

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

**Государственное бюджетное образовательное учреждение школа № 219
Красносельского района Санкт-Петербурга**

РАССМОТРЕНА

методическим объединением
службы сопровождения (ППМС)

Председатель МО
_____ Т.В.Мишанова

Протокол № 1
от "28" августа 2023 г.

ПРИНЯТА

Председатель
Педагогического совета

_____ Е.В. Козлова

Протокол № 1
от "29" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор

_____ Е.В. Козлова

Приказ № 482-од
от "31" августа 2023 г.



**Программа
психолого-педагогической помощи наставникам и
молодым педагогам (наставляемым) в образовании в
современных условиях**

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

В условиях модернизации системы образования в России значительно возрастает роль педагога, повышаются требования к его профессиональным и личностным качествам, к его социальной и профессиональной позиции. В соответствии с Профессиональным стандартом педагога, одним из важнейших факторов профессионального совершенствования является развитие компетенций, необходимых ему для решения образовательных задач развития и воспитания обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Одним из четырех основных направлений развития системы образования в соответствии с Национальным проектом «Образование» на 2019-2024 годы является подготовка и повышение квалификации педагогических кадров, способных решать поставленные задачи, используя современные формы и методы. Важная роль в решении этой задачи отводится наставничеству. «...Это должно быть эффективное современное наставничество, передача опыта, конкретных навыков», как отмечал президент В.В. Путин.

Обновление рабочего коллектива – норма успешного существования любой профессиональной группы. Проблема профессионального становления личности приобретает все большую значимость. Работа с молодыми специалистами сегодня является приоритетным направлением в деятельности любого образовательного учреждения. Наставничество - одна из наиболее эффективных форм профессиональной адаптации молодых специалистов, способствующая повышению их профессиональной компетентности и закреплению в образовательном учреждении. Задача наставника - помочь начинающему педагогу реализовать себя, развить личностные качества, коммуникативные и управленческие умения.

Разносторонний характер деятельности требует от наставника высокого уровня профессионализма. Неотъемлемой частью наставничества является готовность опытного педагога к передаче опыта и с другой стороны, готовность молодого специалиста воспринимать этот опыт и эффективно применять в педагогической практике. В этой связи особую значимость приобретает совершенствование психолого-педагогической подготовки наставников и формирование у них готовности к продуктивному взаимодействию с преемниками. Для успешной реализации наставничества в образовательной организации, целесообразна организация и осуществление не только методического сопровождения, но и психолого-педагогического со стороны специалистов – психологов.

Первостепенными задачами в процессе сопровождения являются выявление кандидатов в наставники и их подготовка к взаимодействию с молодыми специалистами. Подбор наставников осуществляется с учетом опыта работы в педагогической должности не менее трех лет и профессиональных и личностных качеств, входящих в понятие профессиональной педагогической компетентности.

Педагогическая компетентность – это система педагогических знаний, опыта, свойств и качеств педагога, позволяющих эффективно осуществлять педагогическую деятельность, целенаправленно организовывать процесс педагогического общения со всеми участниками образовательного процесса, в том числе с молодыми специалистами и также предполагающих личностное развитие и совершенствование самого педагога-наставника.

С целью повышения эффективности наставничества в ходе работы различных формирований необходимо знакомить педагогов с такими видами работы, как прогнозирование, проектирование, конструирование, программирование. Немаловажно

учитывать такие факторы, как интеллект, трудолюбие, наличие цели, высокий уровень мотивации и другое.

Способствовать успеху будет дифференцированный подход в работе с педагогами, умело выстроенные этапы процесса самообразования (ситуативное, ситуативно-инициативное, инициативное).

Основными компонентами профессиональной компетентности педагога являются:

- функциональный – это знания об особенностях педагогической деятельности в современных условиях, а также технологические и методические умения;

- коммуникативный - знания об эффективных формах, способах, приемах общения с детьми и со взрослыми: коллегами, молодыми специалистами, администрацией, родителями, умение продуктивно выстраивать коммуникацию в конфликтных ситуациях, на доступном уровне обмениваться информацией с коллегами, имеющими разный опыт работы, обладать качествами эмпатичного собеседника;

- личностный - включает профессиональные личностные качества –ответственность, исполнительность, высокая мотивация профессиональной деятельности, эмоциональная уравновешенность, организаторские и лидерские способности, умение распределять рабочее время, быстро адаптироваться к изменениям, принимать обдуманные решения и продуктивно работать с повышенной нагрузкой в условиях многозадачности;

- рефлексивный - содержит знания в области педагогической рефлексии: понимание своих задач относительно наставляемого, требований к личности и поведению во время встреч с наставляемым, уровень контроля за результатами реализации программы.

Цель Программы – оказание психологической поддержки парам наставников и наставляемых посредством проведения психологических тренингов, семинаров, индивидуальных и групповых консультаций.

Задачи Программы:

1. Определение особенностей адаптации и профессионально личностных затруднений, мотивации молодых педагогов;
2. Определение профессионально значимых личностных качеств, коммуникативных и организаторских склонностей, мотивации наставников.
3. Организация психолого-педагогического сопровождения педагога-наставника.

Психологическое сопровождение наставников и молодых педагогов (наставляемых) реализуется следующими способами:

Основные направления работы с наставниками:

I этап. Психологическая диагностика.

Цель: выявление кандидатов в педагоги-наставники. Выявления уровня их мотивационной готовности к работе с молодыми педагогами, оценка коммуникативных и лидерских навыков, способов реагирования в конфликтных ситуациях, определения наличия общей стрессоустойчивости и рисков профессионального выгорания у педагогов-наставников.

II этап. Индивидуальное и групповое консультирование.

Цель: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей. Формирование мотивационной

готовности. Профилактика эмоционального выгорания и повышение общей стрессоустойчивости;

III этап. Занятия с элементами тренинга, семинары.

Цель: повышения компетентности педагогов-наставников в соответствии с указанными направлениями, развитию личностных и коммуникативных качеств. Профилактика профессионального выгорания. Обучение навыкам саморегуляции и рефлексии.

IV этап. Подведение итогов, или аналитический.

Результаты работы с наставниками:

- Мотивационная готовность к наставничеству;
- Профилактика эмоционального выгорания и повышение общей стрессоустойчивости;
- Развитие творческого потенциала педагогов-наставников;
- Овладение навыками саморегуляции и рефлексии,

Основные направления работы с молодыми педагогами (наставляемыми):

I этап - Психологическая диагностика.

Цель: изучение личности молодого педагога, выявление профессиональных навыков и умений, положительные и отрицательные черты характера.

II этап. Индивидуальное и групповое консультирование.

Цель: снятие тревожного состояния, обучение контролю стрессовых проявлений, решение когнитивных и личностных трудностей.

III этап. Занятия с элементами тренинга, семинары.

Цель: развитие личностных и коммуникативных качеств. Обучение навыкам саморегуляции и рефлексии.

IV этап. Подведение итогов, или аналитический.

Цель: анализ результатов работ. Определение рейтинга молодого педагога (наставляемого), динамика профессионального роста, удовлетворенность его работой. По специально разработанному вопроснику он может подготовить самоанализ своей деятельности за прошедший учебный год.

