

Семинар-практикум для педагогов на тему: «Как сохранить душевное здоровье педагогов» подготовил педагог-психолог Гром В.Н.

Психологический климат коллектива – качественная сторона межличностных отношений, проявляющаяся в виде совокупности психологических условий, способствующих или препятствующих продуктивной совместной деятельности и всестороннему развитию личности в группе.

Определение В.М. Шепеля: психологический климат – это эмоциональная окраска психологических связей членов коллектива, возникающая на основе их симпатии, совпадения характеров, интересов, склонностей.

Известный врач-психотерапевт Элизабет Кюблер-Росс выдвинула такую идею: здоровье человека можно представить в виде круга, состоящего из 4-х квадрантов: физического, эмоционального, интеллектуального и духовного. К сожалению, многие из нас достаточно поздно начинают понимать важность не только физического, но еще и эмоционального здоровья.

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

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

- Появление фобий, страхов, тревожности, повышенной агрессивности;
- Переход психологических переживаний в соматические расстройства, когда ребенок, получивший психологическую травму, заболевает физически (некий инстинкт самосохранения организма).
- Проявление психологических травм, полученных в детском возрасте, в более зрелом периоде в виде психологической защиты – позиция избегания (замкнутость, наркотики, суицидальные наклонности), проявления агрессивных поведенческих реакций (побеги из дома, вандализм).

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

- Большая наполняемость групп;
- Один воспитатель в группе
- Неблагоприятная ситуация в семье ребенка.

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

Как же создать психологический комфорт в детском саду для сохранения и укрепления психологического здоровья и развития личности ребенка?

Человек, компетентный в общении, прежде всего устанавливает определенную атмосферу общения, которая помогает его партнеру почувствовать себя свободно и комфортно.

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

1. Отношениями между воспитателем и детьми.
2. Отношениями между самими детьми.

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

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

Первый шаг, который должен сделать воспитатель, заинтересованный в создании благоприятной атмосферы в группе, заключается в том, чтобы создать и проанализировать групповую ситуацию. Учитывая направления гуманизации дошкольного образования, важнейшим в работе педагога является создание условий для развития личности ребенка, «включение» собственных механизмов саморазвития ребенка через организацию педагогом развивающей среды, личностно ориентированного общения с ребенком, предоставление ему свободы выбора деятельности, помощь в развитии его способностей, создание атмосферы психологической защищенности, эмоционального комфорта, особенно это важно в условиях инклюзивного образования. Учитывая все это, педагогам в группе необходимо создавать условия для эмоционального благополучия каждого ребенка: предметно-развивающая среда, стиль общения воспитателя с ребенком, стиль общения воспитателей между собой и с помощником, стиль общения воспитателя с родителями; наблюдать, как общаются дети между собой.

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

Как же влияет стиль педагогического общения на создание благоприятного психологического комфорта в группе?

Существует 3 стиля педагогического общения: авторитарный, либеральный и демократический.

Авторитарный стиль. Педагог выполняет руководящие, организаторские функции, а дети только исполнители. Они обязаны внимательно слушать, наблюдать, запоминать, выполнять, отвечать. Воспитатель не замечает, что несамостоятельность детей, безынициативность – следствие его авторитарных тенденций к гиперопеке. Воспитатель этого типа низко оценивает возможности и способности детей, и в его оценочных высказываниях преобладают замечания, порицания. Педагог-авторитар прямо и публично указывает ребенку на его ошибки, недостатки поведения. Для него характерны жесткие педагогические установки.

Либеральный (попустительский) стиль. Либерал-педагог уходит от прямого руководства детским коллективом, отсюда безынициативность, недостаточно развитая ответственность, пускание дел на самотек, такой воспитатель переоценивает возможности детей, выполнение своих требований не проверяет, находится полностью во власти желаний детей, в связи с этим часто ситуативен, непоследователен в принимаемых решениях и действиях.

Демократический стиль. Воспитатель-демократ учитывает особенности возраста детей и оптимально делит функции между собой и детьми, проявляет максимум требований к детям и максимум уважения к ним. Испытывает явную потребность в обратной связи от детей в том, как ими воспринимаются те или иные формы совместной деятельности. Использование знаний о симпатиях – антипатиях между детьми считает важным условием успешной работы.

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

Что же необходимо для создания комфортного психологического климата?

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

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

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

- Ребенок вам ничего не должен. Это вы должны помочь ребенку стать более самостоятельным и ответственным.
- В каждой конкретной ситуации нужно понять, чего добивается ребенок и почему он это делает. Добивайтесь от него соблюдения социальных норм и правил с учетом его состояния и интересов.
- Навязывание своих правил и требований не должно быть против воли детей- это насилие, даже если ваши намерения благонравны.
- Запретов и строгих требований не должно быть слишком много. Это ведет к пассивности и низкой самооценке у воспитанников.
- Тихий, застенчивый ребенок также нуждается в вашей профессиональной помощи, как и отъявленный драчун.
- Благополучная социальная ситуация развития – это лучший метод передачи детям нравственных норм и правил человеческого общежития. Беседы о нравственности, не подкрепленные защитой детей от психического и физического насилия -демагогия и опасная практика.

