самовнушение	Психотерапевтический метод, который позволяет с помощью собственных слов снимать нервное напряжение, делать психическую разрядку
	аутогенный тренинг	Система приемов сознательной психической саморегуляции человека

Аутогенный тренинг

Психотерапевтический метод, который позволяет с помощью собственных слов снимать нервное напряжение, делать психическую разрядку

Советы для преодоления стресса

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Не пренебрегайте общением.
- Сделайте шаги для устранения причин напряжения.
- Используйте короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- Позаботьтесь о психотерапевтическом воздействии среды, которая вас окружает (цвет).
- Обсуждайте с близкими людьми свои проблемы.
- Научитесь слушать, чтобы понять собеседника.
- Найдите резервы времени.
- Отдыхайте вместе с семьей.
- Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.
- Музыка - это тоже психотерапия.
- Физические упражнения снимают нервное напряжение.
- Поможет смена деятельности, когда положительные эмоции от приятного занятия вытесняют проблемы.

Почему нужно уметь расслабляться?

Расслабление - это искусство и наука одновременно

Релаксация - это мышечное и психическое расслабление для восстановления жизненных сил, и овладевший этой техникой, сможет не только эффективно

отдыхать, но и плодотворно работать. Технику релаксации может легко усвоить каждый, нужны лишь ежедневные тренировки в течение 5 - 10 мин.

Выполнение релаксационных упражнений

1. «Гора с плеч»: выполняется стоя, сидя или даже при ходьбе. Максимально высоко поднимите плечи, отведите их далеко назад и опустите. Именно такой должна быть ежедневная осанка.

Результат: снимает мышечное напряжение в плечевом поясе и спине, повышает уверенность в себе, улучшает настроение.

2. «Управление гневом»: выполняется сидя или стоя; при необходимости - даже во время беседы. «Дыхание животом». Вдохните носом, считая до 4-х, выдохните через рот, считая до 5-и. Выполняйте, пока не почувствуете успокоение.

Результат: помогает справиться со стрессовыми ситуациями, успокаивает, снимает отрицательные эмоции (гнев, страх, волнение).

3. «Расслабление через напряжение»: выполняется лежа или удобно сидя на стуле. Напрягайте и расслабляйте последовательно части тела, начиная с ног и заканчивая мышцами лица. Можно полежать или посидеть несколько минут спокойно.

Результат: релаксация всего тела и снятия нервного напряжения, стрессов, накопившихся в течение дня.

4. «Ниточка на макушке»: выполняется во время ходьбы. Представьте, что к вашей макушке прикреплена ниточка, которая вас тянет вверх. Пока вы в дороге, отбросьте все мысли, кроме одной - об этой ниточке.

Результат: улучшается осанка, нормализуется дыхание, проходит напряженность и ожидание неприятностей.

Как действовать в стрессовой ситуации?

1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.

2. Спланируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.

3. Научитесь управлять своими эмоциями. Наш мозг выбрасывает гормоны стресса на любые раздражители, которые угрожают нашему спокойствию. При этом ему совершенно безразлично, реальные они или вымышленные. Вырваться из стрессового круга поможет простейшее йоговское упражнение. Закройте глаза и мысленно перенеситесь на берег океана. Поднимите руки вверх и разведите в стороны, представляя, как в них входит энергия.

Сложите их одна на другую - левая снизу. Этого вполне достаточно, чтобы отдохнуть, насытить мозг кислородом и успокоиться. Не забывайте хвалить себя каждый раз, когда вам удастся справиться с волнением. Например, купите себе что-нибудь в подарок. Причем делать это нужно не столько ради себя, сколько ради своего мозга. Ваше серое вещество тоже нуждается в благодарности за отлично выполненную работу.

4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку, организм будет производить желаемые гормоны радости.

5. Используйте агрессивную энергию в мирных целях. Возьмите на вооружение японский способ борьбы со стрессами. Когда японец чувствует раздражение, он изо всех сил бьет чучело своего шефа. А если у вас под рукой куклы не оказалось, напишите «возмутительное» письмо, и со всей яростью, на которую вы способны, сожгите его, или разорвите на кусочки (этот метод уместно использовать в работе с агрессивными детьми).

6. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость организма к стрессам. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.

7. Есть много различных систем аутотренинга. К сожалению, чтобы овладеть ими, у нас часто не хватает терпения и времени. А вот усвоить несколько формул самоуспокоения совсем не трудно.

Формулы для самоуспокоения

- Отбрось эту мысль.
- Все будет хорошо.
- Проблема решится.
- Это не стоит волнения.
- Я концентрируюсь на своем дыхании.
- Я чувствую себя здоровой.
- Я абсолютно спокойна.
- Как я могла волноваться из-за таких пустяков.
- Мысли расчетливы. Спокойно обдумываю свои дальнейшие действия.

Конспект семинара для педагогов с элементами тренинга: "Техники установления позитивных отношений с родителями и детьми. Развитие коммуникативных навыков"

Цели:

1. Развитие умений проявлять педагогический такт в различных условиях воспитательно-образовательной работы в дошкольных учреждениях.
2. Проверка уровня развития профессионально значимых свойств личности воспитателя.
3. Тренировка профессионально-педагогических особенностей внимания, наблюдательности, воображения.

I. Психологическая настройка на работу. Сплочение группы

Упражнение «Огонек». Педагоги в кругу передают друг другу «огонек добра».