Результаты работы с молодыми педагогами (наставляемыми):

- Адаптация молодых педагогов в образовательном учреждении;
- Развитие навыков самооценки, уверенности в собственных силах и развитие личного потенциала;
- Развитие творческого потенциала молодых педагогов;
- Овладение навыками саморегуляции и рефлексии,

План психолого-педагогического сопровождения наставников и молодых педагогов (наставляемых):

№	Мероприятие	Вид деятельности	Дата	Цель	Результат
Организация психологического сопровождения:					
1	Организация деятельности по выявлению готовности наставников и молодых педагогов (наставляемых). Оценка индивидуальных и типологических особенностей (Приложение №1)	Диагностика (анкетирование) Консультирование	Сентябрь	Психодиагностика мотивационной и психологической готовности наставников к работе с молодыми педагогами, оценка коммуникативных и лидерских навыков, способов реагирования в конфликтных ситуациях, определения наличия общей стрессоустойчивости и рисков профессионального выгорания	Проведен анализ анкет; получены результаты анкетирования; составлена программа по направлениям работы, выявленных в результате мониторинга.
2	Разработка индивидуальных маршрутов психологического сопровождения наставников и молодых педагогов (наставляемых)	Консультирование	Сентябрь	Эффективное построение процесса наставничества. Учёт индивидуальных особенностей.	Реализация индивидуального подхода
Психолого-педагогическое сопровождение наставников:					
1	Тренинг «Мотивационно-психологическая готовность педагога к наставничеству» (Приложение №2)	Профилактика Просвещение	Октябрь	Формирование мотивационно-психологической готовности педагога-наставника к участию в программе наставничества	Педагоги-наставники повысили уровень мотивационно-психологической готовности
2	Семинар-практикум «Методы развития саморегуляции, повышения стрессоустойчивости и рефлексии» (Приложение №3)	Профилактика Просвещение	Март	Познакомить педагогов с теоретическими знаниями и обучить практическим методам по снятию нервного напряжения и повышению стрессоустойчивости и рефлексии	Педагоги овладели теоретическими и практическими знаниями по теме; применяют полученные знания на практике

3	Индивидуальные консультации с педагогами по психологическим проблемам взаимодействия молодыми педагогами (наставляемыми)	Консультирование Профилактика	В течение учебного года	По запросу педагогов	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов. Преодоление и профилактика возникающих проблем
Психолого-педагогическое сопровождение молодых педагогов (наставляемых)					
1	Тренинг «Развитие коммуникативной компетентности педагогов как основа эффективного общения и взаимодействия в коллективе» (Приложение №4)	Профилактика Просвещение	Октябрь	Актуализация и развитие коммуникативных навыков у педагогов-наставников	Педагоги актуализировали и получили знания и навыки об эффективных формах, методах и приемах эффективной коммуникации.
2	Тренинг «Творческий потенциал педагога»	Профилактика Просвещение	Март	Создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию креативности; активизировать индивидуальные и творческие способности; профилактика эмоционального выгорания	Активизирован творческий потенциал педагогов; проведена профилактика эмоционального выгорания.
3	Индивидуальные консультации с педагогами по психологическим проблемам взаимодействия молодыми педагогами (наставляемыми)	Консультирование Профилактика	В течение учебного года	По запросу педагогов	Повышение психолого-педагогической компетентности педагогов. Преодоление и профилактика возникающих проблем

Варианты анкет для сбора первичной информации.

Уважаемые коллеги!

Для оптимизации нашего взаимодействия заполните, пожалуйста, анкету.

Ф. И. О. _____

1. Помощь педагога-психолога требуется: а) Да; б) Нет

2. Готовы участвовать в рамках психологического просвещения в:

1) тренинге эффективного взаимодействия со всеми участниками образовательного процесса а) Да; б) Нет

2) тренинге «Как защититься в ситуации конфликта?» а) Да; б) Нет

3) семинаре «Методы снятия нервного напряжения и повышение стрессоустойчивости» а) Да; б) Нет

4) семинаре «Язык внешности» а) Да; б) Нет

5) семинаре «Знакомимся с собой» а) Да; б) Нет

6) семинаре «Азбука общения» а) Да; б) Нет

7) тренинг «Творческий потенциал педагога» а) Да; б) Нет

8) Ваша тема _____

3. Вы бы хотели, чтобы педагог-психолог предложил Вам материал (консультация, памятка и др.):

1) «Внутренний мир дошкольника – коррекция педагогического взгляда» а) Да; б) Нет

2) Игры, которые можно использовать на занятиях и вне их, для сплочения детского и взрослого коллектива а) Да; б) Нет

3) Методы и приемы снятия нервного напряжения а) Да; б) Нет

4) Типы конфликтных личностей а) Да; б) Нет

5) «Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности работы дошкольного учреждения» а) Да; б) Нет

6) «Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи» а) Да; б) Нет

7) Ваш вариант _____

Анкета — Самооценка качеств, важных для общения.

Инструкция: Оцените, пожалуйста, развитие этих качеств у себя, в своей личности в общении с другими в процентном отношении от 0 до 100%.

Раздаются карточки со списком качеств, важных для общения:

Открытость

Отзывчивость

Доброта

Внимательность к людям

Умение решать конфликты

Тактичность

Вежливость

Готовность к сотрудничеству.

**АНКЕТА ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ
ПЕДАГОГОВ**

№	Позиция анкеты	«Точки роста»	«Точки восполнения»
1	Знаю основы психологии семейного воспитания (типы семей, причины конфликтов и их влияние на развитие ребёнка)		
2	Имею представление о преемственности основных периодов развития личности		
3	Знаю психологические основы работы со взрослыми (характеристики периода взрослости и особенности организации обучения взрослых)		
4	Знаю современные педагогические технологии		
5	Знаю методы установления контактов с детьми разных возрастов и образовательных потребностей и их родителями		
6	Знаю методы управления коллективом (детским, взрослым, смешанным): методы убеждения, аргументации своей позиции, предотвращение конфликтов		
7	Умею ставить педагогические задачи в соответствии с индивидуальными особенностями ребёнка и организовывать работу в соответствии с ними		
8	Умею гибко перестраивать педагогические задачи по мере изменения педагогической ситуации		
9	Владею способами активации мышления		
10	Умею вычленять реальные учебные возможности ребёнка (в т. ч. с ОВЗ, одарённого) и производить отбор содержания учебного материала в соответствии с критериями полноты, необходимости и достаточности)		
11	Умею устанавливать в общении прямую и обратную связь		
12	Умею оценивать и определять очерёдность подачи информации, её сложность, образность, способы предъявления не только для ребёнка, но и его родителей		
13	Владею вербальными и невербальными средствами общения		
14	Умею гибко перестраивать способы и стили общения, выбирать оптимальное их сочетание, чередовать разные позиции		
15	Владею приёмами косвенного воздействия		
16	Владею приёмами стимулирования инициативы, самостоятельности суждений, критичности мышления		
17	Стараюсь понять позицию другого человека		
18	Умею воздействовать не только на поведение ребёнка, но и на мотивы, цели		
19	Считаю, что педагога, прежде всего, должна интересовать личность ребёнка		
20	Принимаю любого человека таким, каков он есть		
21	Считаю, что педагог учится у тех, с кем работает		

22	Люди, с которыми я работаю, могут сказать, что я контактный человек		
23	Я обозначаю для партнёров по деятельности (в т. ч. и для детей) замыслы и цели своих действий		
24	Моя профессиональная деятельность соответствует моим внутренним потребностям		
25	Люди (взрослые и дети), с которыми я работаю, могут сказать, что со мной легко и приятно		
26	Умею поставить интересы общего дела выше своих личных притязаний		
27	Не боюсь находить нестандартные решения в проблемных ситуациях		
28	Осознаю цели и мотивы своей деятельности, принимаю на их основе решения, оцениваю эффективность из реального выполнения		
29	Умею объективно определять причины неудач в деятельности и устранять их		
30	Умею позитивно менять неблагоприятный ход событий		

Для изучения личностной сферы молодого педагога можно использовать следующие методики:

- ✓ «Карта личности» - педагог самостоятельно заполняет, основываясь на самооценке.
- ✓ «Тест Айзенка» (выявление типа темперамента). Цель – выявив типологические особенности педагога, подобрать ему сменщицу, с которой будет комфортно работать.
- ✓ «Тест фигур» (Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании М., 1996) выявляется типология личности. Результаты диагностики заносятся в психологический профиль педагога, который закладывается на первом этапе и затем пополняется. Эта диагностика позволяет вовремя оценить и скорректировать трудности в работе педагогов, их психологическое состояние и самочувствие в работе с детьми.
- ✓ Методика социометрии(Овчарова Р.В. Настольная книга школьного психолога. М., 1996г.) цель - выявить социометрический статус нового члена коллектива, его ближайшее окружение.