Очень хорошо на развитии детей сказываются такие формы отношений, при которых воспитатель с помощью различных доводов убеждает ребенка в преимуществах того или иного поступка. При этом выбор остается за ребенком. Такой тип отношений предполагает индивидуальный подход к особенностям и текущим состояниям детей, что очень важно при реализации инклюзии в образовании. Именно в такой ненавязчивой опеке больше всего нуждаются дети и благодарят взрослого искренней привязанностью к нему.

Психологические речевые настройки .

Цель речевых настроек- создание в группе положительного эмоционального фона, атмосферы доброжелательности и защищенности. Основное предназначение речевых настроек- установки на хорошее настроение. Они могут проводиться утром, после зарядки, дети и воспитатель становятся в круг, держась за руки. При произнесении речевых настроек голос воспитателя полностью должен соответствовать тому, о чем

он говорит, то есть голосом и мимикой должны передаваться доброжелательность, радость встречи и т.д.

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

Проявите фантазию, дайте выход своему творческому потенциалу.

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

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

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

**Психолого-педагогический тренинг для педагогов
на тему: «Психологическая культура педагога»
подготовил педагог-психолог: Гром В.Н.**

Цель:

- определить критерии, характеризующие педагогическую культуру воспитателя современного дошкольного учреждения;
- диагностировать и развивать коммуникативные способности участников занятия;
- настроить участников на работу, помочь раскрыть свои личностные качества, создать условия для эффективного сотрудничества;
- формировать у педагогов навыки группового взаимодействия, четкое осознание себя как педагога-профессионала;
- способствовать развитию их позитивного самовосприятия, уменьшать эмоциональное напряжение.

Приветствие

Упражнение «Самопрезентация»

Психолог. Существует много видов профессиональной деятельности, касающиеся человека, но есть среди них профессии врача, юриста, педагога, которые непосредственно влияют на судьбу. Вот почему каждая из этих профессий должна быть не только деятельностью, но и призванием. Сейчас каждому из вас необходимо продолжить такие фразы:

- Я выбрала профессию воспитателя, потому что ...
- Если бы я не стала воспитателем, я бы выбрала профессию ...
- Качества, которые я больше всего ценю в людях ...

Правила работы:

- Не перебивать друг друга
- Правило хорошего настроения
- Говорить искренне и откровенно
- Не оценивать и не осуждать
- Конфиденциальность
- Правило поднятой руки
- Активность всех членов группы.
- Общение по принципу «здесь и теперь».

Упражнение «Дерево ожиданий»

Участники получают листики бумаги, на которых пишут собственные ожидания от тренинга. Начинают так: «Я ожидаю ...» после этого каждый говорит вслух свое ожидание, идет к доске, прикрепляет свою бумажку к дереву.

Упражнение «Ассоциации»

Возьмите лист и напишите, нарисуйте, предмет с которым вы смогли бы себя ассоциировать, как педагог-профессионал.

Под портретом в двух колонках запишите по одному фактору, которые помогают и препятствуют работе педагога.

Обсуждение и подведение итогов на основе обобщения материала.

Упражнение: «Различные точки зрения»

Психолог. «Сейчас предлагается вашему вниманию упражнение, которое называется «Различные точки зрения». Его цель: определить критерии, характеризующие педагогическую культуру воспитателя современного дошкольного учреждения.

Для эффективной работы я предлагаю объединиться в группы. А сделаем это так: поиграем в считалку «Слива, груша, яблоко». Теперь все одинаковые фрукты объединяются в одну группу. У нас образовались три замечательные группы.

Каждая из групп в течение 5 минут попытается дать определение и сформулировать требования к педагогической культуре современного воспитателя дошкольного образовательного учреждения. Первая группа делает это от имени администрации ДООУ, вторая дает определение с точки зрения родителей, третья - с точки зрения воспитателей.

После выполнения творческого задания один представитель группы зачитывает свою версию расшифровки понятия «педагогическая культура».

Информационное сообщение

Психолог. «Понятие «психологическая культура» является сравнительно новым. Оно образовалось на пересечении разных наук: философии, социологии, этики и психологии. **Психологическая культура педагога** предполагает наличие у специалиста:

- Общих знаний по психологии
- Умение использовать приобретенные знания при работе с детьми.
- Способность понимать эмоциональное состояние ребенка
- Умение правильно оценивать педагогические ситуации
- Умение использовать индивидуальный подход к ребенку

Психолого-педагогическая культура педагога:

- Наблюдательность, внимательность, психологическая проницательность, развитые прогностические способности
- Умение адекватно воспринимать себя и окружающих, общаться с разными людьми
- Стремление к эмоциональной стабильности, отзывчивости, доброжелательности, великодушию, милосердию
- Чувство собственного достоинства, самоуважения
- Рефлексия, самоконтроль, критическое мышление

- Способность решать конфликты
- Контроль своих эмоций, сдержанность».