Упражнение «Вопрос - ответ» - участники встают в круг. У одного из них в руках мяч. Произнося реплику, он одновременно бросает мяч партнеру. Тот, поймав мяч, должен перебросить его другому, но при этом должен сказать собственную реплику и т.д. Например: «Какое у тебя настроение?» - «Хорошее». «Что ты ждешь от сегодняшнего дня?»

II. Педагогическая техника

Взаимодействие между людьми начинается с установления контакта. Контакт зависит от того, как мы себя держим, что говорим. Каждое движение - слово в языке жестов.

Упражнение «Испорченный видеомаягнитофон».

Участники сидят в кругу. Дается задание - передать эмоциональное состояние, используя только невербальные средства. Состояние передает один участник следующему по кругу. Остальные сидят с закрытыми глазами. Когда каждый из группы получил и передал состояние, первый передающий сопоставляет то, что получил, с тем, что передавал.

После игры у участников должно возникнуть желание понять, что такое невербальное общение, как расшифровать и понимать других по позе, жестам, выражению лица. Ведущий предоставляет такую информацию, перечисляет элементы невербальной коммуникации (тембр голоса и интонация, ширина зрачка; пространство, разделяющее говорящих, частота дыхания; жесты, телодвижения; осанка; одежда; выражение лица; символ статуса; контакт глазами и т.д.)

Упражнение «Впечатление».

Перечислите, какое впечатление о вас может сложиться у родителей, если вы

проявляете нетерпение, говорите повышенным или раздраженным тоном.

Варианты ответов:

- вам все надоело,
- вам неинтересна ваша работа,
- вы не доброжелательны,
- вы не уважаете других.
- вы боитесь

Далее педагогам предоставляется информация о значении некоторых жестов (скрещенные руки на груди, поза «льва» и т.д.).

Упражнение «Имитационная игра» - войти в образ заведующего, методиста, проверяющего. Изменились ли ваши жесты? Изменилось ли ваше эмоциональное состояние?

Правила интерпретации языка тела: не выхватывать отдельную деталь и не делать из нее далеко идущие выводы; учитывать национальность и темперамент человека - у различных наций язык тела имеет свою специфику (прибалты, испанцы).

Разделение на группы по 4 человека.

Упражнение «Мимика лица».

Посмотрите на схемы эмоций и подумайте, какое из чувств каждая схема выражает.

На схемах даются следующие выражения:

- 1 - враждебное,
- 2 - саркастическое,
- 3 - радостное,
- 4- злое, гневное,
- 5- грустное, хмурое,
- 6 - уставшее,
- 7 - скептическое,
- 8 - спокойное, нейтральное.

Дается информация о значении мимике в невербальной коммуникации.

Упражнение «Взгляд».

Продемонстрируйте ваш взгляд на ребенка:

- с укоризной,
- с настойчивым запретом,
- с безмерным удивлением,
- с гневом,
- с ожиданием дальнейших действий.

Обсуждается значение взгляда в технике общения. Дается рекомендация: во время выступления на родительском собрании найдите тех, кто внимательно слушает и выказывает невербальную поддержку. Обращайтесь чаще взглядом к ним. Это позволит чувствовать себя увереннее и сосредоточиться.

Упражнение «Произнесите текст: «Зайку бросила хозяйка...»

1. Шепотом.
2. С максимальной громкостью.
3. Волнообразно.
4. Как будто вы страшно замерзли.
5. Как будто у вас во рту горячая картошка.
6. Как маленькая девочка.

Обсуждается значение голоса в общении, важность умения управлять своим голосом. Дается понятие «чарма» - мягкого, успокаивающего голоса, не включающего психологическую защиту; «императив» - жесткий, властный, подавляющий тон.

Упражнение «Приветствие».

Приветствуйте детей словом «Здравствуйте!» с 10 оттенками: страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия.

Вокруг каждого из нас существует *пространство*, которое мы стремимся держать в неприкосновенности. Возникающее напряжение в процессе общения с родителями может быть индикатором нарушения пространства.

Информация:

- 0-0,5 м - интимное расстояние, на котором общаются близкие люди;
- 0,5-1,2 м - межличностное расстояние для разговора друзей;
- 1,2-3,7 м - зона деловых отношений (руководитель, подчиненный).

Еще одна техника установления контакта - присоединение. Оно означает умение говорить с родителями на одном языке, просто, не перегружая информацией.

Упражнение «Поза».

Встаньте в следующие позы:

1. Человек, контролирующий ситуацию и говорящий то, что думает, без скрытых намерений.
2. Человек, который стремится добиться от других подчинения и дать нравоучительные указания.
3. Человек оборонительной позиции.

Примеры двойственных поз:

4. Флиртующий, кокетничающий человек или смущенный и неуверенный в себе.

5. Поза человека, который хочет продемонстрировать, что за телесным контактом ничего, кроме дружбы, не кроется, или стремится показать преувеличенную почтительность.
6. Характерную для людей, стесняющихся своего роста и (или) стремящихся быть незаметным для других.
7. Человек маленького роста и (или) стремящийся убедить других людей, что они важны.

Психологический практикум: Проверьте свои установки на общение с родителями: из каждой пары приведенных утверждений выделите одно, которое применимо в вашем понимании этого слова.