КАРТА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РОСТА ПЕДАГОГА

ФИО педагога	
Занимаемая должность	
Педагогический стаж	
Год начала работы в данном учреждении	
Изучаемая тема Кружковая работа	
Год начала работы по теме	
Отчет о проделанной работе по изучаемой теме за учебный год	
Оформление передового педагогического опыта	
Заочное обучение	
Курсы повышения квалификации	
Итоги аттестации	
Участие в конкурсах, фестивалях (городских, окружных, областных, всероссийских, международных), публикации различного уровня	
Примечания	

КАРТА ЛИЧНОСТИ

Дата _____

Способ заполнения: самооценка

Фамилия, имя, отчество _____

Возраст, образование _____

Специальность, стаж _____

Состояние здоровья _____

Отношение к здоровью _____

Жизненные обстоятельства (что на 1-м месте):

Работа

Семья

Материальное положение

Оценка семейного положения _____

Проявление способностей (подчеркнуть): *музыкальные, вокальные, артистические, художественные, технические, литературные, педагогические, организаторские.*

Черты характера (подчеркнуть):

Активность	черствость
Замкнутость	агрессивность
Жизнерадостность	способность к пониманию
Грубость	раздражительность
Трудолюбие	общительность
Самокритичность	импульсивность
Бережливость	тревожность
Застенчивость	пассивность
Гуманизм	осмотрительность
Небрежность	подверженность чужому
Дисциплинированность	влиянию
выдержка	

Тренинг «Мотивационно-психологическая готовность педагога к наставничеству»

Цель: развитие групповой сплоченности коллектива, коммуникативных умений педагогов (эмпатия, рефлексия), развитие эмоциональной готовности педагога к инновациям в системе образования (снятие тревоги и неуверенности).

Задачи тренинга:

1. Способствовать повышению мотивации педагогов к восприятию инноваций и формированию мотивации;
2. Осознание участниками своей индивидуальности, поиск резервов для более эффективной работы.
3. Накопление эмоционально-положительного опыта, снижение негативных переживаний.
4. Формирование педагогической рефлексии для оценки происходящего.

Мотивация (теоретическая часть)

Слайд 1(профессия педагог)

Психолог: Уважаемые педагоги, общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные затраты. Как вы думаете, какие? (интеллектуальные, эмоциональные и психические). А с какими проблемами сталкивается педагог в современном мире? Со стороны родителей? В системе образования? В педагогическом коллективе? (выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе, преобразования в системе образования, возрастает количество конфликтных ситуаций в коллективе).

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно- психическое напряжение личности, переутомление.

Как вы думаете, к чему это может привести?

Слайд 2(Стресс)

Такие ситуации достаточно быстро приводят к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания». «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью. Эти проявления значительно ограничивают творчество и свободу, профессиональный рост, стремление к самосовершенствованию. В результате личность педагога претерпевает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, мыслительные стереотипы, авторитарность. Педагог становится своеобразной «ходячей энциклопедией»: он знает, что нужно, как нужно, когда, зачем и почему, и чем все это закончится. Но при этом он становится абсолютно закрытым и невосприимчивым к любым новшествам и переменам.

Слайд 3 с названием

Тема нашего тренинга «Осознание профессиональных мотивов».

На протяжении тренинга мы с вами будем работать в одной команде, будем учиться высказывать своё мнение, присматриваться к друг другу, открывать друг в друге что-то новое, будем учиться общаться.

Практическая часть.

Спокойная музыка

Слайд 4 (Солнышко)

1. Упражнение «Визитка»

Участники изготавливают и оформляют визитки. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно

подумать над заданием: придумать «перевод» своего имени. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно «переводится».

Вывод: Главная идея этого упражнения - дать возможность подчеркнуть свою индивидуальность.

Слайд 5 (Орех)

3. Упражнение «Орехи»

Инструкция. Возьмите в руки орех. Рассмотрите его. Обратите внимание на цвет, форму, текстуру, наличие впадин и выпуклостей, рисунок... Постарайтесь заметить все особенности этого ореха. Запомните его. Положите его в тарелку рядом с другими орехами. (В это время орехи перемешиваются в тарелке.) А теперь постарайтесь среди других орехов найти «свой» - тот самый, особенный, который вы долго рассматривали, находили его отличительные особенности.

Вывод: «Вы работаете с разными детьми, каждый из которых - индивидуальность, каждый уникален вне зависимости от возраста, пола, характера... Постарайтесь в каждом ребенке увидеть предназначение ему, откройте это и развивайте в нем то, скрытое, о чем он сам не подозревает.

Слайд 6 (листки)

Спокойная музыка

5. Упражнение «Плюс-минус»

Инструкция. Вам надо написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы. Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. Затем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему.

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна.

Слайд 7 (мусорное ведро)

6. Упражнение «Ведро мусора»

Посередине комнаты психолог ставит символическое ведро для мусора. Участники имеют возможность поразмышлять, зачем человеку мусорное ведро и почему его нужно постоянно освобождать.

Слайд 8 (замусоренная комната)

Инструкция: 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».

Слайд 9 со словами Я обижаюсь на..., Я сержусь на.... Я боюсь... и т. д.

После этого педагоги рвут свои бумажки на мелкие кусочки и выбрасывают их в ведро, где они все перемешиваются и убираются.

Рефлексия

Спокойная музыка

8. Упражнение-медитация «Создание выразительного образа Я»

Слайд 10 (дерево)

Инструкция: Закройте глаза и сосредоточьте всё своё внимание на своих телесных ощущениях. Представьте, что все ощущения принадлежат красивому молодому деревцу. Ощутите себя этим молодым деревцем. Почувствуйте. Как жизненная энергия питает всё ваше тело. Живительная сила, поступающая через ноги, проходит через всё тело... И заполняет

тело энергией снизу доверху. Энергия наполняет каждую клеточку организма свежестью и бодростью. Ощутите, как организм жадно впитывает эту живительную энергию. Весь организм оживает, пробуждается от спячки. Грудь медленно распрямляется. Плечи сами собой опускаются. Хочется сделать вдох полной грудью (глубокий вдох и свободный выдох). Тело медленно и плавно выпрямляется. Позвоночник принимает идеальное положение. Шея принимает удобное положение. Голова выпрямляется. Деревце всем своим естеством тянется к солнцу, к теплу, к радости, к насыщенной жизни. Ощутите это состояние пробуждения и медленно произнесите про себя: «Я – сильная, активная, целеустремлённая личность. Я открыта для новой, яркой и насыщенной жизни. Я живу здесь и сейчас, каждую минуту, каждую секунду. Каждое мгновение я ощущаю новый прилив силы и бодрости!» Организм пробуждается от спячки! Насладитесь этим пробуждением! Сделайте глубокий вдох, затем с выдохом потянитесь всем телом вверх. Потянитесь с удовольствием! Сделайте встряхивающее движение всем телом! Откройте глаза! Посмотрите друг на друга и улыбнитесь!

