

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Курагинский детский сад № 15

**СБОРНИК
ПРАКТИЧЕСКИХ И МЕТОДИЧЕСКИХ МАТЕ-
РИАЛОВ
ПЕДАГОГОВ - ПСИХОЛОГОВ
КУРАГИНСКОГО РАЙОНА**

п.г.т. Курагино 2020

Редколлегия:



Сёмина Ирина Станиславовна

Руководитель РМО педагогов-психологов
дошкольных образовательных учреждений
Курагинского района

Педагог-психолог МБДОУ Курагинский
детский сад № 15



Синькова Нина Владимировна

Педагог-психолог МБДОУ Курагинский
детский сад № 8 «Лесная сказка».

**Районное методическое объединение педагогов-психологов
дошкольных образовательных организаций:** сборник практических и
методических материалов 2020. – 49 с.

В сборнике представлен опыт педагогов-психологов по реализации сопровождения участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.

В данном сборнике опубликованы методические разработки семинаров-практикумов, мастер-классов, тренингов, направленных на сопровождение педагогов дошкольных учреждений.

Материалы, представленные в сборнике, могут быть полезны педагогам, специалистам дошкольных организаций.

Оглавление

1	Введение	4
2	Шарюкова Антонина Михайловна педагог – психолог МБДОУ Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка». Мастер-класс для педагогов «Интеллектуальные карты Бьюзена в речевом развитии дошкольников».	5
3	Шарюкова Антонина Михайловна педагог – психолог МБДОУ Курагинский детский сад №1 «Красная шапочка». Тренинг для сплочения коллектива.	8
4	Петрова Ирина Владимировна педагог-психолог МБДОУ Курагинский д/с № 7 «Рябинка». Мастер-класс для педагогов по телесно-ориентированной терапии.	15
5	Гарань Наталья Михайловна педагог-психолог МБДОУ Краснокаменский детский сад №5 «Капелька». Семинар-практикум «Азбука здоровья» Профилактика эмоционального выгорания.	19
6	Попова Наталья Петровна педагог-психолог МБДОУ Ирбинский детский сад №2 «Теремок». Психологический тренинг по формированию благоприятного психологического климата в коллективе «Важней всего погода в ДОУ».	27
7	Сёмина Ирина Станиславовна педагог-психолог МБДОУ Курагинский детский сад № 15. Психологический тренинг «Стресс и его регуляция».	31
8	Синькова Нина Владимировна педагог – психолог МБДОУ Курагинский детский сад № 8 «Лесная сказка». Тренинг для педагогов по развитию коммуникативных способностей «Как избежать конфликтных ситуаций в работе с родителями».	35
9	Носкова Мария Александровна педагог – психолог МБДОУ Кошурниковская СОШ №2 (дошкольная ступень образования). Комплекс игр для тренингов (эмоциональное выгорание).	43

ВВЕДЕНИЕ

Необходимым условием реализации ФГОС ДО в настоящее время становится психологическое сопровождение образовательного процесса. При этом важно, чтобы психологическая служба ДОУ ориентировалась не только на диагностику и развивающие занятия с детьми, но и на тесное сотрудничество с педагогическим коллективом. ФГОС ДО, в качестве одной из основополагающих идей развития дошкольного образования предполагает организацию психологизации образовательного процесса.

Психолого – педагогическое сопровождение – это система профессиональной деятельности педагога – психолога, направленная на создание социально – психологических условий для успешного обучения и развития ребёнка.

Психологическое консультирование педагогов предполагает организацию работы в едином направлении с учётом индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Педагог - психолог детского сада вносит свою особую роль в достижение данной цели, при этом он в своей деятельности должен выступать проектировщиком и организатором образовательных отношений в ДОУ. Решение данной задачи невозможно без взаимодействия психолога с педагогическим коллективом. Залогом успешной работы психолога с педагогами является многообразие применяемых форм и методов психологического сопровождения, что способствует более глубокому контакту психолога с педагогическим коллективом, появлению интереса у педагогов к получению профессиональной психологической помощи, а также повышению эффективности работы с детьми.

В этом сборнике представлен опыт педагогов-психологов по реализации сопровождения участников воспитательно-образовательного процесса в ДОУ.



Шарюкова Антонина Михайловна
педагог – психолог МБДОУ
Курагинский детский сад № 1 «Красная шапочка»

**«Интеллектуальные карты Бьюзена в речевом развитии
дошкольников»**
Мастер-класс для педагогов

Цель: создание условий для ознакомления педагогов с методикой применения Интеллектуальных карт Бьюзена в работе с детьми дошкольного возраста для развития познавательных процессов и коммуникации.

В процессе наблюдения и анализа индивидуальной диагностики детей, мы видим сложности у многих ребят в построении связной речи. Многие дети теряются, когда нужно связно, логично что-то объяснить, вспомнить, рассказать, пересказать. Мы, все чаще, сталкиваемся с тем, что описывая картинку или серию картинок, ребенок перечисляет только предметы. То есть ребенок видит разобщенно, отдельные детали, не может связать их в единый сюжет.

Причины этого, как и многого другого, мы можем найти в семейном воспитании. Например, это очень малое время у родителей на беседы с детьми (дети редко в семьях слышат чтение книги вслух, описания, рассуждения ..., чаще приказы, вопросы, краткие обращения, оценку), а также время для живого общения забирает экран телефона, планшета, телевизора. У детей, в итоге, с трудом формируется навык последовательно и логично формулировать свою мысль.

Детей нужно учить думать и логично выстраивать свои мысли.

Большинству детей и взрослых для развития памяти, внимания и мышления поможет созданная технология ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ, авторы Тони и Барри Бьюзен.

Они подробно и доступно, объясняют связь восприятия, внимания, мышления, памяти с уровнем развития связной речи у человека. И дают методику развития всех этих процессов в единстве.

Чтобы понять, как работает методика, важно вспомнить и рассмотреть подробно особенности работы мозга, обоих полушарий, особенности 4-х типов восприятия информации. А затем ЗАКОНЫ РАБОТЫ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ.

Мозг «живет» связями и ассоциациями. У людей разного типа восприятия, эти связи и ассоциации будут по своему проявляться. У визуала – это будут яркие картины, образы... У аудиала – звуки, слова, фразы... У кинестетика – предметы, движения... У тактильного типа – ощущения, запахи, вкусы, прикосновения...

При этом от преобладания развития у человека одного из ВИДОВ ПОЛУШАРИЯ, его мышление отличается своими особенностями. ЛЕВОЕ полушарие дает возможность логично и последовательно связывать между собой и выполнять легко любые действия. Это делает человека хорошим исполнителем, однако при этом ему не хватает творческого подхода во многих делах.

ПРАВОЕ полушарие не может логично и последовательно, мыслить и действовать, долго фокусироваться на чем-то одном. Люди такого типа мыслят сразу обо всем одновременно, творчески. Если такого человека заставить мыслить поэтапно, одно за другим, то уровень восприятия, мышления и запоминания снижается. Все это мы наблюдаем и у взрослых людей и у детей.

Техника Интеллект – карт позволяет развивать В ЕДИНСТВЕ - внимание, восприятие, мышление, память и речь у человека. Упор сделан на одновременное РАЗВИТИЕ ОБОИХ ПОЛУШАРИЙ МОЗГА и типов восприятия информации. Интеллект – карты МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ при наблюдении, описании, составлении рассказа по картинке или серии, при запоминании стихов или текстов, при планировании дел и режима дня, при анализе выполненных дел, при принятии решения и т.д.

Наш мозг может воспринимать всю информацию сразу, едино. Не обязательно осваивать многие вещи по частям, последовательно. А потом еще уделять время, чтобы соединить в голове отдельные элементы изученного.

Учитывая это, технология нацелена на РАБОТУ С АССОЦИАЦИЯМИ, образами через:

- выделение центрального образа
- выделение основных веток от 3 до 9.
(т.к. мозг легко воспринимает 5-7 предметов одновременно, + - 2шт.)
- извилистые ветки (разной толщины, в зависимости от важности слова)
- создание СВЯЗЕЙ, т.е. дополнительных веток-ассоциаций
- контроль за тем, чтобы не было незаполненных мест (в природе – пустоты не бывает)
- применение разных цветов в создании карты
- создание любых рисунков-ассоциаций на каждой ветке

Самое главное, что при создании СВОЕЙ карты человек ЛЕГКО запоминает материал, выстраивает связи в голове, может воспроизвести

любую информацию из схемы и в любой последовательности. Потому что он запоминает используя свой творческий подход, легко, быстро и интересно. Мозг работает, связи устанавливаются, легче развивается связная речь.

В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ можно сделать упор на 2 этапа.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП.

Упражнения и игры по:

- развитию наблюдательности
- выделению главного образа
- умению видеть и запоминать сразу 5-9 предметов (что изменилось, что пропало, найди предмет на видном месте, что за чем, что первое, что последнее...)
- задания для правой и левой руки последовательно и одновременно (рисование, лепка, конструирование, письмо...)
- задания на схематичное зарисовывание образов своих ассоциаций (без оценки – здесь нет правильных или неправильных действий; принимается любое видение).

ЭТАП СОЗДАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ.

- обсуждение ассоциаций к одному слову (картинке) и схематичное зарисовывание их.
- рассказ-описание по созданным детьми схематичным зарисовкам.
- создание схемы-ассоциации по серии сюжетных картинок
- создание связного рассказа по схеме-ассоциации
- создание плана своих действий в любом деле через схемы-ассоциации

Упражнение «Ассоциации к слову СЧАСТЬЕ»

Упражнение «Ассоциации к слову ОТДЫХ»

ВЫВОД: при работе по развитию обоих полушарий мозга, задания выполняются с интересом, материал запоминается легко, ассоциации дают возможность активно развивать связную речь.

Цель: оказание психологической помощи педагогам в процессе самопознания; в снятии психоэмоционального напряжения и улучшения самочувствия.

Задачи:

1. самопознание, снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
2. ознакомление с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний с целью их предупреждения и преодоления возможных последствий психического напряжения, поддержание оптимального уровня психического в условиях профессиональной деятельности.
3. формирование потребности в самоуправлении и саморегуляции своих эмоциональных состояний.

