

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 15 «Ручеёк»*

## ***Адаптированная программа***

### **«ШАГ НА ВСТРЕЧУ»**

(ОБУЧЕНИЕ ПЕДАГОГОВ ДРШКОЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
КОНСТРУКТИВНЫМ СПОСОБАМ ОБЩЕНИЯ)

Автор:

Чепикова В.Н., педагог-психолог  
МБДОУ д/с № 15 «Ручеёк»

г. Усть-Илимск  
2011 г.

## Содержание.

|     |  |           |
|-----|--|-----------|
| 1.  | Опыт работы «Обучение педагогов конструктивным способам общения».....  | ....2-9   |
| 2.  | Учебно-тематический план работы с педагогами первого блока (Приложение №1).....  | ...11     |
| 3.  | Информационно-практические занятия для педагогов первого блока.....  | 12-27     |
| 4.  | Учебно-тематический план работы с педагогами второго блока (Приложение №2).....  | ....28    |
| 5.  | Информационно-практические занятия для педагогов второго блока.....  | ...29-61  |
| 6.  | Психологические зарядки (Приложение № 3).....  | ...62-65  |
| 7.  | Анкета, диаграмма «Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении» Е.Н.Степанов (Приложение №4 )..... | ....66-68 |
| 8.  | Анкета, диаграмма «Оценка характеристик коллектива» В.С.Лазарева (Приложение №5).....  | .69-75    |
| 9.  | Анкета, диаграмма «Оценка работы воспитателя с родителем». (Приложение №6).....  | ..76-77   |
| 10. | Анкета, диаграмма «Анкета воспитателю ДОУ по диагностике его профессиональной подготовки». (Приложение №7).....                                      | ..78-80   |
| 11. | Анкета, диаграмма «Психическое выгорание» Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С. (Приложение №8).....  | ...81-82  |
| 12. | Список литературы.....   | ..83-85   |

*Чтобы совершить великие дела,  
Не нужно быть великим гением;  
Не нужно быть выше людей,  
Нужно быть вместе с ними.*

*Шарль Луи Монтескье*

Детский сад - это своеобразная субкультура нашего общества, включающая коллектив работников детских садов, коллектив посещающих детский сад детей и их родителей.

Каков сегодня коллектив работников? Это женщины молодого, пенсионного возраста. Мужчины в коллективе встречаются эпизодически. В детском саду не просто коллектив, а женский коллектив, соответственно с проблемами женских коллективов. Хотя коллектив стабильный и дружный. Но низкий уровень оплаты этого труда и степень высокой ответственности, выводят на поверхность проблему личного характера.

Социальный педагог, ведущий научный сотрудник Центра «Дошкольного детства» имени А. В. Запорожца Арнаутова Е. П. отмечает, что педагоги часто испытывают трудности в организации работы с родителями, несмотря на то, что в профессиональной деятельности педагога ведущую роль играет процесс общения. Арнаутова Е.П. ссылается на исследователей в области психологии, которые обращают внимание на особое значение доминирующих мотивов. Так, данные Панько Е. А. свидетельствуют: чем выше роль общественно-ценных мотивов, тем полнее удовлетворенность избранной профессией. Панько Е.А. выделяет категорию родителей, с которыми трудно сотрудничать:

- родители, не уделяющие должного внимания воспитанию ребенка, не проявляющие интереса к своим детям;
- родители, ведущие аморальный образ жизни;
- родители, высокомерные, не воспринимающие воспитателя детского сада, как авторитетное лицо, безразличные к работе детского сада;
- родители, излишне опекающие своего ребенка;
- родители малообразованные в области педагогики и психологии семейного воспитания с невысокой культурой.

Главная причина трудностей в работе, по мнению автора, лежит в области психологии межличностного общения. На что указывает Кротова Т. В.. Дети сегодня стали более капризными, болезненными. Психоэмоциональные отклонения детей, нередко проявляющиеся в пренебрежительных, а порой неприемлемых требованиях, усиливают психологическую нагрузку работников детского сада. Бесконечные напутствия родителей воспитателям – «это можно, а этого нельзя моему ребенку» – вносят дополнительное напряжение.

Мы живем в эпоху кризисов и социальных перемен. Тем не менее, в одних и тех обстоятельствах люди ведут и чувствуют себя по-разному. Ребенок беспомощен, но мудрость взрослых дает ему защиту, так как именно окружающие ребенка взрослые способны создать приемлемые условия для его

полноценного развития. Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом.

Необходимо, чтобы родители, воспитатели владели элементарными психологическим инструментарием, базовыми сведениями о взрослых психологических проблемах детей.

Педагог в детском саду должен иметь высокую психологическую культуру: уметь общаться, вести беседу, слушать и понимать собеседника, взаимодействовать и воздействовать. Во всех этих ситуациях ему необходимо вести себя психологически грамотно. Пытаться понять чувства отца и матери воспитанника, найти в них опору, продумывая, выстраивая совместные действия. Объединить усилия педагога и членов семьи можно только при взаимном и уважительном признании ими позиционного равенства друг друга.

Существуют виды психологической нагрузки, которую несут работники детских садов.

**Индивидуальная психологическая нагрузка** возникает при выполнении своих функциональных обязанностей, взаимодействие с родителями и детьми, соблюдение режимных моментов, посещение различных комиссий, при проведении аттестаций, отчетов, взаимодействии с коллегами и руководителями, подготовке к занятиям.

**Групповая психологическая нагрузка** проявляется при взаимодействии с коллективом и его руководителями, давление со стороны коллектива, при выражении личного мнения, отстаивании уровня производственной нагрузки, отстаивании своих прав и обязанностей; при обсуждении личной жизни и профессиональной деятельности.

**Социальная психологическая нагрузка** проявляется при состоянии обреченности на низкий материальный статус работника, увеличиваясь при угрозе задержки выплаты по заработной плате, угрозе увольнения, лишения премий, постоянных мыслях «надо что-то менять в своей жизни, на что-то решаться, но куда я денусь, кому я нужна».

Козлова А. В. и Дешеулина Р. П. отмечают, характер педагогической деятельности постоянно ставит педагога в коммуникативные ситуации, требующих проявления качеств, способствующих эффективному межличностному взаимодействию с детьми и их родителями. Именно способность к рефлексии, эмпатия, гибкость, общительность, способность развитию личности каждого ребенка, стимулируют состояние эмоционального комфорта, интеллектуальной активности, творческого поиска; содействуют пониманию и сопереживанию. В то же время эти качества составляют гуманистический потенциал педагога и влияют на развитие личности каждого педагога. По мнению авторов, важным показателем уровня психолого-педагогической компетентности педагогов – установка на самообразование и саморазвитие не только в педагогическом, но и общекультурном и личностном плане.

Несмотря на вышеперечисленные трудности, результаты опроса педагогов показали, что у воспитателей есть потребность в получении знаний в области построения грамотного общения с родителями воспитанников и с самими

воспитанниками. Таким образом, в результате тщательного анализа проблем возникших в работе с педагогическим коллективом, анализ научной литературы привели нас к разработке адаптированной программы «Шаг на встречу» по обучению педагогов дошкольного учреждения конструктивным способам общения», которая утверждена на заседании городского экспертного совета по инновационной деятельности от 19 апреля 2011 года

**Цель программы** – повышение коммуникативной компетентности педагогов, обучение конструктивным навыкам общения.

Данная программа направлена на решение следующих **задач**:

- обучить педагогов приемам и способам установления партнерских отношений между сотрудниками ДООУ и родителями, которые позволят объединить усилия для воспитания детей, создание атмосферы общности интересов;
- обеспечить пространства для личностного роста участников педагогического процесса.

**Структура программы:**

Программа состоит из двух блоков:

- «курс педагогического общения»;
  - «эффективные способы взаимодействия с детьми, родителями».
- Каждый блок рассчитан на определенное количество занятий:
- первый блок «Курс педагогического общения» - 8 занятий (Приложение №1);
  - второй блок «Эффективные способы взаимодействия с детьми, родителями» - 8 занятий (Приложение №2).

На каждом занятии присутствует 10-15 человек, продолжительность занятий 1,5 часа. Работа с педагогами организована по подгруппам (отдельно с каждой сменой педагогов), что способствует наиболее комфортному пребыванию на работе.

Работа по блокам включает разные формы организации педагогов: деловая игра, семинар – практикум, круглый стол и т.д.

Предлагаемые в программе блоки связаны между собой. К разным мероприятиям кроме воспитателей привлекаются сотрудники детского сада: педагоги – специалисты, медицинские работники, старший воспитатель, заместитель заведующей по воспитательной работе, заведующая ДООУ, помощники воспитателей.

Разработанный план мероприятий позволяет педагогу быть более компетентным в вопросах общения и взаимодействия с участниками педагогического процесса.

В основу разработки программы положены следующие **принципы**:

- «**Здесь и теперь**». Этот принцип ориентирует участников занятий на то, чтобы предметом их анализа постоянно были процессы, происходящие в группе в данный момент: чувства, мысли участников, их отношения друг к другу. Принцип основан на настоящем, способствует глубокой

рефлексии участников, развитию навыков самоанализа, а также пониманию межличностных отношений в группе.

- **«Искренность и открытость».** Самое главное во время занятий не лицемерить и не лгать. Чем более откровенными будут рассказы о том, что действительно волнует и интересует, чем более искренним будет предъявление чувств, тем более успешной будет работа группы в целом.
- **Принцип «Я».** Основное внимание педагогов должно быть сосредоточено на процессах самопознания, на самоанализе и рефлексии. Все высказывания должны строиться с использованием личных местоимений единственного числа: «я чувствую», «мне кажется». Научить брать ответственность на себя и принимать себя таким, какой есть.
- **«Активность».** Во время занятий отсутствует возможность пассивно «отсидеться». Поскольку практические занятия строятся на основе активного метода обучения педагогов.
- **«Конфиденциальность».** Все о чем говорится во время занятий относительно конкретных участников, должно оставаться внутри группы.

**Ориентация содержания** – практическая направленность.

**Характер освоения** – просветительский. Программа рассчитана на педагогов дошкольного учреждения.

**Форма организации мероприятий** – групповая, индивидуальная: консультации, беседы.

**Условия вхождения в программу** - добровольное участие педагогов ДОУ.

Программа носит долговременный характер (рассчитана на 3 года).

**Учебный период** – 8 занятий (октябрь – май, 1 занятие в месяц).

**Продолжительность одного занятия** – 1,5 часа.

#### **Критерии отслеживания:**

- готовность педагогов к сотрудничеству с родителями как с равноправными партнерами;
- осознание педагогами и родителями целей совместной работы, личная заинтересованность;
- переход родителей от роли пассивных наблюдателей к активному участию в сотрудничестве с ДОУ.

**Ожидаемый результат:** повышение коммуникативной компетентности педагогов, в связи с чем, оптимизируются отношения воспитатель – родитель, воспитатель – воспитанник и улучшатся психологический климат в педагогическом коллективе.

**Сроки реализации программы:** 2011 – 2016 год.

**Сроки отслеживания:** сентябрь, май

## **Содержание блоков:**

### **I блок «Курс педагогического общения».**

**Цель:** сплочение коллектива, повышение коммуникативной компетентности педагогов, обучение конструктивным навыкам общения.

#### **Задачи:**

- обучить методам и приемам саморегуляции эмоционального состояния;
- формировать у воспитателей уверенность в себе, способность решать вопросы коллегиально;
- повышать эффективность восстановления работоспособности.

#### **Структура информационно-практических занятий:**

Это занятия, в ходе которых педагоги получают новые знания, могут продемонстрировать свои достижения в области педагогики и психологии; практическая часть позволяет овладеть психотехниками общения, обрести уверенность в себе, увеличить творческий потенциал.

Также в занятия включены:

- психогимнастика – специальные занятия, направленные на развитие личности педагога;
- психологические зарядки – позволяющие овладеть навыками релаксации, концентрации и саморегуляции, повысить энергетический потенциал (Приложение №3);
- методы регуляции психического состояния.

Для осуществления механизма реализации данного блока программы использовались следующие методики:

- методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении Е.Н.Степанова (Приложение №4);
- оценка характеристик коллектива В.С.Лазарева (Приложение №5);
- анкета оценки работы воспитателя с родителями (Приложение №6).

### **II блок «Эффективные способы взаимодействия с детьми, родителями».**

**Цель:** обучение педагогов способам эффективного взаимодействия с детьми, родителями.

#### **Задачи:**

- повысить педагогическую компетентность педагогов в воспитании детей с учетом их возрастных и личностных особенностей;
- научить педагогов методам и приемам разрешения конфликтов в детском коллективе;
- обучить педагогов различным приемам взаимодействия с детьми;
- обучение педагогов приемам и способам установления партнерских отношений между сотрудниками ДОУ и родителями, которые позволят объединить усилия для воспитания детей, создание атмосферы общности интересов.

Для осуществления механизма реализации данного блока программы использовались следующие методики:

- «анкета воспитателю ДОУ по диагностике его профессиональной подготовки» (Приложение №7);
- опросник «Психическое выгорание» Водопьяновой Н.Е., Старченковой Е.С. (Приложение №8).

Анкетирование показало, что у воспитателей и специалистов ДОУ существует дефицит психологических знаний и навыков. Даже те, кто работает с детьми не один год, располагают чрезвычайно бедными и однообразными сведениями о психологических особенностях своих воспитанников.

Педагоги испытывают трудности в организации и проведении коллективных мероприятий для родителей. Работа с родителями планировалась как в целом по ДОУ, так и в возрастных группах. Педагоги использовали разные формы работы с родителями: родительские собрания, дни открытых дверей, консультационные дни, информационные стенды и т.д. Кроме того, специалистами дошкольного учреждения практиковались совместные мероприятия с детьми и родителями. Наряду с положительными сторонами сотрудничества выявились и существенные недостатки в работе:

- недостаточный уровень развития коммуникативных умений педагогов с родителями (публичное выступление);
- неумение педагогами анализировать уровень педагогической культуры родителей и особенностей воспитания детей;
- педагоги не всегда умеют поставить конкретные задачи и выбрать соответствующие им содержания и методы.

Неудовлетворенность своей работой, отрицательно окрашенные психологические состояния сотрудника снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, что способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушает психологическое здоровье и приводит к «эмоциональному выгоранию».

Успешное воспитание и сохранение психологического здоровья дошкольников напрямую связано с эмоциональным состоянием педагогов. Однако работа с детьми в рамках ДОУ осуществляется не одним педагогом, а в тесном взаимодействии с коллегами. Поэтому так важно создать благоприятный психологический климат среди сотрудников в форме информационно-практических занятий.

Профессиональная психологическая помощь сотрудникам по поддержанию и улучшению их эмоционального самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья сотрудников, способствует профилактике «эмоционального сгорания».

Анализ обследования показал типичное для педагогических коллективов проявление тревожности и сопутствующих факторов (депрессия, фрустрация, агрессия, ригидность и т.д.). Наиболее ярко выражается личностная тревожность, что вполне закономерно связано с объективными внешними обстоятельствами. Обследование показало, что для значительного числа



педагогов 85% характерна тревожность, эмоциональная неустойчивость, напряженность.

В связи с этим в 2009 - 2010 учебном году, построила целенаправленную информационно-практическую работу с педагогическим коллективом дошкольного учреждения «Ручеек». По второму блоку «Эффективные способы взаимодействия с детьми и родителями». В работе с педагогами использую различные формы работы: индивидуальные и групповые консультации, материалы информационного стенда, проведен курс педагогического общения: « Психологическое посвящение педагога», психологические занятия два раза в месяц, практические семинары на темы: «Характеристика детей с различными типами темперамента в воспитательно-образовательной работе с дошкольниками», «Психологическое здоровье детей как цель и критерий успешности работы дошкольного учреждения», «Взаимоотношение дошкольного учреждения и семьи», «Мальчики и девочки. Два разных мира», «Внутренний мир дошкольника – коррекция педагогического взгляда».

Второй блок построен в форме практикума семинара.

Прежде всего, психологические знания и навыки, полученные на практикумах - семинарах, позволяют педагогам:

- организовать эффективный воспитательно-образовательный процесс с содержательной и методической точек зрения;
- построить взаимоотношения с воспитанниками;
- осознать и осмыслить себя в профессии и общении с другими участниками педагогических взаимодействий.
- Исходя из этого, в ходе практикума – семинара происходит:
- знакомство педагогов с основами возрастной, педагогической и социальной психологии;
- саморазвитие, самообразование педагогов в личностном, педагогическом, общекультурном плане;
- формирование у педагогов потребности в психологических знаниях, желание использовать их в работе с ребенком или в интересах собственного развития.

В результате проведенной работы, убедилась, что мои занятия способствуют освоению воспитателями первичных приемов самодиагностики и способов самораскрытия, осознанию своих индивидуальных особенностей и оптимизации отношений к себе и своей личности.

Занятия является частью комплексной работы по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания педагогов.

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния зависит от многих причин: от особенностей и качеств личности, профессиональной компетентности которые тесно взаимосвязаны между собой, а также с эмоциональными состояниями педагога. Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от нашего настроения, от нашего умения управлять собой, от нашей способности решать личностные проблемы. Таким

образом, чтобы не оказывать пагубное влияние на детей, моя задача в первую очередь помочь педагогам разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход эмоциональных проблем и путями их коррекции. Поэтому во время занятий провожу упражнения на саморегуляцию для педагогов:

- снятие эмоционального напряжения;
- обучение приемам расслабления, релаксации;
- снятие барьеров в общении;
- при проведении упражнений необходимо дать возможность каждому педагогу;
- почувствовать свою индивидуальность;
- сформировать мотивацию для анализа собственных педагогических взглядов и установок, подчеркивание своих индивидуальных черт как личности и как профессионала, осознания их влияния на собственную профессиональную деятельность и на формирование качеств воспитанников;
- начать освоение активной позиции самопознания и развития в своем отношении к профессии; способствовать самодиагностике и самораскрытию членов группы.

Использование в своей работе семинаров помогают воспитателям расширить знания педагогов о личностных особенностях дошкольников, определить направления эффективного взаимодействия «ребенок - взрослый», а всё в целом будет способствовать качественной организации психопросветительской работы в ДОУ.

Так на семинаре «Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи» совместно с педагогами обсудили особенности общения:

- психологические аспекты взаимодействия людей;
- типы поведения по отношению к партнерам по взаимодействию;
- условия, необходимые для оптимального педагогического общения;
- рекомендации по организации работы с родителями;
- условия, необходимые для оптимального педагогического общения;
- искренний интерес к человеку;
- умение слушать людей;
- быть доброжелательными;
- улыбаться в общении;
- умение завоевать авторитет в педагогическом общении.

Таким образом, в работе с педагогами ДОУ в этом году отвела практическим семинарам взаимодействие с родителями и детьми, укреплению психологического здоровья сотрудников.

В результате повысилась коммуникативная компетентность педагогов, в связи с чем, оптимизировались отношения воспитатель – родитель, воспитатель – воспитанник и улучшился психологический климат в педагогическом коллективе, улучшилось психологическое здоровье педагога, ребенка, родителя.

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад общеразвивающего вида № 15 «Ручеек»*

## *Информационно-практические занятия для педагогов ДОУ*

*(Обучение педагогов дошкольного учреждения  
конструктивным способом общения)*

Чепикова В.Н. педагог-психолог  
МБДОУ д/с №15 «Ручеек»

г. Усть-Илимск  
2011г.

**Учебно-тематический план  
информационно – практических занятий с педагогами (I блок)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                            | <b>Цель</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|--|--|---------------------|
| <b>1</b> | Педагогическое общение                 | Создание атмосферы доброжелательности, сплочения.  | 1,5 час             |
| <b>2</b> | Способы педагогического общения        | Формировать навыки позитивного общения, созидательного общения воспитателей  | 1,5 час             |
| <b>3</b> | Секреты невербальное общение           | Развитие навыков произвольного, непринужденного общения, эмпатии, более точного восприятия партнеров по общению.   | 1,5 час             |
| <b>4</b> | Конфликт – не эффективное общение      | Ознакомление педагогов с понятием конфликт и выхода из конфликтной ситуации  | 1,5 час             |
| <b>5</b> | Методы саморегуляции                   | Ознакомление с методами саморегуляции и снижением психоэмоционального напряжения у взрослых.   | 1,5 час             |
| <b>6</b> | Взаимоотношение педагогов              | Формировать у педагогов таких качеств личности, как выдержка, тактичность, наблюдательность, уважение и др.  | 1,5 час             |
| <b>7</b> | Вербальное общение                     | Познакомить педагогов с вербальными средствами общения и принципами построения речевой коммуникации; способствовать снятию эмоционального напряжения участников, объединению в группы. | 1,5 час             |
| <b>8</b> | Психологическое самочувствие педагога. | Обучение педагогов методам саморегуляции.  | 1,5 час             |

## №1 «Педагогическое общение»

### Цель:

1. Создание положительного эмоционального фона в группе.
2. Создание атмосферы доброжелательности и защищенности.

**Вступление:** добрый день, сегодня мы собрались здесь для того, чтобы отдохнуть, набраться сил перед рабочим днем, зарядиться хорошим настроением, заодно пообщаться с коллегами. «Общение – сложный процесс установления и развития контактов между людьми, включающий в себя обмен информацией, восприятие и понимание другого человека» От того, насколько мы общительны, контактны, во многом зависят наши отношения с окружающими нас людьми. А от того, как строятся отношения с окружающими нас сотрудниками, зависит насколько дружен и сплочен наш коллектив.

### Упражнение № 1 «Шарик»

Вот давайте и проверим, насколько в нашем саду дружный коллектив.

Ведущий предлагает участникам встать в круг и взять друг друга за руки. Задача участников, не разжимая рук не дать воздушному шарик упасть на пол. Игра считается законченной, когда шарик упадет на пол или вылетит за пределы круга.

Да, видно, что коллектив у нас дружный. Но дружба дружбой, а мы ведь не знаем, кто есть кто в нашем дружном коллективе. Предлагаю каждому участнику рассказать нам о себе то, что он сам захочет. Информация может быть любая. Но, для того, чтобы не отвлекаться на других и остаться как бы наедине, с собой во время повествования предлагаем вам спрятаться под зонтик.

### Упражнение № 2 «Зонтик»

Ведущий предлагает участникам сесть на стулья и по очереди рассказать о себе. Во время повествования рассказчику нужно спрятаться под зонтик.

### Упражнение № 3 «За что я ее люблю»

Про себя мы рассказали много интересного и хорошего. А теперь вам такое задание: выберите для себя одного из присутствующих и на листочке напишите, за что вы его любите, опишите его лучшие качества, какие-то интересные характерные особенности. Но делайте это молча и никоим образом не выдавайте свою симпатию.

Затем участникам предлагается по одному, не называя имен, прочитать краткую характеристику, а другим участникам – отгадать про кого идет речь.

