

Утверждено:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» августа 2020 года

Утверждено
приказом
заведующего МБДОУ ЦРР - детский сад № 5
ст. Старошербиновская
Приказ № 181 от 31.08.2020 г.

Программа работы с молодыми специалистами «Школа личностного роста»



Автор – составитель:
Милогулова Мария Николаевна,
заместитель заведующего

Программа работы с молодыми специалистами «Школа личностного роста»

Пояснительная записка.

Актуальность

Разработка данной программы обусловлена усилением внимания общества к проблеме эффективного развития детей, смещением приоритета от знаниевой парадигмы к развивающей. Эти тенденции коренным образом затрагивают не только целеполагание обучения и воспитания, но и предъявляют новые требования к личности педагога. Сегодня обществу нужны современно образованные, нравственные, предприимчивые люди, которые могут самостоятельно принимать ответственные решения в ситуации выбора, прогнозируя их возможные последствия, способные к сотрудничеству, готовые к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, удовлетворению потребностей личности в получении соответствующего образования.

Анализ педагогических исследований в этой области показывает, что проблемой изучения формирования педагогического мастерства занимались В.Н. Дружинин, Н.В. Кузьмина, Я.А. Пономарев, В.А. Сластенин и др. А. А. Бодалев, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн предложили разработку механизмов становления личности, условий и факторов, позволяющих прогнозировать профессиональное и личностное развитие педагога. В трудах О. А. Абдулиной, В. А. Кан-Калика, Л. М. Митиной обоснована структура профессиональной педагогической деятельности и пути ее становления.

В их работах педагогическая деятельность рассматривается как совокупность личностных и профессиональных качеств субъекта и основа для формирования собственного стиля деятельности, который мы, вслед за

В. С. Мерлиным определяем как «обусловленную типологическими особенностями устойчивую систему способов деятельности, складывающуюся у педагога, стремящегося к наилучшему осуществлению данной деятельности».

Поэтому в настоящее время достаточно актуальна **проблема** взаимосвязи стиля педагогического общения педагога с детьми, с родителями, с коллегами. Одним из важнейших качеств педагога является его умение организовать взаимодействие с детьми, общаться с ними и руководить их деятельностью.

Не маловажное значение имеет и организация эффективного общения педагога с родителями. Так как от установления доверительных и теплых отношений между родителем и педагогом зависит эмоциональный комфорт пребывания ребенка в детском саду, возможность сделать родителей своими помощниками в вопросах развития и воспитания ребенка дошкольного возраста. Можно с уверенностью сказать, что через общение в педагогическом процессе складывается неувловимая, но чрезвычайно важная система воспитательных взаимоотношений, которая способствует эффективности воспитания и обучения. Так же эффективность такой среды будет зависеть от личности педагога, от его способности быть субъектом своего познавательного и личностного развития. Только в этом случае возможно взаимодействие, когда педагог и дети становятся условием и средством развития друг для друга.

Поэтому в результате таких изменений происходит повышение требований к подготовке молодых специалистов дошкольных образовательных учреждений. Это связано с тем, что воспитатель руководит деятельностью детей такого возраста, в котором психика человека особенно интенсивно развивается. Значимость первых лет жизни ребенка в формировании его личности способствует стремительному возрастанию потребности общества в услугах профессиональных педагогов, способных

грамотно руководить сложным процессом воспитания подрастающего поколения. Детство это важнейший период человеческой жизни. Причем это подготовка к будущей жизни, а, по мнению Сухомлинского, настоящая, яркая, самобытная и неповторимая жизнь. И от того, как прошло детство ребенка, кто вел его за руку в детские годы – зависит, каким человеком станет этот ребенок. Воспитатель, вследствие возрастной специфики детей дошкольного возраста, оказывает педагогическое влияние на них не только своими интеллектуальными и педагогическими качествами, но и личностными. Для детей воспитатель детского сада – это человек, воплощающий в себе мир взрослого. К любым проявлениям личности воспитателя дети относятся как к образцу. Личностные особенности воспитателя играют и определяющую роль в процессе выработки своего стиля педагогического общения.

Поэтому, создание «Школы личностного роста» для педагогов способствует главным образом познанию педагогом самого себя, своих личностных качеств, формированию позитивного принятия себя, повышению психологической грамотности педагогов, формированию нового взгляда на процесс общения с коллегами и родителями, углублению знаний педагогов о психологических основах общения.

Создание школы личностного роста для педагогов является важной научно – практической задачей, позволяющей в определенной степени проследить успешность профессионального развития молодых специалистов.

Данная программа задумана как своеобразное введение в мир нравственности, осуществляемое с помощью тренинговых занятий, является формой специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности. Осознание необходимости данной программы продиктовано временем, образовавшимся « вакуумом » в нравственно-духовной сфере нашего общества. Данная программа стимулирует поиск

новых ориентиров, подлинных идеалов и нравственных ценностей. Формирует позитивное отношение человека к происходящему в социальной среде, так как главная ценность для каждого из нас - это психическое здоровье. А наши мысли, как это известно оказывают огромное влияние на здоровье нашего организма. И не случайно чрезвычайно значимой и актуальной в народной педагогической мысли является идея совершенного человека, в которой создается своеобразный человеческий идеал, вобравший в себя все необходимые и лучшие черты человека, которого мечтало видеть человеческое общество. И человек может себя сделать таковым сам!

Программа включает в себя цикл тренинговых занятий для молодых специалистов дошкольного учреждения.

Цель данной программы: личностный рост педагога на основе развития навыка позитивного принятия себя и окружающей действительности, навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии), коммуникативных умений.

Задачи:

1. Установление атмосферы безоценочного принятия, открытости и свободы в высказываниях в группе педагогов.
2. Предоставление системы знаний о психологическом здоровье человека.
3. Создание тренинговых условий для самовыражения, поиска и раскрытия способностей, духовного потенциала педагогов.
4. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоциональных состояний.
5. Обучение эффективному взаимодействию как с родителями, так и коллегами.

Ожидаемые результаты:

Участие в «Школе личностного роста» предполагает развитие у педагогов следующих качеств и навыков:

- Ориентирование в системе социальных отношений только на позитивную модель общения;
- Направленность педагога на личностный рост и совершенствование;
- Стремление к самовыражению и реализации своего «Я»;
- Коммуникативные навыки.

Основное направление цикла тренингов - гуманистическое. Это выражается в безоценочном позитивном принятии себя и других через осознание самоценности каждой личности и человеческой жизни, ее уникальности и неповторимости; общение с эмпатическим пониманием друг друга без навязывания собственных оценочных суждений; конгруэнтном самовыражении через поощрение каждого участника психотренинга в реализации своего собственного потенциала развития.

Реализация данной программы приведет к:

повышению интереса к осуществлению педагогической деятельности (включению достижений психологии и психологических технологий в свою повседневную практику);

росту компетентности (ясному представлению педагогов о системе психологических технологий, которые будут вводиться в образовательный процесс и понимание того, как это надо сделать);

росту уровня профессиональных навыков и умений;

формированию компонентов индивидуального стиля педагогической деятельности;

достаточному уровню саморегуляции, самоорганизации;

наличию мотивации и овладению эффективной самодиагностикой.

