

Психолого-педагогическое сопровождение наставничества в ДОУ

Составитель: педагог-психолог Твердовская Т.Ю.

Одним из четырех основных направлений развития системы образования в соответствии с Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 годы является подготовка и повышение квалификации педагогических кадров, способных решать поставленные задачи, используя современные формы и методы. Важная роль в решении этой задачи отводится наставничеству.

«... Это должно быть эффективное современное наставничество, передача опыта, конкретных навыков», как отмечал президент В.В. Путин.

Неотъемлемой частью наставничества является готовность опытного педагога к передаче опыта и с другой стороны, готовность молодого специалиста воспринимать этот опыт и эффективно применять в педагогической практике.

Для успешной реализации наставничества в образовательной организации, целесообразно осуществление не только методического сопровождения педагогов, но и психолого-педагогического со стороны психологов.

Системное психолого-педагогическое сопровождение строится поэтапно.

На адаптационном этапе работа педагога-психолога начинается с аналитической работы, то есть с диагностики. Это позволяет выявить как слабые, так и сильные стороны психолого-педагогической и общекультурной готовности молодых педагогов к самообразованию и опытных педагогов к наставничеству.

Первостепенными задачами в процессе сопровождения являются выявление кандидатов в наставники и их подготовка к взаимодействию с молодыми специалистами.

Выбор кандидатов в наставники осуществляется с учетом опыта работы в педагогической должности и профессиональных и личностных качеств, входящих в понятие профессиональной педагогической компетентности.

На адаптационном этапе работа педагога-психолога начинается с аналитической работы, то есть с диагностики. Это позволяет выявить как слабые, так и сильные стороны психолого-педагогической и общекультурной готовности молодых педагогов к самообразованию и опытных педагогов к наставничеству.

Одним из основных методов диагностики в работе является наблюдение. Педагог-психолог посещает занятия начинающих педагогов, а так же присутствует во время режимных моментов и игровой деятельности получает достоверный

материал для выявления и анализа имеющихся не только затруднений, но и явных или скрытых ресурсов личностного и профессионального роста.

На диагностическом этапе в работе с молодым педагогом используются следующие методики:

1. Тест Леонгарда – Шмишека на типологию характера
2. Тест для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)
3. Самооценка психологической адаптивности (Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов)
4. Методика определения удовлетворенности трудом (А.В. Батрашев).
5. Методика «Оценка психологической атмосферы в коллективе» (А.Ф. Фидлер)
6. Методика на определение индекса групповой сплоченности К.Э. Сизора.
7. Молодому специалисту предлагаются для заполнения «Анкета молодого воспитателя»

Задача педагога-психолога при проведении диагностики сделать акцент на обучающей функции диагностического инструментария, обратить внимание, прежде всего, на позитивные стороны новичка, на успехи и корректно предложить варианты преодоления трудностей.

В работе с **наставниками** диагностика проводится с целью выявления уровня мотивационной готовности к работе с молодыми педагогами, оценки коммуникативных и лидерских навыков, способов реагирования в конфликтных ситуациях, определения наличия общей стрессоустойчивости и рисков профессионального выгорания.

В работе с наставниками используются следующие психодиагностические методики:

- «Диагностика лидерских способностей» (Е. Жариков, Е. Крушельницкий);
- анкетирование «Оценка готовности педагога к участию в инновационной деятельности»;
- оценка уровня коммуникабельности педагога в общении с родителями (на основе методики В.Ф. Ряховского);
- методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко;
- комплексная оценка проявления стресса Ю.В. Щербатых;
- тест “Исследование особенностей реагирования в конфликтной ситуации” К. Томаса.

Исходя из результатов выявленных дефицитов на диагностическом этапе, определяются направления психолого-педагогического сопровождения.

После проведения диагностики на первом этапе педагогом-психологом планируется и осуществляется работа по адаптации молодых педагогов в организации.

Разрешение проблем возникающих в работе молодого педагога часто требует активного вмешательства администрации, коллег, специалистов. Педагог-психолог оказывает содействие во взаимодействии с коллегами.

Как правило, в первый год работы молодой специалист имеет низкий статус в коллективе. Это связано с тем, что он не успел установить дружеские связи. С целью сплочения коллектива педагогом-психологом проводятся тренинговые занятия. В непринужденной обстановке, выполняя игровые упражнения участники лучше узнают друг друга.

В процессе адаптации молодого педагога важна актуализация «сильных сторон» его деятельности. Создание различных «ситуаций успеха».

2 Этап – консультативно-развивающий

На этом этапе, как правило, проводится психологическое консультирование, психологическое просвещение, обсуждаются причины и возможные варианты решения проблемы, позитивные и негативные стороны разных решений. В основе лежит последовательный анализ профессиональной деятельности, оценка профессиональной компетентности молодого педагога, его личностных качеств. Выстраивается индивидуальный план развития, коррекции, саморазвития. Педагог-психолог информирует молодого педагога о достижениях психологической науки, формирует потребность в психолого-педагогических знаниях, применении их в интересах собственного развития и для решения профессиональных задач.

Направления работы с молодыми педагогами:

- Психологическое консультирование, психологическое просвещение, обсуждаются причины и возможные варианты решения проблемы, позитивные и негативные стороны разных решений;

- Индивидуальный план развития, коррекции, саморазвития.

Данная работа осуществляется через организацию бесед, консультаций, семинаров, тренинговых занятий.

Темы для консультаций обращаясь ко мне педагоги определяют сами, исходя из проблем, возникающих у них в ходе работы.

Вот список тем с которыми ко мне обратились молодые педагоги:

- Как помочь ребенку адаптироваться в группе?

- Каким образом педагог может помочь «трудному» ребенку (замкнутому и скованному; гиперактивному и агрессивному; ребенку, часто плачущему, отказывающемуся от общения и т.п.)?
- «Возрастные особенности дошкольников»;
- «Создание эмоционально благоприятной атмосферы на занятиях»;
- «Общение с родителями воспитанников ДОО».

Еще одной составляющей в работе с молодым педагогом это психологическое сопровождение его на профессиональных конкурсах.