Симпатии как видно есть у каждого, но еще у каждого есть напарница, которая в данный момент отсутствует. Предлагаем вам выполнить дружеский шарж на нее.

### Упражнение № 4 «Дружеский шарж»

Что такое дружеский шарж? Это юмористическое, с гипертрофически подчеркнутыми характерными чертами, изображение человека. Рисунок должен получиться веселым и добрым.

### Упражнение № 5 «ЛДПР»

Участникам предлагается абривиатура ЛДПР, которую нужно написать в столбик. Напротив каждой буквы следует написать название какого-нибудь животного или птицы или насекомого. Затем напротив животных написать по 2 характерных признака, и по 2 характерных действия.

Расшифровка: буква «Л» - какой человек в любви, «Д» - дома, «П» - в сексе, «Р» - на работе.

#### Резюмирование

Подведение итогов, обобщающий опрос по проведенному занятию.

#### Заключение

Ведущие предлагают участникам на бумажных сердечках написать пожелание себе на текущий день и подарить друг другу теплые улыбки.

### №2 «Педагогическое общение»

**Цель:** формировать навыки позитивного общения, созидательного общения воспитателей.

**Реквизит:** цветные полоски бумаги, карта страны чувств, авторучка, цветные карандаши.

Общение – сложный, многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми, порождаемый потребностями современной деятельности и включающий в себя обмен информацией, выработку единой стратегии взаимодействия, восприятия и понимания другого человека.

1. Педагогу предлагается назвать свои имена по кругу и обозначение его в жизни (Виктория – победа). Назвать ассоциации имени своего соседа.

2. **Синквейн** – из под сознания. Необходимо назвать одно существительное, два прилагательных, три глагола. Предлагается составить предложение из этих слов. Затем подвести итог этого предложения.

3. Участникам предлагается абривиатура

- ГДС (год до свадьбы)
- МДС (месяц до свадьбы)
- НДС (неделя .....
- ДДС (день ...)
- ВДС (в день свадьбы)
- БН (брачная ночь)
- УПС (утро после свадьбы)
- НПС (неделя ...)
- МПС (месяц ...)
- ЧГСЖ (через год совместной жизни)

Написать частушки или песни сразу, что придет в голову.

4. **Пиктограмма.** Предлагается написать слова на листе бумаги.

- Лес
- Тяжелая работа
- Сердитый человек

- Вкусный обед
- Игра
- Слепой человек
- Семья
- Отдых

**5.Перцепция** – восприятие друг друга.

Рассказ, фикс друг другу прямо в глаза перебивая друг друга. Необходимо выстроить систему взаимоотношений. Умеем ли мы общаться.

**6.Релаксация «Радуга»**

Лягте поудобнее, расслабьтесь, дышите ровно и глубоко. Закройте глаза. Представьте. Что перед вашими глазами радуга. Первый цвет голубой. Голубой может быть мягким и успокаивающим, как струящаяся вода. Голубой приятно ласкает глаз в жару, он освежает тебя, как купание в озере. Ощутите эту свежесть. Следующий – желтый. Желтый приносит нам радость. Он согревает нас, как солнышко. Он напоминает нам нежного пушистого цыпленка, и мы улыбаемся. Если нам грустно и одиноко, он поднимает настроение. Зеленый – цвет мягкой лужайки, листьев и теплого лета. Если нам не по себе, и мы чувствуем себя неуверенно, зеленый цвет поможет чувствовать себя лучше. Откройте глаза. Что вы чувствовали и ощущали, когда представляли себе, что смотрите на голубой, желтый, и зеленый цвет? Возьмите эти ощущения с собой на весь день.

**7.Резюме.** Подведение итога, обобщающий опрос о проведенном занятии.

**8.Заключение.** Домашнее задание:

- Фиксировать сознание на любом постороннем предмете
- Вернувшись с работы, переодевшись погасить свет, включить спокойную музыку, прилечь на диван, закрыть глаза, представить, что в лесу на светлой поляне, рядом небольшое озеро услышите лесную тишину и голоса птиц, представьте зеленую траву, цветы. Через 5 минут умыться.
- Перед сном лежа в постели вспомнить свое детство представьте себя ребенком. Заставить свои мысли быть легкими и беззаботными.

### **№3 «Секреты невербального общения»**

**Цель:** познакомить педагогов с азами психологии невербального общения; учить выражать свое эмоциональное состояние и осознавать важность пространства в общении; развивать навыки невербального общения, умение действовать, а команде, выражать поддержку, доверие.

План:

I. Приветствие

II. Теоретическая часть: Невербальное – это как?

III. Практическая часть: секреты невербального общения

IV. Рефлексия

**I. Приветствие.** Участникам, стоящим в кругу необходимо поздороваться с коллективом, используя невербальные средства общения (рукопожатие, кивок, улыбка, разведение рук в стороны, поклон и т. д.)

## **II. Теоретическая часть: Невербальное – это как?**

Вербальные средства коммуникации занимают 20 – 40 % всей воспринимаемой нами информации. Остальное общение – невербальное.

Виды:

- визуальные – кинесика (движения рук, тела, походка), мимика, позы, кожные реакции. Проксемика (расстояние от собеседника, угол поворота).
- акустические – паралингвистические (громкость, тембр, ритм), экстралингвистические (смешки, вздохи, паузы).
- тактильные – такесика (прикосновения, рукопожатия, поцелуи, объятия)
- ольфакторные – приятные или неприятные запахи окружающей среды, естественные или искусственные запахи человека.

Когда говорят о невербальной коммуникации, то, прежде всего подразумевают дополнительную информацию о человеке, которую нам дают внешний вид, выразительные движения и походка. Однако, это первая и не единственная система знаков. Она отображает эмоциональные реакции человека и обычно выполняет функцию уточнения или замещения высказывания. Обогащает общение.

### **Это интересно!**

Специалисты считают, что многие жесты носят врожденную природу, так как используются глухими и слепыми.

Особенность невербального поведения в том, что его проявление обусловлено импульсами нашего подсознания, и отсутствие возможности их подделать позволяет нам доверять этому языку больше, чем обычному, «словесному» общению.

Только наедине с собой, со своими мыслями у человека появляется то выражение лица, которое ему свойственно. Как только человек заговорит с кем-нибудь или узнает, что на него смотрят, свойственное ему выражение лица улетучивается, складки на лице подтягиваются, глаза становятся добрее и лицо принимает соответствующее данному моменту выражение.

### **Мимика**

Позволяет выразить самые разнообразные чувства и настроения. Излагать свои мысли точнее, полнее, передавать отношение.

Большое количество фактов о невербальной информации, передаваемой нашим лицом, накоплено наукой физиогномикой – учением о связи между внешним обликом человека и особенностями его поведения.

### **«Визуальное общение»**

Глаза – ключевой элемент невербальной коммуникации. Общение между людьми начинается с общения глаз.

Взгляд – это первый шаг на пути к собеседнику. Взгляды могут быть красноречивыми и отражать самые различные чувства и состояния.

### **Практическая работа**



## Игра «Угадай взгляд»

Участникам раздаются листочки с написанными на них эмоциями. Каждый участник выражает взглядом эмоцию, остальные участники должны отгадать.

|            |              |             |               |
|------------|--------------|-------------|---------------|
| Суровый    | Молящий      | Вопрошающий | Туманный      |
| Нежный     | Задумчивый   | Восхищенный | Пронзительный |
| Кокетливый | Просящий     | Прощальный  | Смеющийся     |
| Лукавый    | Укоризненный | Мимолетный  | Буравящий     |

Когда мы смотрим на говорящего, это не только подчеркивает заинтересованность собеседником, но и помогает сосредоточиться, понять, что говорят.

Бегающий взгляд чаще всего воспринимают как признак скуки или нежелания что-то сказать в ответ, страх или чувство вины. Иногда это может быть признаком застенчивости.

Чем ближе находится собеседник, тем меньше нужно смотреть ему в глаза, чтоб не вызвать чувства дискомфорта.

Взгляд искоса или в сторону воспринимается как выражение подозрения или сомнения. Собеседника так же раздражают люди, которые во время разговора опускают веки. Таким образом, человек, хоть и бессознательно, пытается убрать вас из поля зрения, потому, что вы ему надоели, стали неинтересными или он чувствует превосходство перед вами. Предельная степень отключения может наступить, если человек заснет.

### **Рот, нос, голова**

Нос, как элемент лица мене информативен, хотя и здесь можно найти много интересного.

*Потрагивание или легкое потирание носа*, обычно указательным пальцем, - знак сомнения.

*Пощипывание переносицы*, в сочетании с закрытыми глазами, говорит о глубокой сосредоточенности и напряженных размышлениях.

*Степень сжатия губ* говорит о твердости или слабости характера.

*Улыбка* украшает человека, но улыбка может нести много разной информации.

*Положение головы* может сказать о многом. Например, если *голова слушателя склонилась в сторону*, это говорит о том, что у человека пробудился интерес. Если *слушатель наклонился вперед, голову наклонил на бок, и опирается подбородком на руку*, вас внимательно слушают.

Чтобы расположить собеседника к себе, нужно наклониться вперед, склонить голову на бок и время от времени кивать головой.

*Если голова опущена вниз*, это говорит о том, что отношение человека отрицательное или осуждающее.

*Подбородок* – показатель воли человека. *Почесывание подбородка* означает: «Хорошо, давайте подумаем»

*Рука к лицу* – оценивающий взгляд.

## **Жесты**

Общаясь, мы нередко слова сопровождаем действиями, в которых главную роль играют руки.

Жесты бывают количественные, «Я - жесты», «он - жесты», жесты защиты, жесты – эпитеты, жесты – выключатели словесной речи.

Важно научиться управлять своими руками, ведь по «поведению» рук, можно судить о душевном состоянии их владельца и о его умении владеть собой.

## **Поза**

Поза нередко выдает истинное состояние человека больше, чем мимика.

Неприязнь выражается в *напряжении тела*.

*Расслабление и наклон* выражают симпатию.

Стоит обратить внимание на то, *кто как сидит*.

Если человек предпочитает *сидеть на краешке стула*, можно сказать, что он активен, жизнерадостен, непоседлив.

*Вытянутые вперед ноги*, одна впереди другой, «говорят» о неустойчивом, неуживчивом характере. Такие люди считают, что знают все и ошибки признают лишь в исключительных случаях.

*Положение крест – накрест в области колен, ноги выдвинуты вперед, руки, лежат на коленях*, характеризуют людей, которые отличаются любопытством и стремятся показать, что они умнее других во всех вопросах.

По позе спящего также можно сказать много интересного.

Таким образом, что бы человек ни делал – спал, сидел, стоял или шел, поза позволяет узнать о нем и его состоянии много интересного.

## **Звуки и запахи**

Не меньшее значение для процесса коммуникации имеет акустическая система, к которой относят качество голоса (тембр, высота, тональность, громкость), интонации, темп речи, фразовые и логические ударения.

Ощущение правдивости возникает, когда человек говорит быстро. Но в некоторых случаях быстрый темп речи не подходит, например, в педагогической практике.

Тон помогает передать мысли, чувства и эмоции.

Не меньшее значение имеют и различные вкрапления в речь – паузы, смех, покашливания.

Голос является выразителем наших чувств.

*Спокойный, солидный голос* снимает напряжение и побуждает интерес.

*«Взвинченная», быстрая и громкая речь* может восприниматься как признак резкости и агрессивности.

*Тихим голосом* обычно разговаривают люди робкие и неуверенные в себе.

С недоверием относятся к людям, явно *декламирующим в ходе разговора явно заученные фразы*.

Каждый человек обладает индивидуальным *запахом*. Запахи всегда использовали в различных сферах жизни – сначала подсознательно, потом – осознавая их власть.

Например, *лаванда* способна снимать чувства подозрительности и тревоги.

Человек, пользующийся *сладкой парфюмерией*, как бы говорит: я добрый и уютный человек, со мной комфортно.

Женщина, от которой пахнет *цветочными духами*, кажется стройнее и моложе.

### **Дистанция**

Организации пространства коммуникативного процесса придается немалое значение. Так, например, размещение партнеров лицом к лицу способствует возникновению контакта, а окрик в спину вызовет, скорее всего, негативную защитную реакцию.

Выделяются 4 пространственных зоны:

1. интимная зона (15 – 45 см) – для людей, находящихся в тесном эмоциональном контакте.
2. личная зона (45 – 120 см) – используется при обыденном общении со знакомыми людьми.
3. социальная зона (120 – 400 см) – общение на официальных встречах с посторонними людьми.
4. общественная или публичная зона (более 4 м) – при общении с большими группами людей.

### **III. Практическая часть: «Секреты невербального общения»**

#### **Упражнение «Тихий разговор»**

Участники садятся в круг, в центре которого кладутся карточки с заданиями: «сказать» невербально выбранному партнеру фразу, написанную на карточке. Каждый по очереди выбирает задание и выполняет его без слов. Остальные наблюдают и определяют «произнесенную» фразу.

|  |
|--|
| Не расстраивайся, все будет хорошо...        |
| Меня возмущает твое поведение...             |
| Я очень рада тебя видеть!                    |
| Неужели?! Не может этого быть!               |
| Я от тебя этого не ожидала!                  |
| Как я рада!                                  |
| Как вы мне все надоели!                      |
| Поторопись, а то опоздаем...                 |
| Ты сегодня прекрасно выглядишь!              |
| Я сожалею, что так случилось, прости меня... |
| Мне это так не нравится!                     |

#### **IV. Рефлексия**

Участники вспоминают об упражнениях, которые выполняли. После этого проводится традиционная оценка своего состояния на данный момент по уровням усталости, активности, интереса. Листочки сдаются, и группа прощается.

#### **№4 «Конфликт – не эффективное общение»**

**Цель:** знакомить педагогов с понятием конфликт и выхода из конфликтной ситуации.

##### **I. Приветствие**

Встали в кружок. Превратились в сосульки, «замерзли», зажалась, напряглись. Улыбнулись, тепло и ласково как солнышко. Подарили теплые улыбки друг другу, растопили лед, помогли растаять другим. Расслабили плечи, ручки, подали ручки друг другу, почувствовали тепло ласку через рукопожатия. Оттаяли, зарядились теплом и хорошим настроением.

##### **II. Теоретическая часть: Почему мы конфликтуем?**

Иногда желаемое общение между партнерами почему-то не складывается. Причинами могут быть как внешние, так и внутренние противоречия. Следует помнить, что ни один конфликт не возникает из ничего и не исчезает бесследно. В основе любого конфликта лежит ситуация, в которой сталкиваются противоположно направленные цели, интересы, мнения.

##### **Стадии протекания конфликта**

Возникновение – осознание – проявление конфликтного поведения – углубление конфликта – разрешение.

За любыми поступками, конфликтами кроются определенные причины (потребности, желания, цели). Понять их – значит понять человека. Причиной возникновения конфликтов является также непреодолимые смысловые барьеры в общении, препятствующие налаживанию отношений.

##### **III. Практическая часть: учимся не конфликтовать!**

###### **Упражнение «Нахал»**

Ведущий напоминает, что каждый попадал в ситуацию, когда все стоят в очереди и вдруг кто-то «влезает». Ситуация очень жизненная, а ведь частенько не хватает слов, чтобы выразить свое возмущение и негодование. Да и не всякими словами легко отбить охоту не будущее такому нахалу и не спровоцировать при этом скандал. Как же быть? Предлагается разбиться на пары и разобрать каждую ситуацию.

##### **IV. Упражнение «Письмо губернатору».**

**Материал:** карточки с названием стиля выхода из конфликта.

**Содержание:** работа проходит в пяти подгруппах.

Каждая подгруппа получает карточку с названием стиля выхода из конфликта. Ведущий 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, 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.

**Рефлексия:** 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 почему?

## № 5 «Методы саморегуляции»

**Цель:** ознакомления с методами саморегуляции и снижением психоэмоционального напряжения у взрослых.

**Вступление:** Нередко вас тревожит состояние несобранности, робости, агрессивности, неуравновешенности, плаксивости. Все это признаки внутреннего психоэмоционального напряжения следствие, какой – то проблемы. Помогите себе сам, познакомьтесь с методами саморегуляции.

### 1.Разминка.

- **«Поза покоя»:** Сесть ближе к краю стула, опереться на спинку, руки свободно положить на колени, руки слегка расставить. Формула общего покоя произносится медленно, тихим голосом, с длительными паузами.

*Все умеют танцевать,  
Прыгать, бегать, рисовать,  
Но не все пока умеют  
Расслабляться, отдыхать.  
Есть у нас игра такая –  
Очень легкая, простая,  
Замедляется движенье,  
Исчезает напряженье...  
И становится приятно –  
Расслабление приятно!*

- **«Кулачки»:** сожмите пальцы в кулачек покрепче. Руки лежат на коленях. Сожмите их сильно - сильно, чтобы косточки побелели. Сильное напряжение. Руки устали. Расслабили руки. Отдыхаем. Кисти рук потеплели. Легко приятно стало.

*Знайте, девочки и мальчики:  
Отдыхают наши пальчики.*

### 2.Эмоции:

1. **«Азбука настроения»:** Сесть на стульчики за столом. Раздается набор из шести карточек, на каждой из которых изображен персонаж с разным эмоциональным состоянием. По сигналу ведущего поднять карточку, на которой персонаж удивлен, обижен, радуется и т. д.
2. **«Дыши и думай красиво»:** Закрывать глаза, глубокий вдох.

- Я – лев,
- Я – птица,
- Я – камень,
- Я – цветок,
- Я – спокоен

### 3. Поведение:

- **«Гора с плеч»:** Когда очень устал, тебе тяжело, хочется лечь отдохнуть, а надо еще так много сделать.
- Поднять плечи и резко их опустить;
- Представить, что поднимаешь тяжелую штангу и резко ее опустить (сбросить усталость).

4. **«Возьми себя в руки»:** Как только почувствуешь, что забеспокоился, есть очень простой способ доказать себе свою силу, необходимо обхватить ладонями локти и сильно прижми руки к груди – это поза выдержанного человека.

#### Комплекс гимнастических упражнений «Бэби – йоги»

- Лежа на полу, руки вдоль тела, ладони вверх, носки ног развернуть, голова набок, рот, чуть – приоткрыт, язык прижат к верхнему ряду зубов. Представьте голубое небо, белые облака, тепло, приятно, уютно.
- Стоя на коленях, выпрямить спину, голова слегка приподнята, руки сложены вместе перед грудью.
- Стоя на коленях прогнуть спину назад, руки вверх, опустить руки на пол, приподнять ногу назад - выдох, левую ногу назад – вдох. Прогнули спину вдох, выдох опустили руки. Легли на живот, правую ногу поджали вдох, левую ногу поджали выдох. Прогнули спину вдох – выдох.
- Стоя, сложили руки ладонками вместе перед грудью. «Здравствуй солнце»
- Лежа на спине дышим.
- На боку поджали ноги к груди и обхватили их руками. Думаем о зеленой травке, бабочках, ромашках.
- Сидя на полу, ноги друг к другу. Поза лотоса, руки к груди.
- Легли на спину, потянулись, подняли ноги. Вы чувствуете себя хорошо.
- Лежа на полу расслабится.

#### №6. «Взаимоотношение педагогов, родителей, детей».

**Цель занятия:** самопознание, получение обратной связи от участников группы, возможность самовыражения и самораскрытия, формирование навыков точного межличностного восприятия.

**Задачи:** установление контакта, построение отношений, мотивация на работу, тематическая ориентация, цели, ожидания.

#### Упражнение 2. "Угадай" (на восприятие)

Водящий садится на стул лицом к группе, держа раскрытыми ладони, закрывает глаза. Один из членов группы тихонько подходит к нему, на

несколько секунд кладет свои руки на руки водящего. Водящему необходимо догадаться, чьи ладони прикасались к нему.

### **Упражнение 3. "Муха" (работа с эмоциональным фоном)**

Вычерчивается игровое поле на ватмане 3x3 клетки. "Представьте себе, что в центре этого поля сидит муха, которая может двигаться по команде из поля в поле по следующим направлениям: "вверх", "вниз", "налево", "направо" и никак больше. По очереди вы даете команды, по которым муха будет ходить из клетки в клетку. Главное, чтобы муха не выходила за пределы поля. Все участники представляют поле в своем воображении и продолжают игру. Будьте внимательны, так как в любой момент ведущий может спросить любого участника, где находится муха".

### **Упражнение 4. "Снежный ком"**

Участники группы сидят в кругу. Первым представляется ведущий. Затем сидящий слева от него называет имя ведущего и свое имя. Каждый следующий участник называет по очереди имена всех, предоставившихся до него. Таким образом, участнику, замыкающему круг, предстоит назвать имена всех членов группы.

### **Упражнение 5. "Конфликт эмоций" (под музыку)**

Участникам группы предлагается закрыть глаза и ответить себе на вопросы: "Какая самая яркая эмоция сейчас преобладает?", "Какое место она сейчас занимает в вас?", "Откуда она взялась?", "Какие ощущения есть у вас, много их, откуда они?"

"Представьте, что вы - эмоции или чувства... каждый из вас сейчас имеет возможность выбрать одну их эмоций, окунуться в переживания собственных чувств, выбрать одно из многих, которые в вас сейчас есть и проявляется ярче других. Прислушайтесь к себе и заметьте, как много разных состояний находится в вас. Если вы выбрали, то почувствуйте себя в этом состоянии. Теперь, когда вы почувствовали себя в этой эмоции, обратите внимание на других участников.

Все вы - эмоции одного человека, которые, возможно, он чувствует, а которые он, возможно, чувствовать отказывается. Выберите группой те эмоции или чувства, которые мешают ему комфортно жить, с которыми ему неудобно. Попробуйте прислушаться к каждой эмоции.

### **"Пойми меня"**

Цели: - создание непринужденной, доброжелательной атмосферы в группе, повышение внутригруппового доверия и сплоченности членов группы.

#### **1. "Здравствуйте"**

Каждый из участников (по кругу) здоровается со всеми, называет свое имя и говорит всем пожелания на день.

#### **2. "Чем мы похожи"**

Члены группы сидят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например, "Вася, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет глаз (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы

одного роста и т.д.)". Вася выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не побудут в кругу.

### 3. "Комплименты"

Ведущий предлагает участникам придумывать комплименты друг для друга. Он бросает мяч одному из участников группы и говорит ему комплимент. Например, "Дима, ты очень справедливый человек" или "Катя, у тебя замечательная прическа". Получивший мяч бросает его тому, кому хочет сказать свой комплимент и так далее. Важно проследить, чтобы комплимент был сказан каждому из участников.

### 4. "Пойми меня"

Всем участникам раздаются листы и карандаши. Задание: необходимо в течении 1 минуты придумать картину и начать ее рисовать, после команды ведущего все останавливаются и по часовой стрелке передают свои рисунки соседу слева. По команде ведущего все участники приступают к рисованию, но только уже не своего рисунка, а того, который он получил. И так рисуют до тех пор, пока каждый участник не получит свой рисунок обратно. Обсуждение идет по кругу. Что хотел изобразить на своем листе, поняли ли твою идею другие? Что из этого получилось?