Принципы работы:

- *Принцип взаимодействия на равных* с участниками тренинга, принимая их мнения, ценности, обсуждая трудности и неудачи, тренер (психолог) не противопоставляет себя группе, а выступает одним из ее участников.
- *Принцип создания климата доверия* позволяет реализовать большую по сравнению с другими педагогическими методами интенсивность обратной связи между участниками группы, эффективность общения и психологического воздействия.
- *Принцип постоянной рефлексии* всего того, что происходит в группе за счет вопросов: какой цели я хочу достичь? Почему я хочу достичь этой цели? Какими средствами я собираюсь ее достичь?
- *Принцип активности участников группы* в ходе занятий педагоги постоянно вовлекаются в различные действия: обсуждение и проигрывание ролевых ситуаций, выполнение специальных устных и письменных упражнений.
- *Принцип исследовательской позиции* в процессе работы в группах создаются такие ситуации, когда педагогам необходимо самим найти решение проблемы.
- *Принцип партнерского общения* работа в группе основывается на признании ценности личности другого человека, его мнений, интересов.
- *Принцип добровольного участия в тренинге.*

Тренинговые занятия имеют следующую структуру:

1. Приветствие. Сообщается тема и цель тренингового занятия.

2. Разогрев. Предлагаются коммуникативные игры на создание непринужденной обстановки, на активизацию группы.

3. Основная часть. Включает в себя диагностический блок, в котором педагогам предлагаются анкеты, тесты на исследование своих личностных качеств, на исследование своего психологического состояния. Далее молодым специалистам предлагается информационный блок и упражнения на закрепление полученных знаний.

4. Техники саморегуляции, медитативные техники.

В наибольшей степени такие техники необходимы педагогам. Причина тому - особенности профессии: постоянный высокий уровень самоконтроля, активное взаимодействие с детьми, оценочная деятельность, эмоциональное общение с воспитанниками. Все перечисленные факторы приводят к повышенным нервным перегрузкам, эмоциональному выгоранию педагогов. Таким образом, существует насущная необходимость обучать педагогов приемам аутотренинга, расслабления. Для сохранения психического здоровья используются отрабатываются навыки психологического самоконтроля (практика релаксации, реакции на стрессовые ситуации, негативные эмоции). Применение релаксационных техник позволяет повышать не только психологическую грамотность педагогов, но и их психоэмоциональную устойчивость, столь необходимую в профессиональной деятельности.

5. Рефлексия. Педагогам предлагаются упражнения на выражение своего эмоционального состояния, дающие возможность проговорить происходящее здесь и сейчас, в непосредственной, эмоционально привлекательной форме прожить различные ситуации общения, попрактиковаться в отработке навыков общения, отрефлексировать личное поведение в общении.

Этапы реализации программы:

- первый этап - формулирование цели программы и отбор психолого-педагогической литературы для проведения психологических тренинговых занятий;
 - второй этап - сбор информации о молодых специалистах, желающих посещать «Школу личностного роста»;
 - третий этап - знакомство с участниками тренинговых занятий, установление дружелюбных и доверительных отношений;
 - четвертый этап - непосредственно проведение занятий;
 - пятый этап - обработка и анализ результатов полученного фактического материала;
 - шестой этап - разработка практических рекомендаций для педагогов.
- Срок реализации программы – 2 года.

Практическая значимость.

Разработанные тренинговые занятия для молодых специалистов дошкольного учреждения могут быть использованы в своей работе психологами дошкольных учреждений, педагогами в работе с родителями для обеспечения психологического здоровья и правильного стиля общения с детьми, коллегами.

Этапы реализации программы:

1. Прогностический.

Выявление проблемы и обоснование ее актуальности.

2. Диагностический.

Изучение слагаемых профессиональной компетентности педагогов.	Анкетирование	Цель
	1. Общий уровень общительности. Тест В.Ф. Ряховского.	Оценить общий уровень общительности.
	2. Тест «Самоконтроль в общении» М. Снайдер	Оценить уровень самоконтроля в общении.
	3. Тест «Умеете ли Вы слушать?» Е.И. Рогов	Оценка коммуникативных умений.
	4. Тест «Стиль конфликтного поведения » Томас К.Н.	Определить типичные способы реагирования на конфликтные ситуации.
	5. «Страна чувств» Зинкевич-Евстигнеева.	Определение эмоционального состояния педагога.
	6. Анкета «Мое отношение к практикуму»	Определить запросы участников к проведению тренингов.

3. Практическая работа.

Проведение практических занятий с педагогами – тренингов.

Вид деятельности	Продолжительность	Тема занятия
Тренинг	1, 5 часа	Тема: « Искусство быть самим собой» Цель: дать понятие о психологическом здоровье, о его влиянии на наше соматическое состояние; формировать позитивное принятие себя.
Практикум	2 часа	Тема: «Познай себя» Цель: формирование позитивного принятия себя. Создание своей куклы. Методика Зикевич-Евстигнеевой Т.Д.
Тренинг	1, 5 часа	Тема: «Помоги себе сам» Цель: осознание педагогами своей индивидуальности, помощь в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими.
Тренинг	1, 5 часа	Тема: « Психология общения. Межличностное общение» Цель: развитие навыка восприятия и понимания других людей в процессе общения на невербальном вербальном уровне, углубление знаний педагогов о психологических основах общения.

Тренинг	1 час	Тема: « Межличностное общение. Звездная страна» Цель: развитие навыка восприятия и понимания других людей в процессе общения на невербальном вербальном уровне, сплочение группы.
Тренинг	1 час	Тема: «Общение с родителями. Понимание проблем семьи» Цель: развитие коммуникативной компетентности педагога в общении с родителями.

4. Обобщающий этап.

Составление обобщенного психологического портрета педагога.
 Разработка рекомендаций по созданию оптимальных условий развития профессиональных и личностных качеств. Анкетирование « Мое отношение к проведенным занятиям в «Школе личностного роста»

Используемая литература:

1. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога.
2. Гипценрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?»
3. Карнеги Д. «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей», «Как перестать беспокоиться и начать жить»
4. Зинкевич – Евстигнеева Т.Д. «Тренинг по сказкотерапии»
5. Каппони В., Новак Т. «Сам себе психолог»
6. Аралова М.А. «Формирование коллектива ДОУ»
7. Стрельцова И. «Эмоциональному выгоранию – стоп!»
8. Луиза Хей «Полная энциклопедия здоровья»
9. Амбросьева Н.Н. «Классный час с психологом» сказкотерапия для школьников.
10. Зверева О.Л. Кротова Т.В. «Общение педагога с родителями»

ШКОЛА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПЕДАГОГОВ

Занятие №1

Тема: «Искусство быть самим собой».

Цель:

- дать понятие о психологическом здоровье, о его влиянии на наше соматическое состояние;
- развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации;
- формирование позитивного принятия себя;
- развивать умение владеть и управлять своими эмоциями и чувствами, противостоять стрессовым ситуациям;
- усилить позитивное эмоциональное состояние и создать условия для его поддержания вне тренингово занятия.

I Знакомство

1.1 Упражнение «Свеча».

Каждый участник сообщает о себе то, что он считает наиболее важным

- Огонь – это символ домашнего очага, домашнего уюта, теплоты.

