МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МУРМАНСКА № 91

183031, Мурманская область, г. Мурманск, проезд Ивана Халатина, дом 6
Телефон: (8152) 434-708; E-mail: dou91-murman@yandex.ru

Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2019

Номинация
«Образовательные (просветительские) психолого-педагогические программы»

«Программа развития эмоционально-оценочного отношения воспитателей к детям»

Автор-составитель:
Яковлева
Ольга Борисовна,
педагог-психолог
МАДОУ г. Мурманска № 91

Контактная информация:
Телефон моб.: 8 911 322 06 60
E-mail: helga7770@yandex.ru
Почтовый адрес: 183034,
Мурманская обл.,
г. Мурманск,
ул. Адмирала флота Лобова,
д. 9, кв. 57

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение г. Мурманска № 91

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «19» сентября 2017г.

«Утверждаю»
заведующий МАДОУ г. Мурманска № 91
_____ / С.Н. Горохова
приказ от «19» сентября 2017 г. № 187/3-ОД

Программа развития эмоционально-оценочного отношения воспитателей к детям

Составитель:
Яковлева Ольга Борисовна,
педагог-психолог
МАДОУ г. Мурманска № 91

Мурманск
2017

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕКОЙ ПРОГРАММЫ	4
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
Актуальность программы и ее обоснование	6
Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы	8
Цель и задачи программы	10
Описание участников реализации программы	11
Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы (специалистов, педагогов) Способы обеспечения гарантий прав участников программы	11
Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы	12
Сроки и этапы реализации программы	12
Ожидаемые результаты реализации программы	14
Критерии оценки достижения планируемых результатов	14
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	16
Тематический план тренинговых занятий	16
Содержание тематического плана	19
Структура тренингового занятия	22
Сведения о практической апробации программы	24
Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы	24
Содержание программы (сценарии тренинговых занятий)	28
ЛИТЕРАТУРА	104
Приложение 1. *Отзыв администрации организации*	106
Приложение 2. *Отзывы участников реализации программы*	107

АННОТАЦИЯ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕКОЙ ПРОГРАММЫ

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования определяет в качестве основной задачи детского сада охрану и укрепление психического здоровья ребенка.

Создание психологически благоприятных условий для развития и поддержки личностного потенциала воспитанников и педагогов обеспечивается прежде всего организацией продуктивного общения всех участников образовательных отношений.

Представленная психолого-педагогическая программа направлена на развитие эмоционально-оценочного отношения воспитателей к детям через формирование социально-перцептивных качеств, обеспечивающих позитивное восприятие ребенка, способствующих усилению взаимопонимания и адекватности восприятия воспитателем субъектов образовательного процесса.

Содержание программы включает в себя четыре модуля.

Модуль «Фокусы мозга или эффекты восприятия» направлен на осознание психологических механизмов социальной перцепции, приводящих к ошибкам в межличностном восприятии и понимании, овладение способами предупреждения ошибок межличностного восприятия.

Модуль «Уроки Шерлока Холмса» представляет собой систему игровых комплексов и упражнений, направленных на развитие наблюдательской сенситивности, отработку навыков вербализации результатов отражения наблюдаемых состояний и отношений, развитие поведенческого компонента эмпатии; овладение способами личностной рефлексии в разрешении жизненных и профессиональных проблем, и противоречий, рефлексивными способами самокоррекции эмоциональных состояний.

Модуль «Что скрывается за «плохим» поведение ребенка?» обеспечивает формирование у педагогов представления о целях «плохого» поведения ребенка согласно концепции Р. Дрейкурса, позволяет отработать стратегии воспитательного воздействия в трудных педагогических ситуациях.

Модуль «Спокойствие, только спокойствие» рассматривает психологические основы эмоциональной устойчивости в ситуациях профессионального общения. Направлен на обучение педагогов способам профилактики и преодоления эмоциональной напряженности (способы ситуативной саморегуляции во время пребывания в напряженной ситуации, способы профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний; приемы психофизической тренировки).

Программа рассчитана на 10 тренинговых занятий. Занятия в рамках программы проводятся 2 раза в месяц. Преемственность между занятиями обеспечива-

ется применением заданий проблемного характера, выполнением педагогами домашних заданий, позволяющих продолжать психологическую работу между занятиями, формировать исследовательскую установку к собственной профессиональной деятельности.

В представленной программе дается полное описание сценариев тренинговых занятий с педагогами. К каждому занятию представлены дидактические материалы (притчи, памятки, рабочие листы для участников).

Целевой аудиторией программы являются педагогические работники дошкольных образовательных учреждений.

Программа учитывает современные требования, предъявляемые профессиональным стандартом педагога, а именно создает достаточные условия для развития качеств личности и профессиональных компетенций современного педагога; направлена на профилактику эмоционального неблагополучия воспитанников, конфликтов в образовательной среде.

Результаты практической апробации программы доказали ее эффективность и практическую ценность в работе с педагогами дошкольной образовательной организации.

Рецензентом программы является Кобзева О.В. - кандидат психологических наук, доцент кафедры «Специальной педагогики и психологии» ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет», член Федерации психологов образования России.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы и ее обоснование

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования в качестве основного условия реализации программы дошкольного образования выделяет требования к психолого-педагогическому обеспечению, направленные на формирование профессионального взаимодействия педагогов с воспитанниками дошкольного возраста, которое основывается на доброжелательном отношении к ребенку, обеспечивает сохранение психического здоровья дошкольников (в том числе, эмоциональное благополучие).

Психологическая безопасность сегодня рассматривается не только как требование к безопасности образовательного процесса, но и как показатель качества образования.

Необходимым условием эмоционального благополучия воспитанников в детском саду является позитивное, положительное отношение к ребенку взрослых, работающих в дошкольном учреждении. На эмоциональный комфорт (как и дискомфорт) ребенка в группе детского сада в первую очередь влияет воспитатель.

В психолого-педагогических исследованиях, посвященных изучению типа педагогического отношения, представляющего собой характерное для педагога внутреннее эмоционально-оценочное восприятие ребенка и детского коллектива (Н.А. Березовин, Я.Л. Коломинский, Е.Л. Малиновский, Р.М. Миронова, А.А. Русалинова, Э.Б. Сокорикова и др.), подчеркивается, что тип педагогического отношения к детям влияет на показатели взаимоотношений в детской группе, оценку дошкольниками личности педагога и взаимоотношения с ним.

Положительное педагогическое отношение является своеобразным катализатором, усиливающим «психологическое зрение» воспитателей, стимулирующим активность педагогов в познании личности ребенка. Различия, обусловленные типом отношения педагогов к воспитанникам, проявляются в уровне глубины и полноты отражения личности детей, способности прогнозировать развитие ребенка, способности рефлексировать свое педагогическое, влияние (Е.Л. Гутковская, 1993).

Психолого-педагогические исследования показывают важность и многоплановость влияния оценочных воздействий на ребенка, его самоотношение, социальный статус в группе сверстников, образовательные достижения, психологическое благополучие (Я.Л. Коломенский, Т.И. Комиссаренко, Е. А. Архипова, Т. Репина, Л. Башлаков).

Тип оценочного отношения педагога к детям влияет на изменение поведения и деятельности воспитанников, что в свою очередь определяет эффек-

тивность - «развивающий эффект» образовательной среды, в которой находится дошкольник. Среда взаимодействия может «стагнировать» личностный рост в случае, если ребенок постоянно слышит негативные, либо ограничивающие оценочные высказывания педагога в свой адрес. Получив одобрение, дошкольник ощущает удовлетворение, радость, его эмоциональное состояние, приобретает положительную окраску, о чем свидетельствует улыбка, гордая осанка, соответсвующие высказывания. Вместе с тем эта оценка не только вызывает такое состояние, но и сохраняет его длительное время.

В целом, оценочная деятельность занимает особое место в организации образовательной деятельности в ДОУ, так как является существенной составляющей процесса взаимодействия взрослого и ребенка. Именно в процессе оценивания педагог реализует свое ценностное отношение к ребенку, его достижениям, к профессиональной деятельности и себе как специалисту, т.е. проявляет педагогическую позицию и установки (Е.А. Царегородцева, 2006).

Таким образом, тип педагогического отношения оказывает существенное влияние на реализацию развивающей функции в работе с детьми.

Принципы безопасного взаимодействия в образовательном процессе относятся не только к системе «воспитатель – ребенок», но и к системе «воспитатель - родитель». Анализ содержания жалоб родителей показывает, что в основном (до 60%) они связаны с педагогическими воздействиями, в которых проявляется характер отношения педагога к детям.

Таким образом, деятельность педагога-психолога, направленная на развитие эмоционально-оценочного отношения педагогов к детям обеспечивает профилактику конфликтов в образовательном учреждении, формирует позитивное профессиональное общение педагогов с детьми, повышая безопасность и развивающий потенциал образовательной среды в ДОУ.

Психолог имеет возможность влиять на отношения, возникающие в образовательной ситуации. В условиях дошкольной образовательной организации целесообразно говорить о развитии эмоционально-оценочного отношения воспитателя к детям, являющегося ключевым показателем профессиональной коммуникативности.

Проблема развития профессионального общения воспитателя с детьми достаточно разработана, однако на практике мы сталкиваемся с рядом **ПРОТИВОРЕЧИЙ**:

- в структуре общения выделяют три взаимосвязанных компонента, однако – запрос к специалисту-психологу со стороны педагогов ориентирован лишь на развитие коммуникативных умений;

- педагоги образовательного учреждения владеют разнообразными приемами взаимодействия с участниками образовательных отношений, однако – адресуют их избирательно, нередко испытывая затруднения в нестандартных педагогических ситуациях;

- в психолого-педагогической науке коммуникативные умения рассматриваются как вторичные по отношению к социальному восприятию **(оказывающему существенное влияние на характер отношений между педагогом и ребенком)**, на практике – на развитие только коммуникативных умений и навыков направлены, чаще всего, усилия психолога образовательного учреждения.

Данные противоречия побудили нас к разработке программы, направленной на развитие эмоционально-оценочного отношения педагогов к детям.

Научно-методические и нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

Нормативно-правовые основания разработки и реализации программы

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155.

Научно-методические основания разработки и реализации программы

Необходимый и достаточный уровень развития у педагогов социально-перцептивных навыков и качеств лежит в основе формирования адекватного позитивного образа ребенка, **развития положительного эмоционально-оценочного отношения воспитателя к детям.** Именно развитое социальное восприятие является базой для продуктивного применения педагогами коммуникативных навыков, в том числе и в трудных педагогических ситуациях.

Е.А. Осеева отмечает, что повышение социально-перцептивной компетентности педагогов ведет к формированию гуманистической направленности их личности, а также к усилению взаимопонимания в отношениях основных субъектов образовательного процесса.

Ю.Н. Емельянов особо подчеркивает, что «ключевые способы повышения коммуникативной компетенции нужно искать не в шлифовке поведенческих умений и не в рискованных попытках личностной реконструкции, а на путях активного **осознания индивидом естественных межличностных ситуаций и самого себя как участника этих деятельностных ситуаций, на путях развития социально-психологического воображения, позволяющего видеть мир с точки зрения других людей»**.

Таким образом, развитие социально-перцептивных качеств у педагогов дошкольной образовательной организации мы рассматриваем как важнейшее условие становления адекватного положительного эмоционально-оценочного отношения воспитателя к детям, сохранения психического здоровья воспитанников, поддержки их позитивной социализации.

Теоретико-методическими основаниями разработки и реализации программы выступают следующие положения:

- Личностное отношение педагога к детям – установка личностного уровня, направляющая профессиональную деятельность педагога и иллюстрирующая характер отношения педагога к детям (Н.В. Скрипкина, 2012).

- Отношения, возникающие в воспитательной ситуации, имеют триединую психологическую структуру: когнитивный компонент (познавательный, оценочный), аффективный компонент, поведенческий компонент (Г.М. Андреева, А.А. Бодалев, Я.Л. Коломинский, Н.Н. Обозов, А.В. Петровский, Т.А. Репина, Е.В. Субботский, А.В. Киричук). **Когнитивный компонент является системообразующим в структуре отношений.**

- Дифференциация отношений педагогов к детям зависит от **развития перцептивно-рефлексивных способностей** (С.И. Хохлова, О.В. Лосавио, 1989, С.Г. Вершловский, 1991, Е.А. Осеева, 2009).

- **Важнейшим фактором позитивного отношения к детям, принятия их личности как к ценности** является адекватная самооценка и позитивное самоотношение педагога (В.А. Сластенин, 1990, Ю.Б. Гиппенрейтер, 1995), базирующихся на обязательных составляющих осознавания и принятия себя - **идентификации** (способности поставить себя на место партнера по общению, уподобление себя другому) и **рефлексии** (способности представлять то, как человек воспринимается другими).

Методической основой программы является применение:

технологии тренинговой работы, как психологического воздействия, основанного на активных методах групповой работы (И.В. Вачков, Г.Б. Монина, К. Рудестам, Н.Ю. Хрящева);

арт-педагогических технологий разнообразных по формам и средствам, продуктивных для развития отношений в системе «ребенок – взрослый», коммуникативных навыков (Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л.Д. Лебедева, О.В. Хухлаева);

игровых технологий способствующих активизации развивающего процесса, пробуждению творчества, созданию атмосферы доверительного общения, благоприятной для личностных изменений (М.Р. Битянова);

кейс-технологии, достоинством которой является гибкость, вариативность, что способствует развитию креативности у педагогов, воспитатели получают жизненно важный опыт решения проблем, возможность соотносить теории и концепции с педагогической практикой (Р. Мюнтер, М. Линдерс, Дж. Эрскин);

технологии проблемного диалога, позволяющей через специально организованный диалог создать условия для творческого усвоения знаний
(Е.Л. Мельникова).

Цель и задачи программы

Цель программы: развитие адекватного эмоционально-оценочного отношения педагогов к детям.

Задачи:

1. Расширять теоретические и практические знания об индивидуальных особенностях восприятия человеком других людей и самого себя, их влиянии на процесс педагогического взаимодействия.
2. Развивать мотивацию и способности педагогов к самопознанию и познанию других людей.
3. Развивать психологическую наблюдательность, рефлексивность, эмпатические навыки, умение прогнозировать поведение другого человека, и другие социально-перцептивные качества.
4. Обучить коммуникативным технологиям, способствующим установлению эмоционально позитивных отношений в педагогическом взаимодействии.
5. Развивать навыки саморегуляции в педагогических ситуациях.

Описание участников реализации программы

Программа предназначена для работы с педагогическими работниками дошкольной образовательной организации. Участниками программы могут стать педагоги независимо от уровня образования и стажа педагогической деятельности, уровня мастерства.

Участниками программы также могут стать представители административного блока.

Для успешной работы в рамках программы участники должны обладать базовыми социально-перцептивными знаниями и умениями.

Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников реализации программы (специалистов, педагогов)

Педагог-психолог:

- Осуществляет методическую и организационную подготовку к тренинговым занятиям.
- Мотивирует педагогов на участие в тренинговой программе.
- Обеспечивает психологическую безопасность участников программы.
- Проводит тренинговые занятия на достаточном уровне профессиональной компетентности.
- Вносит коррективы в содержание тренинговых занятий с учетом промежуточных результатов работы, запросов участников.
- Информирует педагогов о результатах диагностики, проведенной в рамках реализации программы.

Педагоги:

- Проявляют активность в процессе тренинговых занятий.
- Выполняют домашние задания.
- Стремятся применять полученный в ходе занятий опыт в профессиональной деятельности.
- Могут отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в программе.

Способы обеспечения гарантий прав участников программы

- Руководитель программы информирует участников о цели работы, применяемых методах и способах использования полученной информации.

- Участники занятий принимают основные правилами работы в группе: взаимоуважение, добровольность, конфиденциальность и др.
- Ведущий программы осуществляет профессиональную деятельность, руководствуясь «Этическим кодексом психолога».

Ресурсы, которые необходимы для эффективной реализации программы

Требования к специалистам, реализующим программу:

- ✓ Опыт участия в социально-психологических тренингах.
- ✓ Профессиональная готовность к применению тренинговой технологии.
- ✓ Опыт разработки и проведения тренинговых занятий.
- ✓ Гуманистическая позиция и компетентность психолога (реализующего развивающую работу).

Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- ✓ Сценарии тренинговых занятий.
- ✓ Дополнительные материалы: презентации, которыми сопровождаются занятия; памятки для педагогов, рабочие листы для участников занятий.

Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы (помещение, оборудование, инструментарий и т.д.):

- ✓ Помещение (спортивный или музыкальный зал ДОУ).
- ✓ Мультимедийный проектор, экран.

Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы:

Реализация программы специальных требований к информационной обеспеченности организации (библиотека, Интернет и т.п.) не предусматривает.

Сроки, этапы и алгоритм реализации программы

Разработан алгоритм развития эмоционально-оценочного отношения педагогов к детям, содержащий три последовательных, взаимодополняющих и взаимообуславливающих этапа. **Для каждого этапа определены задачи, основные способы, методы и технологии работы.**

Цель первого этапа - развитие мотивации, актуализация рефлексивно-перцептивных знаний, овладение механизмом восприятия, развитие рефлексивно-перцептивных умений.

Основные задачи 1 этапа:

- развитие установки на познание, понимание и безусловное принятие себя и ребенка;
- актуализация у педагогов потребности в общении, познании, понимании другого человека; развитие интереса к личности ребенка;
- развитие рефлексии и эмпатии, креативности и критичности мышления;
- овладение механизмом социального восприятия, развитие рефлексивно-перцептивных умений.

Основные технологии работы: мини-лекции, тренинговые занятия.

Цель второго этапа - усвоение знаний о собственных установках, механизмах, закономерностях восприятия; знаний о защитных проявлениях личности; развитие рефлексивно-перцептивных умений (разностороннее восприятие и адекватное познание личности ребенка).

Основные задачи 2 этапа:

- усвоение рефлексивно-перцептивных знаний, апробация рефлексивно-перцептивных умений;
- осознание способов и путей адекватного познания и понимания ребенка в системе профессионального общения;
- актуализация потребности развития профессионально-значимых качеств, рефлексивно-перцептивных способностей;
- усвоение базовых знаний о собственных установках, механизмах, закономерностях восприятия в ситуациях педагогического взаимодействия.

Способы и методы, используемые на данном этапе: решение социально-перцептивных задач, психотехнические игры, упражнения.

Цель третьего этапа – развитие позиций самопринятия, интереса к личности ребенка, закрепление приемов понимания ребенка, рефлексивных навыков.

Основные задачи 3 этапа:

- совершенствование рефлексивно-перцептивных знаний, умений;
- рефлексия механизмов социального восприятия;
- развитие стремления к углубленности познания и понимания ребенка;
- развитие самопринятия, адекватного выражения своих эмоций, открытости в общении;

- развитие эмоциональной устойчивости в ситуациях профессионального общения.

Основные методы и средства работы: анализ педагогических ситуаций (смоделированных, из педагогической практики участников), психогимнастические упражнения, работа с кейсами, психотехнические игры, упражнения, направленные на развитие наблюдательской сенситивности, упражнения, направленные на развитие способности понимания состояний, свойств, качеств и отношений других людей.

Срок реализации программы – 1 учебный год (октябрь – апрель). Тренинговые занятия проводятся 2 раза в месяц. Общее количество занятий - 10. Продолжительность одного занятия – 1,5 часа.

Ожидаемые результаты реализации программы

- Активизация мотивации педагогов на применение психологических знаний в своей профессиональной деятельности.
- Расширение теоретических и практических знаний о перцептивной стороне общения, его роли в профессиональной деятельности педагога.
- Создание условий для осознания и преодоления ограничений, накладываемых привычными, стереотипными установками эмоционального и оценочного отношения к детям.
- Стимулирование положительного эмоционально-оценочного отношения к детям.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка эффективности реализации программы проводится на основе сопоставления данных (количественный и качественный анализ) первичного (входящего) и итогового диагностического обследования участников. В ходе первичной и итоговой диагностики проводится оценка характера взаимодействия педагога с воспитанниками.

Оценка достижения планируемых результатов предполагает **анализ краткосрочных** (непосредственно по окончании занятий) и **отсроченных результатов** (по истечение календарного года после завершения цикла занятий) реализации программы.

Краткосрочными результатами реализации программы выступает развитие социально-перцептивных качеств участников программы. Отсроченными результатами – изменения характера взаимодействия педагога с воспитанниками.

Эффективность реализации программы отслеживается по следующим критериям и показателям:

Критерии	Показатели	Методика	Источник
Характер взаимодействия педагога с воспитанниками	*Тип эмоционального отношения педагога к детям*	«Изучение типов эмоционального отношения педагога к воспитанникам»	Афонькина Ю.А. Мониторинг профессиональной деятельности педагога ДОУ: диагностический журнал. – Волгоград, 2014.
	Тип оценочного отношения педагога к воспитанникам и результатам их деятельности	«Изучение типов оценочного отношения педагогов к воспитанникам и результатам их деятельности»	
Развитие социально-перцептивных качеств	*Перцептивно-невербальная компетентность*	«Определение уровня перцептивно-невербальной компетентности», Г.Я. Розен	Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002
	Профессиональная эмпатия	«Исследование уровня эмпатийных тенденций», И.М. Юсупов «Методика самооценки эмпатии», А. Мехрабиен, Н. Эпштейн	Афонькина Ю.А. Аудит личностных качеств и профессиональных компетенций педагога ДОО: диагностический журнал. – Волгоград, 2014
	Профессиональная рефлексия	Методика диагностики индивидуальной меры выраженности свойств рефлексивности, А.В. Карпов	Юрова Т.В. Педагогическая рефлексия: диагностика и условия развития: монография. – Владивосток, 2008

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тематический план тренинговых занятий

Модуль 1 - «Фокусы мозга или эффекты восприятия»		
Тема	Задачи	Количество часов
«Ошибки восприятия»	– формировать у педагогов знания о перцептивной стороне общения; – способствовать развитию адекватного восприятия себя и других в ситуациях общения; – создать условия для практического изучения искажений взаимовосприятия; – создать условия для осознания иллюзий социальной перцепции	1
«Пути достижения взаимопонимания: эмпатия и рефлексия»	– расширять у педагогов представления о перцептивной стороне общения; – способствовать развитию адекватного восприятия себя и других в ситуациях общения; – создать условия для практического изучения психологических механизмов социальной перцепции, способствующих улучшению межличностного восприятия и понимания; - способствовать осознанию роли и функций рефлексии и эмпатии в собственной жизни, вооружить первичными инструментами для саморазвития эмпатических и рефлексивных навыков	1

Модуль 2 - «Уроки Шерлока Холмса»		
Тема	Задачи	Количество часов
«Замечай мелочи, контролируй детали, выделяй главное»	- формировать представления о наблюдательской сензитивности; - актуализировать понимание собственных механизмов развития сензитивности; - создать условия для осознания интерпретационных ограничений, накладываемых теоретическими знаниями и стереотипизированными фрагментами сознания; - отработка навыка отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения	1
«Эмпатия, или Я тебя понимаю»	- развивать умение понимания ребенка, используя эмоциональный и рациональный каналы эмпатии; - развивать психологическую наблюдательность; - формирование и развитие способности прогнозировать поведение другого, предвидеть свое воздействие на него; - формировать умение эмпатического слушания (отработка техники активного слушания)	1
«Рефлексия, или Себя как в зеркале я вижу…»	- актуализировать знания педагогов о педагогической рефлексии; - формировать представления педагогов о различных методах рефлексии; - способствовать овладению определенными психологическими знаниями, развивать наиболее адекватное познания себя и окружающих, умения самодиагностики; - создать условия для самовыявления специфических педагогических установок и поиска средств их преодоления;	2

	- создать условия для освоения педагогами способов личностной рефлексии для разрешения жизненных и профессиональных проблем, и противоречий; - создать условия для освоение рефлексивных способов самокоррекции эмоциональных состояний	
Модуль 3 - «Что скрывается за «плохим» поведением ребенка?»		
«Проблемное поведение ребенка: как реагировать, что делать?»	- сформировать представление о мотивах «плохого» поведения ребенка, в рамках концепции Адлера–Дрейкурса об «ошибочных целях» поведения; - формировать умение точно описывать «плохое» поведение; определять скрытую цель проступка ребенка; - способствовать осознанию неэффективных паттернов реагирования в ситуации, когда ребенок преследует «ошибочную цель»; - сформировать представление о стратегиях педагогического воздействия в работе с проблемными детьми	2
Модуль 4 - «Спокойствие, только спокойствие…»		
«Смена декораций, или Как получать подарки от Вселенной»	- сформировать представления об особенностях позитивного мышления как способа воздействия на события собственной жизни; - обучить участников приемам и техникам позитивного мышления; - научить психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния	1
«Способы саморегуляции эмоционального	- тренировка осознания и вербализация эмоциональных состояний;	1

состояния, или Выйди из себя и зайди нормально»	- развить умение действовать адекватно и эффектно при различных эмоциональных состояниях; - обучить способам эмоциональной регуляции своего состояния и психотехниками, способствующими преодолению сложных эмоциогенных ситуаций	
ИТОГО		**10**

Содержание тематического плана

Модуль 1 - «Фокусы мозга или эффекты восприятия»	
Тема	Краткий план занятия
Психологические механизмы социальной перцепции, приводящие к ошибкам в межличностном восприятии и понимании	1. Вступительное слово психолога о перцептивной стороне общения; механизмах избирательности восприятия. 2. Упражнения, направленные на осознание проявлений неточностей социального восприятия. Ошибки восприятия: эффект установки, явление стереотипизации в межличностном восприятии, галоэффект (эффект ореола), эффект первичности (эффект первого впечатления, эффект знакомства), эффект новизны (эффект последней информации). 3. Упражнения, направленные на формирование навыка описания ситуации «сильным языком» (без оценочное описание). 4. Домашнее задание.
Психологические механизмы социальной перцепции, способствующие улучшению межличностного восприятия и понимания	1. Мини-лекция «Основные механизмы познания другого человека в процессе общения: эмпатия и рефлексия». 2. Решение педагогических ситуаций: определение вида обращений, формирование навыка эмпатических высказываний.