## № 7. «Вербальное общение»

**Цель:** познакомить педагогов с вербальными средствами общения и принципами построения речевой коммуникации; способствовать снятию эмоционального напряжения участников, объединению в группы.

### I. Приветствие.

Участники, стоя в кругу, передают друг другу цветок со словами: «Здравствуйте, я рада вас всех видеть. Меня зовут Елена Семеновна. Мне нравится, когда меня называют Ленчик».

### II. Теоретическая часть.

*Общение* – обмен информацией.

Выбирая человека для общения, мы неосознанно ищем удовлетворения естественной потребности в информации, поэтому выбираем тех, кто сможет стать ее источником. Другими словами мы общаемся с тем, с кем интересно. Но если информации много или она очень сложна, она перестает восприниматься.

Информация бывает

#### Побудительная

Приказ, совет, просьба  
призвана стимулировать действия

#### Констатирующая

Сообщение без  
предположения изменения  
поведения



Слова основной фонд нашей знаковой системы. С помощью слов можно рассказать обо всем.

Словами можно дать сообщение в прямой форме («Вы говорите неверно») или косвенной (усмешка)

В процессе общения между участниками стоит задача не только обменяться информацией, но и добиться правильного ее понимания.

### III. Практическая часть

#### Упражнение № 1 «О чем это я?»

Участникам раздаются листочки с написанными на них фразами. Секрет в том, что фразы написаны в двух экземплярах: одним надо сказать свою фразу в прямой форме, другим – в косвенной. Выходит участник, которому нужно высказать содержимое фразы к косвенной форме. Участник с такой же фразой должен угадать и произнести вслух, то, что старается выразить участник № 1

| Скажи прямо: <i>ты не права</i>                 | Скажи косвенно: <i>ты не права</i>                 |
|---|--|
| Скажи прямо: <i>хорошо выглядишь</i>            | Скажи косвенно: <i>хорошо выглядишь</i>            |
| Скажи прямо: <i>пошли со мной</i>               | Скажи косвенно: <i>пошли со мной</i>               |
| Скажи прямо: <i>я удивлена</i>                  | Скажи косвенно: <i>я удивлена</i>                  |
| Скажи прямо: <i>это здорово!</i>                | Скажи косвенно: <i>это здорово!</i>                |
| Скажи прямо: <i>это не стоит моего внимания</i> | Скажи косвенно: <i>это не стоит моего внимания</i> |
| Скажи прямо: <i>посмотри на этого чудака</i>    | Скажи косвенно: <i>посмотри на этого чудака</i>    |
| Скажи прямо: <i>я тебе не верю</i>              | Скажи косвенно: <i>я тебе не верю</i>              |
| Скажи прямо: <i>молчи</i>                       | Скажи косвенно: <i>молчи</i>                       |
| Скажи прямо: <i>я тебя очень прошу</i>          | Скажи косвенно: <i>я тебя очень прошу</i>          |
| Скажи прямо: <i>мне это не надо</i>             | Скажи косвенно: <i>мне это не надо</i>             |
| Скажи прямо: <i>иди сюда</i>                    | Скажи косвенно: <i>иди сюда</i>                    |
| Скажи прямо: <i>не хочу это слышать</i>         | Скажи косвенно: <i>не хочу это слышать</i>         |
| Скажи прямо: <i>не скажу</i>                    | Скажи косвенно: <i>не скажу</i>                    |
| Скажи прямо: <i>я рада тебя видеть</i>          | Скажи косвенно: <i>я рада тебя видеть</i>          |

#### Упражнение № 2 «Мне есть, чем гордиться»

Есть у общения такой секрет: «Как относишься к себе сам, так будут относиться к тебе люди». Для того, чтобы полюбить себя, чтобы повысить свою самооценку порой достаточно вспомнить свои заслуги, свои сильные стороны.

Участникам предлагается написать на листке бумаги то, чем они могут гордиться, в чем они сильны.

Затем, по желанию участники зачитывают написанное.

### IV. Рефлексия «Здесь и теперь».

Участниками предлагается проанализировать тренинг на уровне чувств, понимания, чем он стал для них. Так же, как в первый день, все члены группы оценивают свое состояние по шкалам усталости, активности, интереса. Листочки с баллами собираются. Группа прощается, стоя в кругу.

## **№ 8. «Психологическое самочувствие педагога»**

Цель: Снизить переживание страха.

Техника "Намоток" (как принять свой страх).

Запишите на бумаге, чего вы боитесь; Или напишите те слова, которые по вашим ощущениям связаны со страхом. Например: "Я боюсь того, этого и сего Записали? А далее вы выстраиваете и описываете цепочку вероятных событий и вашего участия в них. На второй ступени просчитайте: а каков для вас возможный процент неудачи? На третьей ступени, например фразу: "Я боюсь экзамена ", перепишите как: "Я готов к экзамену! Накачайте себе уверенность. Представьте, будто всё позади.(Работа на рациональном уровне сознания).

### **Упражнение 2**

Цель: Снизить переживание страха. (Подсознательный уровень) Фразу (например) "Я боюсь милиционера" сначала напишите так, как у вас получилось. А потом сделайте буквы в словах более округлыми, какие-то даже можно разрисовать в цветочек или, например, в горошек. То есть добавьте некие весёлые, нелепые компоненты. (Можно сделать несколько вариантов отработки данной фразы).

### **Упражнение 3**

Цель: Развивать и удерживать внутреннее состояние уверенности. (Эмоциональный уровень).

Техника: "Наедине с хищником".

Представьте себе страх в виде некоего хищного животного, (птицы, рыбы. Поговорите с ним. Может быть, вам удастся договориться с ним по-дружески? Вроде: "Я дам тебе то, что тебе нравится, а ты успокоишься и оставишь меня в покое." Так что же тебе нужно, страх мой?" ( Если вы опасаетесь какого-либо человека, боитесь его, эта техника поможет вам переиначить образ врага в образ друга.)

### **Упражнение 4**

Цель: Снизить переживание страха, представить позитивное будущее и увидеть себя в нём.

Техника: "Герой из будущего."

Представьте себе, что в будущем вы делаете то, чего вы боитесь успешно, достигая своей цели. Сначала представьте, как это делал бы кто-то другой, более смелый, чем вы. Затем представьте, как это делаете вы, видя себя со стороны. Следующий этап - представьте, как вы делаете сами, находясь внутри себя, и, наконец - это обязательно сделайте.

### **Упражнение 5**

Цель: Развитие и удержание внутреннего состояния уверенности.

- Вспомнить моменты, когда вы испытывали чувство максимальной уверенности в себе. Может быть, это был успешно сданный экзамен, лучший результат на спортивных соревнованиях, выступлениях на концерте или вы просто что-то сделали лучше других.
- Вспомните момент, когда вы почувствовали себя героем. Ещё раз эмоционально, ярко переживите его.

- Отметьте опорные симптомы вашей уверенности. Для закрепления опыта можно, например, на запястье левой руки надеть медицинскую резинку.
- Теперь, повторяя вышеописанную технику, почувствовав прилив неуверенности, нужно оттянуть и резко отпустить резинку, "заякорив" болевым ощущением неуверенность. Боль блокирует её.
- А вызвав в себе состояние уверенности, нужно подкрепить его положительной эмоцией, например, выпив чашку любимого кофе или съев шоколадную конфету.

Делать вышеописанные упражнения примерно 1 месяц.

### **Упражнение 6**

Цель: Развитие и удержание внутреннего состояния уверенности. Постарайтесь войти в роль того человека, которым вы восхищаетесь или восхищались. Можно вспомнить книжных героев или героев кинофильмов. Можно создать свободный образ идеального героя - такого, каким бы вы хотели быть в жизни. Представьте его ярко, вживитесь в его характер, привычки. Наконец, **смейтесь с ним, воедино.** Техника: "Намоток": Перепишите у себя в голове фразу " Я неуверен в том, что у меня получится, на фразу: "Я уверен, что справлюсь с этим, я хочу этого, я могу это сделать, я уже делаю это".

### **Упражнение 7**

- Техника: "Зеркало для героя".  
Закройте глаза и представьте, что вы находитесь в большой комнате, с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы увидите своё отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза - всё говорит о крайней степени неуверенности.
- Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова, а ваш внутренний голос постоянно твердит: "Я хуже всех!"
- Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущение страха, тревоги, мнительности.
- Затем медленно "выйдите" из зеркала и отметьте, как ваш образ становится всё более тусклым и, наконец, гаснет совсем.
- Вы уже никогда не вернётесь к нему.
- Медленно повернитесь и всмотритесь в своё отражение в другом зеркале - вы уверенный в себе человек!
- Память подсказывает три ярких события вашей жизни, когда вы - "на коне".
- Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваше чувство уверенности.
- Ваш внутренний голос порвался наружу: "Я верю в себя! Я уверен в себе!"
- Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.

- Каков цвет вашей уверенности?
- Наполните себя им.
- Создайте вокруг себя "облако уверенности" и окружите им своё тело. Добавьте "музыку уверенности", "запахи уверенности".
- Постарайтесь увидеть символы, образ вашей уверенности и слейтесь с ним.
- Представьте размашистую надпись золочёными буквами на базальте: "Я УВЕРЕН В СЕБЕ !!!"
- Представьте себе громадную аудиторию. Вы стоите на сцене и вам аплодируют десятки тысяч человек.
- Сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

**Учебно-тематический план  
практикумов-семинаров с педагогами ДОУ (II блок)**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>   | <b>Цель</b>  | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|---|--|---------------------|
| <b>1</b> | Учет свойств темперамента в воспитательно – образовательной работе с дошкольниками.     | Расширение знаний педагога о типах темперамента дошкольника и учет свойств темперамента.   | 1,5 час             |
| <b>2</b> | Внутренний мир дошкольника<br>коррекция педагогического взгляда.                        | Расширение представлений об особенностях детей и принципы воспитания современных детей.  | 1,5 час             |
| <b>3</b> | Психическое здоровье детей как цель и критерии успешности работы дошкольного учреждения | Ознакомление педагогов с факторами риска психологического здоровья детей, психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении. | 1,5 час             |
| <b>4</b> | Мальчики и девочки учить по-разному, любить по-разному                                  | Расширить представление педагога об асимметрии мозга. Особенности воспитания мальчиков и девочек.                                  | 1,5 час             |
| <b>5</b> | Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи.  | Расширение представления о организации работы с родителями.  | 1,5 час             |
| <b>6</b> | Пути совершенствования взаимодействия педагога ДОУ с родителями                         | Совершенствовать навыки общения воспитателей и родителей.  | 1,5 час             |

## **№ 1. «Характеристика детей с различными типами темперамента. Учет свойств темперамента в воспитательно – образовательной работе с дошкольниками».**

### **План проведения**

1. Информационная часть.
2. Психологическая характеристика типов темперамента.
3. Практический инструментарий.
4. Определение типа темперамента ребенка.
5. Учет индивидуально-типологических особенностей в воспитательной работе.
6. Обмен мнениями. Завершение.

### **1. Информационная часть.**

#### *1.1 Психологическая характеристика типов темперамента.*

Среди индивидуальных особенностей личности, которые ярко характеризуют динамические особенности ее поведения, деятельности, общения, психических процессов, особое место принадлежит темпераменту. У детей с раннего возраста четко проявляются значительные различия по общей реактивности, глубине, интенсивности, устойчивости реакций, эмоциональной впечатлительности и ее модальной направленности (гнев, страх, радость, удовольствие), энергичности и другим устойчивым динамическим особенностям познавательной, эмоциональной, волевой сфер и поведения в целом.

Физиологической основой темперамента является тип высшей нервной деятельности, такие ее свойства, как сила, подвижность, уравновешенность.

Исследования темперамента привели к выявлению следующего ряда его свойств: сензитивность (чувствительность), реактивность, активность, эмоциональная возбудимость, пластичность и ригидность, экстравертированность и интравертированность, темп психических реакций.

Свойства темперамента связаны в определенные структуры, образующие *типы темперамента*: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик. Однако «чистые» типы темперамента встречаются довольно редко. Чаще всего у человека сочетаются черты разных типов, хотя преобладают свойства темперамента какого-то одного.

При любом темпераменте есть опасность развития нежелательных свойств: у сангвиника - распыленность интересов; у холерика - несдержанности, резкости; у флегматика - вялости, безучастности к окружающему; у меланхолика - замкнутости, неуверенности, чрезмерной застенчивости.

Педагогу важно знать темперамент детей. Это поможет сформировать у каждого из дошкольников индивидуальный стиль деятельности, найти к ним правильный подход. Кроме того, благодаря пластичности нервной системы можно влиять на темперамент. Меры воздействия при этом следует отбирать такие, которые бы противодействовали, предотвращали появление слабых сторон темперамента ребенка и поддерживали сильные его стороны.

К темпераментам нельзя подходить с оценочными критериями.

*Темперамент - это только одно из условий формирования тех или иных свойств психики ребенка. Расстройства поведения определяются воспитанием, и вероятность их возникновения зависит от свойств темперамента лишь постольку, поскольку воспитание, его методы, средства и вообще воздействие окружающей среды на ребенка не соответствуют и даже противоречат особенностям темперамента. При крайней дисгармонии воспитательных воздействий и особенностей темперамента дело может дойти до серьезных расстройств поведения, приводящих к нервным срывам и психологическим заболеваниям, либо к тяжелым искривлениям последующего жизненного пути ребенка. Например, постоянная «гонка» в ускорении темпов деятельности на занятиях медлительного ребенка может вызвать у него отрицательное отношение к обучению вообще, снижение познавательных интересов, негативизм.*

Учет особенностей темперамента необходим не только в каких-то исключительных случаях, а постоянно и различно в зависимости от возраста, степени выраженности свойств и от уровня «созревания» (развертывания всех структурных компонентов) темперамента. Важно не только выработать определенный комплекс воспитательных воздействий, но адресовать их тому периоду развития, который является наиболее благоприятным для проявления отдельных типологических свойств (то есть учитывать сенситивные периоды). Наиболее благоприятные предпосылки для воспитательных воздействий создаются в раннем детстве и в младшем дошкольном возрасте, когда нервная система в стадии становления, когда интенсивно развиваются основные свойства нервных процессов.

Дети отличаются друг от друга *по темпераменту* с момента рождения. Часто родители и педагоги, не зная об этих особенностях, беспокоятся, а нет ли в поведении ребенка каких-то нарушений?

Давайте коротко познакомимся с признаками, характерными для детей разных темпераментов.

**Сангвиник.** Такой ребенок верток и подвижен. Слезы появляются мгновенно, но он быстро утешается. Быстро переключается с одного задания на другое. Родителей беспокоит несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность, но ребенок все же приятен в общении, заводила, выдумщик, фантазер. Засыпает легко, быстро, так же и просыпается, встает рано. В играх любит лазать, ползать, раскачиваться, бегать. Быть «непостоянным» - не порок, а свойство этого темперамента. Такие дети миролюбивы, не помнят зла, добры и не жадны. Ребенок сангвиник весел, жизнерадостен, ловок и общителен. Игры и повседневная жизнь ребенка должны быть подвижными, требования к спокойствию и уравновешенности со стороны родителей надо согласовывать с учетом особенностей его темперамента.

*Удерживать внимание ребенок-сангвиник может научиться с помощью взрослого, отдающего ему много времени в совместных занятиях: просмотр диафильмов, чтение книг, сочинение историй, собирание конструктора.*

**Меланхолик.** В его поведении много непонятного, но оно вытекает из богатого внутреннего мира. Когда он не играет, то чаще всего бывает задумчивым и грустным. Если расстроится, то плачет долго и горько. С трудом включается в игры других детей, но, преодолев себя, способен почувствовать радость и удовольствие. Пугается чужих людей и сверстников, но с теми, кого любит, добр, мягок, открыт и

доверчив. Часто слишком рассудителен, ведет себя и рассуждает, как «маленький взрослый». Любит уединяться, не играет в «грубые» игры. Разборчив в еде, быстро устает, с трудом переключается на другой вид деятельности. Засыпает поздно, в кровати любит размышлять и фантазировать. Утром встает плохо, в хмуром настроении. Любит тепло, боится спорта. Такой ребенок требует много заботы и любящего понимания.

*Педагоги должны знать, что накопление проблем, грубое обращение неприемлемы для ребенка-меланхолика, так как он долго фиксируется на этом и переживает. В совместных занятиях лучше использовать рисование, лепку, конструирование, мягкие, не соревновательные игры.*

**Холерик.** Ребенок всегда знает, чего хочет, настойчив, решителен, бесстрашен. Любит риск и приключения. С трудом идет на компромисс. Не прислушивается к мнению других, излишне самостоятелен, чтобы добиться своего, бывает, вспыльчив и агрессивен. Поведение во многом зависит от воли, многого может добиться сам, не обращая внимания на синяки и шишки. Спит мало, просыпается рано. В еде не разборчив, любит «хватать куски». В его поступках часто отсутствует элемент обдумывания; импульсивен, подвержен вспышкам гнева, драчун и крикун, но затем может притихнуть и стать «золотым» ребенком. Играет в грубые, порывистые игры, часто конфликтует со сверстниками. В обращении с ребенком-холериком необходимо много терпения и спокойствия. В совместных занятиях рекомендуются подвижные, соревновательные игры, спортивные упражнения; полезно плавание, прыжки на батуте, ритмические танцы. Такому ребенку нужно большое жизненное пространство, полезны выезды на природу, походы. В играх желательно предусмотреть возможность проигрыша ребенка и показать, что часто прежде, чем что-то сделать, неплохо бы и подумать. Читать и рассказывать ребенку-холерику лучше книги и истории о героических подвигах и поступках, где воля и спокойствие творят чудеса. Ругать и наказывать ребенка лучше после того, как он успокоится, может быть, даже через день, но не физически, а объясняя последствия его поступка. Ни в коем случае не стыдить при других! Ребенок и сам бы хотел научиться держать себя в руках, так поймите его и помогайте.

*Педагоги должны помнить, что воспитание детей с холерическим темпераментом требует особого терпения и гуманности, ибо нажим, а тем более репрессии, вызывают резкое противодействие и даже ненависть.*

**Флегматик.** Медлительный молчун, полненький и спокойный. Любит несколько игрушек, мало фантазирует, играет спокойно, не шумно. Мало двигается, любит поспать, засыпает легко, встает поздно, кушает много, в еде не разборчив. Тщательно складывает игрушки, одежду, любит порядок и добротность во всем: пьет только из своей чашки, ест только своей ложкой, в садике играет только своей игрушкой. Если что-то не так, может добиваться своего с почти холерической энергией. Разговаривает медленно, с паузами, терпеть не может игры, где надо проявить быстроту, сноровку. Это «надежный» ребенок, послушный и пунктуальный. Самостоятельно принимать задание затрудняется, спокойно отдает право выбора другому. Знает много стихов и песен, новое не любит, а с удовольствием выполняет уже известное. Для других детей он скучен и ленив, они не приглашают его в свои активные игры, но любят играть с ним в традиционные



ролевые игры. Схватывает и запоминает новые правила и информацию медленно, но надежно, редко ошибается. В совместных занятиях рекомендуются упражнения на развитие творческой фантазии, занятия музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием. Не надо делать ребенка «удобным» для себя. В игре не предоставляйте ребенка самому себе, тормошите, зажигайте, заинтересовывайте. Не стоит настойчиво внешне проявлять свою любовь к ребенку-флегматику. Напротив, кажущееся равнодушие взрослого будет действовать на него так, что он будет стремиться к преодолению своего равнодушия, завоеванию любви.

*Взрослым необходимо помнить, что детям-флегматикам следует с «малых ногтей» прививать привычку быть деятельным и активным.*

## **2. Практический инструментарий.**

### **2.1. Определение типа темперамента ребенка.**

Таким образом, темперамент - прежде всего данное природой, а природа, как известно, редко ошибается. В каждом типе есть много положительного, у каждого ребенка есть запас качеств и свойств, помогающих ему сохранить свою индивидуальность и неповторимость, свое собственное «я». Чаще встречаются смешанные типы.

Тест.

Начертите на листе бумаги горизонтальную ось и напишите у левого её конца «замкнутость», а у правого - «общительность», поставьте в центре нулевую точку и отметьте на этой оси место, которое ребёнок, по вашему мнению, на ней занимает (с учетом того, что у левого конца оси находятся действительно замкнутые дети, у правого - очень открытые и общительные, а центр - это статистическая норма).

Затем проведите через центр горизонтальной оси вертикальную. Напишите у нижнего её конца «эмоциональная стабильность», а у верхнего - «невротизм» и поставьте на этой оси точку, соответствующую вашим представлениям о душевном спокойствии ребенка (с учётом того, что внизу находятся спокойные, эмоционально устойчивые дети, а вверху - ребята с повышенной нервозностью и неустойчивыми эмоциями).

Теперь осталось провести перпендикуляры от точек на осях до их пересечения и определить, к какому же именно типу относится ребенок. Точка пересечения перпендикуляров, оказавшаяся в левом верхнем секторе, свидетельствует о холерическом темпераменте, её попадание в правый верхний сектор - меланхолическом; если она оказалась в левом нижнем секторе, это говорит о флегматичном типе; а если опустилась в правом нижнем секторе - о сангвинистическом.

Примечание:

Старайтесь оценить ребенка не по состоянию в данный момент, а в целом, с момента его рождения.

Данное определение достаточно схематично и приближенно определяет тип темперамента. Обратите внимание на существование смешанных типов.

Познакомясь с описанием типов темперамента и проведя тест, вы глубже разобрались в природных качествах личности ребенка и наверняка поняли, что многое малышу в его поведении можно простить, зная, что это его природа. Вот и прощайте!

## 2.2. Учет индивидуально-типологических особенностей в воспитательной работе.

В отношении живых, общительных, энергичных **сангвиников** следует опираться на эти, характерные для них качества, пытаться помочь им самоутвердиться среди сверстников, выработать свой индивидуальный стиль деятельности. Однако надо учитывать, что такие черты, как собранность, аккуратность, формируются у сангвиников с большим трудом, нежели у детей с другим темпераментом. Частая снисходительность к «мелким», на первый взгляд, нарушениям принятых правил, порядка (не убрал игрушки, разбросал карандаши, не собрал кубики и т. д.), отсутствие контроля за поведением, действиями способствуют разрушению полезных привычек у сангвиников (затрудняет их формирование).

Общительность детей-сангвиников располагает к ним окружающих, однако часто за внешней формой поведения маскируются не очень привлекательные черты характера (прилипчивость, навязчивость). Податливость и пластичность нервной системы, способствующие легкому вхождению в новую обстановку и в новую деятельность, подчас оборачиваются отрицательной стороной: ребенок меняет одну игрушку за другой, имеет много товарищей, но ни одного друга, за все берется, но редко доводит начатое до конца. Поэтому одной из задач воспитания ребенка сангвиника является формирование у него устойчивых привязанностей, интересов.