Для конкурса характерно погружение в ситуации оценивания, критики, сравнения, что требует от педагога эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, самоорганизации. Не каждый конкурсант может самостоятельно с этим справиться. В ходе подготовки к конкурсам с молодым педагогом проводилась работа, направленная на формирование: навыков саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием; осознание мотивационной позиции по отношению к участию в конкурсе.

На втором этапе с педагогами наставниками обозначились следующие направления работы:

- формирование мотивационной готовности работать с молодым педагогом;
- развитие коммуникативных навыков;
- профилактика эмоционального выгорания.

Работа с наставниками проводится в форме консультаций, бесед, тренинговых занятий, лекториев. Во многих мероприятиях принимают участие не только наставники, но и другие педагоги нашего детского сада.

3 этап – Рефлексивный

Период осмысления результатов сопровождения по разрешению затруднений, которые были выявлены на первом этапе.

Для определения динамики затруднений возможно повторное проведение анкетирования, самоанализа, сравнение результатов деятельности и т. п.

Эффективность психолого-педагогического сопровождения молодого педагога можно определить по следующим показателям:

- снижение количества затруднений в сравнении с периодом принятия на работу, изменение их качественных критериев (определяется индивидуально): удовлетворенность работой и взаимоотношениями в коллективе;
- успешное взаимодействие со всеми субъектами педагогической системы: воспитанники, коллеги, родители, администрация;

– приобретение уверенности в себе как в профессионале, появление профессиональных достижений, ощущение себя полноправным членом коллектива;

– позитивное отношение к педагогической деятельности, уверенность в правильности своего профессионального выбора.

Эффективность психолого-педагогического сопровождения в работе с наставниками может определяться: удовлетворенностью работой и взаимоотношениями в коллективе и с молодым коллегой.

В завершении хотелось подчеркнуть: что сущность сопровождения молодого педагога администрацией, наставником, педагогом-психологом должна заключаться не в коррекции и переделке, а в поиске скрытых ресурсов педагога, опора на его возможности и создание условий для развития и саморазвития.

Литература:

1. Карпов А. В. Рефлексивность как психическое свойство и методика её диагностики // Психологический журнал. – 2003. – Т.24. – № 5. – С. 45-57.
2. Ключева Н. В. Технологии работы психолога с учителем // Практическая психология. – М.: ТЦ «Сфера», 2000. – 192с.
3. Колядинцева О. А., Посашкова И. П. Личность учителя: постижение себя на пути к успеху: методическое пособие. – Омск: ООИПКРО, 2002.
4. Королёва С.А. Как помочь молодому специалисту на пути профессионального становления // Психология образования в XXI веке: теория и практика. – С. 339-340
5. Петровская Л.А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг. М. : МГПУ, 2009.
6. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога: методические рекомендации / сост. Ю.А. Никишина. – Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2020. – 64 с.
7. Психолого-педагогическое сопровождение молодого учителя. Метод. рекомендации / сост.: М.Г. Тымчек, И.В. Клименко, О.И. Грицкан, Н.А. Лоцманова. – Тирасполь: ГОУ ДПО «ИРОиПК», 2020. – 113 с.
8. Семёнова Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: учебное пособие. – М.: Издательство Института психотерапии, 2002.
9. Соловьева О.В. Обратная связь в межличностном общении. М.: МГПУ, 2007.
10. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6

11. Черникова Т. В. Профессионально-личностная позиция педагога и руководителя образовательного учреждения: методические рекомендации. – Волгоград: ВГПУ, 2002.
12. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. Выпуск 1. Воспитатель и ребенок. Эффективное взаимодействие
13. <https://sch224s.mskobr.ru/files/logoped/gimnastika-mozga.pdf>
14. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/upravlenie-dou/2022/07/28/psihologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-pedagogov-nastavnikov>

ПРИЛОЖЕНИЯ

Конспекты мероприятий

Тренинг личной эффективности «Успешный педагог»

Цели: создание благоприятных условий для работы, освоение способов самораскрытия; осознание участниками некоторых своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.

Ход тренинга

1. *Приветствие.*

– Здравствуйте, дорогие коллеги! Сегодня я проведу для вас тренинговое занятие, цель которого формирование внутренней позиции успешного педагога. Но для начала давайте поприветствуем друг друга.

Я предлагаю познакомиться и совершить это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а потом рассказать историю его происхождения.

Главная идея этого упражнения – дать возможность при знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность.

-А теперь я хочу познакомить Вас с правилами.

2. Правила для участников тренинга:

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. Искренность в общении (говорить только то, что действительно переживается, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).
4. Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).

3. Игра «Поменяйтесь местами...».

Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Водящий предлагает поменяться местами тем. Кто: носит брюки, имеет голубые глаза, любит носить платья, любит яблоки и т.д.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфика работы с детьми, мотивов участия в тренинге и др.

Например, поменяются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- работает в настоящее время по новой программе;
- любит свою работу;
- работает педагогом меньше 3 лет;
- работает педагогом больше 5 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что о ком запомнил, а во вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили

4. Игра «Ладони-колени».

Сидя в кругу, положите ладони на колени соседей: правую – на левое колено соседа слева, левую – на правое колено соседа справа. Играющие передают хлопок от колена к колену (для этого надо внимательно следить за тем, чья рука лежит на следующем колене по кругу, и не перепутать очередность своего хлопка).

Когда устоится ритм хлопков, можно усложнить упражнение – два хлопка по одному колену будут обозначать движение в обратную сторону, то есть теперь играющим нужно следить и за тем, чья рука хлопнет по колену, и за направлением движения хлопков.

5. Упражнение-активатор «Апельсин».

Перекидывая друг другу мячик, давать любые возможные определения апельсину.

Упражнение активизирует творческое мышление, внимание, хорошо поддерживает рабочую мотивацию.

6. Упражнение «Мои сильные стороны» (в малых группах по 3 человека)

Общее время работы микрогрупп – 15 минут.

Каждому участнику предлагается рассказать остальным о чертах личности, которые он считает лучшими в себе, которые он мог бы выдвинуть в качестве примера детям и хотел бы сформировать у своих воспитанников.