	3. Мини-лекция «Рефлексия в профессиональной деятельности педагога». 4. Мозговой штурм «Функции эмпатии и рефлексии в педагогическом процессе». 5. Домашнее задание.
Модуль 2 – «Уроки Шерлока Холмса»	
Тема	Краткий план занятия
Наблюдательская сензитивность	1. Обсуждение домашнего задания. 2. Вступительное слово психолога «Наблюдательность как профессионально важное качество». 3. Мини-лекция о сензитивности и ее видах. 4. Упражнения, направленные на отработку навыков наблюдательности. 5. Упражнения, направленные на осознание интерпретационных ограничений. 6. Отработка навыка отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения. 7. Домашнее задание.
Педагогическая эмпатия	1. Обсуждение домашнего задания. 2. Мини-лекция «Компоненты эмпатии: мотивационно-ценностный, рациональный, эмоциональный, поведенческий». 3. Упражнение, направленное на развитие рационального компонента эмпатии (осознание эмоций и чувств, распознавание эмоций). 4. Упражнения, направленные на развитие способности вчувствования. 5. Упражнения на отработку навыков распознавания эмоциональных состояний по комплексу проявления (мимика, жесты, поза, интонации). 6. Упражнение, направленное на разви-

	тие психологического механизма проецирования. 7. Упражнения на отработку навыков вербализации результатов отражения наблюдаемых состояний и отношений. 8. Мини-лекция «Техника активного слушания». 9. Упражнения на отработку поведенческого компонента эмпатии (приемы эмпатического слушания, техника «Я-высказывания»). 10. Домашнее задание.
Педагогическая рефлексия	1. Обсуждение домашнего задания. 2. Мини-лекция «Педагогическая рефлексия. Виды педагогической рефлексии». 3. Упражнения, направленные на отработку навыков рефлексии. 4. Мини-лекция о функциях рефлексии. 5. Домашнее задание «Рефлексивный практикум».
Модуль 3 – «Что скрывается за «плохим» поведение ребенка?»	
Тема	Краткий план занятия
Мотивы «плохого» поведения ребенка	1. Групповая дискуссия «Распространенные проблемы в поведении детей». 2. Мини-лекция о мотивах «плохого» поведения по Р. Дрейкурсу (привлечение внимания, демонстрация несостоятельности, власть и месть). 3. Упражнения на овладение навыка определения мотивов «плохого» поведения ребенка. 4. Стратегии воспитательного воздействия и принципы профилактики.

Модуль 4 – «Спокойствие, только спокойствие»	
Тема	Краткий план занятия
Психологические основы эмоциональной устойчивости в ситуациях профессионального общения	1. Мини-лекция о сущности позитивного мышления. 2. Упражнения, направленные на овладение приемами и техниками позитивного мышления. 3. Упражнения, направленные на овладение приемами саморегуляции эмоционального состояния.
Способы профилактики и преодоления эмоциональной напряженности	1. Вступительное слово психолога о роли эмоций в жизни человека. 2. Мини-лекция о способах выражения чувств. 3. Упражнения на осознание и отработку навыка вербализации эмоциональных состояний. 4. Упражнения на отработку способов эмоциональной регуляции.

Структура тренингового занятия

- **Вводная часть.**
  Цель: оценка уровня усвоения материала предыдущего занятия (получение обратной связи); актуализация темы текущего занятия и выявление ожиданий участников; создание доброжелательной и продуктивной атмосферы для дальнейшей работы.

- **Упражнения на групповое сплочение.**
  Цель: создание у участников эмоционального настроя на работу в группе.

- **Дискуссия на тему занятия или обсуждение домашнего задания.**
  Цель: создать для участников занятия условия для осознания путей реализации психологических идей в их профессиональной деятельности

(дискуссия), дать возможность участникам поделиться опытом применения на практике изучаемых навыков (обсуждение домашнего задания).

- **Упражнения на овладение навыком.**
  Цель: создать условия, в которых участники смогут испытать специфические переживания, связанные с применением изучаемого навыка.

- **Разыгрывание и анализ проблемных ситуаций.**
  Цель: создать условия для включения участниками изучаемого навыка в контекст поведения в конкретной ситуации, научиться выбирать адекватный стиль поведения в различных образовательных ситуациях.

- **Анализ аудио- (видео-) материалов.**
  Цель: закрепить полученные в ходе занятия ощущения, выступив «экспертом» по поведению другого человека.

- **Обсуждение итогов работы по теме занятия.**
  Цель: получить обратную связь от участников группы, дать им возможность выразить чувства, мысли, переживания, возникшие в ходе занятия.

- **Домашнее задание.**
  Цель: продолжение психологической работы участников группы в течение перерыва между занятиями.

СВЕДЕНИЯ О ПРАКТИЧЕСКОЙ АПРОБАЦИИ ПРОГРАММЫ НА БАЗЕ МАДОУ Г. МУРМАНСКА № 91

Психолого-педагогическая программа проходила апробацию на базе МАДОУ г. Мурманска № 91 в 2017 – 2018 учебном году. В реализации программы приняли участие 27 педагогов дошкольного учреждения.

Программа доказала свою эффективность, что подтверждается положительными отзывами участников тренинговых занятий и данными итоговой диагностики отсроченных результатов работы.

Программа принята на педагогическом совете протокол № 1 от 19.09.2017г. и утверждена приказом по дошкольному учреждению № 187/3-ОД от 19.09.2017г.

Результаты, подтверждающие эффективность реализации программы

Эффективность реализации программы оценивалась на основе оценки краткосрочных результатов (непосредственно после окончания проведения занятий, май 2018 года) и отсроченных результатов (через календарный год после окончания проведения занятий, апрель 2019 года).

Краткосрочные результаты реализации программы позволяют отметить следующие ведущие тенденции:

- ✓ Повысилась мотивация воспитателей на применение психологических знаний о механизмах восприятия и социально-перцептивных навыков в педагогической практике, отзывы педагогов свидетельствуют, что занятия в рамках программы позволили им по-новому взглянуть на себя и способы взаимодействия с детьми.

- ✓ В процессе обратной связи на занятиях педагоги отмечают что, произошли изменения в понимании движущих сил «плохого» поведения ребенка, сдвиг с концепции «зло намерения» к позитивности намерений дошкольника.

- ✓ 25% педагогов отмечают, что применяют навык отслеживания собственных механизмов восприятия в процессе общения с участниками образовательного процесса.

- ✓ Наметилась тенденция к увеличению доли педагогов с высоким уровнем выраженности профессиональной рефлексии (когнитивный и эмоциональный компонент профессиональной рефлексии) и снизилась – с низким. Рост профессиональной рефлексии педагогов в ходе занятий означает, что у педагогов увеличилась склонность к обдумыванию происходящего в жизни, к размышлению над своими действиями и поступками других людей.

- ✓ У 15% педагогов наметилась тенденция к преобладанию позитивной коммуникативной установки в отношении «трудных» воспитанников.

Наиболее значимой нам представляется оценка отсроченных результатов реализации программы, через календарный год после окончания, посредством повторного изучения типа эмоционального отношения педагога к воспитанникам и типа оценочного отношения педагога к воспитанникам и результатам их деятельности.

Отсроченные результаты реализации программы представлены на диаграммах.

С целью изучения типа эмоционального отношения педагога к детям использовалось наблюдение «Изучение типа эмоционального отношения педагога к воспитанникам» (по разработкам С. Е. Кулачковской).

Данные наблюдения с целью выявления ведущего типа эмоционального отношения к детям представлены на рисунке 1 (а, б):

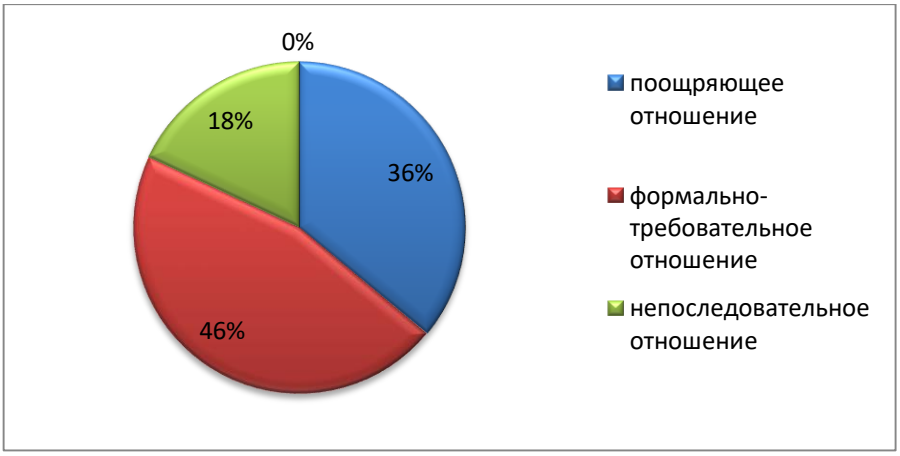


Рис. 1а. Распределение педагогов по типам эмоционального отношения к детям (до реализации образовательной программы)

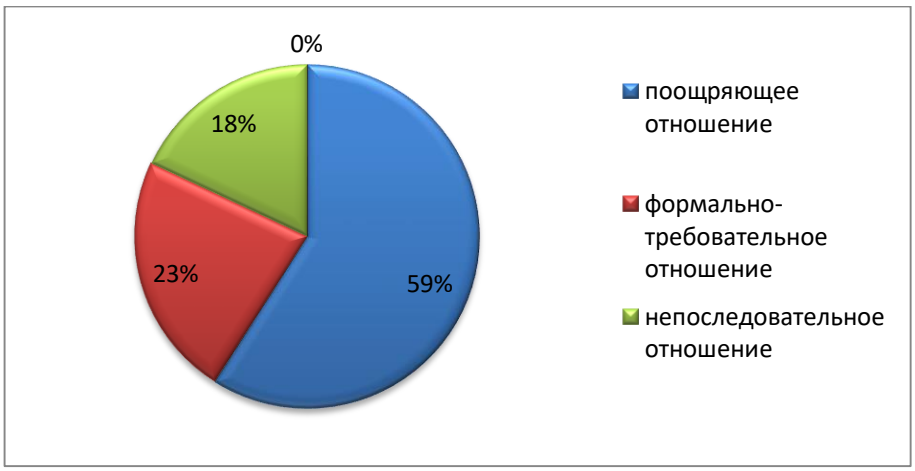


Рис. 1б. Распределение педагогов по типам эмоционального отношения к детям (после реализации образовательной программы)

Изучение типа оценочного отношения к воспитанникам и результатам их деятельности проводилось с использованием стандартизированного наблюдения «Изучение типа оценочного отношения педагога к детям и результатам их деятельности» (по разработкам Е. А. Архиповой).

Данные наблюдения с целью выявления ведущего типа оценочного отношения к детям и результатам их деятельности представлены на рисунке 2 (а, б):

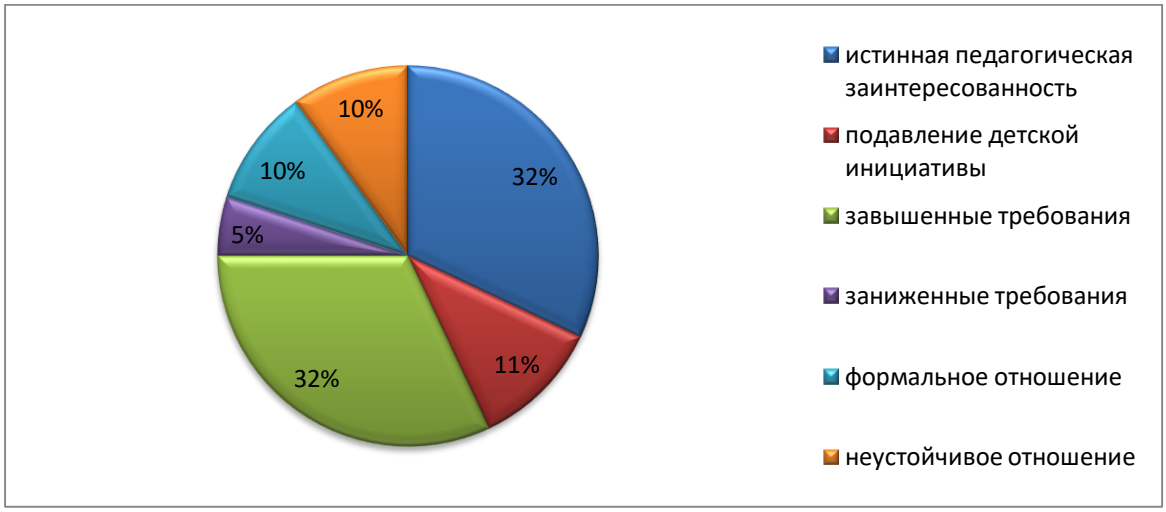


Рис. 2а. Распределение педагогов по типам оценочного отношения к детям и результатам их деятельности (до реализации образовательной программы)

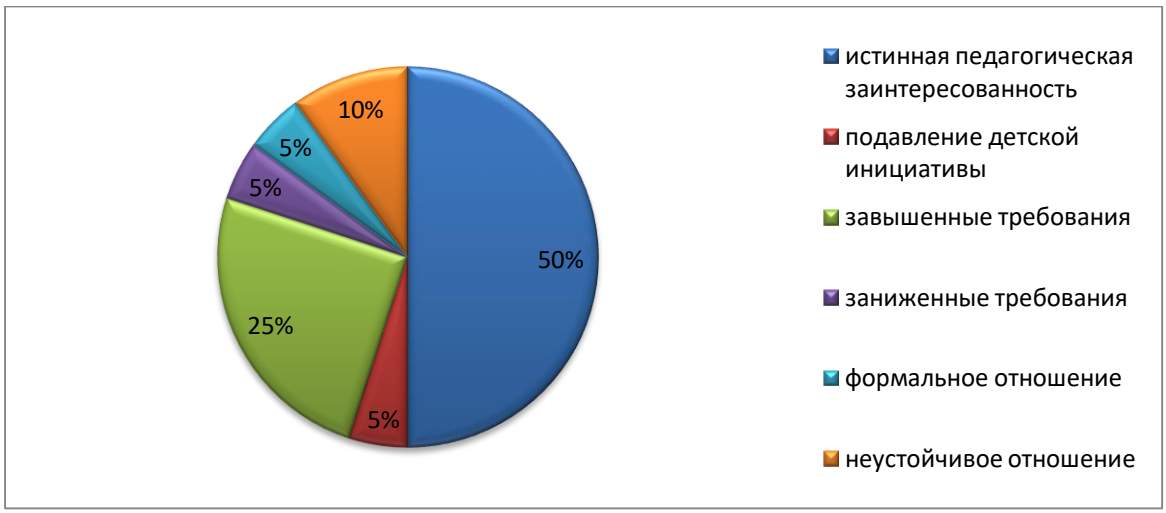


Рис. 2б. Распределение педагогов по типам оценочного отношения к детям и результатам их деятельности (после реализации образовательной программы)

Анализ отсроченных результатов по итогам реализации программы позволяет отметить следующие тенденции:

- ✓ Увеличилось количество педагогов с ведущим типом эмоционального отношения к детям – «поощряющее отношение».
- ✓ Четко прослеживается тенденция к уменьшению количества педагогов с ведущим типом оценочного отношения – «завышенные требования».

По результатам опроса 15% педагогов продолжают отрабатывать, освоенные в ходе тренинговых занятий социально-перцептивные навыки, 10% продолжают расширять знания по проблеме мотивы «плохого» поведения ребенка, стратегии взаимодействия в трудных педагогических ситуациях.

Таким образом, программа доказала свою эффективность.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
(СЦЕНАРИИ ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ)

Занятие 1. «ФОКУСЫ МОЗГА ИЛИ ЭФФЕКТЫ ВОСПРИЯТИЯ»

Психологические механизмы социальной перцепции, приводящие к ошибкам в межличностном восприятии и понимании

Странный это мир, где двое смотрят на одно и то же,
а видят полностью противоположное.
Агата Кристи

Цель: формировать у педагогов представления о перцептивной стороне общения (механизмах социальной перцепции, приводящих к ошибкам в межличностном восприятии и понимании), навыки преодоления искажений взаимовосприятия.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

ПРИТЧА

Одна семейная пара переехала жить в новую квартиру.
Утром, едва проснувшись, жена выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала на просушку выстиранное бельё.
- Посмотри, какое грязное у неё бельё, — сказала она своему мужу.
Но тот читал газету и не обратил на это никакого внимания.
- Наверное, у неё плохое мыло, или она совсем не умеет стирать. Надо бы её поучить.
И так всякий раз, когда соседка развешивала бельё, жена удивлялась тому, какое оно грязное.
В одно прекрасное утро, посмотрев в окно, она вскрикнула:
- О! Сегодня бельё чистое! Наверное, научилась стирать!
- Да нет, сказал муж, — просто я сегодня встал пораньше и вымыл окно.
Так и в нашей жизни! Всё зависит от окна, через которое мы смотрим на происходящее.

Вступительное слово психолога: Все что мы знаем, знали и когда-либо будем знать дает нам наше **восприятие** (от латинского «perceptio» – перцепция или восприятие), которое за счет осмысления поступающей к нам информации формирует субъективную картину мира.

Просмотр видеозаписи мультфильма «В гостях у королевы».

Психолог: Почему субъективную? Потому что при восприятии, присутствуют следующие факторы. Это:

- Опыт — человек усваивает ту информацию, о которой уже так или иначе, хотя бы частично знает из прошлого опыта.
- Установка восприятия — человек ожидает увидеть то, что должно быть увидено исходя по прошлому, уже имеющемуся опыту.

- Потребности и мотивация — человек видит то, в чем нуждается или что считает важным.
- Личностные особенности — оптимисты видят мир и события в позитивном свете, пессимисты, напротив, — в неблагоприятном.

Какие факторы повлияли на восприятие героев мультфильма?

Результатом процесса восприятия становится построенный образ. Полученные образы складываются в определенные ситуации, которые человек оценивает, после чего принимает решение о своем поведении.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. ОШИБКИ ВОСПРИЯТИЯ

Психолог: Восприятию другого человека (социальному восприятию) присущи некоторые особенные проявления неточности, именуемые **эффектами** или ошибками восприятия, иначе **фокусы нашего мозга**.

Эффект предубеждения (установка)

Упражнение «Эффекты восприятия»

Каждой группе дается по фотографии одного и того же неизвестного человека (можно вырезать из журнала) с кратким пояснением. Одной группе говорится, что это фотографии преступника, другой — что это преподаватель. Участники сидят отдельно и фотографии друг у друга не видят.

Задание: определить личностные качества этого человека, основываясь на собственном восприятии и пояснении к фотографии.

Пояснение 1-й группе: Иванов Василий Сергеевич. За последние четыре года убил несколько человек (из газеты «Криминальные новости», 2013, № 7).

Пояснение 2-й группе: Петров Эдуард Иванович. Доктор химических наук, профессор. Получил Государственную премию за вклад в науку (из газеты «Аргументы и факты», 2014, № 5).

Психолог: Одна и та же фотография, но как будто два совершенно разных человека. В чем же дело? В основе большинства эффектов межличностного восприятия лежит механизм установки. Установка — это готовность действовать или воспринимать что-либо определенным образом.

Мини –лекция

Психолог: Установка - это наше сознательное или бессознательное убеждение в чем-то, восприятие мира под определенным углом зрения. Установка оказывает сильное влияние на формирование мнения о другом человеке. Именно установка определяет то, что одно и то же явление люди трактуют прямо противоположным образом.

Очень интересный эксперимент был проведен американскими психологами. В одном из классов они определили уровень умственного развития учащихся, в результате чего выявили детей, заметно опережающих своих сверстников, а также отстающих в развитии. Но учителям, работающим в этом классе, психологи дали сознательно искаженную информацию: сообщили, что дети, получившие по итогам обследования низкий результат, являются наиболее умственно развитыми, и наоборот. Через год психологи повторили обследование и получили ошеломляющий

результат. Уровень умственного развития детей точно соответствовал той информации, которая была сообщена педагогам: у тех, кто обнаруживал высокий уровень, он стал низким, дети же, первоначально отстававшие в умственном развитии, обогнали своих одноклассников.

Еще один рассказ об американском профессоре, который, иллюстрируя действие установочных механизмов, встал возле метро с табличкой на груди и со шляпой в руке и простоял так весь день. Многие клали в шляпу деньги и шли дальше. Во всяком случае, никто не задал ему никаких вопросов. На табличке же было написано: «Я получаю больше любого из вас». Это история правдива она или нет, но довольно точно отражает суть явления.

Установки играют не только отрицательную роль. Установки помогают человеку принимать решения в ситуации неопределенности, дефицита информации при восприятии новых объектов. Однако не стоит забывать о коварстве установок, особенно в педагогической деятельности. Мы часто думаем: «Нет, у меня никаких установок по отношению к детям». Попробуйте внимательно и как бы заново посмотреть на окружающих людей и, может быть, вам откроется в них нечто, что вы просто не замечали. Ребенок кажется вам неисправимым? Не спешите с выводами.

Эффект или явление стереотипизации в межличностном восприятии

Психолог: Кроме установок, которые у каждого человека свои, индивидуальные, существуют «всеобщие установки» — стереотипы. Стереотип — это устойчивый (и в то же время упрощенный) образ какого-либо явления или человека, складывающийся в условиях нехватки информации. В ходе стереотипизации пытаемся объяснить причины поведения людей путем отнесения к уже известным явлениям - социальным стереотипам. Например, эксперименты Г. Олпорта показали, что испытуемые видели в пожилых и полных мужчинах людей надежных, уверенных, а владельцев улыбающихся лиц воспринимали как умных и доброжелательных. Стереотипизация складывается как результат обобщения нашего личного опыта, к которому присоединяются сведения, полученные из книг, кинофильмов и т. д.

Задание «Доска стереотипов общения»

Психолог предлагает написать как можно больше различных стереотипов, которые знают участники. Объяснить, почему они возникли и можно ли их избежать? Как они влияют на восприятие и оценку человека?

Упражнение «Описание сильным языком»

Педагогам демонстрируется таблица «Реальность и рассказы о реальности»

Реальность («сильный язык»)	Рассказы о реальности («слабый язык»)
факты: поступки, действия, события	Мнения, оправдания, интерпретации, принципы, объяснения

Психолог: Опишите «сильным» языком ситуацию «здесь и сейчас», то есть ответьте на вопрос: «Что сейчас происходит со мной?» Говорите, пожалуйста, только о себе, от первого ли-

ца, расскажите «сильным» языком, что происходит с вами в данный момент». (Ответ: «Я сижу здесь».)

Галоэффект (эффект ореола)

Упражнение «ПАВЕЛ ВОЛЯ»

Психолог делит участников на две группы (по типу отношения к известному шоумену). Каждая группа дает характеристику певцу, пытаясь определить какими качествами он обладает.

Мини – лекция

Психолог: Эффект ореола - общее благоприятное или неблагоприятное мнение о человеке переносится на его неизвестные, но додумываемые черты характера, свойства личности, особенности. Помните знаменитую поговорку: «Два года студент работает на зачетку, а три года - зачетка на студента». Это — следствие одного и того же эффекта межличностного восприятия, который получил название «Эффект ореола».

Эффект ореола - влияние первого образа человека, оценочного впечатления о человеке (в основном внешнего облика и манеры общения), слухов о репутации человека - на все последующее восприятие этого человека, его оценку, дальнейшее к нему отношение. В результате этого эффекта мы не склонны замечать изменения в других людях. На самом же деле, человек все время меняется. Злую шутку подчас играет эффект ореола и супружеских отношениях. Психологами был проведен оригинальный эксперимент. Людям предлагали одеть специальные очки; искажающий окружающий мир. При взгляде через эти очки предметы приобретали необычный, несвойственный им вид. Однако, как это ни парадоксально, если в поле зрения попадал супруг или супруга, то их образ воспринимался без искажения.

Эффект первичности (эффект первого впечатления, эффект знакомства)

Просмотр отрывков из фильма «Гордость и предубеждение»

Психолог просит дать характеристику главным персонажам на основе первого впечатления.

Мини-лекция

Психолог: Первая полученная информация кажется важнее последующей. На этом эффекте базируется любовь с первого взгляда – достаточно произвести первое сильное хорошее впечатление, как мы можем стать слепы к последующим ошибкам, недостаткам привлекшего внимание человека.

Упражнение на развитие толерантности «С ног на голову»

Психолог предлагает разделиться на группы любым способом. Каждая группа выбирает любимую сказку — можно народную, можно авторскую, главное, чтобы сказка была всем знакома.