1. А) Я должен как можно больше предоставлять родителям самим принимать решения.
Б) Мне нужно настоять на своей позиции или мнении.
2. А) Меня должны уважать.
Б) Я должен завоевать уважение.
3. А) Я должен быть в центре внимания.
Б) Необходимо держаться в тени, но знать, что работа идет.
4. А) Я считаю, что кредит доверия должен накапливаться.
Б) Я всегда авансирую доверие родителям.

Правильные ответы: 1Б, 2Б, 3Б, 4Б.

Если правильны не все ваши ответы, есть опасность превратиться в авторитарного, всезнающего эксперта.

Рефлексия впечатлений.

Что мне понравилось?

Что мне не понравилось?

Где я мог бы применить полученные знания?

Что бы я посоветовал?

Упражнение «Прощание».

Все берутся за руки и передают друг другу хорошие пожелания.

Литература:

Клюева Н.В. Технология работы психолога с учителем

Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия

Карвасарский В.Д. Психотерапия

Леви В.Л. Искусство быть собой.

Брошюра из серии «Популярная психология»: «Читаем человека как книгу»

Тренинг для педагогов: «Как жить полной жизнью и «не сгореть» на работе»

Цель: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

Задачи:

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом практического выгорания”
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексию, способность к эмпатии.

Ход тренинга:

Здравствуйте, уважаемые педагоги, я рада приветствовать вас на занятии. И надеюсь, что всё, что вы сегодня узнаете пригодится вам в вашем нелегком труде.

Цель данного занятия: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов. О каких-то техниках я расскажу, а некоторые мы с вами попробуем на себе.

- Скажите, пожалуйста, какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”

В последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания

Виды стресса - психологический, физиологический, эмоциональный, информационный

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки. Симптомы профессионального “выгорания”

Выделяют 10 основных признаков эмоционального “выгорания” (психолог Е. Малер) :

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);
- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гневливости, напряженности) ;
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия) ;
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

Этому феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Мы наблюдали ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят из образовательного учреждения, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. При «выгорании» происходит психоэнергетическая опустошенность» человека.

(Тест «Индекс психоэнергетической опустошенности»)

Я предлагаю вам ответить на вопросы теста и свой узнать уровень опустошенности.

- А теперь я попрошу вас представиться и на первую букву своего имени назвать какое-либо качество, характеристику

Упражнение «Имя как ассоциация»

Цель: знакомство.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом:

- 1 хлопок – здороваемся за руки;
- 2 хлопка – здороваемся плечами;
- 3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательнее ввести запрет на разговоры во время игры.

Для того чтоб наша работа была продуктивной нам нужно ознакомиться и выполнять правила.

Сегодня я хочу дать вам несколько техник, способов управления своим внутренним состоянием. Начнем с простейших.

Упражнение: «Дышите глубже, Вы взволнованы»

Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите. Вдох состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох. При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы. Начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы. Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох-выдох-пауза.

Предлагаю вам поработать с дыханием. Начнём...

На слайде показано несколько серий дыхания

1 выполняем вместе, а остальные самостоятельно в своем ритме

Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно.

Для этого подходит ряд упражнений, таких как «Сосулька», «Лимон» и др.

Упражнение «Лимон» (включить музыку)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте его медленно сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Еще один из приемов – это ароматерапия.

Ароматерапия — разновидность альтернативной медицины, в которой используется воздействие на организм летучих ароматических веществ, получаемых преимущественно из растений.

Следующий приём - аутотренинг

Все мы знаем, что «слово лечит, слово калечит». В Китае в древности была разработана особая наука о целебных звуках, которые входят в резонанс с нашими внутренними органами и оказывают на них полезное воздействие. «Фу» (на вдохе) - помогает быстро сбросить негативную энергию. «И-и-и-и» (на задержке дыхания) - общее очищение организма. «По-о-о-хс-о-о» (на выдохе) - бодрит организм после сна. Повторяйте каждый звук не более 3-4 раз.

Я предлагаю нам всем вместе произнести заповедь

Я такая лапочка!

Я такая цаца!

На меня красавицу

не налюбоваться!

Я такая умница!

Я такая краля!

Вы такой красавицы

сроду не видали!

Я себя любимую холю и лелею!

Ах, какие плечики!

Ах, какая шея!

Талия осиная,

бархатная кожа,

С каждым днем красивее,

С каждым днем моложе!

Зубки, как жемчужинки –

С каждым днем прочнее!

Ножки – загляденье!

С каждым днем стройнее!

Волосы шикарные –

Вам и не мечталось!

На троих готовили –

Мне одной досталось!

Никого не слушаю,

коль стыдят и хают!

ПОТОМУ ЧТО ЛУЧШАЯ!

ПОТОМУ ЧТО ЗНАЮ!

Ещё один приём, с которым мне хотелось сегодня Вас познакомить – музыкотерапия.

Термин «музыкотерапия» имеет греко-латинское происхождение и в переводе означает «лечение музыкой». Существует много определений понятия «музыкотерапия». Ученые определяют музыкотерапию как:

Средство оптимизации творческих сил и педагогико-воспитательной работы

Различают три основные формы музыкотерапии: рецептивную, активную, интегративную.

- Рецептивная музыкотерапия (пассивная) отличается тем, что пациент в процессе музыкотерапевтического сеанса не принимает в нём активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья и этапу лечения

- Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение[

- Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомима, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы.

