

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Центр развития ребенка - детский сад № 2
683002, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Ларина, 1, тел. 49-42-08; 49-85-02

Принята на педагогическом
совете МАДОУ ЦРР –детский
сад №2
Протокол
№ 4 от 20.05.2019 г



Утверждена:
Заведующий МАДОУ ЦРР-детский
сад №2

Сергеюк Н. В

**ПРОГРАММА ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ
ПЕДАГОГОВ ДОО**

Составили: педагоги-психологи
МАДОУ ЦРР - детский сад № 2
Еремеева Ольга Геннадьевна
Черезова Елена Евгеньевна, высшая кат.
тел: 89084969055
683002, г. Петропавловск-Камчатский,
ул. Ларина, 1, тел.
факс: (8415)2498502

Петропавловск – Камчатский 2019 г

СОДЕРЖАНИЕ		
I	ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ	7
1.1	Пояснительная записка	7
1.2	Цели и задачи	8
1.3	Научные методологические и методические основания	9
1.4	Принципов построения программы	11
1.5	Используемые методы и диагностический инструментарий в реализации программы	11
1.6	Структура и содержание	13
1.7	Планируемые результаты освоения программы	13
II	СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ	14
2.1	Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы	14
2.2	Гарантии прав участников программы	14
2.3	Требования, предъявляемые к специалисту, реализующему программу	15
2.4	Тематическое планирование	16
2.4.1	Календарно – тематическое планирование занятий по программа психологического сопровождения педагогов с элементами тренинга «Повышение эмоциональной устойчивости»	16
2.4.2	Календарно – тематическое планирование семинарских занятий для педагогов ДОО	18
2.4.3	Календарно – тематическое планирование занятий по профилактической программе «Сохранение и укрепление психологического здоровья педагога»	18
2.4.4	Календарно – тематическое планирование семинарских занятий для педагогов ДОО	20
III	ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ	21
3.1	Сроки и этапы реализации программы	21
3.2	Материально-техническое обеспечение программы	21
3.3	Система организации внутреннего контроля за реализацией программы	22
	Список литературы	23
	ПРИЛОЖЕНИЯ	
ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ		
Наименование программы	Программа психолого – педагогического сопровождения педагогов ДОО	

<p>Основание для разработки программы</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990); • Конституция Российской Федерации (с изменениями на 30 декабря 2008 года); • Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» № 273-ФЗ; • Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка» №124-ФЗ; • Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.07.2020 № 373 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; • Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; • СанПиН от 28.09.2020 г. 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям, воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»». • Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"; • Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. N 514н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог-психолог (психолог в сфере образования)"; • Устав и др. локальные акты МАДОУ ЦРР-детский сад № 2
<p>Разработчики программы</p>	<p>Черезова Елена Евгеньевна педагог - психолог высшей квалификационной категории МАДОУ ЦРР - детский сад №2 Еремеева Ольга Геннадьевна педагог - психолог МАДОУ ЦРР - детский сад №2</p>
<p>География реализации</p>	<p>Камчатский край, г. Петропавловск –Камчатский,</p>

программы	МАДОУ ЦРР - детский сад №2
Участники программы	Педагоги МАДОУ ЦРР-детский сад № 2
Сроки реализации программы	2019 – 2022г.г.
Задачи программы:	<ol style="list-style-type: none"> 1.Познакомить с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний; 2.Развивать умения самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний; умения анализировать и осмысливать свои жизненные и профессиональные перспективы. Познакомить педагогов с психологическими особенностями общения людей; 3.Формировать умения трансформации негативных эмоциональных состояний в положительные состояния; 5.Обучить техникам активного слушания; 6.Отрабатывать навыки конструктивного выхода из конфликтной ситуации; 7.Познакомить педагогов со способами проявления заботы о себе; 8.Повысить уровень психологической компетентности педагогов.
Аннотация программы	<p>Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.</p> <p>В последние годы проблема психического просвещения педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей (законных представителей) к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами у педагогов: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем и пр. Неблагополучие психологического здоровья,</p>

деформация личности учителя, проявление синдрома выгорания самым непосредственным образом влияют и на профессиональную состоятельность педагога и на здоровье учащихся. Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей. Нездоровый учитель не может обеспечить учащемуся необходимый уровень внимания, индивидуальный подход. Он не может заниматься и воспитанием культуры здоровья школьников, так как в этой работе необходим личный пример.

Таким образом, проблема сохранения и укрепления здоровья педагогов является одной из приоритетных и актуальных задач образовательного пространства.

Данная программа психолого – педагогического сопровождения с педагогами ДОО разделена на 4 блока. Первый блок включает диагностику педагогического коллектива и проведение программы с элементами тренинга «Повышение эмоциональной устойчивости педагогов» направленную на снижение уровня эмоционального выгорания педагогов дошкольного образования, 2 блок включает с себя проведение семинарские занятия с педагогами ДОО направленные на повышение психологической компетентности в области возрастной психологии, 3 –й блок включает с себя проведение профилактической программы «Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов» направленную на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, а также навыков позитивного самовосприятия,

Все развиваемые в данной программе навыки необходимы в профессиональной деятельности педагогам.

Форма занятий: групповая, подгрупповая

Реализация программы рассчитана на четыре

	<p>учебных года (4 блока).</p> <p>Периодичность занятий 1 раз в неделю, продолжительность 50 минут.</p> <p>Освоение программы на базе МАДОУ ЦРР - детский сад №2 г. Петропавловска-Камчатского продолжается.</p> <p>Программа психолога – педагогического сопровождения педагогов ДОО может быть использована педагогами – психологами дошкольного образования, как в системе, так и на уровне отдельных элементов.</p>
--	---

1. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность

В современном обществе работа педагога сопряжена с противоречивыми мыслями и чувствами: не только гордостью за свою профессию, но и горечью и

сомнениями в собственной компетентности, не только радостью от удачно проведенного занятия, но и с отчаянием от невозможности решить какую-нибудь проблему. Непосильная физическая нагрузка, необходимость постоянно поддерживать высокий уровень профессионализма, быть в курсе инновационных технологий, ежедневное общение с большим количеством людей – все это осложняет работу воспитателей и педагогов.

Деятельность педагогов дошкольной образовательной организации связана с интенсивным общением, нередко воспитатели, работающие в детском саду, отмечают у себя симптомы эмоционального утомления и опустошения. В психологии это явление известно, как «эмоциональное выгорание». «Эмоциональное выгорание» отрицательно сказывается на исполнении педагогом профессиональной деятельности, на его отношениях с воспитанниками, родителями, коллегами и является сигналом психологического неблагополучия самого педагога.

В настоящее время в дошкольном образовании достаточно много уделяется внимания вопросу личности воспитателя, то есть человека, у которого разноплановая социальная ответственность: за обученность, воспитанность и развитие ребенка.

Современное состояние образовательной системы характеризуется активным внедрением инновационных технологий в педагогический процесс. В условиях происходящих изменений все более высокие требования предъявляются не только к профессиональным знаниям, умениям и навыкам воспитателя, но и к уровню его личностного саморазвития, его психологического самочувствия.

Психологическое здоровье - (эмоциональное благополучие, внутренний душевный комфорт, чувство защищенности), необходимое условие гармоничного развития личности.

Т.к. профессия педагога связана с большими нервно-психическими нагрузками и требует от него резервов самообладания и саморегуляции, вопрос сохранения психологического здоровья стоит особенно остро.

Сохранению и восстановлению психологического здоровья воспитателя в значительной степени способствует формирование положительного

самовосприятия, самопринятия, самоуважения, т.е. позитивной оценки себя как способного человека, достойного уважения.

1.2 Цели и задачи реализации программы

Цель: формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья педагогов через овладение ими способами психической саморегуляции и активизации личностных ресурсов, снижение уровня эмоционального выгорания педагогов, повышение психологической компетентности педагогов.

Задачи:

1. Познакомить с техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;
2. Развивать умения самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний;
3. Формировать умения трансформации негативных эмоциональных состояний в положительные состояния;
4. Развивать умения анализировать и осмыслять свои жизненные и профессиональные перспективы.
5. Обучить техникам активного слушания;
6. Отрабатывать навыки конструктивного выхода из конфликтной ситуации;
7. Научить участников тренинга распознавать и противостоять различным типам манипуляций;
8. Познакомить с педагогов и воспитателей со способами проявления заботы о себе;
9. Закрепление знаний о психологических процессах;
10. Сформировать у педагогов представление о способах и приемах профессионально-личностного саморазвития, обеспечить овладение некоторыми из них;
11. Обучение педагогов навыкам самоанализа;
12. Формирование стремления к личностно-ориентированной модели взаимодействия педагога с ребенком.

Описание участников программы: педагоги и воспитатели воспитательно-образовательного процесса

1.3. Научные методологические и методические основания разработки программы

Программа психолого – педагогического сопровождения педагогов ДОО основывается на следующих концептуальных и методологических подходах:

- Социальной обусловленности психики (Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев);
- Концепции гуманистической педагогики и психологии (А. Маслоу, К.Роджерс, В.А. Сухомлинский и др.);
- На теории самоактуализации (А. Маслоу. К. Роджерса)
- Концепция «места наименьшего сопротивления», выдвинутая П.Б.Ганнушкиным и получившая распространение в последние годы А.Е. Личко, Э.Г. Эйдмиллер, В.В. Юстицкий.

1.4 Принципов построения программы

- принцип системности – осуществление деятельности психолога различной направленности с использованием комплекса приемов и методов практической психологии;
- принцип целостности – предполагает работу со всей личностью в целом во всем многообразии ее познавательных, мотивационных, эмоциональных и других проявлений;
- принцип целесообразности и причинной обусловленности – любое психологическое воздействие в рамках сопровождения должно быть осознанным и целесообразным. Оно должно быть подчинено решению практических задач, связанных с оказанием эффективной помощи педагогу.
- принцип своевременности – предполагает, что любое психологическое воздействие в рамках сопровождения должно быть проведено вовремя, в максимально благоприятных для детей условиях;
- принцип субъектности – предполагает организацию педагогического взаимодействия, в котором ребенок проявляет максимум активности, инициативности, самостоятельности, т. е. выступает субъектом;
- принцип практической направленности – предполагает формирование способности применять их в ведущих видах деятельности и повседневной жизни;
- принцип эмоционально-ценностной ориентации учебно-воспитательного процесса;

- принцип единства диагностики и коррекции;
- принцип личностного подхода.

1.5. Используемые методы и инструментарий в реализации программы.

В основе программы психолого – педагогического сопровождения с педагогами ДОО положены различные **методы и способы** управления эмоциональным состоянием:

- игровые методы;
- методы телесно – ориентированной терапии;
- медитативные техники;
- элементы арт – терапии;
- музыкотерапия;
- ароматерапия;
- дыхательные упражнения;

Игровые методы и методы телесно – ориентированной терапии позволяют развивать эмоциональную сферу, обучают навыкам общения посредством использования образов, обучают основам саморегуляции.

Медитативные техники снимают мышечную закреощенность, избавляют от нервных перегрузок, решают проблемы гиподинамии, снимающие мышечные зажимы, дающие ощущение свободы и радости, снимают психоэмоциональное напряжение.

Арттерапевтические упражнения (рисунки, этюды, танцы) развивают в людях ощущение свободы и творческой активности, эмоциональность.

Музыкотерапия бодрящая музыка способствует положительному заряду на целый день. Специально подобранные мелодии снижают гнев, досаду, улучшают настроение, вселяют уверенность, стимулируют, повышают работоспособность, положительно воздействуют на пищеварение, внутреннюю секрецию, кровообращение, питание и дыхание.

Ароматерапия в сочетании с музыкотерапией (исследования ученых доказали, что запахи способны управлять настроением и работоспособностью), Прекрасно успокаивают перевозбужденную нервную систему эфирные масла мяты, лаванды, иланг-иланг, розы. Запахи лаванды, жасмина, лимона, апельсина —

повышают работоспособность и снижают утомляемость. Этот метод очень эффективен для профилактической работы.

Дыхательные упражнения направлены на сброс, снижение психического напряжения, расслабление и нормализацию мышечного тонуса.

Диагностический инструментарий реализации программы:

- Тест «Самооценка эмоционального состояния» (Я. Эссман, Д. Рикс)
- Тест «Психо - эмоциональных перегрузок»
- Оценка характеристик коллектива по В.С. Лазареву.
- Оценка удовлетворенности работой по В.А.Ядову.
- Психологический климат в коллективе.
- Тест «Удовлетворенность работой» (В.А.Романова)
- Тест «Насколько вы конфликтны»
- Тест на эмоциональное выгорание В.Бойко.
- Оценка психологического климата в педагогическом коллективе (Е.А.Рогов)
- Методика изучения удовлетворенности жизнедеятельностью педагогов в образовательном учреждении (Е.Н.Степанов).

1.6 Структура и содержание

Программа психолого – педагогического сопровождения педагогов ДОО включает в себя 4 блока и рассчитана на 4 года.

1 блок (первый год) – проведение программы психологического сопровождения педагогов с элементами тренинга «Повышение эмоциональной устойчивости».

2 блок (второй год) - проведение семинарских занятий для педагогов ДОО.

3 блок (третий год) – проведение профилактической программы «Сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов ДОО».

4 блок (четвертый год) - проведение семинарских занятий для педагогов ДОО.

1.7. Ожидаемые результаты реализации программы:

- Овладеть техниками самоуправления и саморегуляции эмоциональных состояний; навыками конструктивного выхода из конфликтной ситуации;
- Умением самоуправляться и саморегулировать эмоциональные состояния;

- Умение анализировать и осмысливать свои жизненные и профессиональные перспективы.
- Обучиться техникам активного слушания;

Необходимость реализации данной программы психолого – педагогического сопровождения для педагогов ДОО заключается в создании благоприятной психоэмоциональной обстановки в коллективе, повышение психологической компетентности педагогов ДОО что является залогом успешного воспитательно-образовательного процесса и успеха деятельности ДОО в целом.

II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1 Обоснованные критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы

- Личный отказ педагога участвовать в реализации данной программе;

2.2 Гарантия прав участников

Гарантия прав участников программы обеспечивается обязанностью работников образовательной организации соблюдения прав региональными и муниципальными нормативными актами, профессиональным стандартом педагога - психолога.

Во время проведения мероприятий, предусмотренных программой, педагоги - психологи несут ответственность за безопасность образовательной среды, соблюдение требований СанПиНа.

2.3 Требования, предъявляемые к специалисту, реализующему программу

На основе анализа научной литературы, обобщения педагогического опыта, кодекса профессиональной этики педагога и профессионального стандарта психолога в сфере образования была разработана *система критериев сформированности умений и навыков у специалиста*, осуществляющего реализацию программы.

1. Когнитивный (познавательный) критерий, предполагающий наличие у специалиста системы знаний об особенностях развития детей старшего

дошкольного возраста, специфику работы с детьми дошкольного возраста с учетом личностных особенностей.

2. Мотивационно - целевой критерий, характеризующийся умением использовать рациональные установки для формирования у детей позитивной мотивации.
3. Эмоционально - волевой критерий характеризуется способностью педагога – психолога к эмпатии, рефлексии, соучастию, уважительному отношению к личности ребенка и его родителей, способствовать созданию ситуаций успеха для каждого ребенка.
4. Поведенческо - деятельностный критерий, включает в себя: умения общаться исключая критику и оскорбления в адрес детей; умения взаимодействовать с людьми (детьми, родителями, представителями администрации); правильное восприятие обстановки на занятиях

2.4 Тематическое планирование

2.4.1 Календарно – тематическое планирование занятий по программе психологического сопровождения педагогов с элементами тренинга «Повышение эмоциональной устойчивости».

№ занятия	Цель	Структура занятия
<i>Занятие 1</i> <i>«Вербальные средства общения»</i>	- Познакомить с новым теоретическим материалом - Отработать техники активного слушания	-Мини лекция «Эффективные техники речевого слушания» -Упражнение «Вера Коркина»
<i>Занятие 2</i> <i>«Невербальные средства общения»</i>	- Познакомить с новым теоретическим материалом - Познакомить педагогов с азами психологии невербального общения - Отработать навыки выразительного исполнения мимики и жестов, необходимых педагогам в их повседневной жизни.	- Мини лекция «Невербальные средства общения» - Упражнение «Невербальные средства общения» - Упражнение «Толстое стекло» - Упражнение «Определение чувств»
<i>Занятие 3</i>	- Отработать навыки	- Упражнение «Любящий

<p><i>«Поведение с другими людьми»</i></p>	<p>взаимодействия с помощью невербальных средств общения, внимательности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Отработать технику постановки закрытых и открытых вопросов - Отработать навыки конструктивного выхода из конфликтной ситуации. 	<p>взгляд»</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Блеф – турнир» - Упражнение «Контраргумент»
<p><i>Занятие 4 «Конфликты»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить с новым теоретическим материалом - Отработать техники выхода из конфликтной ситуации. - Внести оживление в работу группы, обсудить некоторые причины возникновения конфликта. - Отработать навыки конструктивного выхода из конфликтной ситуации. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мини лекция «Конфликты. Способы выхода из конфликтной ситуации». - Упражнение «Письмо губернатору города» - Старинная английская игра. - Упражнение «Достойный ответ».
<p><i>Занятие 5 «Манипуляции»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить с новым теоретическим материалом - Научить участников тренинга распознавать различные типы манипуляций - Отработать навыки противостояния манипуляциям и конструктивному выходу из конфликтной ситуации. - Отработка навыка манипуляции. 	<ul style="list-style-type: none"> - Мини лекция «Манипуляции» - Упражнение «Манипуляции» - Упражнение «Колобок и лисица» - Упражнение «Уступите стул»
<p><i>Занятие 6 «Управление стрессом»</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> - Более близкое знакомство участников тренинга друг с другом - Заинтересовать участников тренинга в обсуждении темы «Стресс», выявить их запросы. - Ознакомить с новым теоретическим материалом - Отработать навыки определения эмоционального состояния группы - Познакомить педагогов с некоторыми способами проявления заботы о себе. 	<ul style="list-style-type: none"> - Игра приветствие - Упражнение «Аукцион» - Мини лекция «Что такое стресс» - Упражнение «Тропа эмоций» - Тест «Как вы заботитесь о себе?» - Упражнение «Порой я балую себя»

<p>Занятие 7 – 8 «Ассертивность»</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ознакомить с новым теоретическим материалом - Отработать техники отказа собеседнику - Ознакомить с правилами составления комплиментов 	<ul style="list-style-type: none"> - Мини лекция «Что такое Ассертивность?» - Упражнение «Я говорю НЕТ» - Упражнение «Комплименты звезде»
--	---	--

2.4.2 Календарно – тематическое планирование семинарских занятий для педагогов ДОО

№	Тема	Цель занятия
1	«Особенности прохождения детьми кризиса 3- х лет»	Повышение психологической компетентности педагогов
2	«Возрастные особенности детей 3 - 4 лет»	Повышение психологической компетентности педагогов
3	«Возрастные особенности детей 4 - 5 лет»	Повышение психологической компетентности педагогов
4	«Возрастные особенности детей 5 - 6 лет»	Повышение психологической компетентности педагогов
5	«Возрастные особенности детей 6 – 7 лет»	Повышение психологической компетентности педагогов

2.4.3 Календарно – тематическое планирование занятий по профилактической программе «Сохранение и укрепление психологического здоровья педагога»

№ занятия	План занятий	Цель занятия
1	Ритуал приветствия - Принятия правил работы в группе - Упражнение «Поплавок в океане» - Упражнение «Я в лучах солнца». - Упражнение «Настроение» Рефлексия Ритуал прощания	<ul style="list-style-type: none"> - настроить участников на занятия, формирование доверительного отношения друг к другу - снижение эмоционального напряжения
2	Ритуал приветствия - Упражнение «Успокой свое тело» - Упражнение «Работа с пластилином» - Упражнение «Дерево достижений» - Упражнение «Свободное дыхание» Рефлексия	<ul style="list-style-type: none"> - снижение мышечного напряжения - развивать рефлекссию самосознания - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия

	Ритуал прощания	
3	Ритуал приветствия - Упражнение «Релаксация умственной деятельности» - Упражнение «Идеальный пейзаж». - Упражнение «Что себе подарить?» - Упражнение «Самохвальство» - Упражнение «Настроение» Рефлексия Ритуал прощания	- формирование позитивного восприятия себя - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия
4	Ритуал приветствия - Упражнение «Антистрессовая релаксация». - Упражнение «Качели» - Упражнение «Уровень счастья» - Упражнение «Подарки» - Упражнение «Передышка» Рефлексия Ритуал прощания	- создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - снижение эмоционального напряжения - развивать эмоциональное восприятия
5	Ритуал приветствия - Упражнение «Релаксация лицевых мускул» - Упражнение с использованием техники визуализации. - Упражнение «Избавление от самокритики». - Упражнение на релаксацию. - Упражнение «Совместное дыхание». Рефлексия Ритуал прощания	- способствовать снижению эмоционального напряжения - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - способствовать снижению мышечного напряжения
6	Ритуал приветствия - Упражнение «Приятный сон» - Упражнение «Встреча» - Упражнение «Фантазии» - Упражнение «Настроение» Рефлексия Ритуал прощания	- способствовать снижению эмоционального напряжения - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - способствовать снижению мышечного напряжения
7	Ритуал приветствия - Упражнение «Маска релаксации» - Упражнение «Подарки» - Упражнение «Пять минут» - Упражнение «Концентрация на дыхании» Ритуал прощания Рефлексия	- способствовать снижению эмоционального напряжения - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - способствовать снижению мышечного напряжения
	Ритуал приветствия	- способствовать снижению

8	<ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Руки» - Упражнение «Групповое рисование» - Упражнение «Отгадай» - Упражнение «Концентрация на дыхании» Ритуал прощания Рефлексия	эмоционального напряжения - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - способствовать снижению мышечного напряжения
9	Ритуал приветствия <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Думайте нежно» - Упражнение «Групповое рисование» - - Упражнение «Вверх по радуге» - Упражнение «Отгадай» - Упражнение «Передышка» Рефлексия Ритуал прощания	- способствовать снижению эмоционального напряжения - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - способствовать снижению мышечного напряжения
10	Ритуал приветствия <ul style="list-style-type: none"> - Упражнение «Успокой свое тело» - Упражнение «Избавление от тревог» - Упражнение «Обзор событий дня». - Упражнение «Круг света» Рефлексия «Чему Я научился» Ритуал прощания	- способствовать снижению эмоционального напряжения - создание позитивного эмоционального состояния вне занятия - способствовать снижению мышечного напряжения

2.4.4 Календарно – тематическое планирование семинарских занятий для педагогов ДОО

№	Тема	Цель занятия
1	«Гендерное воспитание в дошкольном возрасте»	Повышение психологической компетентности педагогов
2	«Игра как ведущий вид деятельности»	Повышение психологической компетентности педагогов
3	«Самоанализ опыта общения с родителями»	Повышение психологической компетентности педагогов
4	«Организация межличностного общения детей со взрослыми и сверстниками»	Повышение психологической компетентности педагогов
5	«Роль взрослого в формировании у детей отзывчивого отношения к сверстникам и оптимизация взаимодействия с детьми»	Повышение психологической компетентности педагогов

III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1 Сроки и этапы реализации психолого – педагогической программы:

Данная программа комплексной системы работы с педагогами ДОО рассчитана на 4 года и реализуется с января 2019 года по май 2022 года.

3.2 Материально -техническое обеспечение программы

Название		Функциональное использование	Оборудование
Кабинет психолога			Рабочий стол психолога;
	Рабочая зона	Качественная и количественная обработка результатов	Стол для организации образовательной деятельности; Персональный компьютер; Магнитофон; МФУ;
	Сенсорная зона	Аутотренинговая работа, релаксация, рефлексия.	Ноутбук; Музыкальное оформление для релаксации; Ковёр; Ультракороткофокусный проектор Epson; Моторизированная мобильная напольная стойка с регулируемой высотой для систем Epson; Система опроса и голосования Activote; Лицензионный программный продукт SMART Learning Suite.
Конференц-зал	Семинары, консультации	Стулья; Сенсорная панель.	
«Учебный» класс	Индивидуальный диагностический и фронтальный диагностический блоки, развивающие занятия	Стол; Стулья; Магнитная доска; Цветные и простые карандаши; Бумага А 4.	

3.3 Система организации внутреннего контроля за реализацией программы

Координацию и контроль за реализацией программы осуществляет администрация в лице заведующего, который так же обеспечивает материально – техническое оснащение, необходимое для реализации программы. Оценка эффективности работы осуществляется посредством мониторинга в начале и в конце цикла программы.

Список литературы:

1. Алексеева Е. Е. Диагностика эмоционального выгорания у педагогов // Дошкольная педагогика. 2004 - №1 с. 31 – 34.
2. Аралова, М.А. Формирование коллектива ДОУ \ М.А.Аралова. – М.: Сфера, 2005. – 64 с. – ISBN 5-89144-521-2
3. Баламов М.М., Лукьянова М.И. “Формирование готовности учителя к работе в системе развивающего обучения в условиях образовательного учреждения”, Томск, 2001 г.
4. Белухин Д.А. “Основы личностно-ориентированной педагогики. Курс лекций” ч.1-2, Воронеж, 1996 г.
5. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов / Н.Н. Васильев. – СПб.: Речь, 2006. – 174 с. – ISBN 5-9268-0104-4
6. Вачков, И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники \ И.В.Вачков. - М.: 2000. – 169 с.
7. Венгер, А.Л. Психологическое консультирование и диагностика / А.Л. Венгер. – М.: Генезис, 2001. - Ч.1. - 160 с. - Ч.2. - 128 с. – ISBN 5-98563-025-0
8. Губкина Т. К. Программа социально – психологического тренинга «Эффективное педагогическое обучение» // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2003. - № 3 - с. 3 30.
9. Изард, К.Э. Психология эмоций // К.Э.Изард. Перевед. с английского. СПб.: Питер, 2008. – 464 с. – ISBN 978-5-314-00067-0
10. Исаев Е. И. , Косарецкий С. Г. , Слободчиков В. И. Становление и развитие профессионального сознания будущего педагога __ Вопросы психологии 2000. – с. 57 – 59
11. Исурина, Г.Л. Механизмы психологической коррекции личности в процессе групповой психотерапии в свете концепции отношений /
12. Г.Л.Исурина // Групповая психотерапия. – М.: 1990. – 324 с. – ISBN 5-5689-654-0
13. Козлова Г.Н., Дмитриченко Г.Ю. “Вы блестящий учитель, у вас прекрасные ученики”, Издательство “Панорама”, Волгоград, 2006 г.
14. Копытин, А.И. Руководство по групповой арт-терапии / А.И.Копытин.