Материал: листы бумаги, ручки по количеству участников, карандаши.

Предварительное задание – написать 10 своих желаний.

Ход мероприятия

- Еще раз здравствуйте! Я очень рада вас всех видеть в этом зале! Вижу, настроение хорошее. У многих есть уже желание отдохнуть, снять стресс, набраться сил. Да? Усталость уже накопилась? Хочется утром поспать подольше? Хочется, чтобы быстрее отпуск, свои домашние дела? Вздохнуть свободно?

О цели нашей встречи чуть позже. А сейчас нам с вами предстоит узнать друг о друге побольше. Обратить внимание на то, чем мы похожи и чем отличаемся.

Игра «Поменялись местами все те, кто...»

Сегодня наша с вами задача – улучшить себе настроение! Не на час, день или неделю, а на возможно более продолжительное время.

Нужно просто разобраться в себе, увидеть в себе хорошее, вспомнить о своих самых сильных сторонах, о своих мечтах и желаниях. Задуматься, как это все можно приблизить к себе, принять с радостью и благодарностью, и именно тогда, когда вам это нужно.

Итак, сегодня мы работаем 1,5 часа, затем 20 минут – чай и еще 1,5 часа.

- ближе познакомимся, узнаем друг о друге больше;
- будем играть, общаться;
- будем выполнять несколько письменных заданий;
- кратко рассмотрим **темы:**

«Состояние стресса...как его изменить?»

«Наши мечты, желания, цели. На что обратить внимание? Чему надо научиться?»

В целом: немного теории, общение, игры и хорошее настроение!

Давайте вспомним имена друг друга.

Игра «Цепочка имен»

- Вижу, все разогрелись, готовы к работе. Озвучу **правила** на сегодняшнем тренинге:

1. выключите, пожалуйста телефоны или поставьте на режим «без звука».
2. если вам необходимо выйти и вернуться обратно, вы сможете это сделать в любое время. Буду очень благодарна за тишину во время занятий.
3. вы можете задавать вопросы в ходе работы. Поднимайте руку. Если вопрос относится к теме встречи, я отвечу сразу же. Если нет, то сообщу, когда к нему вернусь или дам источники, которые вы сможете изучить самостоятельно. Также вы свои вопросы можете записать на листке и положить мне на стол. В конце тренинга я на них отвечу. Также, вы можете записаться и прийти на консультацию к психологу в рабочее время.

- Итак, вы заметили в играх, что все мы разные. Разные увлечения, семьи, желания, потребности, интересы. Но при этом, все мы люди, мы живые. И этим мы все похожи. У всех нас есть кожа, кости, мышцы, кровь, психика, мысли, чувства.

Так вот, если коснемся психологии, то остановимся более подробно на мыслях и чувствах. Как в природе – все меняется постоянно, нет застоя, все в движении. То дождь, то солнце, то ветер, то снег... так и в жизни каждого человека меняются мысли, желания, эмоции постоянно. В нашем мире всегда идет обмен энергией. Этот обмен мы наблюдаем во всем. Это происходит и в теле человека и между людьми в обществе.

В современном обществе человек привык сдерживать эмоции и свои настоящие желания. Понятно, что это необходимость, это устои воспитания. Но надо понять, что если мы погружаемся только в соблюдение порядка, дисциплины и обязанностей и в этот момент заставляем себя полностью забыть о себе и своих желаниях и мечтах, то мы сразу же попадаем в состояние стресса. Мы прячем свои желания, скрываем свои эмоции, которые идут следом за мыслями. Эмоции накапливаются, им нет выхода. Мы их стараемся не проявлять. То есть нет живого обмена энергией, нарушается закон жизни. Как следствие – стресс.

Стресс проявляется по-разному:

1. вспышки гнева или злости
2. обида, зависть
3. вина, одиночество, апатия, болезни (самый сложный вариант стресса)

ВАЖНО понимать – в любом состоянии стресса **НАРУШАЕТСЯ ДЫХАНИЕ!** Происходит зажатость. Мы зажимаемся, не видим ничего и никого вокруг в этот момент. Видим только свою проблему. И варимся в ней очень долго.

Упражнение «Туннель»

(мы видим только свою проблему, она растет в нашем воображении).

Надо помнить **ЗАКОНЫ ЖИЗНИ:**

- НИЧЕГО СЛУЧАЙНОГО НЕ БЫВАЕТ.
- ВСЕ ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ СЕЙЧАС В ФОКУСЕ НАШЕГО ВНИМАНИЯ, ПРИОБРЕТАЕТ ГРОМАДНЫЕ РАЗМЕРЫ.

Выбор за нами – на что обращать внимание и о чем много думать.

Самый простой способ выхода из стресса – это начать с малого. Просто нужна привычка фокусировать свое внимание ВСЕГДА на хорошем, на успехах, на возможностях (своих и всех, кто рядом), на своих желаниях.

Нужно думать в первую очередь хорошо о самом себе, принять СЕБЯ любым, ПОДНЯТЬ самооценку во всех областях видеть свои возможности (после каждой ошибки задать себе вопрос «Над чем мне еще теперь надо поработать?», БЕЗ КРИТИКИ). Позволить себе БЫТЬ ХОРОШИМ!

Наполниться ГЛУБОКО, в основе своей, ЭТИМ состоянием. ПРИНЯТЬ себя и все свои особенности в ЭТОЙ жизни, ПОЗВОЛИТЬ себе ЖИТЬ именно таким какой ВЫ СЕЙЧАС есть. И перестать обвинять, критиковать, ожидать, обижаться и судить жизнь вокруг, людей, места, события, себя. Очень важно с БЛАГОДАРНОСТЬЮ относиться, ко всему тому, что происходит вокруг вас сейчас, ведь вы живете именно в этих обстоятельствах и именно СЕЙЧАС! ДРУГОЙ ЖИЗНИ сейчас вам не дано прожить. У ВАС ЕСТЬ именно ЭТА ЖИЗНЬ, именно СЕЙЧАС! И именно ЭТОЙ МИНУТЫ уже никогда больше НЕ БУДЕТ! Значит надо ценить именно эти моменты и события. И БЛАГОДАРИТЬ! Вы дышите, смотрите, видите, слышите, общаетесь, ухаживаете, заботитесь ИМЕННО ЗДЕСЬ, сейчас и именно ТАК. ЖИВИТЕ В ЭТОТ МОМЕНТ, в этой ситуации и именно СЕЙЧАС.

ЛЮБУЙТЕСЬ красивым, ЗАМЕЧАЙТЕ лучшее, ГОВОРИТЕ о добром.

СЛУШАЙТЕ хорошее, ПРОЯВЛЯЙТЕ светлое, ЗАБОТЬТЕСЬ о том, что рядом.

И по закону обратной связи к нам ВЕРНЕТСЯ ТО ЖЕ САМОЕ.

Когда есть внутри ощущение «Я ХОРОШИЙ», то вокруг замечается ХОРОШЕЕ, а любые проблемы уже перестают быть проблемами, а становятся просто ситуациями, которые можно спокойно решить. И хочется двигаться, решать, делать, ЖИТЬ!

Будем учиться КАК ЭТО МОЖНО СДЕЛАТЬ.

- упражнение «Я кто?»

- диагностика «Семейная социограмма» автор Э.Миллер
(о вашем месте в семье, самооценке, взаимоотношениях)

- упражнение «Я – какая?»

(только свои положительные черты)

- упражнение «Мой сосед – какой он человек?»

(только положительные качества записываем на листке, загибаем и передаем следующему. Так, в результате, получаем по кругу письмо, с самыми лучшими ВАШЕМИ качествами). Вы узнаете какие самые хорошие черты видят в вас окружающие люди.

Вывод:

У каждого из нас есть минусы, ошибки, неуверенность в чем-либо. Но, также у нас есть ПЛЮСЫ, успехи, развитие. Сейчас мы (каждый из нас) учились фокусировать свое внимание ТОЛЬКО НА ХОРОШЕМ! У нас получилось. И это приятно, верно?

кофе-пауза

- Продолжим. Теперь немного теории. Поговорим о том, что такое ПСИХОЛОГИЯ, о работе наших мыслей и чувств, о том, как все в мире взаимосвязано. О наших ошибках в постановке своих желаний и целей. Рассмотрим примеры из жизни. Познакомимся с одним из способов (простой, легкий, эффективный) переключения эмоций и выхода из стресса.

Итак: Любая наша мысль запускает **механизм (4 шага)**.

Это: **МЫСЛЬ – ЧУВСТВО – ФИЗ. СОСТОЯНИЕ – ЖЕЛАНИЕ** (хочу и не хочу). Когда мы что-то хотим изменить в своей жизни, в лучшую сторону, надо учитывать знания о работе **МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ**.

Когда мы в себе долго носим одни и те же отрицательные мысли, то автоматически начинаем находиться во власти определенных отрицательных чувств. При этом, как воспитанные люди, мы не выплескиваем их сразу же, как только они возникают, а пытаемся сдерживать их, блокировать, не замечать. Но они, на самом то деле от этого никуда не исчезают, остаются в нас, и мы продолжаем их в себе носить, как груз. Сдерживать эмоции возможно определенное время, но это похоже на перекрытие полноводной реки. Через некоторое время – вода (или наши эмоция) перельется через край и выплеснется. А вот этот самый период, когда отрицательные эмоции копились и человек их сдерживал, мы называем **СТРЕССОМ**, в который сами и попадаем. Чем больше в себе копим и чем дольше все это держим, тем больше находимся в напряжении, тем больше сил от нас уходит и состояние стресса усиливается.

Возвращаясь к примеру, с рекой – лучше не перекрывать реку, а направить ее поток, если это необходимо, в нужное, в другое, новое русло. Только тогда появится энергия и начнет работать.