На оснований самопрезентаций каждая микрогруппа составляет сборный портрет лучших черт с указанием на то, какие, благодаря им, качества личности детей они могут воспитать, будучи напарниками.

Вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вызвало задание?
- Понадобилась ли помощь партнеров в выделении своих сильных сторон?
- Что мешало свободно говорить о своих достоинствах?
- Какие чувства вы испытывали, когда слышали собственные сильные стороны в общем портрете?
- Задумывались ли вы раньше о влиянии ваших черт на воспитание конкретных сторон личности детей?

Каждому педагогу нужно развивать такие качества, которые будут положительно влиять на формирование определенных черт личности детей.

7. Упражнение «Объявление».

В течение 5 минут каждый должен составить объявление о своих услугах (репетиторство, гувернерство, консультирование, развивающая работа и т.д.), которое бы отражало профессиональную уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другой специалист.

Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит воспользоваться услугами данного специалиста.

8. Упражнение «Мои перспективы».

Необходимо сформулировать основные цели профессионального самосовершенствования, которые участники хотели бы достичь в этом учебном году. При этом надо подумать конкретные шаги, предполагающие их достижение.

9. Упражнение «Я все могу»

Оборудование: листы бумаги, фломастеры.

– Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

– Подумайте сейчас о трёх вещах, которым вы хотели бы научиться или хотели бы выполнять их лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете их делать. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я очень хорошо плаваю», «Я пишу интересные статьи». Возьмите лист бумаги и запишите эти фразы большими буквами, сделайте рамку.

Покажите свой плакат всем участникам, расскажите, что на нём написано.

Возьмите эти плакаты домой, чем чаще вы будете смотреть на них, тем легче будет добиваться того, чтобы эти слова стали правдой.

10. Упражнение «Подарок»

Каждый участник дарит своему соседу справа «подарок», то есть сообщает ему о том, чтобы он хотел ему подарить, имея неограниченные материальные возможности.

Упражнение проходит по кругу.

11. Творческое упражнение «Коллаж. Все обо мне».

Творческое упражнение “Коллаж. Все обо мне”. К заданию желательно музыкальное сопровождение.

Задачи:

- создание творческой атмосферы;
- снятие психо-эмоционального напряжения;
- повышение эмоционального тонуса;
- позитивного настроения педагогов.

Настоящий педагог должен быть человеком с богатым внутренним миром и большой душой, способным возрождать души детей...

Да. У нас большая душа, очень богатый внутренний мир ... предлагаем Вам сегодня отразить его в простом творческом задании... Коллаж “Все обо мне”. Он должен быть такой же яркой, как ваши личности...(... без белых пятен...).

11. Анкетирование «Обратная связь»

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

«Общение с родителями»

Составила: педагог-психолог Никитина А.Ю.

Одной из причин, серьезно осложняющих процесс адаптации молодого педагога к работе с дошкольниками, являются трудности, связанные с взаимодействием и общением с родителями. Непонимание своей роли в отношениях с родителями, неуверенность и неспособность вести диалог, а порой и полное отсутствие навыков общения, подрывают искреннее желание молодого специалиста посвятить себя воспитанию и обучению маленьких детей и формируют отвержение своего образа как педагога. В связи с этим актуальны и просто необходимы интерактивные мероприятия с данной категорией начинающих педагогов, направленные на восполнение знаний и отработку практических навыков общения и взаимодействия с родителями, способствующие также повышению уверенности в себе, объединяющие коллег из разных детских садов. Предлагаю вашему вниманию сценарий тренинга для начинающих педагогов на соответствующую тему.

Материал: бейджики на каждого участника, булавки, ручки на каждого участника, листы бумаги А5 по числу участников, белая доска, маркер, карточки с фразами для игры «Тренировка интонации», 2 шляпы, магнитофон, запись танцевальной музыки для игры «Волшебная шляпа», запись спокойной музыки для релаксации.

Цель: способствовать преодолению трудностей начинающих педагогов в общении и взаимодействии с родителями.

Задачи:

- 1.Актуализировать существующие проблемы во взаимодействии с родителями;
- 2.Содействовать повышению уверенности в себе;
- 3.Упражнять начинающих педагогов в построении эффективного общения с родителями.

План проведения:

1. Вступление.

Представление организаторов тренинга, ознакомление с правилами работы группы участников.

Общение – это взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата.

Теоретическое вступление «Правила построения эффективного общения».(7 мин)

– Общаясь с родителями, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности. Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! В течении этого времени необходимо применить «Правило трех плюсов» (чтобы расположить к себе собеседника нужно дать ему как минимум три психологических плюса.

- Улыбка,
- Имя собеседника
- Комплимент.

– Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться с ними. И собеседник должен это видеть.

Необходима искренняя, доброжелательная улыбка!

– Имя человека – это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке. Важно использовать имя-отчество при приветствии. Не просто кивнуть или сказать: «Здрась-те!», а «Здравствуйте, Анна Ивановна!».

Во время конфликтов, желая снять их остроту, люди подсознательно начинают чаще использовать имя своего собеседника (прийти к согласию можно значительно быстрее). Потому что часто нам нужно не столько настоять на своем, сколько увидеть, что люди к нам прислушиваются, услышать при этом свое имя. Зачастую имя бывает решающей каплей, чтобы дело обернулось в нашу пользу.

– В общении наиболее применим косвенный комплимент: мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику – ружье, родителю его ребенка.

Загруженные, усталые после работы родители особенно уязвимы в отношении хорошего и плохого поведения ребенка. Поэтому не стоит акцентировать внимание на плохом. Сначала нужно рассказать об успехах и только в конце тактично можно поведать о проблемных сторонах ребенка.

Кроме этих приемов существуют и другие приемы установления хорошего контакта с собеседником (*демонстрация приемов общения совместно с ассистентом*):

- Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (контакт глаз). Но не следует «сверлить» собеседника взглядом.
- Короткая дистанция и удобное расположение (от 50 см до 1,5 м). Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь – благодаря этой дистанции

мы воспринимаем его «ближе». Но не переступать «границы» личного пространства собеседника!

Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.

· Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

· Использовать прием присоединения, т.е. найти общее «Я»: «Я сам такой же, у меня то же самое!». Как можно реже употреблять местоимение «Вы...» (Вы сделайте то-то!», «Вы должны это...!») Чаще говорить; «Мы»: «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели..., знали...!», «Нас всех беспокоит, что дети...», «Наши дети...», «Нас объединяет общее дело – это воспитание наших с вами детей!»

Вот самые основные правила установления хорошего личностного контакта и построения эффективного общения и взаимодействия с родителями.

Условия, необходимые для оптимального педагогического общения:

- Искренний интерес к человеку, умение преодолевать свой эгоцентризм в общении с ним. Особо талантливых в общении людей отличает повышенное внимание и тонкая наблюдательность, превосходная память на все, что касается другого человека.
- Умение слушать людей – как конкретное проявление интереса к людям. Нередко, кстати, не обращают внимания на то, что признаком интересного собеседника является умение не только говорить, сколько умение слушать.
- Старайтесь быть доброжелательными по отношению к людям, поскольку в сфере общения неумолимо работает закон взаимного отклика.
- Улыбайтесь, в общении с людьми очень много значит улыбка для взаимных симпатий. Она греет и создает аванс положительного отношения.
- Изучайте потребности людей и пытайтесь полезно их удовлетворять, проявляйте интерес к интересам другого. Самый верный путь к сердцу – это беседа с ним о том, что он ценит превыше всего.
- Умейте завоевать авторитет в педагогическом общении через способность дать почувствовать людям их значимость, уважение к их мнению.

Игра «Тренировка интонации».

Цель: осознание значения интонации для достижения цели воздействия воспитателя в общении с родителями. (5 мин) (Участники разделены на два круга)

Произнести фразы:

– Мне не безразличны успехи Вашего ребенка (первый круг)

– Мне хотелось бы большей откровенности в нашем разговоре (второй круг).

Произнести эти фразы с оттенками иронии, упрёка, безразличия, требовательности, доброжелательности (интонации обозначены на карточках). По окончании произнесения участники сообщают, удалось, ли на их взгляд, достичь цели воздействия; какая интонация наиболее приемлема в общении с родителями.

Игра «Волшебная шляпа».

Цель: упражнение воспитателей в высказывании комплимента родителям. (5 мин)
(Участники остаются в тех же кругах)

Инструкция: – Пока звучит музыка, передаём шляпу по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает её на себя и говорит комплимент любому, стоящему в круге. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а так же можно сказать что-либо положительное о «ребёнке». Тот «родитель», которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно! Да мне это в себе тоже очень нравится!».

По окончании игры все возвращаются на места. Обмен впечатлениями: легко ли было говорить комплимент; приятно ли было принимать комплимент. Ведущий подводит итог: комплимент должен быть искренним, лучше не прямым, а косвенным, т.е. хвалить «родителю» ребенка.

Психотехническое упражнение «Давление».

Цель: осознание разных моделей в общении и взаимодействии с партнером, установка на равноправное общение.(10 мин)

Инструкция: встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь, кто будет ведущим. Задача ведущего – слегка надавить на ладони своего партнера. Затем, поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.

Выскажите друг другу свои впечатления. В какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда Ваш партнёр давил на Ваши ладони?

-Возможно Вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае (Вам было неприятно давить на партнёра, и очень неприятно, когда давили на Вас).

Тогда, попробуйте не давить друг на друга, выполняйте совместные движения обращёнными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла (психоэнергетический контакт).

Почувствовали ли Вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства? Не забывайте, что стремясь к психологическому

давлению на партнера по общению (будет родитель, коллега, ребенок), мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

Теоретическое вступление

«Основы построения беседы с «трудным» родителем». (5 мин)

– Любой специалист ДООУ знает, как нелегко беседовать с так называемыми «трудными» родителями.

– Каких родителей можно назвать «трудными»? (*Участники высказываются*).

«Трудные» родители:

- Агрессивные, конфликтные, демонстрирующие наступательную позицию, они стремятся оправдать собственное невмешательство, родительское бессилие в воспитании своего ребенка: «Мы заняты на работе, у нас нет времени, чтобы заниматься ребенком!»; «Вы же воспитатели, педагоги, это Ваша обязанность учить и воспитывать детей!».
- Родители в позиции растерянности и беспомощности, которые постоянно жалуются педагогу, просят о помощи: «Ребенок нас не слушает, мы не знаем что делать, помогите нам!».

Начинающему, неопытному специалисту трудно сохранить свою самостоятельность и избежать «подыгрывания» такому родителю, который подавляет и манипулирует, играя на сочувствии и неуверенности, и конструктивный разговор становится невозможным.

Основная цель общения педагога с родителями – объединение совместных усилий для решения конкретной проблемы ребенка (н/р, отставание по программе, плохое поведение).

На первой фазе общения с такими родителями, необходимо сохранить эмоциональную отстраненность и поддерживать в себе спокойный и охлажденный нейтралитет, т.е. не позволить себе зарядиться отрицательными эмоциями этого родителя. Как показывает опыт, необходимо «продержаться» примерно 10-15 минут, пока родитель в форме монолога будет высказывать свои претензии или жаловаться на свою беспомощность. В случае с «агрессивным» родителем, нужно стараться выслушивать молча, оставаться спокойной, уверенной в себе, не теряя вежливой доброжелательности. А в случае с «жалующимся» родителем, спокойно киваем собеседнику головой, вставляем нейтральные фразы: «Я Вас слушаю», «Я Вас понимаю...», «Успокойтесь».

Почувствовав нашу нейтральную позицию и эмоциональную отстраненность, родитель начнёт «остывать», его эмоции начнут иссекать и гаснуть. В конце концов,

он успокоится, в нем будет формироваться психологическая готовность к конструктивному разговору с нами.

Упражнение «Резервуар».

Цель: приобретение навыка сохранения спокойствия в напряженной ситуации. (5 мин)

Данное упражнение помогает настроиться на неприятную беседу и продержаться первые 10 минут.