- СПб.: Речь, 2003. - 320 с. - ISBN: 5-9268-0165-6.
15. Лободин, В.Т. Как сохранить здоровье педагога / В.Т Лободин. – М.: \ Линка - пресс, 2005. – 136 с. – ISBN 5-825-0042-8.
16. Маркова А.К. “Психология труда учителя. Книга для учителя”, М: 1993г.
17. Митина Л.М. “Психология профессионального развития учителя”, М: 1998г.
18. Моница Г. Б. Лютова – Робертс Е. К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2005. – 224 с.
19. Райгородская, Д.Я. Психология личности. Т.1. Хрестоматия /Райгородская Д.Я. – Самара: «Бахрах – М», 2006. – 512 с. – ISBN 5-946448-003-0.
20. Райгородская, Д.Я. Психология личности. Т.2. Хрестоматия / Райгородская Д.Я. – Самара: «Бахрах – М», 2006. – 544 с. - ISBN: 5-946448-004-9.
21. Семенова, Е. Тренинг эмоциональной устойчивости педагогов / Е. Семенова. - М., 2002 . – 288 с.
22. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. “Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания” М: ТЦ Сфера, 2002 г.
23. Шевандрин Н.И. Психодиагностика, коррекция и развитие личности.
24. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.И. Шевандрин. – М.: 2002. – 490 с. ISBN: 5-89939-086-7.
25. Фадеева Е.И. “Лабиринты общения: учебно-методическое пособие” М: ЦГЛ, 2003г.
26. Система взаимодействия классного руководителя с учащимися старших классов (автор-составитель А.А.Литвинов) “Учитель”, Волгоград, 2004 г.
27. Митина Л.М. “Профессиональная деятельность и здоровье педагога” М: Издательский центр “Академия”, 2005 г.
28. Лукьянова М.И. “Психолого-педагогическая компетентность учителя”

(диагностика и развитие) М: ТЦ Сфера, 2004 (методика ГОКК стр.115).

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В.В. БОЙКО

Проверьте себя. Если вы являетесь профессионалом в какой-либо сфере взаимодействия с людьми, вам будет интересно увидеть, в какой степени у вас сформировалась психологическая защита в форме эмоционального выгорания. Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности — пациенты, клиенты, потребители, заказчики, учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

№	Вопросы	да	нет
1.	Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.		
2.	Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.		
3.	Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).		
4.	Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).		
5.	Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения — хорошего или плохого.		
6.	От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.		
7.	Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.		
8.	Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).		
9.	Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.		
10.	Моя работа притупляет эмоции.		
11.	Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.		
12.	Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.		
13.	Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.		
14.	Работа с людьми приносит все меньше удовлетворения.		
15.	Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.		
16.	Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.		
17.	Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.		
18.	Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.		
19.	Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.		
20.	Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.		
21.	Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.		
22.	Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.		
23.	Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.		

24.	При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.		
25.	Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.		
26.	Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.		
27.	Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.		
28.	У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т. п.		
29.	Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.		
30.	В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».		
31.	Я охотно рассказываю домашним о своей работе.		
32.	Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).		
33.	Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.		
34.	Я очень переживаю за свою работу.		
35.	Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.		
36.	При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.		
37.	У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.		
38.	Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.		
39.	Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.		
40.	Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.		
41.	Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно		
42.	Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно		
43.	Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.		
44.	Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.		
45.	Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.		
46.	Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.		
47.	По работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.		
48.	После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.		
49.	На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.		
50.	Успехи в работе вдохновляют меня.		
51.	Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).		

52.	Я потерял покой из-за работы.		
53.	На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (ов).		
54.	Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.		
55.	Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.		
56.	Я часто работаю через силу.		
57.	Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.		
58.	В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.		
59.	Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все . надоело, никого бы не видеть и не слышать.		
60.	После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.		
61.	Контингент партнеров, с которым я работаю, очень трудный.		
62.	Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.		
63.	Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.		
64.	Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.		
65.	Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.		
66.	Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.		
67.	Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.		
68.	Обычно я тороплю время; скорей бы рабочий день кончился.		
69.	Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.		
70.	Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.		
71.	Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.		
72.	Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.		
73.	Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.		
74.	Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.		
75.	Моя карьера сложилась удачно.		
76.	Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.		
77.	Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.		
78.	Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.		
79.	Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.		
80.	Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.		
81.	Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.		

82.	Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.		
83.	Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала — обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.		
84.	Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.		

Приложение Б

Оценка эмоциональных состояний

Инструкция: Вам будут предлагаться набор из 10 утверждений, относящихся к Вашему состоянию. Вам необходимо из этих 10 утверждений выбрать только одно, которое наиболее подходит для Вас.

Шкала "Спокойствие-тревожность"

1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган трудностями.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство. Волнуюсь.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
6. Ничего особенно не беспокоит меня.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
10. Совершенное и полное спокойствие, непоколебимо уверен в себе.

Шкала "Энергичность-усталость"

1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию.
3. Большая усталость. Вялый. Скудные ресурсы энергии.
4. Довольно усталый. Апатичный. В запасе не очень много энергии.
5. Слегка устал. Лениость. Энергии не хватает.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодр.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия и деятельность.

10. Порыв, не знающий границ. Жизненная сила выплескивается через край.

Шкала "Приподнятость-подавленность"

1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен, все черно и серо.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, "так себе".
6. Чувствую себя довольно хорошо, "в порядке".
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
10. Сильный подъем, восторженное веселье.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности"

1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не выйдет.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
8. Очень уверен в своих способностях.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.

Описание шкал:

Шкала "Спокойствие-тревожность" (выше 5-6 утверждений)

В опросе испытуемый показывает преобладание "Спокойствия": выдержанность, сдержанность, терпеливость, степенность, благоразумность, уравновешенность, невозмутимость, терпимость.

Шкала "Спокойствие-тревожность" (выбор 5-6 утверждений)

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Спокойствие-тревожность" без явного преобладания одного из полюсов.

Шкала "Спокойствие-тревожность" (выбор 1-4 утверждений)

По самооценке испытуемого прогнозируется задержанность, запуганность, закомплексованность, нерешительность, пугливость, нервность, неуверенность, напряженность, боязливость.

Шкала "Энергичность-усталость" (выше 5-6 утверждений)

Испытуемый оценивает себя как личность: инициативный, деятельный, предприимчивый, одержимый, устремленный, активный, кипучий, пробивной, расторопный.

Шкала "Энергичность-усталость" (выбор 5-6 утверждений)

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Энергичность-усталость" без явного преобладания одного из полюсов.

Шкала "Энергичность-усталость" (выбор 1-4 утверждений)

Испытуемый оценивает себя как: неинициативный, пассивный, инертный, безынициативный, вялый, апатичный, безразличный, медлительный.

Шкала "Приподнятость-подавленность" (выше 5-6 утверждений)

Испытуемый оценивает себя как: кипучий, темпераментный, задорный, порывистый, энергичный, вольнолюбивый, раскрепощенный, живой, подвижный, бойкий.

Шкала "Приподнятость-подавленность" (выбор 5-6 утверждений)

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Приподнятость-подавленность" без явного преобладания одного из полюсов.

Шкала "Приподнятость-подавленность" (выбор 1-4 утверждений)

Испытуемый оценивает себя как: застенчивый, робкий, нерешительный, несмелый, запуганный, стеснительный, угнетенный, оробелый, подавленный, задавленный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности" (выше 5-6 утверждений)

Испытуемый оценивает себя как: боец, закаленный, решительный, упорный, героический, работоспособный, сильный, волевой, твердый, бесстрашный, отважный, самостоятельный.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности" (выбор 5-6 утверждений)

В самооценке испытуемый показывает средние показатели по шкале "Уверенности-беспомощности" без явного преобладание одного из полюсов.

Шкала "Уверенность в себе - чувство беспомощности" (выбор 1-4 утверждений)

Оценивается: безответный, слабохарактерный, безгласный, несмелый, слабый, слабовольный, пришибленный.

Приложение В

Тест оценка психо – эмоциональных перегрузок

Инструкция: вспомните, что Вы чувствовали в течении последних двух или трех недель. Галочкой отметьте все подходящие к Вам высказывания, указанные на цветных полях. Думайте не только о сегодняшнем дне, а о последних двух – трех неделях.

Вопросы	Цвет поля
Я действую решительно Ем и пью как обычно У меня хороший аппетит Нет проблем с желудком Всего баллов: _____	Желтое поле
Я могу расслабляться Я активен(-на) Я спокоен(-на) Радуюсь жизни Легко общаюсь Я полон(-на) энергии Легко засыпаю В целом здоров(-ва) Я счастлив(-ва) Я радостен(-на) Прекрасно сплю Всего баллов: _____	Зеленое поле
У меня депрессия С трудом засыпаю Плохо сплю Проблемы с памятью Я нервничаю Всего баллов: _____	Голубое поле
Быстро устаю	

Легко раздражаюсь Побаливают шея и спина Больше курю/пью Всего баллов: _____	Синее поле
Пью больше кофе/чая Легко впадаю в замешательство Чувствую себя «на краю» Просыпаюсь с ощущением усталости Моя жизнь проходит впустую Часто болит голова Мучает изжога Трудно сконцентрироваться Ощущаю беспокойство и Не могу расслабиться Бывает расстройство желудка Всего баллов: _____	Лиловое поле
Я никому не нужен(-на) Чувствую эмоциональное опустошение Ощущаю внутреннюю тревогу Я испуган(-на) У меня нет надежд на будущее Ощущаю одиночество Ухудшился аппетит У меня ночные кошмары Легко впадаю в панику Мне грустно Всего баллов: _____	Красное поле

Подсчет очков:

Желтое поле – каждое очко умножить на 1

Зеленое поле - каждое очко умножить на 1,5

Сумма очков желтого и зеленого полей = А

Голубое поле - каждое очко умножить на 1

Синее поле каждое очко умножить на 1,5

Лиловое поле каждое очко умножить на 2

Красное поле каждое очко умножить на 3

Сумма очков голубого, синего, лилового и красного полей = В

Чтобы оценить степень Ваших психо – эмоциональных перегрузок надо из **В** вычесть **А** и прибавить 37 ($B - A + 37 = \dots$)

ШКАЛА ОЦЕНКИ:

От 0 до 19 Вы совсем расслаблены, практически отрешены от проблем. Жизнь прекрасна, на вас ничто не давит, вы ни о чём не беспокоитесь. Возможно, слишком далеки от реального мира и, вероятно, вам многого не достигнуть. Впрочем, вполне возможно, что это и не входит в ваши планы.

От 20 до 29 Вы жизнерадостны, здоровы и веселы. Всё у вас хорошо, а с нервными перегрузками либо прекрасно справляетесь, либо их просто нет. Чувствуется достаточно сил, чтобы ещё многого достичь в жизни, и вы сейчас способны преодолеть любые трудности.

От 30 до 39 В вашей жизни присутствуют элементы психо-эмоциональных перегрузок, но пока они не страшат. Уровень нагрузок оптимален для достижения наивысших результатов и наслаждения жизнью. Вы сейчас на пике творческих возможностей. Правильное питание и занятия спортом – это всё, что нужно для поддержания сил.

От 40 до 49 Психо-эмоциональные перегрузки уже дают о себе знать, но вы пока ещё плохо контролируете ситуацию. Однако вскоре, возможно, придётся ощутить последствия подобных перегрузок. Активные физические упражнения помогут предотвратить это. Вы ещё справляетесь со своими обязанностями, но если оценка близка к 50, задумайтесь об отдыхе, хотя бы выходные. Степень нервного перенапряжения очень велика.

От 50 до 59 Вы испытываете значительные психо-эмоциональные перегрузки и с трудом расслабляетесь. Это отражается на вашем здоровье. Непременно займитесь физическими упражнениями. Стоит задуматься и о том, что организму требуются дополнительные источники энергии. Вам необходим хороший отдых не менее недели. Работоспособность падает, вы многое упускаете, что становится очевидно окружающим, даже если вы сами не замечаете этого.

От 60 до 69 Вы испытываете продолжительные тяжёлые психо-эмоциональные перегрузки. Последствия этого состояния уже начинают сказываться. Особенно страдает работоспособность. Срочно нужен отдых! Но ещё важнее разобраться в себе и понять, что в вашей жизни неправильно. Либо исключите причину нервных перегрузок, либо научитесь с ними справляться. Вам необходимы как физические упражнения, так и дополнительные источники энергии. Относитесь к себе добрее!

От 70 до 100 Степень психо-эмоциональных перегрузок и связанное с ними беспокойство настолько угрожающе, что требуется помощь профессионала. Посоветуйтесь с врачом – невропатологом или психотерапевтом, поскольку всё колеблется на грани срыва. Если вы работаете, качество вашего труда стало намного ниже, даже если вы сами так не считаете. Вы вызываете беспокойство (если не враждебность) у коллег, друзей и членов семьи. Жизнь ваша лишилась равновесия. Не сдавайтесь. Обратитесь за помощью. С последствиями психо-эмоциональных перегрузок справиться можно – для этого нужны время и желание. Найдите их!

Приложения Г

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ К ПРОГРАММЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПЕДАГОГОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА «ПОВЫШЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ»

Занятие № 1 «Вербальные средства общения»

План работы:

1. Ознакомление со структурой тренинговой программы
2. Упражнение «Вера Коркина»
3. Мини – лекция «Эффективные техники речевого общения»

Упражнение «Вера Коркина»

Цель: Заинтересовать слушателей в получении последующей информации.

Содержание: Тренер приглашает 7 – 8 человек для участия в упражнении остальные члены коллектива наблюдатели. Участники упражнения кроме одного выходят из кабинета. Первому участнику тренер зачитывает определенный текст и просит запомнить его как можно точнее и передать все то, что он запомнил следующему участнику и так по цепочке.

Мини – лекция «Эффективные техники речевого общения»

Одна из проблем, с которой сталкиваются педагоги в своей работе – это проблема оказания помощи родителям в воспитании детей. С одной стороны, в некоторых ситуациях бывает очень трудно дать какие – либо конкретные советы родителям. С другой стороны, когда воспитатели и педагоги все же дают советы и рекомендации, многие родители не воспринимают их должным образом, не всегда реагируют на них, не всегда понимают их правильно. Несомненно, перед педагогами и воспитателями встает вопрос о том, как давать советы родителям, как научиться оказывать им реальную помощь.

Правило № 1

Необходимо научиться правильно и внимательно слушать человека

К эффективным техникам слушания относят активное слушание, которое включает в себя следующие приемы:

Дословное повторение подразумевает воспроизведение в слух части сказанного в неизменном виде. Это может быть целая фраза или несколько слов, которые дают собеседнику понять, что его внимательно слушают.

Перефразирование подразумевает повторение основного содержания, сказанного в более сжатой форме или своими словами. Этот прием позволяет проверить, правильно ли вы поняли партнера по общению.

Резюмирование представляет собой подытоживание, выделение основной идеи говорящего. Данный прием позволяет расставить акценты, определить главное в речи собеседника.

Правило № 2

Эффективные техники речевого общения

Техника «Я – высказывания»

Для обучения этому навыку надо составить алгоритм построения «Я – высказывания»:

1. Объективное описание произошедшего.
2. Точное описание своих чувств.
3. Описание причины возникновения чувства.
4. Выражение просьбы.

Безусловно, не каждому человеку приятно будет услышать такую информацию и у него могут возникнуть неприятные чувства. Однако такая трансляция негативной информации вызовет наименьшее сопротивление и недовольство вашим сообщением, потому что показывает вашу заинтересованность в поиске конструктивных методов.

Занятие №2

«Невербальные средства общения»

План работы:

1. Упражнение «Невербальные средства общения»
2. Упражнение «Толстое стекло»
3. Упражнение «Определение чувств»

Упражнение «Невербальные средства общения»

Цель: познакомить педагогов с азами психологии невербального общения.

Содержание: Каждый участник группы получает карточку со списком различных невербальных проявлений: жесты, позы, мимика. Тренер просит участников решить, какие из этих средств способствуют созданию доброжелательной атмосферы в общении с родителями, какие препятствуют, а какие являются нейтральными. Каждый участник самостоятельно делает пометки в своей карточке. Можно применять единые условные обозначения, которые даны на карточке.

Затем группа делится на несколько подгрупп по 4— 5 человек в каждой, где происходит обмен мнениями. После этого проводится общая групповая дискуссия о целесообразности использования перечисленных в карточке паттернов при общении педагога с родителями.

Как правило, в этом упражнении группа редко приходит к единому мнению по поводу некоторых невербальных средств общения. В таком случае участникам каждой из подгрупп предлагается побыть в роли экспертов. Для этого один представитель подгруппы что-нибудь рассказывает остальным участникам, например, как готовить яичницу, и при этом демонстрирует тот жест, который вызвал спор. После чего участники подгруппы рассказывают о своих ощущениях и решают вопрос об эффективности того или иного жеста. Таким образом группа приходит к единому мнению.

Обсуждение: вместо обсуждения тренер может попросить участников подвести итог работы экспертов, а итогом всего упражнения может быть мини-лекция «невербальные средства общения».

Данное упражнение часто вызывает много споров, которые иногда не прекращаются даже в кулуарах. Поэтому тренер может сделать акцент на том, что нельзя «читать» жесты других людей однозначно. Мы рассматриваем эту важную тему не для того, чтобы определять состояния других людей по их жестам, а для того, чтобы следить за своими невербальными проявлениями и достичь желаемой атмосферы в ходе беседы.

Упражнение «Толстое стекло»

Цель: Отработка навыков выразительного исполнения мимики и жестов, необходимым педагогам в их повседневной жизни.

Содержание: Участники уходятся на подгруппы по 3 – 5 человек. Затем тренер знакомит всех с содержанием упражнения. Участникам предлагается представить что они общаются через толстое стекло, то есть они прекрасно видят друг друга, но не слышат. Используя невербальные средства общения, каждой подгруппе необходимо донести некую информацию до всех участников. Каждая подгруппа получает от одной до трех карточек с различными ситуациями. На подготовку пантомимы уходит обычно от 3 до 10 минут. Участники сами распределяют роли.

Обсуждение: Участники делятся своими впечатлениями, трудностями, с которыми они столкнулись, и находками, которые они сделали в ходе выполнения упражнения.

Упражнение «Определение чувств»

Цель: Отработка навыков выразительного исполнения мимики и жестов, необходимых педагогам в их повседневной жизни.

Содержание: Тренер приглашает 7 – 8 человек для участия в упражнении остальные члены коллектива наблюдатели. Все участники выходят за дверь. Оставшиеся члены коллектива выбирают определенную эмоцию, которую будут показывать участники. Первому участнику вслух говорят эмоцию и просят показать мимикой и жестами (без слов) следующему участнику. Второй участник показывает эмоцию, которую он понял третьему участнику и так по цепочке.

Занятие № 3 «Поведение с другими людьми»

План работы:

1. Упражнение «Любящий взгляд»
2. Упражнение «Контраргумент»
3. Упражнение «Блеф – турнир»

Упражнение «Любящий взгляд»

Цель: Отработка навыков взаимодействия с помощью невербальных средств общения, внимательности.

Содержание: один участник выходит за дверь. Его задача — определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие 2—3 человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается.

Упражнение «Контрнаступление»

Цель: Отработка навыка конструктивного выхода из конфликтной ситуации.

Содержание: Составьте список ваших слабых сторон. Разместите его на левой половине листа. На правой стороне против каждого пункта укажите то положительное, что этому можно противопоставить.

Например:

Ни одному из тех, кто меня знает, я не нравлюсь

Я ленив, мне очень трудно заставить себя готовиться к занятиям

Те, кто действительно меня знает, относятся ко мне хорошо

Я могу быть волевым человеком. Я способен, когда это очень необходимо, собраться и выполнить все, что наметил

Разверните и обоснуйте контраргументы. Найдите им подходящие примеры. Выберите одного из Ваших товарищей по группе и изложите ему эти контраргументы, подтвердив их примерами.

Упражнение «Блеф – турнир»

Цель: отработать технику постановки закрытых и открытых вопросов

Содержание: Для проведения данного упражнения понадобятся какие-либо небольшие предметы, которые можно зажать в кулаке, по одному на каждого участника. Это могут быть фишки, спички, фрагменты открыток, фантики от конфет, конфеты и т. п.

Группа разбивается на две подгруппы. Перед началом турнира каждый участник придумывает по одному закрытому вопросу для представителя противоположной команды. Например: «Ты умеешь делать пельмени?» или «Ты когда-нибудь была в Америке» необходимо придумать такой вопрос, чтобы вероятность ответа была 50%, то есть если мы спросим, к примеру, летал ли наш собеседник в космос, то мы можем ожидать утвердительный ответ «нет». Для того чтобы избежать подобных вопросов, участники могут советоваться друг с другом, внутри команды, но так чтобы противоположная команда не узнала содержание вопросов. Далее команды выстраиваются в две шеренги друг напротив друга.

Тренер выдает каждому участнику, какой либо небольшой предмет, а на своем столе ставит две чашки. Участник №1 задает закрытый вопрос участнику №2. Участник №2, независимо от того, как бы он ответил на этот вопрос искренне, отвечает «да» и у себя за спиной прячет конфету. Если он действительно хотел ответить «да» то прячет предмет в правой руке, если нет то в левой.

Если количество участников превышает 16 – 18 человек, то упражнение можно проводить в подгруппах, завершив его обсуждением результатов в кругу.

Обсуждение: тренер предлагает участникам поделиться своими впечатлениями от упражнения и ответить на некоторые вопросы.

Занятие №4 «Конфликты»

План занятия:

1. Мини – лекция «Конфликты. Способы выхода из конфликта»
2. Упражнение «Письмо губернатору города»
3. Старинная английская игра
4. Упражнение «Достойный ответ»

Мини лекция

Слово конфликт в переводе с латинского означает столкновение.

Специалисты выделяют четыре стадии прохождения конфликта:

1. Возникновение конфликта
2. Осознание данной ситуации как конфликтной хотя бы одной из сторон.
3. Конфликтное поведение
4. Исход конфликта (конструктивный, деструктивный, замораживание конфликта)

Для описания способов разрешения конфликтов используется двухмерная модель, включающая показатели внимания к интересам партнера и к своим собственным. В соответствии с этой моделью выделяют пять способов выхода из конфликтной ситуации.

Конкуренция (соревнование) предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

Избегание (уклонение) характеризуется отсутствием внимания как к своим интересам, так и к интересам партнера.

Компромисс представляет собой достижения половинчатой выгоды каждой стороной.

Приспособление предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, при этом собственные интересы отходят на второй план.

Сотрудничество является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Как бы нам не хотелось этого, едва ли можно представить и тем более осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выработать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению.

Упражнение «Письмо губернатору города»

Цель: Отработать техники выхода из конфликтной ситуации.

Содержание: Работа проходит в пяти подгруппах. Каждая подгруппа получает карточку с названием стиля выхода из конфликта. Тренер просит участников представить, что губернатор города собирается издать указ о том, что в новогоднюю ночь все участники тренинга должны

будут дежурить на улицах и следить за порядком, но он еще не успел издать этот указ, а только думает над его проектом и хотел бы знать наше мнение. В связи с этим необходимо написать губернатору письмо в соответствии с указанным на карточке стилем.

После того как письма готовы, а на это обычно уходит от 6 до 20 минут, представители подгрупп по очереди зачитывают их, а остальные участники отгадывают, какой способ выхода из конфликтной ситуации был использован.

Участники обсуждают возможности и недостатки, использования каждого стиля выхода из конфликтной ситуации в рамках данного игрового контекста: Что звучало особенно убедительно в их письмах? Как бы отреагировал губернатор на данные ответы и ни чему?

Старинная английская игра

Цель: внести оживление в работу группы, обсудить некоторые причины возникновения конфликта.

Содержание: Для этой игры понадобится небольшого размера приз победителю (это может быть конфета, маленькая игрушка, сувенир и т. д.). Требование к призу одно: он не должен быть хрупким, так как в процессе игры существует вероятность того, что он упадет на пол. Тренер заранее упаковывает приз (заворачивает в бумагу, кладет в коробку, перевязывает ленточками, заклеивает скотчем и т. д.).

Перед началом игры группа садится в круг, стулья придвинуты максимально близко друг к другу. Тренер включает веселую музыку и передает большой сверток с призом одному из сидящих рядом с ним участников. Тот, получив сверток, тут же передает его по кругу следующему игроку, тот — следующему и т. д. Внезапно музыка прекращается, и участник со свертком в руках быстро начинает разворачивать приз. Он может это делать до тех пор, пока вновь не зазвучит музыка. С момента звучания музыки приз снова «путешествует» по кругу до следующей музыкальной паузы. Как только музыка замолкает, участнику призом в руках продолжает распаковывать его и при появлении звуков музыки передает по кругу дальше. Приз достается тому, кто сумеет окончательно развернуть его и взять в руки.

После того как участники поделились своими впечатлениями об игре, тренер задает следующие вопросы: «Если бы нас с вами попросили снять фильм о конфликтных людях на примере данной игры, то где и в какие моменты мы могли бы разыграть конфликты? Из-за чего могли бы возникнуть конфликты? Кто мог бы стать их потенциальными участниками и почему? (Например, конфликт мог бы возникнуть в момент остановки музыки между участником, который разворачивает приз, и участниками, сидящими рядом. Можно было бы обвинить тренера в том, что он имеет предвзятое отношение к некоторым участникам и использует это в моменты включения и выключения музыки и т. д.).»

Упражнение «Достойный ответ»

Цель: отработка навыка конструктивного выхода из конфликтной ситуации.

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

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

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

Занятие № 5 «Манипуляции»

План проведения:

1. Мини лекция «Манипуляции»
2. Упражнение «Манипуляции»

3. Упражнение «Колобок и лисица»

4. Упражнение «Уступите стул».

Современные словари синонимов приводят такие значения: для термина «манипулировать» - управлять, использовать, контролировать, оперировать и т. д.

Понятие «манипулятор» - человек, который добивается своей цели путем обмана и намеренного осуществления контроля над другими людьми. Манипуляция – это преднамеренное и скрытое побуждение другого человека к принятию решений и выполнению действий.

Использование манипуляций взрослыми и детьми может объясняться различными причинами:

- Слабостью (многие боятся честной открытой стратегии)
- Неверием в действенность просьбы
- Неверием в действенность убеждения
- Стремление к одностороннему выигрышу
- Привычкой манипулировать.

Упражнение «Манипуляция»

Цель: Научить участников тренинга распознавать различные типы манипуляции, с которыми можно столкнуться в педагогической практике.

Содержание: Группа делится на подгруппы по три-четыре человека (желательно, чтобы число участников в каждой подгруппе было одинаковым). Затем каждая подгруппа просматривает таблицу (см. главу «Конфликты») и обсуждает, какие типы манипуляций встречаются в общении педагога с родителями часто, а какие — редко.

После того как подгруппы составят списки наиболее часто встречающихся манипуляций, каждый участник вспоминает случай из своей практики или из практики своих коллег, иллюстрирующий один из типов, отмеченных в списке. Затем каждый участник подгруппы (по очереди) рассказывает свою ситуацию, а остальные внимательно слушают и пытаются определить тип манипуляций и ответить на вопрос: «Насколько эффективны были действия педагога и что можно было сделать лучше?»

Обсуждение: Проходит в кругу. Участники зачитывают свои списки и вырабатывают стратегии поведения в наиболее типичных для педагогического общения ситуациях.