Чтобы не накапливалось, не усиливалось состояние стресса от тяжелых мыслей и эмоции, нужно **СМЕНИТЬ НАПРАВЛЕНИЕ**, на положительные мысли и чувства. При этом есть одно «НО». Не нужно убегать от своих «плохих» мыслей и чувств (говорить себе, что я не переживаю, все уже прошло, я об этом стараюсь больше не думать...). Стараясь не замечать свое состояние, напряжение, убегать от него, уйти от этих мыслей и чувств, мы только в разы **УВЕЛИЧИВАЕМ СВОЙ СТРЕСС**.

Оказывается, **САМЫЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ** выхода из стресса заключается в том, чтобы **СРАЗУ**, как только почувствовали негатив (злость, обиду, страх, вину, одиночество...), нужно просто **ПЕРЕНАПРАВИТЬ ЭНЕРГИЮ** этого чувства. Направить энергию на созидание, подумать о своих целях и задачах, мечтах и желаниях. Надо, в этот момент начать думать о тех целях, которые надо решить, которые вас вдохновляют. Энергия, которую направили на хорошее действие, начинает работать в хорошем русле. И для плохих, тяжелых проблемных ситуаций уже энергии не остается, отрицательные чувства слабеют, обессточиваются. **ЭНЕРГИЮ ПРОСТО ПЕРЕКЛЮЧИЛИ!**

КАК ЭТО СДЕЛАТЬ?

Заранее определиться со своими желаниями и целями. Чтобы в любой момент проявления негатива, вы четко и быстро смогли бы вспомнить свое желание и переключить любую энергию на него.

Упражнение «Я хочу» (10 моих желаний)

Итак, запомним 3 ШАГА ВЫХОДА ИЗ СТРЕССА:

1. осознать, что я сейчас чувствую и назвать себе «по имени» это чувство (страх, обида, вина...) и ощутить где в теле сейчас есть ЗАЖАТОСТЬ (напряжены плечи, сжат живот, болит голова, хочется кашлять, сжать кулаки, опустить голову, закрыть глаза...)

2. на ВДОХЕ, проговорить или подумать об этом чувстве, при этом наполняясь им до отказа (полностью ощутить, до тошноты, в теле весь негатив от него).

Тут же, на этом вдохе сказать (или подумать): «Я направляю энергию своего (страха...) в ...».

3. ДЕЛАЯ ВЫДОХ, проговорить (или подумать) свое ЖЕЛАНИЕ или цель.

Например: «...в повышение зарплаты в 3 раза», или «...в гордость за сына», или «...в радость и счастье в семье», или «...в прекрасный ремонт дома» и т.д. (вдруг, будто камень убрали, появляется чувство легкости и мысли начали работать по другому руслу).

Можно повторить еще 1-2 раза, если хочется еще лучше очистить себя.

Вот и все! Прodelав эти 3 шага, человек, незаметно для себя, перестает крутить в мыслях и чувствах свои переживания, а начинает всю энергию направлять на ПРОДУМЫВАНИЕ своей цели и хочет действовать!

Все! Вас можно поздравить! Вы ВЫШЛИ ИЗ СТРЕССА. При этом, вы использовали эту самую энергию стресса. И вместо того, чтобы ослабить вас, стресс отдал вам свои силы. Энергия для достижения своей цели теперь у вас только прибавилась.

Вывод: Плохих чувств не бывает. Любое наше чувство – это просто возникающая энергия, как следствие мыслей. А вот «чем вы ее будете кормить» (положительным или отрицательным переживанием), того и начнет становиться больше. Выбор за вами! Направляйте свое внимание, свои мысли и чувства в сторону минуса – и оно растет, увеличивается. Если направляете в сторону плюса, то будто переключаете выключатель. И негатив иссякает. При этом появляется энергия думать и реализовывать свои цели. Вы больше не размениваетесь на неприятности.

Умейте говорить себе «СТОП! ЧТО Я СЕЙЧАС ЧУВСТВУЮ?» это просто привычка, которую надо выработать.

Это был один из самых легких способов переключения, для тех, кто умеет не давать себе долго находиться в состоянии стресса. Но бывает, стресс вовремя не остановили, не перенаправили и требуется более глубокая работа над своими чувствами.

Кратко рассмотрим таблицу по переключению своих мыслей и чувств. Все достаточно просто, но важно знать ошибки, которые мы делаем не задумываясь, а потом жалуемся, что способ не работает. Итак, определитесь, как вы думаете о своих желаниях и целях.

Не хочу	хочу	Уже есть
Я не хочу	Я хочу	Я здоров!

болеть		
Тревога Напряженность	Мечта «летает в облаках»	Цель есть Решение Действие Результат! (надо ярко представить и ощутить во всех красках, будто это уже есть ЗДЕСЬ и СЕЙЧАС)
Притягиваются только тревожные события, человек будто ходит по замкнутому кругу	Чаще всего ничего не происходит, не меняется. Или только чуть-чуть, а затем опять возвращается к прежнему состоянию.	Желание осуществляется. Вы идете к своей цели спокойно и уверенно. Есть вдохновение. Получаете результат.

Надо дать себе отчет как вы думаете о своих желаниях, по какому варианту вы чаще всего мыслите? В ваших силах все поменять. Надо только самому или со специалистом, поработать над собой. Разобраться со своими желаниями, а также с нежеланиями.

Выписать в первую колонку все свои желания с частицей «Не» (хочу чтобы не уволили, чтобы не обижали, чтобы не болели, не беспокоили,...) Затем, во второй колонке, написать те же мысли, только без отрицания (хочу работать на постоянном месте, чтобы муж стал трезвым, чтобы к сыну хорошо относились, чтобы с соседями добрые отношения, чтобы дети были здоровые...)

А в третьей колонке написать все тоже самое, только будто это уже происходит в вашей жизни и это ВАС РАДУЕТ! (у меня самая лучшая работа; я счастливая женщина, замужем за сильным и ответственным и заботливым мужчиной; меня радуют поступки нашего сына; дети крепкие и здоровые...).

И еще совет:

Когда закончите с 3-й колонкой, выберите из нее 3 цели и думайте о них в течении 2-х месяцев, каждый день уделяя этим мыслям внимание. И все это обязательно незаметно придет в вашу жизнь именно так, как вы об этом станете думать.

Вот и пролетели наши 3 часа общения сегодня. Как вы себя сейчас чувствуете? Было ли что-то полезное для вас сегодня? Если было, то что? Что вы берете для себя важного сегодня?

Каждый, по очереди, проговаривает, что полезное для него сегодня было на тренинге, а все остальные стоя в кругу, поднимают большой палец, со словами, хором: «Вот здорово!»

Упражнение «Вот здорово!»

(учимся выделять самое важное и полезное для вас).

ВЫВОД: Мы сегодня с вами общались, играли, знакомились, узнавали новое о себе и об окружающих. Разбирались в вопросах работы наших мыслей и чувств, находили способы выхода из стресса, брали для себя полезное. Осознали, что **ВСЕ В НАШИХ РУКАХ**. И все в своей жизни можно направить по нужному именно вам пути, чтобы жизнь вас радовала. Стараться развивать в себе именно положительное отношение к жизни, и она будет давать вам еще больше поводов для хорошего.

Мне было очень приятно с вами работать! Хорошего всем дня и настроения! До встречи!



Петрова Ирина Владимировна
педагог-психолог МБДОУ Курагинский д/с № 7 «Рябинка»

Мастер-класс для педагогов по телесно-ориентированной терапии

Цель: создание условий для ознакомления педагогов с методикой применения элементов телесно-ориентированной терапии в работе с детьми дошкольного возраста для развития познавательных процессов и коммуникации.

Задачи: показать педагогам примеры упражнений, которые они могут использовать в работе с дошкольниками; снять психологическое напряжение у педагогов.

Материалы: цветные карандаши, листы бумаги, шишки, аудио-колонка.

Теоретическая часть

- Добрый день, коллеги. Наша встреча посвящена телесно-ориентированной терапии – одному из самых современных и продуктивных направлений в психологической практике при работе с детьми дошкольного возраста. Предметом телесно-ориентированного подхода является изучение вопроса об отношении телесного, психического и духовного в человеке. Связь этих компонентов человек испытывает на себе практически каждый день. Так, если он чем-то рассержен, расстроен, или, наоборот, испытывает радость, изменения эмоционального состояния приведут к изменению физического состояния, т.е. примут материальную форму.

Каждая переживаемая эмоция сопровождается определенными физическими процессами, например, такими как сжатие или расслабление мышц. Так, если человек испытывает какие-то эмоции (н-р страх) на протяжении нескольких месяцев или лет, это несомненно вызовет физиологические изменения в организме.

Можно сказать, что все проблемы, болезни, психотравмы «записаны» в теле человека в виде мышечных зажимов, напряженных поз, болезненных точек и зон.

Условно работу в рамках этого направления можно разделить на:

Пассивная – создания условий, для расслабления мышц, которые были напряжены;

Активная – телесное моделирование и выражение негативных эмоций. Используются специальные мероприятия, в которых отыгрывается гнев, страх, обида.

Спектр проблем, которые можно решить при помощи этого подхода:

1. Тревожность, возбудимость, плаксивость;
2. Агрессивность;
3. Страхи и фобии;
4. Трудности в общении, стеснительность, зажатость, замкнутость;
5. Тики, энурез, заикание, рвота, нарушение ЖКТ.

Телесно-ориентированная терапия не имеет противопоказаний, ее приемами могут пользоваться все. Главное содержание – это работа с телесными ощущениями. Именно эта терапия помогает снять мышечное напряжение, а также лучше научиться понимать и контролировать свое тело и эмоции. Давайте начнем наш мастер-класс с ритуала приветствия.

Приветствие. Игра «Желаем добра»

Участники делятся на 2 группы. Первые номера становятся внутренним кругом, вторые – внешним.

Внутренний круг остается на месте. Внешний круг передвигается вокруг них по часовой стрелке. Нужно произносить приветствие и выполнять действия по тексту:

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

Практическая часть.

Упражнение «Аплодисменты»

Цель: повысить настроение и самооценку, активизировать участников группы.

