ПРИЛОЖЕНИЕ 5

**Используемые методы в психокоррекционной работе с педколлективом:**

- Психогимнастика: Метод психологических заданий игрового характера, способствующих эффективному проведению семинаров-практикумов. Психогимнастические упражнения поддерживают психический (а иногда и физический) тонус участников, они направлены на развитие активности, сплоченности, мотивации и заинтересованности членов педколлектива, а так же на преодоление чрезмерной агрессивности, усталости и монотонности. Подобные задания можно включать на любом этапе работы, в любом мероприятии с целью повышения настроения, снижения напряженности, скованности. Каждому участнику они дадут опыт совместной рефлексивной деятельности.

- Ролевые игры: По мнению В.Я.Платова, А.С.Сухова, А.М.Смолкина, ролевая игра дает возможность проявить свою индивидуальность, творческие возможности, развивает умение «входить в положении других», лучше понимать их позицию и чувства. Кроме того, это помогает осознать значимость социально-психологических факторов в повседневной деятельности и общении с другими людьми. Сюжетная игра направлена на проживание и анализ типичных проблем, с ее помощью участники обучаются новым, непривычным для себя, но эффективным моделям поведения.

- Групповая дискуссия: Она позволяет добиться следующего:

1 дает полное представление о проблеме, высвечивает ее с разных сторон, поскольку позволяет, высказывать все мнения (в том числе альтернативные).

2 уточняет взаимные позиции участников, что, во-первых, уменьшает сопротивление восприятию и пониманию новой информации и, во-вторых, обеспечивает корректировку каждым участником собственных позиций.

3 сглаживает и смягчает скрытые конфликты, поскольку открытость суждений создает предпосылки для снятия эмоциональной предвзятости в оценке чужих позиций

4 придает групповому решению статус групповой нормы

5 совместное принятие решений актуализирует механизмы коллективной и индивидуальной ответственности, что, во-первых, повышает сплоченность группы и, во-вторых, является хорошей предпосылкой для активизации участников в последующей реализации принятых решений как собственных акций.

6 участники дискуссии имеют возможность удовлетворить свои потребности в социальном признании и уважении через реализацию интеллектуальных и волевых качеств, эрудицию и компетентность.

- Лекция: Это метод передачи готовых знаний лектором аудитории. В работе с педагогами рационально использовать в сочетании с другими методами, более практической направленности.

- Семинар-практикум: Вид занятия, цель которого состоит в обеспечении возможности практического использования теоретических знаний. Предполагает интенсивную самостоятельную работу участников и ведущего, по поводу заданной им темы.

- Групповая консультация: Ее психологический смысл состоит в том, чтобы помочь человеку самому решить возникшую проблему.

- Тренинг: Активный метод групповой работы, использование которого требует соблюдения определенных правил. Ведущий обязательно должен иметь сертификат, свидетельствующий о подготовке к ведению тренинговых групп. В педагогических коллективах более эффективно использовать элементы тренинга, в связи с тем, что организация полноценных тренинговых групп чаще всего невозможно.

- Деловая игра: Относится к игровым технологиям учебно-воспитательного процесса. Это вид деятельности, предполагающий решение каких-либо задач в ситуации искусственно созданных условий. Деловая игра создает эмоционально позитивный настрой участников, позволяющий избежать напряжения в ходе решения игровой задачи.

В процессе работы с педагогами психолог может использовать и такие методы как психотехнические игры. Они позволяют снизить психическое напряжение педагогов, развить их внутренний потенциал, эффективно управлять своим внутренним состоянием, что в итоге будет позитивно влиять на профессиональный и личностный рост. Такие игры не требуют специальной организации и затрат, а после обучения педагоги могут их использовать в своей повседневной жизни.

- Игры релаксации: необходимы для снятия внутренних «зажимов» и напряжения. Позволяют обрести ощущение стабильности и освобождения от стрессоров. Это своеобразный «Психологический душ», необходимый людям, чьи профессии предполагают наличие стрессогенных ситуаций.

- Релаксация: Это физическое и психическое расслабление. Цель релаксации – подготовка тела и психики к деятельности, сосредоточение на своём внутреннем мире, освобождения от излишнего физического и нервного напряжения или, наоборот, обеспечение возможности собраться. Релаксация необходима: для подготовки тела и психики к углублённому самопознанию, самовнушению; в стрессовых моментах, конфликтных ситуациях, требующих выдержки, самообладания; в ответственных и трудных ситуациях, когда нужно сбросить страх излишнее напряжение.

- Визуализация: Это создание внутренних образов в сознании человека, то есть активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений, а также их комбинаций. Для развития образных представлений я использую ряд упражнений. В состоянии релаксации я пробую увидеть образ зеркала и себя в этом зеркале; зрительные, слуховые образы хорошо известных предметов; абстрактные понятия. В повседневной жизни я использую памятку на активизацию воображения.

- Самовнушение: Это создание установок воздействующих на подсознательные механизмы психики. Самовнушение – это утверждение, что успех возможен, выраженное от первого лица в настоящем времени.

- Наиболее эффективным методом обретения навыка расслабления, несомненно, является Аутогенная тренировка (АТ). В настоящее время я начала осваивать аутогенную технику, приёмами которой может овладеть любой человек. Она была разработана в 20–30-е годы нашего века немецким психотерапевтом Г.Шульцем. Её цель – психическое и физическое оздоровление человека с помощью самовнушения в состоянии релаксации.

Музыка выступает и как средство для отвлечения от беспокоящих человека мыслей, и как средство успокоения, и даже лечения. Большое значение играет музыка как средство борьбы с переутомлением. Применение музыкального сопровождения занятий АТ существенно повышает их эффективность.

- Музыкотерапия: Психотерапевтический метод, использующий музыку в качестве лечебного средства. Лечебное действие музыки на организм человека известно с древних времен. Музыкотерапия относится к комплексным средствам эмоционального и психосенсорного воздействия на ребенка. Выделяют три основных направления лечебного действия музыкотерапии: 1) эмоциональное активирование в ходе вербальной психотерапии, 2) регулирующее влияние на психовегетативные процессы, 3) повышение эстетических потребностей.

- Ароматерапия: Один из самых древних методов лечения, оздоровления и профилактики. Давно известное из психологии и физиологии воздействие запаха на психическое и физическое состояние человека известно с древних времен. Лечение запахами было традиционно и в древней Руси.

Ароматические масла нормализуют психологическое состояние человека, позволяют сбалансировать организм человека и высвободить дремлющие ресурсы собственных сил организма.

Ароматерапия на психокоррекционных занятиях является фоном и используется при помощи аромолампы и эфирных масел. Как правило, ароматерапия хорошо сочетается с музыкотерапией. Выбор масел производится индивидуально. В групповых занятиях у нас применялись 4 вида масел, выбранных самими участниками, как наиболее приемлемые для них. (Ваниль, хвоя, эвкалипт, грейпфрут).