Если группа достаточно большая (от 10 до 12 человек), то тренер может установить временные рамки работы в подгруппах. Например, на составление списка манипуляций можно отвести 10—20 минут, а на рассказы участников — до 35 минут, на обсуждение каждого случая — до 3—5 минут. За временем может следить тренер, подавая определенные сигналы перед окончанием каждого вида деятельности.

Упражнение «Колобок и лисица»

Цель: Закрепление пройденного материала, отработка навыка противостояния манипуляции и конструктивного решения конфликта.

Содержание: Закрепление теоретического материала, отработка навыка противостояния манипуляции и конструктивного решения конфликта.

Участники делятся на 3—4 группы, каждой из которых предлагается от имени героя русской сказки «Колобок» дать отпор манипулятивным действиям и словам Лисицы («Сядь ко мне на носок, спой еще разок»). Колобок, вооруженный знаниями о цивилизованных способах противостояния манипуляциям, должен за 5—10 минут написать и зачитать ответ Лисе. В процессе чтения ответа остальные слушатели записывают, какие приемы были удачно использованы Колобком.

При обсуждении упражнения группа делает вывод о том, какие способы противостояния манипуляции чаще всего использовались при выполнении задания, что преобладает в их личных стратегиях, какие приемы и по какой причине используются крайне редко.

Упражнение «Уступите стул»

Цель: отработка навыка манипуляции.

Содержание: В центр комнаты ставится стул. На него садится тренер. Все участники тренинга пытаются с помощью манипуляций «поднять» тренера с этого стула. Каждый участник сам выбирает способ и причину манипуляции. Тренер выбирает, какой из манипулятивных приемов ему понравился больше всего и уступает место. Игра продолжается заново.

Занятие № 6 «Управление стрессом»

План работы:

1. Игра приветствие
2. Упражнение «Аукцион»
3. Мини лекция «Что такое стресс?»
4. Упражнение «Тропа эмоций»
5. Тест «Как вы заботитесь о себе?»
6. Упражнение «Порой я балую себя»

Игра приветствие

Цель: Более близкое знакомство участников тренинга друг с другом.

Содержание: Каждый участник делит лист А – 4 пополам и на одной половине пишет свое имя (или имя и фамилию, имя и город) и сдает тренеру. На другой половине записывает любой вопрос, касающийся профессиональной деятельности или личных пристрастий слушателей, например: любите ли вы путешествовать? если ли у вас опыт работы с родителями дошкольников? умеете ли вы кататься на велосипеде?

Передвигаясь по аудитории, каждый ищет пять желающих написать свое имя под любым вопросом (в случае как положительного, так и отрицательного ответа). Затем тренер называет одно из имен из сданных ему листков, например: «Анна Владимировна». Все участники, в ответе на вопрос которых есть это имя, говорят: «Я уверена, что Анна Владимировна очень любит печь пироги», другой участник добавляет: «Я знаю, что Анна Владимировна недавно ездила в Египет» и т. д.

Затем тренер зачитывает по очереди все имена, а участники рассказывают о названном товарище все, что он сообщил о себе, отвечая на вопросы. Таким образом, о каждом участнике можно узнать много разнообразной информации.

Упражнение «Аукцион»

Цель: Заинтересовать участников тренинга в обсуждении темы «Стресс», выявить их запросы.

Все участники делятся на группы по три человека, каждая тройка по очереди называет одну причину, вызывающую стресс педагога в школе (высказывания должны быть краткими, не более 3—4 слов). После очередного высказывания тренер считает до 3, и если команда, которая должна была называть причину, молчит, вместо нее за секунду до того, как ведущий произнесет «3», выступает любая другая тройка. Побеждает команда, последней назвавшая причину стресса в школе.

Тренер просит участников вспомнить о причинах, не названных во время «аукциона», и задает вопрос: могло ли данное упражнение спровоцировать стрессовую ситуацию у участников семинара? Почему?

Упражнение «Тропа эмоций»

Цель: Отработка навыка определения эмоционального состояния, группы.

Для выполнения данного упражнения необходимо подготовить следующие раздаточные материалы

Составить список некоторых эмоций и состояний, которые, по мнению тренера, могут быть присущи участникам семинаров (количество перечисленных эмоций зависит от резерва времени, имеющегося

для выполнения упражнения).

Заготовить листы А-4, на каждом из которых крупно и четко должно быть написано название одной из перечисленных в списке эмоций.

После этого тренер раскладывает на полу листы А – 4 с названием эмоций.

Каждый участник получает список эмоций и состояний и по своему усмотрению оценивает общее эмоциональное состояние группы, выбирая из предложенного тренером перечня от трех до шести эмоций и ранжируя их. Затем списки откладываются на время в сторону. После этого тренер раскладывает на полу заранее заготовленные листы А-4 с названиями эмоций.

Первый участник проходит путь от одной эмоции к другой, останавливаясь возле каждого листа, и расписывается только под названиями тех эмоций и состояний, которые свойственны именно ему в данный момент. Второй участник ступает на «тропу эмоций» только после того, как первый пройдет хотя бы половину пути.

Когда все участники преодолеют «тропу», они возвращаются в круг, а тренер составляет эмоциональный портрет группы, отбирая лишь те листы, на которых оказалось наибольшее количество подписей. Полученный эмоциональный портрет сообщается слушателям. Затем каждый участник сравнивает свой предварительный прогноз эмоционального состояния группы (эмоций и состояний, отмеченных им на предыдущем этапе выполнения упражнения) и полученные тренером результаты.

Тест «Как вы заботитесь о себе?»

Цель: познакомить педагогов с некоторыми способами проявления заботы о себе.

Упражнение «Порой я балую себя»

Цель: Познакомить слушателей с некоторыми приемами, описанным Мадэлин Беркли – Аллен.

Содержание: Перед началом упражнения тренер предупреждает слушателей, что сейчас каждому участнику понадобится лист бумаги.

Занятия № 7 – 8 «Ассертивность»

План работы:

1. Мини лекция «Что такое Ассертивность?»
2. Упражнение «Я говорю НЕТ»
3. Упражнение «Комплименты звезде»

Мини лекция

Часто люди попадают в такие ситуации, когда к ним обращаются с некорректными или трудновыполнимыми просьбами или, напротив, упорно игнорируют просьбы. Как на учиться отстаивать свои интересы, сохраняя спокойствие и доброжелательность.

Ассертивность – эта черта личности, которая характеризуется позитивным социальным поведением, позволяющим защищать свои права и достигать поставленную цель.

По мнению многих авторов, ассертивный человек обладает следующими чертами и качествами:

- Умеет сказать «НЕТ» в тех случаях, когда это необходимо;
- Умеет открыто заявлять о своей позиции и о своих желаниях;
- Умеет хвалить и делать комплименты;
- Умеет принимать комплименты и критику;
- Умеет вести переговоры и находить взаимоприемлемые решения;
- Умеет постоять за себя.

Техники отказа собеседнику.

Отказать собеседнику порой бывает нелегко, особенно если мы разговариваем с глазу на глаз и если собеседник настаивает на выполнении просьбы. Иногда нам хочется искренне помочь, и мы делаем это, получая в награду признание, благодарность, или удовлетворение оттого, что способны делать людям добро. Но бывают случаи которые ставят нас перед дилеммой: помогать или нет, когда мы понимаем, что оказание помощи принесет нам массу неудобств и трудностей, а отказ в нашем понятии – это что-то вроде предательства или неуважения. Многие люди считают, что они могут потерять симпатии окружающих, если будут отказывать им в просьбах. На самом деле искренний отказ порой звучит лучше, чем неискренне согласие.

Техники отказа собеседнику.

Прямолинейное «НЕТ». Бытует мнение, что в случае отказа собеседнику мы обязательно должны объяснять причину отказа. Но это совсем не так. Иногда мы не можем назвать истинную причину и вынуждены придумывать ее. Порой это звучит, надумано и неискренне, что может быть замечено собеседником. Не лучше ли просто сказать «нет», чем лгать и сочинять на ходу оправдания? Простое, прямое «НЕТ» звучит очень убедительно и не оставляет места для дальнейшего ведения переговоров. Если собеседник все таки пытается выяснить причину отказа или прибегает к различным уловкам, манипуляциям, чтобы склонить вас на свою сторону, можно использовать «технику испорченной пластинки». Суть ее состоит в том, что мы дословно повторяем одну и ту же фразу.

Эта техника очень эффективна в общении с агрессивными или напористыми людьми, так исключает возможности для дальнейшего ведения переговоров.

Рефлексивное «НЕТ». Это более мягкая форма отказа собеседнику. Суть этой техники состоит в том, что мы внимательно выслушиваем человека, показываем свое понимание проблемы, и возможно высказываем наше сочувствие, добавляя в конце отказ. Если наше сострадание звучит искренне, нам незачем объяснять причину отказа.

Обоснованное «НЕТ». В некоторых случаях мы имеем серьезную причину для отказа и готовы раскрыть ее собеседнику, сделав свой отказ обоснованным. Следуя этой технике, мы используем простую формулировку « Я не могу это сделать, потому что...» и далее объясняет истинную причину.

Эта техника особенно подходит в общении с людьми, которые старше нас по возрасту или занимают более высокое положение по служебной лестнице. Эта техника является достаточно вежливой формой отказа и может быть использована как в формальной так и в неформальной обстановке.

Отсроченное «НЕТ». Эта техника помогает нам выиграть время, а так же при необходимости дает возможность обратиться за советом к близким людям. Суть этой техники состоит в том, что мы не говорим «нет» а просим время на обдумывание.

Эта техника особенно подходит людям которые любят анализировать свои поступки, честно сомневаются в своих действиях или настолько загружены работой, что в не могут в короткий промежуток времени оценить свои возможности. В таких случаях можно попросить собеседника небольшой тайм-аут и ответить собеседнику, не кривя душой, что вам необходимо подумать.

Эта техника подходит в общении с напористыми, настойчивыми людьми, с людьми которые не терпят возражений.

Компромиссное «НЕТ», или «НЕТ» наполовину. В некоторых ситуациях мы готовы помочь собеседнику, но не полностью, а частично. Предположим, что мы очень заняты и часть просьбы мы не можем выполнить или не хотим выполнять, потому что это доставляет массу неудобств. Необходимо предложить свои условия. Если же ваши условия не устраивают оппонента, мы в праве отказать его просьбе.

Дипломатическое «НЕТ», или «НЕТ» в мелочах. Это своего рода приглашение к переговорам, которые помогут найти взаимоприемлемое решение и одновременно отказать собеседнику по тем позициям, которые мы не можем или не хотим выполнять. В отличие от предыдущей техники, у нас нет готового решения, и мы вместе пытаемся его найти, но при этом отказываемся делать то, что нам не под силу.

Упражнение «Я говорю «НЕТ»»

Цель: Отработать техники отказа собеседнику, повести мини – исследование относительно возможностей и границ использования каждой их приведенных на тренинге техник.

Содержание: Упражнение проводится в кругу, раздаточным материалом служит таблица с названиями техник отказа собеседнику в вежливой корректной форме.

Перед началом упражнения тренер спрашивает участников о том, почему иногда мы не можем отказать людям в их просьбах и делаем то, что не приносит нам никакого удовлетворения. Кроме того, требует больших временных и энергетических затрат. Почему порой мы не можем дать отказ в вежливой и корректной форме, взваливая на свои плечи чужие проблемы? После обсуждения тренер знакомит участников с шестью техниками отказа собеседнику и раздает бланки с таблицей.

Этот предварительный этап упражнения можно заменить мини-лекцией «Техники отказа собеседнику» по усмотрению группы и/или тренера.

Далее каждый из участников придумывает простой вопрос-просьбу, с которым он должен обратиться к соседу слева. Упражнение может начать тренер, попросив следующего участника (назовем его участником № 1) о чем-нибудь. Участник № 1, выслушав просьбу, в вежливой и уверенной манере отказывает собеседнику независимо от того, готов ли он выполнить ее.

После этого участник № 1 обращается с просьбой к своему соседу слева (к участнику № 2) и т. д. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает и в роли просителя, и в роли человека, который отказывает в просьбе.

В то время, пока два участника выступают в роли собеседников, остальные исполняют роль экспертов. Каждый из них, пользуясь таблицей с техниками отказа собеседнику, в специальной графе отмечает, какая, на его взгляд, техника была использована. Говорить вслух свои решения строго запрещается, так как это может нарушить ход упражнения. Но если кто-то затрудняется в определении названия техники, он может оставить ответ без внимания. При этом желательно предупредить участников о том, что в некоторых случаях ответы могут включать сразу несколько техник или не содержать ни одну из перечисленных в таблице. Тогда эксперт может делать пометки по своему усмотрению. Решение эксперта в любом случае считается верным и никем не будет оспариваться. Также любой из экспертов может приостановить свою работу, если, например, подходит его очередь быть в роли собеседника и ему необходимо время на обдумывание просьбы. После того как каждый откажет своему соседу в просьбе, тренер просит участников подсчитать результаты проведенного мини-исследования, то есть определить, какая из техник использовалась чаще, а какая реже других. После того как группа познакомится с усредненным результатом, тренер просит участников попробовать прокомментировать его: почему данные техники использовались чаще/реже? какая из техник кажется наиболее простой? какая наиболее убедительной? в каком случае следует применять каждую из данных техник? какая из техник может быть универсальной на все случаи жизни?

Второй аспект, который мы рекомендуем обсудить после проведения упражнения, — это ощущения участников, которые они испытали, будучи в роли собеседников. Что чувствовал себя каждый, когда отказывался выполнить элементарную просьбу соседа? Был ли его отказ вежливым и убедительным? Остались ли неприятные ощущения после отказа? Как бы все происходило в реальной жизни? Как часто и в каких случаях следует использовать данные техники в реальной жизни?

Упражнение «Комплименты звезде»

Цель: Познакомить участников с основными правилами составления комплиментов.

Содержание: 1 этап. Группа разбивается на тройки. Каждая тройка получает карточку с комплиментами. Тренер сообщает участникам, что не все комплименты сделаны удачно, и просит их найти те из них, которые не хотелось бы слышать. После того как одна из троек прочитает один комплимент, тренер спрашивает, почему этот комплимент не понравился и в месте с группой выводят первое правило «Как делать комплименты». Затем просит остальных участников найти комплименты с нарушением подобного правила. Потом следующая тройка читает один из неудачных комплиментов, а тренер с группой выводит следующее правило и просит остальных участников прочитать комплименты с нарушением этого правила.

2 этап. Группа делится на подгруппы по 3 – 5 человек в каждой и выбирает человека, которого обязательно знают все, например какого либо артиста, или спортсмена. После этого участники каждой подгруппы пишут список комплиментов «звезде»: 4 комплимента удачных и 2 с нарушением правил. Когда комплименты написаны, представители каждой подгруппы зачитывают каждый комплимент из списка, а остальные участники решают правильный это комплимент или нет. Если комплимент неудачный участники сообщают, какое правило нарушено. После того как все списки прочитаны, группа выбирает лучший комплимент «комплимент дня».

Подведение итогов всего тренинга.

Педагоги и воспитатели высказывают свое мнение и свои пожелания.

Конспект семинарских занятий «Возрастные особенности детей 3 - 4 лет»

Анатомо-физиологические особенности

Основные показатели физического развития ребенка: рост $96 \pm 4,3$ см, вес $12,5 \pm 1$ кг, окружность грудной клетки $51,7 \pm 1,9$ см, окружность головы 48 см, количество молочных зубов 20. Объем черепной коробки трехлетнего ребенка составляет уже 80% от объема черепа взрослого.

Особенности опорно-двигательного аппарата. Физиологические изгибы позвоночника ребенка четвертого года жизни неустойчивы, кости и суставы легко подвергаются деформации под влиянием неблагоприятных воздействий. Суставы пальцев могут деформироваться (например, если малыш часто лепит из слишком жесткого пластилина). Неправильные позы (сведение плеч, опускание одного плеча, постоянно опущенная голова) могут стать привычными, нарушается осанка. А это, в свою очередь, отрицательно сказывается на функции кровообращения и дыхания. В период 3—4 лет диаметр мышц увеличивается в 2—2,5 раза, происходит дифференциация мышечных волокон. Детям, особенно в начале четвертого года жизни, легче даются движения всей рукой (прокатить мяч, машину), поскольку крупная мускулатура в своем развитии опережает мелкую. Но постепенно в процессе изобразительной деятельности, в строительных и дидактических играх совершенствуются движения кисти и пальцев. Поднимание рук вверх, в стороны, наклоны, покачивания и повороты туловища одновременно способствуют овладению своим телом.

Дыхательные пути у детей отличаются от таковых у взрослых. Просветы воздухоносных путей (гортань, трахея, бронхи, носовые ходы) у ребенка значительно уже. Слизистая оболочка, их выстилающая, нежна и ранима. Это создает предрасположенность к воспалительным заболеваниям органов дыхания. Ребенок трех-четырёх лет еще не может сознательно регулировать дыхание и согласовывать его с движением. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки. Очень полезны для малышей упражнения, требующие усиленного выдоха: игры с пушинками, легкими бумажными изделиями.

Сердечно-сосудистая система по сравнению с органами дыхания лучше приспособлена к потребностям растущего организма. Однако сердце ребенка работает хорошо лишь при условии посильных нагрузок. Скорость кровотока у детей больше, чем у взрослых. Кровяное давление в среднем составляет 95/58 мм ртутного столба.

В дошкольном возрасте происходит совершенствование строения и деятельности **центральной нервной системы**. К трем годам у ребенка бывает обычно достаточно развита способность к анализу и синтезу воздействий окружающей среды. В этих процессах значительная роль принадлежит не только непосредственному восприятию, но и речи, с помощью которой ребенок обобщает и уточняет воспринимаемое.

Развивающаяся способность к концентрации возбуждения облегчает сосредоточение детей на учебном материале. Однако оно легко нарушается при изменении обстановки под влиянием возникающего ориентировочного рефлекса. Если на занятии в момент объяснения с улицы донесся какой-то шум или в комнату вошел посторонний, дети мгновенно отвлекаются. Воспитатели на этот случай должны знать приемы, с помощью которых можно с минимальной затратой времени переключить внимание детей на учебное задание.

Процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга легко переключаются. Внешне это выражается в лишних движениях, суетливости, дети много говорят или, наоборот, замолкают.

Часто наблюдается повышенная возбудимость, и это приводит к быстрой утомляемости детей.

У ребенка 3—3,5 лет взаимодействие сигнальных систем еще несовершенно. Уровень межанализаторных связей таков, что в момент выполнения упражнений дети порой не могут воспринимать словесные коррективы воспитателя. Более эффективным будет оказать ребенку непосредственную помощь: повернуть его корпус, руки, задавая правильную амплитуду движений, и т.д. На этом этапе важно гармонично сочетать непосредственные и словесные воздействия на детей.

Развитие личности

Четвертый год жизни характеризуется двумя качественно новыми чертами. Одна связана с формированием личности ребенка, другая — с формированием его деятельности.

Наличие одновременно существующих, но противоположно направленных тенденций: сделать согласно собственному желанию и соответственно требованиям взрослых — создает у ребенка неизбежный внутренний конфликт и тем самым осложняет его внутреннюю психическую жизнь.

Элементы самосознания у ребенка трех-четырех лет проявляются в не всегда удачном противопоставлении себя окружающим. Поэтому конец третьего и частично четвертый год жизни называют «кризисным» возрастом, которому свойственны вспышки негативизма, упрямства, неустойчивость настроения.

Вторая особенность состоит в том, что действия детей в игре, рисовании, конструировании приобретают намеренный характер, что позволяет малышам создавать какой-то конкретный образ (в рисовании, лепке), возводить постройки, выполнять определенную роль в игре и т.д. Преднамеренность, произвольность действий, то есть подчинение их определенному образцу, важны для развития ребенка, но на четвертом году его жизни они только формируются. Поэтому деятельность носит неустойчивый характер. Малышу трудно, например, при неожиданных изменениях обстановки удержать в сознании цель деятельности. Отвлекаемость детей велика и на занятиях, и в игре, и в быту. Младшие дошкольники отвлекаются в течение одной игры иногда до 12—13 раз.

Преднамеренность, произвольность деятельности предполагает наличие умения ее планировать. В младшем возрасте из игрового материала ребенок выбирает 2—3 предмета, нужных для начала игры, не заботясь об остальном; выбирает роль, которая ему нравится, не думая о взаимодействии с партнером. Поэтому, чтобы поддержать игру, нужно все необходимое для ее продолжения расположить в поле зрения детей.

На устойчивость деятельности, результативность и качество работы положительно влияет предложение детям значимого в их глазах мотива деятельности. Младшего дошкольника привлекает мотив сделать вещь для себя, для своей игры (лепка, рисование, конструирование). Мотив общественной пользы для ребенка еще малоэффективен, но он охотно трудится для близкого человека: воспитателя, мамы, бабушки и др., для любимой куклы.

В возрасте 3-4 лет ребенок постепенно выходит за пределы семейного круга. Его общение становится внеситуативным. Взрослый начинает выступать для ребенка не только в качестве члена семьи, но и как носитель определенной общественной функции. Желание ребенка выполнять такую же функцию приводит к противоречию с его реальными возможностями. Разрешением этого противоречия становится развитие игровой деятельности как ведущей в дошкольном возрасте.

Главной особенностью игры является ее условность: выполнение одних действий с одними предметами предполагает их отнесенность к другим действиям с другими предметами. Основным содержанием игры младших дошкольников являются действия с игрушками и предметами-заместителями. Продолжительность игры небольшая. Младшие дошкольники ограничиваются игрой с одной - двумя ролями и простыми, неразвернутыми сюжетами. Игры с правилами в этом возрасте только начинают формироваться.

Самой выраженной особенностью детей начала 4-го года жизни является их стремление к самостоятельности. У детей уже есть способность к целеполаганию, умение заранее представить себе некоторый желаемый результат и активно действовать в направлении его достижения.

Однако любые усилия по достижению результата должны приносить удовлетворение. И для многих целей, которые ставит перед собой маленький ребенок, это удовлетворение лежит в первую очередь в сфере признания и одобрения его достижений взрослым. Поддержка и одобрение взрослых порождают у детей радостное ощущение своей компетентности, представления о себе как о могущем и умеющем. Когда ребенок заявляет: «Я сам», он оказывается в положении, выход из которого возможен по двум направлениям:

1. ребёнок справляется и следовательно получает одобрение, верит в себя, ставит новые цели;
2. ребёнок не может справиться самостоятельно (или ему не позволяют) и следовательно теряет интерес, не приобретает веры в свои силы.

Развитие психических процессов

Годы дошкольного детства — это годы интенсивного психического развития и появления новых, ранее отсутствовавших психических особенностей. Ведущей потребностью ребенка данного возраста является потребность в общении, уважении, признании самостоятельности ребенка. Ведущая деятельность — *игровая*. В этот период происходит переход от манипулятивной игры к ролевой игре.

Восприятие. Ведущей познавательной функцией является восприятие. Значение восприятия в жизни дошкольника очень велико, так как оно создает фундамент для развития мышления, способствует развитию речи, памяти, внимания, воображения. В младшем школьном возрасте эти процессы будут занимать ведущие позиции, особенно логическое мышление, а восприятие будет выполнять обслуживающую функцию, хотя и продолжит развиваться. Хорошо развитое восприятие может проявляться в виде наблюдательности ребенка, его способности подмечать особенности предметов и явлений, детали, черточки, которые не заметит взрослый. В процессе обучения восприятие будет совершенствоваться и оттачиваться в процессе согласованной работы, направленной на развитие мышления, воображения, речи. Восприятие младшего дошкольника 3—4 лет носит предметный характер, то есть свойства предмета, например цвет, форма, вкус, величина и др., не отделяются у ребенка от предмета. Он видит их слитно с предметом, считает их нераздельно принадлежащими ему. При восприятии он видит не все характеристики предмета, а только наиболее яркие, а иногда и одну, и по ней отличает предмет от других. Например: трава зеленая, лимон кислый и желтый. Действуя с предметами, ребенок начинает обнаруживать их отдельные качества, постигать разнообразие свойств. Это развивает его способность отделять свойства от предмета, замечать похожие качества в разных предметах и разные в одном.

Внимание. Способность детей управлять своим вниманием очень невелика. По-прежнему сложно направить внимание ребенка на предмет с помощью словесных указаний. Чтобы переключить его внимание с объекта на объект, часто требуется неоднократно повторять инструкцию. Объем внимания с двух объектов в начале года возрастает до четырех к концу года. Ребенок может удерживать активное внимание в течение 7—8 минут. Внимание носит в основном произвольный характер, его устойчивость зависит от характера деятельности. На устойчивость внимания отрицательно влияет импульсивность поведения ребенка, желание немедленно получить понравившийся предмет, ответить, сделать что-то.

Память. Процессы памяти остаются произвольными. По-прежнему преобладает узнавание. Объем памяти существенно зависит от того, увязан материал в смысловое целое или разрознен. Дети данного возраста в начале года могут запомнить при помощи наглядно-образной, а также слуховой вербальной памяти два объекта, к концу года — до четырех объектов. Ребенок хорошо запоминает все, что представляет для него жизненный интерес, вызывает сильный эмоциональный отклик. Прочно усваивается информация, которую он видит и слышит много раз. Хорошо развита двигательная память: лучше запоминается то, что было связано с собственным движением.

Мышление. В три-четыре года ребенок, пусть несовершенно, пытается анализировать то, что видит вокруг себя; сравнивать предметы друг с другом и выводить заключение об их взаимозависимостях. В быту и на занятиях, в результате наблюдений за окружающим, сопровождаемых объяснениями взрослого, дети постепенно получают элементарное представление о природе и быте людей. Ребенок и сам стремится объяснить то, что видит вокруг. Правда, понять его порой бывает трудно, поскольку, например, следствие он зачастую принимает за причину факта.

Сравнивают, анализируют младшие дошкольники в наглядно-действенном плане. Но у части детей уже начинает проявляться способность решать задачи по представлению. Дети могут сравнивать предметы по цвету и форме, выделять отличия по другим признакам. Могут обобщать предметы по цвету (это все красное), форме (это все круглое), величине (это все маленькое).

На четвертом году жизни дети несколько чаще, чем раньше, пользуются в разговоре родовыми понятиями типа *игрушки, одежда, фрукты, овощи, животные, посуда*, включают в каждое из них большее число конкретных наименований. Однако отношение общего к частному и частного к общему понимается ребенком своеобразно. Так, например, слова *посуда, овощи* являются для него лишь собирательными названиями для групп предметов, а не отвлеченными понятиями, как это бывает при более развитом мышлении.

Воображение. На четвертом году жизни воображение у ребенка развито еще слабо. Малыша можно легко уговорить действовать с предметами, перевоплощая их (например, использовать палочку как термометр), но элементы «активного» воображения, когда ребенка увлекают сам образ и возможность действовать самостоятельно в воображаемой ситуации, лишь начинают формироваться и проявляться.