Итак, поднимите правую руку кто любит театр. Остальные – аплодируют, аналогично в других вопросах. Поднимите левую руку, кто любит детей. Разведите руки в стороны, у кого есть домашнее животное. Закиньте руки за голову, кто по утрам любит поспать. Поднимите обе руки, кто занимается физкультурой или спортом. Закройте глаза руками, кому не хочется брать работу на дом. Наклонитесь вправо кто любит читать книги. Наклонитесь влево у кого глаза карие. Опустить голову вниз кто любит конфеты. Похлопайте в ладоши у кого хорошее настроение.

Упражнение «Моечная машина»

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится «машиной», последний – «сушилкой». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно протира-

ют. «Сушилка» должна его высушить - обнять. Прошедший «мойку» становится «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

Упражнение «Перо-камень-желе»

Инструкция. Участники находятся в кругу. Камень – напряглись, перо – расслабились, желе – пружинистые приседания (трясутся).

Упражнение «Лимон»

Опустить руки вниз и представить себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок. Медленно сжимать как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствовать напряжение. Затем «бросить» лимон и расслабить руку. Выполнить упражнение левой рукой.

В руку я возьму лимон.

Чувствую, что круглый он.

Я слегка его сжимаю –

Сок лимонный выжимаю.

Я всю руку напрягаю –

Сок до капли выжимаю.

Все в порядке, сок готов.

Выброшу теперь лимон.

Проективная методика «Волшебная страна в нас»

Инструкция: Раскрасьте домики на карте страны в цвета: красный, желтый, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный. Затем заселите их «жителями»: это радость, удовольствие, страх, вина, обида, грусть, разочарование, интерес. Домики с жителями – это подсказки. Ориентируйтесь на них и раскрасьте карту – силуэт человека. Какие чувства в какой части тела находятся по вашему.

В разных частях тела живут разные чувства, и каждое по-своему окрашивает жизнь. Посмотрите, как вы раскрасили карту тела чувствами. Голова и шея символизируют мышление, туловище до талии, кроме рук – эмоции, руки до плеч – коммуникацию, тазобедренная область – сексуальные и творческие переживания, ноги – чувство опоры, уверенность, ощущение «заземления» негативных переживаний.

А теперь давайте посмотрим, как при помощи массажа уйти от неприятных чувств.

Игровой массаж с шишками «Маяр»

Цель: снять напряжение, развивать коммуникативные навыки, умение согласовывать свои действия с действиями других.

Участники делятся на две группы. Педагог психолог становится позади одного участника и объясняет правила, массируя шишками спину тому, кто стоит впереди. Затем участники тренируются.

Маяр заборы красит, не любит отдыхать. Мы тоже взяли кисти и будем помогать. (*Ритмично водить шишками по спине вверх-вниз*)

Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать. Метлу берем ребята и будем помогать. (*Сверху-вниз движения*)

Портной все шьет иголкой, не любит отдыхать. Скорей возьмем иголки и будем помогать. (*Слегка ударяем по спине шишками*)

Вот повар суп мешает. Не любит отдыхать. Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать. (*Круговые движение по спине.*)

Косарь косою косит, не любит отдыхать. Мы тоже взяли косы и будем помогать. (*Водить шишками по спине слева-направо.*)

А пианист играет, не любит отдыхать. И мы на пианино решили поиграть.

(*Слегка ударяем по спине шишками.*)

Завершение.

Упражнения и игры, которые вы сегодня узнали, можно использовать во время любых занятий.

Упражнение «Ящик итогов»

И, напоследок, я хотела вас попросить написать мне свои впечатления относительно тренинга на листах, находящихся у вас и передать их мне. Ваши пожелания.

Спасибо!



Гарань Наталья Михайловна
педагог-психолог МБДОУ
Краснокаменский детский сад №5 «Капелька»

Семинар-практикум «Азбука здоровья».
(Профилактика эмоционального выгорания)

Цель: создание условий для овладения педагогами приемами саморегуляции и психогигиены; профилактика нарушений психологического здоровья в коллективе педагогов.

Задачи:

- познакомить с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;
- проанализировать проявления признаков выгорания, выделить источники неудовлетворения профессиональной деятельностью;
- снизить уровень эмоционального выгорания педагогов через ознакомление с техниками психогигиены.
- познакомить с основными приемами сохранения эмоционального здоровья;
- продолжить формирование чувства толерантности и эмпатии в коллективе педагогов.

Содержание встречи:

1. Приветствие. Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашей встрече!

Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, выразить друг другу радость встречи.

2. Упражнение «Кто родился в мае...»

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и

снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть попрыгает
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- замужние, опишите в воздухе большую восьмерку рукой;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- у кого есть дети, хлопните (один хлопок за каждого ребенка);
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажет как это делается.

3. «Проблема эмоционального выгорания педагогов»

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идет в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию.

Эмоциональное выгорание – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

В течение жизни с каждым из нас происходят изменения, ничто в мире не остается постоянным. Мы меняемся с возрастом, становимся немножко

другими, когда меняется наш социальный статус. Но также и наша работа, профессия оказывает на нас влияние, оставляет в нас свой след. В чем это изменение? Мы получаем опыт, больше знаем о людях, о детях, о воспитательных процессах, знаем, как лучше выйти из той или иной затруднительной ситуации. Но в этих изменениях есть не только положительные стороны. Минусы подкрадываются незаметно. У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев кривые ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, и воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами.

- снижение восприимчивости отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;

- бессонница;

- постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;

- пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;

- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

- переживание негативных эмоций, для которых нет причин;

- чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);

- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;

- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;

- постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;

- чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;

- эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как эмоциональное выгорание. Откуда оно берётся? Происходит накопление отрицательных эмоций: это не значит, что работа наша такая ужасная и иметь с ней дело невозможно. Это не так. Но небольшие огорчения, волнения, переживания - есть всегда. И работая с детьми (да и их родителями), мы находимся в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявление.

Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и

личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно. Чтобы было понятнее, приведу два образных сравнения (метафоры): Первая исследовательница эмоционального выгорания назвала свою книгу об этом явлении: «Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие». А еще это состояние описывают так: «Запах горячей психологической проводки».

Это не случается мгновенно. Вот тут «нормальный», а тут всё — «выгорел». Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой «секрет», свое решение.

Практическая часть.

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне — и я забуду,

Покажи мне — и я запомню,

Вовлеки меня — и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает: 10% того, что слышит; 50 % того, что видит, 70 % того, что сам переживает, 90 % того, что сам делает.

4. Упражнение «Поза Наполеона».

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего: Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона — некоторую закрытость или нежелание работать.

5. Упражнение «Баланс реальный и желательный»

Участники сидят группами, но начинается это упражнения с индивидуальной работы. Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга. В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы: 1) работа, профессиональная жизнь; 2) работа по дому; 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения. Во втором круге — их идеальное соотношение. После этого происходит обсуждение сначала внутри команды, а потом представитель каждой описывает общую

точку зрения. Обсуждение можно проводить по следующим опорным вопросам: «Есть ли отличия?», «В чем они заключаются», «Почему возникают?», «Что общего у всех членов команды?»

Помните: работа - всего лишь часть жизни!

Ознакомление с техниками профессиональной психогигиены.

1. Упражнение «Удовольствие» Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека.

Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

2. Позитивные утверждения

Таблица «Помоги себе сам»

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

Психологическая причина болезни	В каком органе проявляется болезнь	Повторяйте себе несколько раз в день
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым

		ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

3. Выполнение антистрессового упражнения.

Для поддержания стабильного психологического состояния у вас и родителей, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств, важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сейчас мы проведем с вами упражнение на «стирание» антистрессовой ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого, закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений, восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

4. Техника визуализации «Смывание водой»

Избавление неприятных образов при помощи представления того, как вы смываете их водой из шланга.

5. Релаксационные упражнения

Упражнение «Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что

она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется".

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

6. Психологическая зарядка (по М.А. Араловой)

Цель: Повышение энергетического потенциала. Рекомендуется проводить 15-20 минут каждый день.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: "Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".

2. Попрыгивая на правой, потом на левой ноге, повторить: "Я бодра и энергична и дела идут отлично!"

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: "Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".

4. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: "Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача".

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: "Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".

6. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить "Покой и улыбку всегда берегу, и мне помогут, и я помогу".

7. Сложив руки в замок, делая глубокий вздох: "Вселенная мне улыбается и все у меня получается".

8. Сжав кулаки и делая вращательные движения руками: "На пути у меня нет преграды, все получится как надо!".

9. Руки на бедрах, делая наклоны вперед-назад: "Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, я прекрасна!".

Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:

- Старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;
- Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;
- Проще относитесь к конфликтам на работе;
- Как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

- Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги; - измалевать листок бумаги, измять и выбросить.

Не забывайте, что кроме работы, автомобиля и дачи есть уголки удивительной природы. Попробуйте хоть раз в полгода прикоснуться к ней, пусть и краем. Будьте любознательны и любопытны. Не стесняйтесь задавать глупые вопросы – они, как ни странно, молодят. Совершенствуйтесь в своей профессии – учитесь. Но не бойтесь потратить время на, казалось бы, ненужные, занятия: изучайте историю, рисуйте, фотографируйте, играйте на баяне. Всякая учеба – целебна.

7. Показ мультфильма «Позитив».

8. Флеш-тренинг «Желание - движущая сила. Шаг 1»

Флэш-тренинг - средство развития личности, доступное всем. Это тренажер, позволяющий безопасно (без последствий) наращивать практический опыт в решении своих проблем. Понимание содержания “флэшки” (музыкального видеообраза) позволяет человеку расслабиться, переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания. Всем знакома ситуация, когда одно событие интерпретируется людьми по-разному, а иногда и противоположно. Наше сознание в процессе жизни может искажаться, и все окружающее воспринимается через скрытые «фильтры» нашего сознания.

9. Упражнение «Аплодисменты»

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения. Предложить в завершении положить на одну ладонь улыбку, на другую - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисментах.

10. Анкета «Обратная связь».



Попова Наталья Петровна
педагог-психолог МБДОУ
Ирбинский детский сад № 2 «Теремок»

«Важней всего погода в ДОУ»

Психологический тренинг по формированию благоприятного психологического климата в коллективе

Цель: создание условий для формирования у педагогов конструктивных форм преодоления трудностей в общении и взаимодействии.