Сангвиники быстро устают от однообразия. Как только деятельность теряет свою первоначальную привлекательность, ребенок старается ее прекратить, переключается на другое. Во всех подобных ситуациях следует добиваться, чтобы начатое дело было закончено, обращать внимание на качество, не допускать поверхностного и небрежного выполнения задания. Плохо выполненную работу можно предложить сделать заново. Не следует допускать частой смены деятельности - привычка за все браться и ничего не доводить до конца может стать свойством характера.

Очень важно с малых лет учить ребенка внимательно относиться к сверстникам, способствовать установлению прочных, глубоких взаимоотношений сангвиника со сверстниками, тому, чтобы его новые знакомства не вытесняли старые привязанности. Не следует ограничивать живость и активность сангвиника, однако полезно учить его сдерживать при необходимости свои порывы, считаться с притязаниями других.

В отношении **холериков** необходимо учитывать, что часто именно характерные для них активность, подвижность, напористость, эмоциональность помогают им занять в «детском обществе» благоприятное положение. Поэтому целесообразно шире использовать любимые ими подвижные игры при формировании «Я-концепции», оптимизации взаимоотношений этих детей со сверстниками.

Холерики легковозбудимые, как правило, очень энергичны. Сложность воспитания возбудимого ребенка нередко усугубляется неправильным отношением к нему взрослых, которые любой ценой пытаются препятствовать активности ребенка, сдерживают его подвижность. Не надо запрещать ему быть активным, не надо водить за руку, читать нотации. Гораздо целесообразнее поддержать его полезное увлечение, стремиться так, организовать жизнь, чтобы его активность находила полезное применение. Надо считаться с тем, что ребенок-холерик легко

возбуждается, его трудно остановить, успокоить, уложить спать. Ни в коем случае нельзя применять «сильные меры» воздействия - окрики, шлепки, угрозы. От этого возбуждение только усиливается. С возбудимым ребенком следует говорить спокойно, но требовательно, без уговоров. Так как у этих детей слабый тормозной процесс, их не следует корить за чрезмерное возбуждение. Нужно помочь его обуздать, и здесь будут уместны шутки, юмор.

Как это ни кажется странным, «неутомимый» холерик нуждается в особо щадящем режиме. Целесообразно ограничивать все, возбуждающее нервную систему, особенно во второй половине дня перед сном.

Возбудимым детям полезны все виды занятий, помогающие развитию сообразительности, сосредоточенности: настольные игры, выпиливание, конструирование, рисование - словом, все то, что может увлечь и требует усидчивости. Очень хорошо, если ребенок имеет постоянное трудовое поручение, это дисциплинирует, воспитывает умение управлять собой.

Не нужно усердствовать в ограничении двигательной активности, а регулировать интенсивность, характер движений (предлагать движения, требующие сосредоточения, точности, сдержанности). Полезно обучать детей точным движениям - метанию в цель, прокатыванию мяча по ограниченной площадке (половице, «дорожке» из шнурков, гимнастической скамейке и т. п.), ловле мяча, полезны также все виды и способы лазания; бесцельность движений быстро утомляет холерика.

Ребенку-холерику трудно выполнять правила общения: говорить спокойно, ждать своей очереди, уступать, считаться с чужими желаниями. Этому его следует учить, применяя одобрение, напоминания, иногда замечания.

С детьми старше 5 лет можно говорить о недопустимости резких вспышек, неблагоприятных выходов.

При воспитании волевых черт характера у детей возбудимого типа темперамента следует развивать сдерживающие механизмы: умение ждать, отсрочить свои желания, сдерживать свой импульс. Важно оценить по достоинству и присущие таким детям решительность, смелость, энергичность, устойчивость их интересов, нередко проявляющуюся инициативность.

В воспитании *ребенка-меланхолика* особенно важно соблюдать щадящий режим и принцип постепенности. Прежде всего, следует ограничить шум, количество игрушек, сузить круг знакомств, ведь малыш не переносит сильных раздражителей. Но в то же время надо приучать ребенка не бояться шума, спокойно, без тревоги относиться к новому человеку, уметь активно действовать с новой игрушкой. Круг знакомств следует расширять постепенно, начав с одного спокойного сверстника. После того как ребенок освоится, этот круг можно расширить. Дети со слабым типом нервной системы с огромным трудом входят в коллектив, нелегко отрываются от мамы, медленно привыкают к режиму, долго плачут, отказываются от совместных игр, не разговаривают со сверстниками.

Первые дни пребывания такого ребенка в детском саду требуют особого внимания со стороны воспитателя. Надо проявить внимание, чуткость, надо расположить к себе ребенка, вызвать доверие (в противном случае он будет долго страдать).

Дети со слабой нервной системой требуют бережного отношения: на них нельзя повышать, проявлять чрезмерную требовательность или строгость, наказывать - все эти меры вызовут слезы, замкнутость, повышенную тревожность и другие нежелательные реакции. Говорить с такими детьми следует мягко, но уверенно, не скупиться на ласку. Меланхолики отличаются внушаемостью, поэтому нельзя подчеркивать их недостатки - это лишь закрепит их неуверенность в своих силах.

Неоднозначным должно быть отношение к тревожности. После снятия адаптационного стресса тревожность может явиться условием, которое будет стимулировать активность, саморегуляцию деятельности ребенка. Детям-меланхоликам свойственна высокая чувствительность к допущенным ошибкам и в то же время высокий уровень самоконтроля. Это обеспечивает довольно высокую продуктивность и качество работы, высокую обучаемость.

Надо учесть, что меланхолики - интроверты. Они чаще «общаются» с игровыми атрибутами, планируют свои действия без побуждения со стороны других людей. Очень важно помочь им найти друзей, преодолеть робость, неуверенность в себе, излишнюю тревожность.

У меланхоликов необходимо развивать стремление к активности, умение преодолевать трудности. Следует поддерживать положительные эмоции этих детей.

Дети со слабой нервной системой требуют относительно частого отдыха.

Успех в работе с меланхоликами предполагает и опору на ценные их качества - чувствительность к эмоциональным воздействиям, способность к сопереживаниям, эмпатию и др. Детям этого темперамента обычно легче проявить себя, самоутвердиться в художественной деятельности (музыкальной, изобразительной и др.), в спокойных играх, занятиях (в небольших по составу группах, с доброжелательными по характеру детьми, близкими по степени общительности). Важно учитывать это в воспитательной работе.

Частой ошибкой при воспитании *флегматиков* является предъявление к ребенку требований без учета его природных особенностей, проявление недовольства нерасторопностью, неловкостью. Окрики, угрозы, подталкивания еще ни одному флегматику не помогли стать быстрым. Наоборот, такой сильный раздражитель, как окрик, оказывает тормозящее действие на ребенка, и вместо того, чтобы торопиться, он действует медленнее. Бывают случаи, когда ребенок вдруг проявляет не характерный для него темп деятельности, но быстрый темп требует от ребенка большого напряжения, а «запасы» этого напряжения невелики. Другой ошибкой взрослых является стремление отстранить малыша от всего, что требует усилий, немедленно прийти ему на помощь. В таком случае ребенок никогда не станет подвижным, у него может развиться неуверенность в своих силах, стремление избегать всего того, что связано со словом «быстро».

Важно набраться терпения и с самых малых лет учить медлительного ребенка приемам одевания, умывания, ухода за вещами, разным видам домашнего труда и самообслуживания. Об ускорении темпа обучения можно думать только тогда, когда ребенок овладеет правильными приемами, а в самом начале главное - не торопить. Развивать активность, подвижность флегматиков надо постепенно, соблюдая посильность в наращивании темпа. Важно поощрять даже незначительное проявление расторопности, подвижности.

Медлительным детям надо создавать такие условия, чтобы вялость, малоподвижность не превратились в ленность, а ровность чувств - в их бедность и слабость. Не следует избегать ситуаций, требующих находчивости, расторопности, но важно и похвалить такого ребенка за проявление этих качеств. Можно призвать на помощь игры-соревнования, а иногда будильник или песочные часы - учить закончить дело до звонка. Дети с малоподвижной нервной системой предпочитают спокойные игры и занятия. Это важно учесть педагогу, особенно в процессе оказания помощи в оптимизации межличностных отношений флегматика со сверстниками. При оказании помощи флегматику в выработке у него индивидуального стиля деятельности следует опираться на такие присущие ему качества, как уравновешенность, терпимость, самообладание, старательность, аккуратность.

В целях же преодоления возможных инертности и вялости следует включать флегматика в такие виды деятельности, которые требуют от ребенка двигательной активности - занятия гимнастикой, подвижные игры, походы, коллективный труд и др. В этих случаях от темпа, ритма работы ребенка зависит успех общего дела. Если он будет слишком медлителен, то может подвести товарищей. Но нельзя медлительных детей объединять в коллективном труде с теми, чей темп значительно выше. Это важно учитывать при проведении спортивных игр и упражнений.

Флегматики медленно привыкают к новым условиям жизни, их адаптация к ним затруднена. Этим детям трудно привыкать к детскому саду, к смене воспитателей, трудно приспособливаться к новому режиму, новым требованиям, расставаться с родителями, знакомиться с новыми детьми... Чтобы развить умение приспособливаться к новым условиям, полезно ходить с ребенком в гости, давать поручения, требующие общения с детьми, с взрослыми. Подобного рода деятельность помогает развить и коммуникативные умения у интровертов. Если ребенок приступил к делу, нельзя оставлять его одного, иначе период раскачки может растянуться. Ребенку-флегматику трудно не только начать дело, но и закончить его. Следует заранее предупредить его о необходимости закончить работу, но не прерывать резко. Очень хорошо, если флегматик будет дружить с подвижным ребенком. Но надо следить, чтобы энергичный товарищ не брал инициативу в свои руки. Все это поможет превратить «тихоню» - флегматика в старательного, аккуратного, вдумчивого, трудолюбивого человека, значимого для сверстников, любимого ими.

### **3. Обмен мнениями. Завершение.**

## **№ 2. «Внутренний мир дошкольника коррекция педагогического взгляда»**

### **План проведения**

1. Информационная часть.
2. Взгляд психолога на мир дошкольника.
3. Особенности современных детей.
4. Принципы воспитания современных детей.
5. Практический инструментарий.
6. Упражнение «Мечта детства».
7. Упражнение «Портрет современного ребенка».

8. Деловая игра.
9. Практическое упражнение «Руки».
10. Обмен мнениями. Завершение.

## **1. Информационная часть.**

### *1.1 Взгляд психолога на мир дошкольника.*

Детство - всем хорошо известное, но (как это, ни странно звучит) мало понятное явление мира личности. Специального определения нет в психологических и педагогических словарях, однако сам термин используется широко, многопланово и многозначно.

Но маленький ребенок мало похож на взрослого. И дело не только в том, что его знания не выдерживают сравнения со знаниями взрослого. Из простых житейских наблюдений мы знаем: ребенок чувствует и мыслит не так, как взрослый. Приобретая все новые черты в поведении, обнаруживая все большее совершенство внутренних психических качеств, ребенок все-таки остается ребенком. Общий психологический облик малыша сохраняет своеобразие, отличающее его от взрослого, да и от школьника (даже младшего).

Каковы же приметы этого психологического облика? Прежде всего, непосредственность, импульсивность поведения, более или менее резко выраженная на всех ступенях раннего и дошкольного детства. Чаще всего малыш действует, не особенно задумываясь, под влиянием именно тех чувств и желаний, которые возникли у него вот сейчас, в данный момент. Конечно, сами эти чувства и желания не берутся неизвестно откуда, они основаны на общих потребностях и интересах ребенка.

В раннем детстве они вызываются главным образом тем, что непосредственно окружает малыша, что попадает ему на глаза. Взрослый может все очень хорошо объяснить, а ребенок все поймет и даже соберется делать именно то, что у него просят, но... в решающий момент непосредственная ситуация и то, что он видит, окажут на его поведение бесповоротное влияние.

Другая психологическая особенность маленького ребенка - его повышенная эмоциональность.

Чувства малыша менее осознанны, чем чувства взрослого. Они вспыхивают быстро и ярко, столь же быстро могут они и гаснуть. Переход от одного состояния к другому часто молниеносен - бурное веселье, а через минуту - слезы. Управлять своими переживаниями ребенок не умеет, почти всегда он оказывается в плену у чувства, которое его охватило. Не умеет он «таиться», как взрослый человек, - у малыша все на виду, все выражается.

Источником переживаний малыша оказывается все, к чему он прикасается, все, что имеет для него интерес и значение. Это взаимоотношения с другими людьми - взрослыми (сначала близкими) и детьми: остро чувствует ребенок и ласку, и несправедливость, добром отвечает на добро и гневом на обиду. Сказки, в которые он вживается как в реально происходящее: герои, попавшие в беду, воспринимаются малышом, будто близкие и знакомые, и сочувствие им заставляет его порой «вмешиваться» в то, что он видит, например, на сцене театра. Мир природы, который ребенок не склонен до поры до времени отделять четкой границей от мира людей: он жалеет сломанный цветок и сердится на дождь, из-за которого не пускают гулять.

Разумеется, на протяжении раннего и дошкольного детства происходит «воспитание чувств» - и они со временем становятся и более глубокими, и более устойчивыми, и более разумными, да и вовне изливаются не с такой легкостью. Но любой взрослый, наблюдавший дошкольников, согласится, что, тем не менее, именно чувства придают их поведению особую окраску и выразительность. Искренность, отзывчивость и непосредственность малыша - бесспорный психологический факт.

И, наконец, еще одна примета ребенка «от нуля до семи» - он познает мир, прежде всего, в образах, наглядно, конкретно. Образы эти чрезвычайно яркие. Многие свойства вещей, которые нам, взрослым, давно примелькались, стали для нас привычными, на малышей производят неожиданное и неизгладимое впечатление. Краски, звуки, формы наполняют детское сознание гораздо «плотнее», чем наше.

Узнавая от взрослых что-то неизвестное для себя, малыш пытается опираться на те образы, которые у него уже сложились. Отвлеченные словесные рассуждения ребенок понимает с большим трудом, а то и не понимает вовсе. Но если те, же знания выразить наглядно, он усвоит их легко.

Непосредственность поведения, живая игра чувств, яркость образов - составляют ли они силу или, напротив, слабость дошкольника? Любой однозначный ответ на этот вопрос (пусть и подкрепленный вескими соображениями) привел бы нас к неправильным выводам.

Допустим, что в этих психологических чертах сила малыша, они наилучшим образом «обслуживают» его жизнь, помогают ему решать именно его, детские задачи, соответствуют кругу его опыта, его возможностям. Что ж, это так. Но тогда зачем мы стремимся к замене этих черт поведения малыша другими? Зачем воспитываем умение управлять своим поведением и чувствами? Зачем пытаемся научить его более глубоко и правильно понимать окружающую действительность? Не лучше ли позволить «золотому детству» быть «золотым детством» - придет еще школьная пора в жизни ребенка... Следствие в таком случае будет одно - мы задержим развитие малыша, потому что будем оставаться рабами уже сложившихся черт его психики, вместо того, чтобы вызывать к жизни новые.

Если в этих психологических чертах слабость ребенка, он должен преодолеть их с нашей помощью. Ясно ведь, что управляемое поведение лучше, чем неуправляемое; логическое мышление стоит ступенькой выше образного, потому что способно решать задачи, руководствуясь не видимостью, а сутью дела. И это так. Тогда почему же не бросить все силы на то, чтобы как можно раньше «организовать» поведение ребенка, чтобы всячески поощрять его к управлению своими чувствами, чтобы побыстрее перевести его на логические рельсы? Но в таком случае, можно поручиться, что мы вырастим к семи годам «маленьких старичков».

Истина не в крайностях. Она в понимании того, что названные психические черты действительно преодолеваются в последующем развитии, они не просто «отменяются», а входят тем или иным образом и во взрослую жизнь.

Итак, надо способствовать развитию более сложных и совершенных черт поведения ребенка, но не пытаться преодолеть «детское» искусственно - вот задача взрослых.

## *1.2. Особенности современных детей.*

Сейчас наши дети отличаются от нас больше, чем когда-либо: за весь известный нам отрезок истории ничего подобного еще не случилось.

Современные дети не восприимчивы к тактике внушения чувства вины, к которой обычно прибегают на ранних этапах в семье и общественных учреждениях. Плохо реагируют на принуждение, нотации, наказания и другие общепринятые методы воспитания и дисциплины, которыми пользуются педагоги и родители. На этих детей не действуют даже телесные наказания. Существует весьма немного мер, на которые они не огрызаются и с помощью которых их можно «поставить на место».

На что они откликаются, так это на уважение - уважение к ним как к разумным личностям, уважение к их проблемам, которые для них не менее сложны, чем наши взрослые трудности для нас.

Они не всегда ведут себя хорошо. Среди них есть неблагополучные дети. Но каждому из них нужно предоставить шанс получить от нас те советы, которые будут поощрять лучшее, что есть в этих детях.

Они приходят в этот мир совершенными - и попадают в наш безумно несовершенный мир. «Внутри» они интуитивно знают, что хорошо и правильно. «Извне» они замечают все, что только есть в нашем мире ошибочного и дурного.

Дети инстинктивно чувствуют, кто они и что им нужно. Они ожидают от всех вокруг взаимного уважения и любви. Они ни при каких обстоятельствах не одобряют лжи, манипулирования и насилия. Дети требуют пояснений и почти никогда не довольствуются отговорками на уровне: «Потому что я так сказал». Кроме того, они лучше всего реагируют, когда к ним обращаются как ко взрослым. Честность, доверие, откровенность и искренность воспитываются простыми шагами по изменению поведения - но только если мы хотим начать с себя. Серьезное отношение к точке зрения ребенка может оказаться для многих непривычным, но, изменив свое мышление и ожидания относительно поведения детей, мы сможем достигнуть того, что их воспитание будет осуществляться с позиции мира и согласия.

### *1.3. Принципы воспитания современных детей.*

1. Определяя для детей границы дозволенного поведения, сохраняйте при этом творческий подход к их воспитанию.
2. Давайте выход их чрезмерной физической энергии. Учитывайте эту необходимость в любой ситуации: например, во время занятия, приучая к правилам поведения, при выполнении задания.
3. Позвольте ребенку самому устанавливать границы, а не наоборот. Вы будете приятно удивлены, когда узнаете, на что способен ребенок.
4. Обращайтесь с детьми как со взрослыми и равными, но не возлагайте на них взрослые обязанности.
5. Давайте этим детям подробные объяснения, а также предоставляйте им право высказывать свое мнение при принятии решений по разным вопросам и, более того, предоставляйте им несколько возможностей для выбора!
6. Не говорите с ними свысока.



7. Проявляйте к ним уважение ничуть не меньше, чем к своим родителям или близкому, нежно любимому другу.
8. Если вы говорите, что вы их любите, но относитесь к ним неуважительно, они вам не поверят. Никакие слова в мире не заменят проявлений искренней любви.
9. Общение с ребенком - это одновременно тяжелый труд и привилегия.
10. Он заметит любую хитрость. Даже не пытайтесь с ним хитрить!
11. Не забывайте наблюдать за общением детей - у них многому можно поучиться!

## **2. Практический инструментарий.**

### *2.1 Упражнение «Мечта детства».*

Участники семинара по очереди рассказывают, о чем они мечтали, когда были детьми. Затем проводится обсуждение того, о чем мечтают современные дошкольники.

### *2.2. Упражнение «Портрет современного ребенка».*

Участники делятся на две (несколько) подгрупп. Каждая подгруппа составляет список качеств, присущих современным детям. Затем списки зачитываются, обсуждаются.

### *2.3. Деловая игра.*

Проводится с целью предоставления педагогам возможности практического применения теоретических знаний, получения обратной связи.

Участники делятся на микрогруппы. Каждой группе предлагается ситуация и время на ее обсуждение (5 мин), по окончании которого необходимо озвучить свой вариант разрешения ситуации. Остальные участники присоединяются к обсуждению предложенного варианта.

Ситуации:

- Ребенок несется и врывается в грязь. Он радостно бежит к вам навстречу, норовя обнять.
- Ребенок отказывается, есть или ест слишком медленно.
- Ребенок направляется к вам в самый неподходящий момент: вы чем-то очень заняты.
- Вы нарушили данное ребенку обещание.

### *2.4. Практическое упражнение «Руки».*

Ведущий просит соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую. По опыту проведения этого упражнения известно, что левая рука бессознательно начинает оказывать сопротивление, хотя такой инструкции или демонстрации таковых действий ведущим не производится. Вывод - в ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, то есть агрессия рождает агрессию. Если педагог настроен недружелюбно по отношению к детям, они это почувствуют и неосознанно примут меры защиты.

## **№ 3. «Психическое здоровье детей как цель и критерии успешности работы дошкольного учреждения»**

### **План проведения**

Информационная часть.

1. Психологическое здоровье человека.
2. Специфика психологического здоровья ребенка.
3. Факторы риска психологического здоровья детей.
4. Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении.
5. Практический инструментарий.
6. Упражнения на саморегуляцию для педагогов.
7. Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.

## **1. Информационная часть.**

### *1.1. Психологическое здоровье человека.*

Сегодняшняя тема, бесспорно, является актуальной. И особенно хорошо, что о поддержании и формировании психологического здоровья рассуждают педагоги дошкольного образования - люди, окружающие ребенка с первых его шагов. Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко войдет ребенок в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Сегодня не вызывает сомнения тот факт, что практически все дети требуют той или иной психологической поддержки, поскольку находятся под воздействием ряда неблагоприятных факторов. В современной российской действительности мы живем в условиях недостатка (а иногда отсутствия) материальных и духовных ресурсов, необходимых для выживания, полноценного развития и социализации детей. Это может приводить к ухудшению здоровья детей - психического, физического и социального.

В энциклопедическом словаре медицинских терминов понятия «психическое здоровье» нет, есть просто слово «здоровье», и им обозначается состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое - относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта.

Термин «психологическое здоровье» был введен в научный лексикон не так давно автором Дубровиной, которая считает, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Неоспорима и связь психологического здоровья с физическим.

Что характеризует, по-вашему, психологически здорового человека? (*Ответы участников семинара.*)

В качестве иллюстрации можно привести результаты исследования Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что всем им характерны следующие качества: оптимизм, эмоциональное спокойствие, способность радоваться, самодостаточность и умение адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

Если составить обобщенный портрет психологически здорового человека, то мы увидим спонтанного, творческого, жизнерадостного, веселого, открытого, познающего себя и окружающий мир человека не только разумом, но и чувствами,

интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Такой человек берет ответственность за свою жизнь, прежде всего на себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Это человек, находящийся в гармонии с самим собой и окружающим его миром.