Психолог предлагает участникам определиться, кто в их любимой сказке положительный, а кто отрицательный герой. В верху листа надо записать героев со знаком “+” и со знаком “–”. Ниже, под именами героев, нужно записать их качества. Обратите внимание участников, что положительные и отрицательные качества есть у всех героев, даже у Бабы-яги можно найти качества со знаком “+”.

Психолог предлагает участникам подумать, какая проблема в сказке существует, какую проблему необходимо решить, чтобы изменить жизнь героев к лучшему. Записать ее на листе. Если участникам трудно определить главную проблему, можно им помочь, приведя аналогию из другой сказки.

Участникам предлагается представить, что подул “ветер перемен” и изменил наших героев. Они забыли, кто кем был, и поменялись своими качествами, характерами, поведением. Например, в сказке “Золушка” мачеха стала обладательницей кроткого нрава, а Золушка превратилась во властную особу, которая не уважает и не любит добрую мачеху. Исходя из этой парадоксальной ситуации участникам предлагается перевернуть лист другой стороной и записать имена героев, поменяв им знаки “+” на “–”. Затем подумать и переписать качества героев, как положительные, так и отрицательные, возможно дополнив список новыми качествами, которые, к примеру, могут добавиться в силу возраста или других критериев.

Чтение подгруппами получившихся сказок. Их обсуждение. Обратить внимание слушателей, как меняется сюжет сказки при изменении характера героев. Обратить внимание, насколько конструктивным путем была решена проблема.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕФЛЕКСИЯ

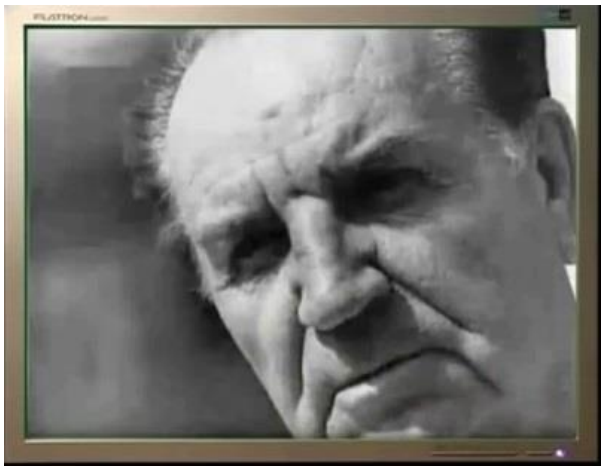
Психолог: Как вся эта информация может помочь стать счастливее, лучше понимать других, строить более гармоничные отношения? Напрашиваются два вывода исходя из вышеизложенного:

- Не делать поспешных выводов, посмотреть на ситуацию с разных сторон.

- Учитывать, что люди, с которыми мы общаемся, также склонны к этим эффектам восприятия или фокусам мозга. Поэтому нельзя ожидать от них всегда полную объективность и точность восприятия.

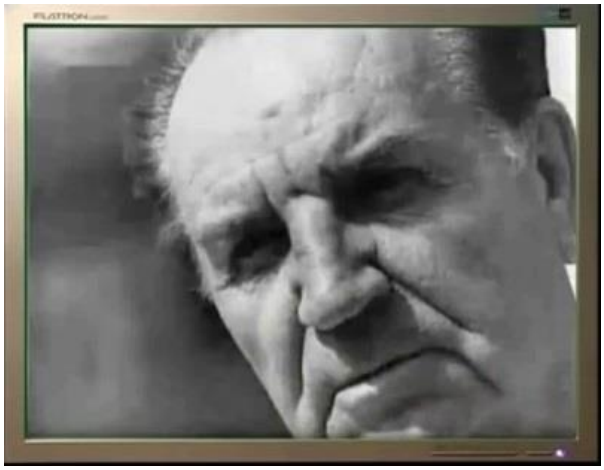
Литература:

1. Дерманова, И.Б., Сидоренко, Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Методические рекомендации. - СПб., 2003.
2. Дерябо, С.Д., Ясвин, В.А. Гроссмейстер общения. – М., 2008.
3. Пашкова, А.В. Практикум по психологии общения: Упражнения и задачи. – М., 2008.
4. Психология общения. Методические рекомендации к практическим занятиям. –Н. Новгород, 2012.
5. Самоукина, Н.В. Игры в школе и дома. – М., 1993.
6. Сидоренко, Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. - СПб.,2008.
7. Стефаненко, Т.Г. Социальные стереотипы и межличностные отношения. - М., 2007.



Задание группе 1: определить личностные качества этого человека, основываясь на собственном восприятии и пояснении к фотографии.

Пояснение: Иванов Василий Сергеевич. За последние четыре года убил несколько человек (из газеты «Криминальные новости», 2016, № 1).



Задание группе 2: определить личностные качества этого человека, основываясь на собственном восприятии и пояснении к фотографии.

Пояснение: Петров Эдуард Иванович. Доктор химических наук, профессор. Получил Государственную премию за вклад в науку (из журнала «Наука и образование», 2017, № 2).

Памятка
Приемы устранения эффектов восприятия

Даже на самого близкого человека, знакомого вам много лет, а тем более на человека, знакомство с которым не столь длительно, нужно хотя бы изредка смотреть так, как будто вы видите его впервые в жизни, и ваша задача заключается в том, чтобы попытаться его хорошенько узнать.

Помните, что не все люди несут на себе отпечаток своей профессии и роли. Есть немало людей, способных сохранить свою индивидуальность в любых условиях.

Не полагайтесь в оценке человека на то, что говорят о нем люди, составьте собственное мнение о нем.

Не стоит делать заключение сразу в ходе первой встречи. После ее окончания попытайтесь «прокрутить» мысленно происходившее, проанализировать поведение человека, содержание разговора. Не забывайте, что любой факт имеет множество интерпретаций. Как справедливо говорил Г. Лихтенберг, «постоянно оказывается, что так называемые «дурные люди» от более основательного изучения их выигрывают, а «хорошие» от этого теряют».

Составив мнение, не укрепляйте себя в нем, пока не узнаете человека ближе. Если вы услышите о нем мнение, расходящееся с вашим, отнеситесь к его точке зрения как к более правильной, как к поводу взглянуть на человека с несколько иных позиций, и вам может открыться в нем много нового.

Не стоит делать скоропалительных выводов и тогда, когда человек вам хорошо знаком. Задумайтесь, действительно ли в его поведении есть факты, свидетельствующие о справедливости ваших умозаключений.

Не усредняйте людей. Помните, что природная палитра богата красками и среди них много не только полутонов.

(по материалам Интернет)

ПРИТЧИ ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ВОСПРИЯТИЯ

Даосская притча о восприятии человека человеком

Так случилось, что крестьянин утром не смог найти свой кошелёк. Он обыскал весь дом, но кошелька так и не нашли, нигде его не было. «Наверное, его украли», — подумал он и начал перебирать в памяти всех тех, кто из пришедших к нему в дом в последнее время мог это сделать. Выбор его остановился на мальчике — соседском сыне, который заходил в гости как раз накануне исчезновения кошелька. Точно, это он: никто другой не мог совершить кражу!

Немного позже, встретив парня на улице, крестьянин заметил в его поведении много «подтверждений» своим подозрениям: соседский сын явно смущался его, прятал глаза и вообще имел вид «нашкодившего кота». С другой стороны у крестьянина не было никаких прямых улик, и он не знал, что делать в такой ситуации. Каждый раз, когда он встречался с этим парнем, тот выглядел всё более виноватым, поэтому крестьянин злился всё сильнее и сильнее. В конце концов он так сильно разгневался, что решил пойти к отцу воришки и предъявить ему формальное обвинение.

Но случись такому, перед самым выходом из дому, жена крестьянина позвала его. - Посмотри, что я нашла за кроватью,- сказала она, подавая ему пропавший кошелёк с деньгами. Оказалось, что с кошелька ничего не пропало...

Мудрец о фильтрах восприятия

Один старый и очень мудрый человек сказал своему другу: «Рассмотри комнату, в которой мы находимся получше, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета». В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрец ему задал следующий вопрос: «Закрой-ка глаза свои и перечисли все вещи… синего цвета!» Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись — ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой.

Тогда мудрец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни — только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему — то оно обязательно произойдет с тобой, ты, никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но всего будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным — жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая стрессовая, критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

Люди замечают только то, что соответствует их мышлению, пропуская через фильтры восприятия, как через сито, информацию вокруг себя.

А Вы замечаете хорошее вокруг себя в жизни и в людях?

Разность восприятия

- Привязанности искажают восприятие, - Мастеру часто приходилось говорить об этом.

Однажды ученики к своему удовольствию получили великолепный пример, подтверждающий истину этих слов. Они услышали, как Мастер спросил у одной матери:

- Как поживает твоя дочь? - Моя любимая доченька! Она так счастлива! У нее такой замечательный муж! Он подарил ей автомобиль, купил ей драгоценности, о которых она мечтала, нанял для нее слуг. Он подает ей завтрак в постель, и она встает не раньше полудня. Не муж, а настоящий принц!

- А как дела у сына?

- Ох, мой бедный мальчик! Ну и брюзгу взял он себе в жены! Он предоставил ей все, что она хотела: автомобиль, драгоценности, армию слуг. А она валяется в постели до полудня! И даже не встанет, чтобы приготовить мужу завтрак

Занятие 2. «ПУТИ ДОСТИЖЕНИЯ ВЗАИМОПОНИМАНИЯ: ЭМПАТИЯ И РЕФЛЕКСИЯ»

Психологические механизмы социальной перцепции, способствующие улучшению межличностного восприятия и понимания

Цель: расширять у педагогов представления о перцептивной стороне общения (механизмы социальной перцепции, способствующие улучшению межличностного восприятия и понимания); вооружить первичными инструментами для саморазвития эмпатических и рефлексивных навыков.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Вступительное слово психолога: Сегодня мы продолжим разговор о механизмах восприятия и поговорим о психологических механизмах социальной перцепции, способствующих улучшению межличностного восприятия и понимания.

Игра – разминка «Говорю, что вижу»

Цель: разминка, улучшение атмосферы в группе, развитие навыка безоценочных высказываний.

Инструкция: «Сидя в круге, вы будете наблюдать за поведением других и, по очереди, говорить, что видите относительно любого из участников. Описывая поведение, действия других людей не оценивайте их, а просто констатируйте наблюдаемое. К примеру: «Наталия Семеновна сидит, положив ногу на ногу», «Катя улыбается». Ведущий следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. После выполнения упражнения обсуждается, часто ли наблюдалась тенденция использовать оценки, было ли сложным это упражнение, что чувствовали участники.

Работа с видеороликами

Психолог предлагает определить, какие эффекты восприятия сработали.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Психолог: Для того чтобы умение понимать партнера начало проявляться в общении, необходимы не только и не столько знания и опыт, сколько нечто другое - особое отношение к партнеру, особая направленность на него. Какими бы опытными и умудренными жизнью и знаниями мы бы ни были, для того чтобы понять человека, нужно **этого хотеть**: хотеть понять о чем он думает, отчего переживает, его точку зрения и образ мыслей.

Каждый может вспомнить ситуации, когда восприятие и понимание в общении были ясными, легкими, наполненными. Это отношения с любимыми, с близкими друзьями - все здесь происходит само собой, без труда и раздумий. В таких ситуациях очень хочется понять другого, не обидеть его, не сделать что-то не так и т.д.

Основными механизмами познания другого человека в процессе общения являются **эмпатия** и **рефлексия.**

Упражнение «Ассоциации»

Психолог предлагает участникам назвать свои ассоциации на слово «эмпатия». Затем дает определение понятию «эмпатия».

Мини-лекция «Эмпатия»

Психолог: **Эмпатия** (от греч. - сопереживание) - это способность к постижению эмоционального состояния другого человека в форме сопереживания. Только в этом случае имеется в виду не рациональное осмысление проблем другого человека, а, скорее, эмоциональный отклик на его проблемы. Эмоциональная природа эмпатии проявляется именно в том, что ситуация другого человека не столько "продумывается", сколько "прочувствуется".

Термин «эмпатия» был введен Э. Титченером, который говорил: «Я не только вижу в других важность, скромность или гордость… Я чувствую эти черты, проигрываю их в уме».

Эмпатия — это отнюдь не то же самое, о чем говорят: «Поставь себя на его место». Это — иное: «Взгляни на вещи его глазами».

Эмпатию следует отличать от симпатии. Отличие между эмпатией (чувством переживания и сопереживания) и симпатией (влечением, внутренним расположением, состраданием, жалостью, интересом к кому-либо) состоит в том, что эмпатия - это «чувствовать вместе с кем-либо», а не «чувствовать вместо».

Просмотр видеоролика «Эмпатия и симпатия»

Психолог: Существуют два вида эмпатии. Первый из них - **эмоциональная эмпатия**, непосредственный эмоциональный отклик, некая отраженная реакция. То есть, если вы посмотрите на ребенка, испытывающего боль, и тоже почувствуете боль, это и будет эмоциональной эмпатией: вы зеркально отражаете чужие эмоции.

Другой вид эмпатии - **когнитивная эмпатия**. Это способность принять точку зрения другого, увидеть мир его глазами. Почти как актер, вживающийся в образ своего персонажа. Речь идет о понимании того, на чем строится видение мира и самого себя отдельно взятым человеком и каким образом его опыт определяет это видение: его верования, его страхи и прочее. Обычно наши представления о людях основываются на субъективных выводах и предрассудках. Мы мыслим расхожими клише, мешающими осознавать уникальность и индивидуальность, присущие каждой личности. Люди способные к эмпатии, напротив, способны выйти за границы этих клише, воспитывая в себе интерес к окружающим.

Упражнение «Бабочки»

Участники разбиваются на пары, первый из пары становится взрослым, второй – ребенком.

Ситуация №1. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание, не обращать внимания на обращения к ним детей. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал»

Ситуация №2. Дети выходят за дверь. Взрослым дается задание со вниманием отнестись к ребенку. Дети должны подбежать к своему взрослому и показать пойманную бабочку: «Мама, мама, смотри, какую я бабочку поймал!»

Вопросы:

- Какие чувства испытывали «дети» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» в первом случае?
- Какие чувства испытывали «дети» во втором случае?
- Какие чувства испытывали «взрослые» во втором случае?

Психолог: Чем эмпатия полезна именно Вам в вашей профессиональной деятельности? (прояснение цели).

Психолог: В большинстве случаев и в семье, и в детском саду ребенок слышит от взрослого в качестве проявления внимания обращения, не содержащие никаких проявлений эмпатии (участникам раздаются листы с примерами неэмпатических высказываний).

Проявление эмпатии начинается с заинтересованности делами, настроением, трудностями и успехами другого человека. Обычно это простейший вопрос: «Тебя что-то беспокоит?» Этот вопрос может быть задан в такой или в другой словесной форме или выражен неявно - интонацией нейтрального высказывания, жестом, позой участия. Но именно такая постановка вопроса открывает для ребенка возможность открыто «излучать» эмоциональную волну, на которую предстоит настроиться воспитателю, на время как бы оказавшись от себя, от своих интересов, желаний и проблем, от своего привычного видения мира, т. е. - отказавшись от привычной для подавляющего большинства людей эгоцентрической позиции. В эгоцентрической позиции эмпатия или становится совсем невозможной, или вместо продуктивного сочувствия превращается в бесплодное сопереживание.

Решение педагогических ситуаций: определить вид обращения, заменить на обращение содержащее проявления эмпатии.

Ситуация № 1.

Утро. В групповой комнате необычное оживление: в игровом уголке появились новые игрушки. Все ребята внимательно рассматривают их. Намечается интересная игра. Только Вася, уединившись, безучастно смотрит на детей.

- Что ты сидишь как дикарь, иди играй, – говорит воспитатель.

Ситуация № 2.

Мама: Почему у тебя одежда мокрая?

Дима: Мы лепили из снега постройки. Воспитательница сказала, что я очень старался.

Мама (*не слушая сына)*: «Сколько раз тебе говорить – клади варежки и штаны на батарею».

Дима: Я ещё дома попробую такую птичку сделать.

Мама: Пойдёшь в мокром.

Дима замолчал и стал неохотно одеваться.

Ситуация № 3.

В среднюю группу детского сада недавно поступил Сережа (4 года). До этого в детский сад он не ходил. После игры с машинкой оставил ее посередине комнаты.

- Игрушки надо ставить на место, - строго сказала воспитатель.

Ситуация № 4.

Каждое утро, когда папа приводит мальчика (5 лет) в детский сад, ребёнок устраивает истерику "на пустом месте", прячется в личный шкафчик для одежды и сидит там, не желая выходить.

Папа относится к этому факту, как к проявлению характера, поэтому утро заканчивается ссорой папы с сыном:

- Если это еще раз повторится, я возьму ремень! – возмущается папа.

Ситуация № 5.

Ваня (5 лет) пришел в детский сад в новом костюме, на котором изображена звездочка. На пуговицах тоже были изображены звездочки. Пуговицы очень понравились ребятам.

Вскоре воспитатель заметил, что на пиджаке у Вани не осталось ни одной пуговицы.

– Куда ты дел пуговицы? – спросил педагог.

– Я подарил их ребятам, – ответил Ваня.

– Разве так можно, мама будет ругать.

– Нет, нет, мама будет довольна, – убежденно ответил мальчик. – Она всегда говорит: «Жадным быть нехорошо».

Психолог: Социализация ребенка невозможна без эмпатии. Без эмпатии становится невозможным эмоциональное воспитание (воспитание чувств). В результате воспитание сводится к познанию, и в результате ребенок с самого раннего возраста приучается к рационализму, не получая ни одного урока жизни чувств, ни одного урока сердечности. Такой человек может многого добиться в жизни, но, если не займется саморазвитием, навсегда останется человеком бесчувственным.

Упражнение «Ассоциации»

Психолог предлагает участникам назвать свои ассоциации на слово «рефлексия». Затем дает определение понятию «рефлексия».

Мини-лекция «Рефлексия»

Психолог: Под рефлексией понимается осознание человеком того, как он воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание другого, но знание того, как другой понимает меня, т.е. своеобразный удвоенный процесс зеркального отражения друг друга.

Общение как рефлексивный процесс был описан еще в конце XIX в. Дж. Холмсом. Исследуя общение двух субъектов, Холмс показал, что в этой ситуации наличествуют не два, а *шесть субъектов*. Он выделил ситуацию общения неких условных Джона и Генри. Какие субъекты включены в общение?

Дж. Холмс выделил три позиции Джона и три позиции Генри:

(1) Джон, каков он есть сам по себе
(2) Джон, каким он сам себя видит
(3) Джон, каким его видит Генри

(1) Генри, каков он есть сам по себе
(2) Генри, каким он сам себя видит
(3) Генри, каким его видит Джон

Психолог: Представление о том, что думают обо мне другие, — важный момент социального познания. Это и познание другого через то, что он (как я думаю) думает обо мне, и познание себя гипотетическими глазами другого.

Чем шире круг общения, чем больше разнообразных представлений о том, как он воспринимается другими, тем больше в конечном счете человек знает о себе и других.

Включение партнера в свой внутренний мир — самый эффективный источник самопознания в процессе общения.

Пояснить этот тезис можно на примере знаменитого «окна Джогарри». Каждая личность есть совокупность четырех психологических пространств:

Известное мне	**Неизвестное мне**
1. Открытое для меня и для других	2. Закрытое для меня, но открытое для других
3. Открытое для меня, но закрытое для других	4. Закрытое для меня и для других

В начале общения можно следующим образом изобразить объем каждого из названных личностных пространств:

1	2
3	4

Однако в процессе установления открытых, прямых отношений картина меняется:

1	2
3	4

Таким образом, раскрывая другим в процессе общения своей внутренний мир, мы сами получаем доступ к богатствам собственной души.

Рефлексия может быть двух типов:
- рефлексия действий (как мы действовали и что мы делали);
- рефлексия мыследеятельности (как мы мыслили в этот период).

Педагог, владеющий рефлексией, многократно проигрывает в уме собственную тактику поведения и поведение партнера по общению, легко изменяет свой образ действий в случае необходимости.

Проанализировать помогут вопросы:
- Что было мною сделано?
- К какому результату это привело?
- Почему это привело к таким результатам?
- Что я извлек из этой ситуации?
- Что необходимо делать далее?
- Как я буду действовать?

Главное не перейти на анализ внешних обстоятельств. Они важны, но не в рефлексии. Рефлексия – это обязательно анализ собственной деятельности, а не внешних событий. Как я себя вел? Что лично я делал?

Таким образом рефлексия должна дать вам примерно следующую схему:
1.Какой новый опыт я получил? Что нового извлек из ситуации?
2.В чем были мои затруднения?

3.Каковы мои точки роста?

Психолог: Чем рефлексия полезна именно Вам? (прояснение цели)

Функции рефлексии (беседа с педагогами)

Психолог: На Ваш взгляд, какие функции у рефлексии? В педагогическом процесс рефлексия выполняет следующие функции:
- проектировочная (проектирование и моделирование деятельности участников образовательного процесса);
- организаторская (организация наиболее эффективных способов взаимодействия в совместной деятельности);
- коммуникативная (как условие продуктивного общения участников педагогического процесса);
- смыслотворческая (формирование осмысленности деятельности и взаимодействия);
- мотивационная (определение направленности совместной деятельности участников педагогического процесса на результат);
- развивающая (побуждение к изменению во взаимодействии и деятельности).

Упражнение «Двенадцать месяцев» (завершающее)

Цель: формирование благоприятного психологического микроклимата в группе; развитие эмпатии и рефлексии.

Участникам раздается 12 свечей. Каждая символизирует месяц года. Зажигая свечу «Январь», участники, начиная с того, кто ее держит, по очереди рассказывают о ярких и значимых событиях этого месяца. Члены группы задают ему вопросы. Пройдя по кругу из рук в руки, свеча ставится на подготовленный поднос. Таким образом, количество свечей на подносе постепенно увеличивается. Участники проживают уходящий год вместе. Хорошее «складируется» в дорожный импровизированный чемоданчик, изготовленный из цветной бумаги. Оно будет рассматриваться как стартовый потенциал для личностного роста. На негативное, что было пережито за прошедший год (если о таком говорили участники) посмотрим как на определенный опыт, который надо пережить или как на груз, от которого надо освободиться.

Психологу важно мягко, но торжественно произнести вселяющие надежду в каждого завершающие фразы, несущие в себе установку на позитив. Например, сказать о том, что на пламени горящих свечей сегодня сгорит все неприятное, что было в прошлом, а их огоньки прольют свет на новые возможности, свершения, пути к счастью и совершенству.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕФЛЕКСИЯ

Заключительное слово участников и ведущего. Вербализированная самооценка собственных чувств, мыслей о результатах работы на занятии.

Психолог: Люди хотят быть понятыми! И сколько бы времени не пришлось этому посвятить, отдача будет гораздо большей, поскольку ваши действия будут опираться на точное понимание проблем и обстоятельств. А в результате это приведет к осознанию того, что вы с собеседником поняли друг друга, открывшись навстречу друг другу. Научившись по-настоящему

слушать других людей, вы обнаружите огромные различия в том, как разные люди воспринимают одни и те же вещи. И одновременно вы начнете понимать, какое значение имеют эти различия для целенаправленной совместной деятельности. Умение слушать, с целью понять человека обогащает наш внутренний мир и делает возможным встретить в лице собеседника истинного друга и единомышленника.

Чем больше вы начинаете понимать других, тем больше вы начинаете их ценить, тем уважительнее к ним относитесь.

Литература:

1. Битянова, М.Р. Социальная психология: наука, практика и образ мыслей. – М., 2001.
2. Психология и этика делового общения: учебник для студентов вузов /Под ред. В.Н. Лавриненко. – 5-е изд., перераб. и доп.– М., 2008.
3. Чернышова, Л. И. Деловое общение: учеб. пособие для студентов вузов. – М., 2008.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ 2

Виды обращений	Содержание
приказы, команды	«Сейчас же перестань!», «Убери!», «Тишина!»
предупреждения, предостережения, угрозы	«В следующий раз будет хуже», «Если это еще раз повторится, я возьму ремень», «Не сделаешь - пеняй на себя», «Отведу в ясли»
замечания, критику, осуждение, обвинения, навешивание ярлыков	«На что это похоже! Никуда не годится!», «Какой же ты все- таки грубиян!», «Хамишь!»
нравоучения самого примитивного характера, абстрактные призывы	«Ты должен вести себя как подобает», «Не забывай, сколько мы на тебя денег тратим», «Возьми себя в руки!», «Не бери дурное в голову!»
морализирование	«Я думаю, тебе надо пойти к нему, попросить прощения, помириться и забыть обо всем, что произошло», «Воспитанные дети так себя не ведут, извинись!»
нотации	«Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз говорили — теплее одевайся!»
советы и наставления, обычно не соответствующие возрасту; готовые «рецепты» решения проблемных ситуаций, опирающиеся на сомнительный жизненный опыт старших	«Я в твои годы …», «Посмотри на свою сестру…»
напоминания	«Не забывай вымыть руки — инфекцию подхватишь!»