Задачи:

1. Дать представление о способах разрешения конфликтных ситуаций.
2. Научить педагогов практическим приёмам разрешения и предупреждения конфликтных ситуаций.

Теоретическая часть

Психолог. Сегодня мы приглашаем вас поучаствовать в тренинге, направленном на сохранение психологического климата в коллективе.

Создание эмоционального благополучия в коллективе- это важное дело не только администрации, но и каждого члена коллектива. Нам надо стремиться к тому, чтобы в коллективе царил атмосфера доброжелательности, доверия и взаимопонимания.

От процесса общения во многом зависит и психическое здоровье человека-его настроение, чувства и эмоции. У человека, не умеющего общаться с другими людьми, могут возникнуть серьезные проблемы. Есть такая древняя мудрость: «Сложно изменить мир, но если ты хочешь этого, то начни меняться сам». Предлагаю вам поприветствовать друг друга.

1.Приветствие. У разных народов используют разные ритуалы приветствия, например: объятие и троекратное лобызание поочередно в обе щеки- в России; легкий поклон со скрещенными на груди руками- в Китае; рукопожатие и поцелуй в обе щеки- во Франции; легкий поклон, ладони сложены перед лбом — в Индии; поцелуй в щеки, ладони лежат на предплечьях партнера- в Испании, мягкое рукопожатие обеими руками, касание только кончиками пальцев — в Малайзии, трение носом обнос другого- у эскимосов. А мы поприветствуем друг друга вот так.

Упражнение «Рукопожатие или поклон»

Цель: толерантность, уважительное отношение друг к другу, создание положительного настроения, раскрепощение

Инструкция. Участникам предлагается образовать круг иделиться на равные части: «европейцев» и «японцев». Каждый из участников идет по кругу и здоровается со всеми своим способом: «европейцы»пожимают руку, «японцы» кланяются.

Упражнение «Комплименты»

Обмен комплиментами проходит в форме диалога. Нужно не только получить комплимент, но согласиться с ним, сказать еще один комплимент себе и обязательно «вернуть» коллеге

«Поменяйтесь местами»

Цель. Включение в работу, снятие напряжения

Инструкция. Предлагаю поменяться местами тем, кто носит брюки(любит яблоки, любит петь, разгадывать кроссворды и т.д).Теперь условия игры будут касаться особенностей профессиональной деятельности участников.. Поменяйтесь местами те, кто работает всю жизнь в одном учреждении (работает по новой программе, любит свою работу, работает педагогом более 10лет и т.д)

Упражнение «Без маски»

Говорят, жизнь- это театр, а мы все в нем актеры. Актеры всегда носят маски. Все зависит от обстоятельств- какую маску и в какое время надеть. Но иногда хочется сбросить все маски и открыть душу. Предлагаю это сделать, на миг сняв привычные маски и откровенно закончить фразы, которые написаны на листочках

- Я хочу научиться лучше...
- Мне особенно приятно, когда меня...
- По-настоящему мне хочется...
- Единственное, что я хотел бы изменить в себе...
- Что мне больше всего нравится в себе, это...
- Больше всего я люблю...
- Лучше всего я умею..
- Мне хорошо, когда..
- Я выхожу из себя, когда...
- Я, словно птичка, потому что...
- Мне нравится, когда окружающие...
- Я чувствую себя неловко, когда...
- Особенно меня раздражает, что я...
- Я не очень хорошо умею...
- Я превращаюсь в тигра, когда...
- Я, словно муравей, когда...
- Мне лучше помолчать, когда нахожусь...
- В незнакомом обществе я чувствую себя...

Психолог. Действительно, трудно говорить о себе. Но мы- педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не

стесняться делиться тем, в чем нуждаемся, быть откровенными. Путь к профессиональному росту лежит через познание себя.

Притча «Страшный сон»

Психолог. Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить несчастного в тюрьму и позвать другого толкователя, который выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив сообщить тебе радостную весть- ты переживешь всех своих родных» Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание. Придворные очень удивились. Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему он был наказан, а ты вознагражден?»- спрашивали они второго толкователя. На это последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон, но все зависит не только от того, **что** сказать, но и от того, **как** сказать.

Мораль. Форма и содержание связаны настолько тесно, что очень часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как оно сказано.

Педагог будет более успешен, если он контактен, общителен, одинаково доброжелательно относится ко всем, с кем работает (дети, их родители, коллеги). Неэффективное общение с детьми, их родителями затрудняет обучение и воспитание детей

Упражнение «Испорченный телефон»

Цель. Показать, насколько важно внимательное слушание собеседника, показать, как изменяется информация.

Инструкция. Участник слушает и запоминает предложенный текст, а затем передает его по цепочке. Вызывают 5 человек. Участники выходят за дверь и по приглашению психолога входят в зал по одному. Каждому входящему дается инструкция: «Представьте себе, что вы получили телефонограмму, содержание которой должны передать следующему участнику. Главное- как можно точнее отразить содержание.

ТЕЛЕФОНОГРАММА

Звонил Иван Иванович. Он просил передать, что задерживается в управлении образования, т. к. договаривается о получении нового импортного оборудования для детского сада, которое, впрочем, не лучше отечественного. Он должен вернуться к 17.00 — началу педсовета, но если он не успеет, то надо передать старшему воспитателю, чтобы он изменил расписание репетиций к празднику в средних и старших группах на понедельник и вторник, выделив в нем дополнительно время для встречи с родителями, которые будут принимать участие вместе с детьми.

Упражнение «Шушаника Минична»

Цель. Активизация памяти, гимнастика памяти

Психолог. Для эффективного общения педагога с коллегами, родителями необходимо выбрать оптимальную форму обращения, т.к именно начало

разговора влияет на его успешность. Кроме того, следует выбрать форму приветствия. Существуют специальные техники запоминания имен и фамилий. Одна из них состоит в том, чтобы при знакомстве постараться повторить имя собеседника в самые первые минуты общения.

Инструкция. Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник группы получает карточку, на которой написаны имя и отчество. Затем один из участников спрашивает своего соседа слева: «Скажите, пожалуйста, как вас зовут?» Тот читает вслух имя на карточке, например, Шушаника Минична. В ответ первый участник должен ответить любой фразой, при этом обязательно повторить услышанное имя собеседника, например: «Очень приятно, Шушаника Минична, с вами познакомиться». Или «Какое у вас необычное, красивое имя, Шушаника Минична». После ответа «Шушаника Минична» задает вопрос своему соседу слева: «Представьтесь, пожалуйста». И так до тех пор, пока очередь не дойдет до первого участника.

Имена:

Глориоза Прововна
Вивиана Ионична
Феосения Патрикиевна
Беата Нифонтовна
Антигона Маевна
Синклитикия Рубеновна

Вильгельмина Авелевна
Геновефа Иркнеевна
Савватия Стратониковна
Вожена Гедеоновна
Домитилла Ювенальевна
Препедигна Аристидов-

на

Вестита Евменьевна
Апфия Мартирьевна
Нунехия Амфилохьевна
Геласия Доремидонтовна
Агафоклия Наркисовна

Ермиония Питиримовна
ВевеяВуколовна
Голиндуха Хрисанфовна
Аста Радиевна
Иовилла Иеронимовна

Игра «Нити счастья»

Инструкция. Сейчас я предлагаю вам представить себя в роли волшебников, которые могут все. И соткать полотно своего счастья. Чтобы соткать это необычное полотно, нам понадобятся нитки. В моих руках моток обыкновенных ниток. Сейчас мы будем превращать их в нити счастья. Встаньте в круг, будем передавать их друг другу. У кого окажется моток, должен ответить на вопрос о том, что такое счастье, и передать моток соседу справа, и так по кругу.

Рефлексия. Изобразите свое настроение после проведенного тренинга.



Сёмина Ирина Станиславовна
педагог-психолог МБДОУ
Курагинский детский сад № 15

«Стресс и его регуляция»
(психологический тренинг для педагогов)

Цель: Формирование навыков снятия эмоционального выгорания.

Задачи:

- Ознакомить с теоретической информацией по теме, которая позволит лучше понять особенности эмоциональных реакций человека на стресс и способы его профилактики.
- Повысить сплоченность коллектива.
- Способствовать приобретению педагогами навыков позитивного мышления.
- Развивать способность прислушиваться к мнению другого человека, общаться, избегая директивности.

Ожидаемый результат:

- Возможность обмениваться опытом по разным вопросам.
- Развитие способности прислушиваться к мнению другого.
- Умение находить причины внутренних и внешних конфликтов.
- Обрести внутренние ресурсы для дальнейшей полноценной жизни и работы.

Участники: педагоги, специалисты. Предполагаемое количество участников: 15 человек.

Организационная часть

- **Вводное слово.** (5 минут)
Ознакомление педагогов с темой тренинга, целью и задачами.
- **Правила работы в группе** (5 минут)
 - доверительный стиль общения
 - общение по принципу «здесь и сейчас»
 - обращение на «ты»;
 - искренность в общении;
 - активность;

- оцениваем не человека, а поступки;
- уважение к говорящему;

3. Упражнение «Круг доверия»» (5 минут)

Цель: переключение с аналитического на творческий вид деятельности.

Ведущий предлагает всем педагогам взять по одной ленточке. По очереди педагоги связывают концы ленточек. Пока связывает, педагог рассказывает кратко о себе. Получается круг. «Это круг символизирует то, что мы все разные, но делаем общее дело. Будем и дальше крепко держаться друг за друга и вносить посильный вклад в нашу работу».

4.Упражнение «Вездеход» (10 минут)

Цель: создание атмосферы эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия, помощь участникам в том, чтобы сократить дистанцию в общении.

Инструкция ведущего: Одно из средств, к которому можно прибегнуть в момент эмоционального выгорания «А теперь давайте разомнемся, отвлечемся от раздумий. Выполним упражнение, которое помогает отработать переключение внимания, запускает спонтанность и творческое мышление. Мы будем передвигаться по комнате в довольно быстром темпе, внимательно прислушиваясь к заданиям ведущего. Каждый услышав новую информацию, в кратчайший срок анализирует ее и меняет свои действия в зависимости от условий игры, изображает то, о чем идет речь. Подстроиться к новым обстоятельствам нужно быстро, без разговоров и осуждения! Итак, готовы?