Таким образом, можно сказать, что ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это гармония между различными аспектами: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

Все вышесказанное мы относим к человеку взрослому, конечно же, психологическое здоровье детей имеет свою специфику.

### *1.2. Специфика психологического здоровья ребенка.*

Условно состояние психологического здоровья ребенка можно разделить на три уровня:

- *К высокому уровню - креативному* - можно отнести детей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Такие дети не требуют психологической помощи.
- *К среднему уровню - адаптивному* - отнесем детей в целом адаптированных к социуму, однако имеющих некоторую повышенную тревожность.
- *К низкому уровню - дезадаптивному* - отнесем детей, чей стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, или, наоборот, используя активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. Дети, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, требуют индивидуальной психологической помощи.

### *1.3. Факторы риска психологического здоровья детей.*

Для эффективного ее оказания необходимо определить факторы риска.

Их можно разделить на две основные группы: средовые (все, что окружает ребенка) и субъективные (его индивидуальные личностные особенности).

Что можно отнести к средовым и субъективным факторам? (Ответы участников семинара.)

*К средовым факторам* можно отнести неблагоприятные семейные условия и неблагоприятные условия, связанные с детским учреждением. В детском учреждении психотравмирующей может стать ситуация первой встречи с воспитателем, которая во многом определит последующее взаимодействие ребенка со взрослыми. Дня примера: проведенные исследования показали, что педагог обычно не замечает 50 % направленных к нему обращений детей. С одной стороны, это может привести к росту самостоятельности ребенка, снижению его эгоцентризма. С другой — к фрустрации потребности безопасности, развитию тревожности, психосоматизации ребенка. Кроме того, в детском саду ребенок получает возможность появления конфликтных отношений со сверстниками, что нарушает эмоциональный комфорт, тормозит формирование его личности.

*К внутритичностиым (субъективным) факторам* относятся характер, темперамент, самооценка. Учет индивидуальных особенностей ребенка при построении работы, особенно оздоровительной, создаст благоприятную почву для эффективного созидания психологического комфорта и формирования психологического здоровья каждого конкретного ребенка.

В целом можно сделать вывод, что психологическое здоровье формируется при взаимодействии внутренних и внешних факторов. Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка, создаваемая благодаря постоянному присутствию родителей или воспитателей, которые внимательно относятся к эмоциональным потребностям ребенка, беседуют и играют с ним, поддерживают дисциплину, осуществляют необходимое наблюдение за ребенком. Следует предоставлять ребенку больше самостоятельности и независимости.

#### *1.4. Психологическая поддержка детей в дошкольном учреждении.*

Задачи психологической поддержки детей:

1. Обучение положительному самоотношению и принятию других людей.
2. Обучение рефлексивным умениям (умение осознавать свои чувства, причины поведения).
3. Формирование потребности в саморазвитии (умение находить в трудных ситуациях силы внутри себя).
4. Эти задачи могут реализовываться на групповых занятиях с детьми.
5. Исходя из задач, система работы по формированию психологического здоровья будет состоять из следующих этапов:
6. Диагностика тревожности и адаптивности детей к детскому саду и семье, наблюдение за воспитанниками и последующее определение их уровня психологического здоровья.
7. Включение детей, отнесенных ко второму уровню психологического здоровья, в еженедельные групповые занятия профилактической направленности.
8. Подключение детей, отнесенных к третьему уровню психологического здоровья, к коррекционной работе с привлечением родителей к индивидуальному консультированию.

*Рекомендации педагогам дошкольного учреждения в сфере профилактики формирования психологического неблагополучия в развитии ребенка:*

- Создавайте в учреждении спокойную, жизнерадостную обстановку.
- Проявляйте искренний интерес к личности каждого ребенка, его состоянию, настроению.
- Организовывайте жизнедеятельность детей, таким образом, чтоб у них накапливался положительный опыт добрых чувств.
- Собственным поведением демонстрируйте уважительное отношение ко всем детям.
- В ходе обучающих занятий учитывайте возрастные особенности и интересы детей.
- Создавайте условия для формирования у детей положительных взаимоотношений со сверстниками, привязанности и доверия ко взрослым.

- Учите детей осознавать свои эмоциональные состояния, настроения и чувства окружающих людей.
- Учите детей устанавливать связь между поступками, событиями, настроением и самочувствием людей.
- При организации взаимодействия чаще пользуйтесь поощрением, поддержкой детей, чем порицанием и запрещением.
- Создавайте условия для эффективного доверительного сотрудничества с родителями воспитанников.

## **2. Практический инструментарий.**

Общеизвестен факт влияния педагога на своих воспитанников в процессе педагогического общения и деятельности. Характер этого влияния зависит от многих причин: от особенностей, свойств и качеств личности, профессиональной компетентности и т. д., которые тесно взаимосвязаны между собой, а также с эмоциональным состоянием педагога.

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы. Таким образом, чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобраться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем - с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции.

Начнем с себя.

### *2.1. Упражнения на саморегуляцию для педагогов.*

1. Экспресс-прием для снятия отрицательного напряжения через напряжение.
2. Сожмите кисти в кулаки как можно сильнее. Напрягите руки. Разожмите кулаки и пошевелите пальцами. Встряхните их. Испытайте чувство расслабления.
3. Негативные чувства «живут на загравке», поэтому важно расслабить плечи.
4. Приподнимите плечи с напряжением, затем опустите их. Повторите **3** раза, затем поднимите каждое плечо несколько раз. Положите подбородок на грудь. Поверните подбородок и шею направо, затем налево. Повторите **3** раза, поворачивайте шейю. Сядьте прямо и удобно. Почувствуйте, как расслабилась шея.
5. Сложите руки в «замок» перед собой. Потянитесь, напрягая руки и плечи.
6. Расслабьтесь. Встряхните кисти.

Поперечное расслабление и напряжение.

Удобно сядьте или лягте. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов и почувствуйте, как ваше тело расслабилось и стало приятно тяжелым. Теперь попробуйте напрячь каждый мускул... Напрягите все мускулы...

Теперь расслабьтесь. Отпустите все напряжение. Обратите внимание на чувство облегчения... Повторите все сначала. Напрягите каждый мускул... Держите напряжение... Расслабьтесь, отдохните и почувствуйте облегчение... Сделайте глубокий вдох и задержите дыхание... Вдыхайте очень глубоко и выдохните,

выдохните весь воздух до конца. Почувствуйте, как напряжение оставляет ваше тело... Теперь дышите нормально, вдох-выдох. Каждый раз выдыхая, обращайтесь внимание на то, как напряжение уходит из вашего тела.

Расслабьте все тело, но сожмите челюсти и очень крепко закройте глаза. Челюсти напряжены. Глаза плотно закрыты. Пусть все остальное тело остается расслабленным, обращайтесь внимание на ощущение напряжения в челюстях, глазах и лице... Расслабьте челюсти и веки. Пусть они расслабятся, как все ваше тело... Насладитесь контрастом... Теперь откиньте назад голову и ощутите напряжение в шее... Пожмите плечами и поднимите их. Ваша шея, плечи и верхняя часть спины должны быть напряжены. Все остальное тело продолжает оставаться расслабленным. Обратите внимание на разницу между напряжением в шее и спине и напряженностью во всем остальном теле... Теперь расслабьте плечи, мягко опустите их и верните голову в удобное положение. Насладитесь свободным ощущением, расслабьтесь еще полнее... Расслабляя все тело, сожмите кулаки и напрягите живот... Задержите свое внимание на этом напряжении.

Отпустите напряжение. Расслабьтесь и отдохните... Теперь напрягите ягодицы и бедра, опустите пальцы ног вниз, чтобы напрячь икры. Почувствуйте напряжение в бедрах, ягодицах и икрах. Пусть все остальное тело остается расслабленным... Все, что выше бедер, расслаблено, напряжение сохраняется только в бедрах и ниже... Теперь перестаньте напрягаться, расслабьтесь и дайте ощущению покоя разлиться по вашему телу. Расслабьтесь полностью. Вдыхая, произнесите про себя слово «вдох», а выдыхая, - «выдох». Продолжайте расслабляться, таким образом, сколько захотите, мягко и легко вдыхая и выдыхая.

### **3.Рефлексия. Обратная связь. Подведение итогов.**

#### **№ 4. «Мальчики и девочки учить по-разному, любить по-разному»**

##### **План проведения**

1. Информационная часть.
2. Мальчики и девочки - почему они разные.
3. Практический инструментарий.
4. Рекомендации «Особенности воспитания мальчиков и девочек».
5. Рефлексия-Подведение итогов работы.

##### **1. Информационная часть.**

###### *1.1. Мальчики и девочки - почему они разные.*

Итак, мы знаем, что 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»).

Физиологическая сторона восприятия тоже несколько различается у мальчиков и девочек. Показано, что до 8 лет острота слуха у мальчиков в среднем выше, чем у девочек, но девочки более чувствительны к шуму. В первых-вторых классах у девочек выше кожная чувствительность, то есть их больше раздражает телесный дискомфорт, и они более отзывчивы на прикосновение, поглаживание.

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., используя 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. Если пространство мало в горизонтальной плоскости, то они осваивают вертикальную: лазают по лестницам, забираются на шкаф.

Если попросить детей нарисовать план окрестностей своего дома, то мальчики в рисунках отражают большее пространство, умещают большую площадь, больше улиц, дворов, домов. А умеем ли мы использовать или хотя бы понимать и учитывать эти различия при воспитании детей разного пола?

*Воспитываем мальчика, воспитываем девочку.*

Давайте зададимся вопросом: если у мальчиков так много разных отклонений, если среди них много двоечников и трудновоспитуемых, то почему почти все выдающиеся ученые, художники, писатели, врачи, композиторы, конструкторы - мужчины? И почему многие великие люди плохо учились в школе? Наверное, среди двоечников-мальчишек много тех, кто так и не сможет реализовать то, что подарила им природа.

Почему?

По-видимому, потому, что мы не умеем учить мальчиков. Стратегия обучения и в детском саду, и в школе чаще всего рассчитана на девочек. Учат и девочек, и мальчиков чаще женщины: дома - мама и бабушка, в детском саду - воспитательница («усатый нянь» - это, к сожалению, практически повсеместно несбыточная мечта), в начальной школе - учительница, лишь в средней и старшей школе изредка появляются учителя-предметники - мужчины. Не поздно ли? Мальчики и девочки уже превратились в юношей и девушек, и вся скрытая подготовительная работа к этому непростому превращению произошла без участия мужчин.

А может ли женщина вырастить настоящего мужчину? Вряд ли. А знаете почему? У неё другой тип мозга и другой тип мышления.

Давайте, сравним рисунки детей подготовительной группы детского сада: мальчиков и девочек. Тема задана одна и та же - «После снегопада». Все мальчики в группе, кроме одного, нарисовали уборочную технику, а девочки - себя, прыгающую через сугробы. Если попросить детей нарисовать дорогу в детский сад, то мальчики чаще рисуют транспорт или схему, а девочки себя с мамой за ручку. И даже если

девочка нарисует автобус, то из окошка обязательно она сама выглядывает с ресничками, щечками и бантиками.

А как мальчики и девочки отвечают на занятиях в детском саду?

Мальчик смотрит на стол, в сторону или перед собой и, если знает ответ, отвечает уверенно, а девочка смотрит в лицо воспитателю и, отвечая, ищет у него в глазах подтверждение правильности её ответа и только после кивка взрослого продолжает уже более уверенно.

И в вопросах детей прослеживается та же линия. Мальчики чаще задают взрослым вопросы ради получения какой-то конкретной информации («А какое у нас следующее занятие?»), а девочки - для установления контакта со взрослым («А вы к нам ещё придете?»). То есть мальчики (и мужчины) больше ориентированы на информацию, а девочки (и женщины) - на отношения между людьми.

Девочки обычно после начала занятия быстро набирают оптимальный уровень работоспособности. Педагоги видят это по обращенным к ним глазам и строят обучение таким образом, чтобы самая трудная часть материала пришлась на пик работоспособности. Но ориентируются-то они на девочек. Мальчики же раскачиваются долго и на воспитателя смотрят реже. Но вот и они достигли пика работоспособности. А девочки, наоборот, уже начали уставать.

Воспитатель сразу замечает это, так как контакт с девочками у него налажен хорошо - он все время видит их обращенные к себе лица. Он начинает снимать нагрузку, занятие переходит в другую фазу. А мальчикам бы именно сейчас и надо дать ключевой материал. Но самое важное уже дано, а они его пропустили или не поняли, так как в нужный момент уровень их работоспособности, возможность усвоить трудные знания были низкими.

Занятие закончено. Но было ли оно рассчитано на мальчиков, на особенности их физиологических и психических функций? К сожалению, нет.

У девочек в дошкольном и младшем школьном возрасте обычно лучше развита речь. Часто они сильнее мальчиков физически, их биологический возраст (даже при одинаковом так называемом «паспортном» возрасте) выше. Они оттесняют мальчиков физически и «забивают» их в речевом плане. Но их ответы более однообразны, и, видимо, их мышление более однотипно. Среди мальчиков больше вариантов индивидуальности, они нестандартно и индивидуально мыслят, но их внутренний мир часто скрыт от нас, так как они реже раскрывают его в словах. Они молчат, и нам кажется, что они не думают, не ищут решений, а поиск идет, он интересней и богаче, чем мы можем себе представить.

В любой деятельности, требующей поиска, свежего нестандартного решения, впереди мужчины. А там, где нужно высочайшее исполнительское мастерство, женщины лидируют или, по крайней мере, не уступают мужчинам.

Психологи считают, что женщины (и девочки) превосходят мужчин в речевых заданиях. Даже изначально неречевые задачи они могут решать речевым способом.

Значит, речь лучше развита у девочек и женщин?! Оказывается это утверждение спорно. Что касается «исполнительской» части речи, совершенства речевого процесса, то эта сторона речи, несомненно, лучше развита у женщин и девочек: у них выше беглость речи, скорость чтения, совершеннее правописание. Но та сторона речи, которая связана с поиском: нахождение словесных ассоциаций, решение



кроссвордов, - лучше представлена у мальчиков и мужчин. Это еще раз доказывает, что сильная сторона мужчин - способность к поиску нового нестандартного общения, к новаторству.

В отношении мужского пола эволюция вела отбор на сообразительность, находчивость, изобретательность. Женскому полу важно выжить, и отбор шел на адаптируемость (приспосабливаемость к меняющимся условиям жизни), воспитуемость. Поэтому при неблагоприятных условиях, например, когда наши педагогические воздействия не соответствуют индивидуальным особенностям психики ребенка, девочки принимают несвойственную им стратегию решения задач, навязанную взрослыми, и в определенной мере, лучше или хуже, справляются с заданиями. Мальчики в такой ситуации стараются уйти из под контроля взрослых, не подчиняться ему, так как адаптироваться к несвойственным ему видам деятельности мальчику исключительно трудно.

Взрослые должны учитывать особенности эмоциональной сферы мальчиков. Мамам, воспитательницам и учительницам трудно понять эту сторону жизни мальчика - они-то сами другие, они сами отличаются от мужчин. Вот и получается, что мама (или педагог) долго ругает мальчика, нагнетая эмоции, и сердится от того, что он не переживает вместе с ней, словно не реагирует на происходящее, как бы остается равнодушным к ее словам. Но она не права. Нет, он не равнодушен. Просто у него уже прошел пик эмоциональной активности, он отреагировал на первых минутах разговора, но в отличие от мамы (и сестры или одноклассницы) не может долго удерживать эмоциональное напряжение, он к тому не приспособлен и, чтобы не сломаться, просто отключил слуховой канал, информация до его сознания не доходит.

Он вас уже не слышит. Ваши воспитательные усилия пропадают впустую.

Что здесь можно порекомендовать? Остановитесь. Ограничьте длину своей нотации, но сделайте ее более ёмкой по смыслу, так как мозг мальчика очень избирательно реагирует на эмоциональные воздействия. Если ваша речь сводится к двум словам: «Ты - плохой!» - то чего вы ждете от мальчика? Он дезориентирован. Объясните ему ситуацию очень коротко и очень конкретно - чем же вы недовольны. Важно, чтобы он понял это как можно быстрее, только в этом случае его реакция будет адекватной.

Важный вывод: мальчик и девочка - это два разных мира. Если мы не учитываем это, то очень часто неправильно понимаем, что стоит за их поступками, а значит, и неправильно на них, эти поступки, реагируют. Мальчика и девочку ни в коем случае нельзя воспитывать одинаково. Они по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают.

## **2. Практический инструментарий.**

*Рекомендации «Особенности воспитания мальчиков и девочек».*

Никогда не забывайте, что перед вами не просто ребенок, а мальчик или девочка, с присущими им особенностями восприятия, мышления, эмоций. Воспитывать, обучать и даже любить их надо по-разному. Но обязательно очень любить.

- Не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
- 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.
- Помните, что, когда женщина воспитывает и обучает мальчиков (а мужчина - девочек), ей мало пригодится собственный детский опыт и сравнивать себя в детстве с ними - неверно и бесполезно.
- Не усердствуйте, требуя от мальчиков аккуратности и тщательности выполнения вашего задания.
- Давая задания мальчикам, старайтесь включать в них момент поиска, требующий сообразительности. Не надо заранее рассказывать и показывать, что и как делать. Следует подтолкнуть ребенка к тому, чтобы он сам открыл принцип решения, пусть даже наделав ошибок.
- С девочками, если им трудно, надо вместе, до начала работы, разобрать принцип выполнения задания, что и как надо сделать. Вместе с тем, девочек надо постепенно учить действовать самостоятельно, а не только по заранее известным схемам, подталкивать к поиску собственных решений незнакомых, нетиповых заданий.
- Не забывайте, не только рассказывать, но и показывать. Особенно это важно для мальчиков.
- Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Это сейчас он знает и умеет хуже вас. Придет время, и, по крайней мере, в каких-то областях, он будет знать, и уметь больше вас. А если тогда он повторит в ваш адрес те же слова, что сейчас говорите ему вы?
- Помните, что мы часто недооцениваем эмоциональную чувствительность и тревожность мальчиков.
- Если вам надо отругать девочку, не спешите высказывать свое отношение к ней - бурная эмоциональная реакция помешает ей понять, за что ее ругают. Сначала разберите, в чем ее ошибка.
- Ругая мальчика, изложите кратко и точно, чем вы недовольны, так как он не может долго удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключит слуховой канал, и ребенок перестанет вас слушать и слышать.
- Не переучивайте насильно левшу - дело не в руке, а в устройстве мозга.
- При необычном написании ребенком букв проверьте, не связано ли это с предпочтением им направления по часовой стрелке. Если это предпочтение очень выражено, оставьте ребенка в покое.
- Помните, что есть дети, для которых общепринятое положение тетрадки при письме опасно: подберите для такого ребенка положение листа бумаги индивидуально.
- Знайте, что девочки могут капризничать, казалось бы, без причины или по незначительным поводам из-за усталости (истощение правого «эмоционального» полушария мозга). Мальчики в этом случае истощаются

интеллектуально (снижение активности левого «рационально-логического» полушария). Ругать их за это не только бесполезно, но и безнравственно.

- Будьте терпеливы и внимательны к левше, помните, что он эмоционален и раним. Не переусердствуйте с соблюдением режима для ребенка-левши - для него жесткое следование режиму может быть непомерно трудным.
- Обучая левшу, старайтесь сделать процесс обучения ярким и красочным, привлекайте наглядные пособия, чтобы он мог обучаться не только ушами, но и глазами, и руками, не столько через слова, сколько через предметы. Берегите левшу от чрезмерных нервных нагрузок, будьте осторожны и тактичны, наказывая или ругая его.
- Необходимо знать, что успешность обучения ребенка по той или иной методике зависит от того, какой тип функциональной организации мозга присущ именно этому ребенку, то есть на какой тип мозга, а значит, и тип мышления, рассчитана данная методика.
- Если у вас трудности в общении с ребенком, если вы не понимаете, друг друга, не спешите обвинять в этом его. Возможно, вы относитесь к разным типам функциональной организации мозга, а значит, по-разному мыслите, воспринимаете, чувствуете, то есть дело не только в нем, но и в вас. Он не плохой, а просто другой.
- Помните: для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать. Стыдно самодовольно демонстрировать перед ребенком свое над ним превосходство в знаниях.
- Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страха перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни, и радость познания. Боязнь ошибки приводит к трусости мысли.
- Запомните: маленькие дети не бывают ленивыми. «Леность» ребенка - сигнал неблагополучия в вашей педагогической деятельности, в избранной вами методике работы с ним.
- Старайтесь не преподносить детям истину, а учите находить ее. Всячески стимулируйте, поддерживайте, возвращайте самостоятельный поиск ребенка.

#### **4. Рефлексия, подведение итогов работы.**

### **№ 5 «Взаимодействие дошкольного учреждения и семьи»**

#### **План проведения**

1. Информационная часть.
2. Психологические аспекты взаимодействия людей.
3. Игра «Разные мнения».
4. Практически инструментарий.
5. Рекомендации по организации работы с родителями.

## 6. Рефлексия.

### 1. Информационная часть.

#### 1.1. Психологические аспекты взаимодействия людей.

*Общение* имеет огромное значение в формировании человеческой психики, её развитии и становлении разумного, культурного поведения. Через общение с психологически развитыми людьми, благодаря широким возможностям к научению, человек превращается в личность, приобретает высшие познавательные способности и качества. Если бы с рождения человек был лишен возможности общаться, он до конца жизни был бы обречен, оставаться полуживотным, лишь внешне напоминающим человека.

Общение - многозначительный ритуал, это не только то, что говорится словами. Это язык поступков, взглядов, касаний, шагов навстречу или друг от друга. У всякого человека есть потребности - например, физиологические (такие как голод) и психологические (прежде всего, это потребность в положительных эмоциях). И во все времена потребность эта удовлетворялась с использованием общения. Привлечь к себе внимание, выразить себя, убедить в чем-либо окружающих, призвать к себе на помощь, вызвать сочувствие - все это вечные задачи общения. Природа предусмотрела весьма высокий уровень коммуникативной готовности для человеческих существ. Способность к общению у человека - врожденная. Но она должна быть развита соответствующим воспитанием. И детский сад - это наиболее важное звено в развитии ребенка и становлении его личности. Все сотрудники дошкольного учреждения должны отчетливо осознавать свою роль в воспитании детей, свое влияние на межличностные отношения в коллективе, друг с другом.

*Общение* - это взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижения общего результата. В процессе лично ориентированного взаимодействия складываются субъективно-субъективные отношения, в которых каждый участник является субъектом, проявляет активность, адресуясь к личности другого человека, попеременно выражая ему свое отношение и воспринимая отношения партнера к себе.

*Взаимодействие* представляет собой системное и устойчивое выполнение действий, которые направлены на то, чтобы вызвать ответную реакцию партнера, причем вызванная реакция в свою очередь порождает реакцию взаимодействующего.