У младших дошкольников замысел рождается нередко после того, как выполнено действие. А если и формулируется до начала деятельности, то очень неустойчиво. Замысел легко разрушается или теряется по ходу его реализации, например, при встрече с трудностями или при изменении ситуации. Само возникновение замысла происходит стихийно, под влиянием ситуации, предмета, кратковременного эмоционального переживания. Малыши еще не умеют направлять свое воображение. У детей 3—4 лет наблюдаются лишь элементы предварительного планирования игры или продуктивных видов деятельности.

Речь. Речь детей в основном продолжает оставаться ситуативной и диалогической, но становится более сложной и развернутой. Словарный запас увеличивается за год в среднем до 1500 слов. Индивидуальные различия колеблются от 600 до 2300 слов. Изменяется словарный состав речи: возрастает по сравнению с именами существительными доля глаголов, прилагательных и других частей речи. В речи детей четвертого года жизни имеется еще одна особенность: занимаясь каким-либо делом, дети часто сопровождают свои действия малопонятной для окружающих негромкой речью – «приборматыванием». Эти «разговоры с собой» имеют огромное значение для развития ребенка. С их помощью ребенок удерживает в памяти поставленные им перед собой цели, строит новые планы, обдумывает пути достижения.

Конспект семинарских занятий «Возрастные особенности детей 4 - 5 лет»

Анатомо-физиологические особенности

Темп физического развития ребенка с 4-го по 6-й год жизни примерно одинаков: средняя прибавка в росте за год составляет 5—7 см, в массе тела - 1,5—2 кг. Рост четырехлетних мальчиков - 100,3 см. К пяти годам он увеличивается примерно на 7,0 см. Средний рост девочек четырех лет - 99,7 см, пяти лет - 106,1 см. Масса тела в группах мальчиков и девочек равна соответственно в 4 года 15,9 и 15,4 кг, а в 5 лет - 17,8 и 17,5 кг.

Особенности опорно-двигательного аппарата. К пяти годам соотношение размеров различных отделов позвоночника у ребенка становится таким же, как у взрослого, но рост позвоночника продолжается вплоть до зрелого возраста. Скелет ребенка-дошкольника отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с этим детям 4—5 лет нельзя на физкультурных занятиях давать силовые упражнения необходимо постоянно следить за правильностью их позы.

Длительное сохранение одной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге нарушение осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением статической позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

Мышцы развиваются в определенной последовательности: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Поэтому следует строго дозировать нагрузку, в частности, для мелких мышечных групп. Для рисунков карандашом ребенку не дают больших листов бумаги, так как его утомляет необходимость зарисовывать большую поверхность. Для изображения отдельных предметов в средней группе рекомендуется использовать бумагу размером в половину писчего листа, для сюжетных рисунков - 28 x 20 см.

Органы дыхания. Потребность организма ребенка в кислороде возрастает за период от 3 до 5 лет на 40%. Происходит перестройка функции внешнего дыхания. Преобладающий у детей 2—3 лет брюшной тип дыхания к 5 годам начинает заменяться грудным. К этому же возрасту несколько увеличивается жизненная емкость легких (в среднем до 900—1060 см³), причем у мальчиков она больше, чем у девочек.

Сердечно-сосудистая система. Абсолютный вес сердца в этом возрасте равен 83,7 г, частота пульса — 99 ударов в минуту, а средний уровень кровяного давления 98/60 мм ртутного столба. Впрочем, наблюдаются большие индивидуальные колебания показателей сердечной деятельности и дыхания. Так, в 4 года частота сердечных сокращений (пульса) в минуту колеблется от 87 до 112, а частота дыхания — от 19 до 29.

В возрасте 4—5 лет ритм сокращений сердца легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Признаки утомления выражаются в покраснении или побледнении кожи лица, учащенном дыхании, одышке, некоординированных движениях. Важно не допускать утомления детей, вовремя менять нагрузку и характер деятельности. При переходе на более спокойную деятельность ритм сердечных сокращений быстро нормализуется, и работоспособность сердечной мышцы восстанавливается.

Развитие органов чувств. Первые пять лет жизни — «золотая пора» развития сенсорных способностей детей.

Хрусталик глаза дошкольника имеет более плоскую, чем у взрослого, форму. Отсюда и некоторая дальновзоркость. Однако легко может развиваться и близорукость. Так, при рассматривании иллюстраций, да еще за плохо освещенным столом, при работе с карандашом, различными мелкими предметами ребенок напрягает зрение, сильно наклоняется. Мышцы глаза при этом для лучшего преломления световых лучей меняют форму хрусталика, внутриглазное давление также меняется, глазное яблоко увеличивается. Часто повторяясь, эти изменения могут закрепиться. Следовательно, необходимо вырабатывать у детей правильную рабочую позу и осуществлять постоянный контроль за ней как на занятиях, так и в их самостоятельной деятельности.

У ребенка 4—5 лет продолжается процесс развития органа слуха. Барабанная перепонка нежна и легкоранима, окостенение слухового канала и височной кости не закончилось. Поэтому в полости уха легко может возникнуть воспалительный процесс.

С ранимостью органа слуха и незавершенностью формирования центральной нервной системы связана большая чувствительность дошкольников к шуму. Если жизнь детей в группе постоянно протекает на фоне шума порядка 45—50 децибелов, наступает стойкое снижение слуха и утомление. Между тем падающие кубики и стулья, громкий разговор создают шум примерно в 70—75 децибелов. Вот почему в дошкольных детских учреждениях должна проводиться активная борьба с шумом: необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, говорить негромко.

Развитие высшей нервной деятельности. Центральная нервная система является основным регуляторным механизмом физиологических и психических процессов.

Нервные процессы - возбуждение и торможение - у ребенка, как и у взрослого, характеризуются тремя основными свойствами: силой, уравновешенностью и подвижностью. К 4—5 годам у ребенка возрастает сила нервных процессов, повышается их подвижность. Но особенно характерно для детей этого возраста совершенствование межанализаторных связей и механизма взаимодействия сигнальных систем.

Постепенно совершенствуется возможность сопровождать речь свою игрой, дети без труда воспринимают указания взрослого в процессе различной деятельности. Это позволяет разнообразить приемы обучения. В средней группе, например, улучшать произношение звуков речи можно в процессе специально предназначенных для этого подвижных игр.

У детей четырех лет механизм сопоставления слова с реальной действительностью развит еще недостаточно. Воспринимая окружающее, они ориентируются в основном на слова взрослого. Иначе говоря, их поведение характеризуется внушаемостью. На пятом году жизни, особенно к концу года, механизм сопоставления слов с соответствующими раздражителями первой сигнальной системы совершенствуется, растет самостоятельность действий, умозаключений.

Однако нервные процессы у ребенка среднего дошкольного возраста еще далеки от совершенства. Преобладает процесс возбуждения. При нарушении привычных условий жизни, при утомлении

это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения. Бурные эмоции, суетливость, обилие движений у ребенка свидетельствуют о том, что процесс возбуждения у него преобладает и, сохраняя тенденцию к распространению, может перейти в повышенную нервную возбудимость.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогических воздействий, направленных на концентрацию нервных процессов у детей. Поэтому на занятиях и в быту следует совершенствовать реакции ребенка на сигнал: включать в физкультурные занятия ходьбу и бег со сменой ведущего; широко использовать дидактические игры и игры с правилами.

Условно - рефлексорные связи образуются у детей быстро: после 2—4 сочетаний условного сигнала с подкреплением. Но устойчивость они приобретают не сразу (лишь после 15-70 сочетаний) и не всегда отличаются прочностью. Это относится и к тем условным рефлексам, которые образованы на словесные сигналы, и к сложным системам связей.

Сравнительно трудно формируются различные виды условного торможения. Поэтому чтобы научить детей 4—5 лет соблюдать правила поведения, им мало объяснить, что можно, что нельзя и что нужно делать, необходимо постоянно упражнять их в соответствующих поступках. Важно, чтобы сложные системы связей, из которых складываются навыки, умения, упрочивались постепенно, на повторяющемся с усложнениями материале.

Развитие личности

Чтобы способствовать личностному развитию ребенка 4—5 лет, необходимо учитывать следующее.

Во-первых, в этом возрасте уже закладываются основы созидательного отношения к предметному миру. Для этой цели можно использовать те скромные поделки, которые ребенок создает своими руками для игры или в качестве подарка кому-либо. Если взрослый систематически будет подчеркивать, что ребенок сделал что-то сам, что он уже многое умеет и сможет для каждого создать атмосферу заслуженного признания и успеха, то удовлетворение, которое при этом станет испытывать ребенок, будет побуждать его и дальше ставить подобные задачи.

Во-вторых, в этот период могут возникнуть и подлинно познавательное отношение к миру, бескорыстная потребность в знаниях из интереса и желания знать. Для дальнейшего развития познавательного интереса важно не только давать ребенку новые знания в увлекательной форме, необходимо максимально уважительно относиться к его собственным умственным поискам и их результатам. На пятом году жизни ребенок уже способен размышлять, не опираясь на непосредственный опыт. У него появляется круг чисто словесных знаний. Опираясь на такие знания, ребенок может иногда приходиться к неправильным выводам, получать логически несовершенные результаты. Любое проявление неуважения к этим первым самостоятельным интеллектуальным шагам может отбить у ребенка интерес к сфере знаний и лишить его уверенности в себе. Поэтому важнейшим требованием к личным отношениям взрослых с детьми и в их взаимоотношениях друг с другом является серьезное и уважительное отношение ко всем, даже неверным, соображениям ребенка.

Это не означает, что взрослые должны одобрять любые неправильные мысли и соображения детей. Взрослым следует не оценивать детей, а обсуждать с ними их соображения и возражать им как бы на равных, а не свысока. Отсюда естественно вытекает, что новыми в отношении ребенка к другим людям должны стать, с одной стороны, интерес и уважение к взрослому как к источнику новых знаний и тактичному помощнику в его собственных интеллектуальных поисках, а с другой — уважительное и заинтересованное отношение к аналогичным интеллектуальным поискам его сверстников.

Отношение к сверстникам в этом возрасте носит еще не очень дифференцированный характер. Дети в основном делятся на «плохих» и «хороших», и эти оценки в очень большой степени зависят от взрослых. Так, большинство детей пятого года жизни считают сверстников плохими потому, что воспитатель делает им замечания за то, что они медленно едят, плохо засыпают и т.п. Необходимо иметь в виду, что репутация ребенка в группе, отношение к нему сверстников и его душевное самочувствие могут без всякого умысла со стороны взрослого непоправимо пострадать.

Для этого достаточно частого выражения недовольства взрослого по поводу таких форм поведения, которые, хотя и создают организационные трудности, морально нейтральны, не зависят от ребенка и зачастую обусловлены его физиологическими особенностями.

В развитии сознания детей открываются две очень важные возможности, от правильного использования которых существенно зависит общий уровень их умственного развития. Одна из возможностей связана с тем, что на пятом году жизни дети способны в своем познании окружающего *выходить за пределы того, с чем непосредственно сталкиваются сами*. Начиная с этого возраста дети могут постепенно накапливать фактические знания о самых разных предметах и явлениях, которых они не видели и о которых знают только со слов взрослого (о животных и машинах, городах и странах и т.п.).

Очень важно понимать, что когда ребенок накапливает такие представления, он не просто увеличивает объем знаний об окружающем. У него естественно возникает отношение к тем новым сферам жизни, с которыми его знакомят: симпатия к дельфинам и опасливое отношение к акулам, сочувствие к людям, которые месяцами живут в условиях полярной ночи, и уважение к их способности принаравливаться к сложным природным условиям.

А это значит, что взрослый не только дает знания, но и принципиально расширяет круг событий и предметов, вызывающих у ребенка эмоциональный отклик: сочувствие и возмущение, уважение и интерес. Очень важно, что чувства и отношения, переживаемые ребенком по поводу далеких и лично ему незнакомых существ или событий, по сути своей бескорыстны, не связаны с сиюминутными эгоистическими желаниями и устремлениями. Тем самым взрослые выводят ребенка за пределы узких и эгоистических интересов, делая самые первые шаги в формировании будущего гражданина мира, которому ничто человеческое не будет чуждо.

Дети 4—5 лет стремятся к самостоятельности, но неудачи обескураживают их. Накапливаясь, безуспешные усилия порождают неуверенность. Между тем произвольность поддерживается именно успешностью выполнения задания взрослого или дела, которое ребенок задумал сделать сам.

В игровой деятельности детей среднего дошкольного возраста появляются ролевые взаимодействия. Они указывают на то, что дошкольники начинают отделять себя от принятой роли. В процессе игры роли могут меняться. Игровые действия начинают выполняться не ради них самих, а ради смысла игры. Происходит разделение игровых и реальных взаимодействий детей.

Развитие психических процессов

Наиболее ярко развитие детей среднего дошкольного возраста (4—5 лет) характеризуют возрастающая произвольность, преднамеренность, целенаправленность психических процессов, что свидетельствует об увеличении участия воли в процессах восприятия, памяти, внимания.

Восприятие. В этом возрасте ребенок осваивает приемы активного познания свойств предметов: измерение, сравнение путем наложения, прикладывания предметов друг к другу и т.п. В процессе познания ребенок знакомится с различными свойствами окружающего мира: цветом, формой, величиной, предметом, характеристиками времени, пространства, вкуса, запаха, звука, качества поверхности. Он учится воспринимать их проявления, различать оттенки и особенности, осваивает способы обнаружения, запоминает названия. В этот период формируются представления об основных геометрических фигурах (квадрате, круге, треугольнике, овале, прямоугольнике и многоугольнике); о семи цветах спектра, белом и черном; о параметрах величины (длине, ширине, высоте, толщине); о пространстве (далеко, близко, глубоко, мелко, там, здесь, вверху, внизу); о времени (утро, день, вечер, ночь, время года, часы, минуты и др.); об особых свойствах предметов и явлений (звук, вкус, запах, температура, качество поверхности и др.)

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания. Ребенку оказывается доступной сосредоточенная деятельность в течение 15—20 минут. При выполнении каких-либо действий он способен удерживать в памяти несложное условие.

Для того чтобы дошкольник учился произвольно управлять своим вниманием, его надо просить больше рассуждать вслух. Если ребенка 4—5 лет просить постоянно называть вслух то, что он должен держать в сфере своего внимания, то он будет в состоянии произвольно в течение довольно длительного времени удерживать свое внимание на тех или иных предметах и их отдельных деталях, свойствах.

Память. В этом возрасте начинают развиваться процессы сначала произвольного припоминания, а затем и преднамеренного запоминания. Решив что-то запомнить, ребенок теперь может использовать для этого и некоторые действия, например повторение. К концу пятого года жизни появляются самостоятельные попытки элементарной систематизации материала в целях его запоминания.

Произвольное запоминание и припоминание облегчаются, если ребенку ясна и эмоционально близка мотивация этих действий (например, запомнить, какие игрушки нужны для игры, выучить стихотворение «в подарок маме» и т. д.).

Очень важно, чтобы ребенок с помощью взрослого осмысливал то, что заучивает. Осмысленный материал запоминается даже тогда, когда не ставится цель его запомнить. Бессмысленные элементы легко запоминаются лишь в том случае, если материал привлекает детей своей ритмикой, или, как считалки, вплетаясь в игру, становится необходимым для ее осуществления. Объем памяти постепенно возрастает, и ребенок пятого года жизни более четко воспроизводит то, что запомнил. Так, пересказывая сказку, он старается точно передать не только основные события, но и второстепенные детали, прямую и авторскую речь. Дети запоминают до 7—8 названий предметов. Начинает складываться произвольное запоминание: дети способны принять задачу на запоминание, помнят поручения взрослых, могут выучить небольшое стихотворение и т. д.

Мышление. Начинает развиваться образное мышление. Дети уже способны использовать простые схематизированные изображения для решения несложных задач. Они могут строить по схеме, решать лабиринтные задачи. Развивается предвосхищение. Дети могут сказать, что произойдет в результате взаимодействия объектов, на основе их пространственного расположения. Однако при этом им трудно встать на позицию другого наблюдателя и во внутреннем плане совершить мысленное преобразование образа. Для детей этого возраста особенно характерны известные феномены Ж. Пиаже: сохранение количества, объема и величины. Например, если ребенку предъявить три черных кружка из бумаги и семь белых и спросить: «Каких кружков больше — черных или белых?», большинство ответят, что белых больше. Но если спросить: «Каких больше — белых или бумажных?», ответ будет таким же — больше белых.

Мышление в целом и более простые процессы, его составляющие (анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация), нельзя рассматривать в отрыве от общего содержания деятельности ребенка, от условий его жизни и воспитания. Решение задач может происходить в наглядно-действенном, наглядно-образном и словесном планах. У детей 4—5 лет преобладает наглядно-образное мышление, и главная задача педагога — формирование разнообразных конкретных представлений. Но не следует забывать, что мышление человека — это и способность к обобщению, поэтому необходимо также учить детей обобщать. Ребенок данного возраста способен анализировать объекты одновременно по двум признакам: цвету и форме, цвету и материалу и т. п. Он может сравнивать предметы по цвету, форме, величине, запаху, вкусу и другим свойствам, находя различия и сходство. К 5 годам ребенок может собрать картинку из четырех частей без опоры на образец и из шести частей с опорой на образец. Может обобщать понятия, относящиеся к следующим категориям: фрукты, овощи, одежда, обувь, мебель, посуда, транспорт.

Воображение. Воображение продолжает развиваться. Формируются такие его особенности, как оригинальность и произвольность. Дети могут самостоятельно придумать небольшую сказку на заданную тему.

Речь. В среднем дошкольном возрасте улучшаются произношение звуков и дикция. Речь привлекает внимание детей и активно используется ими. Они удачно имитируют голоса животных, интонационно выделяют речь тех или иных персонажей. Интерес вызывают ритмическая структура речи, рифмы. Развивается грамматическая сторона речи. Дети занимаются словотворчеством на основе грамматических правил. Речь детей при взаимодействии друг с другом носит ситуативный характер, а при общении со взрослым становится внеситуативной..

Обогащается словарный запас детей, расширяются возможности использования слов. Если обращать внимание ребенка на явления природы, на ее красоту, рассматривать вместе с ним пейзажи, то уже в 4—5 лет он начинает овладевать соответствующим словарем. И хотя в этом возрасте дети в основном говорят о цвете и размере объектов, почти третья часть даваемых ими определений развернутые, то есть с перечислением двух-трех признаков, с элементами сравнения,

объяснения («Снег белый и немножко голубой»; «Блестит, как золотой»). На пятом году жизни ребенка несколько меняется и морфологический состав высказываний за счет более частого использования глаголов, прилагательных и наречий. Это благоприятствует тому, что в речи появляются простые распространенные предложения и сложные. Когда дети учатся рассказывать, у них формируются многие элементы связной речи. Размеры детских рассказов таковы же, как в старшей и подготовительной группах и даже у учеников начальных классов (в среднем 24—25 слов). Соответственно формируются и другие признаки связной речи, например завершенность темы, выделение частей рассказа и др.

Конспект семинарских занятий «Возрастные особенности детей 5 - 6 лет»

Анатомо-физиологические особенности

Возраст 5—6 лет часто называют «периодом первого вытяжения», когда за год ребенок может вырасти на 7—10 см. Но все-таки эти показатели у детей шестого года жизни чуть ниже, чем у воспитанников подготовительной группы. По средним данным, рост ребенка пяти лет составляет около 106,0—107,0 см, а масса тела - 17,0 - 18,0 кг. На протяжении шестого года жизни средняя прибавка массы тела в месяц - 200,0 г, а роста - 0,5 см.

Каждый возрастной этап характеризуется, кроме того, разной интенсивностью роста отдельных частей тела. В течение шестого года, например, быстро увеличиваются длина конечностей, ширина таза и плеч у детей обоего пола. Вместе с тем имеются индивидуальные и половые различия в этих показателях. Например, окружность грудной клетки у девочек увеличивается интенсивнее, чем у мальчиков.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно - связочный аппарат, мускулатура) ребенка к пяти-шести годам еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы.

Сращение частей решетчатой кости черепа и окостенение слухового прохода к шести годам заканчиваются. Сращение же между собой частей затылочной, основной и обеих половин лобной костей черепа к этому возрасту еще не завершено. Между костями черепа сохраняются хрящевые зоны, поэтому рост головного мозга может продолжаться. (Объем или окружность головы у ребенка к шести годам примерно 50 см.) Не заканчивается и окостенение носовой перегородки. Эти особенности воспитатель должен учитывать при проведении подвижных игр и физкультурных занятий, так как даже самые легкие ушибы в области носа, уха могут привести к травмам.

Позвоночный столб ребенка пяти-шести лет также чувствителен к деформирующим воздействиям. Скелетная мускулатура характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций, связок. При излишней массе тела, а также при неблагоприятных условиях, например при частом поднятии ребенком тяжестей, нарушается осанка, появляется вздутый или отвислый живот, развивается плоскостопие, у мальчиков образуется грыжа. Поэтому воспитатель должен следить за посильностью нагрузок во время выполнения детьми трудовых поручений. Например, к выносу пособий на участок привлекают одновременно нескольких детей.

В развитии мышц выделяют несколько «ключевых» этапов. Один из них — это возраст шесть лет. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабы мелкие мышцы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания на ходьбу, бег, прыжки, но затрудняются в выполнении упражнений, требующих работы мелких мышц.

Основой двигательной деятельности является развитие устойчивого равновесия. Оно зависит от степени взаимодействия проприоцептивных, вестибулярных и других рефлексов, а также от массы тела и площади опоры. С возрастом ребенка показатели сохранения устойчивого равновесия улучшаются. При выполнении упражнений на равновесие девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. В целом в старшей группе детям по-прежнему легче даются упражнения, где имеется большая площадь опоры. Но они способны выполнять и короткие упражнения, в которых требуется опора на одну ногу, например, в подвижных играх «Сделай фигуру», «Не оставайся на полу», «Ловушка».

Органы дыхания. Размеры и строение дыхательных путей ребенка дошкольного возраста отличаются от таковых у взрослых. Так, они значительно уже, поэтому нарушения температурного режима и влажности воздуха в помещении приводят к заболеваниям органов дыхания. Важна и правильная организация двигательной активности детей. При ее недостаточности количество заболеваний органов дыхания также увеличивается (примерно на 20%).

Жизненная емкость легких у ребенка пяти-шести лет в среднем 1100—1200 см³, но она зависит от многих факторов (длины тела, типа дыхания и др.). К семи годам у детей ярко выражен грудной тип дыхания. Число дыханий в минуту - в среднем 25. Максимальная вентиляция легких к шести годам примерно 42 дц³ воздуха в минуту. При гимнастических упражнениях она увеличивается в 2-7 раз, а при беге - еще больше. Исследования по определению общей выносливости у дошкольников (на примере беговых и прыжковых упражнений) показали, что резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у детей достаточно высоки. Например, если физкультурные занятия проводятся на воздухе, то общий объем беговых упражнений для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 - 0,8 до 1,2-1,6 км. Прыгать через скакалку дети могут в течение 5 минут. У многих потребность в двигательной активности настолько велика, что врачи и физиологи называют период от пяти до семи лет «возрастом двигательной расточительности». В задачи педагога входит контролировать и направлять двигательную активность воспитанников с учетом проявляемой ими индивидуальности; предупреждать случаи гипердинамики и активизировать тех, кто предпочитает «сидячие» игры.

Сердечно-сосудистая система. К пяти годам у ребенка по сравнению с периодом новорожденности размеры сердца увеличиваются в 4 раза. Так же интенсивно формируется и сердечная деятельность, но процесс этот не завершается даже у подростков. В первые годы жизни ребенка пульс его неустойчив и не всегда ритмичен. Средняя частота его к шести-семи годам составляет 92 - 95 ударов в минуту.

Развитие высшей нервной деятельности характеризуется ускоренным формированием ряда морфо - физиологических признаков. Так, поверхность мозга шестилетнего ребенка составляет уже более 90% размера поверхности коры головного мозга взрослого человека. Бурно развиваются лобные доли мозга. Завершается, например, дифференциация нервных элементов тех слоев (так называемых ассоциативных зон), в которых осуществляются процессы, определяющие успех сложных умственных действий: обобщения, осознания последовательности событий и причинно-следственных отношений, формирования сложных межанализаторных связей и др.

Так, дети старшего дошкольного возраста понимают сложные обобщения, образуемые на основе межфункциональных связей. Например, ранее они усвоили, что под понятием «одежда» подразумеваются различные предметы: пальто, платье, рубашка, брюки и др. Теперь они способны выделять признаки, объединяющие разные группы, например, могут осознать, что игрушки, мебель, посуду объединяет то, что все они сделаны руками человека. У детей расширяются представления об основных видах взаимосвязей между живой и неживой природой. Все это создает возможность усвоения дошкольниками систематизированных знаний.

В учебно-воспитательном процессе необходимо широко использовать способность центральной нервной системы к образованию сложных межфункциональных связей. У ребенка 5 - 6 лет проявляется параллельность, одновременность течения нервных процессов в разных анализаторных системах. Так, целями для метания могут служить геометрические фигуры: треугольник, четырехугольник.

На шестом году жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы: возбуждение и особенно торможение. В данный период несколько легче формируются все виды условного торможения (дифференцированное, запаздывающее, условное и др.). Совершенствование дифференцированного торможения способствует соблюдению ребенком правил поведения. Дети чаще поступают «как надо» и воздерживаются от недозволенного.

Однако задания, основанные на торможении, следует разумно дозировать, так как выработка тормозных реакций сопровождается изменением частоты сердечных сокращений, дыхания, что свидетельствует о значительной нагрузке на нервную систему.

Свойства нервных процессов (возбуждения и торможения) — сила, уравновешенность и подвижность - также совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия,

движения, что позволяет увеличивать плотность занятий, включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость.

Но все-таки свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. Ребенок порой медленно реагирует на экстренную просьбу, в необходимых случаях не может быстро по сигналу оттолкнуться, отскочить, отпрыгнуть и др.

У детей пяти-шести лет динамические стереотипы, составляющие биологическую основу навыков и привычек, формируются достаточно быстро, но перестройка их затруднена, что тоже свидетельствует о недостаточной подвижности нервных процессов. Ребенок, например, отрицательно реагирует на смену привычного уклада жизни. С целью совершенствования подвижности нервных процессов и придания гибкости формируемым навыкам используют прием создания нестандартной (на время частично измененной) обстановки при проведении подвижных игр, режимных мероприятий.

Развитие личности

Возраст пяти лет - последний из дошкольных возрастов, когда в психике ребенка появляются принципиально новые образования. Это произвольность психических процессов - внимания, памяти, восприятия - и вытекающая отсюда способность управлять своим поведением, а также изменения в представлениях о себе и в самосознании, и в самооценке.