выспрашивания, расследования	«Нет, ты все-таки скажи мне!», «Почему опять подрался? Как это случилось?!», «Что ты все молчишь? Отвечай!»
догадки, интерпретации	«Небось опять подрался!», «Просто так ничего не бывает», «Я чувствую, что ты меня опять обманываешь», «Я тебя насквозь вижу!»
бездумное успокаивание, видимость сочувствия с целью отвязаться от ребенка, не выглядя в его глазах бесчувственным	«Ничего, это пустяки», «Да брось, ерунда!»
отрицание чувства ребенка	«Ерунда, это тебе только кажется!», «Не верю, что это тебя до сих пор беспокоит!»
уход от разговора	«Отстань!»
обзывания, высмеивание	«Не будь лапшой!», «Посмотрите на этого великовозрастного "гения"!», «Ну просто дубина!»
похвала, редко соотнесенная с деятельностью ребенка	«Ты у меня самая красивая!», «Какая ты умница!»

Примеры эмпатических высказываний

Эмпатическое высказывание опирается на **безоценочную** обратную связь. В структуре эмпатического высказывания **исключены** речевые обороты, в которых содержатся оценка, требование, совет, снижение значимости проблемы или желание управлять поведением собеседника.

Примеры эмпатических высказываний:

- «Ты расстроен, что не получил то, что хотел...»
- «Этот поход к врачу завтра действительно беспокоит тебя»
- «Ты действительно сердит, что твоя игрушка сломалась»
- «Я хочу послушать, что ты мне говоришь, но сейчас не могу этого сделать. Давай мы поговорим об этом хорошо после занятия»
- «Ты сердишься, что я заставляю тебя мыться. Ты можешь сказать, что ты хочешь делать»
- «Ты испугался, когда…»
- «Ты расстроен из-за ошибки»
- «Тебе нравится, когда…»
- «Ты хочешь…»
- «Ты беспокоишься из-за …»

Занятие 3. «РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ И НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТИ – ЗАМЕЧАЙ МЕЛОЧИ, КОНТРОЛИРУЙ ДЕТАЛИ, ВЫДЕЛЯЙ ГЛАВНОЕ!»

"Хороший глаз - дело наживное. Поработайте, не ленитесь, над зрением. Попробуйте месяц или два смотреть на все с мыслью, что вам это надо обязательно написать красками. В трамвае, в автобусе, всюду смотрите на людей именно так. И через два-три дня вы убедитесь, что до этого вы не видели на лицах и сотой доли того, что заметили теперь. А через два месяца вы научитесь видеть, и вам уже не надо будет понуждать себя к этому."

К. Г. Паустовский

Цель: формировать представления о наблюдательской сензитивности; развивать у педагогов навык отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение – настрой на предстоящую работу «Орехи»

Инструкция. Возьмите в руки орех. Рассмотрите его. Обратите внимание на цвет, форму, текстуру, наличие впадин и выпуклостей, рисунок… Постарайтесь заметить все особенности этого ореха. Запомните его. Положите его в тарелку рядом с другими орехами. (В это время орехи перемешиваются в тарелке.)

А теперь постарайтесь среди других орехов найти «свой» - тот самый, особенный, который вы долго рассматривали, находили его отличительные особенности.

Психолог: Нам предстоит работать с разными детьми, каждый из которых - индивидуальность, каждый уникален вне зависимости от возраста, пола, характера… Что же помогает нам видеть индивидуальность каждого человека, ребенка (ответы участников).

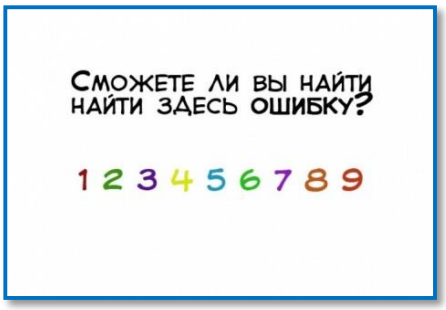
Вступительное слово психолога: С помощью наблюдательности Шерлок Холмс с легкостью раскрывал преступления. Каждое его дело разматывалось по ниточке именно благодаря вниманию к мелочам, на которые обычные люди никогда не обращают внимания.

— Например, вы часто видели ступеньки, ведущие из прихожей в эту комнату?
— Часто.
— Как часто?
— Ну, несколько сот раз!
— Отлично. Сколько же там ступенек?
— Сколько? Не обратил внимания.
— Вот-вот, не обратили внимания. А между тем вы видели! В этом вся суть. Ну, а я знаю, что ступенек — семнадцать, потому что я и видел, и наблюдал.

(Из разговора Шерлока Холмса и доктора Ватсона, роман «Скандал в Богемии»)

Примечание. Психолог в качестве иллюстрации может продемонстрировать отрывок их сериала «Менталист».

Убедиться в том, что многие люди просто не обращают внимания на незначительные детали, просто. Вот пример: найдите ошибку на этой картинке.



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Рисунок Я»

Психолог: предлагаю проверить насколько вы наблюдательны, насколько внимательны друг к другу.

Процедура. Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам. Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру.

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий, демонстрируя рисунки по одному, предлагает определить кто из участников нарисовал рисунок.

Вопросы для обсуждения:

- Что помогало вам определить автора рисунка?
- Какие превращения оказались для вас неожиданными?
- Кого вы видели в образе не того существа или предмета, который выбрал сам человек, а совершенно по-другому? Почему?

Упражнение «Шкаф знаний»

Психолог: Представьте себе, что все ваши знания об окружающем мире находятся в большом шкафу. Мысленным взором найдите полку, на которой стоят знания о сензитивности в общении. Скажите, что вы видите на этой полке?

По кругу участники рассказывают.

Мни-лекция о сензитивности, ее видах

Психолог: **Сенситивность** – способность человека понимать и прогнозировать чувства, мысли и поведение другого человека.

Виды сензитивности.

Наблюдательская сенситивность — способность наблюдать (видеть и слышать) другого человека и одновременно запоминать, как он выглядел и что говорил. При этом наблюдению подлежат:

а) речевые акты, их содержание, последовательность, интенсивность, направленность, частота, продолжительность, уровень экспрессии, особенности лексики, грамматики, фонетики, интонации и голосовых качеств говорящего, речемоторная синхронизация, графические проявления (почерк, рисунок);

б) выразительные движения (лица и тела);

в) перемещения и позы людей, дистанция между ними, скорость и направление движений, аранжировка в межличностном пространстве;

г) тактильное воздействие (касания, поддерживающие жесты, толчки), передача и отнятие предметов, удержание;

д) запахи и локализация их источников;

е) сочетание перечисленных действий, признаков и характеристик.

Влияние установок, стереотипов, опыта приводит к субъективным искажениям образа «Я» и других людей. Желания, предположения, привычные способы восприятия могут «программировать» наблюдение, фокусируя внимание на ограниченных фрагментах поведения человека. Поэтому навык отграничения того, что мы слышим и видим, от чувств и мыслей по поводу этого является важным для педагога.

Психолог: Проиллюстрирую эту мысль притчей.

Пожилой мужчина с 25-летним сыном вошли в вагон поезда и заняли свои места. Молодой человек сел у окна.

Как только поезд тронулся, он высунул руку в окно, чтобы почувствовать поток воздуха и вдруг восхищённо закричал:

- Папа, видишь, все деревья идут назад!

Пожилой мужчина улыбнулся в ответ.

Рядом с молодым человеком сидела супружеская пара. Они были немного сконфужены тем, что 25 летний мужчина ведёт себя, как маленький ребёнок.

Внезапно молодой человек снова закричал в восторге:

- Папа, видишь, озеро и животные… Облака едут вместе с поездом!

Пара смущённо наблюдала за странным поведением молодого человека, в котором его отец, казалось, не находил ничего странного.

Пошёл дождь, и капли дождя коснулись руки молодого человека. Он снова переполнился радо-

стью и закрыл глаза. А потом закричал:
- Папа, идёт дождь, вода трогает меня! Видишь, папа?
Желая хоть чем-то помочь, пара, сидящая рядом, спросила пожилого мужчину:
- Почему Вы не отведёте сына в какую-нибудь клинику на консультацию?
Пожилой мужчина ответил:
- Мы только что из клиники. Сегодня мой сын первый раз в жизни обрёл зрение…

Теоретическая сенситивность — рассматривается как способность выбирать и применять теории для более точных интерпретаций и предсказания чувств, мыслей и действий других людей; другими словами, изучение различных теорий личности может улучшить наше понимание поведения окружающих и самих себя. Однако, наличие лишь теоретической сенситивности без хорошо развитой и лежащей в ее основе наблюдательской сенситивности приводит к ошибкам «по неведению», к тому, что люди начинают с готовностью применять различные теории для объяснения поступков других, не фиксируя тех проявлений отдельного человека или группы, которые не соответствуют их предвзятому восприятию.

Номотетическая сенситивность определяется как способность понимать типичного представителя той или иной социальной группы и использовать это понимание для предсказания поведения других людей, принадлежащих к данной группе.

Идеографическая сенситивность — способность понимать своеобразие каждого человека. Комментируя этот вид сенситивности, Г. Смит обращает внимание на то, что его существенным отличием от наблюдательской и теоретической сенситивности является зависимость от времени наблюдения, степени знакомства людей. Поэтому он определяет идеографическую сенситивность как способность использовать продолжающееся знакомство и увеличивающийся объем информации о человеке для более точных предсказаний его поведения. Идеографическая сенситивность позволяет углубить, расширить и придать своеобразие тем представлениям о другом человеке, которые сложились на основании наблюдательской, теоретической и номотетической сенситивности.

Психолог: Сегодня мы будем говорить о наблюдательской сензетивности. Как вы считаете важна ли педагогическая проницательность в деятельности воспитателя и почему? Умение подмечать детали, тонко замечать малейшие изменения в голосе, мимике, жестах собеседника позволяет педагогу строить более точный образ ребенка, а значить отбирать наиболее продуктивные способы взаимодействия с ним.

Приглашаю вас в школу Шерлока Холмса потренировать свою наблюдательность.

Психолог: В начале обучения предлагаю пройти небольшой видео-тест на наблюдательность (просмотр видео записи).

Урок 1. «Смотри и запоминай» (упражнение на развитие наблюдательской сенситивности)

Психолог: Упражнение выполняется в парах. Это упражнение включает в себя несколько заданий. Каждое из них рассчитано на определенное время. Я буду говорить вам, что надо делать, буду следить за временем и сообщать, когда оно закончится.

Задание 1. В течение 5 минут молча смотрим друг на друга.

Задание 2. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите тетради и ручки. Я буду задавать вопросы, относящиеся к внешности вашего партнера, на которые надо дать письменные ответы. Какого цвета глаза у вашего партнера? Есть ли у него на лице родинки? Если есть, то вспомните, где они находятся. Какого цвета у него брови? Есть ли у него на лице ямочки? А теперь повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 3. Сейчас сменим пары, один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. В течение минуты молча смотрите друг на друга.

Задание 4. Повернитесь спиной друг к другу. Возьмите ручки и тетради. Я буду задавать вопросы, касающиеся вашего партнера, на которые надо будет дать письменные ответы. Какого цвета обувь на вашем партнере? Есть ли у него на руках (шее, одежде) какие-либо украшения? На какой руке у него часы? Какой формы пуговицы на его одежде? Повернитесь лицом друг к другу и проверьте правильность ваших ответов.

Задание 5. Один из партнеров переходит в пару, сидящую слева от него. Сосредоточьтесь друг на друге. Решите, кто из вас будет первым выполнять задание. Сейчас тот, кто начинает выполнять задание, сообщает своему коллеге все, что он узнал о нем в ходе выполнения предыдущего упражнения. Не торопитесь, постарайтесь ничего не упустить. Рассказ надо построить так: если вы уверены, что ваш партнер оставался на месте, когда пересаживались те, у кого есть дочери, то вы говорите ему: «у тебя нет дочери, ты любишь классическую музыку, знаешь французский и т. д.» Второй партнер слушает, после чего корректирует ваш рассказ о себе. Затем поменяйтесь ролями.

Урок 2. «Слушай» (упражнение на развитие сенсорных каналов (слух))

Участники группы сидят по кругу.

Психолог: «Пожалуйста, закройте глаза. Сосредоточьтесь на том, что вы сейчас слышите, «обратитесь в слух». Постарайтесь услышать и запомнить как можно больше звуков». Через одну-две минуты психолог просит всех открыть глаза и перечислить все, что удалось услышать, указав, если это возможно, источник звука. Организовать обсуждение можно так: каждый по очереди называет один звук, который он слышал, не повторяя то, что было названо до него.

Вывод: при обсуждении обнаруживается, что некоторым участникам группы удается услышать звуки, которых не услышали, или, что гораздо вероятнее, не зафиксировали остальные (например, дыхание соседа).

Урок 3.Упражнения на осознание интерпретационных ограничений, отработку навыка отделять наблюдаемое от переживаемого в момент наблюдения**)**

Упражнение «Оценка или наблюдение»

Задание: прочитайте нижеследующие фразы и отметьте, идет ли в них речь о наблюдении или об оценке.

1. Он сидел у телефона.
2. Маленький мальчик плакал.
3. Она устала.
4. Она громко смеялась.

3. Группа как раз хотела отбыть.
4. Она не проявила к нему интереса.
5. Она достигла успеха.
6. Она была одета очень броско.
7. Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.
8. Он сидел за столом, скучая.

Интерпретация:

- Он сидел у телефона.

Наблюдение: отсюда ничего нельзя извлечь.

- Маленький мальчик плакал.

Наблюдение: Вы видите мальчика, у которого слезы текут по лицу.

- Она устала.

Наблюдение: а может быть, она была больна или потеряла ко всему интерес?

- Она громко смеялась.

Наблюдение: Вы можете видеть и слышать, что женщина громко смеется.

- Группа как раз хотела отбыть.

Наблюдение: Вы видите, что люди уплатили по счету и упаковывают свои вещи.

- Она не проявила к нему интереса.

Оценка: может быть, она проявляет даже больший интерес к нему и пытается скрыть это?

- Она достигла успеха.

Оценка: критерий достижения успеха у каждого свой.

- Она была одета очень броско.

Оценка: кто-то другой такую одежду может посчитать вульгарной и противной своим взглядам.

- Она сидела на лекции и слушала очень внимательно.

Оценка: а уверены ли Вы в этом? Иной сделает очень заинтересованное лицо, а его мысли в это время витают очень далеко.

- Он сидел за столом, скучая.

Оценка: Вы знаете, скучал или он устал, или как раз что-то обдумывал?

Упражнение «Я вижу…»

Участники группы разбиваются на пары и садятся напротив друг друга.

Инструкция: каждый из участников пары по очереди говорит одну фразу, начинающуюся со слов «Я вижу...», содержание которой касается внешнего облика партнера. … (психолог обращается к участнице группы), покажем, как это нужно делать».

Тренер и участница группы садятся друг против друга.

Психолог: «Я вижу, что ваши руки лежат на коленях».

Участница: «Я вижу, что вы посмотрели вправо».

Психолог: «Я вижу, что вы наклонили голову» и т. д.

«Во время выполнения упражнения воздерживаться от использования оценочных суждений».

Это упражнение позволяет осознать различие между тем, что «я вижу», и тем, что «представляю, интерпретирую», «мне кажется».

Коммуникативная техника «Приглушение проекции»

Техника поможет научиться более объективно понимать окружающих людей, относиться к их достоинствам и недостаткам.

Психолог: что человеку больше всего мешает в объективной оценке другого человека? Субъективность. Когда мы относимся к кому-то субъективно, мы считаем, что человек обладает тем или иным качеством не потому, что он на самом деле ими обладает, а потому, что *нам так хочется*. Иногда, конечно, субъективная характеристика оказывается точной, но от этого она не перестает быть менее субъективной. Примеры субъективных оценок:

– Один человек склонен обижать другого, так или иначе издеваться над ним. Наблюдая целый ряд случаев обиды, он делает вывод, что тот человек сильно обидчив.

- Студент учится в некотором вузе. Ему хочется ощутить себя причастным к чему-то великому. Сам себе он внушает, что тот или иной профессор - великий ученый с мировым именем. Хотя на самом деле он занят лишь озвучиванием содержания прочитанных книг.

Но это лишь одна сторона субъективности. Другая заключается в том, что человек автоматически, не критически переносит на других людей (проецирует) качества, которые присущи ему самому. Примеры:

- Человеку нравится привлекать к себе положительное внимание (демонстрировать). Поэтому у него может сложиться впечатление, что окружающие люди живут только тем, что "рисуются".

- Кто-то склонен к алкоголизму. В окружающих он улавливает малейшие признаки схожего порока. Если кто-то, например, из его коллег утром плохо выглядит, то ему будет очень сложно поверить в то, что это связано не с алкоголизмом, а с какой-то иной болезнью или недосыпанием.

Полностью избавиться от проекции нельзя. В конце концов, непосредственно мы знаем только свой образ мыслей. В чужую голову не залезешь, об образе мыслей другого человека можно только догадываться. Но приглушить эту проекцию можно.

Периодически надо критически анализировать собственные представления о другом (конкретном) человеке. Выберите кого-то, кого вы хорошо знаете, с кем у вас выработались некоторые отношения, может быть не простые. Сравните себя и его, обращая в первую очередь внимания на различиях. Можно использовать примерно такую схему анализа:

Характер	Способности	Волевые качества	Интересы и склонности	Личность
- как относится (и он, и вы) к другим людям, - любит ли, может ли врать, - отношение к труду, деньгам, карьере	- интеллект, - творческие способности, артистизм, - технические способности	-целеустремленность, настойчивость, - ощущение внутренней свободы	- чем интересуется, - есть ли (и какое) хобби, -деструктивные склонности	-как относятся другие люди, -чем знаменит, -чем приносит пользу обществу

Выпускной экзамен из школы Шерлока Хомса

Упражнение «Таможня»

Каждый должен (можно не все) несколько раз зайти в комнату. Один раз нужно попытаться провести контрабанду: спрятать что-то в одежде. Группа (каждый индивидуально) должна отгадать, в который из его заходов он провозил контрабанду. Группа может задавать вопросы. Каждый должен подсчитать, сколько раз отгадали. Кто больше всех отгадал, тот лучше всех определяет состояние человека. Тот член группы, кого реже всего отгадывали, — обычно его труднее всех бывает «разморозить» в упражнении.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕФЛЕКСИЯ

Психолог: вы успешно прошли обучение в школе великого сыщика. Какие уроки оказались для вас наиболее простыми? Какие навыки наблюдательности вы хотели бы развивать у себя дальше? Как они будут помогать вам в вашей профессиональной деятельности?

Упражнение «Волшебная рука» (завершающее)

Каждый участник группы на листе бумаги сверху пишет свое имя, затем обводит свою руку карандашом. На каждом пальце предлагается написать какое-либо свое качество, можно раскрасить пальцы в разные цвета. Затем «ладошки» пускаются по кругу и другие участники между пальцев могут написать другие качества, которые присущи тому, чья ладошка.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового вы узнали о себе? Акцент при обсуждении ставится на том, что есть доля правды о нас и в том, как мы себя воспринимаем, и в том, как видят нас другие люди.

Заключительное слово психолога: Сензитивный человек - это прежде всего человек, психически здоровый, способный к творческим решениям, извлекающий, в первую очередь, положительные эмоции, радость от общения с людьми. Более реалистическое понимание действительности обеспечивает ему большой успех в общении. Высокая сензитивность позволяет освободиться от штампов в обращении с людьми, обеспечивает более гибкий, индивидуальный стиль в общении.

«Домашнее задание» - «Важные детали»

Часто именно детали являются тем, что отличает многие вещи друг от друга. То же касается и людей. Попробуйте вспомнить цвет глаз друзей, форму бровей коллеги и т.д. К сожалению, многие люди не могут этого сделать. Некоторые не могут вспомнить даже цвет глаз родителей или собственных супругов! А всё потому, что, обращая внимание на внешность, запоминают образ целиком. Но это ведь не работает, если Вы видели человека раз или два. А если Вам очень нужно его запомнить? А если от того, что Вы с ним не поздороваетесь, не узнав, зависит Ваша карьера?

В течение двух недель, до следующего занятия, попробуйте обращать внимание на детали, а не на образ в целом. Посмотрите на брови, глаза, форму носа (прямой, с горбинкой, широкий и т.п.), родинки.

Литература:

1. Дерманова, И.Б., Сидоренко, Е.В. Психологический практикум. Межличностные отношения: Метод. рекомендации. – СПб., 2001.
2. Вачков, И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. – М., 2007.
3. Психогимнастика в тренинге /Н.Ю.Хрящева [и др.]; Институт тренинга; под общ. ред. Н.Ю.Хрящевой – СПб.: Речь, 2006.
4. Психотерапевтическая энциклопедия /Под ред. Б.Д. Карвасарского. – СПб., 2006.
5. Регуш, Л. А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. - СПб., 2008.
6. Смит, Г.К. Тренинг прогнозирования поведения: тренинг сенситивности / Пер. с англ. - СПб., 2001.
7. Шепелева, Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб., 2008
8. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. - М., 2006.
9. Тутолмин, А.В. Педагогическая проницательность в труде учителя. - Глазов, 2001.

Занятие 4. «Я ТЕБЯ ПОНИМАЮ»

Педагогическая профессия педагога предъявляет
серьезные требования к эмоциональной стороне личности.
Это «работа сердца и нервов»,
где требуется буквально ежедневное и ежечасное
расходование огромных душевных сил.
В.А. Сухомлинский

Цель: формировать представление о понятии «эмпатия»; сформировать умение эмпатического слушания (отработка техники активного слушания).

Обсуждение домашнего задания - «Важные детали»

Вопросы для обсуждения:

- Удавалось ли во время общения с человеком обращать внимание на детали (особенности внешности, жесты, мимика)? Как это влияло на качество общения? Узнали ли вы что-то новое о человека благодаря психологической наблюдательности?
- Легко или нет было справиться с заданием?
- Что помогало? Что мешало?

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Лови кастрюлю»

Цель: снятие напряжения.

Участники, стоя в большом кругу, перебрасываются воображаемыми предметами. Бросая, участник объявляет имя партнера и предмет, который он кинет. Тот, кому кидают, должен немедленно «пристроиться» к предмету - ведь котенка нужно ловить иначе, чем змею.

После выполнения упражнения психолог просит участников пояснить: какие параллели можно провести между подстройкой под форму воображаемого предмета и эмпатией.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Психолог: Для чего же нам нужна эмпатия? (ответы участников).

Эмпатия предполагает проникновение во внутренний мир другого человека, понимание его переживаний, мыслей, чувств. Это качество необходимо для успешной работы представителям творческих и гуманитарных профессий: актерам, психологам, рекламщикам, врачам, педагогам и многим другим.

Эмпатия способствует эффективной коммуникации между людьми, помогает разобраться в сложных ситуациях, спрогнозировать выбор и действия людей.

Активное проявление эмпатии, создает ощущение психологического комфорта у людей, с которыми мы общаемся.

Доказано, что все растения способны чувствовать чужую боль. Эмпатию могут проявлять кошки и собаки. Владельцы этих домашних животных реже испытывают психологический и физический стресс, быстрее восстанавливаться и меньше склонны к депрессии.

Способность педагога к эмпатии на сегодняшний день является одной из важнейших профессионально значимых качеств личности воспитателя. Для того чтобы педагог мог максимально точно понять ребенка, помочь ему в решении его проблем, он должен быть способен понимать его психологическое состояние, должен уметь сопереживать.

Педагогическая эмпатия - это эмоциональное отношение педагога к воспитаннику, которое состоит в восприятии, распознавании и оценке эмоциональных переживаний и состояний воспитанника, сопереживании и оказании действенной помощи ему в преодолении возникших трудностей и негативных переживаний.

Предлагаю вашему вниманию несколько вопросов, ответив на которые вы сможете оценить уровень своей эмпатии:

А) Подвержен ли я влиянию эмоциональных состояний других людей?
Б) Активно ли я сопереживаю героям кинофильмов и книг?
В) Влияет ли на мое поведение отношение ко мне окружающих?
Г) Легко ли я вхожу в доверие к людям?
Д) Насколько легко я могу представить себя на месте другого?
Е) Есть ли у меня способность к точному подражанию кому-либо?
Ж) Часто ли я понимаю людей без слов?

Психолог: Эмпатия позволяет нам лучше понять то, что говорит человек, поскольку мы определяем значение сказанного им с учетом его чувств и желаний. Рассмотрим в качестве примера диалог любимых всеми персонажей известной сказки А. Милна (в переводе Б. Заходера).

Демонстрация отрывка из мультфильма «Винни Пух и день забот» (диалог медвежонка и ослика).

Когда наш собеседник охвачен сильными чувствами, он скорее выражает их невербально, чем говорит о них. Однако для того чтобы верно понять смысл его высказываний, нам необходимо принимать во внимание не только значение его слов, но и ту информацию, которую он передает нам невербально: его отношение к нам и к тому, о чем он рассказывает. Когда наш собеседник уныло говорит, что сегодня «самый веселый день в году», мы интуитивно понимаем, что оно передает нам нечто большее, чем содержится в словах. Может быть, смысл его сообщения: «Как бы мне хотелось, чтобы меня любили и обращали на меня внимание! Особенно в мой день рождения!» Однако в силу некоторых причин он избегает прямого высказывания, прибегая к иронии.

Эмпатия помогает глубоко понять собеседника.