Музыкально-терапевтические методы, как правило, подбираются индивидуально.

Включить клип: « Ты знаешь, как хочется жить!»

Медитация

Слово «медитация» означает «обдумывать», «мысленно созерцать», «вырабатывать идеи».

Медитация — тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций или для вхождения в особое религиозно-психическое состояние «памятования» традиционный термин; альтернативный перевод — «осознанности»

Существует множество техник медитации. Во время медитации практикующему обычно требуется принять определённую позу, иногда применяются чётки и другие вспомогательные предметы. Объектом концентрации обычно служат ощущения внутри организма, внутренние образы, реже эмоции. Иногда объектом концентрации может быть внешний физический предмет. Медитация может сочетаться с дыхательными упражнениями.

Медитация с древности является частью духовной практики во многих религиозных традициях, особенно распространена в буддизме и индуизме, является важной составляющей йоги.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам. А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы. Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира. Поблагодарите его.

Рефлексия.

Узнал ли я сегодня что-то новое, воспользуюсь ли я хотя бы одним из приемов? Уходя я прошу вас выбрать бусинку из коробочки и надеть ее на веревочку.

Учитесь управлять собой.
Во всем ищите добрые начала.
И, споря с трудною судьбой,
Умейте начинать сначала,
Споткнувшись, самому вставать,
В себе самом искать опору
При быстром продвиженьи в гору
Друзей в пути не растерять...
Не злобствуйте, не исходите ядом,
Не радуйтесь чужой беде,
Ищите лишь добро везде,
Особенно упорно в тех, кто рядом.
Не умирайте, пока живы!
Поверьте, беды все уйдут:
Несчастья тоже устают,
И завтра будет день счастливый!

Тренинг личностного роста для педагогов.

Цель: Осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

Задачи:

1. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.
2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.
3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
4. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

Материалы и оборудование: Магнитофон, записи спокойной, легкой и желательно экзотической музыки; скрепки, кнопки, булавки — в достаточном количестве; средства создания изображения: фломастеры, карандаши, краски, цветная бумага, клей, кисточки, скотч, ножницы, линейки, старые журналы с картинками (которые не жалко вырезать) и др.; много бумаги формата А4; повязки на глаза для каждого; бланк “Письмо себе” для каждого; бланки “Обратная связь” (на каждого плюс запасные); аромалампа, аромамасла: лаванда, герань, базилик, пачули, иланг-иланг и т.п. (коктейли из 2-3 масел по 2-3 капли); все для чаепития.

1-й день

Представление ведущего. Сообщение о целях планируемой работы.

1. Приветствие “Смысл моего имени”

Материалы. Все необходимое для изготовления визитных карточек (нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки и т.д.).

Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать “перевод” своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно “переводится”. Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность. Для того чтобы имена запомнились, после представления можно сыграть в “Снежный ком”.

2. Правила работы в группе: После знакомства ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.

1. Доверительный стиль общения (одно из его отличий — называние друг друга на “ты”, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).
2. Общение по принципу “здесь и теперь” (говорить только о том, что волнует участников)

в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

3. Персонализация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме “Я считаю...”, “Я думаю...”).

4. Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).

5. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).

6. Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).

7. Недопустимость непосредственных оценок человека.

Принятые правила записываются мелом на школьной доске или фломастером на специальных листах; они всегда присутствуют в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости. Например, может появиться такое правило: опоздавшие выполняют задание, придуманное группой, — песни, танцы, стихи и пр. Как раз для этого могут пригодиться записи экзотической музыки.

3. Игра “Поменяйтесь местами...”: Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

4. Упражнение “Маска”

Ведущий. Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас ваши ученики, — ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску (20-30 минут).

Необходимо придумать маске имя и монолог от ее имени.

5. Релаксации: Зажигается аромалампа.

Ведущий. Современная жизнь требует от человека любой профессии всех его нравственных и физических сил. Представители педагогической профессии оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойную нагрузку в связи с тем, что их труд отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность обучения, повышают конфликтность во взаимоотношениях с учащимися, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушающих психическое здоровье и провоцирующих психосоматические заболевания.