Появление произвольности — решающее изменение в деятельности ребенка: целью последней становится не изменение внешних, окружающих ребенка предметов, а **овладение собственным поведением.**

Существенно меняется представление ребенка о себе, его образ «Я». Примерно до пяти лет в образе «Я» ребенка присутствуют только те качества, которые, по мнению малыша, у него имеются. После пяти лет у ребенка начинают появляться представления не только о том, какой он есть, но и о том, каким он хотел бы быть и каким не хотел бы стать. Иными словами, кроме имеющихся качеств, начинают появляться представления о желательных и нежелательных чертах и особенностях. В образе «Я», кроме «Я – реального» (тех качеств, которые, по мнению ребенка, у него имеются), появляется и «Я – потенциальное», которое включает в себя как положительные черты, которые ребенку хотелось бы у себя видеть, так и отрицательные, которые ему не хотелось бы иметь. Разумеется, этот процесс находится еще в зародыше и имеет специфические формы. Так, ребенок шестого года жизни не говорит и не думает о том, что он хотел бы иметь те или иные черты характера, как это происходит с подростками. Дошкольник обычно просто хочет быть похожим на персонажей сказки, фильма, рассказа, на кого-нибудь из знакомых людей. Ребенок может воображать себя этим персонажем, — не играть его роль, а именно воображать, приписывая себе его качества.

Появление «Я – потенциального», или «Я – идеального», то есть того, каким ребенок хочет себя видеть, является психологической предпосылкой становления учебной мотивации. Дело в том, что учиться ребенка побуждает не только и не столько интерес к изучаемым дисциплинам. Вряд ли старательное выписывание палочек и букв может представлять для детей особый интерес. Существенным побудителем учения, овладения новыми знаниями и умениями является желание видеть себя «умным», «знающим», «умеющим».

Еще одно важное изменение происходит в сфере отношений со сверстниками. Начиная с этого возраста сверстник постепенно приобретает по-настоящему серьезное значение для ребенка.

До этого центральной фигурой в жизни детей, несмотря на окружение сверстников, все же оставался взрослый. Причин тому несколько. До трех лет сверстник является для ребенка лишь более или менее приятным либо интересным объектом. На четвертом году жизни ребенка больше интересуют предметы и игрушки, с которыми действует сверстник, чем он сам. Совместная игра - важнейшая основа детских взаимоотношений - по-настоящему еще недоступна детям, и попытки наладить ее порождают множество недоразумений. Общение в форме обмена впечатлениями и мыслями не представляет интереса, ибо сверстник не способен ни понять личные проблемы и интересы другого, ни оказать ему поддержку или выразить необходимое сочувствие. Да и речевые возможности детей четвертого года не позволяют полноценно осуществлять такое общение. На пятом году дети начинают переходить к совместной игре и к эпизодическому неигровому общению со сверстниками в форме обмена мнениями, информацией, демонстрации своих знаний.

На шестом году жизни ребенка разные линии психического развития, соединившись, образуют благоприятные условия для появления нового типа взаимоотношений со сверстниками. Это, во-первых, развитие речи, которое у большинства детей достигает, как правило, такого уровня, что уже не препятствует взаимопониманию. Во-вторых, накопление внутреннего багажа в виде различных знаний и сведений об окружающем, которые ребенок стремится осмыслить и упорядочить и которыми он жаждет поделиться с окружающими. Развитие произвольности, а также общее интеллектуальное и личностное развитие позволяют детям самостоятельно, без помощи взрослого налаживать и осуществлять совместную игру.

Как мы уже отмечали, у ребенка развивается представление о себе, благодаря этому он начинает более дифференцированно воспринимать сверстников и проявлять к ним интерес.

Все это, вместе взятое, приводит к двум существенным изменениям в жизни детей. Это, во-первых, изменение роли взаимоотношений ребенка со сверстниками в его эмоциональной жизни и усложнение этих взаимоотношений. Во-вторых, появление интереса к личности и личным качествам других детей. Происходит разделение детей на более заметных и популярных, пользующихся симпатией и уважением сверстников, и детей малозаметных, не представляющих на этом фоне интереса для остальных.

Дети 5 - 6 лет уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Поскольку дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». (В игре «Больница» таким центром оказывается кабинет врача, в игре «Парикмахерская» - зал стрижки, а зал ожидания выступает в качестве периферии игрового пространства.). В играх действия детей становятся весьма разнообразными.

К моменту поступления в старшую группу большинство детей на занятиях, в труде и других видах деятельности, внимательно слушая педагога, принимают объясняемые им *цель* и *мотив* деятельности. Это обеспечивает интерес и положительное отношение ребенка к предстоящей работе, позволяет совершенствовать его память, воображение. Задание дети выполняют тем лучше, чем значимее для них мотив предстоящей деятельности. Так, очень эффективна игровая мотивация. Например, большее число новых слов дети запоминают не на занятиях, а во время игры в «магазин», получив задание сделать необходимые покупки. В игре у всех детей шестого года значительна (до 40- 70 минут) длительность удержания цели в памяти. Самостоятельно ставят цель в индивидуальной игре уже воспитанники средней группы, но в старшей с 80 до 92% увеличивается число детей, умеющих ставить цель в общей игре.

Развитие психических процессов

В старшем дошкольном возрасте познавательная задача становится для ребенка собственно познавательной (нужно овладеть знаниями!), а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться память, внимание, мышление, воображение, восприятие.

Восприятие. Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; происходит систематизация представлений детей, Они различают и называют не только основные цвета и их оттенки по светлоте, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд — по возрастанию или убыванию — до десяти различных предметов.

Внимание. Возрастает устойчивость внимания, развивается способность к его распределению и переключаемости. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию. Объем внимания составляет в начале года 5—6 объектов, к концу года — 6—7.

Память. В возрасте 5—6 лет начинает формироваться произвольная память. Ребенок способен при помощи образно-зрительной памяти запомнить 5—6 объектов. Объем слуховой вербальной памяти составляет 5—6 слов.

Мышление. В старшем дошкольном возрасте продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и в уме совершить преобразование объекта и т.д. Развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (развиваются схематизированные и комплексные представления, представления о цикличности изменений).

Кроме того, совершенствуется способность к обобщению, что является основой словесно-логического мышления. Ж. Пиаже показал, что в дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться. Однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака. В качестве примера можно привести задание: детям предлагают выбрать самый непохожий объект из группы, в которую входят два круга (большой и малый) и два квадрата (большой и малый). При этом круги и квадраты различаются по цвету. Если показать на какую-либо из фигур, а ребенка попросить назвать самую непохожую на нее, можно убедиться: он способен учесть два признака, то есть выполнить логическое умножение. Как было показано в исследованиях отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать, давая адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Воображение. Пятилетний возраст характеризуется расцветом фантазии. Особенно ярко воображение ребенка проявляется в игре, где он действует очень увлеченно. Развитие воображения в старшем дошкольном возрасте обуславливает возможность сочинения детьми достаточно оригинальных и последовательно разворачивающихся историй. Развитие воображения становится успешным в результате специальной работы по его активизации. В противном случае этот процесс может не привести к высокому уровню.

Речь. Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов, в сюжетно-ролевой игре, в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь. Дошкольники могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавая не только главное, но и детали.

Конспект семинарских занятий «Возрастные особенности детей 6 – 7 лет»

Анатомо-физиологические особенности

Седьмой год жизни — продолжение очень важного целостного периода в развитии детей, который начинается в пять лет и завершается к семи годам. На седьмом году продолжается становление новых психических образований, появившихся в пять лет. Вместе с тем дальнейшее развертывание этих образований создает психологические условия для появления новых линий и направлений развития.

В шестилетнем возрасте идет процесс активного созревания организма. Вес ребенка увеличивается в месяц на 200 граммов, рост на 0,5 см, изменяются пропорции тела. В среднем рост 7-летних детей равен 113—122 см, средний вес — 21—25 кг.

Области мозга сформированы почти как у взрослого. Хорошо развита двигательная сфера. Продолжаются процессы окостенения, но изгибы позвоночника еще неустойчивы. Идет развитие крупной и особенно мелкой мускулатуры. Интенсивно развивается координация мышц кисти. Общее физическое развитие тесно связано с развитием тонкой моторики ребенка. Тренировка пальцев рук является средством повышения интеллекта ребенка, развития речи и подготовки к письму.

Развитие личности

Изменения в сознании характеризуются появлением так называемого внутреннего плана действий — способностью оперировать различными представлениями в уме, а не только в наглядном плане.

Одним из важнейших изменений в личности ребенка являются дальнейшие изменения в его представлениях о себе, его *образе Я*. Развитие и усложнение этих образований создает к шести годам благоприятные условия для развития *рефлексии* — способности осознавать и отдавать себе отчет в своих целях, полученных результатах, способах их достижения, переживаниях, чувствах и побуждениях; для *морального развития*, и именно для последнего возраст шести-семи лет является сензитивным, то есть чувствительным. Этот период во многом предопределяет будущий моральный облик человека и в то же время исключительно благоприятен для педагогических воздействий.

В процессе усвоения нравственных норм формируются сочувствие, заботливость, активное отношение к событиям жизни. Существует тенденция преобладания общественно значимых мотивов над личными.

Самооценка ребенка достаточно устойчивая, возможно ее завышение, реже занижение. Дети более объективно оценивают результат деятельности, чем поведения.

Ведущей потребностью детей данного возраста является общение (преобладает личностное). Ведущей деятельностью остается сюжетно-ролевая игра.

В сюжетно-ролевых играх дошкольники седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации. Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дошкольники оказываются способными отслеживать поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем.

Если маленький ребенок делает выводы о явлениях и вещах, опираясь только на непосредственное восприятие (например, что ветер дует потому, что раскачиваются деревья), то **в 7 лет ребенок уже может учитывать** другие точки зрения и понимает относительность оценок. Последнее выражается, например, в том, что ребенок, считающий все большие вещи тяжелыми, а маленькие легкими, приобретает новое представление: маленький камешек, легкий для ребенка, оказывается тяжелым для воды и поэтому тонет. Так же ребенок седьмого года жизни способен сосредотачиваться не только на деятельности, которая его увлекает, но и на той, которая дается с некоторым волевым усилием. К его

игровым интересам, в которые входят уже игры по правилам, добавляется познавательный интерес. Но *произвольность все еще продолжает формироваться*, и поэтому ребенку не всегда легко быть усердным и долго заниматься скучным делом. Он еще легко отвлекается от своих намерений, переключаясь на что-то неожиданное, новое, привлекательное.

Очень *ориентирован на внешнюю оценку*. Поскольку ему пока трудно составить мнение о себе самом, он создает свой собственный образ из тех оценок, которые слышит в свой адрес.

Развитие психических процессов

Восприятие продолжает развиваться. Однако и у детей данного возраста могут встречаться ошибки в тех случаях, когда нужно одновременно учитывать несколько различных признаков.

Внимание. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут, объем внимания составляет 7—8 предметов. Ребенок может видеть двойственные изображения.

Память. К концу дошкольного периода (6—7 лет) у ребенка появляются произвольные формы психической активности. Он уже умеет рассматривать предметы, может вести целенаправленное наблюдение, возникает произвольное внимание, и в результате появляются элементы произвольной памяти. Произвольная память проявляется в ситуациях, когда ребенок самостоятельно ставит цель: запомнить и вспомнить. Можно с уверенностью сказать, что развитие произвольной памяти начинается с того момента, когда ребенок самостоятельно выделил задачу на запоминание. Желание ребенка запомнить следует всячески поощрять, это залог успешного развития не только памяти, но и других познавательных способностей: восприятия, внимания, мышления, воображения. Появление произвольной памяти способствует развитию культурной (опосредованной) памяти — наиболее продуктивной формы запоминания. Первые шаги этого (бесконечного в идеале) пути обусловлены особенностями запоминаемого материала: яркостью, доступностью, необычностью, наглядностью и т. д. Впоследствии ребенок способен усилить свою память с помощью таких приемов, как классификация, группировка. В этот период психологи и педагоги могут целенаправленно обучать дошкольников приемам классификации и группировки в целях запоминания.

Мышление. Ведущим по-прежнему является наглядно-образное мышление, но к концу дошкольного возраста начинает формироваться словесно-логическое мышление. Оно предполагает развитие умения оперировать словами, понимать логику рассуждений. И здесь обязательно потребуются помощь взрослых, так как известна нелогичность детских рассуждений при сравнении, например, величины и количества предметов. В дошкольном возрасте начинается развитие понятий. Полностью словесно-логическое, понятийное, или абстрактное, мышление формируется к подростковому возрасту.

Старший дошкольник может устанавливать причинно-следственные связи, находить решения проблемных ситуаций. Может делать исключения на основе всех изученных обобщений, выстраивать серию из 6—8 последовательных картинок.

Воображение. Старший дошкольный и младший школьный возрасты характеризуются активизацией функции воображения — вначале воссоздающего (позволявшего в более раннем возрасте представлять сказочные образы), а затем и творческого (благодаря которому создается принципиально новый образ). Этот период — сензитивный для развития фантазии.

Речь. Продолжают развиваться звуковая сторона речи, грамматический строй, лексика, связная речь. В высказываниях детей отражаются как все более богатый словарный запас, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т. д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей оказываются хорошо развиты диалогическая и некоторые виды монологической речи.

В подготовительной группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми, развивается половая идентификация, формируется позиция школьника. К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем

познавательного и личностного развития, что и позволяет ему в дальнейшем успешно обучаться в школе.

Основные компоненты психологической готовности к школе

Начало систематического обучения детей в школе выдвигает целый ряд важных задач. От того, как ребенок подготовлен к школе всем предшествующим дошкольным периодом развития, будут зависеть успешность его адаптации, вхождение в режим школьной жизни, его учебные успехи, его психологическое самочувствие. Психологическая готовность к школьному обучению многокомпонентна. Можно выделить несколько параметров психического развития ребенка, наиболее существенно влияющих на успешное обучение в школе.

- **Личностная готовность** к школе включает формирование у ребенка готовности к принятию новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных обязанностей и прав, занимающего иное по сравнению с дошкольниками положение в обществе. Эта готовность выражается в отношении ребенка к школе, учителям и учебной деятельности.
- **Мотивационная готовность.** Ребенок, готовый к школе, хочет учиться и потому, что у него уже есть потребность занять определенную позицию в обществе людей, а именно позицию, открывающую доступ в мир взрослости (социальный мотив учения), и потому, что у него есть познавательная потребность, которую он не может удовлетворить дома (познавательный мотив учения).
- **Интеллектуальная готовность.** Под интеллектуальной зрелостью понимают дифференцированное восприятие, концентрацию внимания, аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями; возможность логического запоминания, умение воспроизводить образец, а также развитие тонких движений руки и сенсомоторную координацию. Можно сказать, что понимаемая таким образом интеллектуальная зрелость в существенной мере отражает функциональное созревание структур головного мозга.
- **Волевая готовность** (произвольная сфера) заключается в способности ребенка напряженно трудиться, делая то, что от него требует учеба, режим школьной жизни.

Приложение Е

КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЙ К ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПРОГРАММЕ «СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ»

ЗАНЯТИЕ № 1 (Вводное)

Материал: доска, музыка в аудиозаписи (по выбору психолога), которая сопровождает все занятия.

Ритуал приветствия *Цель:* настроить участников на занятие; формировать доверительное отношение друг к другу.

Расположение участников: воспитатели по одному садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: традиционные приветствия на занятии мы проведём с обязательным использованием фразы: «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...». Вы вправе закончить фразу по своему усмотрению, но начало должно быть именно таким. Участники по кругу приветствуют друг друга.

«Принятие правил группы»

- Правило «00»

Все участники групповой работы приходят без опоздания к началу занятий.

- Правило «Здесь и теперь»

Все происходящее рассматривается в рамках занятия, не перенося на прошлое и будущее.

- Правило «Искренности и открытости»

Каждый должен чувствовать себя защищенным, и имеет право раскрыться в той мере, в какой он считает нужным для данного момента.

- Правило «Я»

В группе запрещается использовать рассуждения типа: «У всех такое мнение...», «Мы считаем...» и т.п. Эти высказывания перекалывают ответственность за чувства и мысли конкретного человека на несуществующее «мы». Все высказывания должны строиться с использованием «Я». Тем самым, человек берет ответственность на себя и принимает себя таким, каков он есть.

- Правило «Активность»

Любой участник группы имеет право не участвовать в каком-либо упражнении. Можно понаблюдать со стороны.

- Правило «Конфиденциальности»

Все происходящее на занятиях с людьми, не участвующих в занятиях, не обсуждать. Это позволит чувствовать себя безопасно и быть открытыми.

Упражнение «Поплавок в океане» *Цель:* способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: упражнение выполняется сидя на стульях.

Инструкция: «закройте глаза и вообразите, что вы маленький поплавок в огромном океане. У вас нет не цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас ветер и океанские волны. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы опять выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить все эти выныривания и погружения. Ощутите движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще возникают ощущения, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?»

Упражнение «Я в лучах солнца» *Цель:* развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное восприятие самого себя.

Расположение участников: воспитатели садятся на стулья, расположенные по всему кабинету.

Инструкция: «На листе нарисуйте солнце так, как его рисуют дети - с кружком по середине и множество лучиков. В кружке напишите свое имя и нарисуйте автопортрет. Около каждого луча напишите что-нибудь хорошее о себе. Задача - вспомнить как можно больше хорошего. Носите солнце с собой всюду. Добавляйте лучи. А если станет особенно плохо на душе и покажется, что вы ни на что не годны, достаньте солнце, посмотрите на него и вспомните, о чем думали, когда записывали то или иное свое качество».

Упражнение «Настроение» *Цель:* развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников: воспитатели по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: «Возьмите кисти, краски, чистый лист бумаги. Расслабьтесь и левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведите линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы свое настроение переносите на бумагу, материализуете его. Когда все закончат рисовать ведущий предлагает участникам на другой стороне листа написать пять-семь слов, отражающие их настроение.

Рефлексия. Как прошло занятие, что было самым трудным (неприятным), что больше всего понравилось (запомнилось)? Ваши пожелания участникам группы, себе самому, ведущему.

Ритуал прощания. Цель: закрепление достигнутых результатов, завершению групповой работы, выходу из контакта.

Инструкция: Пожалуйста, встаньте в общий круг. Я хочу предложить вам поучаствовать в небольшой церемонии, которая поможет нам выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из вас становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятное занятие!». Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий участник, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятное занятие!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к вашей группе присоединится последний участник, замкните круг и завершите церемонию безмолвным крепким троекратным пожатием рук.

ЗАНЯТИЕ № 2

Материал: разноцветные листы (по 3 на каждого педагога); мяч, музыка в аудиозаписи (по выбору психолога), которая сопровождает все занятия.

Ритуал приветствия

Упражнение «Успокой свое тело» *Цель:* способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги расходятся по залу и ложатся на коврики.

Инструкция: Из всех сил напрягите мышцы. Сожмите кисти рук, напрягите руки, ноги, мышцы живота, стисните зубы, напрягите лицо, напрягите все мышцы. Затем разомкните зубы, расслабьте мышцы, насколько это получится. Когда вы сделаете это, обратите внимание на различие в ощущениях. Сделайте так три раза. Теперь, начиная со ступней и продвигаясь к голове, концентрируйтесь на каждой части тела, ощущая тепло и расслабленность. Представьте, что пальцы ног, ступни, ноги, бедра теплые и расслабленные.

Информация для ведущего: Текст внушения читается для каждой части тела. После того как педагоги расслабят мышцы головы, ведущий продолжает: «Сейчас вы абсолютно спокойны и расслаблены и готовы к тому, что произойдет».

Упражнение «Работа с пластилином» *Цель:* способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы.

Инструкция: «Сегодня мы будем выполнять необычное упражнение. Мы поработаем с пластилином. Это поможет нам проанализировать свои ощущения, чувства, поможет выходу негативных эмоций, то есть чувства и эмоции мы передадим пластилину за счет выполнения определенных действий. Закройте глаза. Пальцы станут более чувствительными к пластилину. Но если вдруг откроете глаза, не тревожьтесь, просто закройте их снова. Разминайте пластилин пальцами, ладонью, тыльной поверхностью кистей. Посидите немного, положив руки на кусок пластилина. Сделайте два глубоких вдоха. Ощутите кусок пластилина таким, какой он есть: «подружитесь» с ним. Ощущайте его. Он гладкий? Теплый? Плотный? Выпуклый? Влажный? Сухой? Возьмите кусок пластилина, подержите его. Он легкий? Тяжелый? Отщипните кусочек двумя руками. Делайте это сначала медленно, а потом быстрее. Отщипните большие и малые кусочки. Сожмите пластилин. Теперь разгладьте его. Разгладив, ощупайте места, которые разгладили. Слепите шар и проткните его. Теперь попробуйте сделать это другой рукой. Ударяйте по пластилину. Шлепайте по нему, ощупывайте гладкие места, которые образовались после похлопывания. Еще раз потрогайте весь кусок. Работа с пластилином подошла к концу. Можно открыть глаза».

Затем ведущий предлагает каждому письменно ответить на вопросы.

- Что больше всего понравилось делать с пластилином? (Ощущать кусок пластилина в руках, отщипывать, сминать, протыкать ее, пошлепывать по ней, поглаживать)

- О чем вы думали, когда работали с пластилином?

Листки не подписываются. Ведущий зачитывает ответы с тем, чтобы каждый сравнил свои ощущения при работе с пластилином с ощущениями своих коллег.

Упражнение «Дерево достижений» *Цель:* развивать рефлекссию самосознания, умение вступать в контакт с самим собой.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы.

Инструкция: Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. Многие храбрецы пытались найти их, но возвращались ни с чем. Тогда они объявили историю о чудесных деревьях выдумкой и перестали искать их. Но людям так хотелось верить в легенду! И они стали наделять особыми способностями обычные деревья, веря, что те принесут им удачу. А чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Но вскоре выяснилось, что многие деревья от этого гибнут. То ли узелки оказывались слишком крепкими, и это мешало течь древесным сокам; то ли желания людей были такими неумными, что дерево не справлялось с ними... Люди забыли самый главный секрет легенды, который гласил: «И дерево сие человек сам делает, а питает его успехами и достижениями своими».

Сегодня я предлагаю всем нам вырастить такое чудесное дерево. (Психолог обращает внимание присутствующих на листочки трех цветов). Каждое ваше достижение или успех поможет дереву покрыться разноцветной листвой. Если вы достигли успехов в профессиональной деятельности, в работе – появится зеленый листочек. Если вы научились успешно общаться друг с другом – красный. Если вы достигли успехов в личном плане – желтый. Я уверена, что сегодня на каждой веточке появится листочек, возможно не один. Подумайте, какого цвета листочки вам хотелось бы поместить на дерево?

Дерево помогает осознать, что получается лучше всего, а над чем еще надо поработать. Если на веточке педагога появляются все три листочка разного цвета – распускается крупный цветок (предлагает психолог), если одного и того же цвета – то мелкий. При обсуждении успехов важно помнить главный смысл притчи – все в твоих руках.

Упражнение « Свободное дыхание» *Цель:* способствовать созданию позитивного эмоционального состояния вне занятий.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: Сядьте на стул. Расслабьте руки, положите их на живот в области пупка и следите за тем, чтобы они опускались и поднимались плавно и медленно - в такт дыханию. Дышите спокойно и равномерно: спокойный - раз, два, три - вдох; небольшая пауза; раз-два-три - выдох; задержка. Не обязательно дышать очень глубоко или очень медленно, главное - ритмично, а правильный ритм вы найдете сами. Делаете вдох - представьте, как приятная свежесть и покой наполняют вас, проникая в ваш организм вместе с воздухом.

Рефлексия

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ №3

Материал: кисти, краски, баночки с водой; альбомные листы, музыка в аудиозаписи (по выбору психолога), которая сопровождает все занятия.

Ритуал приветствия

Упражнение « Релаксация умственной деятельности»

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: Педагоги расходятся по залу и ложатся на коврики.

Инструкция: Представьте себе потолок и пол помещения, в котором вы находитесь. Через несколько минут педагогам дается возможность побыть в состоянии расслабленности.

Инструкция: Образ уходит, вы дышите спокойно и ровно.

После педагогам предлагается представить еще несколько образов с последующим расслаблением.

Инструкция: Вообразите стену слева от вас и справа; представьте, что мимо вас проезжает автомобиль, идет поезд, пролетает птица, катится мяч.

Информация для ведущего: цель - выработать умение вызывать интенсивный мысленный образ, а тем самым и напряжение в соответствующих группах мышц. После того как педагоги прочувствуют напряжение в глазах при мысленном представлении движущихся объектов, можно предложить им сосредоточиться на напряжении глазных мышц при «наблюдении» за неподвижными объектами.

Инструкция: Вообразите себя за чтением книги.

Информация для ведущего: Такой подход ведет к «вычищению мыслей»- во время или после упражнения педагоги почувствуют, что их мысли как бы улеглись, перестали волновать, ни одна из них не мелькает в мозгу.

Упражнение «Идеальный пейзаж»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги выстраиваются в линейку перед ведущим.

Инструкция: Каждый человек в мечтах хотел бы оказаться в каком-нибудь месте, где он раньше никогда не был. Закройте глаза. Представьте мысленно прохладу тихого озера, или сень деревьев, или аллею, уходящую вдаль... Совершите путешествие в пространство «Идеального пейзажа».

Упражнение «Что себе подарить?»

Цель: формировать позитивное восприятие самого себя, расширять представление о самом себе, способствовать закреплению доброжелательных отношений в группе.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: Сегодня мы будем с вами рисовать. Каждый из вас нарисует картину-подарок самому близкому человеку. Как вы думаете, кому? Кому вы можете доверить самый важный секрет? Кто знает о вас все и даже немножко больше? Конечно, это вы сами. Сегодня мы и займемся рисованием подарка самому себе. Это будет ваза с букетом цветов.

Психолог рисует на большом листе, на мольберте, а участники – на своих листах. Психолог делает большой рисунок для того, чтобы помочь участникам в создании собственного натюрморта.

Для начала мы определимся с формой вазы, ее дизайном. Теперь наполним вазу цветами. Сначала мы нарисуем серединки цветов, большие и круглые; разместите пять серединок-кружков в любом месте над вазой. Добавьте цветам стебли, покажите, что они стоят в вазе. Давайте подумаем, какой формы могут быть лепестки у наших цветов: округлые, с зубчиками, длинные, совсем маленькие. Закрасьте лепестки разными цветами, как вам нравится. Главное условие – чтобы при взгляде на рисунок у вас улучшалось настроение.

Теперь подумайте и запишите на белых карточках качества, которые вам больше всего нравятся в людях.

После этого составляется общий список: психолог на большом листе записывает все предложения.

Есть ли у вас качества из этого списка? Выберите себе в подарок те качества, которые у вас есть. Постарайтесь выбрать пять качеств. Вернитесь к своему рисунку. Давайте дадим ему название «Мои достоинства». Разместите в серединках нарисованных вами цветов те качества, которые вы выбрали для своего букета. Для того, чтобы заполнить серединки цветов, нарисованных психологом, можно предложить группе совместно выбрать те качества, которые есть у большинства присутствующих.