Психолог: Проникнуть во внутренний мир другого человека можно, если владеть психологическими механизмами проникновения. Таких психологических механизмов проникновения три:

- моторное проигрывание;
- вчувствование;
- проецирование.

В этом мы с вами сейчас потренируемся.

Упражнение на развитие рационального компонента эмпатии (осознание эмоций и чувств, распознавание эмоций)

Участники группы делятся на две подгруппы.

Инструкция. Каждой подгруппе дается 7 минут на подготовку, во время которой она должна будет выбрать какое-либо чувство или эмоцию (эмоциональное состояние) и продумать, как его можно изобразить. Это может быть или скульптурное изображение, или невербальное действие. В изображении должны принимать участие все члены под группы. В то время как первая подгруппа показывает то, что она подготовила, вторая подгруппа отгадывает, какое чувство или эмоция изображены. Затем подгруппы меняются местами.

Подгруппы готовятся в разных частях помещения. После того как подготовка закончена, тренер предлагает одной из подгрупп изобразить то чувство или состояние, которое они выбрали, не называя его. Другая подгруппа смотрит. Потом ей дается одна минута на обсуждение и кто-то один высказывает мнение группы. После этого тренер обращается к подгруппе, которая демонстрировала чувство или состояние с тем, чтобы они сказали, какое чувство или состояние они хотели изобразить. Затем подгруппы меняются ролями.

Начиная обсуждение результатов выполнения этого упражнения, психолог ориентируется на то, допущены ли были участниками подгрупп ошибки и каков их характер. Если допущена ошибка, то в ходе обсуждения можно поговорить о том, с чем она связана.

Если же подгруппы правильно идентифицируют предложенные им изображения эмоциональных состояний или чувств, то психолог может задать группе вопрос: «По каким признакам вы определили состояние или чувство?». Ответ на этот вопрос позволяет выявить (перечислить) те конкретные проявления невербального поведения человека, которые являются сигнально значимыми для понимания состояния других людей.

Упражнения на развитие способности вчувствования

1.Коммуникативное упражнение «Сенситивность»

Всем участникам дается задание вспомнить какую-либо историю из своей жизни. Эта история должна быть эмоционально окрашена: она может быть веселой, грустной, забавной, трагичной, поучительной, тревожной, остросюжетной или любой другой, даже очень скучной. Эту историю участники должны у себя в уме рассказать историю, то есть как бы сами себе. При этом надо внимательно следить за выражением лица других участников, за их позами, телодвижениями, даже незначительными. Если кому-то показалось, что он понял, какую эмоцию сейчас переживает другой участник, он поднимает руку и высказывает свои соображения. Тот участник, которого «раскусили», говорит, что он на самом деле в этот момент чувствовал, о чем думал. Если ему неприятно раскрыться, он имеет право сказать: «Я не хочу говорить об этом». Упражнение продолжается далее. Кто-то может в своем уме продолжить историю. Кто-то может начать ее сначала. Кто-то, если желает, может переключиться на новую историю. В конце проводится обсуждение:

- По каким сигналам легче всего следить за состоянием человека, переживаемым эмоциям?
- Можно ли как-то прочитать мысли другого человека?

Психолог: Для того чтобы понять состояние другого человека важно отмечать не только изменения мимики, но и уметь читать язык жестов и поз, изменение интонации.

2. Упражнение «Жесты и поза» (просмотр видеозаписи немого кино, балета, различных видов танцев или мимов)

Психолог предлагает участникам понаблюдать за жестами и позами людей и описать их состояния.

3.Упражнение «Говорящие жесты» *(тренировка механизма моторного проигрывания)*

Цель: понимание состояния партнера через его жесты.

Участники группы стоят по кругу.

Инструкция. «Пусть каждый из нас по очереди сделает движение, отражающее его внутреннее состояние, а мы все будем повторять это движение 3—4 раза, стараясь вчувствоваться в состояние человека, понять это состояние».

После завершения упражнения можно задать группе вопрос «Каково, по вашему мнению, состояние каждого из нас?». После того как относительно состояния кого-либо из участников будет высказано несколько гипотез, следует обратиться к нему за объяснением его действительного состояния

4. Упражнение – «Звуки голоса»

Все участники разбиваются на пары. Первый член пары произносит эмоционально окрашенную фразу. Второй участник сначала излагает своими словами содержание того, что услышал, а затем пытается определить чувство, которое испытывал его партнер в момент произнесения фразы. Партнер оценивает точность обоих отражений. Затем участники меняются ролями.

Упражнение на отработку навыков распознавания эмоциональных состояний по комплексу проявлений (мимика, жесты, поза, интонации)

Группа делится на пары. Если количество участников нечетное, тренер также принимает участие в упражнении.

«Сядьте так, чтобы каждая пара могла говорить, не мешая другим. Сейчас каждый по очереди расскажет своему партнеру пять коротких эпизодов, часть которых должна соответствовать действительности, а часть — нет. Как именно будут распределены истинные и ложные эпизоды, каждый решает сам. Те, кто сначала будет слушать, после каждого рассказанного эпизода сообщают рассказчику, соответствует ли он, по их мнению, действительности или нет. Когда все пять эпизодов прозвучат, поменяйтесь ролями».

При обсуждении упражнения выделяются признаки, на которые ориентировались слушавшие, делая заключение о правдивости рассказа.

Упражнение на развитие психологического механизма проецирования

Упражнение «Говорящие предметы»

Представьте себя либо каким-то предметом, либо животным, либо растением.
Опишите свое состояние, причину своих действий, систему отношений с действительностью.

Например: «Я - зубная щетка. Мне хорошо. Я новая, с ровной щетиной. У меня один хозяин. Он про меня не забывает». Следующий продолжает: «Я –комнатное растение. Стою на окне. Мне очень жарко и хочется пить. Хоть бы кто-нибудь заметил мою печаль…».

Психолог: Эмпатия – это не только умение сопереживать, сочувствовать, но и умение оказывать психологическую поддержку. Говорят, что слово может вылечить или убить. Небольшая демонстрация.

Упражнение «Я сильный – я слабый»

Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

Вот видите, как поддерживающие слова помогают нам справиться с трудностями и побеждать.

«Техника активного слушания»

Психолог: В ситуации возникновения эмоциональных проблем у ребенка эффективным является использование педагогом техники активного слушания. Это дает возможность ребенку получить эмоциональную поддержку взрослого. Активно слушать ребенка, значит «возвращать» ему в беседе то - что он вам передал, при этом обозначив его чувства.

Техника активного слушания включает вербальные и невербальные компоненты (раздаточные листы для педагогов).

Невербальные:

- Позиция лицом к лицу (нельзя в это время чем-то заниматься, например, помогать одеваться другому ребенку или стоять, отвернувшись спиной или в пол оборота).
- Контакт глаз с ребенком.
- Теплая улыбка, полуулыбка, доброжелательная мимика лица.
- Дистанция в пространстве между ребенком и взрослым 50-70 см (если ребенок маленький, взять его на руки или на колени, притянуть его к себе).
- Умение держать паузу (после каждой реплики лучше всего помолчать).
- Не следует «забивать» ребенка своими соображениями.

Вербальные:

- Повторение «слова в слово» высказывания ребенка (выражение эмпатии).
- Более глубоко и полно описать чувства и переживания ребенка по сравнению с исходным высказыванием самого ребенка.
- Фразы взрослого должны звучать в утвердительной, а не в вопросительной форме.

Для реализации «активного слушания» взрослому необходимо иметь следующие установки:
- хотеть услышать ребенка. Поэтому применять активное слушание можно только тогда, когда у педагога достаточно времени, чтобы выслушать ребенка, не прерывая его на полуслове;
- желать быть полезным ребенку в решении его проблемы, а не использовать АС в манипулятивных целях;
- быть готовым принять чувства ребенка такими, какие они есть, не оценивая их и не осуждая, даже если они вступают в противоречие с вашими установками и моральными ценностями. Признать право ребенка на его чувства;
- искренне доверять ребенку и верить в возможность развития личности, в его способность справиться со стоящими перед ним проблемами;
- воспринимать ребенка как самостоятельную, не зависимую от вас личность со своей личной жизнью и правом выбора.

Упражнение «Ситуации»

Психолог раздает бланки: Прочтите ситуации и в первой колонке напишите ваш ответ ребенку, используя первый прием вербального АС (повторение «слова в слово» высказывания ребенка (выражение эмпатии). Во второй колонке опишите прием более глубокого и полного описать чувства и переживания ребенка по сравнению с его исходным высказыванием.

	Ситуации	Выражение эмпатии	Описание чувств
1	Сегодня, когда я играла на улице, Саша меня толкнул и я упала	*Саша толкнул тебя и ты упала*	***Тебя было очень обидно***
2	Ребенку сделали укол. Он плачет: «Доктор плохой!»	*Тебе сделали укол и тебе больно*	***Тебе больно и ты рассердился на доктора***
3	Ребенок роняет чашку. Она разбилась. «Ой, чашка разбилась…»	*Ты уронила чашку и она разбилась*	***Ты испугалась и чашечку очень жалко***
4	«Анна Ивановна, я первая справилась с аппликацией!»	*Ты самая первая справилась с аппликацией*	***Здорово! Я вижу ты очень рада.***
5	«Я не хочу пить молоко!»	*Тебе не хочется пить молоко*	***Тебе оно очень не нравиться***
6	«У меня на музыкальном занятии не получилось танцевать так как показала Елена Владимировна»	*У тебя не получилось правильно танцевать*	***Ты очень огорчилась и хочешь, чтобы я тебя пожалела***
7	«Я на занятии ничего не понял и сказал неправильно, и все дети смеялись»	*Ты не понял задание и ответил неправильно*	***Тебе было очень неловко и обидно***

Упражнение «Ролевое проигрывание» (техническая отработка АС)

Психолог: Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.

Пример (из книги Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?»

Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют ее пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздается громкий плач. Плач приближается к маминой двери, и со стороны коридора начинает дергаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущая дочь, а сзади — растерянный сын.

ДОЧЬ. У-у-у-у!
МАМА. Миша тебя обидел... (пауза).
ДОЧЬ (продолжает плакать). Он меня урони-и-ил!
МАМА. Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась... (пауза).
ДОЧЬ (перестает плакать, но все еще обиженным тоном). Нет, он меня не поймал.
МАМА. Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал и ты упала... (пауза).
Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой.
ДОЧЬ (уже спокойно). Да. Я к тебе хочу. (Забирается к маме на колени.)
МАМА (через некоторое время). Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все еще обижаешься и не хочешь с ним играть…
ДОЧЬ. Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.
МИША. Ладно, пойдем, я тебе твою пластинку поставлю...

Участники разбиваются на тройки. Договариваются о роли: ребенок и родитель, ребенок и воспитатель (один взрослый реагирует на высказывание ребенка неэмпатийно, второй – применяет технику активного слушания). Психолог раздает ситуации.

После выполнения упражнения участники делятся своими впечатлениями, ощущениями.

Ситуации.

1. Ребенок (с мрачным видом). Не буду больше водиться с Петей!
2. Ребенку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!»
3. Ребенок. Он отнял мою машинку!
4. Ребенок. Больше я туда не пойду! Не пойду в детский сад!
5. Ребенок. Не буду я носить эту уродскую шапку!

После выполнения упражнения участники делятся своими впечатлениями о применении техники активного слушания.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ. РЕФЛЕКСИЯ

Домашнее задание 1. «Знакомый незнакомец»

Запишите незаконченные предложения: (зачитать).
Мне бывает радостно, когда…
Я злюсь, когда…
Я очень грущу, когда…

Мне бывает страшно, когда…
Я очень горжусь тем…
Мне бывает обидно, когда…
Мне бывает стыдно, когда…
Я расстраиваюсь, когда...

Представьте себе одного ребенка из вашей группы. Представьте, как он бы ответил на эти вопросы. Запишите. Сыграйте с этим ребенком в игру «Закончи предложение». Запишите его ответы. Сравните. Есть ли совпадения? Сколько их? Какие предложения полностью расходятся по содержанию? Что для вас явилось неожиданным? Как вам кажется, хорошо ли вы понимаете и чувствует детей?

Домашнее задание 2.

Опишите несколько типичных ситуаций в общении с воспитанниками, используя аналогичную таблицу:

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ответ взрослого
Ребенок: «Мы играли с Сашей, он отобрал у меня машинку»	Огорчение, обида	«Ты расстроен, ты рассердился на Сашу»
Ребенок на физкультурном занятии столкнулся с другим воспитанником, он плачет: «Он плохой, он меня обидел!»	Больно, рассердился	«Тебе больно, ты рассердился»

Литература:

1. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М., 2005.
2. Жельветро, А. Книга эмпата или Жизнь, увиденная глазами других людей. prostobook.com2012.
3. Меграбян, А. Психодиагностика невербального поведения. – СПб., 2001.
4. Михальченко, Г.Ф. Диагностика и развитие эмпатии. // Практическая психология: Метод. рекомендации школьным психологам и студентам. / Под ред. С.В. Кондратьевой. – Гродно, 1992.
5. Монина, Г.Б., Лютова-Робертс, Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). – СПб., 2005.
6. Натанзон, Э. Ш. Психологический анализ поступков и способы педагогического воздействия на личность. — М., 1968.
7. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О.И. Бабич. – Волгоград, 2009.
8. Ромек, В.Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб., 2002.
9. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. - М., 2006.
10. Соснин, В.А., Лучев, П.А. Учимся общению. Взаимопонимание, взаимодействие, переговоры, тренинг. – М., 2007.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ 4

Правила эмпатического слушания

Необходимо настроиться на слушание: на время забыть о своих проблемах, освободить душу от собственных переживаний и постараться отстраниться от готовых установок и предубеждений против собеседника. Только в этом случае вы можете почувствовать то, что на самом деле чувствует в данный момент ваш собеседник, «увидеть» его эмоцию.

Своей реакцией на слова собеседника вы должны в точности отразить переживание, чувство, эмоцию, стоящие за его высказыванием, но сделать это так, чтобы продемонстрировать человеку, что его чувство не только правильно понято, но и принято вами.

Важно держать паузу.
После вашего ответа собеседнику необходимо помолчать. Помните, что это время принадлежит ему, не забивайте его своими дополнительными соображениями, разъяснениями, уточнениями. Пауза необходима человеку для того, чтобы разобраться в своих переживаниях.

Необходимо помнить, что эмпатическое слушание - не интерпретация скрытых от собеседника мотивов его поведения. Надо только отразить чувство человека, но не объяснять причину возникновения у него этого чувства. Замечания типа «На самом деле тебе хотелось бы, чтобы на тебя все время обращали внимание» не могут вызвать ничего, кроме отторжения и защиты, негативной реакции, разрушат атмосферу доверия.

В тех случаях, когда человек возбужден, когда беседа складывается таким образом, что, переполненный чувствами, он говорит не закрывая рта или же ему просто свойственно так разговаривать, а ваша беседа носит уже достаточно доверительный характер, вовсе необязательно отвечать развернутыми фразами. Достаточно просто поддерживать собеседника междометиями, короткими фразами типа «Да-да», «Угу», кивать головой или же повторять его последние слова («эхо-реакция»). Это предоставит собеседнику возможность выговориться, справиться со своим эмоциональным состоянием, продолжить диалог более спокойно.

Технику эмпатического слушания имеет смысл применять только в том случае, когда человек сам хочет поделиться какими-то переживаниями. Когда же он задает обычные вопросы, например спрашивает: «Вы не знаете, что означает то-то или то-то?» - или просто не хочет говорить с вами, применение эмпатического слушания невозможно.

(по материалам Интернет)

Занятие 5. «СЕБЯ КАК В ЗЕРКАЛЕ Я ВИЖУ …» (часть 1)

Многому я научился у своих наставников,
еще более – у своих товарищей, но
более всего – у своих учеников.
Талмуд (1У в. до н.э. – У в.н.э.)

Цель: формировать представления педагогов о различных методах рефлексии; создать условия для самовыявления специфических педагогических установок и поиска средств их преодоления.

Обсуждение домашнего задания - «*Знакомый незнакомец»*

Вопросы для обсуждения:
- Есть ли совпадения в предполагаемых и реальных ответах ребенка? Сколько их?
- Какие предложения полностью расходятся по содержанию?
- Что для вас явилось неожиданным?
- Как вам кажется, хорошо ли вы понимаете и чувствует детей?

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Здесь и сейчас»

Цель: знакомство с сутью процесса рефлексии; отработка навыка рефлексии.

Психолог: Предлагаю выразить свое представление о происходящем с вами в данный момент. Делать это можно в любой форме - вербально, невербально - рисунком на листе бумаги. После завершения задания, психолог дает основные понятия рефлексивной работы.

Психолог: Чем рефлексия полезна именно Вам? (прояснение цели).

Рефлексивно думать для педагога - значит: сначала попытаться понять, кем является другой человек – ребенок. Затем представить, какими могут быть перспективы его развития. В сознании педагога рефлексивно отображается не только ребенок, но и действия, которые воспитатель предпринимает по отношению к нему.

Другой аспект профессиональной рефлексии педагога обращен к нему самому как субъекту деятельности.

Способность занять исследовательскую позицию по отношению к своей практической деятельности и к самому себе, основанную на рефлексивных свойствах сознания, может служить критерием в определении уровня профессионализма педагога. Рефлексирующий воспитатель задается вопросами: Кто я? В чем моя роль? Во имя чего я работаю? Это побуждает педагога постоянно осмысливать и поддерживать свою профессиональную позицию.

Рефлексия позволяет воспитателю проводить анализ и оценку деятельности детей с разных позиций; своей деятельности; определять новые направления в организации эффективного взаимодействия с детьми.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Мини – лекция «Понятие рефлексии»

Психолог: В кратком психологическом словаре понятие рефлексия определяется так: рефлексия (от лат. reflexio - обращение назад) - процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний. Понятие рефлексии возникло в философии и означало процесс размышления индивида о происходящем в его собственном сознании. Т.е., рефлексия - это не только самопонимание, самопознание, но и выяснение того, как другие знают и понимают «рефлексирующего», его личностные особенности, эмоциональные реакции и когнитивные представления.

Педагогическая рефлексия – способность взрослого анализировать свою воспитательную деятельность и прогнозировать результаты влияния на ребенка. Рефлексирующий педагог – это думающий, анализирующий, исследующий свой опыт педагог. Это, по образному высказыванию американского философа и педагога Джона Дьюи, «вечный ученик своей профессии».

Виды педагогической рефлексии (по С.В. Кондратьевой, Б.П. Ковалеву)

Социально-перцептивная рефлексия, предметом которой является переосмысление, перепроверка педагогом собственных представлений и мнений, которые у него сформировались о детях в процессе общения с ними.

Упражнение «Образы»

Цель: развитие умений оценивать себя с различных точек зрения, учитывать особенности своего «портрета» в глазах представителей референтных групп: воспитанников, родителей, коллег, администраторов.

Участникам предлагается разделиться на группы и поразмышлять над тем, как видят друг друга воспитанники, педагоги, руководители детского сада. Какие культурные аналоги могли бы лучше всего передать эти представления? (сказочный персонаж, герой литературного произведения, мультфильма), который в чем-то подобен реальному человеку (например, типичному представителю какой-либо профессии) или отражает восприятие этого человека другими людьми).

Участники в микрогруппах создают культурный аналог сказочного, литературного героя, отражающего рефлексивные представления о понимании педагога и воспитанника:

а) воспитатель глазами коллег;
б) воспитатель глазами администрации;
в) воспитатель глазами воспитанников;
г) воспитатель глазами родителей воспитанников;
д) воспитанники глазами воспитателей.

Затем участники каждой микрогруппы представляют персонажи, используя инсценировку, девиз, литературное и изобразительное творчество. Названия и характеристики персонажей записываются на ватмане.

Педагогам предлагается проанализировать психологические ограничения и преимущества представленных персонажей.

В микрогруппах педагоги создают и обсуждают образ «Идеального воспитанника» с точки зрения вышеуказанных представителей референтных групп. Представляют анализ и отличие данных персонажей друг от друга, делают выводы, на какой образ воспитанника ориентироваться воспитателю в своей педагогической деятельности.

Упражнение «Наши стереотипы»

Цель: выявление и актуализация педагогических стереотипов, снижающих адекватность рефлексии. Могут быть выделены «идеологические» и «методологические» стереотипы.

Психолог предлагает поделиться личным негативным опытом в виде «Случай из жизни воспитателя и воспитанника» (анонимно). Случаи группируются по проблематике и записываются на ватман. Случаи (педагогические ситуации) подвергаются рефлексии в микрогруппах с целью выделения каждой группой стереотипных стратегий поведения, проявляемых воспитателем в педагогических ситуациях.

Затем ведущий организует «Вернисаж стереотипов» – представление стереотипов каждой группой в виде сценки, скульптуры, рисунка и т.д.

Следующий этап работы - «Самоопределение»: каждый участник отмечает среди представленных стереотипов те, которые он видит у себя лично. Участники подсчитывают, какие из стереотипов наиболее распространены в педагогической среде.

Организуется работа в группах над стереотипами, получившими первые места при ранжировании стереотипов всеми участниками. Группа по принципу «от противного» ищет средства преодоления имеющихся стереотипов в виде «Декларации отношений воспитателя и ребенка».

Коммуникативная рефлексия заключается в осознании субъектом того, как его воспринимают, оценивают, относятся к нему другие («Я – глазами других»).

Упражнение «Автопортрет»

Цель: развитие умений самодиагностики профессионально важных качеств с точки зрения других людей, учащихся, коллег, администрации.

Ведущий дает следующую установку: «При написании портрета желательно проанализировать те особенности, которые вы проявляете в общении с воспитанниками, коллегами, руководством, и которые отличают вас от других.

Поразмышляйте над следующими вопросами. Ответьте на них письменно.

1. Считаю ли я себя завершенной, полностью сформировавшейся личностью или у меня есть резервы внутреннего роста и развития?
2. Достаточно ли я уверен в себе?
3. Способен ли я терпимо воспринимать различные точки зрения? Достаточно ли у меня гибкости при решении той или иной задачи?

4. В какой степени я способен принимать критику в свой адрес, необходимую для моего личностного и профессионального развития? Могу ли я открыто обсуждать свои личные и профессиональные проблемы?
5. Знаю ли я в действительности, как мои воспитанники воспринимают мир, каким им вижусь я? Могу ли я взглянуть на себя их глазами?
6. Нравятся ли мне доверительные взаимоотношения с воспитанниками или мне легче (комфортнее) общаться на дистанции, отчужденно? Что для меня важнее – содержание образовательного процесса или его восприятие детьми?
7. Способствуют ли моя личность и мой стиль общения выработке у воспитанников интереса к познанию

Упражнение «Мои достижения» (создана на основе методики Е.Л.Сидоренко)

Цель: развитие позитивного «образа Я» педагога, формирование умений личностной ретроспективной рефлексии.

Психолог предлагает участникам вспомнить случай из своей жизни, когда они переживали какой-то абсолютный успех: Закройте глаза и представьте себе это предельно ярко. Обратите внимание на то, где у вас помещается эта картинка: слева, справа, вверху, внизу, посередине. Обратите внимание на размер, точность и качество этой «картинки», на движения, звуки, переживания, которые ее создают. Напишите как можно больше достижений и успехов, которых вы достигли (например, научились печь пироги, выступили на конференции, создали семью и т.д. – все это и многое другое – ваши успехи). Поделитесь чувствами, возникающими от воспоминаний своих успехов, анализа педагогической деятельности.

Личностная рефлексия – осмысление собственного сознания и своих действий, самопознание.

Упражнение «Три имени»

Цель: развитие саморефлексии, формирование установки на самопознание.

Ведущий делит группу на две подгруппы. Каждому участнику выдается по три карточки. На карточках нужно написать три варианта своего имени (например, как вас называют родственники, сослуживцы и близкие друзья). Затем каждый член группы представляется, используя эти имена и описывая ту сторону своего характера, которая соответствует этому имени, а может быть послужила причиной возникновения этого имени.

Упражнение «Многообразие моего Я»

Цель: самодиагностика структуры «образа Я», сравнение «образа «Я-Я» и «Я-глазами других».

Инструкция. Выберите несколько человек (например пять), с точки зрения которых вы будете характеризовать себя. Это могут быть знакомые, коллеги, друзья, ваши учителя и.т.д. Впишите их имена в соответствующие колонки таблицы.

Предположите, каким свойством охарактеризовал бы вас каждый из них.

Запишите свойство, противоположное вышеназванному.

Отметьте, какие свойства из вышеназванных, по-вашему мнению, в действительности вам присущи, а какие нет.

Оцените себя с точки зрения вышеназванных персонажей по шкале от 1 до 10 («1» – максимально противоположное качество; «10» – максимально развитое качество).

Воспитатели делятся мыслями, эмоциями, возникшими в ходе самодиагностики.

Мини-лекция о функциях рефлексии

Психолог: На Ваш взгляд, какие функции у рефлексии? (беседа с педагогами).

В педагогическом процесс рефлексия выполняет следующие функции:

- проектировочная (проектирование и моделирование деятельности участников педагогического процесса);
- организаторская (организация наиболее эффективных способов взаимодействия в совместной деятельности);
- коммуникативная (как условие продуктивного общения участников педагогического процесса);
- смыслотворческая (формирование осмысленности деятельности и взаимодействия);
- мотивационная (определение направленности совместной деятельности участников педагогического процесса на результат);
- коррекционная (побуждение к изменению во взаимодействии и деятельности.