Термин «культура» впервые встречается в одном из произведений известного оратора Цицерона (45 гг. до н. э.). Сначала он означал обработку почвы, ее «культивирование», то есть перемены в природе под влиянием человека, в отличие от изменений, вызванных естественными причинами. Как самостоятельная научная категория, «культура» фиксируется впервые в трудах немецкого юриста С. Пуфендорфа (1632-1694). Он применил этот термин для определения различных результатов деятельности человека.

В дальнейшем слово «культура» получило более обобщенное значение, как совокупность созданных человечеством традиций благ и ценностей. В современной литературе существует более 500 определений культуры.

А что же означает термин «педагогическая культура» и каковы ее структурные компоненты?

Педагогическая культура это совокупность высокого уровня развития всех компонентов педагогической деятельности и такого же уровня развития и реализации личностных качеств педагога, его способностей и возможностей.

Можно выделить следующие компоненты педагогической культуры:

- гуманистическая направленность личности;
- наличие педагогических способностей;
- положительная установка на профессиональную деятельность;
- гармоничное умственное, нравственное и эстетическое развитие;
- способность к саморазвитию и самораскрытию;
- развитая культура поведения;
- владение педагогическим тактом и эмпатией;
- личностная самостоятельность и дисциплинированность педагога;
- общая педагогическая эрудиция и компетентность;
- толерантное восприятие чужих традиций и верований;
- гибкость, способность к рефлексии;
- развитое творческое мышление.

Педагогическая культура является частью человеческой культуры и зависит от многих компонентов. В ней воплощены духовные ценности образования (педагогические знания, теории, концепции, накопленный педагогический опыт, профессиональные этические нормы), материальные (средства обучения и воспитания), а также способы творческой педагогической деятельности, служат социализации личности в конкретных исторических условиях.

Тест: «Знаете ли вы себя?»

Внимательно посмотрите на 16 символов, которые собраны в четыре группы: движение, покой, уверенность, неуверенность. В каждой группе выберите по одному символу, который наиболее соответствует вашему состоянию. Подсчитайте результаты теста.

Упражнение «Что написано на карточке?»

Психолог. Современному педагогу чрезвычайно важно уметь понимать невербальные сигналы, без которых невозможно полноценное общение. Поэтому следующее упражнение поможет нам потренироваться в умении «читать» невербальные знаки. У меня в руках несколько карточек. На них написаны названия различных предметов, событий, понятий. Я прикреплю карточку на спину кому-то одному из вас, но сделаю это так, чтобы участник не видел надписи. Он должен быть рассчитан на разных участников группы, чтобы кто-то из них невербально показал, что написано на карточке.

Примеры задач: «младенец», «утренняя гимнастика», «полка с игрушками», «день рождения», «новичок в группе», «кабинет заведующего», «влюбленная девушка», «дорожная сумка», «городской автобус».

Упражнение «Свидание»

Психолог. Следующее упражнение «Свидание» также будет проводиться в группах. Каждая группа получит конверты с набором отдельных предложений, которые нужно расположить последовательно, руководствуясь логикой, чтобы получилось содержательное повествование. Затем один представитель из группы представляет результат.

Карточки с предложениями:

- Его сердце екнуло.
- Было уже поздно.
- Где залаял пес.
- Месяц - словно большой апельсин.
- Поезд тронулся.
- Имеет ли что-то смысл в этой жизни?
- Он взял ее за руку.
- Послышался скрежет железа.
- Он посмотрел на нее.
- Раздался выстрел.
- Он понял, что только она могла сделать его счастливым.
- Ее глаза были закрыты.
- Эта встреча - последняя.
- Легкий ветерок доносил взволнованный шепот.

Психолог. Каждая группа создала свой рассказ, опираясь на полученную информацию. А чей же рассказ правильный? Люди привыкли действовать стереотипно, оглядываясь на созданные кем-то каноны.

Здесь нет правильного или неправильного ответа. У каждого получился свой рассказ, и каждый может объяснить логику его построения. Мы учимся принимать и уважать мнения других, ведь они имеют право на существование.

Упражнение «Близнецы»

Психолог. Мы уже отмечали ранее, что настоящий педагог должен быть не только хорошо подготовленным теоретически, но и на практике уметь применять свои знания. Педагоги, которые только начинают или уже работают в дошкольном образовании, хорошо знают, насколько важно развивать общую координацию движений и мелкую моторику рук у дошкольников. Поэтому следующее упражнение будет способствовать развитию общей координации движений и согласованности действий.

Перед вами на столе лежат: подарочная бумага, свернутая в несколько раз; рубашка с расстегнутыми пуговицами; бутылка с завинчивающейся крышкой; подарочная коробочка; лента, свернутая в рулон; ножницы и цветной картон для изготовления открытки.