Начали!

Идем через лес, птицы щебечут, бабочки порхают, высокая трава на опушке...Крапива больно стегает по голым ногам...Комары заели. А все по тому, что попали в болото. Топко. Страшно. Противно. Сумерки сгущаются...

Снежное поле, пронизывающий холодный ветер... И пули свистят над головой. Еще и еще! Где бы укрыться? В окоп! Нет, это не окоп, это пруд с приятной, освежающей и очень чистой водой....Но очень холодной, градусов минус восемьдесят. Выбираемся на берег и попадаем в окружение пауков... Паутина липнет к лицу, цепляется к волосам....Ею наполнено пространство....Нет, показалось!

Идем через цитрусовый сад. На деревьях зреют фрукты. Сорвем один... Вдохнем чудо-аромат упругой кожицы, возьмем в рот освежающую дольку. Скулы свело- ух, как кисло! Вперед, через наполненный пузырьками лимонада искристый и пузырящийся сад! Берег моря, закат, идем по кромке воды...»

Участники изображают все , о чем говорит ведущий.

• Вопросы по теме: (5 минут)

- Назовите признаки эмоционального выгорания.

Снижение работоспособности

чувство усталости

в среду наступает пятница

раздражительность

снижение инициативности

некачественное выполнение работы

-Назовите факторы, способствующие эмоциональному выгоранию.

Малоподвижный образ жизни

Нехватка времени

Избыток информации

Негативная информация

Проблемы дома

Конфликты

Детей больше нормы

Недостаточный сон

Излишний контроль

Увеличение объема нагрузки больше имеющихся ресурсов

6.Рисунок «Образ выгоревшего педагога» (15 минут)

Цель: пробуждение творческого потенциала участников. Стимулирование к тому, чтобы выйти из своих прежних ролей, посмотреть на себя со стороны, найти возможности пути выхода из ситуации сгорания.

Материал: ватман, фломастеры, карандаши.

Инструкция ведущего: «Вам нужно разделиться на мини-группы и разойтись к столикам. На бумаге нужно изобразить образ выгоревшего педагога. Это может быть человек, с характерной внешностью или предмет. »

Авторы представляют свои рисунки и объясняют, что они хотели сказать.

7. Упражнение «Дерево помощи» (20 мин).

Цель: конкретизация личностных ресурсов при стрессе, обмен мнениями, анализ вариантов поведения при выходе из стресса, накопление опыта по борьбе со стрессами.

Материал: сделанное из бумаги дерево с пятью ветками без листьев крепится на доску. Заготовленные листочки (листья деревьев) по пять штук раздаются участникам. Также нужны маркеры и клеевой карандаш. Ветки дерева имеют свои названия: семья, ученики, коллеги, рабочее место, деятельность/творчество. Участники пишут на карточках, как данные сферы жизни (названия веток) помогают им бороться со стрессом. Затем каждый делится своими идеями и наклеивает листочки на дерево на соответствующие ветки.

Психолог раздает шпаргалки «Как не «сгореть» на работе?»

8. Релаксация «Заросший сад» (10 мин)

Цель: расслабление, освобождение от негативной энергии, формирование ощущения спокойствия, поиск внутренних ресурсов.

Материал: музыка для релаксации, коврики для тренинга.

Участники удобно располагаются на ковриках и закрывают глаза. Включается релаксационная музыка, ведущий читает текст:

«Представьте, что вы находитесь в старинном, заброшенном городе и совершаете прогулку по территории большого забытого замка...

Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в которой есть деревянная дверь... Откройте её и войдите...

Вы оказываетесь в старом, заброшенном саду...

Когда-то это был прекрасный сад, однако уже давно за ним никто не ухаживает...Растения так разрослись и все настолько заросло травами, что не

видно земли, трудно различить тропинки... вообразите, как вы начинаете приводить его в порядок... представьте, как вы пропалываете сорняки... под-резаєте ветки... пересаживаете деревья... окапываете и пересаживаете их... Делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь и сравните ту часть сада, в кото-рой вы уже поработали, с той, которую вы еще не трогали...

Со временном вы сможете возвращаться в этот сад и продолжать нача-тую вами работу».

9. Заключение. Рефлексия.

А теперь давайте вспомним, что было на сегодняшнем занятии. Поде-литесь с коллегами своими впечатлениями. Что вам больше всего понрави-лось? Что нового узнали о себе? Какой полезный опыт получили на этом за-нятии? Большое вам спасибо за плодотворную работу. До следующей встре-чи! *(Ведущий раздает памятки с рекомендациями.)*



Синькова Нина Владимировна

**«Как избежать конфликтных ситуаций в работе с родителями»
(Тренинг для педагогов по развитию коммуникативных способностей)**

Цель: создание условий для формирования у педагогов конструктивных форм преодоления трудностей в общении и взаимодействии с родителями.

Задачи:

1. Актуализировать существующие проблемы во взаимодействии с родителями;
2. Дать представление о способах разрешения конфликтных ситуаций.
3. Научить педагогов практическим приёмам разрешения и предупреждения конфликтных ситуаций.

Теоретическая часть.

Как вы думаете, могут ли люди существовать, не взаимодействуя друг с другом? Безусловно, нет. А всякое ли взаимодействие будет носить доброжелательный характер? Конечно же, нет. Конфликты очень часто встречаются в нашей жизни. Мы можем конфликтовать дома, на улице, в магазине, на работе ... Конфликты возникают как с хорошо знакомыми людьми, так и с совершенно незнакомыми, например, в очереди, в транспорте. Хотя конфликты в современном обществе возникают постоянно, их можно признать нормой общественной жизни, необходимо правильно регулировать и разрешать конфликтные ситуации. Поскольку профессиональное общение в системе «педагог — родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

А теперь поговорим с вами о конфликтах в системе «педагог — родитель». Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение». Как правило, о негативных последствиях конфликта говорят много: это и большие эмоциональные затраты, и ухудшение здоровья, и снижение работоспособности. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он способствует получению новой информации, разрядке напряженности, стимулирует позитивные изменения, помогает прояснить отношения. Вместе с тем, признавая конфликт нормой общественной жизни, психологи подчеркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Поскольку профессиональное общение в системе «педагог — родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

Причины конфликта различны: несоответствие целей, недостаточная информированность сторон о событии, некомпетентность одной из сторон, низкая культура поведения и др.

Эффективное взаимодействие педагога с родителями. Как сообщить родителям негативную информацию о ребенке.

Успешность работы педагога во многом зависит от умения общаться. При этом ведущая роль в общении педагога и родителей принадлежит первому, так как именно он является официальным представителем образовательного учреждения. Именно поэтому знание и отработка техник эффективного общения является одним из ключевых компонентов педагогического мастерства. Несомненно, перед многими педагогами встает вопрос о том, как давать советы родителям, как научиться оказывать им реальную помощь, как сообщать не только хорошую, но и негативную информацию о детях, если в этом есть необходимость. Иногда даже опытные воспитатели испытывают трудности в установлении контакта с родителями. Рассмотрим несколько *способов сообщения негативной информации о ребенке.*

Способ первый. Принцип «сэндвича».

В разговоре с родителями педагогу следует делать акцент не на обвинении, а на совместном поиске путей решения проблемы, что поможет сделать общение более эффективным. Беседу лучше начать, рассказав о ребенке хорошее, а затем переходить к неприятным моментам. Завершать такой разговор следует тоже на хорошей ноте. Сообщая неприятные моменты, нужно говорить о проступке ребенка, а не о его личности.

Способ второй «Речевые штампы».

Использование речевых штампов нацеливающих родителей на сотрудничество с педагогом. Можно использовать такие речевые штампы:

- «Вера Алексеевна! Не смогли бы вы ...» «Вера Алексеевна! Я прошу ...» (обращение к родителям лучше выражать в виде просьбы, а не требования) (Сравните: «Вера Алексеевна! Я требую ...!»)

- « Вы не замечали, что в последнее время ...» (желательно озадачить родителя). «Как вы думаете, с чем это может быть связано?» (Сравните: «Саша постоянно .., сегодня он снова ... »)

- «Вы знаете, меня очень тревожит, что... Как вы думаете, что может этому быть этому причиной?» (Сравните: «Ваш ребенок ... (такой-то), все время...».)

- «Как вы думаете, с каким специалистом вам лучше обсудить ..?» (Сравните: «У Саши (такие-то проблемы) .., вам обязательно нужно показаться к ...(врачу, психологу, психиатру)»)

- «Давайте вместе попробуем поступить ...(так или так)»

- «Давайте вместе подумаем, как ...»

- «Мы с вами могли бы помочь Саше ...(здесь используется местоимение «Мы», что подчеркивает общность интересов, солидарность с родителями)

- « Как мы можем помочь вам в том чтобы ...» (нацеливание родителя на совместное решение проблемы)

Способ третий «Позитивный акцент»

Передача негативной информации о ребенке в позитивном ключе. При таком способе подачи информации о ребенке акцент следует делать на достижениях ребенка, даже если они не очень существенны для вас, как для

взрослого. Перефразирование содержания в позитивном ключе дает возможность родителю понять ситуацию и не испытывать при этом дискомфорта и чувства вины за своего ребенка. Например: «Ваня сегодня смог целых 10 минут внимательно выполнять задание и ни разу не отвлекся.» Сравните (Ваня не может усидеть спокойно больше 10 минут, постоянно отвлекается).

Способ четвертый. «Адвокат»

Применение при общении стиля «адвокат». При таком стиле общения педагог встает на позицию уважения и заинтересованности к родителям, задавая себе следующую внутреннюю установку:

- Какой бы серьезной ни была ситуация, мы попытаемся найти выход, и я протягиваю вам руку помощи.

- Я не обвиняю вас и вашего ребенка в случившемся. Если это произошло, значит, на это все же есть какие-то причины.