Вывод: рефлексия необходима при освоении профессиональной деятельности; на ее основании осуществляется контроль и управление процессом усвоения; рефлексия необходима при изменении условий профессиональной деятельности; она является одним из основных механизмов развития самой деятельности.

Педагогическая рефлексия предполагает взаимоотображение, взаимооценку участников педагогического процесса, состоявшегося взаимодействия, отображение педагогом внутреннего мира, состояния развития детей и наоборот.

Психолог: рефлексия происходит на всех этапах деятельности.

Работа с таблицей «Цели рефлексии на разных этапах деятельности»

Компоненты деятельности	**Рефлексивные умения**
Цель деятельности	оценить требования к идеалу (норме) с аксиологических позиций; оценить поставленную цель на основе диагноза – анализа – прогноза; корректировать цель в соответствии с ценностными требованиями к деятельности
Способы деятельности	оценить логические пути деятельности; оценить логические возможности деятельности; проявить готовность к пересмотру своих действий

Результат деятельности	оценить эффективность своей деятельности; спрогнозировать конечный результат своей деятельности; оценить значимость продукта деятельности, исходя из внутренних и внешних критериев качества; принять ответственность за свою деятельность

Образно-рефлексивное упражнение «Подари себе имя»

Цель: достижение каждым участником ресурсного эмоционального состояния.

Ведущий предлагает участникам занять удобное положение, закрыть глаза и расслабиться. Психолог говорит участникам: «Вспомните конкретное событие, когда вы чувствовали себя уверенным (успешным, удачливым, достигшим цели и т.д.). Вспомните: где и когда это событие произошло. Вспомните свои чувства в тот момент. Переживите вновь это событие».

По прошествии достаточного для выполнения задания времени (5-7 минут) ведущий предлагает участникам группы обсудить результаты индивидуальной визуализации. Каждый участник рассказывает группе об увиденном и пережитом в своем воображении конкретном событии с обязательной рефлексией источника своего позитивного чувства (уверенности, успешности, удачи и т.д.).

По окончании рассказа каждому участнику ведущий с помощью группы придумывает новое имя. В котором бы отражалась самая суть получения эмоционального ресурсного состояния: "Я тот, которая ... (делает то-то и то-то)" или "Я уверена в себе, когда я ... (делаю то-то и то-то)".

Обсуждение в группе (при необходимости).

Заключительное слово участников и ведущего

Вербализированная самооценка собственных чувств, мыслей о результатах работы на занятии.

Психолог**:** Рефлексия действительно имеет практическую значимость, важность. Для того чтобы лучше организовать свою деятельность, ускорить процесс самосовершенствования, раскрыть свой творческий потенциал, свободней выражать свои чувства на бумаге, как негативные, так и позитивные каждый из нас может составить свою программу личностного роста, которая по-новому раскроет грани межличностных отношений, повысит уровень эмпатии к окружающим людям.

Работа над собой - это внутренняя организация всей жизни, это стиль и содержание жизни.

Домашнее задание - «Рефлексивный практикум» (по книге Карнелович, М.М. Рефлексия учителей на этапе послевузовского образования: пособие. - Гродно, 2009).

Инструкция (выдается каждому участнику занятия):

Вы подготовили и провели занятие. Ваши замыслы, волнения – все воплотилось в нем. Внимательно прочтите и серьезно обдумайте нижеследующие вопросы. Не торопясь, честно и открыто (ведь только для себя!) попробуйте ответить на них. Вы можете выбирать любые вопросы и в любом порядке. Чтобы это занятие дало свой результат, уделите ему достаточно времени - столько, сколь нужно, чтобы все осмыслить и понять. Еще лучше, если вы это сделаете письменно в своем дневнике. Не беда, если в первый раз получится не очень гладко, ведь с собой нужно еще научиться разговаривать.

• Была ли моя стратегия занятия удачной? Как можно было бы построить занятие иначе, чтобы сделать его эффективнее?

• Научились ли мои воспитанники чему-нибудь во время занятия? Если да, то благодаря чему? Если нет, то по какой причине?

• Произошло ли что-нибудь особенное на уроке? Если да, то что именно и почему?

• Насколько хорошо мое занятие опиралось на знания, опыт и интересы детей? Как можно было это сделать лучше?

• Насколько гибко я адаптировала ход занятия к ответам детей и их поведению?

• С какими чувствами дети завершали занятие? Было ли им комфортно во время занятия?

• Удалось ли мне владеть дисциплиной в группе? Какие из моих приемов по поддержанию порядка и рабочего настроя на занятии работали лучше, а какие хуже? Почему? Что стоило сделать иначе?

• Удалось ли мне управлять собственным эмоциональным состоянием на протяжении всего занятия? Если нет, то почему? Что мне надо учесть на будущее?

• Что мне далось труднее всего во время занятия? Что потребовало от меня особых усилий? Почему? Что следует предпринять в следующий раз при таких обстоятельствах?

• Были ли мои обучающие приемы эффективны? То, чему научились дети действительно связано с тем, каким образом я их учила? Что мне стоит учесть на будущее?

• Можно ли было провести этот занятие иначе? Если да, то как именно? Какой стороне деятельности следует уделять большее значение: содержательной, методической, эмоциональной?

• На какие мотивы своих воспитанников я опирался во время занятия? Учитывал ли я их внутреннюю мотивацию или привлекал в основном внешние стимулы? Как можно было еще побудить их к деятельности и к успеху?

• Насколько объективно я оценил деятельность воспитанников во время занятия? Достаточно ли понятно для детей я комментировала их успехи?

• Что новое я понял и осознал в искусстве обучения детей дошкольного возраста в результате этого занятия? Какой полезный для себя опыт приобрел, анализируя себя и это занятие? Что мне нужно сделать, чтобы стать более успешным педагогом?

Литература:

1. Бизяева, А.А. Психология думающего учителя: Педагогическая рефлексия. – Псков, 2004.
2. Карнелович, М.М. Рефлексия учителей на этапе послевузовского образования: пособие / М.М. Карнелович. – Гродно, 2009.

3. Кирейчева, Е.В., Кирейчев, А.В. Психологический тренинг развития Я-концепции. – Ялта, 2006.
4. Клюева, Н.В. Технологии работы психолога с учителем. – М., 2000.
5. Личностная и профессиональная рефлексия: психологический практикум / сост. Г.С. Пьянкова. – Красноярск, 2012.
6. Ноженкина, О.С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога. – Смоленск, 2012.
7. Орлова, И.В. Тренинг профессионального самопознания: теория, диагностика и практика педагогической рефлексии. - СПб., 2006.
8. Петровская, Л.А. Компетентность в общении. Социально-психологический тренинг. – М.,1989.
9. Психогимнастика в тренинге / Н.Ю. Хрящева [и др.]; Институт тренинга; под общ. ред. Н.Ю. Хрящевой – СПб.: Речь, 2006.
10. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг: практ. руководство / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2000.
11. Фопель, К. Создание команды: психологические игры и упражнения / К.Фопель. – М.: Генезис, 2002.
12. Юрова, Т.В. Педагогическая рефлексия: диагностика и условия развития: монография. – Владивосток, 2008.

Занятие 6. «СЕБЯ КАК В ЗЕРКАЛЕ Я ВИЖУ …» (часть 2)

МОДИФИКАЦИЯ ЗАНЯТИЯ М.М. Карнелович

(Карнелович, М.М. Рефлексия учителей на этапе послевузовского образования: пособие / М.М. Карнелович. – Гродно: ГрГУ, 2009. – 67 с.)

Цель: создать условия для освоения педагогами способов личностной рефлексии решения профессиональных задач, освоения рефлексивных способов самокоррекции эмоциональных состояний.

Обсуждение домашнего задания - «Рефлексивный практикум»

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я понял и осознал в своей профессиональной деятельности в результате анализа проведенного занятия с воспитанниками?
- Какой полезный для себя опыт приобрел, анализируя свою деятельность и занятие?
- Что мне нужно сделать, чтобы стать более успешным педагогом?

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Вступительное слово ведущего о задачах тренингового занятия.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнение «Решение проблем» (по методике Е.Б. Старовойтенко «Проблемность жизненных отношений»)

Цель: овладение способом разрешения жизненных противоречий через рефлексию.

Ведущий предлагает участникам задуматься о конкретных трудностях в их профессиональной деятельности: «Наша жизнь, педагогическая деятельность, складываются не только из успехов и достижений, а из противоречий, сложностей, проблем. Сегодня мы будем учиться осуществлять рефлексивный анализ проблем, связанных с педагогической деятельностью, отношениями с коллегами, руководителем, к себе. Нам необходимо определить проблему, осмыслить избранные вами способы разрешения каждой проблемы, возможные пути, результаты ее решения.

Рефлексия представляет собой ответы на вопросы. Ответы на вопросы, обращенные к себе, стимулируют самоанализ того, какие средства и способы личность использует и могла бы использовать при решении проблемы, идентифицируя с собой предложенные способы».

Этапы упражнения:

1. Анализ своей проблемы каждым участником индивидуально по заданному алгоритму:

1. В чем состоит моя проблема?
2. Мои привычные способы решения проблемы:
3. В чем я вижу пути решения проблемы?
4. Каковы промежуточные или конечные результаты решения проблемы?
5. Удовлетворен ли я результатами решения проблемы?
6. Как оценивают другие люди эти мои результаты?
7. Чья помощь мне необходима?
8. Как я пойму, что моя проблема решена?
9. Сроки решения проблемы?

2. Обсуждение участниками в микрогруппах нескольких анонимно заявленных проблем по схеме:

- в чем действительно может состоять проблема, из каких частей?
- привычные способы решения таких проблем?
- каковы возможные пути решения проблемы?
- чья помощь необходима?
- как человек поймет, что проблема решена?
- сроки решения проблемы.

3. Представление микрогруппами результатов работы над проблемами.

Психолог подводит итог работы: Мы осуществили рефлексивный способ анализа проблемы, которая заключается в следующем: «проблема – рефлексивный выход – отстраненный анализ проблемы (со стороны)»

4.Обсуждение возможности использования данного способа рефлексии или отдельных его процедур в профессионально-педагогической деятельности.

Упражнение «Театр проблем»

Цель: освоение способа рефлексивного анализа и решения проблемы через театрализацию.

Ведущий предлагает участникам выбрать одну из профессиональных или личностных проблем, выявленных в ходе предыдущего упражнения. Проблема, которая определена участниками как самая актуальная, выбирается для дальнейшей рефлексии посредством импровизации. Для этого в проблеме выделяются главные действующие лица, роли которых закрепляются за персонажами.

Проблема разыгрывается как педагогическая ситуация. Сюжет разворачивается стихийно, на основе поведения и речевых действий героев.

Затем осуществляется пошаговая рефлексия относительно проведенной импровизации. На ватмане в виде фигурок изображаются все действующие герои прожитой импровизации в той последовательности, в которой они включались в процесс решения проблемы.

Выявляется характер взаимоотношений между участниками действия, которые могут быть: а) доброжелательными;

б) противоречивыми;

в) нейтральными;

г) отражающими ярко выраженное противостояние.

Осуществляется рефлексивный анализ тех сбоев, противоречий, которые препятствовали конструктивному решению проблемы; осознание участниками психологических ошибок, допущенных в процессе преодоления проблемно-конфликтной ситуации и приводящих к напряжению, обострению, тупику в проблемной ситуации.

Повторная импровизация педагогической ситуации с учетом ошибок, выявленных на предыдущем этапе.

Упражнение «Фантом»

Цель: *рефлексивный* анализ актуального эмоционального состояния, развитие наблюдательности и эмпатии к эмоциям другого человека.

Ведущий раздает педагогам листы с нарисованным силуэтом человека и предлагает изобразить его эмоциональный тонус, используя цвета, выразить в них эмоции и чувства, которые чувствует участник в последнее время (например, в течение последнего месяца). Это должны быть эмоции и положительного, и отрицательного порядка.

Участники представляют свои рисунки, говорят, какие эмоции и чувства они хотели выразить. Создается галерея «Эмоциональных фантомов».

Участникам предлагается обсудить, что они увидели в каждом из «фантомов», как они поняли эмоции и чувства других, какие у них возникли эмоции по поводу эмоций других.

Участники выбирают какое-то эмоциональное состояние из выраженных ими в рисунке, и записывают его на бейдж. Разыгрывается аукцион «эмоций». Участники случайным образом образуют пары, в которых один – продавец эмоции, другой – ее покупатель. Важно продать свою эмоцию, рекламировать ее необходимость, полезность. (Это позволяет принять свои эмоции, выявить потребности, лежащие в их основе).

Упражнение «Маятник»

Цель: снятие эмоциональных стрессов, решение проблем через рефлексию.

Ведущий предлагает участникам разделиться на тройки и осуществить рефлексию по схеме:

1. Создайте индивидуальную + /- шкалу (от –10 до +10), расположив на ней различные возможные жизненные события (А, Б, В, Г, ...), анализируя их значимость с точки зрения всей жизни.
2. Отметьте на шкале вызывающее страх или нервное напряжение предстоящее событие Z в самом худшем варианте его реализации.
3. Предложите это событие для обсуждения в триаде, выберите наиболее приемлемые и реальные варианты выхода из ситуации, сложившейся после события Z, и оцените их достоинства и преимущества, как если бы это событие уже произошло.
4. Сопоставьте данное событие с другими, близкими по оценке, пережитыми в прошлом негативными событиями и с возможным самым негативным событием в жизни.
5. Убедите друг друга, что в прошлом вы переживали и более серьезные потрясения, чем Z, и после этого все восстанавливалось и забывалось, были радости и неудачи. Представьте друг другу жизнь в виде маятника или зебры, т.е. как неотвратимую последовательность белого и черного.

Повторение процедуры (шаги 1 – 5).

Упражнение «Чучело»

Цель: оптимизация компонентов «Я-концепции» посредством рефлексии качеств личности.

Психолог: В предыдущих упражнениях мы увидели в себе разные эмоции и качества, некоторые из них мы воспринимаем как недостатки. Но так ли уж они страшны, если вдуматься? Представим себе, что в центре нашего круга стоит чучело – несимпатичное такое, вроде того, что ставят в огороде отпугивать птиц. Оно обладает всеми теми качествами, которые мы считаем своими недостатками. Так, если кто-то признает за собой некоторую слабость, он говорит: «Чучело такое-то» и называет этот недостаток. Затем каждый из нас скажет, чем вообще-то, неплохи «плохие» качества, которые были названы другими (кроме своих названных качеств)».

Ведущий записывает качества, называемые участниками, сам предлагает одну или несколько черт чучела.

В ходе обсуждения ведущий подводит участников к выводу о том, что нельзя однозначно подходить к оценке качеств собственной личности и личности другого, нужно рассматривать различные точки зрения.

Упражнение «Медитация»

Цель: освоение способа релаксации.

Ведущий предлагает участникам принять удобную позу, закрыть глаза, расслабить тело и представить себе поляну, на которой растет большой многовековой дуб.

Каждому участнику предлагается представить, как он идет к волшебному дубу. Под деревом сидит мудрец, в его руках книга вечной мудрости. Участник мысленно «задает» ему свой вопрос. Затем идет вокруг широкого ствола дуба и возвращается к месту, где сидел мудрец. Что написано в книге, которую открыл мудрец в знак ответа?

Ведущий просит участников вернуться в бодрствующее состояние и ответить, нашли ли они ответы на заданные вопросы.

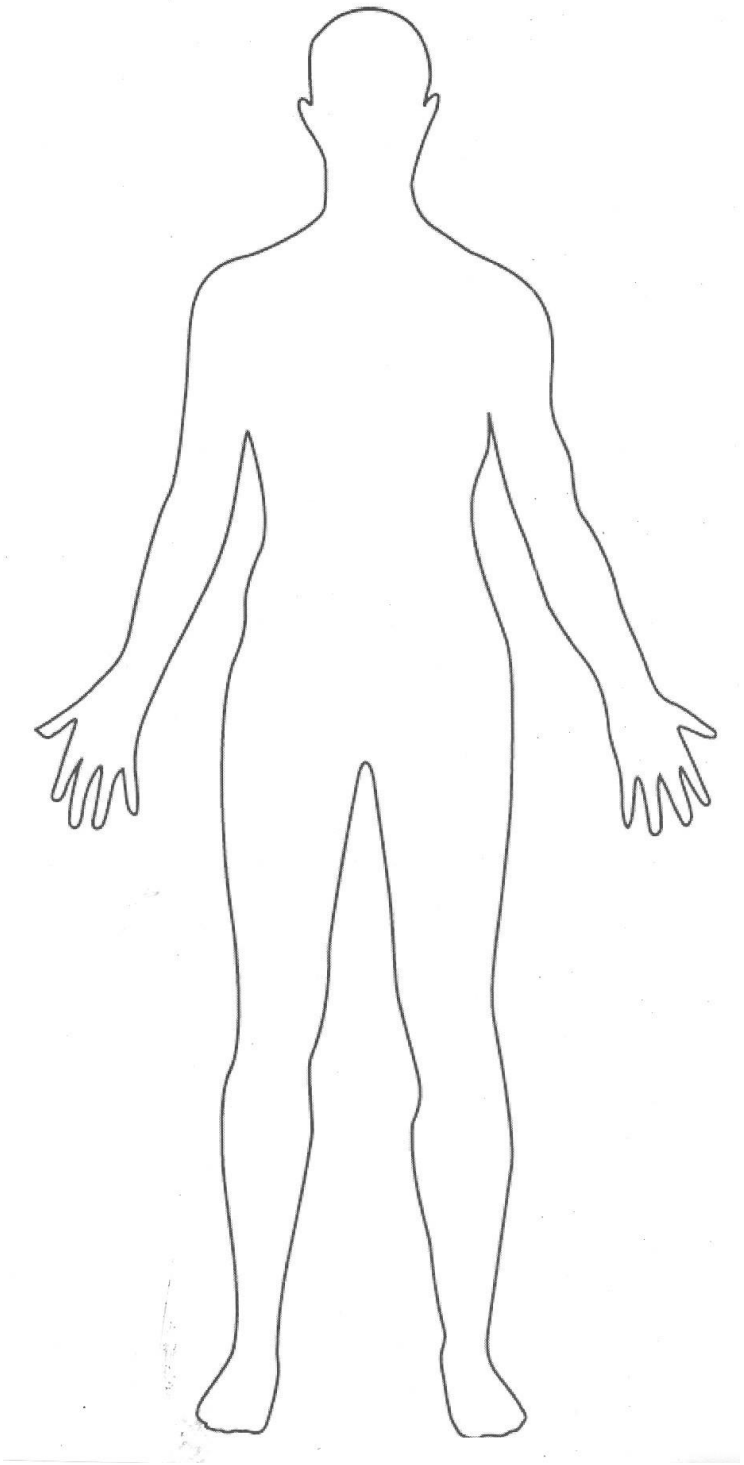
Заключительное слово участников и ведущего. Вербализация собственных чувств, мыслей о результатах работы на занятии по освоению способов рефлексии эмоциональных состояний и проблем.

Литература:

1. Карнелович, М.М. Рефлексия учителей на этапе послевузовского образования: пособие. - Гродно, 2009.
2. Клюева, Н.В. Технологии работы психолога с учителем. - М., 2000.
3. Коломинский, Я.Л. Психология педагогического взаимодействия: учеб. пособие. – СПб., 2007.
4. Сидоренко, Е.В. Мотивационный тренинг: практ. руководство. – СПб., 2000.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ 6

Упражнение «Фантом»



Занятие 7 - 8. «ПРОБЛЕМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ: КАК РЕАГИРОВАТТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ?»

Цель занятия: содействовать развитию стремления педагогов к совершенствованию навыков взаимодействия с детьми в ходе образовательного процесса; сформировать представления о стратегиях педагогического воздействия в работе с проблемными детьми.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Цель: создание у участников эмоционального настроя на работу в группе, актуализация опыта общения с «проблемными» детьми.

Упражнение «Каруселька»

Участники образуют внешний и внутренний круг, стоя лицом друг к другу. Участники внешнего круга называют свои качества, которые помогают им общаться с проблемными детьми. По сигналу ведущего все делают шаг вправо и продолжают выполнять задание. Затем участники внешнего и внутреннего круга меняются ролями.

Вхождение в тему

Психолог: Иногда дети плохо себя ведут... Почему? Сегодня мы попробуем разобраться в этой очень непростой и часто возникающей проблеме.

Групповая дискуссия

- С какими проблемами поведения детей вам чаще всего приходится сталкиваться?

- Как вы справляетесь с данными ситуациями?

- Каковы результаты ваших усилий? (Ответы участников).

Психолог дает возможность высказаться каждому участнику, рассказать о ситуациях проблемного поведения детей, о предпринимаемых усилиях и их результативности. По окончании ведущий подчеркивает актуальность данных ситуаций и множественность подходов к их разрешению.

Психолог: Попробуем разобраться поточнее в том, что такое «плохое» поведение?

Для чего ребенок плохо себя ведет? Ведь зачем-то же ребенок так себя ведет? При обдумывании ответа на этот вопрос очень часто возникает мысль, что ребенок специально изводит взрослых, и нет у него никакой другой цели, как довести взрослого до белого каления, и очень велико искушение воздействовать на ребенка с позиции силы, включиться в борьбу с ним. Мы, взрослые, конечно сильнее и победа часто бывает достигнута, но какой ценой? Помогает ли такая наша реакция понять ребенку, что он не прав, помогает ли она ребенку взять на себя ответ-

ственность за свои поступки, а что в этом случае происходит с нашими взаимоотношениями, не разрушаются ли они? Действительно ли наша реакция влияет на дальнейшее поведение ребенка? Предлагаю небольшое упражнение.

Разыгрывание ситуаций

Говоря о реакциях на поступки ребенка, психолог предлагает разыграть ситуацию, в которой малыш только что разбил коленку. Члены группы по очереди играют малыша, а ведущий в роли взрослого демонстрирует поведение взрослого – «спасателя» (гиперопека), взрослого – «сержанта» (пренебрежение), взрослого – «помощника» (партнерство). Анализируя чувства ребенка, группу важно подвести к выводу: реакция взрослого определяет поведение ребенка, являясь взрослыми, мы можем осознанно решать, как реагировать в той или иной ситуации, и тем самым влиять на дальнейшее поведение наших детей.

Психолог: Все дети, да и все люди на самом деле хотят очень немногого: быть любимыми, значимыми, важными, ощущать себя сильными и умными, добрыми. Так называемое плохое поведение ребенка, как правило, говорит только о том, что ребенок не получает в жизни чего-то очень важного для него. Это не повод для наказания ребенка, а сигнал к размышлению для взрослого: что-то не так в его собственном поведении. Если «плохое» поведение ребенка – это сигнал, как же его расшифровать, как же относиться к «плохому» поведению? В начале нашей встречи вы привели очень много примеров самого разнообразного проблемного поведения, да и дети все разные, они могут быть очень изобретательны в своих выходках. Как в этом разобраться… Да и стоит ли?

Анекдот в тему

Трое вошли в кабинет врача с тремя различными жалобами на здоровье.
Врач: «Что вас беспокоит?»
Больной А: «У меня болит голова».
Больной Б: «Очень болит нога».
Больной В: «Когда становится холодно, меня беспокоит рука». Врач: «С вами все ясно. Вы все больны, и мне придется удалить вам
желчные пузыри. Это поможет? Ну, конечно, ведь полгода назад у меня был больной с плохим самочувствием, и я вырезал ему желчный пузырь. Теперь с ним полный
порядок».

Психолог: Если бы вы заболели, то пошли бы к этому врачу? Конечно, нет, потому что он, не задумываясь, ставит диагноз и тут же предлагает операцию. Врач, допускающий, что все проблемы одинаковы и существует одна панацея от всех бед, не внушает доверия. Необходимость подумать для того чтобы поставить верный диагноз, очевидна в области медицины; иногда мы не учитываем ее важность в области воспитания.

Главное — задуматься, почему ребенок ведет себя «плохо», и понять причины. Сегодня я хочу вас познакомить с концепцией Рудольфа Дрейкурса. В своей книге «Счастье вашего ребенка» Р. Дрейкурс рассматривает плохое поведение детей как ошибочную цель, которую можно переориентировать. Р. Дрейкурс классифицирует «плохое» детское поведение на 4 категории.

Каждая категория подразумевает свою цель - ведь «плохим» поведением ребенок чего-то достигает, ну или стремится достичь. Эти цели актуальны не только для детей младшего возраста, но и для более старших детей, и даже взрослых. Итак, давайте более подробно ознакомимся с этими четырьмя целями «плохого» поведения.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Цель: дать участникам информацию о возможных целях «плохого» поведения, сформировать представление о возможных способах диагностики целей.

Мини-лекция о мотивах «плохого» поведения

Привлечение внимания

Психолог: Мы, взрослые, не всегда можем уделить детям много внимания, подолгу играть вместе, гулять, разговаривать обо всем, что интересном. А им кажется, что их не любят, они считают, что внимание равнозначно любви. И делают все, чтобы привлечь к себе внимание: назойливо пристают с бессмысленными вопросами; не выполняют просьб взрослых, вынуждая обращаться к ним снова и снова. На все эти ухищрения дети пускаются, чтобы привлечь к себе внимание. Они думают, что любимы, только если окружающие обращают на них внимание. Взрослый, которому приходится постоянно повторять одну и ту же просьбу, уговаривать, чувствует, прежде всего, раздражение от того, что ребенок слишком много отнимает времени и надоедает. По мнению Р. Дрейкурса, определить, что ребенок преследует именно эту цель, а не какую-либо другую взрослому помогает оценка собственного состояния. Если действия ребенка откликаются чувством раздражения, то с большой долей вероятности можно предположить, что в этот момент ребенок борется за ваше внимание.