(посмотреть в «Удивляюсь, злюсь, боюсь...»)

1.2. Обсуждение правил участия в группе:

- В каждой тренинговой группе участниками принимаются правила, соблюдение которых регулируют сами участники. Соблюдение этих правил необходимо для полноценной, активной и эффективной работы группы.

Мною будут предложены следующие правила. Ваше право их принять или отвергнуть. Это:

- Конфиденциальность;
- Активность;
- Право говорить «нет»;
- Право на поддержку;
- Право на личное мнение;
- Обязанность слушать - не перебивать;
- Говорить от себя лично о происходящем «здесь и сейчас»;

Ваше мнение принимаем либо вы желаете добавить что-то, либо с чем-то не согласны.

1.3. Анкета «мое отношение к практикуму».

- Нам важно знать ваше мнение об эффективности данного практикума для вас, а также ваши пожелания, мнения о тематике проведения следующих встреч. Вам предлагается заполнить анкету «Мое отношение к практикуму».

Анкета не требует указания Ф. И. О. Это анкета сбора информации общего характера, поэтому заранее благодарю за ваши ответы.

II. Разогрев.

Цель: установление теплой, дружеской, непринужденной обстановки, активизация участников тренинга. Настрой на позитивное принятие информации, основной части.

Сейчас мы с вами будем проговаривать упражнение, чтобы ваша реакция была адекватной.

2.1. Упражнение «Солнце светит на тех, у кого...»

2.2. Упражнение «Комплимент».

III. Основная часть.

- Сегодня мы с вами поговорим о здоровье, в частности о здоровье педагогов.

Профессию педагога можно отнести к «группе риска» по частоте нарушения здоровья и серьезности протекающих заболеваний. Отработав статистические данные по заболеваемости педагогов, сотрудники института В. М. Бехтерева обнаружили ярко выраженные преобладающие заболевания:

- 1) сердечно-сосудистые;
- 2) желудочно-кишечные;
- 3) нарушение опорно-двигательного аппарата;
- 4) болезни крови;
- 5) нарушение функции щитовидной железы.

Зададимся вопросом, в чем же главная причина перечисленных заболеваний педагога? Известно, что физическое самочувствие человека определяется его психическим состоянием. Поэтому, все, о чем мы говорим, вызывается стрессом и психическим переживанием. Главным болезнеобразующим фактором для педагога является, профессиональный эмоциональный стресс! Вызван он может быть неадекватной социальной и адекватной оценкой его труда, отличающегося особой спецификой, жестким режимом работы и необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за необходимости межличностного общения при значительном числе конфликтных и стрессовых ситуациях.

Вас устывает темп моей речи, интонация, выразительность или что-то поменять, изменить.

Авторы книги «Как сохранить здоровье педагога» Лободин и другие, выделяли 2 основные причины, разрушающие здоровье педагога: мировоззренческая и психическая, причем вторая вытекает из первой.

Мировоззренческие причины, разрушающие здоровье:

- 1) неумение принимать жизнь такой «как она есть»;
- 2) неумение жить в данный момент, считая его самым важным в жизни;
- 3) наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- 4) неумение найти свое место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии, от любой работы... и тем самым сохранить свое здоровье;
- 5) неумение принимать свой социальный статус и достойно пребывать в нем;
- 6) незнание того, что каждый из нас очень нужен на своем месте. Нужен ли заведующей или министру, а

Психические причины

- 1) неумение противостоять стрессам;
- 2) отсутствие навыков управления своими эмоциями;

3) частное привышение своих психических возможностей;

4) неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости, создать установку на радость от существования вообще, а не от полученной зарплаты; неспособность смеяться над жизненными неудачами.

Человек сознательный, культурный, педагог в особенности, должен уметь владеть своими эмоциями и чувствами хотя бы ради 2-х целей:

- чтобы не болеть;
- чтобы принимать правильные решения.

Существует множество эмоций, чувств. Вашему вниманию предлагается тест на исследование вашего эмоционального состояния, который так и называется «Волшебная страна чувств»

3.1. Тест на исследование психологического эмоционального состояния «Волшебная страна чувств».

Материалы: бланк психологического исследования, цветные карандаши (12 цветов).

Какие чувства преобладают на вашей карте?

3.2. Упражнение «Кувшин чувств».

- Преобладание тех или иных эмоций в жизни человека ведет к здоровью или к болезни. Надо научиться, в существенном понятии вещам :
- жить с хорошими эмоциями;
- противодействовать негативным эмоциям;

с самых неприятных эмоций – гнева, злобы, агрессии. Эти чувства можно называть разрушительными, так как они разрушают и самого человека (его психику, здоровье), и его взаимоотношение с другими людьми. Они постоянные причины конфликтов, материальных разрушений. Изобрази сосуд наших эмоций – он будет иметь форму кувшина. Поместив гнев, злобу и агрессию в самой верхней ее части. Тут же покажем как эти эмоции проявляются во внешнем поведении человека, это так, к сожалению, знакомые всем обзывания и оскорбления, ссоры, действия «назло».

Теперь спросим, а от чего обычно возникает гнев?

Психологи отвечают на этот вопрос несколько неожиданно: гнев – чувство вторичное, и роисходит он от переживаний совсем другого рода, таких, как боль, обида. (приведите примеры)

Итак мы можем поместить переживание боли, обиды, страха, досады под чувствами гнева и агрессии, как причины этих разрушительных эмоций.

Заметим, что все чувства этого второго слоя страдательные, в них присутствует большая или меньшая доля страдания. Поэтому их не легко высказать, о них обычно умалчивают, их скрывают. Почему? Как правило, из-за боязни унизиться показаться слабым. Иногда же человек и сам их не очень осознает («Просто зол, а почему не знаю!»).

Скрывать чувство обиды и боли часто учат с детства. Наверное, вам не раз приходилось слышать, как отец наставляет мальчика: «Не реви, лучше научись давать сдачи»,

Однако, от чего возникают «страдательные» чувства? Психологи дают очень определенный ответ: причина возникновения боли, страха, обиды – в неудовлетворенности потребностей.

Каждый человек, независимо от возраста нуждается в пище, сне, тепле, физической безопасности. Это так называемые органические потребности. Они очевидны, и о них мы не будем говорить. Сосредоточимся на тех, которые связаны с общением, а в широком смысле – с жизнью человека среди людей.

Человеку нужно:

чтобы его любили, понимали, признавали, уважали;

чтобы он был кому-то нужен и близок;

чтобы у него был успех в делах, учебе, на работе;

чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться.

Любая потребность из нашего списка может оказаться неудовлетворенной и это, как мы уже сказали, приведет к страданию, а возможно и к «разрушительным» эмоциям.

Например, человеку крупно не везет, одна неудача следует за другой. Значит неудовлетворяется его потребность в успехе, признании, может быть, самоуважением. В результате у него может появиться стойкое разочарование в своих силах или депрессия, или обида, гнев. И так обстоит дело с любым негативным переживанием: за ним мы всегда найдем какую-нибудь нереализованную потребность.

Снова обратимся к схеме и посмотрим, есть ли что-нибудь, что лежит ниже слоя потребностей? Оказывается, есть!