Вам нужно объединиться в пары. Пара «близнецов» обнимает друг друга крепко за талию так, чтобы у каждого была свободной только одна рука: у одного - левая, у другого - правая. Пары подходят к столу с предметами и по моей команде своими свободными руками выполняют следующие команды:

- застегнуть рубашку;
- закрутить на бутылке крышку;
- вырезать открытку;
- составить предметы в коробку;
- коробку аккуратно обернуть подарочной бумагой и перевязать лентой.

Упражнение «Быть педагогом - это ...»

Цель: закрепить полученные знания. Все участники сидят в кругу. Каждый по очереди высказывается. Первый начинает такими словами. «Педагогом быть хорошо, потому что ...». Другой продолжает: «Педагогом быть плохо, потому что ...» и т.

После выполнения упражнения участники обмениваются впечатлениями, обсуждают то, что позволило посмотреть по-другому на профессию педагога, было что-то для кого-то неожиданным, было кому трудно найти что-то негативное или позитивное.

Упражнение «Мои ожидания»

Все участники по очереди подходят к «Дереву ожиданий», к которому прикреплены их ожидания. Если чьи-то ожидания осуществились, он «забирает» свой опыт и кладет в чемодан Полезных Знаний. У кого они не осуществились, тот оставляет свои ожидания на дереве.

**Тренинговое занятие для педагогов
на тему: «Психологическая компетентность педагога ДОУ»
подготовил педагог-психолог Гром В.Н.**

Цель:

Повышать уровень психологической компетентности педагогов и их общей психологической культуры. Способствовать развитию эмпатии и рефлексии как профессиональных качеств педагога.

Материалы: мультимедийная доска, фломастеры, бумага, конфеты, цветы из бумаги трех цветов, ступеньки самооценки.

Ход тренинга психолога для педагогов ДОУ:

1. Приветствие:

Игра «Слово настроения» (в кругу)

Цель: создание позитивного настроения.

Каждый участник тренинга называет слово, которое улучшает ему настроение (например: «солнышко», «дети», «тепло»)

2. Упражнение «Самооценка педагога»

Раздать цветы (три цвета), каждый участник тренинга выставляет цветок на ступеньки самооценки.

Сесть за три стола.

3. Вступительное слово психолога о психологической компетентности педагога ДОУ, цель и содержание тренинга.

4. Правила работы в тренинге.

5. Упражнение «Хорошо быть воспитателем?»

Задача: Вспомнить положительные и отрицательные стороны в работе воспитателя. Каждый участник называет пример положительной или отрицательной стороны в работе воспитателя.

(Начинать с отрицательных). (Психолог печатает в компьютере? все видно на интерактивной доске.) Называют по очереди.

Задание: «Статус детей». Работа в группах.

Вступительное слово психолога о статусе детей в группе.

Межличностные взаимоотношения отслеживаются уже в раннем возрасте, когда ребенок одним детям отдает игрушку, принесенную из дома, а другим - нет, с одними общается а некоторых детей не замечает. В младшем дошкольном возрасте мы можем определить, кто с кем дружит.

В среднем и старшем дошкольном возрасте ребенок уже может дифференцировать свои личностные отношения. Межличностные связи становятся более избирательными и приобретают относительно устойчивый характер. В этом возрасте достаточно высокая степень ориентированности

детей на личностные качества сверстников. Важным мотивом общения старших дошкольников выступает потребность в признании и уважении сверстниками.

Межличностные отношения рассматриваются при этом как избирательные предпочтения детей в группе сверстников. В многочисленных исследованиях специалистов было показано, что в течение дошкольного возраста (от 3 до 7 лет) стремительно увеличивается структурированность детского коллектива - одни дети становятся все более желанными большинством в группе, другие все прочнее занимают положение отверженных. Содержание и обоснование выбора, которые делают дети, меняется от внешних качеств до личностных характеристик. Было установлено также, что эмоциональное самочувствие детей и общее отношение к детскому саду в большой степени зависят от характера отношений ребенка со сверстниками.

Социальная структура группы в старших группах (по результатам исследования межличностных взаимоотношений детей) состоит из «детей-звезд», детей, которые предпочитают - это дети с высоким статусом, и детей с низким статусом – «презренных детей», «изолированных детей», «отвергнутых» или «обездоленных».

Задача воспитателей: способствовать тому, чтобы детей с низким статусом становилось все меньше.

1 группа (стол) - описать качества ребенка - «звезды»,

2 группа (стол) - описать ребенка с высоким статусом, (принятые дети, или дети, которых выбирают).