Например, в выходные вся семья отмечала день рождения ребенка, в подарок он получил машину, она издает сигналы, дверь и капот открываются. Придя в понедельник в детский сад, ребенок спешит поделиться своей радостью с воспитателем Она, даже занятая подготовкой к занятиям, не может игнорировать этот факт. Ошибочность цели ребенка здесь заключается в том, что неверно выбрано время для того, чтобы привлечь внимание воспитателя. В итоге воспитательница раздражена попытками мальчика привлечь к себе внимание; а он расстроен тем, что его игнорируют. Приведенная ситуация может развиваться в различных направлениях: ребенок может наращивать силу и интенсивность своих попыток переключить внимание взрослого, вызывая этим все большее раздражение. Либо ребенок может перестать бороться за внимание и уйти в уклонение, посчитав, что он не достаточно успешен, чтобы заинтересовать собой взрослого.

Примечателен в этом смысле старинный бородатый анекдот:
Усталая после работы мама меланхолично моет посуду, рядом с ней вертится сын-второклассник:

- Мама, я пять сегодня по математике получил!
- Молодец, сынок, - не поднимая глаз от посуды, произносит мама.
- Мама, я сегодня дальше всех мяч на физкультуре кинул!
- Молодец, сынок, - отсутствующе хвалит мама.
- Мама, наша кошка сегодня окотилась!
- Молодец, сынок…

Вероятность того, что мама из анекдота слышит, что говорит ей ребенок, стремится к нулю. Между тем, к сожалению, ребенок часто оказывается не тем человеком, на мнение которого принято обращать внимание. В результате чего ребенку приходится изобретать самые разные способы привлечь к себе то самое внимание.

Борьба за власть

Психолог: Вторая возможная ошибочная цель ребенка, о которой говорит Дрейкурс, - борьба за власть. Это свойственно детям, которых сильно контролируют дома или в детском саду. Не обязательно кричать или требовать, иногда взрослый выразительно вздыхает, демонстративно грустно смотрит на ребенка, как бы говоря: «до чего же ты невыносим, неуклюж, бестолков». Хотя часто взрослые используют крик, наказание, давление. Ребенок, ведущий непрестанную борьбу за власть, не подчиняется взрослым, делает не то, о чем его просят, а все наоборот или может вообще отказаться что бы то ни было делать. Часто находясь в ситуации давления, у ребенка складывается убеждение, что человек важен и нужен только тогда, когда побеждает. Ребенок, уверенный в этом, может быть упрямым, часто спорит, ведь он обязательно должен победить или выиграть, должен быть хозяином положения, часто прибегает к вранью, чтобы упрочить свое положение. Такое поведение ребенка не только раздражает взрослого, оно злит и хочется заставить его подчиниться.

Как правило, ребенок начинает бороться за власть, когда твердо уверен в том, что с ним будут считаться только тогда, когда ему удается оставить за собой последнее слово. Следовательно, в противном случае, его мнение никого не заинтересует.

Например, мама заходит в детскую комнату, видит своего ребенка, увлеченно рисующего что-то красками, в то время как конструктор, которым ребенок играл до этого, лежит ровным слоем на полу.

- Собери конструктор, - говорит мама, - потом будешь рисовать.
- Я сейчас дорисую, потом соберу.
- Собери сейчас, потому что невозможно находиться в таком беспорядке!
- Мама, мне немного осталось, дорисую и уберу! – ребенок не оставляет рисования.
- Ты меня слышишь, убери игрушки! – мама начинает сердиться.
- Мама, ну, я же сказал!
- Нет, это я сказала: убирай немедля! – мама выходит из детской, громко хлопнув дверью. Ребенок вслед показывает язык.

Описываемая ситуация яркий пример «борьбы за сферы влияния»:

Сделанное мамой замечание по большому счету не требует немедленного выполнения, наведение порядка вполне может подождать завершения рисунка. Однако мама продолжает настаивать, потому что, по ее ощущениям, неисполнение ее требования указывает на то, что ее влияние на ребенка недостаточно. Возможны и более серьезные связки: «Он меня не слушает – значит, не уважает. Чтобы заставить его уважать себя – необходимо заставить слушаться».

Ребенок, чувствуя давление со стороны мамы, начинает противостоять ему. Для него важно настоять на своем, он бросает вызов превосходящей силе, словно говоря: «Теперь ты не заставишь меня сделать это!».

Нарастает конфликт, в котором каждой стороне важно оставить за собой последнее слово. Мама достигает этого, хлопая дверью, ребенок – показывая язык.

Каждому из участников взаимодействия удалось оставить за собой последнее слово, но отношения оказались испорченными.

Для ребенка, борющегося со взрослым за власть, важно получить подтверждение своей значимости. Если взрослый в этот момент начинает утверждать свою значимость (Как Я сказал, так и будет!), развитие событий замыкается в порочный круг. Остановиться в пылу борьбы становится уже довольно сложно.

Упражнение.

Группа делится на пары. Два партнера, желательно равные по росту и весу, встают друг напротив друга, вытягивают руки вперед, упираясь ладонями в ладони партнера. По команде они начинают давить ладонями, стараясь сдвинуть партнера с места.
После выполнения упражнения обсуждаются чувства участников. Сначала упражнение воспринимается как спокойное руководство к действию, однако борьба затягивает и очень быстро победить партнера становится делом чести. Если вдруг в процессе борьбы кто-нибудь из партнеров отказывается от активных действий и уступает, второй партнер испытывает разочарование оттого, что борьба не может быть продолжена.

Психолог: Схожие вещи происходят при борьбе за власть в конфликтной ситуации между взрослым и ребенком. Если кто-то один уклоняется от борьбы, то второму не с кем становится сражаться.

Месть или возвращенная боль

Психолог: Третья ошибочная цель - это месть. Что такое месть? Это, по определению психологов, возвращенная боль. Очень часто, не замечая, мы унижаем ребенка. Например, когда машем на него рукой и говорим: «Подожди!» или «Ты еще маленький, ничего не понимаешь». Ребенок начинает чувствовать себя униженным, он не ощущает своей ценности и нужности. Чаще всего дети мстят, когда их насильно заставляют делать что-нибудь, наказывают или кричат, шлепают — одним словом, унижают. И еще дети с физическими недугами и недостатками, которые думают, что они не такие, как все, что весь мир против них. Месть могут возвращать не тому, кто причинил боль, а совсем другому, потому что боль носить в себе очень тяжело, особенно ребенку. И, как ни странно, мстят и чрезмерно опекаемые или избалованные. Потому что чувствуют себя нелюбимыми: они знают, что могут делать все что угодно и без последствий, а поэтому не чувствуют себя ценными, нужными, любимыми. Кроме того, избалованные дети не чувствуют себя сильными: ведь родители многое делают за них. Вымещать свою боль дети могут по-разному: дразнят других детей и животных, говорят окружающим обидные слова, ломают мебель, портят вещи. Иногда дети мстят, впадая в депрессию, как бы говоря окружающим: это вы довели меня до того, что жить не хочется и не хочется ничего хотеть. Депрессии могут быть такими длительными, что потом переходят в заболевание. Даже специалисты, как правило, не могут ничего сделать с этим, потому что никаких отклонений, особенно поначалу, у ребенка не бывает. Но потом могут возникнуть невротические реакции, которые требуют лечения. Что еще может делать ребенок, мстящий за причиненную боль? Воровать, вести себя агрессивно, злобно. Ему кажется, что весь мир против него, что он никому не нравится, и он хочет свести счеты за ту боль, которую ему причинили.

Первая реакция взрослого на месть ребенка — боль и обида, которые перерастают в злость и желание свести счеты, проучить любым способом. Некоторые, например, просят членов

семьи не разговаривать с ребенком, объявляют ему бойкот или жалуются другому родителю и требуют, чтобы тот наказал сына или дочь. И тем самым еще больше показывают, что не любят ребенка, и этим наносят новую боль. А он все больше убеждается, что его никто не любит, он не нужен и не важен. И чем дальше, тем больше подтверждает свою ошибочную цель и свое ошибочное мнение.

Избегание неудачи или уклонение

Психолог: Всем своим видом такой ребенок говорит: оставьте меня в покое. Чаще всего ошибочную цель - уклонение - преследуют дети с какими-нибудь физическими недостатками, болезненные, то есть те, которых много опекали родители. Из-за опеки родителей они не очень верят в свои силы и чувствуют полную беспомощность, они не притворяются. Ребенок с такой проблемой в поведении, постоянно отказываясь от любой деятельности, может чувствовать себя глупым по сравнению с окружающими, сдается и не желает участвовать ни в каких мероприятиях, не хочет, чтобы от него что-либо требовали, не может себе ставить высокие цели. Он не делает ничего, не веря, что вообще на что-то способен, и все для него слишком сложно. Родитель или педагог, сталкиваясь с вечно несчастным, беспомощным существом, чувствует себя совершенно ошарашенным, ему становится жалко ребенка, который ничего не может сделать и не верит в свои силы. И взрослый всячески старается все сделать за него, жалеет и хочет спасти, тем самым еще больше показывает, что ребенок недееспособен. Очень часто ребенок использует не одну какую-то цель — это деление достаточно условное, — а сразу несколько. Например, он может преследовать цель получить внимание и мстить одновременно. Может сочетать борьбу за власть и месть; привлечение внимания и уклонение.

Вывод: любое плохое поведение ребенка можно рассматривать, как его способ найти контакт с нами, взрослыми.

Психолог: Чтобы понять, какую цель преследует поведение ребенка, стоит обратить внимание на *последствия* такого поведения. Здесь можно выделить два шага:

- Наблюдайте вашу собственную реакцию на поведение ребенка, ваши чувства и ваши эмоции.
- Наблюдайте реакцию ребенка на вашу попытку коррекции. Ответная реакция ребенка на ваше поведение также позволяет узнать, чего же добивается ребенок.

Пожалуйста, запомните, эту «шпаргалку»: она поможет понять мотивы поведения ребенка, и определиться, как же вам дальше действовать. И еще один немаловажный момент: нужно отследить и пронаблюдать не само плохое поведение, а его результаты!

Упражнение на овладение навыком

Психолог: Потренируемся определять цель «плохого» поведения.
Участники делятся на четыре микро-группы, каждая получает ситуацию, описывающую поведение ребенка, для анализа.

Психолог: Цель нашего сегодняшнего занятия научиться определять мотив плохого поведения, чтобы выбрать эффективную стратегию воздействия на ребенка.

Упражнение на отработку навыка

Психолог: И так, зная четыре основных цели плохого поведения или «послания» ребенка, которые находятся в его «плохом» поведении попробуем действовать:
Каждая группа имеет ситуацию с «плохим» поведением ребенка и таблицу ошибочных целей поведения ребенка (см. приложение).

Определите ошибочные цели (послания ребенка).

- Что говорит ребенок своим поведением?
- Как исправить плохое поведение?
- Чему надо учить ребенка?
- Как должен реагировать воспитатель.

Ответы участников занятия. Каждая группа представляет свою ситуацию и варианты поведения взрослого.

Психолог: Теперь посмотрим, какими способами авторы предлагают переориентировать поведение ребенка (демонстрация слайда).

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Психолог: В заключение хочу сказать, если вы хотите, чтобы ребенок хорошо себя вел, рассказывайте ему как можно подробнее о том, КАКОЙ ОН ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ. Хвалите себя и ребенка за каждый успешный шаг, за каждую маленькую победу! И продвигайтесь вперед. Ведь теперь вы знаете, что ребенок хочет сказать вам своим «плохим» поведением. И вы знаете, как действовать!

Рефлексия:

- Назовите самое важное, что вы вынесли из сегодняшней встречи.
- Какие шаги для изменения ваших взаимоотношений с трудными детьми вы намерены предпринять?

Литература:

1. Дрейкурс, Р., Золц, В. Манифест счастливого детства. Основные идеи разумного воспитания. – Екатеренбург, 2011.
2. Дрейкурс, Р., Золц, В. Счастье вашего ребенка: Книга для родителей. - М.,1986.
3. Кволс, К. Радость воспитания. Как воспитывать детей без наказания. – СПб., 2008.
4. Кривцова, С.В. Учитель и проблемы дисциплины. - М., 1997.

Ситуация 1.

Идет занятие по математике в подготовительной к школе группе. Лера начинает постукивать карандашом о стол. Воспитатель просит ее прекратить, но постукивание продолжается. Тогда она резко обращается к Лере: «Я сказала, перестань!» «Не перестану», - Лера продолжает стучать.

Вопросы:

1. Что чувствует воспитатель?
2. Какова реакция Леры на замечание?
3. Что хочет сказать Лера своим поведением?
4. Какую цель поставила перед собой Лера?

Ответы к ситуации 1.

1. Воспитатель злится. Затронут ее авторитет.
2. Лера игнорирует замечание.
3. «Вы не можете меня заставить».
4. Влияние (борьба за «власть»).

Ситуация 2.

На занятии Саша начинает стучать карандашом о стол. Воспитатель делает ей замечание: «Саша!» Девочка тут же прекращает и говорит: «Хотите, я сейчас расскажу вам всю сказку?» «Не сейчас, Саша, — отвечает воспитатель. — Подожди, пока подойдет твоя очередь». «Пожалуйста, можно рассказать?» «Ну, ладно», — уступает воспитатель. «Посадил дед репку...» Воспитатель глубоко вздыхает и закатывает вверх глаза, а Саша медленно рассказывает сказку.

Вопросы:

1. Что чувствует воспитатель?
2. Какова реакция Саша на ее замечание?
3. Что хочет сказать Саша своим поведением?
4. Какую цель преследует девочка?

Ответы к ситуации 2.

1. Раздражение.
2. Прекращает плохо вести себя, потому что ребенок получил желаемое внимание.
3. «Заметьте меня». «Обратите на меня внимание».
4. Внимание.

Ситуация 3.

Во время занятия Володя демонстративно бросает карандаш на пол, и говорит: «Я не буду ничего рассказывать!» Воспитатель возмущена. В ответ она грубо бросает Володе: «Не смей со мной разговаривать в таком тоне». «Я маме все расскажу!» — парирует ребенок. Воспитатель резко пересаживает мальчика за отдельный стол.

Вопросы:

1. Что чувствует воспитатель?

2. Какова реакция Володи на замечание?
3. Что хочет сказать ребенок своим поведением?
4. Какую цель поставил перед собой мальчик?

Ответы к ситуации 3.
1. Воспитатель чувствует обиду и желание отомстить тому, кто это сделал.
2. Володя опять грубит воспитателю в ответ на ее замечание.
3. «Я буду обижать других так же, как они обижают меня».
4. Месть.

Ситуация 4.

Воспитатель вызывает Машу составить схему звукового анализа слова. Маша выходит к доске, опустив вниз глаза и молча стоит. «Ну, давай же. — уговаривает воспитатель. — Я знаю, что ты сможешь справиться». Та лишь пожимает плечами. Воспитатель вздыхает, затем ласково говорит: «Ну, давай, Машенька, ты можешь назвать первую букву? Можешь сказать "А"?» Маша нерешительно говорит «А». «Молодец», — хвалит воспитатель.
Вопросы:

1. Что чувствует воспитатель?
2. Какова реакция Маши на замечание?
3. Что хочет сказать Маша своим поведением?
4. Какую цель поставила перед собой девочка?

Ответы к ситуации 4.
1. Досада и сочувствие.
2. Не было сделано никакого замечания.
3. «Оставьте меня в покое».
4. Уклонение (избегание неудачи).

ПАМЯТКА «Цели плохого поведения»

Неправильная установка (уверенность у ребенка)	Цель ребенка	Чувства и реакция взрослого	Ответ ребенка на действия взрослого	Альтернатива для родителей и педагогов
Я существую/имею значимость для родителей/на меня обращают внимание, только когда на меня обращают внимание или обслуживают	Внимание	Чувства: досада, раздражение. Реакция: тенденция напоминать и уговаривать.	Временно прекращает. Потом возобновляет подобное поведение или беспокоит другим путем	По возможности игнорировать плохое поведение. Оказывать внимание позитивному поведению, если ребенок не требует его как бы в уплату. Избегать чрезмерного обслуживания. Осознайте, что напоминание, наказание, уговоры и обслуживание - есть неподходящее внимание
Я существую/имею значимость для родителей/на меня обращают внимание, только когда я управляю или я начальник, или я доказываю, что никто не может мной командовать.	Власть	Чувства: рассерженность, возбуждение, угроза авторитету. Реакция: тенденция сражаться или уступать.	Активно- или пассивно-агрессивное поведение нарастает или ребенок уступает с вызывающим согласием	Избегать конфликта. Показать ребенку, как использовать силу конструктивно, апеллируя к его помощи или привлекая его к сотрудничеству, осознайте, что борьба или уступка только усилит стремление ребенка к власти.
Я существую/имею значимость для родителей/на меня обращают внимание, только когда причиняю другим боль, когда я сам чувствую боль. Я не могу быть любимым.	Месть	Чувства: глубокая рана. Реакция: отплатить, «сравнять счет»	Ищет дальнейшей мести, форсируя негативное поведение или выбирает другое «оружие»	Избегать наказания и возмездия. Строить доверительные отношения, убеждать ребенка, что он или она любим/а
Я существую/имею значимость для родителей/на меня обращают внимание, только убеждая других ничего не ждать от меня. Я неспособный и беспомощный.	Избегание неудачи (уклонение)	Чувства: отчаяние, безнадежность. «Я сдаюсь». Реакция: тенденция соглашаться с ребенком, что ничего делать не надо.	Отвечает пассивно, либо вообще ни на что не реагирует. Не проявляет улучшений.	Прекратить любую критику, поддерживать усилия, даже самые малые. Фокус на ценных качествах. Не застряньте на жалости и не сдавайтесь!

Задание для участников на отработку навыка определения целей «плохого» поведения

Ситуация 1. Вы начинаете занятие: «Сегодня к нам в гости пришел медвежонок Ушастик». Кто-то из детей спрашивает: «А где его мама?» «Ушастик принес мешочек, как вы думаете, что в нем?» - продолжаете вы. «А где его мама?», - не унимается ребенок. Вы время от времени отвечаете ему, но все это мешает продолжать занятие.

Вопросы:

- Что чувствует взрослый в этот момент?
- Какая реакция у взрослого может быть?
- Что ребенок хочет сказать взрослому своим поведением?
- Как поступит эффективный педагог?

Ситуация 2. Ребенок строит дом на ковре, скоро вы будите собираться с детьми на прогулку.

- Вы говорите ему: «Иди одеваться!».
- Ребенок в ответ: «Я достроюю, осталось немного».
- Вы настаиваете: «Все, мы выходим одеваться!».
- Ребенок: «Сейчас».
- Вы начинаете злиться: «Сейчас же убирай конструктор, я сказала!»
- Ребенок выходит в раздевалку, демонстративно хлопая дверью.

Вопросы:

- Почему ребенок так упорствует?
- Почему оттягивает момент подчинения требованиям взрослого?
- Как поступить в таком случае?

Ситуация 3. На ковре в группе стоит вчерашняя постройка из кубиков. Она получилась интересной, и вы договорились со «строителями» оставить ее на несколько дней. Кто-то из мальчиков хочет взять кубики для строительства своего «гаража». Вы отказываете, так как считаете важным выполнить обещание. Мальчику ничего не остается, как отойди от постройки. Через несколько минут в постройку летит мяч. Вы требуете немедленно собрать кубики, но в ответ мальчик начинает пинать их ногами, разбрасывая по группе. Вы готовы хорошенько встряхнуть обидчика…

Вопросы:

- Что чувствует взрослый, когда ребенок поступает таким образом?
- Что говорит своим поступком ребенок?
- Какой путь в таком случае будет эффективным?

Ситуация 4. Вы обратили внимание на то, что в последнее время Маша стала пассивной. Она откладывает любое самое простое дело, не приступает к выполнению задания, пока вы не начинаете вместе с ней его разбирать. Часто даже не начав работы, Маша плачет, жалуется на нездоровье.

Вопросы:

- Что чувствует взрослый в такой ситуации?
- Что своим поведением говорит ребенок?
- Как надо поступать, чтобы быть эффективным педагогом?

Бонус для участников занятия

Анкета. «Почему ваш ребенок ведет себя «плохо»»

А.
Для моего ребенка характерно:
1. Трудолюбие.
2. Успешность.
3. Чрезмерное честолюбие.
4. Стремление быть первым.
5. Надежность.
6. Обаяние.
7. Делать все напоказ.
8. Остроумие.
9. Быть в любимчиках у учителя.
10. Впечатлительность.
11. Склонность к пустословию.
12. Хвастовство.
13. Занудность.
14. Надоедливость.
15. Легкие проказы.
16. Склонность дразнить.
17. Крик, плачь.
18. Лень.
19. Неловкость.
20. Неопрятность.
21. Застенчивость.
22. Робость.
23. Зависимость.
Если хотя бы на пять утверждений из раздела "А" вы ответили "Верно", то причиной плохого поведения вашего ребенка является стремление любыми средствами привлечь к себе внимание.

Б.
Для моего ребенка характерно:
1. Склонность демонстрировать моральное превосходство.
2. Склонность демонстрировать превосходство в умении планировать дела.
3. Склонность демонстрировать превосходство в умении справляться с делами.
4. Склонность демонстрировать свое интеллектуальное превосходство.

5. Дерзость.
6. Непокорность.
7. Вспыльчивость.
8. Прогулы уроков.
9. Склонность к спорам.
10. Неподчинение.
11. Упрямство.
12. Забывчивость.
13. Склонность к безделью.
Если хотя бы на четыре утверждения из раздела "Б" вы ответили "Верно", то причиной плохого поведения вашего ребенка является стремление любыми средствами достичь главенства.

В.
Для моего ребенка характерно:
1. Нарушать всевозможные правила.
2. Злость.
3. Жестокость.
4. Воровство.
5. Угрюмое сопротивление.
6. Сильная пассивность.
Если хотя бы на два утверждения из раздела "В" вы ответили "Верно", то причиной плохого поведения вашего ребенка является его стремление отомстить, заставить других людей почувствовать его боль и обиду.

Г.
Для моего ребенка характерно:
1. Комплекс неполноценности.
2. Безнадежность.
3. Тупость.
4. Лень.

Если хотя бы на два утверждения из раздела "Г" вы ответили "Верно", то причиной плохого поведения вашего ребенка является его ощущение неспособности сделать что-нибудь, нехватки собственных сил.

Занятие 9. «СМЕНА ДЕКОРАЦИЙ, ИЛИ КАК ПОЛУЧАТЬ ПОДАРКИ ОТ ВСЕЛЕННОЙ»

Когда мне встречается в людях дурное,
То долгое время я верить стараюсь,
Что это -скорее всего напускное,
Что это случайность.
И я ошибаюсь.
И, мыслям подобным ища подтвержденья,
Стремлюсь я поверить, забыв про укор,
Что лжец, может, просто большой фантазер,
А хам, он, наверно, такой от смущенья.
Что сплетник, шагнувший ко мне на порог,
Возможно, по глупости разболтался,
А друг, что однажды в беде не помог,
Не предал, а просто тогда растерялся…

Отойкова А.В., педагог-психолог

Цель: обучить участников занятия приемам и техникам позитивного мышления, психотехническим приемам саморегуляции эмоционального состояния.

Разминка «Хорошо-плохо»

Ведущий начинает упражнение любым высказыванием, сопровождая его оценкой и обоснованием оценки. Например, «Сегодня хорошая погода. И это хорошо, потому что у всех приподнятое настроение». Следующий по кругу участник берет предыдущее обоснование в качестве основной фразы и дает ему противоположную оценку, в свою очередь обосновывая ее: «У всех приподнятое настроение, и это плохо, потому что отвлекает от работы». «Отвлекает от работы – и это хорошо, потому что …» - продолжает следующий, и так до конца круга. Получив последнее сообщение, тренер тоже переформулирует его и завершает упражнение. В обсуждении можно зафиксировать неоднозначность наших оценок, умение найти позитив.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Психолог: Давайте проведем небольшой эксперимент: закройте глаза. А потом откройте, и за 10 секунд попытайтесь найти максимально количество синих предметов в зале. Через 10 секунд снова закройте глаза. И вслух перечислите все предметы… белого цвета, которые вы за-

помнили. Сложно? А теперь откройте глаза и оглянитесь. Масса ведь белых предметов вокруг! А запомнили только синие. Почему? Потому что не на том концентрировались.

В жизни так же. В мире много всего — и хорошего, и плохого, а новости так вообще смотреть не хочется. Но мы ведь смотрим. И кто-то в новостях видит трупы и кошмары, а кто-то симпатичную дикторшу или прекрасные пейзажи. Наш личный мир всегда состоит из того, на что мы обращаем внимание. Теперь, когда мы в этом окончательно убедились - начнем приучать себя видеть хорошее.