Рефлексия: Расскажите о своих ощущениях. Что вы чувствуете? Что вам понравилось или не понравилось на тренинге? В чем была трудность? Что вы для себя подчеркнули?

Психолог: Мне бы хотелось поделиться с вами одной древней мудростью, которая гласит: «Сильнее всех, владеющий собой!» Не подражай другим, будь самим собой. Выработай такое отношение к жизни, которое освободит от беспокойства».

Слайд 11(мудрость)

И напоследок хотела поделиться с вами кратким курсом доброжелательных отношений, т.е. памяткой, на которой написаны важные слова. Их надо научиться говорить:

Слайд 12 (памятка)

Шесть важных слов: «Я признаю, что допустил эту ошибку».

Пять важных слов: «Ты сделал это просто чудесно».

Четыре важных слова: «А как ты считаешь?»

Три важных слова: «Вы посоветуйте, пожалуйста».

Два важных слова: «Искренне благодарю».

Важнейшее слово: «Мы»!!!

Семинар-практикум «Методы развития саморегуляции, повышения стрессоустойчивости и рефлексии»

Цель: повышение стрессоустойчивости

Задачи:

- 1) Освоить и закрепить унифицированное понятие «работа со стрессом»;
- 2) Развить коммуникативные навыки;
- 3) Повысить адаптационные и мобилизационные возможности;
- 4) Развить практические навыки использования методов нейтрализации стрессового воздействия;
- 5) Расширить представления о собственных возможностях минимизации стрессового воздействия напряжения в условиях интенсивной профессиональной деятельности.

Основные этапы:

Тренинг включает в себя 3 смысловых блока

1. Установочный блок – формирование представлений участников о таких явлениях как стресс, стрессор, фрустрация, копинг-поведение, стрессоустойчивость; сбор диагностического материала;
2. Коррекционно-развивающий блок – Освоение основных методов и техник регуляции эмоционального состояния во время стресса. В ходе обсуждения ситуационных игр и упражнений участники осознают свои конструктивные и деструктивные формы поведения в стрессовых ситуациях.
3. Заключительный блок: анализ и подведение итогов работы.

ПРОГРАММА ТРЕНИНГА

Приветствие:

Упражнение «Здравствуйте, мое настроение цвета...»

Инструкция: Каждый участник тренинга по очереди должен сказать, какого цвета у него настроение. Например, «Здравствуйте, мое настроение сейчас цвета вечернего заката на море - фиолетово-розовое».

Обсуждение: Цвета отражают наше настроение. Они могут его повышать и понижать. С помощью данного упражнения Вы не только поприветствовали друг друга, но и увидели, с каким настроением и самочувствием пришел сегодня каждый участник тренингового занятия.

Упражнение «Я и стресс»

Цель. Помощь участникам в осознании и вербализации своих представлений о стрессе, определении своего отношения к данному феномену. Выявление субъективных трудностей, переживаемых членами группы в настоящий момент, и личных ресурсов противостояния стрессовым ситуациям.

Содержание Тренер готовит заранее бумагу формата А4 (по числу участников), цветные фломастеры.

Участники тренинга располагаются комфортно (в кругу или за кругом). Ведущий предупреждает их о том, что данное упражнение носит конфиденциальный характер, поэтому в ходе проведения упражнения не стоит задавать друг другу никаких вопросов.

Инструкция «Нарисуйте, пожалуйста, рисунок „Я и стресс“. Он может быть выполнен в любой форме - реалистической, абстрактной, символической, художественной. Большое значение имеет ваша степень искренности, то есть желание изобразить свои мысли, чувства, образы, которые пришли вам в голову сразу после того, как вы услышали тему. Этот рисунок сможет стать тем ключом, который на протяжении всего тренинга будет помогать вам осознавать трудности, находить уже имеющиеся ресурсы, вырабатывать новые успешные стратегии управления стрессом. При необходимости можно воспользоваться цветными фломастерами. Вы имеете полное право не показывать ваш рисунок в группе, если вы этого захотите».

Участники рисуют в течение 4-5 минут. Затем тренер начинает задавать вопросы, на которые участники отвечают самостоятельно (мысленно), не записывая ответы на бумаге, не произнося их вслух.

После каждого вопроса тренер дает участникам от 15 до 40 секунд для внесения изменений и дополнений в рисунок.

Вопросы, которые может задать тренер.

Посмотрите внимательно на свой рисунок.

1. Использован ли в вашем рисунке цвет? Посмотрите, какие цвета (или какой цвет) преобладает в рисунке. Что для вас значит именно этот цвет?

2. Где вы изобразили себя? Пометьте себя буквой «Я» на рисунке.

3. Как вы изобразили стресс? В виде живого существа, абстрактной фигуры, конкретного человека?

4. Посмотрите, сколько места занимает на листе ваше изображение и сколько — стресс. Почему?

5. При изображении себя и стресса использовали ли вы похожие цвета? Какие?

6. Мысленно разделите лист пополам горизонтальной и вертикальной чертами. Где оказалась ваша фигура?

7. Есть ли на рисунке какой-либо барьер между вами и стрессом? Если вы почувствовали необходимость, нарисуйте еще что-либо, что может защитить вас от стресса.

8. Есть ли у вас почва под ногами, на что вы опираетесь? Или вы висите в воздухе? А в жизни на кого вы можете опереться? Если такие люди существуют в вашей реальной жизни, но их почему-то нет на рисунке – дорисуйте их.

9. Какие свои сильные стороны во взаимодействии со стрессовой ситуацией вы могли бы отметить? Постарайтесь найти не менее трех позиций, по которым вы чувствуете себя уверенно. Какие личностные качества помогают вам добиваться успеха?

10. Что бы вам хотелось изменить или как бы вам хотелось улучшить свое состояние в стрессовой ситуации? Какие личностные качества и/или другие факторы мешают вам улучшить его?

11. Какие еще ваши ресурсы вы видите в этом рисунке или хотите добавить в него? Нарисуйте их, пожалуйста.

Обсуждение. После того как участники ответят на последний вопрос, тренер просит их объединиться в подгруппы по 4-5 человек.

Как правило, создаются группы по принципу совпадения каких-либо позиций, касающихся восприятия понятия «Стресс», стратегий и ресурсов, проявившихся в рисунках. В каждой сформированной группе желающие могут высказаться по поводу своих ощущений, мыслей и т. д., возникших в процессе рисования. При этом остальные слушают, дополняют, высказывают свою точку зрения, задают вопросы, но не критикуют. Говоря о том, что помогает и что мешает эффективно действовать в ситуации стресса, можно высказываться как по поводу своего личного опыта, так и основываясь на наблюдениях за поведением людей, умеющих преодолевать стрессы. Затем каждая подгруппа формулирует несколько основных позиций, по которым они хотели бы что-то изменить в своих реакциях на стрессоры.

Все участники возвращаются в круг. Тренер предлагает желающим высказаться по поводу проделанной работы или по поводу своих ощущений. Представители от подгрупп зачитывают свои списки.

Тренер разъясняет участникам, над какими проблемами возможна работа на тренинге.

Поскольку данный тест проводится в начале тренинга, то тренер может обратить внимание участников на то, что большую часть нашей профессиональной жизни мы используем левое полушарие, которое отвечает за логические действия. Во время рисования мы активизируем наше правое образное полушарие. Поэтому психологи считают, что процесс рисования является оздоровительным уже сам по себе, и неслучайно рисование широко используется в психологической практике.