При встрече мы спрашиваем друга: «Ну как ты?», и получаем в ответ: «Ты ведь знаешь я невезучий!» или «У меня все хорошо, я в порядке!».

Эти ответы отражают особого рода переживания человека – отношение к самому себе, заключение о себе.

Понятно, что подобные отношения и заключения могут меняться вместе с обстоятельствами жизни. В то же время в них есть некий «общий знаменатель», который делает каждого из нас скорее оптимистом или пессимистом, больше или меньше верящий в себя, а значит, более или менее устойчивым к ударам судьбы.

Вашему вниманию предлагается анкета, которая поможет определить общий знаменатель, кто вы оптимист или пессимист.

3.2. Упражнение «против самоистязательных игр».

Прочитайте данный список, пометая крестиком утверждения, которые согласуются с мыслями посещавшие вас в течение последних шести недель. Далее посчитайте количество крестиков в разделе А (позитивные мысли) и в разделе Б (негативные). Число негативных разделите на число позитивных. Если ваша оценка превышает 2 балла, то именно вам и предназначено следующее домашнее задание. Сделайте себе, что-то вроде словарика и по несколько раз в день с одной стороны записывайте все позитивные, что приходит вам в голову, а с другой – все негативные. По-видимому, вам не удастся записать каждую мысль, приходящую на ум в течение дня. Поэтому

наметьте время, когда вы в течение недели будете вносить свои записи в словарь. Подведите итог тем же способом. Вы должны научиться контролировать свои мысли. нередко люди не отдают себе отчета в том, что источник зла находится в них самих, поскольку их мысли вертятся вокруг неудач прошлого и тревог в будущем. Чтобы разрушить данный стереотип, следует разобраться в своих подходах и попытаться направить мысли в более позитивное русло.

Положительные мысли отражают в первую очередь положительное отношение к себе – а это основа психологического выживания, человек постоянно ищет и даже борется за него.

Каждый человек ждет от нас, его окружение того, что он хороший, что его любят, что он сможет справиться с различными делами.

Поместим на дно этого кувшина самую главную «драгоценность» данную нам от природы – ощущение энергии жизни. Оно обозначено в виде солнышка и обозначено словами «Я есть!»

Это некоторое чувство внутреннего благополучия или неблагополучия, которое человек реально переживает.

Для более сильного ощущения энергии жизни во всем старайтесь находить положительные стороны.

3.3. Упражнение «Ловец блага»

Сейчас мы с вами попробуем это сделать.

- назовите положительные стороны дождя.
- Что может быть хорошего в том, что не начался отопительный сезон.
- Какой плюс можно обнаружить в том, что у вас нет денег, чтобы улететь в отпуск на Кипр?
- Какую позитивную сторону можно увидеть в ситуации развода?
- Что может быть хорошего в том, что вы опоздали на автобус?

Кому удалось найти пять позитивных сторон, кому 4, кому 3, кто не нашел не одной позитивной стороны.

3.4. Упражнение «Первая помощь в острой стрессовой ситуации».

Бывают ситуации когда у человека нет возможности искать положительные стороны, может последовать эмоциональный взрыв – стресс. Какие методы и приемы могут помочь справиться с гневом или с др. эмоциями. Вам предлагается прочитать памятку «Первая помощь в острой агрессивной ситуации» и пометить крестиком наиболее приемлемые для вас методы.

3.5. Медитативные техники.

- Сегодня вам будут предложены упражнения, которые позволяют снять психическое напряжение, достичь покоя, освободиться от ненужной информации, «ОТЧИСТИТЬ РАЗУМ» и накопить энергии.

4.1. «Канцентрация на медитативном дыхании».

Необходимое время: 3-5 мин.

Примите удобную позу. Расслабьте тело. Внимание направьте на дыхание. Постарайтесь не менять естественный темп дыхания, а только следите за ним.

Говорите себе: «Я чувствую свой вдох..., чувствую выдох.»
Это самая эффективная дыхательная техника.

4.2. «Да-да-да» (голосовая техника)

Цель : трансформация негативных переживаний в положительные , настройка всего организма, на благоприятное восприятие предстоящего события

Необходимое время: 5-10 мин.

В течении 5-10 мин. Постарайтесь не начать не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» – с различным интервалом, интонацией, и грамотно.

5. Шеринг

Продолжать фразу «Я чувствую...»

6. Сказки для педагогов

ШКОЛА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА ПЕДАГОГОВ.

Занятие №2

Тема: «Психология общения. Межличностное общение»

Цель: формирование позитивного принятия себя;
развитие навыка восприятия и понимания других людей в процессе общения на невербальном и вербальном уровне;
углубление знаний педагогов о психологических основах общения.

1. Приветствие.

1.1 Упражнение «Мое имя».

Цель: эмоциональный настрой группы, сплочение.

- Обведите свою ладонь. Внутри каждого пальца впишите по одной букве вашего имени. А теперь напишите качество личности, которое будет начинаться именно с этой буквы в каждом пальце, присущее только вам.

1.2. Повторение правил группы:

- конфиденциальность;
- активность;
- право на личное мнение;
- право говорить «нет»;
- право на поддержку;
- обязанность слушать - не перебивать;
- говорить от себя лично о происходящем «здесь» и «сейчас».

2. Разогрев.

Цель: установление теплой, дружной, непринужденной обстановки, активизация участников тренинга. Настрой на позитивное восприятие информации основной части.

-Сегодня мы с вами начнем работу со следующих упражнений:

2.1. Упражнение «Разговор руками».

Цель: сплочение группы, передача своего эмоционального состояния своему оппоненту.

Группа делится на две части. Первые номера встают в круг, спиной к центру. После чего закрывают глаза и доверяют руки. Ведущий сообщает вторым номерам, что они должны поздороваться, сказать руками то, что хотят и попрощаться. Как только ведущий поднимает руку - вторые номера меняют партнера, двигаясь в левую сторону. Перемещение повторяется два раза.

2.2. Упражнение «Групповое рисование».

Цель: сплочение группы.

Каждый берет лист бумаги и цветные карандаши, начинает рисовать то, что хочет. По сигналу ведущего все передают начатые рисунки соседям слева и получают рисунки от соседей справа. После этого каждый продолжает уже начатый рисунок, как - будто его собственный, внося в него какие угодно изменения.

Рефлексия.

-Какие у вас возникли чувства, когда вы увидели свой рисунок? (уровень эмпатии участников)

2.3 Упражнение «Подарки».

Цель: формирование эмоционально- позитивной атмосферы.

Материал: непрозрачный пакет, по два билета на каждого участника.

На каждом билете участники записывают качества, которые они больше всего ценят в людях. После этого билеты скручивают трубочкой и укладывают в пакет. Ведущий выбирает того, кто должен достать билет, про себя прочесть его и отдать тому, кто, по его мнению, обладает данным качеством.

3. Основная часть.

-На предыдущих занятиях мы говорили с вами о нашем здоровье. Давайте вспомним, что оказывает непосредственное влияние на физическое состояние педагога? (его психическое состояние).

-От чего зависит наше психологическое здоровье? (умение управлять своим эмоциональным состоянием, противостоять стрессам).