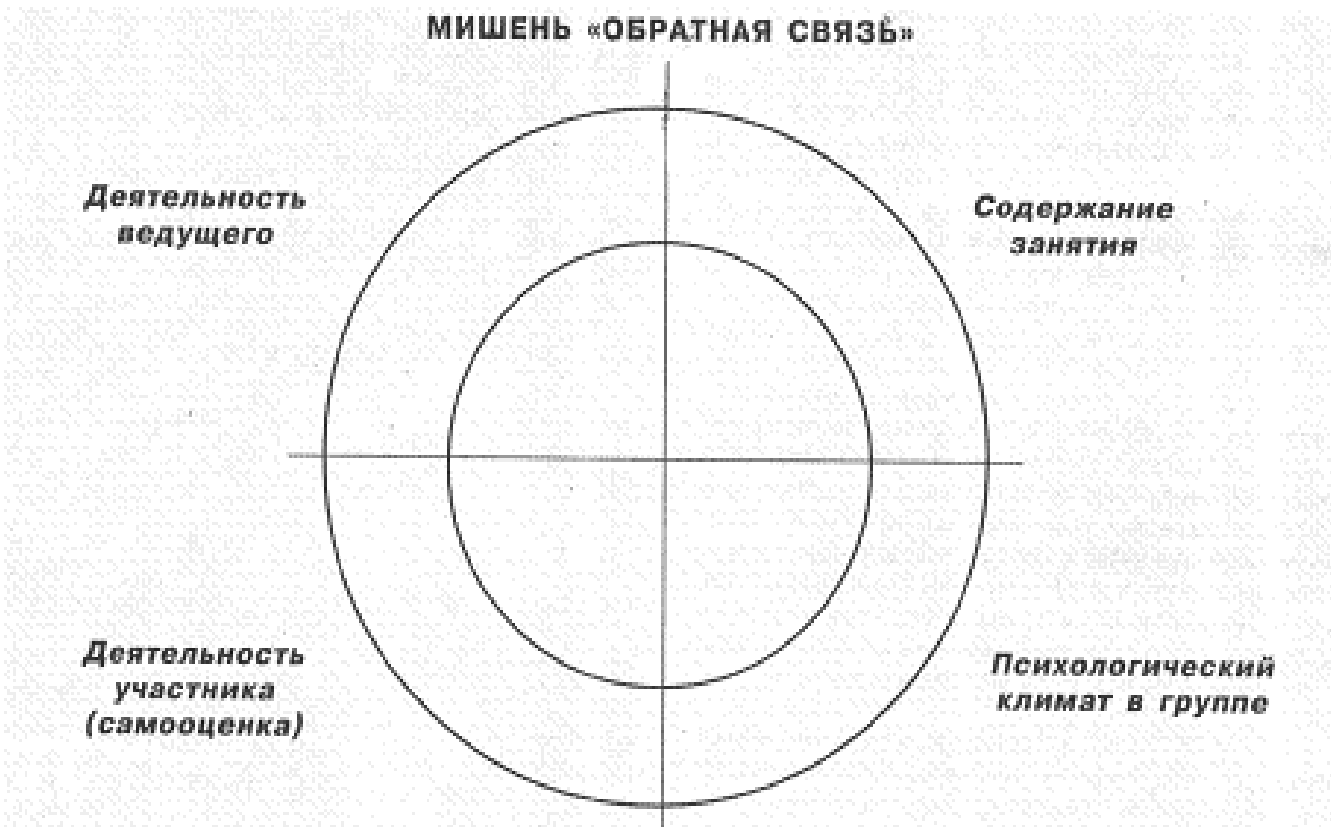
Владение навыками управления собственными эмоциональными состояниями, приемами и способами саморегуляции позволяет уменьшить количество вышеперечисленных проблем. В связи с этим на каждом занятии я буду знакомить вас с различными методиками релаксации и саморегуляции,

которые вы сможете использовать самостоятельно. Я включу негромкую музыку, чтобы вы смогли расслабиться. Пожалуйста, сядьте поудобнее. Можете положить руки на колени. Старайтесь держать спину прямо, закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Глубокое дыхание или даже попытка осознанно ощутить свое дыхание — помогает расслабиться. Сейчас мы попробуем одну из методик расслабления. Считая про себя до четырех, сделайте медленный глубокий вдох... Ненадолго задержите дыхание... а затем медленно и спокойно выдохните тоже на четыре счета. Вдох... два, три, четыре, задержали... и спокойный выдох... два, три, четыре. Подышите так в течение минуты, и почувствуете, как расслабляетесь....А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг.

5. **Завершение:** Ведущий напоминает всем участникам о месте и времени следующего занятия. Визитки с тренинговыми именами можно оставить у ведущего. Последней процедурой занятия является отметка на мишени “Обратная связь”

Ведущий. Уважаемые педагоги, в конце занятия я прошу оставить отметку в виде точки на мишени в четырех секторах. Место вашей отметки зависит от оценки вашей работы по четырем критериям: 1. Деятельность ведущего. 2. Содержание занятия. 3. Деятельность участника (самооценка). 4. Психологический климат в группе. Оценка осуществляется по 10-балльной шкале.

Форма обратной связи для первого дня тренинга.



2-й день

1. Игра “Зоопарк”

Материалы: листочки с названиями животных и птиц раздаются желающим участникам (допускается присутствие зрителей). Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде ведущего участникам необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных или птиц. Разговаривать можно только на языке “своего” животного. Ведущий уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий. После этого участники завязывают себе глаза и игра начинается.

Обсуждение: Было ли ощущение, что стоишь на своем месте? Какие чувства при этом испытывал? В чем, каким образом определялся размер? Какие ощущения возникли? Как построение выглядело со стороны? Каким способом ориентировались, когда выстраивались (аудиалы, визуалы, кинестетики)? Что мы увидели, если рассматривать эту игру, как момент формирования команды?

2. Упражнение “Кто Я”

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос “Кто я?”. Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8- прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10- средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Более 20- вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше. Рассмотрим самописание: почти наверняка самописание начинается с таких слов как: “Я учитель” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух. (Высказывания по кругу)

Повторение упражнения: Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: “Кто Я?”. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

3. Игра “Атомы и молекулы”: Ведущий называет какое-либо число от 1 до 9. Игрокам надо объединиться в группы с таким количеством человек. В результате этой игры участников разбивают на 2 группы для следующей игры.

4. Игра “Театр Кабуки”:

Игра напоминает игру “Камень, ножницы, бумага”.