Методы саморегуляции эмоциональных состояний

Выполняя профессиональные и семейные обязанности, находясь постоянно в напряжении, мы не всегда имеем возможность и время проанализировать свое стрессовое

состояние, восстановить силы. К сожалению, большинство из нас уже настолько привыкло к душевному и мышечному напряжению, что воспринимают его как естественное состояние, даже не осознавая, насколько это вредно. Однако, как бы заняты мы не были, возможность успокоить собственные нервы, привести себя в порядок всегда можно найти.

Для этого необходимо владеть методами саморегуляции. Наверняка вы интуитивно используете многие из них, назовите какие именно?

Давайте, вспомним: как вы справляетесь с усталостью, напряжением, плохим настроением? Попробуйте задать себе вопросы.

1. Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
2. Что я могу использовать из выше перечисленного?
3. На доске составляется перечень этих способов.

Участники тренингового занятия отвечают, а тренер обобщает, записывая варианты на доске.

Примерные способы профилактики психического напряжения, усталости:

1. Обращать внимание на свои достижения, успехи и хвалить себя за них, радоваться достигнутым целям.
 2. Плавать, танцевать, прогуливаться или просто сидеть на скамейке в парке.
 3. Побаловать себя сладеньким или пораньше лечь спать.
 4. Заняться физкультурой, уборкой.
 5. Включить успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
 6. Почитать любимую книгу или стихотворение.
 7. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любимым человеком, находящимся рядом: соседом, товарищем по учебе.
 8. Принять горячую ванну.
 9. Превратить ситуацию неуспеха в шутку и смеяться.
 10. Написать свои отрицательные эмоции на листе бумаги.
- Нарисовать на листе бумаги рисунок, который наиболее подходит твоему плохому состоянию. Порвать этот листок, сжечь или выбросить.

11. Взять подушку и побить ее.

Это хорошие способы справляться с напряжением и усталостью, но, к сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. В таких случаях можно использовать специальные способы саморегуляции, которые достаточно просты в использовании, весьма эффективны, и для их освоения требуется минимальное количество времени. Сейчас мы их рассмотрим.

Способы снятия нервно-психического напряжения и усталости:

1. управление дыханием
2. управление мышечными зажимами (релаксация)
3. воздействие слова (самопрограммирование)
4. самоодобрение (самопоощрения)
5. использование образов (Визуализация)

Управления дыханием

Тибетские врачи считают, что чем длиннее выдох, тем длиннее жизнь. В настоящее время дыхательные упражнения широко используются в различных антистрессовых программах.

Для освоения навыков саморегуляции работа с дыханием является базовым навыком, основой саморегуляции, так как:

- дыхание – естественный процесс регулирования нашего психофизиологического состояния, поскольку вдох активизирует работу больших полушарий мозга, а выдох – вызывает торможение в их работе;

- дыхание – это единственная вегетативная функция, которая подчиняется контролю сознания. Мы не можем сознательно управлять работой внутренних органов, однако, управляя дыханием, мы оказываем воздействие на деятельность других органов и систем;

- саморегуляция дыхания может быть проделана нами в любых ситуациях (в момент переговоров, при общении с разгневанным клиентом, когда нас окружает много людей), так как не требует каких-то особых условий для выполнения (тишины, уединения и т. п.);

- дыхание является очень чувствительным индикатором уровня стресса и напряженности организма в целом. Именно поэтому контроль дыхания позволит нам быстро обнаружить начало стрессовой реакции.

Неслучайно известный американский психотерапевт Дженетт Рейнуотер в момент столкновения со стрессовой ситуацией рекомендует задавать себе следующие вопросы:

- Как я дышу?
- Что я сейчас делаю?
- Что я чувствую?
- Как я хотел(а) бы вести себя в этой ситуации?

Ведущий предлагает прислушаться к своему дыханию и определить, какое оно: поверхностное, глубокое, грудное или с участием мышц живота.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Способ 1

- Поскольку в ситуации раздражения или гнева мы не делаем нормальный выдох,
 - глубоко выдохните;
 - задержите дыхание так надолго, как сможете;
 - сделайте несколько глубоких вдохов;
 - снова задержите дыхание.

Способ 2

Инструкция: Представьте, что перед Вами стоит большая свеча. Сделайте вдох и постарайтесь одним выдохом задуть свечу. Еще раз.

А теперь представьте перед собой 5 маленьких свечек. Сделайте глубокий вдох и задуйте эти свечи маленькими порциями выдоха. Еще раз.

Способ 3. Дыхательное упражнение с тонизирующим эффектом «Замок»

Инструкция: Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Сделайте вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (3 секунды), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Способ 4 Дыхательное упражнение с успокаивающим эффектом «Передышка»

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем невольно задерживать дыхание. И высвобождение дыхания является одним из способов расслабления.

Инструкция: Представьте, что у Вашего носа находится пушинка, которую нельзя колыхать. В течение 2 минут дышите медленно, спокойно и глубоко, чтобы пушинка не улетела. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улечиваются.

Способ 5. Дыхательная гимнастика

Сядьте удобно, руки сложите на коленях, ноги поставьте на пол, найдите глазами предмет, на котором можно сосредоточить внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть значительно длиннее вдоха).

Закройте глаза. Снова просчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, что с каждым выдохом уменьшается и, наконец, полностью исчезает напряжение.

Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый Вами воздух окрашен в теплые пастельные цвета. С каждым выдохом цветной туман сгущается, постепенно превращаясь в облака. «Плывите» по этим облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами. Дышите медленно, спокойно, отгораживаясь от всех Ваших волнений и проблем при помощи воображения.

Данный комплекс упражнений очень эффективен при стрессе. Первую неделю целесообразно считать от 10 до 1. Вторую – от 20 до 1. Третью – от 30 до 1 и т.д. постепенно доведя счет до 50.

Вот такие простые дыхательные упражнения Вы можете использовать как для успокоения, так и для придания тонуса организму.

Управление мышечными зажимами (релаксация)

В обычной жизни мы напрягаем мышцы, чтобы подготовить организм к действию. Однако состояние стресса часто вызывает сильное напряжение определенных групп мышц, хотя никакого действия после этого напряжения не происходит. В результате в мышце образуется мышечный зажим. В практике йоги, например, считается, что если какая-то часть тела напряжена, в нее не поступает энергия. Техники релаксации направлены на осознание мышечных зажимов и развитие навыков расслабления мышц.

Упражнение «Вспомни что-нибудь неприятное»

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

Обсуждение ощущений:

- какие ощущения возникли в процессе воспоминания?
- какие ощущения были в мышцах?
- где больше всего чувствовалось напряжение?
- приятным было такое состояние?

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

Упражнение «Вспомни неприятную ситуацию и расслабься»

Инструкция. Участники вновь погружаются в воспоминания той же ситуации, но при этом стараются контролировать мышечное напряжение и в случае возникновения напряжения – расслабиться.

Обратная связь:

Теперь сядьте на стул как можно удобнее и посидите в течение 1 минуты, почувствуйте, в каком органе тела у Вас осталось напряжение или его нет.

Обсуждение: Какой это орган? (опрос)

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза;
– дышите глубоко и медленно;

– пройдите внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);

– постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;

– прочувствуйте это напряжение;

– резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе;

– сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы - удивления, радости и др.).

Активная релаксация – мощное средство, позволяющее полностью расслабиться и обрести душевное равновесие. Однако релаксация - это навык, и, как всякий навык, он

требует упорной тренировки. Ошибка большинства людей, начинающих заниматься релаксацией, состоит в том, что они стремятся быстро устранить сильное напряжение. А для достижения успеха нужны практика и терпение.

15 минут в день стоит потратить на занятие активной релаксацией для общего хорошего самочувствия.

Воздействие слова (самопрограммирование)

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением. «Разговаривать спокойно!», «Не поддаваться на провокацию!» – это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно.