3 группа (стол) - описать ребенка с низким статусом. (Отвергнуты дети и изолированные)

Слова, характеризующие отдельные качества личности: аккуратность, гордость, грубость, вежливость, жизнерадостность, заботливость, застенчивость, злопамятность, открытость, раздражительность, медлительность, мечтательность, настойчивость, нежность, доверчивость, нервозность, нерешительность, несдержанность, льстивость, обидчивость, осторожность, доброжелательность, подвижность, решительность, сдержанность, стыдливость, терпимость, робость, уступчивость, холодность, честность, самостоятельность, агрессивность, энергичность, медлительность, застенчивость, смелость, драчливость, трусость, щедрость, доверчивость, самоуверенность, независимость, трудолюбие, рассудительность, креативность, мечтательность, увлеченность, остроумие, дружелюбие, заботливость, преданность, смелость, возбуждение, активность, решительность, прямолинейность.

Советы психолога по повышению статуса детей в группе.

7. Упражнение «Ладочки» (по 6) (конфеты).

Цель: Сохранение психологического комфорта всех участников тренинга.

Все участники тренинга делятся на группы - по 6. Каждый участник на отдельном листе бумаги рисует свою ладонь. (Обводит контур ладони) и подписывает ее в центре изображения, Пишет «Ты» и стрелочкой показывает на каждый палец.

После участники по кругу передают свои ладошки, где по очереди пишут на пальце один комплимент своим коллегам. Один участник пишет один комплимент в одну ладошку. Когда все пять пальцев заполнятся комплиментами, ладошки возвращаются их владельцам.

Работа в группах. (4 группы - времени года). Добавить 1 стол

8. Задание «Проблемные ситуации».

У вас в конвертах описаны проблемные ситуации. Ваша задача обсудить и на бумаге написать пути решения данной проблемной ситуации. Договоритесь, кто будет представлять ваше решение.

1. В семье Антон был нежелательным ребенком. Мама говорила ему, что он не похож на родителей. Родители постоянно придерживались строгого контроля над ребенком, применяли постоянные наказания, не обращали внимания на ребенка в достаточной степени. Антон чувствовал это, становясь упрямым, замкнутым. Ему трудно было найти общий язык со сверстниками и взрослыми, ведь он был уверен, что он никому не нужен.

А) Какой стиль воспитания ребенка в семье (демократический, гиперопека, невмешательство, сотрудничество, диктат).

Б) Как вы думаете которая самооценка у Антона?

В) Как помочь ребенку чувствовать себя нужным, научить жить в детском коллективе.

Г) Какие рекомендации родителям?

2. Алену родители воспитывают строго, она постоянно слышит слова: «А что скажут о тебе другие?» Дома существует постоянный строгий режим, дисциплина. Беспрекословное выполнение задач. Если у Алены что-то не получается, она это болезненно переживает, но скрывает свою боль, потому что она должна быть воспитанной и сдержанной. Девочка начала бояться, что если не сможет выполнить какое-то задание, то не заслужит одобрение со стороны родителей или воспитателей. Она стала тревожной, начала негативно относиться к себе. Алена часто остается наедине со своими переживаниями, думая, что она не такая как все.

А) Какой стиль воспитания в семье? (Демократический, гиперопека, невмешательство, сотрудничество, диктат).

Б) Как вы думаете, какая самооценка формируется у ребенка за время такого воспитания?

В) Как помочь ребенку?

Г) Какие рекомендации можете дать родителям?

3. Оксана в семье является поздним, долгожданным ребенком. Родители, дедушки, бабушки постоянно беспокоятся о ней, детские болезни - это настоящая паника, трагедия. Ребенку говорят о том, что ее повсюду подстерегает опасность. Поэтому ее не выпускают на улицу, запрещают играть с другими детьми. Взрослые часто не согласовывают свои действия с желаниями ребенка. Иногда Оксана тревожно спрашивает: «А я не заболею?», «А я не умру?». В детском саду она часто плачет, со страхом и недоверием воспринимает все новое, не умеет общаться со сверстниками. Девочка нерешительная, несамостоятельная, слишком чувствительная, робкая, чувствует себя неудовлетворенной.

А) Какой стиль воспитания в семье? (Демократический, гиперопека, невмешательство, сотрудничество, диктат).

Б) Какова самооценка у ребенка?

В) Как ей помочь?

Г) Какие рекомендации можно дать родителям?

4. В семье Сережи мальчика любят все. Все, что не сделает ребенок, - это замечательно, талант. Мама и папа всегда одобряют его поступки. Желания сына мгновенно удовлетворяются. Интересы окружающих игнорируются. Любой режим и дисциплина отсутствуют, обязанности ребенка сведены к минимуму, а права-ограничены. Если что-то делается не так, как хочется Сереже, начинаются истерические реакции

В группе ДОО мальчика сверстники не признают за лидера, ведь он на самом деле, кроме восхваления, ничего не умеет. Самоуверенность сменяет неуверенность, нерешительность, неумение постоять за себя, душевный дискомфорт. Сережа стал нелюдимым и агрессивным.

А) Какой **стиль воспитания в семье**? (Демократический, гиперопека, невмешательство, сотрудничество, диктат).

Б) Какова **самооценка ребенка**?

В) Как ему помочь наладить контакт со сверстниками, взрослыми?