В театре Кабуки есть 3 главные роли:

1. Принцесса. Чтобы изобразить Принцессу надо присесть покачивая плечами и сказать: “Хи!”.
2. Дракон. Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят: “Р-р-р!”
3. Самурай. Выхватывают воображаемый меч и резко произносят: “Ха!”

Каждая из команд посоветовавшись выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что

Самурай убивает Дракона, Дракон съедает Принцессу, а Принцесса очаровывает Самурая. Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

5. Упражнение “Брачное объявление”: В течение 5 минут каждый должен составить брачное объявление о своих личных качествах, которое содержало бы уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другая женщина. Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит мужчине связать жизнь с этим человеком.

Обсуждение: Легче ли было писать о себе, почему?; Что нового о себе узнали?

6. Домашнее задание

1). Вспомнить ситуации из своего детства: — яркое переживание чувства собственной значимости, счастья, надежности и т.п., возникшего после контакта с взрослым (другим ребенком); — ситуацию, когда вы пережили чувство несправедливости, обиды и т.п., причиненной вам конкретным взрослым (другим ребенком).

Вопросы

1. Какие чувства вы испытывали?
2. Задумайтесь, какие переживания были для вас более яркими?
3. Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Если нет, то почему?
4. Вспомните, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда воспоминания детства помогали или мешали общению с другими людьми.
5. Есть ли разница в восприятии этого события вами — ребенком и вами — взрослым.

2). Принести небольшой подарок.

7. Релаксация: Зажигается аромолампа.

Ведущий. Мы подошли к концу занятия — настало время немного успокоиться и отдохнуть. Я включу неломкую музыку, чтобы вы смогли расслабиться. Пожалуйста, сядьте поудобнее, можете положить руки на колени, старайтесь держать спину прямо, можете закрыть глаза и дышите медленно и глубоко... Сначала попробуйте чуть-чуть напрячь плечевые мышцы... Чувствуете напряжение? А теперь медленно расслабьте плечи... Постарайтесь почувствовать расслабленность... Теперь напрягите плечи чуть-чуть сильнее, как будто вы немного нервничаете. Нельзя сказать, что вы ужасно взволнованы, но вы, наверное, чувствуете, как сильно напряглись мышцы спины. А ведь многие весь день вот так и таскают за собой весь груз своих забот и тревог. Это очень тяжело. Тяжело не только для вас, но и для ваших близких и учеников, потому что они обычно очень хорошо ощущают ваше настроение и прекрасно знают, когда вы расслаблены, а когда напряжены. Можете попробовать проделать это упражнение на попеременное напряжение — расслабление дома, например, перед сном или в любое другое время, особенно когда почувствуете, что излишне напряжены.

8. Анкетирование “Обратная связь”: Заполнение анкеты “Обратная связь”. Бланки анкет желательно приготовить заранее.

Форма обратной связи для второго дня тренинга.

Тренинговое имя участника _____

Дата занятия _____

1. Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

2. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

3. Что тебе не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

4. Твои мысли после этого занятия:

о себе

о группе

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия и т.п.):

3-й день

Игра-приветствие: Участники делятся на пары. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг!	Здороваются за руку.
Как ты тут!	Хлопают по плечу друг друга.
Где ты был?	Дергают за ушко друг друга.
Я скучал!	Кладут руки себе на сердце.
Ты пришел!	Разводят руки в стороны.
Хорошо!	Обнимаются.

2. Игра “Послание самому себе”: Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу так, чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет двух-трех участников, член тренинговой группы, ставший теперь правофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на левый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания сами себе.

3. Анализ домашнего задания: Ведущий предлагает обратиться к домашнему заданию, вспомнить ситуации из детства, чувства и мысли, которые они тогда вызвали (см. Домашнее задание, 1-й день). В качестве звукового сопровождения используется приятная, спокойная музыка. В течение трех минут (продолжительность мелодии) участники группы погружаются в свои воспоминания. На работу отводится 25 минут.

Вопросы для обсуждения: Какие чувства вы испытывали? Задумайтесь, какие переживания были для вас более яркими? Есть ли разница в восприятии этого события вами — ребенком и вами — взрослым? Ловите ли вы себя иногда на том, что поступаете так же, как когда-то поступили с вами? Если нет, то почему? Вспомните, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда воспоминания детства помогали или мешали общению с другими людьми? Есть ли разница в вашем восприятии этих историй до рассказа другим и после? Наши детские впечатления влияют на нас и движут нашим поведением до сих пор. Мы в ответе за чувственный опыт наших детей, который также будет определяющим в их будущей взрослой жизни.

Игра “Фруктовый салат”: Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется “Фруктовый салат”, то местами должны меняться все.

5. Упражнение “Подарок”: Каждый дарит своему соседу справа свой подарок с добрыми

пожеланиями.

6. Релаксация

Ведущий. Мы подошли к концу занятия, я включу негромкую музыку, чтобы вы могли расслабиться. Пожалуйста, сядьте поудобней, положите руки на колени, можете закрыть глаза и дышите медленно и глубоко. Сегодня мы попробуем новую методику расслабления, основанную на сознательном наблюдении за своими телесными ощущениями. Если она вам подойдет, можете взять ее на вооружение. Постарайтесь почувствовать, как ваша спина касается спинки стула... Потом, не двигаясь, попробуйте почувствовать, как одежда касается плеч, — когда это вам удастся, вы ощутите, как расслабляются мышцы плеч... Потом почувствуйте тяжесть рук, лежащих у вас на коленях... Потом ягодич на сиденье стула... А теперь ступни на полу — не двигайте ими, просто постарайтесь почувствовать их... И опять: почувствуйте свою спину... плечи. .. правую руку... левую руку... ягодичы... правую ступню... левую ступню... И еще раз: спина... плечи и т.д. Мысленно переходите от одной части тела к другой. На время фиксируйте свое внимание на каждой из них и идите далее. Попробуйте проделать это сами в течение 2-3 минут... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглянитесь вокруг себя.