- Для меня важно не выявление этих причин (кто прав, кто виноват - решать не мне), не выражение своего одобрения или порицания, а оказание помощи в сложившейся ситуации.

- Я педагог, и моя профессиональная задача - дать знания ребенку, которые он сможет использовать в жизни.

Приведем краткие рекомендации по взаимодействию с трудными психологическими типами родителей. Эта типология (8 психологических типов «трудных» родителей) достаточно условна, однако, разглядев в себе или в партнере по взаимодействию определенный психологический тип, можно выработать стратегию эффективного взаимодействия.

1. «Паровой каток». Идет напролом, агрессивен, бесцеремонен и временами даже груб. Часто не видит и не слышит ни себя, ни собеседника. Взаимодействие рассматривает как игру-соревнование, боится оказаться неправым и, чтобы не проиграть, нападает первым.

Рекомендации: Лично к вам агрессия не имеет отношения — он ведет себя так со всеми. Говорить необходимо кратко, ясно, спокойно, уверенно, так, чтобы чувствовалась ваша сила. Не говорите, что он не прав. Излагайте свою точку зрения как иную, отличную от его точки зрения. Оставляйте последнюю реплику за собой.

2. «Скрытый агрессор». Склонен к скрытой агрессии, прямое нападение не характерно. Нападает исподтишка.

Рекомендации. Никогда не пропускайте подобные нападки, тактично дайте понять, что заметили нападение. Например, можно спросить: «Что вы имеете в виду?» В открытом поединке проигрывает, поэтому помогите достойно выйти из положения, например, при помощи шутки.

3. «Разгневанный ребенок». Как обиженный ребенок может неожиданно взорваться. Не в состоянии простить ни себе, ни другим потерю контроля над ситуацией. Постоянно недоволен самим собой.

Рекомендации. Дайте разрядиться, проявите сочувствие.

4. «Жалобщик». Всегда всем недоволен, не верит ни себе, ни другим и во всем разочарован.

Рекомендации. Покажите, что вы понимаете проблему, это поможет такому родителю вернуть уважение к себе. Ему важно, чтобы его услышали и поняли. Переключите его энергию на поиск выхода из проблемы.

5. «Всезнайка». Все знает лучше других и не терпит компетентности других. Хочет управлять событиями, соперников буквально парализует острыми замечаниями и бестактностью.

Рекомендации. Не воспринимайте его бестактность как личное оскорбление, он ведет себя так со всеми. Излагайте свою позицию в разговоре с ним: «может быть», «мне кажется». Используйте местоимения: «мы», «у нас». Этот подход поможет превратить такого родителя в союзника.

6. «Молчун». Сильно переживает по любому поводу и ни с кем не делится своими переживаниями. Ощущает безысходность и заражает всех окружающих этим ощущением. Постоянно стремится к совершенству и не может его достичь.

Рекомендации. Не критикуйте и не торопите. Эффективна позиция «Да, это все ужасно!». Эта позиция может развернуть такого родителя на 180 градусов. Найдите и подчеркните в оценках все то, что является полезным и конструктивным.

7. «Сверхпокладистый». Очень хочет понравиться другим и пытается сделать это любой ценой. Готов делать все, что угодно, лишь бы понравиться, и, как правило, подводит в трудную минуту.

Рекомендации. Необходима четкая договоренность: что, где, когда. Подчеркните, что вам важна правдивость высказываний.

8. «Скрытный». Находится в тени, не проявляет себя, боится ответственности. Не тщеславен, не стремится к самоутверждению.

Рекомендации. Такого родителя при разговоре необходимо подбадривать шутками. Показать, что позиция «в тени» не только вредит самому родителю, но и может иметь отрицательные последствия для ребенка.

Практическая часть.

Деловая игра «Конфликтные ситуации». Сейчас каждая группа получит педагогическую ситуацию, которую необходимо решить. Вам нужно определить к какому из приведённых выше перечисленных психологический типов принадлежит родитель и в соответствии с этим предложить выход из создавшейся ситуации.

СИТУАЦИЯ 1.

Воспитатель обращается к маме Димы с рассказом о том, что дети нового узнали на занятиях и с предложением закрепить изученный материал дома. В ответ мама резко отвечает, что ей некогда заниматься с ребенком дома, что это обязанность воспитателя – он «за это деньги получает».

Выход из конфликта: Данный конфликт невозможно решить путем сотрудничества, ведь заставить маму заниматься с ребенком невозможно. В данном случае лучше уклониться от конфликта, это поможет сохранить достоинство воспитателя, как профессионала. Очень важно не поддерживать навязываемый Вам резкий тон общения. Лучше попытаться косвенно побудить маму к занятиям с ребенком. Можно подготовить совместно с

другим воспитателем и методистом стенд или ширму об организации занятий и игр дома, где размещать рекомендации по темам, конкретные игры, задания.

СИТУАЦИЯ 2.

Таню родители приводят в группу после завтрака, из-за чего Таня постоянно пропускает утренние индивидуальные занятия, игры, зарядку. На утверждения воспитателя о необходимости соблюдения режима дня детского сада отвечают, что имеют право приводить своего ребенка тогда, когда им это удобно.

Выход из ситуации: Возможно, воспитателю на следующем родительском собрании нужно сделать яркую презентацию утренних занятий с детьми. Эффективно использовать видеофрагменты, фотографии, сделать любимую детьми зарядку вместе с родителями. Важно подчеркнуть результаты утренних индивидуальных занятий с детьми. В общении с родителями в такой ситуации важно не использовать обвинительные интонации, это побуждает родителей к психологической защите в виде «нападения». Лучше использовать метод «Я – сообщения», выразив свои чувства. Например: «Мне жалко, что Кати не было утром, ведь у нас была новая, такая веселая зарядка (важное занятие, игра)».

СИТУАЦИЯ 3.

Маша – активная, подвижная девочка, с трудом адаптируется к группе. Воспитатель советует маме обратиться за помощью к детскому невропатологу. Мама девочки приняла совет «в штыки» и обвинила воспитателя, что та не любит ее дочь, сказав, что пойдет жаловаться к заведующей.

Воспитатель выслушала маму и ушла. В последующие дни Машу в детский сад не привели. Позже оказалось, что девочку все-таки отвели к врачу, который прописал ей лечение. Через месяц девочка снова стала посещать группу, однако отношения воспитателя и мамы так и не наладились.

Выход из конфликта: Если бы такую информацию родитель получил от врача детского сада или педагога – психолога, заведующего ДООУ реакция, была бы другой, и не было бы конфликта с воспитателем. Не берите «огонь на себя», обращайтесь к помощи специалистов. Важно помнить о границах своей компетенции!

СИТУАЦИЯ 4.

Забирая вечером ребенка из детского сада, родители возмущаются, что его одежда очень грязная, обвиняют воспитателя, что он плохо следит за детьми.

Воспитатель предлагает родителям всю прогулку держать их ребенка за руку.

Выход из конфликта: Если предложение воспитателя сделано в шутливой форме, возможно, это хороший выход из данной ситуации. Ведь юмор - прекрасное средство снятия психологического напряжения. Но тут же постарайтесь доброжелательно объяснить родителям, как важно ребенку «наиграться», что ограничение движения ребенок воспринимает как

наказание, а для детского сада больше подойдет одежда попроще. Но все же, задумайтесь над словами родителей, возможно «нет дыма без огня».

СИТУАЦИЯ 5.

Девочка Саша жила в семье, где существовал конфликт между бабушкой и мамой по вопросам воспитания ребенка. Если девочка жила у бабушки, её приводили в детский сад во время, и весь день проходил в рамках режима детского сада. Если девочку забирала мама, то ребенка приводили в 10.30, время, когда все занятия подходили к концу, и оставалась только прогулка и общение с детьми. Часто не приводили совсем. Группа подготовительная, логопедическая. Забирала её бабушка рано после полдника.

Воспитатель стала говорить, что такие посещения пользы ребенку не принесут. Мама пожаловалась заведующей, что воспитатель их учит. *Итог:* девочку забрали из детского сада, записали в подготовительную группу при школе.

Ситуация 6.

Родители Миши (5 лет) стремятся интеллектуально развить своего сына. И так его при этом загрузили, что у него не остается времени для игр. На занятиях ребёнок пассивен, интереса к играм и совместной деятельности со взрослыми не проявляет. Воспитатель порекомендовала, уменьшить количество посещаемых ребёнком кружков. Мама Миши сказала, что это их ребёнок и им лучше знать, чем ему заниматься.

Выход из конфликта: Игра в дошкольном возрасте является основным видом деятельности. И это не случайно, ведь в игре со сверстниками происходит физическое развитие ребенка, улучшается координация движений, скорость передвижения, ловкость, подвижность, согласованность действий ребенка со сверстниками, выявляется его ориентация на их достижения и т. д. В игре совершенствуются психические функции: ощущение, восприятие, мышление, память. В частности, происходит развитие знаковой функции сознания. В играх ребенок занимает определенную позицию, которую можно изменять. Это важно использовать в целях воспитания. Развитие всех этих функций организма человека совершенно необходимо для дальнейшей жизни ребенка, для формирования его личности. Отдавая все силы (свои и ребенка) интеллектуальному развитию, родители Миши не должны забывать об общем полноценном его развитии как личности.

Упражнение «Выбери фразу»

Слово ведущего: "Воспитатель несет ответственность за последствия того, что он говорит. Чтобы речь положительно воздействовала на родителей, нужно выбирать фразы, исключая срабатывание психологической защиты у родителей»

Инструкция. Воспитателям предлагается найти в предложенном перечне:

- 1) пять «неудачных» фраз, которые не следует употреблять;
- 2) «нежелательные» фразы и смысловые («желательные») пары к ним.

Раздаточный материал

Инструкция: Выделите, на ваш взгляд, «неудачные» фразы красным цветом. Укажите стрелочкой «нежелательные» фразы в паре с «желательными» так, чтобы стрелка шла от «нежелательной» фразы к «желательной».

Я бы хотела.

Вероятно, вы об этом еще не слышали.

Вам будет интересно узнать.

Я бы хотела еще раз услышать.

Мне представляется интересным то, что.