Упражнение «Самоприказ»

Инструкция: Представьте, что к Вам подошел неприятный для Вас человек.

– Сформулируйте самоприказ

– Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Упражнение «Самопрограммирование»

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Инструкция: Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

– Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

– Мысленно повторите его несколько раз.

Самоодобрения (самопоощрения)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. В ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок - это одна из причин увеличения нервозности, раздражения, усталости. Поэтому важно поощрять себя самим.

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего или учебного дня не менее 3–5 раз.

Упражнение «Солнышко»

Инструкция Нарисуйте солнышко с лучиками и на любых лучиках напишите свои положительные качества. Зачитайте их.

Обсуждение Вот видите, сколько в Вас положительных качеств! Есть за что себя похвалить и любить! Делайте это чаще!

Способы, связанные с использованием образов (Визуализация)

Упражнение 17. «Море»

Представьте себе ваше «заветное место». Оно может быть таким.

Инструкция: «Закройте глаза. Представьте себе, что Вы идете по теплomu, белому песку. Вы слышите шум морских волн, идете... в далеке Вы видите море. Вы медленно подходите к нему. Вот, Вы уже стоите на его берегу. А его волны нежно омывают Ваши ноги.

Наберите всей грудью побольше воздуха и ощутите солоноватый запах моря. Посмотрите на небо: оно нежное, голубое, на нем светит яркое желтое солнышко.

Если вы хорошенько прислушаетесь, то можете услышать, как волны накатываются на берег.

Но вот ритм прибоя звучит все сильнее и сильнее. Дует холодный ветер. Постепенно солнце уходит за тучи, окрашивает небо в синие, сиреневые тона.

Вы – поплавок, а море – ваша жизнь! На Вас накатывают волны, все сильнее и сильнее! Дует холодный ветер! Но Вы не потопляемы! Ваша уверенность и Ваша удача – наполняют поплавок уверенностью и выталкивают его наружу из волн! Волны потопляют Вас. Море затягивает Вас на дно! Но Вы стараетесь выплыть наружу! И снова не одолевшее Вас, оно успокаивается. Из-за туч выглядывает солнышко. Небо снова приобретает нежно голубоватый цвет. И Вы наполняетесь лучами солнца!

Так, Вы пережили очередную неудачу, ссору, обиду, потерю в своей жизни, Вы вышли из нее победителем!

Представьте себе последующие ураганы всей вашей жизни! Из них Вы тоже выйдете победителем! Ваша удача, Ваша уверенность в себе и упорство Вам в этом помогут!

На счет 1, 2, 3 - откройте глаза!

Анализ:

- У вас не болела голова?

- Удалось ли вам все представить?

Вы можете создать свое «заветное место».

И неважно, существует ли это место на самом деле или же только в вашем воображении. Что бы это ни было - песчаный пляж, сельский пейзаж или зеленые склоны гор, главное, чтобы вы чувствовали себя там хорошо.

Посмотрите вокруг, отмечайте все (синеву неба, шум волн, аромат цветов, пение птиц...).

Чем больше деталей, тем лучше: они помогут вам создать ваше и только ваше пространство. Оно уникально, и вы его творец.

Оставайтесь там столько, сколько захотите.

Можете растянуться на траве или погулять... Отныне эти благодатные виды будут у вас автоматически сопровождаться ощущением глубокого телесного расслабления.

Заключительная часть.

Обратная связь. Участники, сидя в общем кругу, рассказывают, что нового и/или полезного они узнали в процессе занятия, что они постараются использовать в своей и в личной жизни. Какое из упражнений вам больше всего понравилось? Какое, на ваш взгляд, наиболее результативное?

Телесно ориентированное упражнение «Погода»

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

Желаю Вам удачи!

Психологический тренинг на тему: «Развитие коммуникативной компетентности педагогов как основа эффективного общения и взаимодействия в коллективе»

Цель: формирование представления о педагогическом взаимодействии как важнейшем условии эффективности образовательного процесса.

Задачи:

1. способствовать развитию умений определять пути и способы решения проблем, возникающих в процессе взаимодействия педагогов;
2. развивать ответственность и вклад каждого участника в решение общих задач;
3. формировать умения эффективного использования вербальных и невербальных средств в ситуациях педагогического общения, навыки совместной деятельности педагогов.

Ход тренинга.

Педагог-психолог: Нашу встречу мне хотелось бы начать со следующего высказывания: «Если вы просто общаетесь, вы можете получить результаты. Но если вы общаетесь с умом, вы можете творить чудеса» (Джим Рон)

Большая часть рабочего дня педагога протекает в обстановке ситуации общения (с детьми, родителями, сотрудниками, представителями администрации) Сегодня я бы хотела затронуть тему "Взаимоотношений педагогов с педагогическим сообществом".

Но сначала поприветствуем друг друга.

1. Упражнение "Имя"

Участники сидят в кругу. Необходимо назвать свое имя и на начальную букву своего имени придумать прилагательное. Следующий участник должен повторить предыдущее имя участника и его прилагательное, а также назвать собственные, и так дальше по нарастающей.

Гармоничные взаимоотношения в коллективе — одно из главных преимуществ любой рабочей среды. Это основа основ.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ — субъективные связи и отношения, существующие между людьми в социальных группах.

Педагог-психолог: В основе взаимоотношений лежит общение. Сегодня мы попробуем понять ценность **общения**, постараемся раскрыть содержание понятия «**общение**», познакомимся с его элементами и научимся преодолевать конфликтные ситуации, возникающие в процессе **общения**.

Начнем мы с понятия «**общение**». А поможет нам раскрыть это понятие упражнение «Расшифруй слово».

2. Упражнение «Расшифруй слово»

Участники выполняют работу самостоятельно, объединившись в небольшие группы (по два человека). Каждая группа расшифровывает только одну букву. По окончании работы педагоги обсуждают результаты исследования и объясняют свой выбор.

Например:

О- объединение, открытость;

Б- близость, безопасность;

Щ- щедрость;

Е- единение, единомыслие;

Н- необходимость;

И- искренность, истина...

Е- единомыслие;

Общение – форма связи между людьми, взаимодействие, действие, совершаемое вместе, сообща.

3. Психотехническое упражнение «Давление».

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

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

Обменяемся впечатлениями. В какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда партнер давил на Ваши ладони.

Попытайтесь не давить друг на друга, выполняйте совместные движения так, чтобы между вами возникло ощущение тепла.

Насколько приятнее сотрудничать на равных, а не добиваться превосходства? Не забывайте, что стремясь к психологическому давлению на партнера по общению (родитель, ребенок, коллега), мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

Наверно все сталкивались с тем, что, произнося одни и те же слова, в одной ситуации устанавливаются хорошие отношения с собеседником, а в другой – плохие, приводящие к конфликтам. Дорогие коллеги, не для кого ни секрет, что часто нам не важно, что нам говорят, а главное *как говорят!* В диалоге большую роль играет интонация.

Следующее упражнение «Интонация» поможет нам понять, почему так происходит.

4. Упражнение «Интонация».

Педагогам раздаются карточки с названиями разных эмоциональных состояний (радость, грусть, ирония, настороженность, удивление, скорбь, нежность, злость, восторженность, безразличие).

Инструкция: нужно сказать слово «Здравствуйте» с той интонацией, которая указана в карточке.

Обсуждение: легко или трудно было говорить с определенной интонацией, все ли эмоциональные состояния были узнаваемы?

Педагог-психолог: что такое интонация?

Интонация - манера произношения, отражающая чувства или состояние говорящего.

Какой вывод нам помогло сделать это упражнение? (отвечают педагоги).

Мы иногда не придаем должного значения словам и тону, в котором мы произносим эти слова, особенно сказанные в минуту раздражения, усталости....