*Взаимодействие складывается:*

- из физического контакта;
- совместного перемещения в пространстве;
- совместного группового или массового действия;
- духовного; - вербального.

Важно подчеркнуть, что для общения как взаимодействия социальных субъектов характерны следующие *особенности*:

1. равенство психологических позиций взаимодействующих независимо от их социального статуса;
2. равное признание активной коммуникативной роли друг друга;

### 3. психологическая поддержка друг друга.

Взаимодействуя с окружающими по разным поводам, мы выбираем, как правило, формы поведения, соответствующие ситуации.

Чаще всего встречаются следующие типы поведения по отношению к партнерам по взаимодействию;

1. *Сотрудничество* - партнеры по взаимодействию помогают, содействуют друг другу, активно способствуют достижению общих целей.
2. *Противоборство* - партнеры противодействуют, мешают друг другу и препятствуют достижению индивидуальных целей каждого, например, шахматисты прилагают максимум усилий, чтобы помешать выиграть сопернику.
3. *Уклонение от взаимодействия* наблюдается тогда, когда партнеры сознательно стараются избегать его. Поссорившись с кем-либо, мы будем стараться меньше встречаться с ним.
4. *Однонаправленное содействие* - один из участников взаимодействия способствует достижению индивидуальных целей другого, а второй уклоняется от взаимодействия с ним. Учитель, стараясь подтянуть отстающего школьника, может столкнуться с тем, что тот все время находит какие-то причины, чтобы не прийти на занятия.
5. *Однонаправленное противодействие* - один из партнеров препятствует достижению целей другого, а второй уклоняется от взаимодействия с первым участником. Если отец не пускает сына гулять из-за плохого поведения и хочет серьезно поговорить с ним, а сын, которого ждут ребята, обижается и запирается в своей комнате.
6. *Контрастное взаимодействие* - противоречие, когда один из участников старается содействовать другому, а второй активно ему противодействует. Врач хочет нам помочь и назначает прием лекарств, а мы вместо того, чтобы выпить это лекарство, прячем или выбрасываем его.
7. *Компромиссное взаимодействие* - оба партнера проявляют отдельные элементы как содействия, так и противодействия.
8. Следует отметить, что психологи выделяют в самом взаимодействии собственно дело и отношение к нему со стороны участников, то есть их эмоции. Важным показателем оценки деловой или эмоциональной стороны является *время взаимодействия*, которое также может рассматриваться с различных позиций. Если взаимодействие официально организовано, то времени отводится столько, сколько объективно необходимо для совместной деятельности. Длительность взаимодействия при неофициальных отношениях определяется внутренними потребностями каждого из участников общения. Вы, наверное, замечали, что с кем-то вы могли бы быть рядом очень долго и даже не почувствовали бы этого, с другим же даже минута, проведенная вместе, будет в тягость.

Время совместной деятельности является не только условием проверки симпатии и прочности отношений. Длительность взаимодействия также является фактором формирования личностных особенностей взаимодействующих людей. При длительном общении взаимное воздействие людей друг на друга накладывает часто

значительный отпечаток на их характер, причем в одних случаях происходит как бы обмен характерологическими свойствами и взаимное уподобление: в результате длительной совместной жизни люди, иногда приобретают общие черты, становятся в некоторых отношениях похожими друг на друга.

У каждого человека в связи с темпераментом личности, опытом, формируются *коммуникативные черты характера*. К ним можно отнести *общительность, замкнутость и болтливость*.

Попробуйте соотнести себя с каким-либо типом коммуникативности:

- *Общительность* - это оптимальное потребление потребностей в контактах с другими людьми; вступая в речевой контакт, человек ставит перед собой цель передать другим свои мысли, чувства, желания и этим самым повлиять на точку зрения слушающих. *Общительным* можно считать такого человека, который обладает богатством духовной жизни, которому есть что сказать другим. *Общительность* предполагает избирательное отношение к людям, с которыми человек вступает в разговор: нужно знать, кому, что и в какой форме следует сказать. Эта сторона *общительности* связана с убеждениями личности и тактом, проявляющимся в отношениях с людьми. *Общительный* человек не только знает, что сказать, но и помнит, что он говорил. Повторение одного и того же рассказа, одних и тех же мыслей свидетельствует об отсутствии того богатого содержания мысли, чувств и отношений, которые лежат в основе *общительности*.
- Чертой, противоположной *общительности*, является *замкнутость*. *Замкнутый* человек оставляет «при себе» те мысли и чувства, которыми он мог бы поделиться с окружающими. Причина *замкнутости* часто лежит в недоверии к людям, в отсутствии потребности и привычки общаться. Такая *замкнутость* не имеет ничего общего со скрытостью и подозрительностью к окружающим.
- *Замкнутости* противоположна *болтливость*. *Болтливость* - это проявление несдерживаемой речевой активности. Она выражается в неудержимом желании говорить хотя бы пустые, ничего не значащие слова, выбалтывать то, о чем иногда следует умолчать из-за соображения элементарной этики. *Болтливость* связана с поверхностностью ума, с отсутствием избирательности в общении, со слабым развитием волевых качеств.

Присущая человеку черта может изменяться под влиянием эмоциональных состояний. Степень *общительности* иногда бывает результатом ситуации. Эмоциональный подъем может вызвать у *замкнутого* человека прилив *общительности* и откровенности, и наоборот, переживание страха, волнения может *общительного* человека сделать *замкнутым*.

Вы, вероятно, определили, к какому виду коммуникативности относите сами, себя и какой его вид является идеальным в межличностном общении.

*Условия, необходимые для оптимального педагогического общения:*

- Искренний интерес к человеку, умение преодолевать свой эгоцентризм в общении с ним. Особо талантливых в общении, людей отличает повышенное внимание и тонкая наблюдательность, превосходная память на все, что касается другого человека.

- Умение слушать людей - как конкретное проявление интереса к людям. Нередко, кстати, не обращают внимания на то, что признаком интересного собеседника является умение не только говорить, сколько умение слушать. К сожалению, имеется явный дефицит благодарных слушателей, и если вам удастся стать хорошим слушателем, симпатии людей потянутся к вам, поскольку им нравится те, с кем они могут удовлетворить свою потребность выговориться.
- Старайтесь быть доброжелательными по отношению к людям, поскольку в сфере общения неумолимо работает закон взаимного отклика.
- Улыбайтесь, в общении с людьми очень много значит улыбка для взаимных симпатий. Она греет и создает аванс положительного отношения.
- Изучайте потребности людей и пытайтесь полезно их удовлетворять, проявляйте интерес к интересам другого. Самый верный путь к сердцу человека - это беседа с ним о том, что он ценит превыше всего.
- Умейте завоевать авторитет в педагогическом общении через способность дать почувствовать людям их значительность, уважение к их мнению.

### *1.2. Игра «Разные мнения».*

Участники объединяются в две группы - «родители» и «воспитатели». Каждая группа заполняет бланк таблицы с позиции «Я - родитель» или «Я - воспитатель».

Педагоги в позиции «родители» отмечают, что они ожидают от воспитателя взаимопонимания, организованности, краткости, хотят услышать хорошее именно о своем ребенке, надеются на оказание помощи в случае необходимости.

Педагоги в позиции «воспитатели», в свою очередь, ожидают от родителей заинтересованности, уважения к себе, активности, внимания и понимания.

Здесь достаточно интересным является обсуждение смыслов, которые и «воспитатели», и «родители» вкладывают в те или иные понятия. Может быть, в каких-то случаях разногласия в понимании смысла являются источником если не конфликта, то назревания конфликтной ситуации.

Знание или представление об ожиданиях друг друга помогает сблизить позиции воспитателя и родителя, привести их к сотрудничеству, подчиненным интересам ребенка.

В позиции «Я - воспитатель» педагоги называют такие качества, необходимые при организации и проведении родительских собраний, как тактичность, подготовленность, организованность, умение подводить итоги и принимать решения, психологическая компетентность.

В позиции «я - родитель» участники семинара высказывают страхи и опасения услышать плохое о своем ребенке, выражают надежду на помощь педагога, на демократическое общение, заявляют о готовности помочь воспитателю.

Педагоги в процессе обсуждения говорят, что работа с родителями не должна исчерпываться только выдачей оценочной информации об учебной деятельности ребенка, это взаимодействие ведется с целью просвещения родителей в вопросах воспитания и обучения детей.

Очень важно, чтобы родители не только понимали то, чего от них хотят воспитатели, на какую помощь они рассчитывают, но и сами внутренне согласились

с точкой зрения педагогов, приняли эту позицию. От того, насколько воспитатель сумел найти подход к родителям, настроил их на совместную деятельность в целях оказания помощи своим детям, зависит успех этой деятельности.

### **Бланк к игре «Разные мнения»**

|   |          |              |  |          |                 |
|---|----------|--------------|--|----------|-----------------|
| родители                                |          |              | воспитатели                              |          |                 |
| Ожидание педагога родительском собрании | от<br>на | Я - родитель | Ожидание родителей родительском собрании | от<br>на | Я - воспитатель |

### **№ 6. «Пути совершенствования взаимодействия педагога ДОУ с родителями»**

**Цель занятия:** совершенствовать навыки общения воспитателей и родителей.

**Реквизит:** лист бумаги, ручка.

**Ход занятия**

#### **Упражнение «Психологическая речевая настройка»:**

**Цель:** создание положительного эмоционального фона в группе; создание атмосферы доброжелательности и защищенности.

Основное предназначение речевых настроек – установки на хорошее настроение. Речевые настройки должны показать детям, что им рады, настраивать на доброжелательные взаимоотношения со взрослыми и другими детьми.

Я рада видеть Вас всех. Пусть эта встреча принесет радость. Давайте постараемся радовать друг друга. Давайте улыбаться друг другу, ведь каждая улыбка это маленькое солнышко, от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами чаще улыбаться друг другу.

Общение – многозначительный ритуал, это не только то, что говорится словами. Это язык поступков, взглядов, касаний, шагов навстречу или друг от друга. У всякого человека есть потребность физиологическая (голод) и психологические (потребность в положительных эмоциях). И во все времена потребность эта удовлетворялась с использованием общения. Способность к общению у человека врожденная. Но она должна быть развита соответствующим воспитанием. И детский сад это наиболее важное звено в развитии ребенка и становлении его личности. Воспитатель важный источник общения детей и взаимодействию друг с другом с родителями.

Таким образом, общение это взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение их усилий с целью налаживания отношений и достижение общего результата.

#### **Упражнение «Окно».**

**Цель:** тренировка эмоциональной выразительности в передаче невербальной информации собеседнику.



Вообразите, что с коллегой по работе вас разделяет окно с таким толстым стеклом, что попытки кричать бесполезны. Не договариваясь о содержании информации, передайте ее через стекло. Чем выразительнее и полнее передается эмоциональная реакция, тем легче другому расшифровать содержание ситуации.

Общение воспитателя и родителя – тема деликатная и ответственная. От того, как складывается это общение, зависит многое: психологический комфорт детей, интересная жизнь в группе, творческий труд и позитивный настрой воспитателя.

### **Задание «Изменяем ролевую позицию в общении».**

Согласно Эрику Берне, в каждом из нас как бы живет одновременно три человека: «Родитель», «Взрослый», «Дитя». Позиция «Я» как «дитя» - подчеркивается особой чувствительностью, ранимостью, зависимостью, подчиненностью. Позиция «Я» в роли «родитель» – стремление руководить, подчинять, брать ответственность на себя. Позиция «Я» в роли взрослого – подчеркивание сдержанности, понимания интересов другого и гибкое распределение ответственности между собой и партнером по общению. В межличностном контакте человеку свойственно занимать одну из трех названных позиций, что определяется особенностями характера. Попробуем сознательно управлять выбором ролевых позиций в общении. Один из воспитателей произносит фразу в любой из трех ролевых позиций, другой определяет и обосновывает, какую позицию занимал говорящий. Фразы для упражнения: «Когданибудь вы поймете, что мои требования к ребенку были справедливы»; «Если вас не затруднит, мне хотелось бы поговорить о вашем ребенке»;

Т.П. Гаврилова пишет, что для развивающего общения педагогов с родителями необходимо осваивать психотехнику диалога, уметь слушать, держать паузы, владеть голосом, мимикой, движениями; взять под контроль собственную неприязнь к человеку.

(Памятка воспитателям «Особенности общения, основанные на чувстве педагогического такта»)

Вывод: находясь в разных позициях, людям очень трудно найти общий язык, они видят мир совершенно по-разному. Важно почувствовать, когда адекватна позиция «сверху», «снизу», «рядом».

### **Упражнение «Минута на разговор»**

Участники делятся по парам. Задание участников вести беседу. Тема беседы: погода, дети, любовь, работа. В конце занятия выводы. Умение слушать людей как конкретное проявление интереса к людям. Нередко, не обращают внимания на то, что признаком интересного собеседника является умение не только говорить, сколько умение слушать.

Каким образом на сегодняшний момент складывается общение с родителями в Ваших группах? Предъявляют ли какие-либо претензии?

Эти упражнения нацелены на использование в общении языка поддержки и соучастия, на осознание ответственности за содержание своей речи, которая может помогать продуктивному общению и положительному воздействию на родителя или, напротив, препятствовать ему.

### **Ролевая игра «Конкурс педагогических ситуаций».**

*Цель:* развитие умений педагогов лучше понимать природу конфликта, находить и реализовать правильное поведение в сложившейся ситуации.

Конфликтные ситуации могут возникнуть по следующим причинам. Родитель не удовлетворен:

- √ Положением ребенка в коллективе;
- √ Образовательными программами ДОУ;
- √ Отношением воспитателя к ребенку.

Давайте рассмотрим ситуацию: кто-то из воспитателей берет на себя роль мамы, которая недовольна тем, что ребенку поручили второстепенную роль в спектакле, другой воспитатель должен ответить на претензию. Какие еще претензии могут предъявить родители? Как мы должны отвечать на них?

#### ***Рекомендации по организации работы с родителями:***

##### ***Способность к общению - профессиональное качество педагога.***

Педагог должен иметь высокую психологическую культуру: уметь общаться, вести беседу, слушать и понимать собеседника, взаимодействовать и воздействовать. Во всех этих ситуациях ему необходимо вести себя психологически грамотно.

##### ***Не отталкивайте, а привлекайте к сотрудничеству.***

Нередко педагог видит в родителях людей, изначально стоящих к нему в некоторой оппозиции. Стараясь заранее предвидеть их возможные возражения, он начинает поучать, упрекать. Так вести разговор нельзя - вы только оттолкнете собеседника. Постарайтесь понять чувства отца и матери воспитанника, более того - найдите в них опору, продумывая, выстраивая совместные действия.

##### ***Развивайте в себе стремление к равной позиции с родителями.***

Воспитание ребёнка основывается на совместных усилиях детского сада и семьи. Объединить усилия педагога и членов семьи можно только при взаимном и уважительном признании ими позиционного равенства друг друга. Первый шаг в этом направлении должен сделать педагог, поскольку это находится в рамках его компетенции, показывает его профессионализм.

##### ***Людям нравится ощущать собственное значение.***

Один из лучших способов привлечения родителей к сотрудничеству - подчёркивание его значения в этом процессе. Объясните отцу или матери их реальную роль в воспитании и развитии ребёнка.

В каком-то случае покажите несостоятельность их ориентации только на профессиональную карьеру. В другом - постарайтесь разрушить внутренний эгоцентризм родителя, его сфокусированность только на своих проблемах. В третьем - укрепить уверенность или матери в самом себе, в том, что он, безусловно, может быть и терпеливым, и настойчивым, что он может наладить жизнь своего сына или дочери.

##### ***Покажите родителю свою любовь по отношению к его ребенку.***

Психологический контакт с родителями возникает сразу же, как только педагог покажет, что он видит положительные стороны в характере ребёнка,

симпатизирует ему. Когда отец или мать видят дружелюбные глаза педагога и чувствуют, что педагог тоже заботится о благополучии ребёнка, психологическая защита становится ненужной. Тут уже можно переходить к сотрудничеству.

***Ищите новые формы сотрудничества с родителями.***

Например, вы можете предложить одному из родителей провести родительское собрание и рассказать, какие проблемы он испытывает в воспитании ребёнка, каким образом пытается их разрешить. Пусть эти проблемы обсудят родители. Чрезвычайно

поучительным было бы также выступление родителя, у которого были сложности во взаимоотношениях с собственным ребёнком, но который сумел их преодолеть. Дайте возможность такому родителю открыто поделиться своим опытом в воспитании сына или дочери.

***Не стремитесь, во что бы то ни стало отстоять собственную позицию.***

Часто бывает так, что каждый собеседник стремится только к тому, чтобы отстоять своё собственное мнение. Успешной можно назвать беседу не тогда, когда педагог докажет, что прав, а тогда, когда он сумеет привлечь родителей к активному участию в воспитании ребёнка.

***Обсуждайте проблему, а не личные качества ребёнка.***

Сформулируйте перед родителями ваши наблюдения по поводу ребёнка, обсудите с родителями, как ему помочь. Продумайте с родителями возможности совместной работы. При этом очень важно, чтобы родители чувствовали вашу уверенность в том, что проблема может быть решена.

***Учитывайте личные интересы родителей.***

Очень часто в беседе с родителями педагог требует, чтобы они резко активизировали своё участие в воспитании ребёнка. Например, он советует, чтобы мать ушла с работы или перешла на полставки и целиком посвятила себя воспитанию ребёнка. Или предлагается, чтобы отец забросил все свои увлечения и занялся только ребёнком. Вряд ли можно всерьёз надеяться на то, что родители, длительное время занимавшиеся собственными делами, после беседы с педагогом мгновенно изменят стиль своей жизни. Часто они искренне этого хотят, но считают, что время потеряно и у них ничего не получится.

Гораздо лучше, если педагог признает права родителей на интересную и содержательную жизнь, но предложит привлечь к своим занятиям ребёнка. Вообще посоветуйте родителям вместе с детьми заниматься домашними и хозяйственными делами.

***Мы вместе против проблемы, а не против друг друга.***

Можно утверждать, что ваша беседа с родителями пойдёт более успешно, если, во-первых, вам удалось избежать противоречия и **конфронтации**. Во-вторых, если вы смогли удержаться сами и удержали родителей от упреков и обвинений. В-третьих, если вы удачно сформулировали проблему воспитания и родители поняли и приняли вашу формулировку. И, в-четвертых, если вы обсудили ваши совместные действия.

**Упражнение «Предложите свой вариант реагирования в ситуации».** Мать, придя за ребенком вечером, не может найти его варежки, начинает ворчать, злиться на ребенка.

Резюме. Для установления доверительных отношений с семьями воспитанников воспитатель активно дает понять родителю, что внимательно слушает и слышит его. При этом педагог несет ответственность за культуру предъявления собственных чувств и мнений. Для сохранения конструктивной позиции в случаях разногласий с родителями воспитатель использует практику анализа собственного вклада в создавшуюся затруднительную ситуацию общения: «Как бы я чувствовала себя на их месте?», «Что я хочу изменить в наших отношениях?», «Можем ли мы говорить без взаимных обвинений и критики?», «Что я чувствую к ним и знают ли они об этом?» и т. п.

**Условия, необходимые для оптимального педагогического общения:**

- Искренний интерес к человеку, умение преодолевать свой эгоцентризм в общении с ним. Особо талантливых в общении, людей отличает повышенное внимание и тонкая наблюдательность, превосходная память на все, что касается другого человека.
- Умение слушать людей - как конкретное проявление интереса к людям. Нередко, кстати, не обращают внимания на то, что признаком интересного собеседника является умение не только говорить, сколько умение слушать. К сожалению, имеется явный дефицит благодарных слушателей, и если вам удастся стать хорошим слушателем, симпатии людей потянутся к вам, поскольку им нравится те, с кем они могут удовлетворить свою потребность выговориться.
- Старайтесь быть доброжелательными по отношению к людям, поскольку в сфере общения неумолимо работает закон взаимного отклика.
- Улыбайтесь, в общении с людьми очень много значит улыбка для взаимных симпатий. Она греет и создает аванс положительного отношения.
- Изучайте потребности людей и пытайтесь полезно их удовлетворять, проявляйте интерес к интересам другого. Самый верный путь к сердцу человека - это беседа с ним о том, что он ценит превыше всего.
- Умейте завоевать авторитет в педагогическом общении через способность дать почувствовать людям их значительность, уважение к их мнению.

**Упражнение «Рука».** Ведущий просит соединить ладони рук на уровне груди, а затем надавить правой ладонью на левую. Вывод: в ответ на агрессию мы подсознательно начинаем сопротивляться, агрессия рождает агрессию.

**Упражнение «Выбери адекватный способ поведения».**

Цель: осознание воспитателем ответственности за выбор способа поведения в конкретной ситуации.

Воспитатель огорчен тем, что на групповой встрече родителей, которую они сами оценили как весьма полезную и интересную для них, отсутствовали некоторые из тех, кому было бы особенно желательно услышать то, о чем шла речь,

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

1-й вариант. Подготовлю в папку-передвижку все материалы проведенной встречи и предложу по очереди каждому из родителей, кому не удалось прийти, для самостоятельного знакомства с темой.

2-й вариант. Выскажу свое неодобрение родителям, в пришедшим на встречу, в форме замечания, например: «Очень жаль, что вам не удалось прийти...»

3-й вариант. Искренне выражу одной из участвовавших во встрече матерей свое огорчение по поводу пассивности других родителей и попрошу ее ненавязчиво поделиться своим впечатлением от встречи с теми, кто не присутствовал надеюсь, что последним захочется по собственной инициативе побеседовать со мной на тему, обсуждавшуюся тогда.

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

5-й вариант. Не буду придавать факту отсутствия некоторых родителей на встречах особого значения: участвовать им или нет — право родителя.

6-й вариант. Попробую сначала разобраться в себе, какие чувства у меня вызывает отсутствие некоторых родителей на встречах, к которым я тщательно готовлюсь, затрачивая на это много сил и времени. Разобравшись в себе, поделюсь своими переживаниями с каждым не пришедшим родителем, подчеркну в то же время, что они вправе сами решать, участвовать во встречах или нет.

### **Игра «Разные мнения»**

Участники объединяются в две группы - «родители» и «воспитатели». Каждая группа заполняет бланк таблицы с позиции «Я - родитель» или «Я - воспитатель».

Педагоги в позиции «родители» отмечают, что они ожидают от воспитателя взаимопонимания, организованности, краткости, хотят услышать хорошее именно о своем ребенке, надеются на оказание помощи в случае необходимости.

Педагоги в позиции «воспитатели», в свою очередь, ожидают от родителей заинтересованности, уважения к себе, активности, внимания и понимания.

Здесь достаточно интересным является обсуждение смыслов, которые и «воспитатели», и «родители» вкладывают в те или иные понятия. Может быть, в каких-то случаях разногласия в понимании смысла являются источником если не конфликта, то назревания конфликтной ситуации.