- Мы с вами отмечали, что болезнеобразующим фактором для педагога является эмоциональный стресс. Вызван он может быть неадекватной оценкой вашего труда, необходимостью освоения большого количества профессиональных знаний, обилием коммуникативных перегрузок из-за многочисленного общения. Как снизить коммуникативные перегрузки и сделать общение наиболее приятным - мы с вами сегодня и поговорим.

-Как вы считаете, способность общаться - это дар или то, чему можно научиться?

- Психологи определяют коммуникативные способности как индивидуально - психологические особенности личности, обеспечивающие эффективность ее общения и совместимость с другими людьми.

Способность к общению включает в себя:

- 1). *желание вступить в контакт с окружающими (« Я хочу!»);*
- 2). *умение организовать общение (« Я умею!»)- это умение слушать собеседника, умение эмоционально сопереживать, решать конфликтные ситуации;*

3) знание норм и правил, которым необходимо следовать при общении с окружающими (« Я знаю!»).

- Остановимся с вами на желании вступить в контакт с окружающими.
- Когда такое желание возникает?
- Зависит ли результат общения с человеком от эмоционального состояния, с которого вы начали разговор?
- Известно, например, что мужчины начинают свой разговор с обсуждения проблемы, в то время, как женщины первостепенное значение уделяют эмоциям.
- Давайте вспомним, какие эмоции живут в вашем психическом мире.
- Есть эмоции, чувства, настроения, которые ведут к здоровью, к счастью и эффективному общению с другими людьми - это здоровье создающие или светлые эмоции. Напишите эти «светлые эмоции» в один столбик на вашем листе.
- Какие эмоции, настроение несут для вас самые тяжелые последствия, например, соматике (ухудшается самочувствие, болит голова, возникает сильное нервное расстройство, чувство усталости)- назовем их «темными» эмоциями. Запишите их в другой столбик.

3.1. Упражнение «Светлые и темные эмоции»

- Каких эмоций в вашей жизни больше: «светлых» или «темных»? (сравнение).
- С какими из «светлых эмоций» вам более всего комфортно?
- С какой эмоцией вы чаще начинаете общение с коллегами?
- С родителями ваших воспитанников?
- С детьми вашей группы?
- С методистом?
- С вашей заведующей?

Вот если бы создать такой эмоциональный климат на работе, чтобы все эти эмоции присутствовали у сотрудников – эффективность общения увеличилась или понизилась бы?

- Необходимо учиться отслеживать свое эмоциональное состояние, преобразовывать «темную» эмоцию в более «светлую», если вы настроены на бескомпромиссное общение с коллегами. Вам известно, что очень много для взаимных симпатий дает улыбка. Она греет и создает аванс положительного общения.

Сейчас мы попробуем отследить свое эмоциональное состояние. Вашему вниманию предлагается тест «нарисуй историю».

3.2. Тест на исследование эмоционального состояния, выявление депрессии « Нарисуй историю»

Тест основан на представлении о том, что рисунки с выраженной отрицательной тематикой могут отражать депрессивный синдром. Время выполнения задания не ограничивается.

- Уважаемые педагоги, не забывайте, что у вас могут возникнуть барьеры в общении с определенным человеком только потому, что кто-то сообщил вам отрицательную информацию о вашем новом знакомом, и у вас складывается негативная установка по отношению к человеку, о котором вы сами мало знаете. Таких отрицательных установок следует избегать. К новым людям надо подходить с позитивной, оптимистической гипотезой.

Также обращаем внимание на свое настроение в общении с детьми. Педагог должен уметь отслеживать свое эмоциональное состояние.

Среди средств общения выделяются две группы: вербальные - какие это средства? (речь). И невербальные - какие это средства?

- Речь - ведущее средство, в то же время речевые средства подкрепляются невербальными, которые дают информацию о собеседнике. Исследования показывают, что 90% информации в беседах между людьми передаются невербально, то есть не с помощью слов, а иными средствами (жестами, мимикой, взглядом, позой).

Поэтому, овладев искусством видеть все, что стоит за словами, вы станете лучше ориентироваться в коммуникативных хитростях и организовывать общение.

Давайте проверим вышесказанную мною информацию и поиграем с вами. В ходе упражнения не забывайте замечать невербальные средства общения собеседника.

3.3. Упражнение «Разговор по душам».

Участникам предлагается найти себе пару. Вам предлагается взять на себя следующие роли: воспитатель и родитель.

1). Участник, выступающий в роли воспитателя, должен убедить «родителя», что посещение им детского утренника необходимо. Родитель же убеждает воспитателя своего ребенка в том, что это ему совершенно не нужно. При чем убеждать вы будете сидя спиной друг к другу.

Рефлексия.

- Ваши чувства после выполнения упражнения.
- Добились ли вы результата?

2). Участники меняются ролями и поворачивают стулья к друг другу.

Рефлексия.

- В роли кого было выступать легче?
- Как происходило общение в этом упражнении, и смогли ли вы добиться результата?

- Какие невербальные средства подтверждали то, что ваше мнение приняли?

Давайте вместе с вами попробуем разобраться в проявлениях, существенных для понимания того, что стоит за словами.

Глаза - зеркало души, гласит пословица. Речь наших глаз действительно служит одним из важнейших каналов общения. Язык глаз весьма сложен. Если вы хотите понять его, вам нужно обратить внимание на многое.

Диаметр зрачка, оказывается, увеличивается не только под влиянием светового потока, но и при наличии повышенного интереса к собеседнику. Такой интерес может быть обусловлен как радостью, так и испугом. Таким образом, если вы заметили, что зрачки у вашего партнера расширились, при этом солнце не скрывалось за облаками и вы не зашли в темное помещение, это служит верным признаком того, что вы вызываете в нем эмоциональный отклик, интересуете его.

Направление взгляда - считается, что у человека, который не смотрит вам в глаза во время разговора - нечиста совесть. С психологической точки зрения, человек просто находится в растерянности. Причина ее - у него действительно нечиста совесть, так и в обычной человеческой замкнутости, неумении сходить с другими людьми. Если человек не сводит с вас глаз, прежде всего осмотрите свою одежду, нет ли в ней какого-то изъяна. Лишь после этого поразмыслите, чем вы могли привлечь к себе повышенное внимание.

Взгляд вверх - я думаю.

Долгий неподвижный взгляд в глаза собеседнику - желание подчинить себе.

Взгляд в сторону - пренебрежение.

Взгляд в пол - страх, желание убежать.

Жестикуляция. Применительно к теме нашего разговора, нас больше всего интересуют руки.

Потираание ладоней - невербальный сигнал позитивных ожиданий.

Сцепленные руки - разочарование и желание человека скрыть свое негативное отношение.

Соединенные кончики пальцев («шпиль») - уверенность в себе и собственных знаниях.

Заложенные руки за спину, высоко поднятая голова, захват кистью одной руки другую руку - уверенность в себе и превосходство над окружающими. Человек открывает наиболее уязвимые точки тела - живот, сердце, горло, тем самым бессознательно демонстрируя бесстрашие.

Захват кисти кистью с захватом запястья - разочарование и попытка справиться со своими чувствами.

Скрещенные руки - оборонительная позиция или негативное отношение. Может быть и превосходство (если вверх подняты большие пальцы).