7. Завершение (см. занятие № 1).

4-й день

1. Приветствие “Рукопожатие”: Ведущий подходит к кому-нибудь из участников и здоровается с ним за правую руку. Не отпуская руки ведущего участник здоровается левой рукой со следующим человеком и т.д., пока все участники не будут держаться за руки и рукопожатие не вернется в ведущему.

2. Упражнение “Паровозики”: Сочетает возможность получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и собственному руководству с возможностью просто подвигаться. Для создания подгрупп можно предложить объединиться тем, кто сегодня еще не работал вместе (задание будет иметь и социометрическую информацию). “Паровозики” ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз. Он держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди). Какие чувства ты испытывал во время упражнения на каждой из позиций?

Вопросы для обсуждения: Какая позиция для тебя была самой удобной? Легко ли тебе было, когда тобой руководили? Легко ли было самому руководить? Смог ли ты абсолютно довериться ведущему?

3. Упражнение “Грани моего я”:

Материалы: журналы, газеты, ножницы, клей, бумага.

Ведущий. Ориентируясь на окна Джо Харри в виде коллажа изобразите четыре грани вашего “Я”: воспринимаемое с внешней стороны, реальное, идеальное, будущее (30-40 минут). Придумайте название и представление работы от каждой ее части (грани вашего “Я”).

Окна Джо Харри

А	Б
Арена	
В	?

Арена – видимая часть

Б – то, что я знаю о себе, а другие обо мне не знают

В – то, что люди обо мне знают, а я даже не догадываюсь

? – внутренний резерв (ни я этого не знаю, ни люди этого обо мне не знают).

Обсуждение: Представление работ, обмен чувствами.

4. Релаксация: Зажигается аромолампа.

Ведущий. Занятие подошло к концу, сядьте поудобнее. Если хотите, закройте глаза и дышите медленно и глубоко... Мы с вами уже попробовали несколько методик расслабления. Сегодня попробуем новую. Расслабиться можно, заставив себя осознанно почувствовать процесс дыхания. Попробуем сделать это прямо сейчас. Не старайтесь дышать как-то по-особому, просто сосредоточьтесь свое внимание на том, как входит через нос холодный воздух и выходит теплый... (Пауза 20 секунд). Сосредоточьтесь на воздухе, проходящем через ваш мозг, наружу, внутрь, наружу... Постарайтесь ни о чем не думать. Если вам все же приходит в голову какая-нибудь мысль, не старайтесь отгонять ее прочь, просто проговорите ее про себя и как бы отложите в сторону, а потом опять сосредоточьтесь на дыхании еще на одну минуту...

А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох. Оглянитесь вокруг.

5. Завершение (см. занятие № 2).

ЗАНЯТИЕ № 5

Упражнение “Только хорошее”: Участникам предлагается вспомнить, что хорошее произошло с ними в это утро.

Упражнение “Поляна”

Ведущий. Представьте поляну и себя на ней. Во что или в кого вы превратились бы на этой поляне? Что делаете на ней?

Представление по кругу. Ведущий задает уточняющие вопросы: сколько вам лет, как себя чувствуете, не мешает ли вам... (называет того, кто уже есть на поляне), как вы относитесь к...?

Организация пространства и проигрывание ролей (15-20 минут). Каждый участник должен повзаимодействовать со всеми героями. 3. Рефлексия от имени роли. 4. Деролинг (снятие роли).

Обсуждение: Что вы чувствуете сейчас, как изменились ваши чувства? И т.п.

3. Релаксация: Упражнение “Посещение зоопарка”: Участники разбиваются по парам и встают друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

- *В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).*
- *Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).*
- *Приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев “сбегать” вниз по спине).*
- *Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).*
- *Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).*
- *Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).*
- *Слышатся дикие прыжки кенгуру (“топать” кончиками пальцев по спине).*
- *Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).*
- *А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползют по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).*
- *Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).*
- *А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).*
- *Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи; почувствовать дыхание партнера, затем убрать руки и поменяться местами).*

4. Завершение

Ведущий. Сегодня у нас с вами последнее занятие, спасибо всем за работу, помните о методиках расслабления, которые мы с вами изучили, используйте их, когда устаете. Упражнение “Посещение зоопарка” можно использовать с учениками на уроках вместо физкультминутки.

Завершая наши занятия, я хочу предложить вам последнее упражнение, вернее, игру с собой — “Я заслуживаю...”. Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в учениках, которые вас часто огорчают. Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу “Я заслуживаю...”, вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: “Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса”, “Я заслуживаю того, что Алексей выполнил домашнее задание”, и т.п. Вспомните не менее пяти событий.

Задание на дом: каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: “Я заслуживаю...” Это необходимо делать в течение трех недель. Чтобы не забыть, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте возле кровати, это будет напоминать вам домашнее задание. Поверьте — это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

Рефлексия: Какой опыт вы приобрели? Чему научились в процессе занятий? Замечания и пожелания ведущему (можно в письменном виде).