Посмотрите на свой букет: он показывает все то, чем вы сегодня можете гордиться.

Упражнение «Самохвалство»

Цель: развивать умение вступать в контакт с самим собой; занимать позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и к своей ситуации; формировать позитивное принятие самого себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: «Составьте список хороших дел, которые вы сегодня совершили (то, что не удалось осуществить, в расчет не берите). Можете записать их положительные результаты. Например, вовремя встала, приготовила завтрак для всей семьи, вовремя пришла на работу, выполнила..., завершила работу над..., вымыла посуду и т.д.

Проанализируйте трудно или легко вспомнить то позитивное, что вы сделали за день. После выполнения упражнения ведущий подводит итог: «Если такого рода записи вы будете делать в течение всего дня, то не перестанете удивляться, сколько хорошего, полезного для себя и других совершаете».

Упражнение «Настроение»

Цель: развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: «Возьмите кисти, краски, чистый лист бумаги. Расслабьтесь и левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведите линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы свое настроение переносите на бумагу, материализуете его. Когда все закончат рисовать психолог, предлагает участникам на другой стороне листа написать пять-семь слов, отражающие их настроение.

Рефлексия

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 4

Материал: кисти, краски, баночки с водой; альбомные листы, непрозрачный пакет и чистые полоски бумаги, музыка в аудиозаписи (по выбору психолога), которая сопровождает все занятия.

Ритуал приветствия

Упражнение «Антистрессовая релаксация».

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги расходятся по всему залу и ложатся на коврики.

Инструкция: Закройте глаза. Дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением (пять-шесть раз, затем отдых 20 секунд). Волевым усилием сокращайте мышцы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабляйте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу (три раза). Представьте себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног- через икры, бедра, туловище- до головы. Повторите про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно». Представьте, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас, а ваши плечи, шея, лицевые мускулы расслаблены. Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Сосчитайте до десяти, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой, ваши мышцы все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - наслаждаться состоянием расслабленности. Наступает «пробуждение». Когда ведущий досчитает до 20, все открывают глаза и чувствуют себя бодрыми.

Упражнение «Качели»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги расходятся по залу и садятся по одному (на корточках, стульях, на пол).

Инструкция: Выполняют упражнение парами. Один садится на пол в позу «зародыша»: ноги подобраны к груди и согнуты в коленях, ноги сведены, руки обхватывают олень, лоб касается коленей, глаза закрыты. Второй участник упражнения легко берет ладонями за плечи сидящего и начинает медленно его покачивать так, чтобы стопы спокойно отрывались от пола, в течение 3 минут.

Упражнение «Уровень счастья»

Цель: развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное восприятие себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: Составьте список того, за что вы благодарны судьбе в настоящий момент. Проследите, чтобы в него было включено все, что стоит благодарности: солнечный день, свое здоровье, здоровье родных, жилье, пища, красота, любовь, мир.

После того, как все выполнят задание, ведущий выясняет, кто из педагогов нашел 10 обстоятельств, за которые можно быть благодарным судьбе; кто пять; кто ни одного. Ведущий обобщает: «Хотелось бы напомнить историю о двух людях, которым показали стакан воды. Один сказал: «Он наполовину полон, и я благодарен за это». Другой сказал: «Он наполовину пуст, и я чувствую себя обманутым». Разница между этими людьми не в том, что они имеют, а в их отношении к тому, что они имеют. Люди, владеющие искусством благодарности, физически и эмоционально более благополучны, чем «обманутые» люди, чьи стаканы всегда наполовину пусты».

Упражнение «Подарки»

Цель: развивать эмоциональное восприятие, формирование эмоционально-позитивной атмосферы.

Игровой материал: непрозрачный пакет и чистые полоски бумаги (билеты). Если группа большая (более 12 человек), каждому игроку желательно дать не более двух билетов; если маленькая, можно раздать по три билета. На каждом билете игроки записывают качество, которое они больше всего ценят в людях. Этого никто другой не видит. После этого билеты сворачиваются трубочкой и укладываются в пакет. Ведущий перемешивает все билеты. Все садятся в круг, а стул с пакетом ставят в центр круга. Ведущий выбирает того, кто должен достать билет, про себя прочитать его и отдать тому, кто, по его мнению, обладает данным качеством. Получивший «подарок» про себя считает его, благодарит, затем сам выбирает билет и дарит его какому-нибудь участнику, и т.д. Упражнение не должно выполняться в условиях полного молчания. Необходимо стимулировать шутки, веселье. Можно следить за тем, чтобы передача «подарков» не сконцентрировалась в руках двух-трех игроков, иначе остальные почувствуют себя ненужными.

Упражнение «Передышка»

Цель: усилить позитивное эмоциональное состояние и создать условия для его поддержания вне занятия.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Две-три минуты дышите спокойно и глубоко. Постарайтесь ни о чем не думать. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улечиваются

Ритуал прощания

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ № 5

Материал: кисти, краски, баночки с водой; альбомные листы, непрозрачный пакет и чистые полоски бумаги, музыка в аудиозаписи (по выбору психолога), которая сопровождает все занятия.

Ритуал приветствия

Упражнение « Релаксация лицевых мускул»

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: Сстиснув зубы, проследите во всех деталях за сопутствующим этому напряжению. Потом расслабьтесь. Повторите несколько раз. Откройте рот. Какие напряглись при этом? Вы должны ощутить напряжение перед ушными раковинами, но более глубоко. Обнажите зубы. Следите за напряжением в щеках. Расслабьтесь. Округлите рот, как бы говоря « Ох!», почувствуйте напряжение, затем расслабьте губы. Отодвинув язык назад, следите за напряжением, расслабьтесь.

Упражнение с использованием техники визуализации

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги выполняют упражнение лежа. **Инструкция:** Закройте глаза. Представьте, что все свои неприятности вы упаковали в мешок и положили в вагон. Поезд поехал и увез все ваши несчастья. Представьте, что ваше эмоциональное напряжение- это туго натянутый шар. Огромный шар. Он буквально распирает вас изнутри. Проткните шар иголкой - он лопнет. С ним «лопнут» и ваше напряжение, ваше отчаяние.

Упражнение « Избавление от самокритики»

Цель: развивать умение вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации; формировать позитивное восприятие себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: «Есть люди, которые постоянно анализируют свое поведение с точки зрения его неудачности, неэффективности (А почему я сделал не так? Я должен был ему ответить так-то и так то. Что я натворила?). Эти и подобные им самоукоряющие вопросы порождают чувство вины, что приводит к большому «самобичеванию». Человек оказывается в капкане самообвинений, превращается в такого «мученика самокритики». Спаситься от этого необходимо и возможно.

Воспользуйтесь следующим приемом. Возьмите чистый лист бумаги и составьте перечень наиболее ценных своих качеств. Например, я - хороший специалист. Меня уважают коллеги. Я прекрасно готовлю. Я кое-что достиг в жизни. Я признаю свои ошибки. В некоторых сферах я очень способен (например. умею на даче выращивать хороший урожай). Я стараюсь быть добрым. Я культурно развит. Затем положите этот листок в записную книжку и, когда вас начнет мучить самокритика, достаньте и прочитайте ваши записи.

Упражнение на релаксацию

Цель: развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятия.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: Займите удобное положение, выпрямите спину. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Воздух сначала заполняет брюшную полость, а затем вашу грудную клетку и легкие. Сделайте полный вдох, потом несколько легких спокойных выдохов. Теперь спокойно, без специальных усилий сделайте полный вдох. Обратите внимание, какие части тела соприкасаются со стулом. Теми частями тела, которые поддерживаются стулом, постарайтесь ощутить эту поддержку немного сильней. Вообразите, что стул приподнимается, чтобы поддержать вас. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы сами поддерживаете себя.

Упражнение « Совместное дыхание»

Цель: развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятия.

Расположение участников: педагоги выполняют упражнение стоя..

Инструкция: Встаньте в круг. Расставьте ноги на расстояние примерно 1 метра и перенесите тяжесть тела на переднюю часть стоп. Колени слегка согните, а тело расслабьте.

Положите руку на живот и установите визуальный контакт с человеком, стоящим напротив. Синхронно с ним сделайте глубокий вдох ртом. Делайте выдох до тех пор, пока не прекратится сопровождающий его звук, а он должен продолжаться пока это не потребует от вас усилий. Сделайте 16 глубоких и медленных вдохов. Не надо спешить, иначе может возникнуть головокружение. Не приглушайте звук дыхания, каким бы он не был, и удерживайте визуальный контакт с партнером. Обращайте внимание на все, что препятствует вашему дыханию, и на те ощущения, которые возникают, когда воздух проходит до самого живота. Оставайтесь расслабленными, как бы « обвисшими ». Окончив упражнение, встряхнитесь, свободно опустив руки, а ноги то слегка сгибая в коленях, то разгибая. После этого сделайте несколько прыжков на месте, слегка отрывая ноги от пола, чтобы зарядиться энергией. Прыгайте, пока не почувствуете усталость. Потом отдохните, слегка согнув колени, чуть наклонившись вперед, выпрямив спину.

Рефлексия

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 6

Ритуал приветствия

Упражнение «Приятный сон»

Цель: снять мышечное напряжение, восстановление сил, мобилизация.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья.

Инструкция: Примите удобную позу, закройте глаза, успокойтесь. Медленно мысленно произносите словесные формулы:

Я спокоен.... Мои мышцы расслаблены... Я отдыхаю...

Дышу спокойно. Мое сердце успокаивается... Он бьется легко и ровно... Я совершенно спокоен...

Моя правая рука расслаблена... моя левая рука расслаблена... руки расслаблены... Плечи расслаблены и опущены

Моя правая рука теплая....Моя левая рука теплая... Чувствую приятное тепло в руках...

Моя правая рука тяжелая....Моя левая рука тяжелая... Чувствую тяжесть рук...

Расслаблены мышцы правой ноги... Расслаблены мышца левой ноги...Мои ноги расслаблены...

Мои ноги теплые... Приятное тепло ощущаю в ногах... Я отдыхаю...

Мое тело расслаблено...Расслаблены и мышцы спины...Расслаблены мышцы живота...Чувствую приятное тепло во всем теле...Я отдыхаю...

Веки опущены...Расслаблены мышцы рта...Мой лоб прохладен...Я отдыхаю...Я спокоен...

Чувствую себя отдохнувшим... Дышу глубоко... Потягиваюсь... Открываю глаза. Чувствую свежесть и прилив сил. Я бодр и свеж.

Упражнение « Встреча »

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги продолжают лежать на ковриках,

Инструкция: Представьте, что вы дома. Сидите там, где вам особенно уютно и хорошо. Внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к себе. А теперь мысленно встаете и идете по направлению к двери. Открываете ее и медленно спускаетесь по ступенькам. Выходите из затемненного подъезда на улицу - в светлое пространство солнечного летнего дня. Навстречу вам идет девочка, она подходит все ближе и ближе. Приглядитесь: эта девочка- вы сами, какой вы были, когда ходили в детский сад. Посмотрите, как она одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать ответ. После этого повернитесь, и медленно и не спеша, возвращайтесь к себе домой.

После выполнения упражнения ведущий предлагает всем открыть глаза, потянуться и встать. Педагоги садятся на стулья перед ведущим. Обсуждение проводится на основе следующих вопросов.

- опишите себя в детстве и тот образ, который сейчас возник в вашем воображении.
- какой вопрос вы задали и какой получили ответ?
- опишите ваши переживания и впечатления, находясь в расслабленном состоянии.

Упражнение «Фантазии»

Цель: развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное восприятие себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: Каждому дают по 6 небольших пронумерованных листков бумаги. Фамилии не подписываются. Необходимо ответить на следующие вопросы. Нумерация каждого листка должна соответствовать номеру вопроса.

- Если бы вы могли перевоплотиться в какое-нибудь животное, то в какое? Почему именно в это?
- Если бы вы могли на недельку поменяться с кем -нибудь местами, то кого бы (из присутствующих здесь, родственников, знакомых) вы для этого выбрали? Почему?
- Если бы добрая фея обещала исполнить три ваших желания, чтобы вы пожелали?
- Если бы вы три дня были невидимыми, как бы вы этим воспользовались?
- Если бы вы обладали способностью читать мысли другого человека, кого бы (из присутствующих, родственников, знакомых) вы для этого выбрали?
- Если бы вы могли чудесным образом переместиться в любое место на Земле или даже во Вселенной либо в другую эпоху, то куда бы вы предпочли отправиться?

После выполнения упражнения ответы зачитываются.

Упражнение «Настроение»

Цель: развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: «Возьмите кисти, краски, чистый лист бумаги. Расслабьтесь и левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет: линии, цветовые пятна, фигуры. Полностью погрузитесь в свои переживания. Выберите цвет и проведите линии так, как вам хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Представьте, что вы свое настроение переносите на бумагу, материализуете его. Когда все закончат рисовать психолог, предлагает участникам на другой стороне листа написать пять-семь слов, отражающие их настроение.

Рефлексия

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ № 7

Материал: Краски, кисти, баночки с водой (или цветные карандаши, мелки), большие листы бумаги (по одному на двух педагогов), бумага для записей.

Ритуал приветствия

Упражнение «Маска релаксации»

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные полукругом.

Инструкция: Надевая «маску релаксации», расслабьте мышцы лба и бровей, верхние веки спокойно опустите, смотрите на переносицу. Язык должен стать мягким, его кончик находится у корней верхних зубов. Губы полуоткрыты, зубы не соприкасаются друг с другом.

Упражнение «Подарки»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги продолжают лежать на ковриках, находясь в расслабленном состоянии.

Игровой материал: непрозрачный пакет и чистые полоски бумаги (билеты). Если группа большая (более 12 человек), каждому игроку желательно дать не более двух билетов; если маленькая, можно раздать по три билета. На каждом билете игроки записывают качество, которое они больше всего ценят в людях. Этого никто другой не видит. После этого билеты сворачиваются трубочкой и укладываются в пакет. Ведущий перемешивает все билеты. Все садятся в круг, а стул с пакетом ставят в центр круга. Ведущий выбирает того, кто должен достать билет, про себя прочесть его и отдать тому, кто, по его мнению, обладает данным качеством. Получивший «подарок» про себя считает его, благодарит, затем сам выбирает билет и дарит его какому-нибудь участнику, и т.д. Упражнение не должно выполняться в условиях полного молчания. Необходимо стимулировать шутки, веселье. Можно следить за тем, чтобы передача «подарков» не сконцентрировалась в руках двух-трех игроков, иначе остальные почувствуют себя ненужными.

Упражнение « Пять минут»

Цель: развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, что подъезжает нужный вам автобус. Что вы будете делать? Скажите себе, что не станете торопиться, ведь скоро подойдет другой, или резко побежите за автобусом, чтобы сэкономить 5 минут? Подумайте о том, что вам все-таки удастся догнать автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами... Или 5 минут у вас в запасе. Что вы будете делать в течение этих 5 минут, которые вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия? Затем всем предлагается провести групповое обсуждение.

Информация для ведущего: в ходе группового обсуждения часто выясняется, что педагоги находятся в постоянном цейтноте, стремятся сэкономить каждую минуту, даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно неспособны представить, что можно сделать в течение 5 минут, и приходят к выводу о бесполезности « стресса торопливости» и его вредном влиянии на самочувствии.

Цель упражнения - преодолеть его, нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление достичь внутренней уравновешенности.

Упражнение « Концентрация на дыхании»

Цель: развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников: Педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу

Инструкция: Перед выполнением упражнения ведущий говорит: «Отрицательные эмоции возникают чаще, когда мы дышим неправильно. Горловое, прерывистое дыхание- признак волнения и психического напряжения. Воздух - такая же живительная сила, как вода, пища, здоровый образ жизни, положительные эмоции. Можно научиться «пересаживать» воздух, то есть вдыхать его постепенно, в несколько приемов, ощущая его движения по органам дыхания. Следует, как можно полнее заполнять легкие, осуществляя глубокое дыхание.

Ритуал прощания

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ 8

Материал: Цветные карандаши, альбомные листы (по одному на каждого педагога), бумага для записей, бланки тестов и заданий, коврики, кассеты с музыкальным сопровождением.

Ритуал приветствия

Упражнение « Руки»

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги садятся за стулья, расположенные полукругом

Инструкция: «Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки. Представьте себе, что энергия усталости « вытекает» из вас в землю. Вот она струится от головы к плечам, перетекает к предплечьям и достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз. Вы физически ощущаете теплый поток, скользящий по вашим рукам. Просидите так минуты полторы-две, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь и походите по залу.

Упражнение « Групповое рисование»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги садятся за столы, расположенные по кругу.

Инструкция: Каждый берет лист бумаги и цветные карандаши и начинает рисовать то, что хочет. По сигналу ведущего все передают начатые рисунки соседу слева и получают рисунки от соседей справа. После этого каждый продолжает начатый рисунок, будто он его собственный, внося в него какие угодно изменения. По следующему сигналу рисунки снова передают налево, получают справа и продолжают дорисовывать. Так продолжается до тех пор, пока к каждому не вернется рисунок, который он начал. Всем предлагается осознать чувства, которые возникают, когда они видят, какие изменения претерпел начатый им рисунок. Каждый волен оставить или изменить дорисованное другими. Затем все обсуждают свои впечатления и реакции.

Упражнение « Отгадай»

Цель: развивать умение вставать в позицию стороннего наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по кругу.

Инструкция: Информация для ведущего: цель - угадать человека, которого задумала группа. Он выходит из комнаты, а оставшиеся выбирают одного из них. Каждый составляет его характеристику, используя сравнения с погодными явлениями, цветами, деревьями, предметами одежды по согласованию с группой. Приглашается ведущий и каждый участник дает продуманную им характеристику, в том числе и тот, на кого она составляется. Например, первый начинает: « Эта женщина похожа на летний солнечный день. Только иногда чувствуется движение легкого ветерка. Тихо колышется листва на деревьях, но пока все спокойно...». И так по кругу. После того как все выскажутся, ведущий указывает на того, на кого, составлена характеристика, подтверждая свой выбор: « Я решил, что это Т. Многие подчеркивали, что за внешней сдержанностью и спокойствием, скрывается бурная внутренняя жизнь...».

Если решение принято правильно, игру можно повторить с другим ведущим. Упражнение может повторяться не более трех-четырёх раз. Если же ведущий ошибся, ему можно предложить еще подумать и принять другое решение. Если он не находит ответа, все называют загаданного человека. Полезно обсудить, почему ведущий не смог принять правильного решения. Группа дала неточную характеристику? У ведущего свое мнение о задуманном человеке, не совпадающее с представлениями других? Ведущий был недостаточно внимательным?

Не всегда оценка группы бывает правильной. Ведущий может более глубоко понимать загаданного человека. Обсуждение итогов упражнения проходит интересно: тот, кого оценивают, получает возможность увидеть себя в групповом « зеркале», а ведущий и участники приобретают опыт в понимании людей.

Упражнение « Концентрация на дыхании»

Цель: развивать позитивное эмоциональное состояние и создавать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит. Концентрируйтесь на различных участках тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу, по мере того как дышите. С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям тела: в ногу, руку - и почувствуйте, как при дыхании воздух втекает и вытекает. Теперь медленно и глубоко вдохните десять раз, при этом повторяйте про себя: « Я расслаблен... я расслаблен....» Повторяя эти слова, вы почувствуете, что все больше расслабляетесь.

Ритуал прощания

Рефлексия

ЗАНЯТИЕ № 9

Ритуал приветствия

Упражнение «Думайте нежно»

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги расходятся по всему залу и ложатся, где им удобно.

Инструкция: Закройте глаза, направьте внимание на напряженную мышцу. Вообразите, что она превращается в поролон или вату - становится мягкой, теплой, расслабляется. А теперь представьте горящую свечку, которую вы держите в руке. Воск тает, и капля за каплей капает вам на руку. Вы ощущаете его тепло. Ваши мышцы начинают расслабляться. Чтобы расслабить мышцы лица, представьте его в виде роскошного цветка. Его лепестки, нежные и бархатистые, излучают тепло. Цветок переливается нежными красками. При каждом вдохе вы видите, как он распускается. Вы чувствуете благоухающий аромат. Наслаждайтесь запахом и красотой этого роскошного цветка. А теперь представьте, что образ цветка исчезает.

Упражнение « Групповое рисование»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги за столы.

Инструкция: Каждый берет лист бумаги и цветные карандаши и начинает рисовать то, что хочет. По сигналу ведущего все передают начатые рисунки соседу слева и получают рисунки от соседней справа. После этого каждый продолжает начатый рисунок, будто он его собственный, внося в него какие угодно изменения. По следующему сигналу рисунки снова передают налево, получают справа и продолжают дорисовывать. Так продолжается до тех пор, пока к каждому не вернется рисунок, который он начал. Всем предлагается осознать чувства, которые возникают, когда они видят, какие изменения претерпел начатый им рисунок. Каждый волен оставить или изменить дорисованное другими. Затем все обсуждают свои впечатления и реакции.

Упражнение « Отгадай»

Цель: развивать умение вставать в позицию стороннего наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по кругу.

Инструкция: угадать человека, которого задумала группа. Он выходит из комнаты, а оставшиеся выбирают одного из них. Каждый составляет его характеристику, используя сравнения с погодными явлениями, цветами, деревьями, предметами одежды по согласованию с группой. Приглашается ведущий и каждый участник дает продуманную им характеристику, в том числе и тот, на кого она составляется. Например, первый начинает: « Эта женщина похожа на летний солнечный день. Только иногда чувствуется движение легкого ветерка. Тихо колышется листва на деревьях, но пока все спокойно...». И так по кругу. После того как все выскажутся, ведущий указывает на того, на кого, составлена характеристика, подтверждая свой выбор: « Я решил, что это Т. Многие подчеркивали, что за внешней сдержанностью и спокойствием, скрывается бурная внутренняя жизнь...».

Если решение принято правильно, игру можно повторить с другим ведущим. Упражнение может повторяться не более трех-четырёх раз. Если же ведущий ошибся, ему можно предложить еще подумать и принять другое решение. Если он не находит ответа, все называют загаданного человека. Полезно обсудить, почему ведущий не смог принять правильного решения. Группа дала неточную характеристику? У ведущего свое мнение о задуманном человеке, не совпадающее с представлениями других? Ведущий был недостаточно внимательным?

Не всегда оценка группы бывает правильной. Ведущий может более глубоко понимать загаданного человека. Обсуждение итогов упражнения проходит интересно: тот, кого оценивают, получает возможность увидеть себя в групповом «зеркале», а ведущий и участники приобретают опыт в понимании людей.

Упражнение «Вверх по радуге»

Цель: способствует стабилизации эмоционального состояния.

Инструкция: Участники встают, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вместе с этим вдохом они взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжают с нее, как с горки. Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.

Упражнение «Передышка»

Цель: формировать позитивное эмоциональное состояние и создать условия для его поддержания вне занятий.

Расположение участников: педагоги по одному садятся за столы, расположенные по всему залу.

Инструкция: Сядьте поудобнее. Закройте глаза. Две-три минуты дышите спокойно и глубоко. Постарайтесь ни о чем не думать. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте: когда вы наслаждаетесь этим глубоким неторопливым дыханием, все ваши беспокойства и неприятности улечиваются

Рефлексия

Ритуал прощания

ЗАНЯТИЕ №10

Ритуал приветствия

Упражнение «Успокой свое тело»

Цель: способствовать снижению мышечного напряжения.

Расположение участников: педагоги расходятся по залу и ложатся на коврики.

Инструкция: Из всех сил напрягите мышцы. Сожмите кисти рук, напрягите руки, ноги, мышцы живота, стисните зубы, напрягите лицо, напрягите все мышцы. Затем разомкните зубы, расслабьте мышцы, насколько это получится. Когда вы проделаете это, обратите внимание на различие в ощущениях. Сделайте так три раза. Теперь, начиная со ступней и продвигаясь к голове, концентрируйтесь на каждой части тела, ощущая тепло и расслабленность. Представьте, что пальцы ног, ступни, ноги, бедра теплые и расслабленные.

Информация для ведущего: Текст внушения читается для каждой части тела. После того как педагоги расслабят мышцы головы, ведущий продолжает: «Сейчас вы абсолютно спокойны и расслаблены и готовы к тому, что произойдет».

Упражнение «Избавление от тревог»

Цель: способствовать снижению эмоционального напряжения.

Расположение участников: педагоги расходятся по залу и садятся по одному. По желанию могут работать сидя на стульях (за столами, без столов), на корточках и т.д.

Инструкция: Расслабьтесь и представьте, что вы сидите на чудесной зеленой лужайке в ясный солнечный день... Небо озарено радугой, и частица этого сияния принадлежит вам... Оно ярче тысяч солнц... Его лучи мягко и ласково пригревают вашу голову, проникают в тело, разливаются по нему, все оно наполняется очищающим целительным светом, в котором растворяются ваши огорчения и тревоги, все отрицательные мысли и чувства. Страхи и предположения. Все нездоровые частицы покидают ваше тело, превратившись в

темный дым, который рассеивает нежный ветер. Вы избавлены от тревог, вы очищены, вам светло и радостно!»

Упражнение « Обзор событий дня»

Цель: развивать умение вступать в контакт с самим собой, вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации, формировать позитивное принятие себя.

Расположение участников: педагоги садятся на стулья, расположенные по всему залу.

Инструкция: Закройте глаза. Сядьте прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Сосредоточьтесь на дыхании. Затем попробуйте вспомнить весь свой день, но в обратном порядке, начиная с того момента, когда вы приступили к выполнению упражнения. Вспомните все события и все свои действия до момента утреннего пробуждения, попытайтесь даже вспомнить свои сны. Восстанавливая в памяти прожитый день, старайтесь, насколько возможно, выступать в роли объективного наблюдателя, беспристрастно регистрирующего каждое событие. Вспоминайте, что говорили, что думали. Переходите от одного события к другому, не испытывая ни чувства радости при успехе, ни тоски и печали при неудаче.

Цель упражнения - беспристрастная регистрация смысла происходящего. Если вам трудно сохранять беспристрастность, представьте, что это жизнь другого человека, которого вы любите таким, какой он есть.