Как и руки, скрещенные ноги говорят о негативном отношении, или об оборонительной позиции. Целью скрещивания рук на груди является защита области сердца и грудной клетки. Скрещивание же ног призвано оберегать область гениталий. Истолковывать скрещивание ног нужно очень осторожно, особенно если такую позу принимает женщина, поскольку многих из них еще в

детстве учили сидеть как «настоящая леди». Если человек замерз – он тоже примет такую позу. Если же скрещивание ног сочетается со скрещенными руками, то человек, принявший эту позу, явно хочет уклониться от беседы.

Оборонительную позу в положении стоя часто занимают люди, очутившиеся в обществе недостаточно хорошо знакомых им людей.

Личное пространство.

Большинство животных имеют строго определенное пространство вокруг тела, которое они считают личным. Подобно животным, человек обладает собственным «воздушным колпаком», который постоянно находится вокруг него. Размеры этого «колпака» зависят от плотности населения в том месте, где человек вырос. Определяются размеры и культурной средой, (Япония – высокая плотность населения – личная территория небольшая) и социальным статусом также может определяться.

1. Интимная зона (от 15 до 45 см).

Это самая главная зона. Ее человек рассматривает как личную собственность. Только самым близким позволено в нее вторгаться (любовники, родители, супруги, близкие друзья и т.д.).

Во внутреннюю зону (т.е. ближе 15 см) можно вторгаться только во время физического контакта.

2. Личная зона (от 46 см до 1,22 м).

На таком расстоянии мы стоим на вечеринках, дружеских встречах или на работе.

3. Социальная зона (от 1,22 м до 3,6 м).

Если мы встречаемся с посторонними, то предпочитаем, чтобы они держались именно на таком расстоянии от нас. Нам не нравится, если почтальон, продавец, новый коллега приближается на более близкое расстояние.

4. Публичная зона.

Когда мы обращаемся к большой группе людей, то такое расстояние для нас наиболее предпочтительно.

Вторгаться в нашу интимную зону люди могут по двум причинам. Это могут быть близкие друзья, родственники или люди, имеющие в отношении нас сексуальные намерения. Во-вторых, вторжение в интимную зону может осуществляться с враждебными намерениями. Если присутствие в личной и социальной зоне человек еще может выдержать, то вторжение в интимную зону вызывает в нашем теле физиологические изменения: учащается сердцебиение, в кровь поступает адреналин, кровь приливает к мозгу, а мускулы напрягаются в бессознательной попытке отразить нападение.

Значит, когда вы дружески обнимаете человека, с которым только что познакомились, он может отнестись к вам негативно, хотя внешне будет улыбаться и проявлять симпатию, чтобы сразу вас не обидеть.

Если вы хотите, чтобы люди чувствовали себя в вашей компании комфортно, держите дистанцию – это золотое правило, которого следует придерживаться всегда.

Упражнение «Сложи квадрат».

Цель: выработка у воспитателей навыков межличностного взаимодействия, используя для этого невербальные средства общения.

Педагоги делятся на подгруппы по 4 человека. Каждой подгруппе выдается один конверт с фрагментами квадратов. Далее каждому участнику игры предлагается собрать квадрат путем обмена фрагментами с другими участниками подгруппы, пользуясь при этом невербальными сигналами (жестом, мимикой).

Рефлексия.

- Помогали ли Вы друг другу составлять квадраты?
- Есть ли лидер в вашей подгруппе?
- Умеете ли Вы пользоваться невербальными средствами общения?
- На сколько эффективно используете их: средний, высокий или низкий уровень?

4. Рефлексия занятия.

Проводится с помощью листа отзывов и предложений о проведенном занятии.

5. Шеринг.

Упражнение «Закончи предложение»

- Быть женщиной хорошо, потому что...

Школа личностного роста

Занятие №3

Тема: « Помоги себе сам»

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:

Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.

Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.

Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.

4.Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

Знакомство.

1. Упр. «Знакомство» - «Мешочек с вещами».

Цель: знакомство участников друг с другом, самопрезентация.

Ведущий предлагает каждому участнику положить в мешочек любую свою вещь. Во время презентации участник называет свое имя, вытаскивает не глядя, любой предмет из мешочка, озвучивает то, чем он схож с доставшимся предметом.

2. Сообщение темы занятия «Профилактика эмоционального выгорания».

- В. Гюго, обращаясь к человечеству, говорил: «Вы созерцаете звезду по двум причинам: потому, что она сверкает, и потому, что она непостижима. Но рядом с вами – сияние более нежное и тайна более глубокая: женщина».

- Сегодня мы с вами будем рассуждать о нас с вами, но будем говорить не на тему профессионализма, не о воспитанниках, не о коллегах. Это, конечно, важные темы в нашей жизни, но сегодня хочется поговорить о нас, о нас слабых, и в тоже время сильных. Ведь не секрет, что у каждой из нас своя необычная жизненная дорога, и конечно же, о каждой, из здесь присутствующих можно написать книгу. Скорее всего все книги будут очень разные, но в одном будут схожи – они будут интересные и завораживающие.

- В каждой тренинговой группе участниками принимаются правила, соблюдение которых регулируют сами участники. Соблюдение этих

правил необходимо для полноценной, активной и эффективной работы группы.
Мною будут предложены следующие правила. Ваше право их принять или отвергнуть. Это:

Открытость.

Активность.

Каждый говорит от первого лица – «Я думаю, я считаю, я чувствую...»

Не перебивать говорящего.

Конфиденциальность.

Доброе и доверительное отношение к присутствующим.

Правило «Стоп», если чувствуешь, что не можешь говорить, можно всегда остановиться.

2. Разогрев.

Цель: установление теплой, дружеской, непринужденной обстановки, активизация участников тренинга. Настрой на позитивное принятие информации, основной части.

1. Игра «Поменяйтесь местами те, кто....».

Инструкция: ведущий называет признак, который свойственен многим. Те, кому он свойственен, меняются местами. Задача ведущего занять чье-то место.

2. Упражнение «Комплимент»

Рассчитайтесь на яблоки и груши. Яблоки станьте в круг и повернитесь к своей паре лицом. Когда прозвонит колокольчик, вы должны будете начать говорить комплименты своему напарнику. Колокольчик вам подскажет, что нужно перейти к следующему участнику.

3. Основная часть.

Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Синдром профессионального выгорания – самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей, социальных работников, психологов и других – всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница явления Кристина Маслач назвала свою книгу: «Эмоциональное выгорание – плата за сочувствие».

Согласно современным данным, под "психическим выгоранием" понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Этот синдром включает в себя три основные составляющие, выделенные К. Маслач: эмоциональную истощенность, деперсонализацию (цинизм) и редукцию профессиональных достижений.

Под эмоциональным истощением понимается чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное собственной работой.

В качестве основных симптомов эмоционального истощения выделяют усталость, утомление, психосоматические недомогания; бессонницу; негативное отношение к людям, негативное отношение к самой работе; скудность репертуара рабочих действий; агрессивные чувства (раздражительность, напряженность, тревожность, беспокойство, гнев); упадническое настроение и связанные с ним эмоции: цинизм, пессимизм, чувство безнадежности, апатия, депрессия, чувство бессмысленности; переживание чувства вины.

Большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно.

1. Упражнение «Вспомни неприятную историю»

Участникам предлагается закрыть глаза и вспомнить какое-либо неприятное событие, происшедшее с ним совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором участники находились в процессе воспоминания. С помощью "внутреннего взгляда посмотреть" на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

Обсуждение ощущений:

какие ощущения возникли в процессе воспоминания?

какие ощущения были в мышцах?

где больше всего чувствовалось напряжение?

приятным было такое состояние?

2. Упражнение «Фантом»

Участникам раздаются бланки с двумя схематическими изображением человеческого тела и цветные карандаши.

- Изобразите на первом силуэте человека, где больше всего вы чувствовали напряжение.

- А теперь изобразите на втором силуэте, какие соматические проявления сопровождают вас в стрессовой ситуации. «Я чувствую, как...»

На первом силуэте им предлагается метафорически изобразить, какие соматические проявления сопровождают их стрессовую реакцию, когда она достигает значительного уровня (фаза истощения). Для этого необходимо вспомнить, в каких именно частях тела локализованы эти ощущения, как именно они проявляются. Для того чтобы наилучшим образом представить себе это, можно мысленно закончить предложение: «Я чувствую это, как будто...». В результате получится метафора, которую легко будет изобразить на бумаге.

Затем на втором силуэте человеческого тела необходимо аналогичным образом изобразить самые ранние телесные проявления, которые сигнализируют о начинающемся стрессе.

Вопросы для обсуждения:

- Легко ли вам было выполнить это упражнение?
- Насколько хорошо вы обычно понимаете язык своего тела?

Беседа о том, какой вред для здоровья наносит постоянное напряжение, и о том, что с этим можно справиться разными способами.

Следует четко уяснить, что освоив релаксацию, можно научиться это напряжение регулировать, приостанавливать и расслаблять по собственной воле, по своему желанию. Полная мышечная релаксация оказывает положительное влияние на психику и нормализует душевное равновесие, дает необходимый короткий отдых мозгу.

Рассмотрим сначала естественные способы регуляции организма.

3. Коллаж. Работа в группах.

- Мы предлагаем вам разделиться на группы и попытаться изобразить то, что поможет человеку и вам снять напряжение и расслабиться. Где человек может черпать ресурсы, чтобы избежать Синдрома Эмоционального Выгорания?

Для работы используйте ватман, маркеры, цветные карандаши, журналы.

Названные способы записываются ведущим на доске. (Участники перечисляют: длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка, смех, размышление о приятном, различные движения потягивания, расслабления мышц, вдыхание свежего воздуха и т.д.). Попробуйте задать себе вопросы:

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что я могу использовать из выше перечисленного?

4. Представление результата группами.

Ведущие резюмируют подводят итоги работы.

Итак: все то, что вы назвали, можно разделить на четыре группы ресурсов.

И не секрет, что если что-то преобладает или отсутствует, то мы получаем дисбаланс, следовательно не можем полноценно восстановиться и становимся более подвержены СЭВ. Близкие значимые люди (семья). Работа Интересы, увлечения, хобби. Друзья

- К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени.

Например:

4.1. «Да-да-да» (голосовая техника)

Цель : трансформация негативных переживаний в положительные , настройка всего организма, на благоприятное восприятие предстоящего события

Необходимое время: 5-10 мин.

В течении 5-10 мин. Постарайтесь не начать не отвлекаться и проговаривать «да-да-да» – с различным интервалом, интонацией, и грамотно.

4.2. Телесно ориентированное упражнение “Погода” (3 мин)

Участники разбиваются по парам. Один отворачивается к партнеру спиной, он – бумага, второй – художник. Ведущий предлагает “художникам” нарисовать на “бумаге” (спине) сначала теплый ласковый ветер, затем усиливающийся ветер, затем дождь, сильный ливень, переходящий в град, снова ветер, переходящий в теплое дуновение ветерка, а в конце ласковое теплое солнышко согревающее всю землю. По окончании упражнения, участники меняются местами. Каждый участник высказывает свое мнение и рассказывает о тех ощущениях, которые появились в процессе игры.

4.3. Танец « Лавата»

Дружно танцуем мы тра-та-та, тра-та-та,
Танец веселый наш – это Лавата.

4.4. Упражнение « Волшебное ожерелье»

А теперь всех нас свяжет солнечная нить. Все мы талантливы, счастливы и не даром здесь собрались. Но каждый из нас - индивидуальность. Поэтому

мы разрезаем солнечную нить и у каждого будет свой лучик – ожерелье. Теперь мы нарежем солнечных лучиков, вы подойдете к каждому участнику и скажете то, что хотите ему пожелать, завязывая лучик на его ожерелье.

3. Заключительная часть.

А сейчас я хочу подарить вам небольшую притчу:

«Пришла женщина к Богу и попросила полегче крест, а то слишком у неё тяжёлая жизнь: дети не радуют, муж относится не должным образом, да и на работе проблемы. Бог ей предложил выбор, завёл на склад, где крестов было видимо-невидимо. Женщина один подержала – тяжёлый показался, ещё один – тоже тяжело, она попробовала все кресты по-очереди и, подойдя к выходу, заметила небольшой крестик. Дама очень обрадовалась, всем подошёл ей этот крест, и она твёрдо указала Богу на свой выбор. На что Всевышний ей ответил: «Так это твой крест и есть, ты выбрала свой крест!»

Уважаемые женщины, я знаю, что каждая из нас несёт свой нелёгкий крест с достоинством, но каждой хочется, чтобы мир вокруг нас был ещё лучше и ещё благосклоннее к нам. Все в ваших руках, вы хозяйки своей судьбы.

3.2. Рефлексия.

« Я чувствую...»

ШКОЛА ЛИЧНОСТНОГО РОСТА

Занятие №4.

Тема: « Межличностное общение».

Цель: развитие навыка восприятия и понимания других людей в процессе общения на невербальном и вербальном уровне; развитие коммуникативных навыков, сплочение группы.

1. Приветствие.

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

Цель: позитивный настрой на работу.

2. Разогрев.

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?»

3. Основная часть.

Взаимодействие между людьми начинается с установления контакта.

Контакт зависит от того, как мы себя держим, что говорим. Каждое движение - слово в языке жестов.

3.1. Упражнение «Испорченный видеоманитфон».

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.)

3.2. 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 возможность вспомнить информацию о значении некоторых жестов (скрещенные руки на груди, поза «льва» и т.д.), данную на предыдущем занятии.

3.3. Сказкотерапия. Разыгрывание сказки куклами-марионетками «Звездная страна»

«ЗВЕЗДНАЯ СТРАНА»

Амбросьева Н.Н.

Цель: сплочение коллектива.

В одной сказочной стране жили-были звездочки, поэтому страна называлась Звездная. Звездочки были разные: голубые и белые, желтые и синие, зеленые и розовые, красные и даже черные. Они и по размеру были разные. Жили здесь совсем крохотные звездочки, жили и средних размеров, жили и вовсе огромные звезды. Не было среди них ни одной звездочки точь в точь похожей на другую. Но всех их объединяло одно общее свойств. Душа каждой звездочки была заполнена любовью ко всем жителям этой сказочной страны. Поэтому они видели друг в друге только хорошее и доброе и от этого светились удивительным волшебным светом. Звездная страна от этого чудесного сияния была необыкновенно красива и неповторима. Повсюду царили мир, согласие, взаимопонимание и любовь.