Необходимо постоянно следить не только за тем, что вы говорите, но и с какой интонацией вы обращаетесь к человеку. Неслучайно об этом говорится в народных пословицах: «Слово пуще стрелы разит»; «От одного слова - да на век ссора»...

Сейчас я предлагаю Вам вспомнить правила эффективного общения. Общаясь с родителями, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности. Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! Для того, чтобы благополучно пройти через *«минное поле»* этих первых секунд, необходимо применить *«Правило трех плюсов»* (чтобы расположить к себе собеседника нужно дать ему как минимум три психологических плюса.

Самые универсальные – это: **Улыбка, имя собеседника, комплимент.**

Для того чтобы люди хотели с нами общаться, мы сами должны демонстрировать свою готовность общаться с ними. И собеседник должен это видеть. Необходима искренняя, доброжелательная улыбка!

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

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

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

Кроме этих приемов существуют и другие приемы установления хорошего контакта с собеседником, какие приемы вы знаете:

- Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (*контакт глаз*). Но не следует *«сверлить»* собеседника взглядом.
- Короткая дистанция и удобное расположение (*от 50 см до 1,5 м*). Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь – благодаря этой дистанции мы воспринимаемся им *«ближе»*. Но не переступать *«границы»* личного пространства собеседника!
- Необходимо убрать барьеры, *«увеличивающие»* расстояние в нашем восприятии в общении (*стол, книга, лист бумаги в руках*).
- Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.
- Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

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

Благодарю за ваши ответы, приятно видеть компетентных педагогов!

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

Столько хороших, важных слов раскрывает нам понятие «**общение**». Так почему же именно в **общении возникают конфликты**? Сегодня от части мы постараемся ответить на этот вопрос.

Конфликт – столкновение противоположных интересов, взглядов, серьезное разногласие, острый спор.

5. Упражнение «Яблоко и червячок»

Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы – яблоко. Спелое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг откуда не возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «сейчас я тебя буду есть! Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.

А теперь вспомним ваши ответы из упражнения «Яблоко и червячок» и соотнесите к способам выхода из различных ситуаций.

Психологи предлагают 5 способов выхода из конфликтных ситуаций:

конкуренция (соревнование) предлагает сосредоточение внимания только на своих интересах. Полное игнорирование интересов партнера. («Сейчас как упаду на тебя и раздавлю»).

Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера («Вон посмотри, какая там красивая груша»)

Компромисс – достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны. («Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам»)

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным. («Такая, видно, у меня доля тяжкая»)

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон. («Посмотри, на земле уже есть упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные»)

Кеннет Томас считает, что:

- при **ИЗБЕГАНИИ** ни одна из сторон не достигает успеха;

-при таких формах поведения, как **КОНКУРЕНЦИЯ**, **ПРИСПОСОБЛЕНИЕ** и **КОМПРОМИС**, или один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает, или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки;

- и только в ситуации **СОТРУДНИЧЕСТВА** обе стороны оказываются в выигрыше.

Почему одни люди легко общаются со всеми, а у других так не получается? По-видимому, для успешного общения человек должен сам обладать некоторыми особыми

качествами и умениями. У некоторых людей они есть с самого начала, другие при желании могут им научиться.

Вот те качества, которые помогут вам для эффективного общения:

- способность чувствовать и проявлять свое доброжелательное отношение, уважение, симпатию к другим людям, даже когда не одобряешь их поступки, готовность их поддержать (доброжелательность);
- умение встать на место другого человека, посмотреть на мир его глазами, воспринимать поступки с его позиций, увидеть себя его глазами (эмпатия);
- умение быть естественным в отношениях, открытым, не скрываться за масками или ролями, не «строить из себя», не стараться казаться другим, а быть самим собой (аутентичность);
- умение говорить о своих конкретных переживаниях, мнениях, поступках, отказ от общих рассуждений, многозначительных и непонятных для собеседника, от пространных, наводящих скуку, «умствований вообще» (конкретность);
- способность самому устанавливать контакты, не дожидаясь инициативы со стороны других, склонность к активности в отношениях, к тому, чтобы «идти вперед и вести за собой»; готовность браться за какие-то дела, требующие активного вмешательства, а не просто ждать, когда другие начнут что-то делать (инициативность);
- умение говорить и действовать напрямую, открытая демонстрация своего отношения к проблемам, людям, своей точки зрения, не скрывая и не замалчивая (непосредственность);
- искренность, готовность открыть другому свой внутренний мир и твердая убежденность, что открытость способствует установлению здоровых и прочных отношений с окружающими; следует отличать открытость от нездорового стремления раскрыть все свои самые интимные секреты, выложить всю свою подноготную посторонним людям, поскольку сам человек, а не его тайны интересны людям (открытость);
- в случае возникновения трений или конфликтов — умение «с глазу на глаз» поговорить с другим человеком и, не допустив обострения ситуации, выяснить источники разногласий, найти компромисс; готовность в некоторых случаях пойти на конфронтацию, но не с целью испугать или покарать другого, а стремясь установить пусть не дружеские, но открытые и ровные отношения, прийти к какому-то соглашению (толерантность, терпимость) и др.

Педагог-психолог: Следующее упражнение покажет нам, как в коллективе могут возникнуть ситуации недопонимания и искажения информации.

6. Упражнение «Идеальное общение»

Педагогам дается 5 минут, чтобы придумать и показать жестами следующие сигналы:

- Мне нужна помощь;
- У меня есть свободное время;
- Прекратите шуметь;
- Поспешите;
- Успокойтесь;
- Я иду на помощь;

- Приходите в гости.

Педагог-психолог: Большую роль в общении играют невербальные средства:

мимика, жесты, поза.

Можно заметить выражения на картину, которую несколько педагогов обыгрывают в виде пантомимы, остальные - угадывают.

7. Упражнение «Карета»

Цель: умение действовать организованно.

Психолог: Вам необходимо построить «карету» из присутствующих людей. Посторонние предметы не могут быть использованы. Во время выполнения задания психологу необходимо наблюдать за поведением участников: кто организует работу, кто какие «роли» в карете себе выбирает, к кому прислушиваются люди. Каждая выбранная «роль» говорит об определенных качествах человека, даже если это для вас окажется неожиданностью то все равно вы должны знать что этими качествами вы обладаете. И это показало наше упражнение. После того как «карета» готова, все садятся в круг и обсуждают, а затем психолог объясняет им значение тех «ролей», которые они выбрали.

крыша – это люди, которые готовы поддержать в любую минуту в сложной ситуации;

двери – ими обычно становятся люди, имеющие хорошие коммуникативные способности (умеющие договариваться, взаимодействовать с окружающими);

сиденья – это люди не очень активные, спокойные;

седоки – те, кто умеет выезжать за чужой счет, не очень трудолюбивые и ответственные;

лошади – это трудяги, готовые «везти на себе» любую работу;

кучер – это обычно лидер, умеющий вести за собой

Если кто-то выбирает себе роль **слуги**, который открывает дверь или едет

сзади кареты, такие люди также имеют лидерские качества, но не хотят (не умеют) их проявлять, готовы больше к обеспечению тыла (либо это так называемые «серые кардиналы»).

8. Упражнение «Свидание» (вариант 2 упражнения «Цитаты»)

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

Карточки с предложениями:

- Его сердце екнуло.

- Было уже поздно.

- Где залаял пес.

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

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

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

9. Упражнение «Сердце коллектива».