После выполнения упражнения ведущий делает обобщение: « Это упражнение стоит выполнять регулярно. Особенно важным оно может оказаться тогда, когда день кажется пустым (и вспомнить нечего!) или, наоборот, когда он перегружен событиями, а также когда к концу дня остается ощущение раздражения или беспокойства, когда вы чувствуете себя не в своей тарелке. Выполнив это упражнение, вернитесь к тем моментам, которые было трудно вам вспомнить. Может быть, ваше сознание не хочет замечать эту проблему? Лучше выполнять это упражнение перед сном. Следует успокоить мысли, не вести внутренний диалог, не вспоминать одно и то же, надо обрести покой, удовлетворение, настроиться на отдых. Тем, кто плохо засыпает, может обратиться к своей ведущей системе: визуалам следует вызывать в сознании спокойные, неконтрастные, мягкие очертания, постепенно теряющие тональность и медленно удаляющиеся от вас; аудиалы могут послушать мелодичные, спокойные, тихие звуки приятного голоса, который говорит все медленнее, все тише и тише, зевая; кинестетикам- вызвать ощущение расслабленности и покоя в теле. Чтобы отключиться от шумов, можно представить себя в пустом домике, вокруг тишина, медленно падает снег, и вот уже все-все занесено снегом, ничто не проникает из вне- тишина ощущается всем телом, а вместе с ней спокойствие, безмолвие снежного пространства, покой. За сон ни в коем случае не следует « бороться»: как и все, что делается с напряжением и усилием, приводит обычно к противоположному результату. Не следует переживать и заострять проблему: физиологи полагают, что совсем «неспящих» людей нет, даже если они считают себя такими. Все равно какой-то отдых, расслабление происходят. Можно поставить перед собой противоположную цель: пытаться не заснуть и про себя считать так долго, как это удастся. Это очень эффективный прием: сон наступает так скоро, что вы не успеете заметить, как это произойдет

Упражнение «Круг света»

Цель: мобилизовать свою внутреннюю энергию, активизировать свои ресурсы и укрепить своё здоровье.

Инструкция: Участники по кругу передают сосуд с зажженными плавающими свечами, мысленно делая пожелания миру, присутствующим, себе.

Рефлексия «Чему Я научился»

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...
Я был разочарован тем, что...
Самым важным для меня было...
Ритуал прощания

Приложение Ж

Конспект семинарских занятий «Гендерное воспитание в дошкольном возрасте»

Многое из того что нам нужно,
Может подождать, но не ребенок.
Ему нельзя сказать: «Жди до завтра».
Его зовут – Сегодня!!!
Габриелла Мистраль

Мальчики и девочки по-разному видят, слышат, осязают, по-разному воспринимают пространство и ориентируются в нем, а главное по-разному осмысливают все, с чем сталкиваются в этом мире.

Сегодня мы с вами поговорим об аспектах гендерного воспитания детей в условиях детского сада. Проблема формирования гендерной идентичности в дошкольных учреждениях сегодня актуальна как никогда. Содержание существующих на сегодняшний день программ воспитания детей в ДОУ составлены без учета гендерных особенностей мальчиков и девочек. В них делается упор на психологические, индивидуальные и возрастные особенности детей без акцента на гендер. На особях мужского пола отрабатываются все «новинки» эволюции. Разброс врожденных признаков у мужского пола значительно больше. Женщины как бы более одинаковы. У мужчин больше и полезных, и вредных мутаций (генетических отклонений). Так, по некоторым данным, на 100 глухих девочек приходится 122 глухих мальчика. Отклонения в цветовом зрении тоже чаще встречаются у мужчин. Среди детей с косоглазием, а также с заиканием, дислексией, алалией и другими речевыми дефектами, с задержкой психического развития и т.д. значительно больше мальчиков. Логопедические группы детских садов и другие группы для детей с отклонениями в развитии большей частью состоят из мальчиков.

Девочки и рождаются более зрелыми на 3 – 4 недели, а к периоду зрелости эта разница достигает примерно 2-х лет. Тогда в начальной школе мальчики младше девочек по своему биологическому возрасту на целый год.

Мальчики на 2-3 месяца позже начинают ходить, на 4-6 месяцев позже начинают говорить, при рождении мальчиков чаще наблюдаются осложнения, чем при рождении девочек. Выкидыши у женщин бывают чаще, если они вынашивают мальчиков. По разным данным, на 100 зачатий девочек приходится 120-180 зачатий мальчиков. Часто гибель будущего мальчика происходит раньше, чем женщина узнает, что она беременна. Статистика показывает, что среди детей 7-15 лет травмы у мальчиков случаются почти в 2 раза чаще, чем у девочек. Трудновоспитуемые дети тоже чаще мальчики. Мальчиков, даже совсем маленьких, чаще ругают, реже берут на руки. По отношению к ним речь взрослых чаще содержит лишь прямые указания (отойди, принеси, дай, сделай, перестань...), а в разговоре

даже с годовалыми девочками старшие чаще упоминают о чувственных состояниях (нравится, люблю, грустный, веселый...).

Организация работы на ценности своего пола происходит не только в семье, но и дошкольных учреждениях, в которых дети проводят большую часть своего времени.

1. В чем различие понятий половое и гендерное воспитание?

Половое воспитание – это воспитание основанное на знании, прежде всего физиологических особенностей полового развития ребенка, т. е. Какие внешние проявления принимать за нормальные и какие следует считать отклонением от нормы.

Понятие половое воспитание используется чаще всего в медицине.

Включает в себя:

1. Присвоение ребенку гигиенических навыков
2. Знакомство ребенка со строением тела.
3. Ознакомление с основами половой жизни

Гендер – это социальный пол, объединяющий все те явления общества и культуры которые связаны с разделением на мужчин и женщин.

Организуя гендерное воспитание важно понимать, что анатомические и биологические особенности являются лишь предпосылками. Психические различия формируются под влиянием общественной среды и воспитания.

2. Участники гендерного воспитания и их роль

1. Семья. Ребенок копирует своих родных, особенно стараясь во всем походить на родителя своего пола. Ребенок, живущий в полной благополучной семье незаметно сам научиться нормально, воспринимать отношения полов, без каких либо особых наставлений. Кроме то, наблюдая в повседневной жизни своих родителей, дети учатся вести себя с людьми противоположного пола.

2. Коллектив детского сада. Воспитательный процесс реализует специфические интересы мальчиков и девочек в игровой деятельности, а так же формирует интерес к социальной роли мужчины и женщины через активно-действенный опыт общения детей, родителей и педагогов.

3. Окружение ребенка. Ребенку помогают себя согласно своему половому признаку и действовать согласно ему, все окружение. Под окружением можно понимать взрослых, сверстников, песни которые слушает ребенок, фильмы, мультики и т. д.

3. Стереотипы воспитания мальчиков и девочек. Казалось бы, что гендерное воспитание в семье налажено с рождения. Ведь как только родители узнают пол своего ребенка они начинают морально готовиться к появлению мальчика или девочки. Покупают вещи по цвету, игрушки по полу.

Ребенок рождается с определенным биологическим полом, гендерную роль принимает в процессе социализации т.е. в процессе общения с другими людьми.

Многие родители считают, что дети и так скопируют автоматом каждый свою роль. Проблема зачастую состоит в том, что современным детям очень сложно воспитать себя самим. Т. К. например папа редко бывает дома, а мама ассоциируется сразу с двумя полами. Или образец папы вообще недоступен.

Сейчас многие дети ассоциируют свой пол с искаженным поведением: девочки становятся более прямолинейными и грубыми, а мальчики принимают тип поведения женщин которые их воспитывают в саду, дома, в поликлинике, в магазине и т. д.

Наблюдая за детьми можно заметить, что многие девочки лишены нежности, чуткости, терпения, не умеют мирно разрешать конфликты. Мальчики же наоборот, не пытаются постоять за себя, слабы физически, эмоционально неустойчивы.

Сегодня нет резких границ между мужским и женским стилем поведения, женскими и мужскими бытовыми обязанностями, мужскими и женскими профессиями, поэтому родители и мы педагоги в растерянности. Прививать ли девочке чисто женские добродетели

– мягкость, гибкость, нежность или воспитывать активной и амбициозной? Стоит ли воспитывать мальчика твердым и бесстрашным или важнее воспитывать в нем способность к состраданию и пониманию?

4. Сказки для мальчиков и девочек

Очень часто нас спрашивают, какие сказки читать девочкам, а какие — мальчикам. Конечно, и девочкам, и мальчикам нужно читать самые разнообразные сказки. Объявить определенные сказки «мужскими» и не читать их девочкам, как и обратная ситуация, было бы странно.

В гендерном (половом) отношении все сказки, мифы, легенды, притчи можно условно разделить на три группы:

«мужские»: главный герой — мужской персонаж(к таким сказкам можно отнести все мифы и легенды о героях, а также сказки, главные герои которых принадлежат к мужскому полу);

«женские»: главная героиня (или героини) — персонаж женского пола;

«смешанные»: есть два главных героя обоих полов.

Сюжет «мужских» и «женских» сказок построен таким образом, чтобы герой (или героиня) самостоятельно разобрался с возникающими трудностями и извлек некий урок для себя.

Сюжет же «смешанных» сказок, в которых действуют антропоморфные герои, обязательно завершается воссоединением героя и героини, свадьбой.

То есть «мужские» сказки отражают мужские стратегии поведения, отношение к жизни, уроки, а «женские» — соответственно, женские. «Смешанные» же сказки повествуют о взаимоотношениях и взаимовлиянии мужественности и женственности и их гармонизации.

Поэтому для нас важны все три группы сказок. Осознание себя как мужчины или женщины является предтечей гармоничного союза.

Самыми популярными сказками для мальчиков являются «Три поросенка» и «Колобок». В них проявлен важнейший для мужчины архетип Борьбы. Причем если в «Трех поросятах» показан успешный сценарий победы над превосходящим силой противником, то в «Колобке» (где дополнительно актуализирован архетип Дороги) содержится важное предупреждение о том, при каких условиях можно потерпеть поражение. Фактически на этих незамысловатых историях можно объяснить мальчику типологию противника, предпочтительные сценарии борьбы с ним и победы. В противостоянии с одним противником нужна сила, с другим — блеф, с третьим — осторожность и предусмотрительность, с четвертым — хитрость, с пятым — надежная команда и т. д.

Сказка о братьях-поросятах, несмотря на кажущуюся простоту, содержит три важные для мальчика идеи.

Во-первых, соотношение принципов удовольствия и реальности. Ниф-Ниф и Нуф-Нуф умеют радоваться жизни, наслаждаться моментом, обретать радость в мелочах. Наф-Наф обладает здоровой прагматичностью. Для мальчика, мужчины важно найти внутри себя оптимальное соотношение принципов удовольствия и реальности, гибко определить меру в соответствии с текущим моментом. Во-вторых, представление о враге и безопасности. Исторически мужчина несет функцию защитника. Способность собирать информацию о враге, строить стратегию борьбы с ним или защиты от него чрезвычайно важна для формирования мужественности. Источник беспечности Ниф-Нифа и Нуф-Нуфа не в стремлении гулять и веселиться, а в неправильном подходе к сбору информации о враге. И это обстоятельство характеризует их как плохих стратегов. Но вот вопрос: как собирал информацию о Волке Наф-Наф? Он принимал на веру слова старших или провел собственное расследование? В любом случае, зная противника, он обеспечил собственную безопасность. Итак, в сказке содержится важная для мужчины информация: прежде чем расслабляться, обеспечить безопасность.

В-третьих, стратегия борьбы с врагом. Как боролись с Волком поросята? Они убежали. Привело ли это к успеху? Нет, бегство только раззадорило Волка. Вывод напрашивается сам собой: избегание и бегство от противника неэффективно в тех случаях, когда врагом

является Волк. Противник такого типа вряд ли пойдет на сделку, он не успокоится, пока не будет повержен или не увидит, что ему противостоит более мощная сила. Что это дает нашим пороссятам? У них есть варианты: либо убить Волка, либо обратиться за помощью к более сильному (например, Медведю). Они выбирают первый путь и придумывают хитрый план. Получается, что сказка символически транслирует мальчику знание стратегии и тактики успешной борьбы с противником. Крепкое убежище, объединение сил, фактор удачи, использование собственного преимущества и слабых сторон противника — вот слагаемые успеха. Все, что мальчик запоминает в детстве, накладывает отпечаток на его взрослую жизнь. Все ранние знания о жизни «упаковываются» в некие модели, с помощью которых можно объяснить мир. И в первую очередь мальчик выделяет те модели поведения, помогающие достичь успеха.

Если он видит, что побеждает сильнейший, а над слабым потешаются, он будет стараться «качать мускулы». Если он видит, что побеждают хитрые, он будет совершенствовать свое искусство обмана. Если он видит, что лидирующее положение занимает умный, он будет стремиться развивать собственные интеллектуальные потенциалы. Стремление доказать всем и самому себе свою мужественность, право на существование обусловлено архаической природой мужского начала. Мальчик видит, как ведут себя люди вокруг него, отмечает, успешны они или нет, анализирует, стремится объяснить причины неудач и успехов. Прекрасно, если рядом с ним будут опытные наставники, которые расскажут (используя истории, мифы, легенды и сказки) о стратегиях достижения успеха, о типах противников и специфике борьбы с ними, о том, как находить меру в удовольствиях и долженствованиях. Тогда у мальчика будет сформирована «библиотека» моделей успешного поведения.

Поэтому в процессе развития и воспитания мальчика так важно показать ему как можно больше «мужских» моделей. Мальчики и сами их жадно впитывают: смотрят боевики (современные «мужские» сказки), занимаются спортом, тянутся к познанию «мужских» форм проведения досуга. Они стремятся попробовать свои силы и создают ситуации угрозы собственной жизни. Мужское начало целенаправленно требует риска, проверки собственных сил, сферы приложения активности, приключения.

Для мальчика важно обладать всеми атрибутами социального успеха: принятием со стороны сверстников; желательным занимать если не лидирующее, то заметное положение; иметь успех у девочек; обладать деньгами и собственной территорией.

Задача психолога, воспитателя, педагога и родителей — рассказать о конструктивных средствах достижения этих благ. Здесь на помощь приходит обсуждение «мужских» сказок. Причем для мальчика ценность сказочной истории становится очевидной тогда, когда он видит ее прикладное значение. Поэтому психологу, педагогу, воспитателю часто приходится в работе с мальчиками интерпретировать сказки, мифы и легенды с прагматической стороны, выделяя стратегии успеха и соотнося их с реальностью.

5. Игры для мальчиков и девочек

В дошкольном возрасте ведущий вид деятельности является игра. Именно в сюжетно-ролевой игре происходит усвоение детьми гендерного поведения.

Важно не только поощрять объединение девочек и мальчиков в играх, на занятиях и в повседневной жизни, но и научить взаимодействовать с представителями противоположного пола, так как уже в дошкольном возрасте мальчики девочки должны научиться ладить друг с другом.

Замечено что на практике в дошкольных образовательных учреждениях отмечается дисбаланс предметной среды в сторону преобладания «девчачьих» материалов и пособий. Игры для девочек создают ощущение большей безопасности в отличие от игрушек с которыми любят играть мальчики.

Игры девочек чаще опираются на ближнее зрение: они раскладывают перед собой свои «богатства» — кукол, тряпочки — и играют в ограниченном пространстве, им достаточно маленького уголка. Игры мальчиков чаще опираются на дальнее зрение: они бегают друг за

другом, бросают предметы в цель и т.д. и используют при этом все предоставленное им пространство. Это не может не сказаться на особенностях развития зрительной системы. Кроме того, показано, что мальчикам, в отличие от девочек, для их полноценного психического развития требуется большее пространство, чем девочкам. Если пространство мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальную: лазают по лестницам, забираются на шкаф.

Конспект семинарских занятий «Игра как ведущий вид деятельности»

Игру традиционно связывают с детством и описывают ее как деятельность в условной, воображаемой ситуации. Игру можно рассматривать в самом широком контексте — от игр животных через игры детей к играм взрослых. Ее можно определять и как исследовательскую деятельность, которая, однако, не направлена на достижение целесообразного результата; как активность, в которой нет никакой функциональной необходимости. В этой связи невольно возникает вопрос: для чего же играют люди - дети и взрослые? Ответ будет звучать так: для удовольствия, которое человек получает благодаря собственной деятельности. Игра, как отмечает Й. Хейзинга, не диктуется физической необходимостью: она лежит за рамками процесса непосредственного удовлетворения нужд и страстей.

Однако нецелесообразность игры вовсе не исключает ее полезного результата, как и то, что она перестает быть игрой, если приносит некий полезный результат. С помощью игры человек имеет возможность развивать в себе те или иные качества (силу, ум, координацию движений, внимание и т.п.), получать новые знания о мире, испытывать переживания, которые по тем или иным причинам недостижимы в обычной жизни.

Первая функция игры - развивающая - описана наиболее полно, особенно в контексте ее значимости для становления личности ребенка. Одни игры развивают силу, выносливость; другие - ум; третьи - ряд взаимосвязанных качеств. При этом в каждой игре своя иерархия. Так, интеллект необходимо проявлять в любой игре, но в одних он будет второстепенным фактором, в других — главным условием успеха.

Вторая функция - компенсаторная - основана на том, что игра предстает как иная реальность, выступающая рукотворным оазисом в хаосе реальной жизни. Ребенка она привлекает возможностью раскрыть способности, которые сложно реализовать во взрослом мире. Игра - это действия в альтернативной реальности. Или действия направленные на создание альтернативной реальности, в той или иной мере похожей на мир, который мы привыкли видеть вокруг себя, но в значительной степени от него отличающийся. Благодаря своей альтернативной реальности игра обладает терапевтическим потенциалом. Ребенок «отыгрывает» страхи, переживает запретные для реального взаимодействия эмоции, порой ведет себя агрессивно, хотя в иной обстановке не осмелится на такое поведение. В игре опасные или слишком трудоемкие действия обычно замещаются действиями по правилам, что делает их безопаснее. Поэтому у играющего есть возможность развивать в себе определенные качества, моделируя опасные действия в относительно безопасной форме. Как и многие другие модели, игра обеспечивает более экономное воспроизведение тех или иных процессов реальной жизни с точки зрения средств, времени и риска.

В понимании Зигмунда Фрейда значительная часть игры - это проекция-, игрушки как бы замещают самого ребенка и его окружение; играющий приписывает им свои побуждения. В игре не он, а куклы - злые волшебники, ведьмы - ведут себя плохо. Заменяя объект или повторяя неприятные события из своей жизни, ребенок справляется с пугающими его факторами, с неприятными событиями. Например, погружая куклу в воду или бросая ее об стену, выражает чувство ревности к новорожденному брату; «угощая» кукол горьким лекарством, сопереживает игровым персонажам.

Ранний возраст. Начало игры

Игра как деятельность в условной ситуации возникает тогда, когда ребенок начинает пользоваться предметами-заместителями, т.е. в полтора-два года. До этого времени его

действия носят скорее ориентировочный характер, чем игровой, и направлены на исследование физических свойств предмета. К пониманию функции предмета ребенок приходит в возрасте одного года – полутора лет. Теперь он использует игрушку уже не как носителя определенных физических свойств, а как средство для достижения определенного результата. Понимание функций предмета дает ему возможность использовать его так, как используют взрослые. Это понимание на третьем году жизни переходит в страстное стремление действовать предметами самостоятельно как мама и папа. Ведь родители - это первые люди, с которыми малыш идентифицирует и сравнивает себя.

Особенность раннего возраста - сильнейшая идентификация себя с одним из родителей, стремление действовать так, как он. А это уже первый шаг к ролевой игре.

Нормальное поведение для этого возрастного периода - амбивалентное отношение к матери, т.е. сочетание агрессии (поскольку мама часто не дает возможности делать то, что хочется) с привязанностью. Агрессия - показатель того, что ребенок пытается отстоять «самость». Долгосрочные последствия этого периода в жизни ребенка - способность самостоятельно не только ставить цель, но и достигать результата. Поэтому абсолютный родительский запрет на агрессию может стать фактором риска, а следствием - неспособность ребенка проявлять инициативу.

Взрослым ребенок начинает чувствовать себя уже в два-три года. По вполне понятным причинам он не может реализовать свою социальную потребность. Однако его умение действовать с предметом-заместителем, «открытие» символической способности слова дают возможность реализовать свое желание в игре как взрослому, но в условной ситуации. Иными словами, культура «вытесняет» активность в русло игры. Первая ролевая игра – это копирование действий мамы или папы, игра, в ходе которой ребенок выступает по отношению к игрушкам как умелый и опытный взрослый: как мама или папа, кормит своих кукол, варит кашу или суп, укладывает спать, учит умываться, застилать постель. Итог: «Я такой как мама (или папа), но самостоятелен». Эта первая идентификация открывает путь к самым разным идентификациям в более старшем возрасте, к разнообразным сюжетно-ролевым играм.

Дошкольный возраст. Сюжетно-ролевая игра

К трем годам ребёнок уже достаточно хорошо говорит, ходит и бегает. Это дает ему возможность открывать окружающий мир за пределами семьи. Чувствовать себя таким же «большим» существом, и окружающие его люди, он примеряет самые разнообразные «взрослые» роли: начинает сравнивать себя с ними, проявляет неограниченную любознательность. Так, идентифицируя себя с окружающими взрослыми, с фольклорными и литературными персонажами, с животными, ребенок учится развивать ролевую игру. Своеобразный «девиз» этого возрастного периода: «Я могу быть таким же, как кто угодно другой», «Я могу быть тем, кем я могу себя вообразить». В более старшем дошкольном возрасте игра «оставляет в наследство» способность проявить инициативу, развивать творческое воображение, гибкость в принятии решений и способность брать на себя различные роли и в общении с людьми. Вот почему для развития так важна именно самостоятельная, спонтанная игра. Участие взрослого уместно только в роли подсказчика. Он может предложить разыграть тот или иной сюжет, ту или иную игровую ситуацию. Никаких наставлений, ведь тем самым ребенок «проигрывает» в личностном развитии, теряет способность действовать самостоятельно.

Интересно, что совершенно свободная и ничем не ограниченная ролевая игра к концу дошкольного возраста постепенно все больше и больше регламентируется: дети теперь уделяют внимание тому, насколько правильно их партнер разыгрывает ту или иную роль, поправляют друг друга. Внимание к «правильности исполнения» - зародыш будущего стремления в любой деятельности добиваться совершенства (что особенно значимо в младшем школьном возрасте). Вот почему психологи характеризуют игру прежде всего как «школу произвольности». Стремясь правильно исполнить роль, ребенок учится подчинять свое поведение образцу. Это умение особенно пригодится в школе.

Однако «перестройка» психического развития на рубеже дошкольного и младшего школьного возраста глубже, чем приобретение умения действовать по образцу. Ведь перестраивается мотивационная сфера ребенка - теперь его привлекает возможность делать что-то действительно хорошо. Это обеспечивает и переход к школьному обучению, где стремление достигать совершенства частично реализуется и приводит к тому, что доминирующими становятся игры с правилами.

Конспект семинарских занятий «Самоанализ опыта общения с родителями»

Общение - это сложный процесс установления и развития контактов между людьми, обусловленный их совместной деятельностью и включающий в себя обмен информацией (коммуникация), выработку общей тактики и стратегии взаимодействия (интеракция), восприятие и понимание партнерами друг друга (социальная перцепция).

В коммуникативной стороне общения решающее значение имеет ориентация партнеров на установки, ценности, мотивы каждого как активного субъекта общения. Интерактивная сторона общения раскрывается в способах обмена действиями: кооперации, конкуренции – в особом случае взаимодействия – конфликте.

Перцептивная сторона общения включает процесс формирования образа другого человека, умение распознать по внешнему виду и поступкам его психическое состояние, а так же определять, что влияет на успех общения с ним.

Овладеть определенными навыками общения помогают определенные знания в области психологии общения.

Предлагаемые тесты, упражнения и задания для воспитателей и направлены на самоанализ собственного опыта общения с родителями воспитанников и на развитие техники общения.

Задания для самопроверки знаний в области психологии общения

Вставьте, пожалуйста, пропущенные слова:

1. Увлекательное начало разговора рождает _____ и помогает исчезнуть критическому отношению к говорящему.
2. Хорошо аргументированный _____ способствует усилению эффективности словесного воздействия.
3. Мешают доброму отношению _____ тон, _____ речи.
4. Сутулая _____, висящие вдоль тела _____, опущенная _____ говорят о неуверенности в себе.
5. Одна из наиболее информативных частей лица _____.
6. Губы поданы вперед и нервно подрагивают – собеседник _____ и готов _____.
7. Поглаживание подбородка говорит о _____, о желании принять _____.
8. Фундамент доброжелательных отношений и прочных контактов - умение считаться с _____ других людей.
9. Деловой конфликт носит _____ характер.
10. К межличностным механизмам взаимодействия людей относятся _____, _____ и _____.
11. Критиковать, раздраженно делать замечания, сравнивать человека с кем-то, злословить нетрудно, но _____, а часто и _____.

(Ответы на это и другие задания см. в конце статьи.)

Задание «Выбери верный ответ»

Цель. Развитие умения адекватно воспринимать ситуации межличностного общения.

Задача. Выбор варианта ответа, который является предпочтительным (по каждому из следующих суждений).

Первое суждение. Отношения с окружающими в значительной мере зависят от Вашей самооценки: а) низкая самооценка облегчает контакты с людьми; б) завышенная самооценка помогает установлению добрых отношений с собеседником; в) адекватная самооценка затрудняет общение; г) все ответы неверны.

Второе суждение. Разумными вариантами отношения к конфликту являются: а) стремление избежать волнения, отстраниться от случившегося; б) реалистическое отношение к действительности, приспособление к требованиям конфликтующих; в) учет объективных и субъективных причин конфликта, отстаивание своих прав, соблюдение чужих; г) активное отношение к случившемуся, действия в соответствии с собственными принципами и убеждениями; д) все ответы неверны.

Тест для самооценки затруднений в общении с родителями

Вам предлагаются суждения, касающиеся практики общения с родителями в дошкольном учреждении. Если Вы согласны с суждением, подчеркните ответ «Да», если не согласны - ответ '«Нет». Если какие-то суждения Вы не можете оценить однозначно, обведите их порядковый номер кружком.

Опросник используется не для контроля, а для самоанализа профессиональных затруднений.

1. В общении с родителями учитываю условия семейного воспитания каждого ребенка, структуру семьи, уровень развития родителей. Да. Нет.
2. Регулярно знакомяю родителей с организацией, содержанием воспитания и обучения детей, вовлекаю их в обмен мнениями об успехах и трудностях в развитии ребенка. Да. Нет.
3. В общении с родителями нахожу индивидуальный подход к ним, устанавливаю с ними партнерские отношения. Да. Нет.
4. Владею умением эмоционально поддерживать уверенность родителей в собственных педагогических силах. Да. Нет.
5. Умею посмотреть на ситуацию взаимодействия с родителями их глазами, понимаю их чувства и поведение. Да. Нет.
6. Владею техникой диалогического (безоценочного) общения. Да. Нет.
7. Проявляю достаточную гибкость в конфликтных и затруднительных ситуациях общения с родителями. Да. Нет.
8. Как правило, с пониманием отношусь к педагогическим заблуждениям и ошибкам родителей. Да. Нет.
9. Владею способами общения с родительской аудиторией, умением вовлечь родителей в активное обсуждение проблемы и пр. Да. Нет.
10. Удастся развивать активный интерес родителей к воспитанию своего ребенка, сознательное отношение к родительству Да.. Нет.
11. Помогаю родителям овладевать навыками анализа собственных затруднений в общении с ребенком и причин трудностей в его развитии. Да. Нет.
12. Использую разные способы активизации потребности родителей наблюдать ребенка в различных жизненных ситуациях (в детском саду и дома), размышлять над мотивами его поведения. Да. Нет.