Но однажды пролетал над Звездной страной самый пакостный из всех пакостей на свете злой волшебник, которого так и звали Пакость Пакостьевич. Увидел Звездную страну Пакость Пакостьевич и закипела в нем зависть. Как же так думает, любовь кругом, красота, мир. Никто не воюет, никто не ссорится. И не стало Пакость Пакостьевичу покоя. К сожалению, встречаются еще такие экземпляры, которым очень плохо, если другим хорошо. И задумал Пакость Пакостьевич свое злое дело. А чтобы звездочки его не узнали, обернулся ветром перемен и начал нашептывать, что мол в других странах веселее, интереснее и лучше живут. Заволновались звездочки, забеспокоились. Им тоже хотелось зажить еще интереснее, еще веселее, еще

лучше. «А что же нужно для этого сделать?» - поинтересовались звездочки. «Все очень просто, нужно находить в других недостатки, все время ругать, побольше критиковать, вспоминать все проступки, которые когда-то были совершены,» - учил со знанием дела Пакость Пакостьевич. Но звездочки не умели этого делать. И злой волшебник принялся их обучать дальше.

- Эй, ты, - крикнул он черной звездочке по имени Аделаида. - Ты чего такая черная? Знаю, знаю, умываться ленишься. Фу, грязнуля какая... Тонну мыла надо, чтобы такую чумазую отмыть. Хи-хи-хи... ха-ха-ха...

Кто-то подхватил, кто-то промолчал... Но веселее не стало. А черная звездочка Аделаида от грубых насмешек стала прямо у всех на глазах тускнеть и не светила уже удивительным волшебным светом как раньше. А Пакость Пакостьевич не унимался.

- Эй, громадина, - крикнул он большой зеленой звезде Иоланте. Вот разъелась... Смотри скоро всю страну без продуктов оставишь с такими-то аппетитами. Ха-ха ха...

Никто не заступился. И от грубых насмешек начала блекнуть яркая прежде зеленая звездочка Иоланта. А Пакость Пакостьевич все не унимался. Он подошел к маленькой розовой звездочке по имени Юта и стал смеяться над ней.

- Ой, не могу... Что это за крохотуля? Не звездочка, а микроб какой-то. Только в микроскоп такую разглядывать. Какой от нее прок, зря только небо коптит. И снова весело расхохотался.

От таких грубых и злых слов, странного смеха крохотная розовая звездочка Юта почти совсем погасла. И тут многие звездочки подхватили идею Пакость Пакостьевича. Они принялись с большим усердием выискивать недостатки в каждой звездочке, критиковали друг друга, вспоминали все проступки, которые были совершены когда-то. И от грубых, обидных слов, дурных мыслей любовь стала уходить, а души начали заполняться ненавистью, злобой, завистью.

И от этого звездочки поблекли, потускнели и уже не светились удивительным волшебным светом, который когда-то придавал неповторимое очарование Звездной стране. Прекрасная и светлая ранее она превращалась в унылую, серую, безжизненную страну. Первой опомнилась совсем юная белая звездочка по имени Люська. Она решила во чтобы то ни стало спасти свою любимую родину. «Что же делать?» - думала Люська. «Может быть подождать доброго волшебника? Но когда он прилетит? Ведь так можно прождать и год, и два, и три, и тридцать три, а то и вовсе не дожидаться. А действовать надо прямо сейчас немедленно иначе может быть поздно. И она на свой страх и риск начала действовать. Люська стала вместо недостатков находить в звездочках достоинства, искала то доброе и хорошее, что было в душе каждой из них. Сначала она обратилась к черной звездочке Аделаиде. - Аделаида, ты очень добрая, ты всегда заботилась о больных звездочках. Благодаря твоему вниманию, чуткости, терпению они быстрее выздоравливали.

И свершилось чудо. Поблекшая звездочка Аделаида засияла вдруг снова удивительным волшебным светом.

- Ура! Получилось. Добрые слова помогают - ликовала обрадованная Люська. И начала действовать уже увереннее.

- Иоланта, я всегда восхищалась твоей ответственностью, твоей пунктуальностью. Ведь ты ни разу в жизни никуда не опоздала. И от этих добрых слов Иоланта вновь вспыхнула, засверкала, переливаясь всевозможными оттенками чудесного зеленого цвета.

Потом Люська заговорила с крошечной звездочкой Ютой.

- Хотя, ты, Юта, и очень маленькая, но душа твоя напоминает огромный неиссякаемый кладезь всевозможных интересных творческих идей. Именно благодаря тебе наши праздники проходили так весело и интересно.

И Юта засияла вновь удивительным волшебным светом. Люськину идею подхватили другие звездочки. Они принялись искать друг в друге что-то доброе и хорошее, что было в душе каждой из них. И свершилось чудо.

Звездочки вспыхивали одна за одной как огоньки новогодней гирлянды.

Снова Звездная страна засияла удивительным волшебным светом, вновь она стала прекрасной и неповторимой, пожалуй, она стала еще краше, чем прежде. А Пакость Пакостьевич понял, что ему здесь нечего больше делать и убрался восвояси. Он полетел искать такую страну, жители которой обожают находить в других недостатки, а достоинств не замечают, где любят критиковать друг друга, ссориться, вспоминать ошибки и промахи, где долго помнят обиды. А не пролетал ли Пакость Пакостьевич случайно над вашей страной?

Психолог: Итак, вы прослушали удивительную историю. О чем она?

(Выслушиваются ответы педагогов)

Да, история эта напоминает о том, что все мы разные. У каждого свое тело, своя форма, а чем мы наполним эту форму любовью или нелюбовью к себе и окружающим зависит от каждого из нас. Выискивая в себе или в другом человеке только недостатки, промахи и ошибки, мы тем самым подталкиваем человека к тому, чтобы он стал еще хуже, потерял веру в свои собственные силы, стремление к добрым поступкам. И наоборот, подчеркивая в человеке достоинства, мы помогаем ему стать еще лучше.

А чему учит эта сказка? Пригодится ли она в жизни? (Выслушиваются ответы педагогов.)

Сказка учит, что нельзя безоглядно доверять всем подряд, помнить, что в мире есть и добро и зло, что порой с молчаливого нашего согласия кто-то творит ужасные дела, что бывают в жизни такие ситуации когда самый обыкновенный человек должен взять на себя ответственность за изменение этой ситуации, а порой не торопиться что-то менять, учит терпимее относиться друг к другу и еще многому другому.

И я хочу, чтобы сегодня вы помогли зажечь звезду, как это делала Люська в сказочной истории, нашего педагогического коллектива (группы) под названием «Мы»

Сейчас я раздам вам разноцветные лучики, и каждый из вас напишет, что есть доброго и хорошего в его душе, за что он себя любит, ценит, уважает. (отслеживание, какие качества преобладают в коллективе, какие ценности выходят на первый план).

3.4. Зажигание звезды.

4. Рефлексия

«Волшебные бусинки» «Волшебную бусинку дарю и слова признательности говорю.....»