Инструкция: Закройте глаза. Представьте или вспомните ситуацию неприятной беседы с конфликтным, «эмоционально заряженным» родителем. Примите на себя роль «пустой формы», резервуара или кувшина, в который Ваш собеседник «вливает», «закладывает» свои обвинительные слова, мысли, чувства. Постарайтесь ощутить внутреннее состояние «резервуара». Вы – просто форма, Вы не реагируете на внешние воздействия, а только принимаете их в своё внутреннее пространство, оставаясь холодным и нейтральным. Вас как бы нет в реальности, есть только пустая форма.

Потренируйтесь 2-3 раза перед началом беседы, и все будет легко получаться. Когда Вы будете уверены, что сформировали внутреннее состояние «резервуара», вступайте в диалог с собеседником.

Вторая фаза беседы с родителем – конструктивный диалог, обсуждение вариантов решения проблем.

Чтобы избежать противостояния с родителями:

- необходимо проявлять сдержанную доброжелательность и открытость;
- подчеркнуть значимость родителей в воспитании собственного ребенка;
- показать родителю свою положительную настроенность по отношению к его ребенку. Когда родитель увидит и почувствует, что педагог заботится о благополучии его ребенка, он перестанет прибегать к «психологической» защите и проявит готовность к сотрудничеству.
- Не надо стремиться, во что бы то ни стало отстаивать свою позицию, навязывать своё мнение родителям (давление приводит к протесту).
- Обсуждайте проблему, а не личные качества ребенка и его родителей.
- Нужно выразить уверенность в том, что если будут организованы совместные усилия семьи и педагогов детского сада, то существующая воспитательная проблема будет успешно решена. «Мы вместе против проблемы, а не против друг друга».

Упражнение «Достойный ответ»

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтных ситуаций.

Содержание: все участники сидят в кругу. Каждый получает от ведущего карточку, на которой содержится какое-либо замечание по поводу внешности или поведения одного из участников.

Все слушатели по кругу (по очереди) произносят записанную на карточку фразу, глядя в глаза соседу справа, задача которого — достойно ответить на этот «выпад». Затем ответивший участник поворачивается к своему соседу справа и зачитывает фразу со своей карточки. Когда каждый выполнит задание, то есть побывает и в качестве «нападающего», и в качестве «жертвы», упражнение заканчивается и группа переходит к обсуждению.

Методические рекомендации: психолог спрашивает участников, легко ли им было выполнять задание, принимали ли они близко к сердцу нелестное замечание о себе. Как правило, слушатели говорят, что грубые высказывания их не взволновали, потому, что они не воспринимали их как направленные конкретно против себя. Затем все предлагают различные варианты конструктивного поиска, который поможет и в реальных жизненных условиях так же воспринимать негативную информацию от партнеров по общению.

Подведение итогов. Рефлексия впечатлений участников.

Раздача памяток. (5 мин)

Материал к упражнению «Достойный ответ»

Ты слишком высокого мнения о себе. Ты ведешь себя так, как будто ты самый главный здесь.

X _____

Ты никогда никому не помогаешь.

X _____

Когда я тебя встречаю, мне хочется перейти на другую сторону улицы.

X _____

Ты совсем не умеешь красиво одеваться.

X _____

Почему ты на всех смотришь волком?

X _____

С тобой нельзя иметь никаких деловых отношений.

X _____

Ты как не от мира сего.

X _____

У тебя такой страшный взгляд.

X _____

С тобой бесполезно договариваться о чем-либо. Ты все равно все забудешь.

X _____

У тебя такой скрипучий голос, он действует мне на нервы

Семинар-практикум

«Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

Составитель: педагог-психолог Никитина А.Ю.

Цель: повышение эффективности работы педагогов учреждения через профилактику эмоционального выгорания.

Задачи:

- познакомить педагогов с понятием «эмоциональное выгорание», симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами профилактики;
- снизить уровень эмоционального напряжения;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- сформировать установку на сохранение и укрепление психического здоровья;

1.Упражнение «Мой образ»

Цель: подготовка участников к работе, создание позитивной атмосферы, хорошего настроения, определение особенностей каждого. Ведущий приветствует группу, раздает каждому участнику лист бумаги А4, на котором нужно написать свое имя и нарисовать собственный образ (это может быть определенный символ, предмет-что угодно). Бумага, карандаши.

После того как участники выполнили задание, психолог предлагает по очереди назвать свое имя и представить собственный образ. Рисунки прикрепляются на доску. Так создается «галерея портретов» участников группы.

Сегодня повышаются требования со стороны общества к качеству образования, и следовательно к личности педагога и его роли в образовательном процессе. Педагогические профессии очень динамичны и требуют от специалиста большого энергетического включения. Стрессовые ситуации, в которые попадает педагог в процессе взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса, постоянное проникновение в суть социальных проблем подопечных, личная незащищенность и другие социально-психологические факторы часто оказывают негативное воздействие на психосоматическое здоровье педагога. Не случайно именно педагоги наиболее подвержены синдрому профессионального выгорания.

Синдрому, который характерен для людей, чья профессиональная деятельность неизбежно связана с тесными взаимоотношениями с другими людьми.

Профессиональное выгорание рассматривается как состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющегося в профессиях социальной сферы.

В Международной классификации болезней (МКБ-Х) синдром выгорания отнесен к рубрике Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни». Его все чаще связывают с состоянием предболезни. Синдром выгорания берет свое начало в хроническом повседневном напряжении, эмоциональном переутомлении, переживаемом человеком.

Основные проявления выгорания сводятся к ощущению усталости, отсутствию сил, наблюдается сниженный энергетический тонус, падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий, склонность к злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами. У профессионала появляется отрицательная психологическая установка в общении с другими людьми (учащимися, их родителями, коллегами, руководством, членами семьи и друзьями). Это приводит к конфликтам с окружающими, редукции профессиональных достижений, смене жизненного сценария и полного отказа от профессиональной деятельности в избранной сфере.