6. **Упражнение “Письмо себе”:** Участники на готовых бланках пишут себе письма, которые забирают с собой домой

Дорогая

Шлю тебе привет!

Представляешь, я участник тренинга личностного роста, который проводят в нашей школе, чему очень

.....
Погода сегодня

.....
Все заняты

.....
Говорят о личностном росте

.....
Стремлюсь

.....
Часто мечтаю

.....
Больше всего хочу

.....
Настроение у меня

.....
Совсем нет времени на

.....
Никогда не забуду

.....

Опять торопят на
.....

Крепко целую

.....

Дата *Имя*

Удачи! Улыбок! Успехов!

6. Обратная связь: Каждому присутствующему дается 4 листочка бумаги. На трех листах нужно написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послания должны иметь позитивное содержание, личностную обращенность. На четвертом листке формулируется впечатление от прошедшего занятия, всего тренинга – это для тренера.

Литература

1. Лешошко И. Давайте жить дружно. – Газета “Школьный психолог” №15, 2006 г.
2. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности. –Газета “Школьный психолог” № 22, 2003 г.
3. Мардер Л. Тренинговое занятие “Профессия и личность”.
4. Хусид А. Патриот самого себя. – Газета “Школьный психолог” № 38, 2002 г.

Тренинг на сплочение педколлектива

Цель тренинга: сплочение группы и построение эффективного командного взаимодействия.

«Сплочение – это возможность для команды стать единым целым для достижений конкретных целей и задач. Ведь только сплоченный коллектив добивается многих вершин и побед.

Задачи тренинга:

1. формирование благоприятного психологического климата в группе;
2. нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними;
3. развитие умения работать в команде;
4. сплочение группы.

Упр. 1.»Знакомство». Поменяйтесь местами те, у кого есть один ребенок, кто не доволен оплатой труда, кто испытывает сейчас напряжение, кто у кого есть мечта, у кого хорошее настроение, у кого остались невыполненные дела и др.

Упр. 2.»Комплименты». Разделиться на две команды (собрать разрезные картинки). Встать в два круга – друг напротив друга, произнося фразу «Я уважаю тебя за , партнер отвечает: «А еще я (например, хорошо готовлю и т. д.).

Упр. 3. «Открытка коллеге». Даны ключевые слова: ум, доброта, красота, здоровье. Используя эти слова, подпишите открытку коллеге. (3-5 мин.)

Упр. 4. «Рекламный плакат». Наш детский сад тоже нуждается в представлении. Что мы знаем о нем? Год создания? Чем отличается район, где расположен наш сад? Какие есть достопримечательности? Что отличает наш сад от других?

У вас есть 5 мин, давайте сочиним оду нашего детского сада.

На листе ватмана все вместе нарисуем рекламный плакат нашего детского сада.

Упр. 5. «Общение с коллегами».

Цель: формировать навыки позитивного, созидательного общения педагогов. Реквизит: листы бумаги, ручки, листы с цитатами.

Общение - сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятие и понимание другого человека.

Каким вы видите идеальное общение «Воспитатель-воспитатель»? что для этого нужно делать? Всем известно, что понять человека можно лучше, если знать, о чем говорят его жесты. Поднятый вверх большой палец означает одобрение, опущенный вниз – осуждение.

Когда человек заинтересован в словах собеседника, он слегка наклоняет голову набок, пожимая плечами, мы как бы говорим: «Не знаю».

Придумать и показать жестами сигналы:

- мне нужна помощь;
- у меня есть свободное время;
- прекратите шуметь;
- поспешите;
- успокойтесь;
- я иду на помощь;
- приходите в гости.

Упр. «Произнеси текст».

«ОДНАЖДЫ В СТУДЕНУЮ ЗИМНЮЮ ПОРУ... »:

- шепотом;
- с максимальной громкостью;
- волнообразно;
- как будто вы страшно замерзли;
- как будто у вас горячая картошка во рту;
- как 5-ти летняя девочка.

Упр. Самое важное для воспитателей одной группы – взаимопонимание и единая стратегия воспитания и обучения детей. Чтобы лучше понимать, друг друга, предлагается следующее упражнение.

Закончите предложения.

1. Самым важным в работе с детьми своей группы я считаю....
2. Наиболее проблемный ребенок в группе... .
3. Наиболее успешно в группе проходят занятия
4. Мне кажется, что детям не нравится...
5. Я бы хотела поговорить с родителями...
6. Я готова помочь коллегам...

(в проведении праздников, родительских собраний, подготовке к открытым занятиям) .

Обменяйтесь листками и сравните, в чем совпадают ваши мнения, а в чем они различны.

Упражнение на самоанализ: закончите предложения:

«Раньше я была... »

«На самом деле я ... »

«Скоро я »

Упр. «О ком вы заботитесь?»

Перечислить тех, о ком вам приходится заботиться.

Обратная связь.

Вспомнить, что понравилось, что запомнилось, какие чувства испытывали.

СПАСИБО ЗА АКТИВНОЕ УЧАСТИЕ

Используемая литература:

1. Аралова М. А. Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение. ООО “ТЦ Сфера”, 2005.
2. Моница Г. Б. Коммуникативный тренинг: педагоги, психологи, родители / Г. Б. Моница, Е. К. Лютова-Робертс. – СПб. : Речь, 2007.