Педагог-психолог: Наш коллектив такой, каким мы сами его делаем, и каждый из нас приносит в него что-то свое. Кто-то смех или юмор, кто-то доброту, строгость, дисциплину, организованность и т. д. – все это очень важно для коллектива. Сейчас мы заполним «сердце коллектива» – символ добра, тепла и любви, своими маленькими сердечками. Прикрепляя сердечки, каждый из вас должен сказать о своем вкладе в коллектив, начиная со слов «Я даю коллективу ...». Спасибо за участие!!!

Тренинг «Творческий потенциал педагога»

Цель: создать условия для формирования у педагогов потребности в организации работы по развитию собственной креативности.

Задачи:

- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, открытости, дружелюбия и доверия друг к другу;
- формирование и развитие установки на самопознание и самооценку;
- активизация индивидуальных и творческих способностей;
- преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению;
- профилактика синдрома эмоционального выгорания у педагогов.

Ход тренинга:

Мне бы хотелось подробнее остановиться на практическом примере одной из форм работы по развитию творческого потенциала педагогов через использование психотренинговых информационно-практических занятий. Сегодня мы будем стараться активно проявлять креативные качества: гибкость мышления, изобретательность, наблюдательность и воображение. Давайте знакомиться! (участники сидят в кругу).

Игра «знакомство». Для этого расскажем всем, кто здесь присутствует о себе, и начнем со слов: “Здравствуйте, меня зовут...”. Нам поможет поиграть мячик (психолог показывает небольшой плюшевый мячик). Мы будем его передавать по кругу и тот, к кому он попадет в руки, громко себя назовёт и поздоровается».

Игра «Алфавит»

Участники сидят по кругу. Для выполнения этого упражнения нам понадобится знание алфавита. Все его помнят? Я начну и скажу существительное, начинающееся на букву «А». Далее по кругу, каждый должен сказать слово-ассоциацию, возникшую у него в ответ на прозвучавшее слово, но только начинающееся на букву «Б». Пусть это тоже будет существительное. Далее следующий называет свое слово-ассоциацию, начинающееся на букву «В» и так далее. Таким образом, у нас получится ряд существительных, начальные буквы которых составят алфавит. Это упражнение, с одной стороны, направлено на развитие способности привлекать из своего опыта необходимую информацию, на совершенствование ассоциативных механизмов мышления; с другой стороны, характер задания таков, что требуется одновременной работы левого (надо следить за последовательностью букв в алфавите) и правого (возникают ассоциации) полушарий головного мозга. Кроме того, происходит тренировка беглости мышления.

Игра «Кто вы?»

Участники садятся в круг. Инструкция: *«Я раздаю вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано "слон", знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано "слон"».*

Тренер раздает карточки (если в группе нечетное количество участников, тренер тоже принимает участие в упражнении).

«Прочтите, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы

надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки "вашего животного". Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча. Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим, что у нас получилось».

После того как все участники группы нашли свою пару, тренер спрашивает по очереди у каждой пары: «Кто вы?»

Это упражнение обычно проходит очень весело, в результате у участников группы повышается настроение, снижается усталость. Оно способствует дальнейшему раскрепощению участников.

В то же время оно способствует развитию выразительного поведения, побуждает участников, с одной стороны, быть внимательными к действиям других, а с другой — искать такие средства самовыражения, которые будут понятны другим.

После завершения упражнения можно предложить поделиться впечатлениями, рассказать о том, как участники находили свою пару.

Упражнение «Сочиняем стихи»

Дано начало стихотворение, нужно придумать окончание (на выполнение дается 5 минут):

- Утром настроение плохое,
Глаз накрасить не могу никак...
- Вместе с мужем мы собрались
Выйти вдруг куда -нибудь...
- Весной везде повсюду лужи,
В ручьях кораблики плывут...
- Я решила похудеть,
Села на диету...
- После смены я решила
Быстренько уйти домой...
- Всех решила удивить
И французский суп сварить...
- Родители, часто сердясь и бранясь,
С ребенком теряют душевную связь...

Музыкальная минутка

Я буду вам зачитывать определённые песни, вы прослушаете мелодию и дадите ответ, что это за песня, из какого она мультфильма, и пропоёте эту строчку.

- Песня о длительном путешествии маленькой девочки в головном уборе.
("Если долго – долго" – песня Красной Шапочки)
- Песня о содержании головы одного из млекопитающих с бурой шерстью.
("В голове моей опилки..." – песенка Вини-Пуха)
- Песня о животных, благодаря которым наша планета совершает движение вокруг своей оси. ("Где то на белом свете.." – к/ф. "Кавказская пленница")
- Песня о животных с длинными ушами, которые работают косильщиками лужаек. ("Где-то в синем лесу.." – к/ф. "Бриллиантовая рука")
- Песня о четырёх мужчинах в шляпах с перьями, которые за многое благодарны своей судьбе. ("Опять скрипит потёртое седло.." – к/ф. "Д'Артаньян и три мушкетёра")
- Песня о трагической смерти маленького насекомого ("В траве сидел кузнечик")
- Песня о неизвестной игрушке с большими ушами. ("Теперь я чебурашка ...")
- Песня о мальчике, сующем свой нос в чужое дело. ("Буратино")

Упражнение “Суперскрепка”

Цель: решить проблемы творческим подходом.

Инструкция: разделить группу на 2 мини-группы, каждой группе даётся лист формата А4. (Ваша задача – записать на листе бумаги все способы использования канцелярской скрепки.)

Необходимо ограничить упражнение во времени. После выполнения задания группы презентуют свои варианты. Победителем считается та группа, у которой будет максимальное количество самых оригинальных способов использования скрепки.

Упражнение «Портрет креативного человека»

Группа делится на две группы. На листах ватмана необходимо изобразить портрет творческого человека. На создание образа дается 10 минут. Каждая команда представляет свой портрет. Обсуждение.

.Заключительная часть. Упражнение «Мешочек пожеланий»

Педагог использует данное упражнение в качестве момента “прощания”. Передавая мешочек друг другу по кругу, участники достают из него по одному предмету. Начиная со слов: “я тебе желаю”, придумывают пожелание, ассоциируя его с данным предметом, например, стаканчик – «Я желаю тебе, чтоб этот стаканчик для тебя был всегда на половину полон, чем на половину пуст».

Спасибо за внимание!

Список использованной литературы:

1. Банщикова Т.Н., Ветров Ю.П., Клушина Н.П. Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом.- М.: Книголюб, 2004.
2. Мерзлякова Е.Л. Чему и как учить учителей. Тренинг эффективного педагогического общения.- СПб.: Речь, 2007
3. Микляева А.В. Я среди других людей. – СПб., 2003.
4. Наставничество в образовании: современная практика: сборник материалов международной (заочной) научно-практической конференции. 20 ноября 2019 года // государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования «Институт развития образования и социальных технологий». – Курган, 2019. – 188 с.
5. Немов Р.С. Психология. – М., 2000.
6. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. – М., 2000.
7. Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога в образовании», М., 1996
8. Рязанова Д.В. Тренинг: с чего начать? – М., 2003.
9. Сמיד Р. Групповая работа с педагогами. – М., 1999.
10. Фопель К. Создание команды. – М., 2003.
11. Фопель К. Психологические группы. – М., 2001.
12. Шегаева, А. В. Определение роли и функции молодого специалиста в системе общего образования / А. В. Шегаева. — Педагогика: традиции и инновации: материалы IV Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, декабрь 2013 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2013. — С. 130-131.
13. Щербакова, Т. Н., Щербакова, Е. В. Исторический аспект наставничества как форма профессиональной адаптации молодого педагога / Т. Н. Щербакова, Е. В. Щербакова // Теория и практика образования в современном мире: материалы VIII Международной научной конференции (г. Санкт-Петербург, декабрь 2015 г.). – СПб.: Свое издательство, 2015. – С. 18-22.