13. Обогащаю родителей умением организовывать эмоционально насыщенное взаимодействие с ребенком в семье. *Да. Нет.*
14. Владею методами изучения опыта семейного воспитания, обладаю достаточными знаниями о семье, которые использую в индивидуальном (и дифференцированном) общении с родителями. *Да. Нет.*
15. Развиваю интерес родителей к чтению научно-популярной, художественной и пр. литературы по семейному воспитанию. *Да, Нет.*
16. Учтываю мнения и просьбы родителей по вопросам организации жизни детей в группе, опираюсь на их точку зрения при принятии педагогических и организационных *решений.* *Да. Нет.*
17. Удастся объединять родителей при решении различных вопросов, создавать атмосферу общности интересов(родителей и педагогов). *Да. Нет.*
18. Использую в контактах с родителями наглядно-текстовые средства с оперативной информацией о жизни детей в группе и ее перспективах. *Да. Нет.*
19. Могу подготовить и провести для коллег открытый показ фрагментов общения с родителями. *Да. Нет.*
20. Владею навыками планирования, анализа и обобщения результатов взаимодействия с родителями. *Да Нет.*

Важное значение в технике общения имеет умение педагога владеть невербальными средствами коммуникации (жесты, мимика, пантомимика, оттенки голоса, темп речи, паузы, контакт глаз, прикосновения). Осознанию значимости невербальной манеры общения, развитию мимической выразительности, умению адекватно выражать себя и «прочитывать» эмоциональную реакцию партнера по общению способствуют специальные упражнения.

Упражнение «Мимическая реакция»

Цель. Тренировка и осознание собственной манеры невербального выражения эмоциональных реакций.

- Вы находитесь в методическом кабинете на консультации. В это время кто-то открывает дверь. Вы смотрите на вошедшего требовательно («Быстрее садись!»), удивительно («Не ожидала!»), вопросительно («Чтонибудь случилось?»), радостно («Наконец то»).
- Вы решили посетить заболевшего ребенка, Звоните в квартиру. Дверь открывает удивленная мать. Покажите, как вы ее успокоите.
- Вы вошли в раздевальную комнату и увидели что мать шестилетнего ребенка, стоящую на коленях и зашуривающую ему ботинки. Вы удивлены. Покажите свое удивление.

Упражнение «Окно»

Цель тренировка эмоциональной выразительности в невербальной передаче информации собеседнику.

Вообразите, что вас с коллегой разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки кричать бесполезны. Передайте своей информации «через стекло».

Упражнение на умение интонировать

Произнести следующие фразы («Мне не безразличны успехи вашего ребенка»; «Мне хотелось бы большей откровенности в нашем разговоре») с оттенками иронии, упрёка, вызова, безразличия, требовательности, доброжелательности. По ходу произношения воспитатели могут сообщить, какой тон поможет им достичь цели.

Упражнение на изменение ролевой позиции в общении

Фразы для упражнения: «Когда-нибудь вы поймете, что мои требования к ребенку были справедливы»; «Если вас не затруднит, мне хотелось бы поговорить о вашем ребенке»; «Вам, несомненно, известны успехи вашего сына в рисовании», (можно использовать собственные фразы).

Каждая фраза произносится во всех трех ролевых позициях по «заказу» одного из партнеров по упражнению. Если второму произнесение кажется неубедительным, он просит повторить фразу еще и еще раз.

Задание «Какие фразы целесообразнее использовать для начала беседы с родителями?»

Цель. Развивать умение «вчувствоваться» в смысл словесного обращения к собеседнику (ам).

Задача. Проранжировать (рассортировать) фразы к воображаемой беседе с родителями.

Правила для ранжирования. Фразы для начала беседы выбираются такие, в которых: утверждается осведомленность собеседника в обсуждаемой проблеме; у инициатора беседы отсутствует неуверенность в себе; исключаются неуважение и пренебрежение к собеседнику, вынуждающие его обороняться, подыскивая контраргументы; обращение непосредственно к собеседнику формулируется в форме «Вы - подхода».

Варианты фраз

1. Извините, если я помешала...
2. Я бы хотела...
3. Вероятно, вы об этом еще не слышали....
4. Вам будет интересно узнать...
5. Я бы хотела еще раз услышать...
6. Мне представляется интересным то, что...
7. Я пришла к такому выводу, что...
8. Вы хотите...
9. Думается, ваша проблема заключается в том, что...
10. Давайте с вами быстро обсудим...
11. Как вы знаете...
12. Хотя вам это и неизвестно...
13. Пожалуйста, если у вас есть время меня выслушать...
14. Вы, конечно, об этом еще не знаете...
15. А у меня на этот счет другое мнение...
16. Конечно, вам уже известно...
17. Вы, наверное, об этом слышали...

Последовательность выполнения

- Найти в предложенном перечне пять «неудачных» фраз, которые не следует употреблять.
- Найти «нежелательные» фразы и смысловые пары к ним («желательные»).

Упражнение «Я - сообщение» или «Ты - сообщение»

Цель. Развитие умения ориентироваться в способах диалогического общения, используя технику «Я - сообщений» и «Ты - сообщений» («Активного слушания»).

Задача. Определить, с какой из техник диалогического общения может быть соотнесена каждая из перечисленных ниже фраз:

а) с техникой «Активного (рефлексивного) слушания», когда другому как бы «возвращается» то, что он вам поведал и что вы поняли о том, что случилось с другим человеком, при этом обозначив его чувство;

б) с техникой «Я-сообщения», когда каждая фраза произносится от первого лица («я», «мне», «меня»), когда человек говорит о своих собственных ощущениях, переживаниях, а не о другом человеке и его поведении;

в) с традиционной – вопросительной формой высказывания.

Свои точки зрения надо обосновать.

Примеры

1. Что вы сейчас чувствуете?
2. Чего вы сейчас боитесь?
3. Вы боитесь, что я могу сказать, что-то неприятное о вашем ребенке
4. Я правильно вас поняла, что вы боитесь моей оценки?
5. А как я могу вас оценить или наказать?
6. Мне тоже бывает неприятно, когда я чувствую, что меня оценивают.
7. Вы не уверены, что я к вам отношусь хорошо, и вам хотелось бы услышать от меня подтверждение этому?
8. Мне неинтересно, когда в общении ждут активности только от меня.
9. Я хочу прервать нашу беседу, так как мне трудно сейчас понять, что происходит.
10. Мне спокойно и приятно разговаривать с вами.
11. Вам хочется, чтобы я помнила, что вы нуждаетесь в поддержке и снисхождении?
12. Можете ответить, по поводу чего вы сейчас смеетесь?

Одним из основных средств разрешения противоречий и конфликтов между воспитателем и родителями является *педагогический такт, т.е. оптимальная форма поведения и педагогически целесообразного воздействия на родителей, умение устанавливать с ними контакт* (И.А. Зязюн, В.А. Кан-Калик и др.). Развитию педагогического такта во взаимодействии с родителями способствуют моделирование и проигрывание педагогами адекватных способов поведения в различных ситуациях общения с родителями. Предлагаем несколько вариантов игрового моделирования педагогами проблемных задач и ситуаций общения с родителями.

Решение проблемной задачи методом «развивающейся кооперации»

Цель. Поиск верных способов решения проблемной ситуации, прогнозирование дальнейших действий педагога, анализ событий, предваряющих рассматриваемую ситуацию.

Подобного рода упражнения обогащают опыт общения с родителями, способствуют предупреждению ошибок в общении с ними. Приведем пример.

Воспитатель обратился к матери одного из воспитанников с просьбой на предстоящей встрече поделиться с другими родителями опытом физического воспитания своего ребенка. Та удивилась, смутилась и от выступления отказалась.

Задание. Сначала каждый воспитатель самостоятельно, не советуясь с коллегами, обдумывает способ своего поведения, с его точки зрения наиболее верный. Затем воспитатели разбиваются на пары, пытаясь убедить друг друга в разумности своего варианта. Вырабатывается общее мнение в паре. Затем пары объединяются по четыре человека и уже в четверках вырабатывают конструктивные способы поведения в данной ситуации. Во время обсуждения каждая группа называет и обосновывает свои способы действий.

Ролевая игра

«Конкурс педагогических ситуаций»

Цель. Развитие умений педагогов понимать природу конфликта, находить реализовывать удачный вариант поведения в конфликтной ситуации.

Организация игры. Играющие делятся на две команды. Каждая инсценирует педагогическую ситуацию конфликтного общения педагога с родителями, оборвав ее показ в кульминационный момент. Тема может быть **взята** как из личного опыта, так и из **литературы** Команда-соперница за определенное время (3-5 минут) находит оптимальное решение и проигрывает развязку ситуации. Решения ситуаций обосновываются с позиции педагогической целесообразности.

При подведении итогов анализируются типичность ситуаций, разумное их решения и мудрость предложена позиций, творческий подход к решению педагогических задач, мастерство инсценировки.

Следующие варианты решения проблемных задач предлагаются педагогам, начинающим свою профессиональную деятельность.

- Воспитатель огорчен тем, что на встрече родителей воспитанников группы, которую все оценили как полезную, отсутствовали некоторые мамы и папы, а им, по мнению воспитателя, «было бы желательно услышать то, о чем шла речь».

Задание. Выбрать и обосновать один из предлагаемых вариантов дальнейших действий воспитателя.

1-й **вариант.** Подготовлю папку-передвижку на основе материалов состоявшейся встречи и предложу (по очереди) отсутствовавшим родителям самостоятельно ознакомиться с ними.

2-й **вариант.** Выскажу свое неодобрение родителям в форме замечания типа «Очень жаль, что вам не удалось прийти...»

3-й вариант. Искренне поделюсь с одним из участвовавших во встрече родителей своим огорчением по поводу пассивности некоторых мам и пап и попрошу его ненавязчиво поделиться своими впечатлениями от встречи с теми, кого на ней не было. Надеюсь, что последним захочется побеседовать со мной на тему, обсуждавшуюся во время встречи.

4-й **вариант.** В личной беседе поинтересуюсь причинами отсутствия родителей на встрече.

5-й вариант. Не буду придавать отсутствию некоторых родителей на встречах особого значения: участвовать в них или нет - их право.

6-й вариант. Попробую сначала понять, какие чувства у меня вызывает отсутствие некоторых родителей на встречах, к которым я тщательно готовлюсь, затрачивая на это много собственного времени. Разобравшись в себе, поделюсь с каждым из не пришедших родителей своими переживаниями, подчеркнув в то же время, что их право решать, участвовать во встречах или нет.

Проблемные задачи с целью ролевого проигрывания различных способов действий педагога

1. «Я давно хотела сказать вам о плохом поведении вашего сына», - говорит воспитатель матери одного из мальчиков, увидев ее в дверях группы. Мать отвечает, что очень торопится, и уходит. Воспитатель удивлен безразличием матери, о чем и рассказал коллегам.

•*Ваша реакция на сетование воспитателя.*

2. Воспитатель известил родителей о предстоящем субботнике, поместив информацию о нем на групповом стенде.

Пришли всего три человека. Воспитатель недоволен. Субботник пришлось перенести.

•*Чем можно объяснить происшедшее? Что предпринять в дальнейшем?*

3. Во время сборов на прогулку ребенок достает из кармана пальто записку, адресованную воспитателю, с просьбой матери не закалывать ее ребенка после дневного сна (причина не указывается).

•*Вы выполните просьбу матери? Какими будут ваши действия в дальнейшем?*

4. На одной из встреч с родителями воспитатель объяснял нежелательность опоздания детей к утренней гимнастике и завтраку. Миша появился в дверях группы, когда завтрак уже заканчивался. «Покормите его, пожалуйста», — произнесла мать, поспешно исчезая за дверью.

•*Спрогнозируйте варианты вашей реакции на ситуацию, если: а) мать обратилась к вам в категоричной форме; б) воспитанник сообщил вам, что «они с мамой проспали»; в) воспитанник сказал, что «мама поругалась с папой»; г) воспитанник сообщил вам, что «по дороге они с мамой увидели раненую птичку и искали для нее безопасное место».*

5. Мать пришла за ребенком с большим опозданием.

•*Проиграйте варианты вашего по ведения, учитывая следующие условия:*

а) мать одна воспитывает двоих детей (второй первоклассник); это не первый случай ее прихода за ребенком, когда рабочий день уже закончился; б) в семье уже давно существует несогласованность между взрослыми по поводу того, кто будет забирать ребенка из детского сада; ребенок стал реагировать на это тревогой и беспокойством в течение всего дня; в) мать впервые пришла за ребенком так поздно.

6. Днем к детскому саду подъехала машина с песком для песочниц. Песок сгрузили на асфальт недалеко от входа в детский сад. «Вечером попросите родителей перенести песок», - предложила заведующая педагогам.

•*Как вы будете просить о помощи родителей? Какими будут ваши действия, если они станут отказываться?*

7. Воспитатель, прочитав актуальную, с его точки зрения, книгу по семейной педагогике, предложил родителям ознакомиться с отдельными главами.

•*Как вы будете обращаться к родителям с этим предложением?*

8. Воспитатель решил поговорить с матерью пятилетнего воспитанника о его поведении - драчливости.

•*Как вы начнете разговор с матерью?*

9. В течение нескольких дней ребенка вечером забирает его двенадцатилетний брат, хотя с родителями нет ни устной, ни письменной договоренности об этом. Воспитатель уже говорил родителям, что не вправе отдавать ребенка несовершеннолетнему брату. И вот он снова пришел за младшим братишкой.

Какими будут ваши действия?

Для успешного общения с родителями очень важно правильно выбрать тему (темы) встречи с ними. Содержание бесед-дискуссий должно определяться, прежде всего, актуальностью выбранного содержания, т.е. тем, насколько оно отвечает потребностям родителей ваших воспитанников.

Деловая игра «Какая тематика встреч для родителей?»

Цель. Развитие умения определять проблемы, наиболее типичные для родителей воспитанников группы, и в соответствии с этим формулировать тему встречи с родителями.

Задача. По высказываниям родителей в процессе беседы с целью затруднений в семейном воспитании сформулировать актуальные, с точки зрения необходимой родителям педагогической помощи, темы встречи.

Ход игры. Педагоги делятся на группы. Каждая из них знакомится с высказываниями родителей по поводу их затруднений, связанных с семейным воспитанием. Опираясь на них, группа педагогов определяет тематику встреч, отвечающую на их взгляд, потребностям родителей; выбирает формы проведения встреч; основные методы общения; определяет категории семей, приглашаемых на встречу (например, однодетные семьи, родители, воспитывающие только дочь (сына) и др.); решает, кто может быть ответственным за проведение встречи.

Перед началом игры участники согласовывают регламент работы. По истечении определенного времени каждая группа готовит выступление. Оцениваются содержательность тематики, оригинальность формулировок и избранных форм и методов общения, полнота учета потребностей родителей.

Высказывания родителей, воспитывающих дошкольников младших групп.

- Что делать, чтобы ребенок не болел, простуды замучили.
- Так много дома разных игрушек, но ребенок с ними, почему-то не играет, только нытьем изводит нас по выходным.
- Правильно воспитывать мне мешает свекровь, не могу найти с ней общего языка.
- Часто домашние мелкие неурядицы отвлекают от общения с ребенком.
- Не нахожу у ребенка хоть к чему то способностей. Может его в кружок или студию отдать.

Высказывания родителей, воспитывающих дошкольников средних групп.

- Трудностей особых нет, растет предприимчивым, современным. Если ему невыгодно что-то делать, никогда не заставишь.
- Мы разводимся, нам сейчас не до ребенка.
- Старший обижает младшего. Младший постоянно ябедничает на старшего. Замучились с ними!
- Если бы отцы больше занимались детьми, никаких трудностей бы не было бы.
- По-моему, перед школой у всех одни те же трудности - чтобы хорошо считала, писала, читала. Разве не так?

Конспект семинарских занятий «Организация межличностного общения детей со взрослыми и сверстниками»

Ход занятия:

1. Все вместе делаем психологическую зарядку.
2. По цветовому выбору распределяемся на микрогруппы.

Каждой группе предлагается по 2 ситуации общения ребёнка в коллективе. Необходимо определить возрастную группу, в которой находится ребёнок, объяснить причины возникшей ситуации и стратегию воспитателя по отношению к ребёнку.

Ситуация 1.

Ребёнок явно предпочитает одиночество обществу сверстников. В его поведении нет привычной жизнерадостности и непосредственности, что, конечно же, не может быть незамечено его сверстниками, и провоцирует настороженность с их стороны. Такое неприятие в детском коллективе усугубляет изначальную замкнутость. Даже игра оставляет его равнодушным. С чем может быть связана такая ситуация?

Ситуация 2.

Катя, собираясь на прогулку, долго не могла застегнуть кофточку. Но от помощи воспитательницы отказалась. Воспитательница, несмотря на все протесты, застегнула кофточку. Катя со слезами заявила: «все равно я сама», всхлипывала и расстегивала кофту. С чем связано такое поведение девочки? Как должна была поступить воспитательница?

Ситуация 3.

Как относятся дети разных возрастов к оценкам взрослых в разных ситуациях:

- дети до 3 лет;
- дети с 3 лет до 5 лет;
- дети с 5-7 лет. Ответы обоснуйте.

Ситуация 4.

Педагог, оценивая действия детей, часто ограничивалась односторонней оценкой, типа: «Хорошо, молодец, правильно». Через некоторое время стала замечать, что дети не стали обращаться к ней за советом, перестали спрашивать, хорошо ли они что-то сделали. Каковы возможные причины подобного явления?

Ситуация 5.

В каждой группе есть дети, имеющие низкий статус. Если такому ребенку предложить участвовать в какой-либо инсценировке, то часто он ссорится с другими детьми, обижается, плачет. Можно ли помочь такому ребенку, если да, то какими средствами? Какова в этом роль взрослого?

Ситуация 6.

Дети, общаясь друг с другом, часто ссорятся, жалуются друг на друга. Для какой возрастной группы в большей степени подходит такое общение между детьми и почему? Какие возможные причины ссор? Определите возможную тактику поведения взрослого?

Ситуация 7.

В исследованиях Л. Н. Галигузовой, Е. О. Смирновой детям 1,5 лет показывали разные изображения:

- В 1-ом случае на экране появлялась улыбающаяся женщина
- Во 2-ом игрушки, животные
- В 3-м лицо смеющегося маленького ребенка

Спрогнозируйте реакции ребенка на эти три группы изображений?

Какие изображения будут для ребенка предпочтительнее?

Ситуация 8.

Петя в игре должен был бросить мяч в цель. А Коля в этот момент «под руку» говорит «Мимо! Мимо!». Кокой возраст детей? С чем может быть связана подобная ситуация? (с развитием каких качеств личности). Каким должно быть поведение воспитателя по отношению к детям?

3. Общение воспитателя с группой, с каждым отдельным ребенком – это ваша повседневная работа. Чем вы руководствуетесь при общении с детьми вашей группы? Как вы думаете, какие игры сплочивают, а какие разобщают детей? Давайте придумаем несколько игр, которое могли бы объединять детей разных возрастов (обсуждение 10 минут).

4. Нарисуйте все вместе на листе ватмана коллектив ДООУ. Как вы думаете, какие выводы могут сделать родители, впервые пришедшие в наш сад о нашем коллективе, посмотрев на этот плакат?

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА (комплекс 1).

1. описать в воздухе букву «А» правой ногой.
2. описать в воздухе букву «А» левой ногой.
3. описать в воздухе подбородком своё имя.
4. описать в воздухе цифры от 1 до 5 левой ногой.
5. описать в воздухе цифры от 1 до 5 правой ногой.
6. вытянуть руки вперёд, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».
7. сцепив руки в замок, вытянув вперёд, писать в воздухе «Я- умная».
8. описать слово «радость» левым локтём
9. описать слово «радость» правым локтём.

Конспект семинарских занятий « Роль взрослого в формировании у детей отзывчивого отношения к сверстникам и оптимизация взаимодействия с детьми»

Потребность в общении – одна из самых главных в жизни человека. Общение – это главное условие и основной способ жизни человека.

Не каждое взаимодействие можно назвать по праву общением. Чтобы оно являлось таковым, оно должно соответствовать 4 критериям:

1. Внимание и интерес к другому.
2. Эмоциональное отношение к другому.
3. Проявление инициативы (стремление вызвать интерес другого).
4. Чувствительность к тому отношению, которое проявляет партнёр.

Ещё один немаловажный критерий – содержание общения, которое и является объединителем общающихся (тема разговора, совместная деятельность). И чтобы можно было избежать проблем в воспитании, взрослый должен создать эту общность в коллективе.

Ребёнок учится:

- говорить и делать как надо;
- слушать и понимать другого;
- выражать себя;
- управлять другими;
- вступать в разнообразные отношения.

Методы воздействия педагога должны зависеть от поведения, которое можно отнести к одному из 3-х типов:

Эгоистическое:

- безразличие к другим;
- интересы сосредоточены на предметах;
- грубость, агрессивность как метод достижения желаемого;
- высокомерная позиция по отношению к другим.

Конкурентное:

- стремление к первенству во всём;
- знает, как добиться похвалы, как делать правильно;

- другой - конкурент, которого нужно превзойти;
- стремление привлечь внимание (как «+», так и «- «);
- завистливость, обидчивость.

Гуманное:

- другой как Человек;
- чувствительность к желаниям и интересам других;
- охотно оказывает помощь, т.к. сам получает от этого радость.

Часто проблемы, возникающие в воспитании и процессе общения, порождаются неумением распознать состояние другого. Один из приёмов, применяемых в данной ситуации, - словесное описание взрослым, в конкретной ситуации с переносом в практическую деятельность. Важно привлекать внимание не только к негативным переживаниям другого, но и позитивным (радость, удовольствие). Одним из хороших методов воспитания человечности у детей является внимание к болеющим и новеньким детям (написать письмо, показать группу).

Необходимо стремиться к тому, чтобы поведение и поступки ребёнка стали осознанными. Для этого нужно развивать «эмоциональное предвосхищение», т.е. предвидение результатов своих поступков. Но в силу особенностей психического развития дошкольники не могут удерживать конечную цель действий, им не понятна логика взрослых. Поэтому нужно учить детей поэтапному анализу действий и поступков. Заставить сделать это невозможно. Поэтому необходимо придумывать действенный стимул к совершению позитивных поступков.

Огромное значение в социально-эмоциональном развитии, кроме стиля взаимоотношений со взрослыми, имеет игра. Внимательному педагогу игра может дать очень много информации. Поведение в игре возбудимых детей характеризуется импульсивностью, конфликтностью, неумением достигать соглашения, разделять функции, придерживаться правил взаимодействия. У этих детей активная ориентировка в выборе игры и в предметной среде, сопровождающаяся попытками поделиться своими впечатлениями, мыслями, знаниями. Эмоции этих детей ярко выражены, экспрессивны.

Дети замкнутые, стеснительные ведут себя в игре иначе. Часто этих детей можно увидеть сидящими в стороне от общих игр, не включающимися во взаимодействие. Необходимо понять, что их внешнее поведение не соответствует социальному и игровому опыту. В работе с такими детьми важно соблюдать принцип постепенности, пошаговости.

Неудачи в социальном опыте детей могут зависеть не только от их индивидуальных особенностей, но и от того, какого уровня развития достигли их игровые навыки. Детей необходимо обучать игровым навыкам методами косвенного самовключения взрослого в игру, ненавязчивого контроля.

Таким образом, усвоение социально-эмоционального опыта идёт, прежде всего, через взаимодействие ребёнок-взрослый. Этот процесс не идёт как односторонний, он характеризуется как взаимообогащающий. Моделирование полученного путём наблюдения и взаимодействия опыта ребёнок переносит прежде всего в сюжетно ролевую игру, а затем и во взаимоотношения со сверстниками.

Для обеспечения эффективной помощи ребёнку для взаимодействия необходимо помнить некоторые моменты:

1. Стремление взрослого научить подавлять отрицательные эмоции пагубно сказывается на психологическом здоровье ребёнка. Необходимо научить ребёнка адекватно выразить свои эмоции, в социально приемлемой форме.
2. Не надо пытаться оградить детей от отрицательных переживаний. «Тепличное воспитание» выливается в последствия ещё более острые.
3. Необходимо учитывать не просто модальность эмоций (положительные-отрицательные), а их интенсивность.

4. Изобилие однотипных эмоций, пусть и положительных, может привести к «эмоциональному оуплению».
5. Чувства нельзя оценивать, нельзя заставить ребёнка чувствовать то и не чувствовать это.
6. Не существует плохих или хороших эмоций.
7. Используйте Я-высказывания: говорите только от первого лица.
8. Не копите в себе негативные эмоции, лучше скажите о них сразу.

Никому не нравится, когда на него выплёскивают ушат грязи. Можно предложить следующие тактики взаимодействия воспитателя с детьми с целью формирования социально-приемлемых форм поведения и усвоения моральных норм общества.

1. Чаще обсуждайте последствия действий ребёнка или взрослого для чувств другого человека.
2. Подчёркивайте сходство между разными людьми.
3. Предлагайте детям игры и ситуации, в которых необходимы взаимопомощь и сотрудничество.
4. Объясняйте, каким образом в той или иной ситуации лучше действовать вместе и помогать друг другу. Поощряйте их в проявлении этих качеств.
5. Обращайте внимание на детей, которые сотрудничают, делятся игрушками и помогают друг другу, приводите их в пример.
6. Выделяйте моменты, в которых дошкольники высказываются в пользу кооперации и взаимопомощи.
7. Исключите нотации тем детям, которые не хотят в том или ином случае вести себя таким образом. Расскажите случаи из своей жизни, в которых содействие и взаимопомощь помогли вам решить сложную проблему.
8. Поощряйте стремление детей договариваться, если возникают проблемы и конфликты, высказывать свои мысли и чувства, вместо того, чтобы разрешать проблемы силой.
9. Вовлекайте детей в обсуждение межличностных конфликтов, возникающих на моральной почве. Поощряйте их попытки найти альтернативный выход из этой ситуации и продумать его последствия.
10. Привлекайте внимание других детей к случаям нравственного исцеления ребёнка. Находите индивидуальные для каждого ребёнка формы поощрения такого поведения.
11. Чётко объясняйте детям последовательность их действий в режимные моменты. Подчёркивайте необходимость соблюдения очереди, правил поведения за столом и т.п. Ясно формулируйте правила поведения.
12. Используйте как словесные, так и иные формы проявления внимания к ребёнку.(улыбку, кивание или покачивание головой, контакт взглядом, мимикой, совместную деятельность, выслушивание, смех над шутками ребёнка).

Конечно, конфликты неизбежны, т.к. ребёнку порой трудно ориентироваться на желания сверстника, понять, что он чувствует. Поэтому важно научить детей способам выхода из конфликтной ситуации, не доводя дело до ссор и драк.

Важно создавать условия для игр, в которых необходимы согласованные действия, взаимопомощь, решение проблемных и жизненных ситуаций, требующих проявления взаимопонимания и умения разрешать конфликты.