Г) Какие рекомендации можно дать родителям?

Обобщение упражнения.

Завершение работы тренинга:

Рефлексия того, что произошло на тренинге.

- Что дала Вам работа в тренинге?

- Произошли ли у Вас какие-либо изменения?

- Как Вы сейчас себя чувствуете?

- Можно ли использовать предлагаемый метод или отдельные игры в вашей профессиональной деятельности?

- Ваши замечания и предложения по проведению тренинга.

Тренинг по профилактике профессионального выгорания педагогов на тему: «В ГАРМОНИИ С СОБОЙ»

подготовил педагог-психолог Гром В.Н.

Цель тренинга: профилактика профессионального выгорания педагогов
Задачи:

- формирование у педагогов навыков саморегуляции и управления своим эмоциональным состоянием;
- овладение приемами и навыками управления эмоциональным состоянием других людей, способами взаимоподдержки;
- осознание психологических барьеров, препятствующих актуализации ресурсных состояний;
- развитие навыка профессиональной и личностной рефлексии.

Основная часть.

Ведущий: Уважаемые коллеги, мы живем с вами в таком стрессовом мире, который нас часто кидает в пучину проблем, из которых мы не видим выхода. И я за такой короткий промежуток времени постараюсь научить вас находить позитив и выход из сложившейся ситуации.

Сегодня мы хотим предложить вашему вниманию несколько упражнений, которые помогут вам в работе как с педагогами, так и родителями, и детьми.

Я рада вас приветствовать, и для того, чтобы стать ближе давайте согреем ладони и подарим друг другу тепло наших рук и тепло наших сердец. Давайте еще раз, почувствовали тепло? Улыбнулись друг другу. Мне приятно будет с вами работать.

Приветствие «**Меня ценят за ...**» Участники по кругу, передавая птичку, должны продолжить предложение «**Меня ценят за ...**».

Упражнение «шляпа счастья»

Материалы: «калоши счастья», карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «шляпа счастья». У Андерсена есть сказка с названием «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. В нашем случае это будет шляпа. Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев шляпу, найти в ситуации позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Пожалуйста, кто желает первым стать оптимистом? Вам удобно? Ваша ситуация... Какой же выход подсказывают вам волшебная шляпа?

Рефлексия. Скажите, трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы почувствовали, когда надели шляпу и нашли позитив в проблемной ситуации.

Как вы считаете, какая ситуация была самая трудная? Трудная ситуация была про з/п? А в вашей жизни не было такого?

Теперь вы знаете, из каждой ситуации есть выход, и в плохой ситуации можно найти положительные моменты.

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

Директор настоял, чтобы Вы поехали на конкурс профессионального мастерства. Ваше желание не учитывалось при этом

- Есть возможность попробовать свои силы
- Получение профессионального опыта

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

Вы пригласили педагогов на тренинг, консультацию, по уважительным причинам никто не пришел.

- Можно раньше уйти домой
- Заняться своими делами

Начальство отчитало вас за плохо выполненную работу

- Сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок
- Следующий раз постараюсь делать свою работу лучше

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Существует древняя притча "Счастье", в ней Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

- Подумайте и скажите, почему Бог положил на ладонь оставшийся кусок глины?

2. Психолог: Профессия педагога - одна из самых «нервных» и относится к категории «группы риска». У педагогов наблюдается повышенная раздражительность, на незначительные или мелкие события, депрессивное состояние, переживания. Это все приводит к стрессу, часто хроническому стрессу. В качестве инструмента для эмоционального благополучия мы сегодня с Вами будем использовать арт-терапию, активное слушание, анализировать и делать выводы.

Арт-терапия - это способ работать с душой через творчество. Существуют различные техники арт-терапии, их подбор осуществляется психологом индивидуально, в зависимости от целей вашей работы с ним. Арт-терапия позволяет человеку освободиться от зажимов, расслабиться, снять запреты, быть свободным. В таком состоянии возврата к самому себе и черпаются силы для дальнейшего творческого подъема.

Сейчас я хочу предложить вам пройти «Тест Фрейда»: «Ваше отношение к жизни». Эти восемь вопросов помогут Вам заглянуть в свой внутренний мир. Возьмите лист бумаги и ручки. Один за другим быстро отвечайте на вопросы, просто записывайте первую всплывшую в голове мысль. Только после того, как закончите отвечать на все вопросы – мы перейдем к результатам.

1. Вы стоите на берегу и смотрите в морскую даль. Ваши чувства (можете закрыть глаза)
2. Вы идете по лесу и смотрите себе под ноги. Быстро напишите ваши ощущения.
3. Наблюдаете полет чаек. Что почувствовали?
4. Вы встретили табун лошадей. Ваши ощущения?
5. Вы идете по пустыни- впереди вырастает стена. В ней маленькое отверстие, за которым оазис. Что будете делать? (запишите действия)
6. Вы очень хотите пить и вдруг увидели кувшин с водой. Что будете делать? (ваши действия)
7. Вы заблудились в лесу. Уже стемнело- и вдруг вы видите дом, в котором горит свет. Ваши действия?
8. Представьте, что вы оказались в сильном тумане. Что будете делать? Как себя поведете?