Знание или представление об ожиданиях друг друга помогает сблизить позиции воспитателя и родителя, привести их к сотрудничеству, подчиненным интересам ребенка.

В позиции «Я - воспитатель» педагоги называют такие качества, необходимые при организации и проведении родительских собраний, как тактичность, подготовленность, организованность, умение подводить итоги и принимать решения, психологическая компетентность.

В позиции «я - родитель» участники семинара высказывают страхи и опасения услышать плохое о своем ребенке, выражают надежду на помощь педагога, на демократическое общение, заявляют о готовности помочь воспитателю.

Педагоги в процессе обсуждения говорят, что работа с родителями не должна исчерпываться только выдачей оценочной информации об учебной деятельности ребенка, это взаимодействие ведется с целью просвещения родителей в вопросах воспитания и обучения детей.

Очень важно, чтобы родители не только понимали то, чего от них хотят воспитатели, на какую помощь они рассчитывают, но и сами внутренне согласились с точкой зрения педагогов, приняли эту позицию. От того, насколько воспитатель сумел найти подход к родителям, настроил их на совместную деятельность в целях оказания помощи своим детям, зависит успех этой деятельности.

#### Бланк к игре «Разные мнения»

| родитель                                      |              | воспитатель                                    |                 |
|---|--------------|--|-----------------|
| Ожидание от педагога на родительском собрании | Я - родитель | Ожидание от родителей на родительском собрании | Я - воспитатель |

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАРЯДКИ

Нижеприведенные психологические зарядки, адресованные педагогам ДООУ, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала воспитателей. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15—20 мин каждый день.

### Комплекс 1

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».
4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога левая нога).
5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
7. Массируя мочки ушей, зажмуривая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».
8. Правой рукой, поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
9. Перекатываясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удастся».
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

### Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытяну руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен и я прекрасна!»

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».
9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».
10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

### **Комплекс 3**

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я!»
2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил!»
3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко». Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».
4. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».
5. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».
6. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».
7. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».
8. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».
9. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

### **Комплекс 4**

1. Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят». Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».
2. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».
3. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».
4. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».
5. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».
6. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».
7. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».
8. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».
9. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».



### Комплекс 5

1. Описать в воздухе букву «А» правой ногой.
2. Описать в воздухе букву «А» левой ногой.
3. Описать в воздухе подбородком свое 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 вперед, одновременно двумя руками описать в воздухе слово «счастье».
7. Сцепив руки в замок, вытянув вперед, писать в воздухе: «Я -умная».
8. Описать слово «радость» левым локтем.
9. Описать слово «радость» правым локтем.

### Комплекс 6

1. Сжав кисти рук в кулаки, положить на плечи, делая движения вперед-назад, повторять: «Я окружаю себя защитой».
2. Лопатки сведены, напрягая и расслабляя ягодицы, повторять: «Меня посещают радостные мысли».
3. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».
4. Делая упражнение «локоть—колено»: правый локоть соединять с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».
5. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».
6. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».
7. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».
8. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «красота».
9. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем описать слово «покой».
10. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

### Комплекс 7

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».
2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками повторять: «Меня окружают надежные люди».
3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».
4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».
5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».
6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный

и светлый мир».

7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».
8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».
9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».
10. Напрягая и расслабляя ягодичицы, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

### **Комплекс 8**

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».
2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».
3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я люблю себя».
4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».
5. Делая упражнение «локоть—колени», повторять: «Я полна жизненных сил».
6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».
7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу,
8. которую делаю».
9. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».
10. Описать в воздухе левой ногой слово «терпение».
11. Описать в воздухе правой ногой слово «успех».

### **Комплекс 9**

1. Напрягая и расслабляя ягодичицы, повторять: «Я могу постоять за себя».
2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть все необходимое».
3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».
4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».
5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».
6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».
7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».
8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».
9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».
10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».

**Методика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении (Е.Н.Степанова).**

**Цель:** определить степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в ДОУ и своим положением в нем.

**Ход проведения:** Педагогом предлагается прочитать включенные в текст утверждения и с помощью шкалы оценок выразить степень своего согласия с ним. Для этого педагогу следует поставить напротив каждого утверждения одну из пяти цифр, которая означает ответ, соответствующий его точки зрения.

Цифры означают следующие ответы

4 – совершенно согласен

3 – согласен

2 – трудно сказать

1 – не согласен

0 – совершенно не согласен

1. Я удовлетворена своей нагрузкой
2. Меня устраивает график работы
3. Мое рабочее время благодаря собственным усилиям и действиям администрации тратится рационально
4. Меня устраивает работа методического кабинета и мое участие в ней
5. У меня существует реальная возможность повышать свое профессиональное мастерство, проявлять творчество и способность,
6. Я испытываю потребность в профессиональном и личностном росте и стараюсь ее реализовать
7. Мои достижения и успехи замечаются администрацией и педагогами ДОУ
8. Мне нравится, что в ДОУ идет научно-методический поиск
9. У меня сложились с коллегами не конфликтные отношения
10. Я ощущаю в работе поддержку своих коллег
11. Мне кажется, что администрация справедливо оценивает результаты моей работы
12. Я ощущаю доброжелательное отношение к себе со стороны администрации
13. Я комфортно чувствую себя в среде воспитанников
14. Я удовлетворена отношением детей ко мне
15. В большинстве случаев я испытываю чувство взаимопонимания в контактах с родителями
16. Мне кажется, что родители разделяют и поддерживают мои педагогические требования
17. Мне нравится моя группа, оборудование и условия работы в ней
18. Меня устраивает сложившийся нравственно-психологический климат в ДОУ
19. На мой взгляд, созданная в ДОУ система научно-методического обеспечения способствует повышению моего профессионального мастерства
20. Я довольна размером заработной платы и своевременностью ее выплаты

### *Обработка полученных результатов*

Показателем удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в образовательном учреждении является частное от деления общей суммы баллов всех педагогов на общее количество ответов. Принято считать, что если коэффициент  $X$  равен или больше 3, то можно констатировать высокий уровень, если он равен или больше 2, то свидетельствует о средней удовлетворенности, если же данный коэффициент меньше 2, то можно предположить, что существует низкая степень удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью в коллективе и своим положением в нем.

Наряду с выявлением общей удовлетворенности целесообразно определить, насколько удовлетворены педагоги такими аспектами жизнедеятельности образовательного учреждения

- Организация труда 1-4
- Возможность проявления и реализации профессиональных и других качеств педагога 5-8
- Отношения с коллегами и администрацией учебного заведения 9-12
- Отношения с детьми и их родителями 13-16
- Обеспечение деятельности педагога 17-2

Коэффициент удовлетворенности педагогов перечисленными аспектами жизнедеятельности определяется с помощью тех же вычислительных операций, но подсчитывается сумма баллов и количество ответов лишь по тем утверждениям, которые соответствуют изучаемому аспекту.

### **Аналитическая справка «Изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью общеобразовательного учреждения».**

**(По Б.Н.Степанову.)**

Анализ среднестатистических значений удовлетворенности работой трудового коллектива педагогов показал следующее.

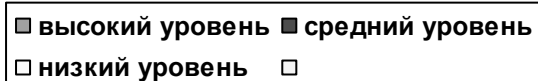
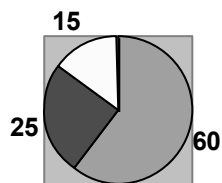
По полученным данным выявлено, что значение оценки удовлетворенностью педагогов жизнедеятельностью учреждения – 30%.

Это говорит о позитивных микроклиматических условиях труда, удовлетворительных взаимоотношениях с руководителями и коллегами, положительных условиях для профессионального роста.

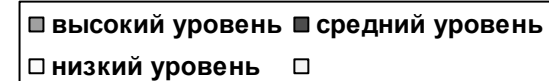
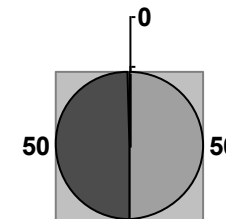
Тщательный анализ показал:

- организация труда – 60% высокий уровень;
- отношение с коллегами – 80% высокий уровень;
- отношение с детьми и родителями – 50%;
- обеспечение деятельности педагога – 90%;
- самореализация – 50%.

Организация труда.



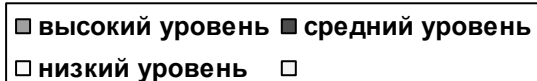
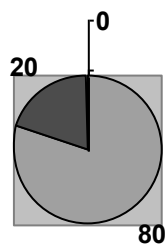
Самореализация



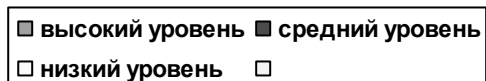
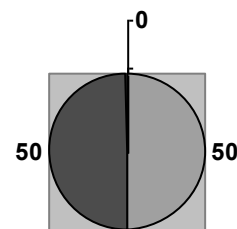
## Диагностика изучения удовлетворенности педагогов жизнедеятельностью общеобразовательного учреждения.

Е.Н.Степанова

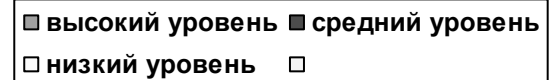
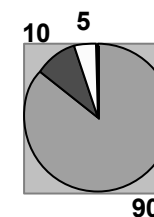
Отношение с коллективом



Отношения с детьми и родителями



Обеспечение деятельности педагога.



## ОЦЕНКА ХАРАКТЕРИСТИК КОЛЛЕКТИВА (ПО В.С. ЛАЗАРЕВУ)

Оцените по 10-балльной шкале соответствие предложенных ниже утверждений: 0 — полностью не соответствует; 10 — полностью соответствует.

Долго не задумывайтесь. Подходите к каждому утверждению по отдельности, отложите их анализ до завершения оценки. Постарайтесь быть как можно более объективными, чтобы иметь возможность увидеть, на чем следует сосредоточить свое внимание.

Отметьте выбранные Вами варианты напротив утверждений.

### Опросник

1. Все сотрудники в нашем детском саду стремятся делать свою работу как можно лучше.
2. В нашем коллективе всех волнует, каким будет наш детский сад в будущем.
3. Каждый сотрудник хочет быть в курсе всего нового по своей специальности.
4. В нашем детском саду все сотрудники добросовестно выполняют свои обязанности
5. Сотрудникам для согласования своих действий не требуется помощь за ведущего или старшего воспитателя.
6. Решая коллективные задачи, сотрудники быстро находят общий язык.
7. В нашем детском саду сотрудник чувствует себя ответственным за общие результаты,
8. В нашем коллективе конфликт между сотрудниками был бы «чрезвычайным происшествием».
9. Работая в нашем коллективе, сотрудники могут реализовать свои способности лучше, чем в любом другом месте.
10. Сотрудник, который станет работать «с прохладцей», в нашем коллективе быстро почувствует неодобрение своих коллег.
11. Сотрудники-новаторы пользуются уважением в нашем коллективе.
12. Наши сотрудники заботятся о повышении своего профессионального мастерства.
13. Для обеспечения добросовестной работы сотрудников руководству детского сада не требуется прибегать к жесткому контролю.
14. При распределении нагрузки между сотрудниками не возникает проблем, требующих административного вмешательства.
15. Итоги работы детского сада за год всегда активно обсуждаются в нашем коллективе.
16. Все члены нашего коллектива согласны с целями, стоящими перед детским садом.
17. В коллективе не бывает серьезных разногласий из-за неудобного расписания занятий.
18. Все члены коллектива — патриоты нашего детского сада.
19. Все сотрудники стремятся к тому, чтобы у детского сада была наилучшая репутация.
20. Мы стремимся к тому, чтобы все наши выпускники могли успешно обучаться в школе.

21. Наши сотрудники интересуются новшествами, которые появляются в других детских садах.
22. Многие сотрудники, если это необходимо для детского сада, по собственной инициативе делают то, что не входит в их непосредственные должностные обязанности.
23. Взаимопомощь — характерная черта нашего коллектива. •
24. Если решения, принятые администрацией, не находят поддержки в коллективе, то всегда можно найти компромисс.
25. При оценке общих результатов деятельности нашего детского сада между сотрудниками редко возникают разногласия.
26. Любые разногласия в работе не перерастают в конфликты между сотрудниками.
27. Возможностей для профессионального роста в нашем детском саду у сотрудников не меньше, чем в каком-либо другом.-
28. У всех сотрудников детского сада высокие требования к результатам своей работы.
29. Наши сотрудники постоянно что-то улучшают в своей работе.
30. Сотрудник, не занимающийся самообразованием, в нашем детском саду будет чувствовать себя «белой вороной».
31. Добросовестность в нашем коллективе ценится очень высоко.
32. Ни у кого из сотрудников не возникает затруднения при необходимости согласовать свои действия с другими.
33. Если между кем-то из сотрудников нашего детского сада возникает конфликт, то другие стремятся быстрее погасить его.
34. В нашем коллективе существует единство в понимании проблем детского сада.
35. В нашем коллективе все сотрудники тактично относятся друг к другу.
36. В другом коллективе нашим сотрудникам вряд ли было бы так интересно работать.
37. Сотрудники нашего детского сада стремятся к таким результатам, которыми можно было бы гордиться.
38. На педсоветах и общих собраниях у нас бывает много конструктивной критики нашей работы и предложений по ее совершенствованию.
39. Наши сотрудники перенимают опыт своих коллег.
40. В нашем коллективе существует единое понимание, какими должны быть взаимоотношения между детьми и взрослыми.
41. Никто из сотрудников не примет совета своего коллеги «в штыки».
42. Каждого сотрудника в нашем детском саду интересует, насколько хорошо его коллеги делают свою часть общей работы.
43. Все сотрудники едины в понимании требований, предъявляемых к современным детским садам.
44. При разрешении споров в нашем коллективе каждая сторона внимательно выслушивает другую.
45. При сравнении коллектива нашего детского сада с другими каждый из сотрудников найдет в нем много преимуществ.

46. В нашем коллективе низкий уровень диагностики детей обязательно станет предметом обсуждения для педагогов, работающих в ДОУ.
47. В нашем коллективе хорошая творческая атмосфера.
48. В нашем коллективе вряд ли найдет понимание тот, кто считает, что уже достиг своего «потолка».
49. В нашем коллективе при неудачах никто не станет перекладывать ответственность на других.
50. Сотрудники доброжелательно относятся к новым работникам и помогают им быстрее войти в коллектив.
51. В нашем коллективе существует единое видение детского сада.
52. Среди педагогов не возникает серьезных разногласий при распределении педагогической нагрузки.
53. При решении важных вопросов в коллективе всегда прислушиваются к мнению каждого сотрудника.
54. Сотрудникам нашего детского сада небезразлично, насколько хорошо работают их коллеги.
55. Каждый сотрудник в нашем детском саду уверен, что если он предложит идею какого-либо эксперимента, встретит заинтересованное отношение своих коллег.
56. Профессиональное мастерство очень ценится в нашем коллективе.
57. У нас в детском саду нет недобросовестных работников.
58. У руководства редко возникают проблемы из-за несогласованности действий отдельных сотрудников, работающих вместе.
59. При оценке качества труда сотрудников администрация всегда прислушивается к мнению коллег.
60. В нашем коллективе существует единство взглядов на организацию учебно-воспитательного процесса.
61. В нашем детском саду деловые отношения между сотрудниками подкрепляются хорошими человеческими взаимоотношениями.
62. Наличие низкого уровня развития детей все сотрудники ДОУ рассматривают как недоработку сада в целом.
63. Быть новатором в нашем коллективе престижно.
64. У нас в детском саду принято учиться на опыте своих коллег.
65. Опытные сотрудники по собственной инициативе помогают своим коллегам.
66. Если коллектив считает, что администрация детского сада приняла несправедливое решение в отношении кого-то из сотрудников, он будет добиваться пересмотра такого решения.

Анализ результатов:

Подсчитать общее количество баллов. Она является общей оценкой уровня развития вашего коллектива. Результат – 670 это идеальный уровень развития вашего коллектива.

Общий уровень развития коллектива зависит от уровня развития его интегральных и первичных характеристик. Поэтому для анализа факторов, определяющих общую оценку, занесите полученные вами данные в



расположенную ниже таблицу, каждая из граф которая содержит номера утверждений, относящихся к одной из первичных характеристик. При этом первичные характеристики объединены в группы следующим образом.

1. ценностно-ориентационная зрелость коллектива включает:

- на текущие достижения;
- развитие способов деятельности;
- саморазвитие педагогов.

1. ориентированность коллектива:

- ответственность;
- сработанность;
- включенность членов коллектива в управление.

2. сплоченность коллектива:

- единство ориентаций;
- совместимость членов коллектива;
- потенциальная стабильность.

Максимальное количество баллов которое может быть получено в рамках одного столбца, - 72. идеальный уровень коллектива. И тем ниже полученный показатель тем больше ваш коллектив отличается в этой области от идеала.

### **Аналитическая справка**

#### **Изучения оценки характеристик коллектива ДООУ (по В.С.Лазареву)**

Методика позволяет с достаточной степенью достоверности оценить характеристику коллектива: ценностно-ориентационная зрелость коллектива, организованность коллектива, сплоченность коллектива.

Анализ характеристик коллектива в коллективе детского сада показал следующее.

Полученные данные показали, среднее значение общей оценки уровня развития коллектива – 482,32, что значительно выше среднего показателя. Это говорит о положительно развитых его интегральных и первичных характеристиках, а также о стабильных сторонах развития коллектива. По полученным данным мы видим, что наиболее значимыми и сильными характеристиками коллектива являются:

1. Ценностно-ориентационная зрелость коллектива 80%;

- на текущие достижения 30%;
- развитие способов деятельности 40%;
- саморазвитие педагогов 50%.

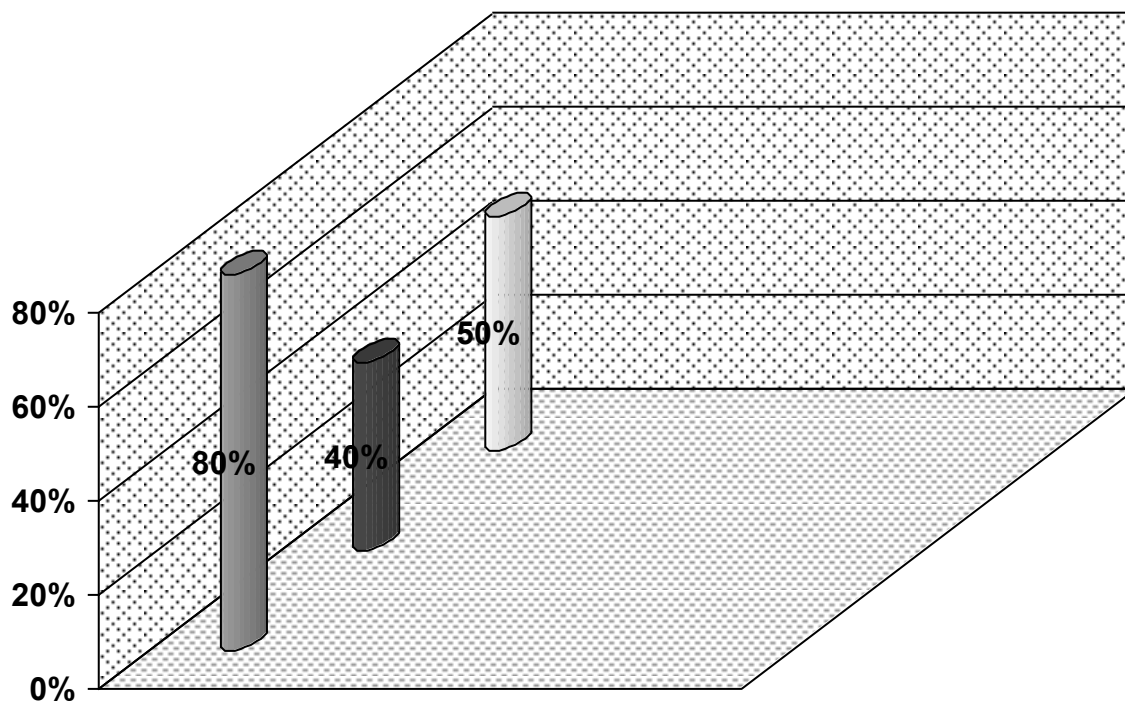
2. ориентированность коллектива 40%:

- ответственность 80%;
- сработанность 50%;
- включенность членов коллектива в управление 20%.

3. сплоченность коллектива 50%:

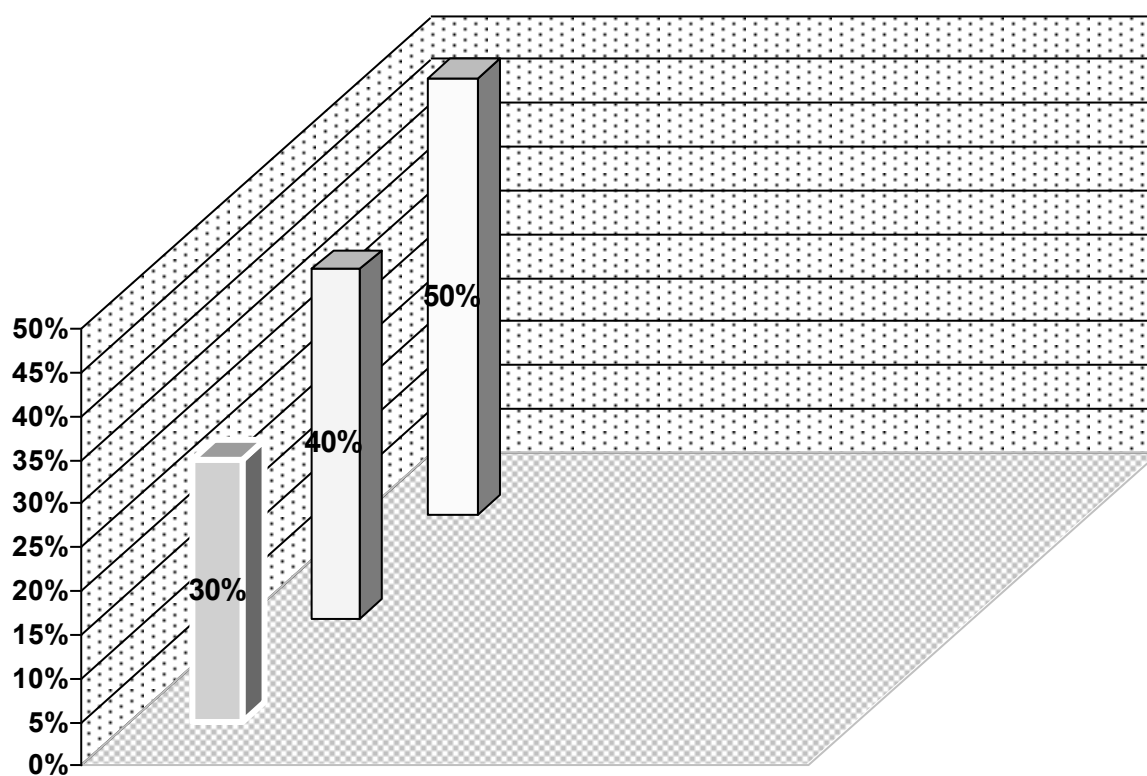
- единство ориентаций 80%;
- совместимость членов коллектива 50%;
- потенциальная стабильность 30%.