Первая стадия выгорания характеризуется сбоями при выполнении ряда функций: забывание каких-то моментов (например, внесена ли нужная запись в документацию, задавался ли ученику планируемый вопрос, что ученик ответил на поставленный вопрос, сбои в выполнении каких-либо двигательных действий и т.д.). Из-за боязни ошибиться это сопровождается повышенным контролем и многократной проверкой выполнения рабочих действий на фоне ощущения психоэмоционального напряжения.

На второй стадии наблюдается снижение интереса к профессиональной деятельности, отчужденность от коллег, нежелание общаться (в том числе и дома, с друзьями). К завершению рабочей недели формируется стойкая апатия, сопровождаемая хроническими головными болями, потерей сна или, наоборот, «мертвым» сном без сновидений. На этой стадии организм ослаблен, что приводит к увеличению числа простудных заболеваний. Повышается раздражительность.

Третья стадия – личностное выгорание. Полная потеря интереса к работе и жизни вообще, эмоциональное безразличие к любым событиям в жизни, полное отстранение от людей, ощущение постоянного отсутствия сил.

Чем больше стаж работы педагога в образовательной организации, тем выше риск возникновения у него симптомов эмоционального выгорания. По данным исследований Н.А.Аминова, через 20 лет работы в школе у подавляющего числа педагогов наступает эмоциональное выгорание.

Одним из условий управления стрессом является саморегуляция – способность человека произвольно управлять своей деятельностью. Для этого существуют различные техники, помогающие снизить негативные последствия стресса. Сегодня вы познакомитесь с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приемами саморегуляции.

2. Упражнение «А я счастлив».

Все сидят в кругу. Один стул свободный. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я счастлив». Следующий, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я тоже», третий участник говорит: «А я учусь у ... (называет имя любого участника)» Тот, чье имя назвали, бежит на пустой стул и называет способ поднятия настроения, затем все по аналогии повторяется сначала.

Обсуждение. Какой из предложенных способов поднятия настроения показался вам наиболее интересным?

Выделяют следующие естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

А специалисты, занимающиеся проблемой регуляции эмоциональных состояний, нервно-психической напряженности, для управления ими используют специальные приемы сознательно. Именно их и называют методами саморегуляции (или способами самовоздействия), подчеркивая в них активное участие человека.

Саморегуляция – это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранения эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической активности).

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным средством, предотвращающим накопление остаточных явлений перенапряжения, а также усиливающим мобилизацию ресурсов организма.

3. Упражнение «Техники избавления от негативных эмоций»

Еще один важный фактор при формировании профессионального выгорания – это накопление негативных эмоций без возможности освобождения от них социально приемлемым способом.

Цели: освобождение от негативных эмоций социально-приемлемым способом, снятие напряжения, осознание причин происходящего; выявление ресурсов, получение психологической поддержки.

Содержание упражнения:

1-й этап. Письмо-обращение к работе (продолжение предложенных фраз).

Напишите письмо-обращение к своей работе.

Письмом будет продолжение вами неоконченных фраз:

Как мне надоело...

Я так устала от...

Меня огорчает...

И сильно раздражает...

Я очень злюсь...

Я ненавижу...

Меня бесит...

Мне обидно...

Мне бы хотелось...

2-й этап. Ответ работы. Возьмите ручку и напишите ответ на каждую фразу, обращенную к работе. Зачитать вслух письмо и ответ на него (это усиливает терапевтический эффект). С этими письмами вы можете сделать, что захотите. Их можно уничтожить, можно оставить – по желанию участников. **3-й этап.** Письмо-благодарность от работы. Напишите себе от своей работы письмо-благодарность за все, что вы делаете.

Обсуждение упражнения.

Поделитесь чувствами, эмоциями, которые возникали у вас на разных этапах выполнения упражнения. Чем было полезно для вас это упражнение? Как бы вы могли продлить эффект заряда положительными эмоциями от благодарственного письма? (Оставить письмо, поместить его в рамочку, украсить, повесить на видное место.)

Управление дыханием.

Управление дыханием – это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Сидя или стоя постарайтесь, по возможности, расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании. На счет 1-2-3-4 делайте медленно глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна); на следующие четыре счета проводится задержка дыхания; затем плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6, снова задержка перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4. Уже через 3-5 минут такого дыхания вы отметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

- Техника дыхания «Пушинка».

Представьте, что перед вашим носом на расстоянии 10-15 см. висит пушинка. Дышите только носом и так плавно, чтобы пушинка не колыхалась.

- Техника дыхания «Шарик».

Закройте глаза и представьте легкий пинг-понговый шарик. Вдох- и шарик медленно и плавно поднимается от центра вашего живота к горлу. Выдох – и шарик также медленно опускается вниз. Вдох – шарик медленно поднимается, выдох – мягко опускается вниз.

2. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. В свободные минуты, паузы отдыха, осваивайте последовательное расслабление различных групп мышц. Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

- *Упражнение на расслабление различных групп мышц.*

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза; дышите глубоко и медленно; пройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот); постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе; прочувствуйте это напряжение; резко сбросьте напряжение – производите это на выдохе; сделайте так несколько раз. В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести. Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разглядеть его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно сделать гримасы).

3. Гимнастика мозга

Существует так называемая Гимнастика Мозга, упражнения которой активизируют полноценную деятельность ума и тела, помогают управлять своей эмоциональной, физической и умственной жизнью. Эти интегрирующие упражнения пробуждают систему “интеллект-тело” и приводят её в готовность к обучению.

Программа “Гимнастика Мозга” была разработана в 1970-х годах американским доктором Полом Деннисоном. Он разработал систему быстрых, простых, специфичных движений, приносящих пользу каждому обучающемуся независимо от его проблемы.

Выполняя увлекательные и легкие физические упражнения, вы активизируете определенные участки мозга, тем самым интегрируя движение и мысль. Упражнения помогают улучшить свое состояние, почувствовать уверенность в себе и прилив сил, а также настроиться на выполнение дел и более ясно выделить важные для вас приоритеты.

Упражнения можно выполнять утром или в середине дня в хорошо проветренном помещении, в любой последовательности и количество, по желанию.