Я пришла к такому выводу, что.

Вы хотите.

Думается, ваша проблема заключается в том, что.

Давайте с вами быстро обсудим.

Как вы знаете.

Хотя вам это и неизвестно.

Пожалуйста, если у вас есть время меня выслушать.

Вы, конечно, об этом еще не знаете.

А у меня на этот счет другое мнение.

Конечно, вам уже известно.

Вы, наверное, об этом слышали.

Извините, если я помешала...

Я бы хотела...

Вероятно, вы об этом ещё не слышали...

Вам будет интересно узнать...

Я бы хотела ещё раз услышать...

Мне представляется интересным то, что...

Я пришла к такому выводу, что...

Вы хотите...

Думается, ваша проблема заключается в том, что...

Давайте с вами быстро обсудим...

Упражнение «Блокнот и корзина»

Цель: формирование позитивного самовосприятия, стремления к самосовершенствованию, осознание своих сильных и слабых сторон в общении

Вам необходимо в свой рабочий блокнот записать те качества, которые помогут педагогу в общении с родителями и коллегами, а те, которые могут ему помешать, над которыми ему предстоит поработать, выбросить в корзину.

Качества: Доброта, скромность, отзывчивость, справедливость, чувство юмора, выдержка, активность, терпение, искренность, готовность к сопереживанию, чуткость, любовь к детям, гибкость в общении, самокритичность, понимание, образованность, эмоциональная устойчивость, сдержанность, коммуникабельность, креативность, эмпатия, позитивность, нетерпимость, равнодушие, гордыня, критичность, презрение,

раздражительность, обида, несдержанность, безответственность, вспыльчивость.

Наш семинар – практикум я хочу закончить очень мудрой притчей, в которой говорится о том, как легко нанести человеку травму простым словом.

Притча

Так, например, обсуждая с родителями вопрос о последствиях грубого, непедagogичного обращения с ребенком, я использую текст известной восточной притчи «Все оставляет свой след»: «Жил-был один вспыльчивый и несдержанный молодой человек. И вот однажды ему отец дал мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда он не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было несколько десятков гвоздей. На другой неделе он научился сдерживать свой гнев. И с каждым днем число забиваемых гвоздей стало уменьшаться. Юноша понял, легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди.

Наконец, пришел день, когда он ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу. И тот сказал, что на сей раз, когда сыну удастся сдержаться, он может вытаскивать по одному гвоздю.

Шло время, и пришел тот день, когда он смог сообщить отцу, что в столбе не осталось, ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору: «Ты неплохо справился. Но ты видишь, сколько в столбе дыр. Он уже никогда не будет таким как прежде. Когда человеку говоришь что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз ты после этого извинился, шрамы останутся».

Спасибо за работу!



Носкова Мария Александровна
педагог – психолог МБДОУ
Кошурниковская СОШ №22
(дошкольная ступень образования)

Комплекс игровых упражнений для тренингов по профилактике (преодолению) эмоционального выгорания в педагогическом коллективе

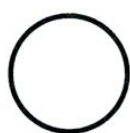
«МУХА» Цель: снятие напряжения

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Необходимо не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

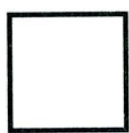
«Поза Наполеона» Цель: настрой на работу и взаимодействие.

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: "Раз, два, три!", каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

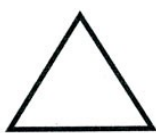
«Тест геометрических фигур»



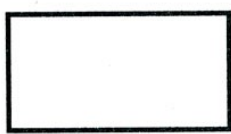
Круг



Квадрат



Треугольник



Прямоугольник



Зигзаг

Цель: самодиагностика.

ПРЯМОУГОЛЬНИК: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность. Любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость. Нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность. Новые друзья, имитация поведения других людей, тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

ТРЕУГОЛЬНИК: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу. Прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность. Импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску. Высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость. Остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

ЗИГЗАГ: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция. Одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее. Позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность. Непрактичность, импульсивность,

непостоянство настроения, поведения. Стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, безалаберность в финансовых вопросах. Остроумие, душа компании.

КВАДРАТ: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение инструкций, правил. Аналитическое мышление, внимательность к деталям, ориентация на факты. Пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность. Практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие. Профессиональная эрудиция, узкий круг друзей и знакомых.

КРУГ: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о другом. Щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция. Спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность. Доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность. Болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому. Склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

«Кинопроба»

Цель: развитие чувства собственной значимости.

1. Составьте список 5 вещей в своей жизни, которыми вы гордитесь.
2. Выберите в своем списке одно достижение, которым вы гордитесь больше всего.
3. Встаньте и скажите всем: «Я не хочу хвастаться, но ...» и дополните словами о своем достижении.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы чувствовали, делаясь своими достижениями?
- Как вам кажется – другие испытывали то же, что и вы, когда выступали? Почему?

«Угадай, кто я»

Вам нужно зрительно выбрать любой предмет из этой комнаты и представить себя этим предметом. Затем рассказать о себе, своих эмоциях – как если бы вы были этим предметом. Не произнося названия. Остальные должны угадать кто вы, какой предмет загадали.

«Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

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

«Сосулька»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, пожалуйста, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполним упражнение ещё раз.

«Шарик» (для упражнения нужны шарики по количеству участников)

Цель: помочь осознать, как можно контролировать гнев.

Надуйте воздушный шарик и держите так, чтобы он не сдувался.

Представьте себе, что шарик – это ваше тело, а воздух внутри шарика – это ваш гнев или злость. Как вы думаете, что случится с шариком, если его сейчас выпустить из рук?

(Он улетит). Отпустите шарик и проследите за ним. (Участники отпускают шарик. Он быстро перемещается из стороны в сторону). Заметили, что шарик был совершенно неуправляемым? Так бывает и со злым человеком. Он может совершать поступки, не контролируя их. Может обидеть или даже ударить кого-нибудь. Теперь надуйте другой шарик и попробуйте выпускать из него воздух маленькими порциями»

Что теперь происходит с шариком? (Он сдувается)

А что происходит с гневом внутри шарика? Можно им управлять? (Он выходит из него. И этим гневом можно управлять.)

Так и человек должен учиться управлять своим гневом для того чтобы не навредить окружающим людям и себе.

«Дыхание»

Цель: расслабление организма.

Эффективным средством снятия напряжения является расслабление на фоне йоговского дыхания: сядьте свободно на стуле, закройте глаза и послушайте свое дыхание: спокойное, ровное. Дышите по схеме 4 + 4 + 4: четыре секунды на вдох, четыре —на задержку дыхания, четыре —на выдох. Прodelайте так три раза, слушая дыхание, ощущая, как воздух наполняет легкие, разбегается по телу до кончиков пальцев, освобождает легкие. Других мыслей быть не должно. Пауза закончена. Вы спокойны. Улыбнитесь.

«Ведро мусора»

Цель: освобождение от негативных чувств и эмоций.

Материалы: листы бумаги, ручки, ведро для «мусора».

Посреди комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать. Психолог: «Представьте себе жизнь без такого ведра: когда мусор постепенно заполняет комнату, становится невозможно дышать, двигаться, люди начинают болеть. То же происходит и с чувствами — у каждого из нас накапливаются не всегда

нужные деструктивные чувства, например, обида, страх. Я предлагаю всем выбросить в мусорное ведро старые ненужные обиды, гнев, страх.

Для этого на листах бумаги напишите ваши негативные чувства: «я обижаюсь на...», «я сержусь на ...», и тому подобное. После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

«Самоощущение» (работают только ощущения!)

Показать где находится мое «Я».

Занять место в помещении, где моему «Я» комфортно.

Подойти к тому, с кем моему «Я» комфортно. Если есть ответная реакция, то протянуть руку.

Что бы вы сейчас хотели бы вместе сделать (движение).

Резюме: Работа с ощущениями, пониманием себя.

В любой момент можно остановиться, ощутить себя как личность, рядом всегда можно найти единомышленника, близкого по духу человека.

«Как можно использовать предмет?»

Берется любой предмет (ручка). Этот предмет пускают по кругу. Каждый участник должен сказать, как можно использовать этот предмет помимо его прямого предназначения.

«Удовольствие»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы.

Участникам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие.

Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия.

Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Рекомендации.

1. Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосматику. Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;
- резко встать и пройтись;
- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;
- измалевать листок бумаги, измять и выбросить

2. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи , а не прозу. По данным исследований ученых, стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

3. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

4. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!

Упражнения на оптимизацию психоэмоционального состояния.

«**Тяни**». Вытянуть руки до противоположной стены на вдохе (как будто хотите что-то достать), опустить руки – на выдохе.

«**Бабочка**». Свести лопатки на вдохе (как будто бабочка сложила крылья), на выдохе лопатки – развести (бабочка расправила крылышки).

«**Черепаха**». Плечи поднять к ушам на вдохе (прячем голову, как черепаха в панцирь), на выдохе плечи опустить и расслабиться (черепаха высунула голову из панциря).

«**Пяточки**». Носки ног максимально потянуть к коленям (покажите пяточки), на выдохе – опустить.

«**Носочки**». Пятки потянуть к икроножным мышцам на вдохе (вытянуть носки), на выдохе – расслабить ноги и опустить.

«**Бяка-Бука**». Наморщить лоб, нос, свести глаза в «кучу» на выдохе, на выдохе вернуться в обратное положение.

«**Буратино**». На вдохе улыбнуться максимально широко (улыбка Буратино), на выдохе - губы сделать трубочкой и выдохнуть воздух со звуками: «У-тю-тю-тю-тю».

Фотоотчёт

Психологический тренинг «Стресс и его регуляция».



**Тренинг для педагогов по развитию коммуникативных способностей
«Как избежать конфликтных ситуаций в работе с родителями».**



Тренинг для сплочения коллектива.



**Мастер-класс для педагогов
«Интеллектуальные карты Бьюзена в речевом развитии
дошкольников».**



***Комплекс игровых упражнений для тренингов по профилактике
(преодолению) эмоционального выгорания в педагогическом коллективе***