*Оценка характеристик коллектива  
(по В.С.Лазареву)  
на начало 2010 – 2011 учебного года.*

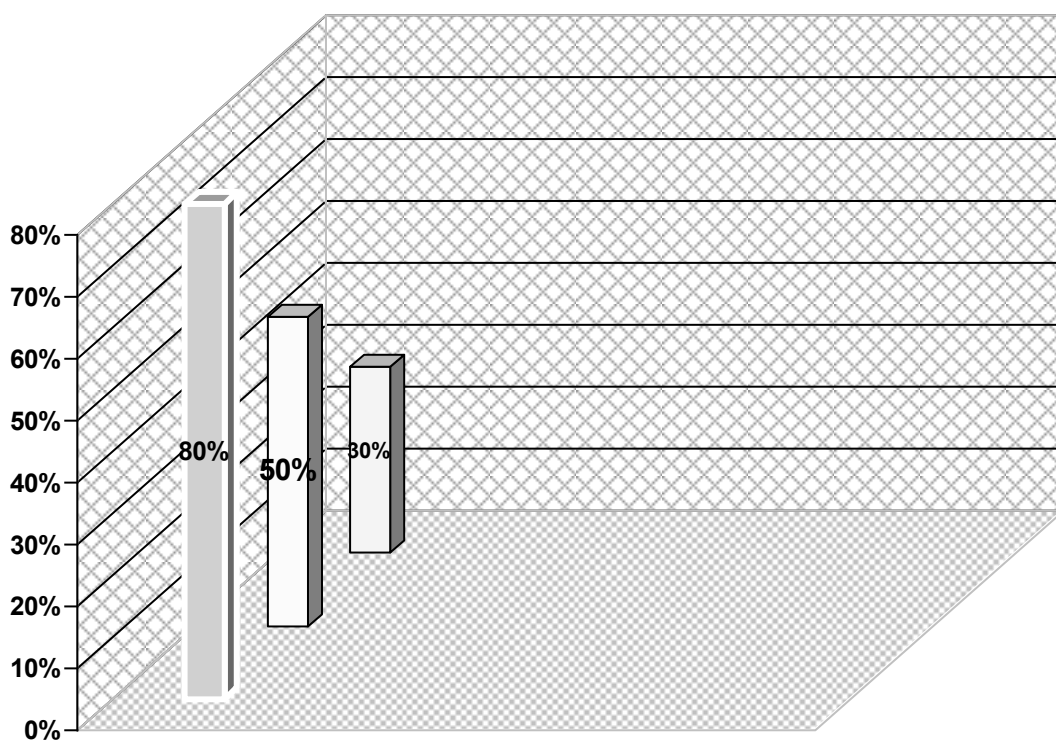


- Ценностно-ориентационная зрелость оллектива
- Организованность
- плоченность коллектива

Оценка характеристик коллектива  
(по В.С.Лазареву)  
*Ценностно-ориентационная зрелость коллектива  
на начало 2010 – 2011 учебного года.*



*Оценка характеристик коллектива*  
Организованность коллектива  
на начало 2010 – 2011 учебного года.



■ единство ориентаций      □ совместимость коллектива  
□ потонциальная стабильность

## АНКЕТА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ

### Уважаемые воспитатели!

Администрация нашего детского сада проводит опрос с целью изучения особенностей работы воспитателей с родителями и трудностей, которые могут возникнуть или уже возникли. Ваши искренние и полные ответы позволят нам осуществлять направленную методическую помощь в подготовке к взаимодействию с родителями.

1. Считаете ли Вы необходимой работу с родителями воспитанников МДОУ? (да, нет) \_\_\_\_\_
2. Обсуждаете ли Вы проблемы ребенка с его родителями, если «да», то какие? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Испытываете ли Вы трудности в организации общения с родителями? \_\_\_\_\_
4. Каковы причины этих трудностей:
  - недостаток знаний у педагога;
  - неумение вступать в диалог;
  - излишняя застенчивость, робость;
  - непонимание родителями самооценности дошкольного детства;
  - другие \_\_\_\_\_
5. Какие формы общения с родителями Вы используете в работе? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Как вы считаете, нужна ли специальная подготовка воспитателя к работе с родителями? \_\_\_\_\_
7. Если «да», то в чем она, по-вашему, мнению должна заключаться? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Каким бы Вы хотели видеть отношение родителей к Вам, как к профессионалу? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. Совпадает ли это отношение с реальным и что является причиной такого отношения? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Чему, на Ваш взгляд, могут научиться у родителей педагоги? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Чему, родители могут научиться у педагогов? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Что необходимо сделать для того, чтобы родители принимали активное участие в повседневной жизни сада?

## **Аналитическая справка оценки работы воспитателей с родителями**

Анкетирование показало, что у воспитателей и специалистов ДООУ существует дефицит психологических знаний и навыков. Даже те, кто работает с детьми не один год, располагают чрезвычайно бедными и однообразными сведениями о психологических особенностях своих воспитанников.

Педагоги испытывают трудности в организации и проведении коллективных мероприятий для родителей. Выявились и существенные недостатки в работе:

- недостаточный уровень развития коммуникативных умений педагогов с родителями (публичное выступление);
- неумение педагогами анализировать уровень педагогической культуры родителей и особенностей воспитания детей;
- педагоги не всегда умеют поставить конкретные задачи и выбрать соответствующие им содержания и методы;

Неудовлетворенность своей работой, отрицательно окрашенные психологические состояния сотрудника снижают эффективность воспитания и обучения детей, повышают конфликтность во взаимоотношениях с воспитанниками, родителями, коллегами, что способствует возникновению и закреплению в структуре характера и профессиональных качествах негативных черт, разрушает психологическое здоровье и приводит к «эмоциональному выгоранию»

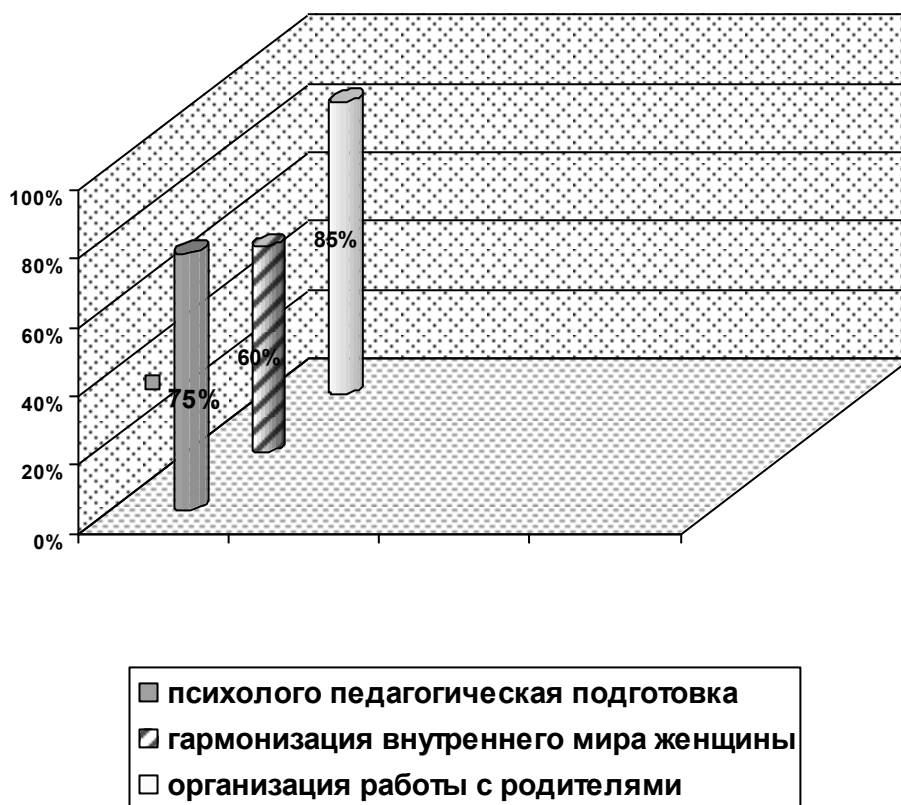
Успешное воспитание и сохранение психологического здоровья дошкольников напрямую связано с эмоциональным состоянием педагогов. Профессиональная психологическая помощь сотрудникам по поддержанию и улучшению их эмоционального самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья сотрудников, способствует профилактике «эмоционального сгорания».

**Анкета воспитателю ДООУ по диагностике его профессиональной подготовки.**

1. Удовлетворены ли Вы своей профессиональной подготовкой?  
(да, нет, не совсем)
2. По каким направлениям профессиональной подготовки Вы хотели бы усовершенствовать свои знания в первую, вторую очередь:
  - научно-теоретическая подготовка;
  - методическая подготовка;
  - психолого-педагогическая подготовка.
3. Считаете ли Вы целесообразным углубить свои профессиональные знания по вопросам:
  - изучение личности детей и коллектива;
  - взаимодействие ДООУ и семьи;
  - особенности темперамента детей;
  - причины детских неврозов;
  - половое воспитание дошкольника;
  - мотивационная готовность к школе;
  - публичное выступление педагога;
  - организация учебно-познавательной деятельности детей;
  - гармонизация внутреннего мира женщины.
4. Какими своими профессиональными умениями Вы не удовлетворены
  - организаторскими;
  - конструктивными;
  - коммуникативными.
5. Хотели бы Вы их усовершенствовать?
6. Какими формами повышения знаний и умений отдали бы при этом большее предпочтение
  - самообразованию;
  - семинару-практикуму;
  - занятиям с психологом с группой педагогов по обсуждению интересующей теме в форме семинара-практикума;
  - курсовая подготовка;
  - методические объединения;
7. Если бы Вам предоставили возможность выбора семинаров для совершенствования своих профессиональных знаний, то в каком из них Вы приняли участие
  - психолого-педагогические особенности детей;
  - психология обучения детей;
  - психология воспитания детей;
  - формы и методы педагогического сотрудничества с дошкольниками;
  - типы занятий. Методика их подготовки и проведение;
  - формы организации учебной деятельности детей;

- методы обучения и их эффективное использование в современных условиях;
- дифференциация в обучении;
- индивидуальные обучения;
- учет и оценка знаний и умений детей;
- педагогическая этика педагога;
- педагогическая техника педагога;
- межличностные отношения;
- организация работы с родителями;
- обеспечение сознательной дисциплины на занятии с детьми старшего возраста.

***Оценка профессиональной подготовки педагога  
на начало 2007 – 2008 учебного года.***





## Аналитическая справка.

Работа педагога построена на общении, значит, все педагоги - мастера общения и не имеют в этой области особых трудностей. К подобным выводам может прийти человек далекий от педагогики, но имевший возможность наблюдать за работой воспитателя. Практика же показывает, что педагоги имеют недостаточный уровень развития коммуникативных способностей, прежде всего невербальных форм поведения. А ведь педагогическое общение - главный инструмент психологического взаимодействия.

Классификацию трудностей педагогов при работе с родителями:

- недостаточный уровень развития коммуникативных умений педагогов с родителями (публичное выступление);
- неумение педагогами анализировать уровень педагогической культуры родителей и особенностей воспитания детей;
- педагоги не всегда умеют поставить конкретные задачи и выбрать соответствующие им содержания и методы;

Не обходимо отметить, что педагоги часто испытывают трудности в организации и проведении коллективных мероприятий для родителей, несмотря на то, что профессиональная деятельность педагога относится к «социономическому» типу в котором ведущую роль играет процесс общения.

Педагоги выделяют категорию родителей, с которыми трудно сотрудничать;

- родители, не уделяющие должного внимания воспитанию ребенка, не проявляющие интереса к своим детям;
- родители, ведущие аморальный образ жизни;
- родители, высокомерные, не воспринимающие воспитателя детского сада, как авторитетное лицо, безразличные к работе детского сада;
- родители, излишне опекающие своего ребенка;

родители малообразованные в области педагогики и психологии семейного воспитания с невысокой культурой. Главная причина трудностей в работе, лежит в области психологии межличностного общения.

Таким образом, характер педагогической деятельности постоянно ставит педагога в коммуникативные ситуации, требующих проявления качеств, способствующих эффективному межличностному взаимодействию с детьми и их родителями. Именно способность к рефлексии, эмпатия, гибкость, общительность, способность развитию личности каждого ребенка стимулируют состояние эмоционального комфорта, интеллектуальной активности, творческого поиска, содействуют пониманию и сопереживанию. В то же время эти качества составляют гуманистический потенциал педагога и влияют на развитие личности каждого педагога. Таким образом, важным показателем уровня психолого-педагогической компетентности педагогов — установка на самообразование и саморазвитие не только в педагогическом, но и обще культурном и личностном плане.

Несмотря на вышеперечисленные трудности, результаты опроса педагогов показали, что у воспитателей есть потребность в получении знаний в области построения грамотного общения с родителями воспитанников и с самими воспитанниками.

**Опросник «Психологическое выгорание»  
(разработано Водопьяновой Н.Е. и Старченковой Е.С.)**

В опроснике даны 22 утверждения о чувствах и переживании, связанных с работой. Если указанное в вопроснике чувства никогда не возникало, то в листе в ответов ставится 0 – никогда. Если такое чувства появилась, следует указать, как часто оно ощущалось. В этом случае кружком обводится балл, соответствующий частоте переживании: 0-никогда, 1-очень редко, 2-редко, 3- иногда, 4 –часто, 5-очень часто, 6- всегда.

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром.
4. Я хорошо понимаю что, чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь со своими детьми без лишних эмоции.
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевлённой.
7. Я умею находить правильного решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно на продуктивность деятельности своих детей.
10. В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю.
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.
12. У меня много планов, и я верю в их осуществления.
13. Я испытываю всё больше жизненных разочарований
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовала меня раньше.
15. Бывает, что мне безразлично, что происходит с моими коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от вех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества приобщение.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я много успеваю сделать.
20. Я чувствую себя на пределе возможности.
21. Я многого смогу ещё достичь в своей жизни.
22. Бывает, что начальство и коллеги перекалывают на меня груз своих проблем.

## Аналитическая справка

Профессиональная психологическая помощь воспитателям по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия занимает важное место в укреплении психического здоровья педагогов, способствует профилактике синдрома «эмоционального сгорания», а обучение осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приемам и способам саморегуляции является важнейшим компонентом психологического образования.

Таким образом, с учетом комплексного психодиагностического обследования воспитателей с целью получения информации об особенностях их эмоционально-волевой сферы и межличностного взаимодействия. Полученные результаты показали: для значительного числа педагогов характерны высокий уровень тревожности, эмоциональная неустойчивость, напряженность, низкий уровень активности в социальных контактах.

Анализ обследования показал типичное для педагогических коллективов проявление тревожности и сопутствующих факторов (депрессия, фрустрация, агрессия, ригидность и т.д.). Наиболее ярко выражается личностная тревожность, что вполне закономерно связано с объективными внешними обстоятельствами. Обследование показало, что для значительного числа педагогов 85% характерна тревожность, эмоциональная неустойчивость, напряженность.

## Литература

1. Алябьева Е. А. Психогимнастика в детском саду: Методические материалы в помощь психологам и педагогам. – М.: ТЦ Сфера, 2003
2. Аралова М. А. формирование коллектива ДОУ: психологическое сопровождение. М.: ТЦ Сфера, 2005.
3. Арнаутова Е. П. В гостях у директора: Беседы с руководителем дошкольного учреждения о сотрудничестве с семьей. – М., 2004
4. Арнаутова Е. П. В гостях у директора. – М.; 2004.
5. Аромштам М. С. Ребенок и взрослый в «педагогике переживания». – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998
6. Баркан А. И. Практическая психология для родителей, или Как научиться понимать своего ребенка. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2001
7. Батаршев А. В. Темперамент и свойства высшей нервной деятельности: Психологическая диагностика. – М.: ТЦ Сфера, 2002
8. Безгина О.Ю. Речевой этикет старших дошкольников. – М.: Мозаика-Синтез, 2005
9. Белая К. Ю. Инновационная деятельность в ДОУ: Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2004
10. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. – М.: Международная педагогическая академия, 1995
11. Богуславская Н.Е., Купина Н.А. Веселый этикет. – Екатеринбург: «АРД ЛТД», 1999
12. Буре Р.С., Островская Л.Ф. Воспитатель и дети: Пособие для воспитателей и детей. – М.: Просвещение, 1979
13. Бычкова С. С. Формирование умения общения со сверстниками у старших дошкольников: Методические рекомендации для воспитателей и методистов дошкольных образовательных учреждений. – М.: АРКТИ, 2002
14. Венгер А.Л. Особенности психического развития детей 6-7 лет. – М.: Педагогика, 1988
15. Волков Б. С., Волкова Н. В. Детская психология в вопросах и ответах.- М.: Просвещение, 1991
16. Галигузова Л. Н., Смирнова Е. О. Ступени общения от года до семи лет. – М.: Просвещение, 1992
17. Гарбузов В.И. От младенчества до отрочества: - Л.: «Интерполиграфцентр» ЛО СФК, 1991  
Глебова С. В. Детский сад – семья: аспекты взаимодействия. – Воронеж: ТЦ «Учитель», 2005.
18. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. – Новосибирск: Изд. Новосиб. Ун., 1999
19. Дерюгина М. П. От колыбели до школы и далее. – Минск, «Беларусь», 1993
20. Джайнотт Х.Д. Родители и дети. – М.: Знание, 1986
21. Доронова Т. Н. И др. Дошкольное учреждение и семья - единое пространство детского развития: Методическое руководство для работников ДОУ.

22. Дурова Н.В. Очень важный разговор: Беседы-занятия об этике поведения с детьми дошкольного возраста. – М.: Мозаика-Синтез, 2000
23. Еремеева В. Д., Хризман Т. П. Мальчики и девочки – два разных мира. Нейропсихологи – учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. – М.: ЛИНКА- ПРЕСС, 1998
24. Жучкова Г. Н. Нравственные беседы с детьми 4 – 6 лет. Занятие с элементами психогимнастики. Практическое пособие для психологов, воспитателей, педагогов. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2002
25. Захаров А. И. Неврозы у детей и психотерапия.
26. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведение ребенка. - М.: Просвещение, 2000
27. Зверева О. Л., Кротова Т. В. Общение педагога с родителями в ДОУ: Методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2005
28. Зверева О. Л., Кротова Т. В. Общение педагога с родителями ДОУ: Методический аспект. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
29. Ибука М. После трех уже поздно. – М.: Знание, 1991
30. Игры – обучение, тренинг, досуг. В четырех книгах. Под ред. Петрусинского В. В. Гуманитарный центр «ЭНРОФ», 1995
31. Игры – обучение, тренинг, досуг. Книга пятая. Педагогические игры. Под ред. Петрусинского В. В. Гуманитарный центр «ЭНРОФ», 1995
32. Калинина Р. Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду. – СПб.: Речь, 2003.
33. Козлова А. В., Дешеулина Р. П. Работа ДОУ с семьей. – М.: ТЦ Сфера, 2004.
34. Козлова А. В., Дешеулина Р. П. Работа ДОУ с семьей: Диагностика, планирование, конспекты лекций, консультации, мониторинг. – М.: ТЦ Сфера, 2004
35. Козлова С7А7, Куликова Т.А. Дошкольная педагогика. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
36. Королева З. «Говорящий» рисунок: 100 графических тестов. – Екатеринбург: У – Фактория, 2004.
37. Кудрина Г. Я., Ковалева Е. Б. Психологические защиты у дошкольников. Диагностика и коррекция. Образовательный научно-методический центр «Развитие и коррекция»
38. Лаврентьева Т.В. Психолог в дошкольном учреждении: Методические рекомендации к практической деятельности. – М.: Издательство «ГНОМ и Д», 2002
39. Лаврентьевой Т. В. Психолог в дошкольном учреждении: методические рекомендации к практической деятельности / под ред.
40. Левис Ш., Левис. Ребенок и стресс. – СПб: Питер Пресс, 1996
41. Лешли Д. Работать с маленькими детьми, поощрять их развитие и решать проблемы. – М.: Просвещение, 1991
42. Панфилова М. А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: «Издательство ГНОМ и Д», 2001
43. Петровский В.А. Учимся общаться с ребенком. – М.: Просвещение, 1993

44. Петрунук В.П., Таран Л.Н. «Колыбель неврозов». – М.: Знание, 1988
45. Петрусинский В.В. Игры – обучение, тренинг, досуг. – М.: новая школа, 1994
46. Петрусинский В.В. Игры – обучение, тренинг, досуг. – М.: новая школа, книга 5, 1994
47. Пиз А. язык телодвижений. – М.:изд-во ЭКСМО, 2002.
48. психолог в детском саду // Белобрыкина О. А. из опыта организации просвещения родителей в условиях дошкольного образования. 4/2004.
49. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: - М.: Гуманит. ист. центр ВЛАДОС, 2001
50. Рогов Е. И. Психология общения. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
51. Рогов Е. И. Эмоции и воля. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.
52. Сартан Г. Н. Тренинг самостоятельности у детей. – М.: ТЦ «Сфера», 2001
53. Сигел Э., Сигел Л. Как воспитывать дошкольника. – М.: РОСМЭН. 1998  
Солодянкина О. В. Сотрудничество дошкольного учреждения с семьей. – М.: АРКТИ, 2004.
54. Тонкова - Ямпольская Р. В., Черток Т. Я. Воспитателю о ребенке дошкольного возраста:(От рождения до 7 лет) – М.: Просвещение, 1987
55. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Как я расту: Советы психолога родителям. – М.: Просвещение: АО «Учеб. лит.», 1996
56. Филипчук Г. Знаете ли вы своего ребенка? – М.: Издательство «Прогресс», 1985
57. Формирование нравственного здоровья дошкольников: Занятия, игры, упражнения / Под ред. Кузнецовой Л. В., Панфиловой М. А. – М.: ТЦ Сфера, 2002
58. Хухлаева О.В., ХухлаеваО.Е., Терапевстические сказки. – М.: Академический проспект, 2001
59. Чернецкая Л. В. Психологические игры и тренинги в детском саду. – Ростов на Дону: Феникс, 2005
60. Чистякова М. И. Психогимнастика.
61. Чистякова М. И. Психогимнастика. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995
62. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум детского психолога. – Ростов на Дону Феникс, 2005
63. Штольц Х. Каким должен быть твой ребенок? Дети и семейный конфликт. – М.: Просвещение, 1988