

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города
Ростова-на-Дону «Детский сад № 150»**

**Семинар – практикум для педагогов ДОУ
«Здоровый педагог – здоровый ребенок»**

**Разработчик:
педагог-психолог Булгакова О.Б.
высшая квалификационная категория**

«Здоровье дороже всего» - гласит народная мудрость. И вряд ли найдется человек, способный оспорить ее.

Существует большое количество подходов к определению здоровья, однако в этом многообразии есть общность – значимой характеристикой выступают психологические аспекты. Что же понимается под понятием «психологическое здоровье»? анализ литературы позволяет утверждать, что психологическое здоровье можно описать как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно - мотивационный компоненты. При этом аксиологический компонент содержательно представлен ценностями своего «я» человека и ценностями «я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и так далее. Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих. Потребностно – мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии.

В данном семинаре – практикуме хотелось бы остановиться на инструментальном компоненте психологического здоровья. Соответственно

цель данного семинара будет заключаться в том, чтобы обучить педагогов некоторым рефлексивным умениям.

Задачи:

- Познакомить педагогов с различными методами рефлексии;
- Дать возможность применить полученные знания на практике.

Оборудование: маркеры, опорные таблицы с тезисами информационного блока, анкеты обратной связи.

Ход занятия:

Упражнение «рефлексия здесь и теперь»: цель данного упражнения знакомство с сутью процесса рефлексии, отработка навыков рефлексии. Каждому участнику предлагается выразить свое представление о происходящем с ним и с группой. Делать это можно в любой форме – вербально, невербально, рисунком на листе бумаги и др. После того, как эта процедура проделана, психолог дает основные понятия рефлексии.

1. Рефлексия – это процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Предполагает особое направление внимания на деятельность собственной души, а также достаточную зрелость субъекта. У детей ее почти нет, и у взрослого она не разовьется если он не проявит склонность к размышлению над самим собой и не направит специального внимания на свои внутренние процессы.
2. Как механизм взаимопонимания – осмысление субъектом того, какими средствами и почему он произвел то или иное впечатление на партнера по общению.

Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Декарт отождествлял рефлексия со способностью индивида сосредоточиться на содержании своих мыслей, абстрагируясь от всего внешнего, телесного. Локк разделил ощущение и рефлексия, трактуя ее как особый источник знания – внутренний опыт, в отличие от внешнего, основанного на свидетельствах органов чувств.

Эта трактовка рефлексии стала главной аксиомой психологии интроспективной. В таких представлениях преломилась реальная способность человека к самоотчету об испытываемых им фактах сознания, самоанализу собственных психических состояний.

Рефлексивные умения, с помощью которых в значительной степени и осуществляется рефлексия, играют важную роль в самопознании, самосовершенствовании человека. Перечислим некоторые из них:

- умение самонаблюдения,
- умение объективно оценить свои педагогические возможности в стимулировании психического развития дошкольников,
- умение проанализировать и адекватно оценить свои профессионально значимые личностные качества, педагогические способности,
- умение проанализировать и верно оценить свое общение с детьми, родителями, коллегами.

в овладении рефлексивными умениями значим личный опыт рефлексивной деятельности. Существуют различные упражнения на развитие рефлексивных умений. Предлагаю некоторые из них.

Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Упражнения на развитие позитивного самовосприятия

1. Упражнение «Контраргумент»

Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить. Например:

Я ленива, мне очень трудно заставить себя готовится к занятиям.	Я могу быть волевым человеком. Я способна, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметила.
---	--

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры.

2. Упражнение «Кто я»

Честно и откровенно закончите предложения:

- Я горжусь собой, когда я ...

- Я симпатичный человек, потому что ...
- У меня есть такие два замечательных качества...
- Одна из самых лучших вещей, которые я сделала в своей жизни...

Рефлексия:

- Трудно ли вам было отвечать на вопросы? Почему?
- Испытывали ли вы затруднения, когда писали о себе «хорошо»?

3. Упражнение «Восприятие жизни»

Разделите лист на две колонки. В левой запишите плохие события своей жизни, в правой положительные аспекты тех же событий. При этом придерживайтесь следующих правил:

- Не обсуждайте и не обдумывайте идеи.
- Записывайте все идеи, которые пришли в голову.
- Не оценивайте идеи как плохие или хорошие.

Рефлексия:

- Можно ли найти положительные аспекты в любой неприятной ситуации?
- В чем значение положительной интерпретации ситуации?

Упражнение «Обратная связь»

Педагоги заполняют анкету обратной связи.

Подводя итог следует сказать, что развитые рефлексивные умения, информация полученная с их помощью о себе как личности и профессионале, помогут вам скорее выработать индивидуальный стиль деятельности, успешно, грамотно проектировать свой личностный и профессиональный рост.

Библиография:

1. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человека человеком. М. 1982
2. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учебное пособие для студентов педагогических ВУЗов. М. 2003
3. Словарь психолога – практика / составитель С.Ю. Головин. Мн., 2001
4. Столин В.В. Самосознание личности. М. 1983