Написали? Отлично! А теперь посмотрите, что под каждым из вопросов подразумевал великий психоаналитик Зигмунд Фрейд:

1. Ваше отношение к жизни, эмоции, ощущения.
2. Ваше самочувствие в родной семье.
3. Ваше отношение к женщинам.
4. Ваше отношение к мужчинам.
5. Ваша основная жизненная стратегия, цель. Как решаете свои проблемы.
6. Ваша избирательность. Выбор партнера.
7. Ваша готовность к замужеству/ женитьбе
8. Ваше отношение к смерти.

Этот тест прекрасно намговорит о том, что нам нужно всегда обращаться к нашим внутренним чувствам, чтобы понимать себя и свои желания, а не накапливать и подавлять любые недовольства, злость, обиду. Он показывает важность нашего правильного и конструктивного взаимодействия с окружающими людьми.

Следующее упражнение «Парное рисование»

Цель: развитие саморегуляции, произвольности поведения, умение работать в группах по правилам, развитие способности конструктивного взаимодействия.(техника проводится в парах)

Инструкция: Я предлагаю разделиться по парам, мы будем рисовать. Двое человек рисуют на одном листе бумаги какую-то единую композицию или образ. При этом есть очень важное условие: нельзя заранее

договариваться о том, что это будет за рисунок, нельзя разговаривать в процессе работы, мешать, толкать.

После того как рисунки готовы, проводится обсуждение. Можно выбрать самую гармоничную, самую необычную или самую конфликтную работу и задать вопросы авторам, что им помогало, как они действовали, как договаривались на невербальном уровне, что именно будут рисовать и т.д. Также обсуждается и негативный опыт взаимодействия в процессе парного рисования.

Упражнение «Ресурс»

Психолог: «Встаньте, пожалуйста, в круг, чтобы не мешать друг другу (должен быть простор для движений), вытяните вперед руку с указательным пальцем (остальные зажаты). Попробуйте повернуться, не отрывая ног от пола на максимально возможный угол. Зафиксируйте положение тела и точку, на которую указывает ваш палец (постояйте немного в этом положении). Запомнили точку, на которую указывал палец? А теперь попробуйте повторить упражнение, только повернитесь хоть чуть-чуть дальше. Зафиксируйте точку.

А теперь встаньте спокойно в и.п., закройте глаза и представьте себе ту точку, до которой вы смогли дотянуться. Представили? А теперь попробуйте мысленно переместиться взглядом еще дальше, хотя бы на см 10–15, представили, где будет эта точка? У кого получилось, попробуйте переместиться еще на 10 см, зафиксируйте мысленно эту точку. А теперь откройте глаза. Вы все помните точку, до которой удалось дотянуться в реальности? А теперь попробуйте повернуться дальше этой точки? У кого получилось? Целеполагание: работа с расширением ресурса личности

Упражнение «Я говорю «нет»

Участникам раздается таблица «Техники отказа собеседнику». Группа делится на 2 подгруппы. Внутренний круг- «игроки», внешний – «эксперты». Каждый «игрок» придумывает простой вопрос-просьбу, с которой обращается к соседу слева. Тот, выслушав просьбу, в спокойной и уверенной манере отказывает собеседнику, независимо от того, готов ли он выполнить просьбу. Затем сам обращается с просьбой к соседу справа.

«Эксперты» в специальной таблице отмечают, какая техника отказа была использована каждым игроком.

Обсуждение в общем кругу:

- Что чувствовали «игроки», прося и отказывая;
- «Эксперты», какая техника использовалась чаще других, какая наиболее убедительна, есть ли универсальная?

Следующее упражнение для релаксации, а также развития чувства эмпатии, сплоченности в группах.

Упражнение «Дождь в лесу»

Инструкция: участники стоят по кругу, друг за другом- они «превращаются» в деревья в лесу. Слушают текст и выполняют действия.

- «В лесу светило солнышко и все деревья потянули свои веточки к нему. Высоко- высоко тянутся, чтобы каждый листочек согрелся (*поднимаемся на носочки, высоко поднимаем руки, перебирая пальцами*).

Но подул сильный ветер и стал раскачивать деревья в разные стороны. Но крепко держатся корнями деревья, устойчиво стоят и только раскачиваются (раскачиваются в стороны, напрягая мышцы ног).

Ветер принес дождевые тучи и деревья почувствовали первые нежные капли дождя (участники легкими движениями пальцев касаются спины стоящего впереди).

Дождик стучит все сильнее и сильнее (усиливаем движения пальцев по спине).

Деревья стали жалеть друг друга, защищать от сильных ударов дождя своими ветками (проводим ладошками по спине стоящего впереди).

Но вот опять появилось солнышко. Деревья почувствовали внутри себя свежесть, бодрость и радость жизни».