«Перекрестные шаги»

Для начала мысленно проведем линию ото лба к носу, подбородку и ниже. Она разделяет тело на правую и левую половины. Движения, пересекающие эту линию, интегрируют работу полушарий мозга. Поэтому «перекрестные шаги» способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации. А еще снимают боль в пояснице и подтягивают мышцы живота.

1. Локтем левой руки тянемся к колену правой ноги. Легко касаясь, соединяем локоть и колено.
2. Это же движение повторяем правой рукой и левой ногой. Выполнять стоя или сидя.
3. А сейчас стоя соединяем левую ногу и правую руку за спиной и наоборот. Повторить 4–8 раз. «Перекрестные шаги» желательно делать в медленном темпе и чувствовать, как работают мышцы живота. Если этого ощущения нет, проследите, не низко ли опускается локоть, не слишком ли высоко поднимается колено, нет ли излишнего наклона в пояснице.

«Ленивые восьмерки»

Эти упражнения помогут снять усталость глаз, напряжение шеи, боль в спине после работы за компьютером или вождения машины, поэтому родителям полезны не меньше, чем детям. Особенно они рекомендуются людям носящим очки, так как улучшают работу глазных мышц, укрепляют связь «рука–глаз». И, пожалуй, самое главное – стимулируют желание фантазировать и активно творить.

1. Представьте перед собой на уровне глаз восьмерку, лежащую на боку (знак бесконечности). Ее центр проходит на уровне переносицы.

2. Вытяните вперед руку, чуть согнутую в локте. Сожмите пальцы в кулак, большой палец поднимите вверх. Ведите рукой в воздухе от центра влево-вверх против часовой стрелки, по окружности вниз и снова в центр. Продолжайте «рисовать» вправо-вверх, возвращаясь в исходную точку. Движение должно быть плавным и непрерывным. За большим пальцем следите глазами, голова остается неподвижной. Повторить три раза каждой рукой.

3. Соедините руки в замок. Снова рисуем ленивую восьмерку и следим взглядом за пальцами. Повторить три раза.

«Двойные рисунки»

Исходная поза – обе руки свободно выпрямлены перед собой. Представьте, что в руках по карандашу, а перед вами – холст. Одновременно двумя руками от центра начинайте рисовать на воображаемом холсте зеркальные изображения. Сюжет не имеет значения, но рисунки должны располагаться в верхней и нижней частях холста. Тело расслаблено, дыхание в естественном темпе, движения рук свободные. Варианты: рисуем мелом или маркерами на доске, пастелью на бумаге, прикрепленной на уровне глаз.

Упражнения рекомендуются делать без очков, чтобы они не ограничивали поле зрения. Упражнение интегрирует работу обоих полушарий, способствует

развитию координации движений всего тела в повседневной жизни и спорте, способствует творческому самовыражению, пространственному видению.

«Ухо-нос»

Левой рукой нужно взяться за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпускаем ухо и нос, хлопаем в ладоши; затем меняем положение рук «с точностью до наоборот».

Упражнения, повышающие энергию тела.

«Вода»

Пейте воду! Особенно важно делать это перед началом и в процессе любой умственной деятельности или в ситуации возможного стресса. Все электрохимические процессы, происходящие и в мозге, и в теле, зависят от проходимости нервных импульсов. Вода – наилучший проводник электрического сигнала в нашем теле. Она необходима для оптимальной работы лимфатической системы, выполняющей защитную функцию организма. Вода наполняет клетки крови кислородом, что снижает нагрузку на сердце и легкие. Для работоспособного и энергичного состояния необходимо пополнять свои водные запасы.

«Думающий колпак»

Можно выполнять стоя и сидя.

1. Держите голову прямо, не напрягая шею и подбородок.
2. Возьмитесь руками за уши таким образом, чтобы большой палец оказался с тыльной стороны уха, а остальные пальцы – спереди.
3. Массируйте уши сверху вниз, чуть разворачивая их в сторону затылка.
4. Дойдя до мочки, мягко помассируйте ее и потяните вниз.

Повторите упражнение 4 раза. Эти движения обостряют слух, помогают работе кратковременной памяти, повышают умственные и физические способности (улучшают равновесие). «Думающий колпак» будет полезен детям перед началом занятий, так как поможет быстро сконцентрировать внимание. Упражнение хорошо выполнять перед публичными выступлениями и для сосредоточения при работе с компьютером.

«Кнопки мозга»

Такие движения обеспечивают приток обогащенной кислородом крови к клеткам головного мозга. Лучше воспринимается новая информация, снижается визуальное напряжение, становится больше энергии, быстрее находятся пути решения сложных

вопросов. Параллельно улучшается одновременная работа глаз, что важно для быстрого и грамотного чтения и письма.

1. Встаньте удобно, ноги параллельно друг другу, колени расслаблены.
2. Положите одну руку ладонкой на пупок.
3. Вторую руку разместите под ключицами. Имейте в виду: под ключицами, слева и справа от грудины, между первым и вторым ребром, находятся так называемые кнопки мозга, воздействие на которые волшебным образом помогает сосредоточиться.
4. Массируйте «кнопки мозга» с одной стороны большим, а с другой стороны – средним и указательным пальцами. Можно и просто активно гладить эту область всей ладонью. Рука на пупке остается неподвижной. Поменяйте руки и повторите упражнение. После того как движения станут привычными, попробуйте дополнить их слежением глазами слева направо и наоборот. Голова при этом остается неподвижной.

Упражнения, растягивающие мышцы тела.

Эти упражнения снимают напряжение с сухожилий и мышц нашего тела. Когда мышцы растягиваются и принимают нормальное, естественное состояние и длину, они посылают сигнал в мозг о том, что человек находится в расслабленном, спокойном состоянии и, следовательно, о его готовности к познавательной работе.