Что вы ощутили? Какие чувства и эмоции вызвало у вас это упражнение?

Упражнение «Я в лучах солнца»

Для выполнения следующего упражнения возьмите листочки бумаги на обратной стороне нарисуйте круг. Участники рисуют круг, в центре пишут свое имя, от круга – солнечные лучи (не менее 10), на лучах пишут, за что могут себя похвалить, свои достижения. Самоодобрение очень важно для педагога. В заключении я хочу рассказать вам сказку о звездах.

Упражнение (Сюжетная сказка “Разноцветные звезды”).

(Включается музыка, на фоне “неба” развешаны звезды.)

Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Но все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. Кто рождался под их светом зеленых лучей, становился очень добрым. И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала звездочка. “А что ты даешь людям?” – спросили ее другие звезды.

Я знаю, что среди всех присутствующих нет таких звезд, которые были бы бесцветными. Я желаю вам светиться всегда и везде, уважаемые коллеги, и призываю вас иметь свой призыв по жизни и предлагаю вашему вниманию Мантру, звуковую вибрацию, древнюю священную формулу, которая несёт в себе мощный заряд положительной энергии...(все присутствующие произносят каждую строчку вслух)

“Мантра от усталости”

Я – талантливый, открытый, добрый и оптимистичный человек.

С каждым днем я люблю себя все больше и больше.

У меня огромный потенциал и запас жизненной энергии.

Я уникальна во всей Вселенной.

Я единственная в своем роде и неповторимая.

Я абсолютно уверена в себе и своем будущем.

Я верю в себя и в свое будущее.

Я контролирую свою судьбу. Я сама ее вершу.

Я – хозяйка своей жизни.

Я – свободная личность.

Итог

Упражнение «Аплодисменты»

(Снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения)

И в завершение - представьте на одной ладони улыбку, на другой - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисменты.

Спасибо!

**Тренинг для педагогов на тему:
«Сплочение педагогического коллектива ДОУ»
подготовил педагог-психолог Гром В.Н.**

Цель тренинга: Сплотить педагогический коллектив детского сада.

Задачи:

Сформировать доверительные отношения в группе;

Объединение, сплочение коллектива;

Развитие умения работать в команд.

Вводная часть

Упражнение «Веселый паровозик».

Задание: Перед музыкальным залом, участники на строятся друг за другом «паровозиком» Самый высокий первый, самый низкий в конце. Затем все участники, кроме первых в строю закрывают глаза шарфами и под команду начинают двигаться в музыкальный зал, поднимая поочередно ноги, задача «паровозов» рассадить свои «вагончики» по стульям, не столкнувшись друг с другом.

Рефлексия

Основная часть

Упражнение. «Комплимент»

Задание: придумать комплимент, соответствующий личностным качествам собеседника.

Сегодня будем говорить друг другу комплименты. Выберите себе партнера для выполнения задания. Обмен комплиментами будет происходить в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но и обязательно его вернуть.

Например:

- Наташа, ты такой отзывчивый человек!

- Да, это так! А еще, я добрая!

-А у тебя Оля, такие красивые глаза!

Комплимент принимается в определенной форме: Да, это так! А еще я... (добавляется положительное качество) и комплимент возвращается к говорящему.

Рефлексия

Упражнение «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Рефлексия

Упражнение. «Кто быстрее?».

Цель: сплочение коллектива, координация действий, распределение ролей

Задание: группы должны построить из участников разные геометрические фигуры (квадрат, треугольник, круг и т.д.), причем сделать это в полной тишине.

Рефлексия

Заключительная часть.

Упражнение. «Чему я научилась»

Цель: рефлексия

Задание: дописать неоконченные предложения

- Я научилась....
- Я узнала, что....
- Я была удивлена тем, что.....
- Мне понравилось,.....
- Я была разочарована тем, что....
- самым важным для меня было....

Завершение. Обсуждение по кругу:

- чему научилась сегодня...
- что буду использовать в своей работе ...

Упражнение «Сердечное пожелание».

Я предлагаю вам сейчас немного подумать и передать сердечное пожелание соседу слева начиная его со слов «Имя.... Я сердечно вам желаю..... », передавая при этом вот это маленькое сердечко.

Упражнение «Что я приобрел?»

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования к личности педагога. Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только воспитательная

нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. А чтоб этого не произошло, предлагаю я вам активно поучаствовать в тренинге.

Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке “Али-Баба и сорок разбойников”? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание “восточный рынок”?

Вопрос к победителям: что Вам позволило так быстро справиться с заданием?

Вот теперь когда, все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый вытянет из кучи записок восемь штук. Затем, в течение 5 минут, вам придется уговорами, спорами, путем обмена...найти и вернуть себе - купить все восемь листов с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросы есть? Начали! В ходе игры ведущий поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут, осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры.

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Задачи: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Заключительная часть

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем круге, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеящиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Обсуждение.