«Активизация рук»

1. Встаньте или сядьте, выпрямив спину, и вытяните перед собой руки.
2. Поднимите правую руку вверх.левой рукой двигайте правую в разных направлениях: приближая к голове, от головы, пытаясь опустить руку вниз, отвести ее за спину. При этом вытянутая правая рука оказывает легкое сопротивление левой.
3. Движение в каждом направлении делаем по четыре раза и обязательно на длинном выдохе. Выдох поможет вам почувствовать расслабление мышц руки.
4. Вернитесь в исходное положение и вытяните руки перед собой. При правильном выполнении упражнения правая рука по ощущению кажется длиннее левой!
5. Повторите упражнение, поменяв руки. После этого вытяните их перед собой и почувствуйте полную расслабленность плечевого пояса. Полезно также активно поворачивать или потрясти плечами. Данное упражнение нормализует дыхание, снимает напряжение в верхней части грудной клетки, руках, за счет чего улучшается контроль над работой крупной и мелкой моторики. Это приводит к точности в манипулировании инструментами, улучшает почерк. Упражнение способствует концентрации и распределению внимания без напряжения. Оно помогает сделать

речь более выразительной, более четко излагать свои мысли в разговоре и на бумаге.

«Сова»

1. Правая рука захватывает левую надкостную мышцу (между шеей и плечом). Ладонь должна быть мягкой, как бы «приклеенной» к мышце.

2. Сжимайте мышцу и медленно поворачивайте голову слева направо. Доходя до крайней удобной точки, начинаем движение в обратную сторону. При этом губы сложены трубочкой и на выдохе произносят «ух». Шея слегка вытягивается, подбородок движется вперед, а глаза при каждом «уханье» округляются, как у совы. Обычно на один поворот головы приходится 5 звуков. Все движения выполняются синхронно! Прodelайте упражнение не менее 3 раз.

3. Поменяйте руки и повторите, расслабляя правую надкостную мышцу. Упражнение снимает напряжение в районе шеи, улучшает приток крови к головному мозгу. Оно способствует развитию таких учебных навыков, как слушание и математические вычисления. Благодаря «уханью» снимаются челюстные зажимы, что делает речь более связной.

“Помпа”

Растягивающие движения снимают стресс и расслабляют мышцы, помогая ребенку успокоиться, прийти в рабочее состояние. Поэтому такие упражнения способствуют усилению различных учебных навыков – понимающего слушания, чтения, творческого письма, выражению мыслей с помощью речи. А также они позволяют освободиться от напряжения, чуть меньше сутулиться и быть более пластичным.

1. При правильном выполнении упражнения вес тела всегда приходится на стоящую впереди ногу. Это легко проверить. Если можете оторвать вторую ногу от земли – значит, вес распределен верно.
2. Встаньте, выставив левую ногу вперед с опорой на всю стопу, правая нога – сзади, на носке. Вес тела на левой ноге. Корпус вертикально. При затруднении в этом положении обопритесь на стул или стену руками.
3. Начинайте приседать на выставленной вперед ноге, при этом правая, отставленная назад, опускается с носка на всю стопу. Вес остается на левой ноге.
4. Почувствуйте натяжение икроножной мышцы правой ноги.
5. Поменяйте положение ног и повторите упражнение. Предлагаемые движения также улучшают социальное поведение, помогают довести до конца дело, увеличивают время сосредоточения и внимания, активизируют языковые способности.

Упражнения, углубляющие позитивное отношение.

«Крюки Деннисона»

Данное упражнение стоит выполнять перед уроком, контрольной работой, экзаменом, публичным выступлением. Это упражнение актуально в ситуации, когда необходимо успокоиться и принять правильное решение, а также в состоянии возбуждения или подавленности. Упражнение призвано гармонизировать эмоции и процессы мышления. Оно ослабляет душевное напряжение, способствует адекватным действиям и поступкам, помогает воспринимать новую информацию, лучше понимать точку зрения другого и свою собственную. Упражнение состоит из двух частей.

Часть 1

1. Встаньте, скрестив ноги. При этом ступни устойчиво опираются на пол.
2. Вытяните руки перед собой параллельно полу. Скрестите их таким образом, чтобы ладони встретились друг с другом, и переплетите пальцы в замок.
3. Согнув локти, выверните кисти вовнутрь и прижмите их к груди таким образом, чтобы локти оказались направленными вниз.
4. Прижмите язык к твердому небу сразу за верхними зубами. Глаза поднимите вверх и удерживайте взгляд в этом направлении. Подбородок при этом опущен, голова не задрана. Дыхание спокойное, тело расслабленное. Вас может слегка покачивать – это нормальная реакция организма. Если качает сильно, лучше в этой же позе сесть.

Часть 2

1. Поставьте ступни параллельно.

2. Разомкните замок из кистей, опустите руки и соедините кончики пальцев обеих рук друг с другом. Разместите их таким образом, чтобы соединенные большие пальцы располагались параллельно полу, а остальные были направлены вниз.

3. Смотреть теперь надо в пол, но голову не опускайте. Язык попрежнему упирается в твердое небо. Пойдите так, расслабившись, еще немного. По времени данное упражнение занимает от двух минут и больше.

«Позитивные точки»

Можно выполнять стоя и сидя.

1. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек – посередине зрачка.
2. Подержите пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

Это упражнение помогает справиться со стрессом, быстрее найти выход из проблемной ситуации, ослабить эмоциональный накал.

4. **Способы, связанные с использованием образов.**

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания об образах, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. Образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Чтобы использовать образы для саморегуляции, прибегайте к следующему:

– Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслаблено, спокойно, это ваши ресурсные ситуации. Запоминайте зрительные образы (что вы видите: облака, цветы, лес); слуховые образы (звуки: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка); ощущения в теле.

– При ощущении напряженности, усталости сядьте удобно по возможности, закрыв глаза; дышите медленно и глубоко, вспомните одну из ваших ресурсных ситуаций; проживите ее заново, вспоминая все сопровождавшие ее зрительные, слуховые и телесные ощущения; побудьте внутри этой ситуации несколько минут; откройте глаза и вернитесь к работе.

– Представьте себе конфликтную ситуацию, проследите, какие ощущения возникают в вашем теле. Часто в таких ситуациях возникает дискомфортное состояние за грудиной (давление, сжатие, пульсация). Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее «огненное море» эмоций. Теперь визуально рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете? Попробуйте еще раз.

5. 5. Рефлексия занятия «Свободный отчет»