У каждого в жизни бывают такие моменты, когда мы начинаем мыслить негативно: зарплата на работе низкая, в отношениях не все гладко, как хотелось бы, в мире полный бардак и хаос. Часто мы прибегаем к такому негативному мышлению, когда вступаем на черную полосу жизни. Да, все бы ничего, но, только мысля так, мы не ускоряем наступление лучших времен. Что же делать? Решение есть – это позитивное мышление: упражнения, которые помогут вам заменить негативные мысли позитивными.

Мини-лекция о сущности позитивного мышления

Психолог: Позитивное мышление – это ваше психическое отношение к жизни, самому себе, происходящим событиям и событиям, которые только должны произойти. Это ваши хорошие мысли, слова и образы, являющиеся источником личностного роста и успеха в жизни. Позитивное мышление, это ожидание счастья, радости, здоровья, успешного завершения любой ситуации и принимаемых решений. Независимо от того, что вы ожидаете, это приходит к вам.

Умение быть счастливым, успешным, здоровым, мыслить позитивно – это большой внутренний труд, поэтому, чтобы наш организм захотел этого, нам надо ему помочь. Этому посвящено наше сегодняшнее занятие. Вначале немного истории.

В 1905 году ученый Уильям Джемс показал, что смена психологической установки влияет на реальность, в которой живет человек.

Из чего складывается позитивное мышление? Вспомните известные анекдоты, афоризмы, метафоры:

Оптимист считает, что мы живем в лучшем из миров, а пессимист опасается, что так оно и есть.

Наполовину заполненный водой стакан один человек воспринимает как наполовину пустой, а другой как наполовину полный.

Уильям Джеймс утверждал, что для того, чтобы изменить внешний мир, нужно изменить самого себя. Согласно его теории существует закон притяжения, по которому мы воздействуем на ход нашей жизни как магнит. При этом, в зависимости от направленности мысли человек сам притягивает как позитивные, так и негативные ситуации. И притяжение тем больше, чем больший эмоциональный заряд несут эти мысли.

Позитивное мышление - это вовсе не значит, что вы должны смотреть на жизнь сквозь розовые очки. В гораздо большей степени это подразумевает умение извлечь лучшее из любой ситуации, чтобы получить удовлетворение и сохранить радость жизни.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Вхождение в тему

Психолог предлагает продолжить фразу «В трудную минуту мне помогает…» (ответы участников). Каждый из нас владеет мощным средством противостояния негативу – это способность к позитивному мышлению.

Мы не можем исключить неприятные моменты из нашей жизни, но можем взглянуть на них по-другому.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Для игры потребуются «калоши счастья» - обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Прием «Суд»

Объектом «суда» может быть любая проблема. Важно, что ее рассматривают и адвокат и прокурор, и судья. В задачу группы «адвокат» входит найти все позитивные факторы, группа «прокурор» собирает негативные аспекты, а группа «судья» взвешивает все «за» и «против» и выносит решение. Интересным приемом может быть перемена ролей. Когда участники ищут позитив в том, в чем только что искали негатив (и наоборот), у них создается объемное видение ситуации вместо бинарного «хорошо-плохо».

Психолог: Иногда мы начинаем переживать, ожидая неприятных событий в будущем. При этом хорошо помогает следующий прием.

Прием «Оттолкнуться от дна»

Психолог: Что делает тонущий человек? Изо всех сил пытается выгрести на поверхность. Он задыхается, бьет по воде руками, барахтается, кричит, теряя последние силы и запас воздуха. Причем степень паники тонущего человека мало зависит от объективной ситуации – тонущий в

подмосковной речке паникует точно также, как и потерпевший крушение посреди океана. А вот методы спасения могут быть совершенно разными. Если под человеком десятки метров воды, у него нет другого выхода, кроме как пытаться держаться на поверхности. Скорее всего, ему нужна помощь, чтобы спастись. Но если до дна 2-3 метра, то лучшее, что он может сделать, задержать дыхание и уйти вниз. Достав ногами до дна, нужно оттолкнуться и, используя инерцию этого толчка, выйти на поверхность.

Подобная ситуация происходит и в сознании человека, когда его одолевают негативные переживания. Если глубина его горя велика, то попытка «достигнуть дна» может кончиться трагически. Однако в большинстве конкретных ситуаций – дно совсем близко, мы просто боимся уйти с поверхности и отчаянно барахтаемся, воображая под собой неведомые глубины собственных переживаний.

Как оттолкнуться? Додумать до конца ответ на вопрос «что самое плохое, что может произойти в этой ситуации?» Например, человек панически боится потерять работу. Эта техника поможет ему увидеть «дно» этой ситуации. Это может быть другая - тяжелая, нелюбимая, неприятная - работа; смена квартиры на худшую, переезд в другой город и т.д. Как правило, оказывается, что ни одно из этих последствий не смертельно и не заслуживает того отчаяния, которое испытывает человек первоначально. Особенно, если сравнить их с возможными последствиями самих переживаний, которые могут привести к инсульту, инфаркту, потере здоровья, инвалидности, развалу семьи, авариям и другим, страшным и весьма вероятным следствиям паники и стресса.

Участникам предлагается раскрутить несколько ситуаций.

Притча

Вначале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: «Сколько, по-вашему, весит этот стакан?»

- 50 грамм! 100 грамм! 125 грамм, -предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, -продолжил профессор, -чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, -ответили студенты.

-Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? -снова спросил профессор.

-У вас заболит рука, -ответил один из студентов.

-Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

-Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, -сказал студент под всеобщий смех аудитории.

-Очень хорошо, -невозмутимо продолжал профессор, -однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

-Нет, -был ответ.

-Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

-Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - спросил профессор.

-Опустить стакан, -последовал ответ из аудитории.

-Вот, -воскликнул профессор, -точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Психолог: Я хочу познакомить вас еще с одним приемом – медитацией через рисованием мандал. Слово «мандала» переводится с языка хинди как «круг», «центр», «тайна». Мандалы - это изображения для созерцания в форме круга или многоугольника, которые должны продемонстрировать духовные взаимосвязи. Они служат в индуизме средством для медитации. Строя или созерцая мандалы, чело век проектирует свой собственный внутренний порядок. Кажется, будто человек чисто интуитивно видит в мандале отражение самого себя. Мандалы позволяют человеку получить доступ к искусству медитации. Во время рисования тело расслабляется, а трудности и обиды отступают на задний план.

Рисование мандалы

Психолог: Нарисуйте окружность. Расслабьтесь, закройте глаза и подумайте о желании, о своей заветной мечте. Представьте ее в виде некоего образа, символов. Подумайте о том, какого цвета Ваше желание. Затем сделайте набросок мандалы, используя простой карандаш, не переставая думать о мечте. Раскрасьте мандалу. Придумайте какое-то согревающее душу имя для нее. Напишите, если хотите, над ней или внутри нее свое желание.

Это **волшебная мандала**. В ней заключена Ваша незримая энергия, которая дает запрос во Вселенную. Вы можете разместить мандалу в спальне, повесить на видное место или спрятать под подушку, а можете носить с собой в ежедневнике. **Общайтесь с мандалой каждый день, называйте ее по имени, помните о своей мечте**. Она непременно сбудется. Когда это произойдет, поблагодарите свое творение за помощь в достижении желаемого!

ЗАВЕРШЕНИЕ

Психолог: В завершении хочу поделиться одним секретом.

Метод «Я не злопамятная, я просто злая и все записываю»

Психолог: Предлагаю стать «добропамятными» - каждое ваше хорошее действие, за которое вы можете себя похвалить, записывайте. И маленькие радости записывайте. Так же туда хорошо писать то, чем вас удивили и порадовали другие люди. Может, ваш коллега принес вам чаю, или подруга приехала среди ночи, когда узнала, что у вас несчастье? Обязательно запишите.

Если чувствуете упадок сил, или скоро важное событие — можно почитать свой список заслуг, и уверенность в себе вернется. Как только возникает сложная ситуация или у вас заканчиваются силы для того, чтобы справляться с ней, то перечитайте свою тетрадь с достижениями.

Вы сразу почувствуете прилив сил и приподнятое настроение, ощущение того, что вы способны свернуть горы!

Психолог в конце занятия дарит участникам небольшие записные книжки.

Литература:

1. Вацлавик, П. Как стать несчастным без посторонней помощи. - М.,1993.
2. Зелигман, М. Как научиться оптимизму. – М.,1997
3. Монина, Г.Б., Раннала, Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». - СПб., 2009.
4. Ромек, В., Ромек, Е. Тренинг наслаждения. - СПб., 2003.

ПРИЛОЖЕНИЕ К ЗАНЯТИЮ 9

Расшифровка рисунка мандалы

Рисуя мандалу, мы всегда неосознанно создаем свои личные **символы**, которые отражают то, чем мы являемся в данный момент времени.

Квадрат символизирует стабильность, равновесие, разумность и способность воплощать духовные замыслы в материальную форму.

Треугольник рассказывает о направленности мыслей человека. Если вершина фигуры направлена вверх, это говорит об отваге, активности, стремлении к созиданию. При ориентации вершины треугольника вниз, можно говорить о стремлении человека к разрушению.

Круг символизирует ощущение целостности, защищенности, упорядоченности в мыслях и чувствах.

Форма **креста** характеризует человека, который стоит на перекрестке дорог и которому предстоит сделать выбор пути, наметить новые цели и предпринять важные шаги по направлению к ним.

Спираль указывает на цикличность развития и прогресс. При этом важно направление вращения спирали. Если спираль вращается с правой стороны, то это путь созидания. Левовращающаяся спираль символизирует энергию разрушения.

Звезда рассказывает об уверенности человека, его чувстве защищенности, свободы, духовности.

Сердце говорит о присутствии в мыслях и жизни любви, отваги, признательности, благодарности, счастья, открытости, просветления.

Если в рисунке присутствует изображение **глаза**, то это свидетельствует об активной энергии солнца и способности к ясновидению.

Цветы в нарисованной мандале указывают на гармонию, красоту, энергию пробуждения.

Лотос– особенно символичное изображение. Его корень символизирует жизнь в материальном мире, а стебель – в духовном. Это цветок свободы, чистоты, преданности и любви к Богу.

Лабиринт говорит о том, что Вы находитесь в поиске первоначала, своей сути.

(по материалам Интернет)

Занятие 10. СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ, ИЛИ ВЫЙДИ ИЗ СЕБЯ И ЗАЙДИ НОРМАЛЬНО

Хранить в своей памяти негативные представления
равнозначно медленному самоубийству.
Х. Линдеман

Цель: развить умение действовать эффективно при различных эмоциональных состояниях; обучить способам эмоциональной регуляции своего состояния и психотехниками, способствующими преодолению сложных эмоциогенных ситуаций.

ВСТУПИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Психолог**:** Эмоции, чувства — неотделимая составляющая живых существ, в том числе и человека. Возможно ли научиться не испытывать эмоции? Нет, это невозможно, это природный дар. Другой вопрос, что эмоциями можно научиться управлять — вот это важно!

В адрес успешных людей нередко летят фразы типа такой: «Тебе хорошо, ты вот не эмоциональный человек, а вот я - другое дело, не могу с собой справиться!» Все люди - эмоциональные. Да, необузданные эмоциональные проявления часто создают проблемы. Но все мы люди, и остаемся таковыми даже в те часы, которые проводим на работе. К счастью или к сожалению, но в организме нет функции, которая бы позволяла отключать эмоциональную чувствительность в будние дни с 8.00 до 17.00. И, поскольку должность требует определенных норм поведения, человеку порой приходится сдерживать себя, оставляя эмоции без какого-либо выражения.

Демонстрация опыта «Вулкан эмоций»

Инструкция по демонстрации опыта. Из старого пластилина лепим «гору» размером со стакан. Пластилин надо разделить на 2 части: одна будет основанием, другая образует полый конус. Края плотно скрепляются, «вулкан» размещается в пластиковом корытце или на блюдце.

Внутрь вулкана насыпаем столовую ложку соды, немного пищевого красителя красного цвета и чайную ложку средства для мытья посуды. Затем льем внутрь вулкана четверть стакана уксуса. Начнется настоящее «извержение эмоций».

Примечание: вместо опыта можно продемонстрировать отрывок из фильма «Халк», как иллюстрацию гнева захватывающего и управляющего человеком.

Психолог: Подавление эмоций и попутное их накапливание подобно стихийному бедствию. Начинается с легкого ветерка скажем, недовольства в адрес коллеги. Потом недовольство нагнетается, и дальше события уже развиваются по принципу снежного кома. Начинает раздражать все, чтобы ни происходило вокруг. Раздражение порождает злость, которая проникает все

глубже в человека. Если не обратить внимание на свое внутреннее состояние и сейчас, злость перерастет в гнев. В свою очередь, гнев — сильнейшая эмоция, которую сдерживать будет уже сложнее, чем ей предшествующих. Но на данном этапе это еще возможно. Пиковым моментом этого стихийного бедствия является ярость, рождающаяся из гнева. Эта эмоция по своей сути неконтролируема. Здесь, даже при большом желании, соответствовать имиджу спокойного и уравновешенного сотрудника уж точно будет невозможно. И тогда — пишите пропало.

В связи с этим возникают вопросы: что же делать в подобных ситуациях? как предотвращать эмоциональные взрывы?

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Психолог: Чтобы избавиться от влияния негативных эмоций, вначале необходимо научиться видеть и распознавать их, а затем — переживать и проживать. Ведь проглатывание и игнорирование своих эмоций чревато не только деструктивным поведением в адрес окружающих, но и проблемами с личным здоровьем.
Сегодня мы обратимся к техникам управления собственными эмоциями, которые могут помочь вам сохранять как внутреннее, так и внешнее самообладание в необходимый момент.
Прежде, чем раскрыть тему «Как управлять эмоциями?», поделюсь одной притчей:

Монах с Учеником решили переправиться на другой берег. Паромщик уже отчалил лодку от берега, когда в нее прыгнул Самурай. Присмотревшись к пассажирам, Самурай начал скандалить: «Терпеть не могу святых! Жизни не знают, а всех учат! Убирайтесь вон из лодки, переправляйтесь вплавь!» В какой-то момент он так рассвирепел, что даже ударил Монаха ножнами меча по лицу. Из рассеченной щеки Монаха полилась кровь. Несмотря на это, Монах утер кровь рукавом, и спокойно сказал: «Прошу тебя, успокойся, ведь если начнется драка — лодка перевернется и мы все потонем». Слова Монаха подействовали на Самурая отрезвляюще, что-то недовольно бормоча, он сел на место.

Ученик же, наоборот, был просто взбешен. Как только они вышли из лодки и двинулись дальше, он обратился к Монаху с вопросом: «Считаешь ли ты, что я должен был выбросить его за борт, как бешеную собаку, когда он замахнулся на тебя? Или мне следовало, подобно тебе, усмирить свои чувства и оставаться безучастным?» Монах знаком показал, что сейчас не время разговаривать, и, прижав щеку рукавом, двинулся дальше. Через несколько мгновений их обогнал Самурай, упал перед Монахом на колени и попросил посвящения в Ученики».

Психолог: В притче - три героя, что соответствует трем способам обращения со своими чувствами: подавления (Ученик), выражения (Самурай) и трансформации (Монах).

Трансформация - это, на первом этапе, - осознание своих чувств, своего эмоционального состояния, затем - управление эмоциями.

Итак, анализируем притчу.

Мини-лекция о способах выражения чувств (по С.О. Хохель)

Способ первый: подавление чувств

«Ученик» из притчи — это прекрасный пример большинства людей, не знающих свою эмоциональную природу и не умеющих ею владеть. «Ученики», пытаясь избавиться от боли не-

выраженных чувств, сидящих внутри, придумывают массу способов отгораживаться от них, убегать: оправдать, манипулировать другими людьми, пытаться заглушить, не вспоминать, «заедать», уходить от действительности в алкогольную и прочую зависимость, и так далее.

Как всегда, все начинается с детства. Привилегией ребенка является *естественность* в проявлении чувств. Мы взрослые часто развиваем у детей ум, а чувства, вернее, проявление чувств, эмоций - находятся в разряде «табу», под запретом. Так в детях воспитывается стереотип *подавления* чувств. Например, проявление радости: «Сиди спокойно, не дергайся!»; проявление страха: «Тебе не стыдно плакать? Такой большой! Мальчики не плачут! Что люди подумают?»; проявление гнева: «Ты как со взрослыми разговариваешь?!»

Часто взрослые *не способны* обучить детей проявлять эмоции без вреда себе и окружающим, так как они сами *не умеют* этого делать. Круг замкнулся.

Когда ребенок сердится, для него естественно — плакать, кричать, стремиться ударить, он следует своей природе, он не умеет подавлять эмоции. Однако, получая наказание, осуждение за подобные проявления, ребенок быстро приходит к выводу: его чувства плохи, их нужно скрывать или игнорировать. Не умея выразить, например, свой гнев — во взрослом состоянии этот человек становится обидчивым, нередко злопамятным, с чувством внутренней вины.

Не трансформированы страхи - мы встречаем людей, не умеющих принимать серьезные решения, выходить из зоны комфорта, развивать новые направления. Эти люди не умеют решать конфликтные ситуации, стараются всячески избегать решения, делают вид, что все хорошо. Как плохая хозяйка закрывает шторкой грязные углы, так и они.

Способ второй: выражение своих чувств

Теперь поговорим о «Самураях». Эти люди уже прикоснулись к природе своих чувств, но до конца не исследовали. Самураи догадываются, что энергию гнева необходимо использовать для борьбы, энергию страха — для бегства, энергию печали — для паузы. Смутно понимают энергию радости и любви, которые наполняют их для новых побед и свершений. Однако, они не являются хозяевами своих чувств, наоборот, чувства их захлестывают в самый неподходящий момент. Либо - находится кто-то, кто умело этим манипулирует. Любые политические волнения, бунты - это пример искусного использования энергии гнева и страха толпы теми, кто чужими руками достигает собственных целей.

Тем не менее, «Самураи» более яркие и притягательные в своих проявлениях. Большинство их них уже на пути осознанности, они в жизни достигают больше успеха, чем «Ученики», так как не боятся дерзать, двигаться вперед.

Однако, в те периоды, когда они не могут обуздать свои отрицательные эмоции, их возможность достижений успеха существенно снижается. Притча заканчивается тем, что Самурай просит Монаха посвятить его в Ученики. То есть, он хочет знать, как управлять эмоциями**.**

Способ третий: осознание и управление чувствами

Однажды монаху задали вопрос: «Скажите, Учитель, как научиться прощать?» На что мудрый человек ответил: «Зачем учиться работать со следствием? Научитесь работать с первопричиной: не обижаться».

В нашей притче «Монах» — это человек, познавший свои эмоции и овладевший ими. Думая о других людях, сидящих в лодке, он реагирует на оскорбление так, как будто его здесь и

нет. Нет самости, нет своекорыстия, нет гордыни, нет мысли о том, что ты что-то значишь или чем-то являешься, — соответственно, нет и страха, гнева, обиды за причиненную боль. Отсутствуют осуждение и агрессия в адрес человека, который эту боль причинил.

Как и «Самураи», «Монахи» становятся Лидерами групп, однако не тех групп, которые связаны сиюминутными интересами, веселым времяпрепровождением, поверхностными отношениями. «Монахи» возглавляют группы, заточенные на результат, на серьезные дела.

Психолог: Итак, по способу обращения со своими чувствами люди делятся на три категории:

«Монахи» - умеют управлять чувствами, знают, **как управлять эмоциями.**

«Самураи» - умеют проявлять свои чувства, иногда — умеют их подавлять, часто лидируют в группах, опекают - учат Учеников, некоторые из них дорастают до понимания: хочу научиться управлять эмоциями!

«Ученики» - умеют подавлять свои эмоции, стараются обойти стороной любую спорную ситуацию, не умеют решать конфликты. Некоторые из них не только хотят лучшей жизни, но и начинают действовать, дорастают до Самураев, затем - до Монахов.

Попробуйте определить, к какой группе людей Вы бы отнесли себя и почему? В каких ситуациях и как Вы себя ведете, как кто?

Психолог: Поговорим о том как мы можем управлять своим поведением в сложных педагогических ситуациях. Сначала еще одна притча.

Притча об управлении эмоциями

Один воинственный самурай, говорится в старинной японской сказке, как-то раз потребовал от учителя дзен, чтобы тот объяснил ему, что такое рай и ад. Но монах презрительно ответил: «Ты всего лишь неотесанный мужлан, я не могу попусту тратить время на таких, как ты!».

Почувствовав, что тут задета его честь, самурая пришел в ярость и, выхватив из ножен меч, крикнул: «Да я мог бы убить тебя за твою дерзость!»
«Это и есть ад», — спокойно молвил монах в ответ.

Пораженный тем, насколько точно определил учитель владевшее им бешенство, самурай успокоился, вложил меч в ножны и с поклоном поблагодарил монаха за науку.
«А вот это — рай», — сказал монах.

Осознание самураем собственного возбужденного состояния иллюстрирует принципиальную разницу между тем состоянием, когда человек охвачен каким-либо чувством, и осознанием то, что это чувство его не туда несет.

Основополагающее умение управления эмоциями - это переход из состояния человека, охваченного эмоциями в состояние, наблюдающего, регистрирующего свою эмоцию. Эмоции чаще всего появляются на бессознательном уровне. Как только человек осознает ее, начинается процесс управления эмоцией.

Но здесь кроется один секрет - главная ошибка в попытке сделать эмоции подвластными разуму заключается в том, что под управлением эмоциями поднимают контроль над ними. Например, многих посещала мысль – как сделать так чтобы я не испытывал той или иной эмоции в определенной ситуации.

Заставить себя контролировать эмоции невозможно, ими можно только управлять, управлять собственным поведением в напряженных, сложных эмоциогенных ситуациях.

Управление эмоциями на уровне тела

Техника глубокого дыхания

Психолог: дыхание непосредственно связано с нервной системой. Таким образом, дыхательные упражнения могут стать экстренным способом регуляции своего состояния:

- сядьте ровно. Досчитайте про себя до 4, сделайте глубокий вдох через нос. Таким же образом — выдох через рот на 4 счета;
- затем на вдохе приподнимайте левую ногу. На выдохе — опускайте. То же самое повторите с правой ногой;
- сделайте 4 подхода для левой и 4 для правой ноги.

Упражнение «Передышка»

Обычно, когда мы бываем чем-то расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение трех минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все ваши неприятности улетучиваются.

Техника мышечной разрядки

Психолог: Так же избавиться от напряжения помогает мышечная разрядка. Ее актуально использовать, например, в те моменты, когда чувствуете наступление злости.

Один из способов — сожмите кулаки со всей силы, и держите их в таком положении, пока не ощутите, что больше сил нет. Пальцы начнут расслабляться сами. Метод хорош тем, что его можно использовать в любом месте, позаботившись о том, чтобы хотя бы один кулак был спрятан.

Упражнение «Самоконтроль внешнего выражения эмоций»

В момент действия напряженных факторов, при росте эмоционального напряжения необходимо запустить вопросы самоконтроля:

-Как выглядит мое лицо?
- Не скован (а) ли я?
- Не сжаты ли мои зубы?
- Как я сижу?
- Как я дышу?

Если выявлены признаки напряженности, необходимо:

1. Произвольно расслабить мышцы. Для расслабления мимических мышц использовать следующие формулы:

- Мышцы лица расслаблены.
- Брови свободно разведены.
- Лоб разглажен.

- Расслаблены мышцы челюстей.
- Расслаблены мышцы рта.
- Расслаблен язык, расслаблены крылья носа.
- Все лицо спокойно и расслаблено.

2. Затем удобно сесть, стать.
3. Сделать 2-3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы «сбить» учащенное дыхание.
4. Установить спокойный ритм дыхания.

Управление эмоциями на уровне воображения

Психолог: Возможности нашего воображения открывают поистине большое поле для действий в области проживания эмоций. Существует множество методик работы с образами.

Техника «Стрелоулавливатель»

Инструкция. Вообразите, что цепляющие замечания, фразы в ваш адрес - это стрелы, которые исходят от собеседника. Но вы обладаете преимуществом - наличием невидимой рубашки, которая имеет свойство задерживать их и пропускать лишь те данные, которые важны для контроля над положением. Однако будьте внимательны с тем, чтобы не пропустить информацию, принципиально важную для вынесения решения по вопросу.

Техника «Вторая пара глаз»

Психолог: Пользуясь этой техникой, вы будто разделяетесь надвое и начинаете видеть себя со стороны. Позвольте событиям, развивающимся вокруг вас, идти своим чередом. При этом направляйте часть внимания на наблюдение за собой. Постарайтесь разобраться в своих реакциях, следите за тем, из-за чего они возникают и как развиваются. Ваш внутренний наблюдатель должен быть беспристрастным и критичным. Помните о том, что необходимо подмечать свои текущие действия, состояния, и корректировать их в процессе. Например: «Разговор с коллегой (родителем воспитанника) выходит непростой. Я чувствую, что начинаю повышать голос, дыхание становится учащенным. Так, нужно снизить обороты и привести дыхание в норму. Хорошо, теперь все в порядке».

Упражнение «Маяк»

Инструкция. Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко поставленный маяк. Вообразите, себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющегося символом безопасности для людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе - света, который никогда не гаснет.

Упражнение «Управление эмоциями»

Инструкция. Представьте, что Ваш гнев или любая другая эмоция, которая в данной ситуации неуместна – это большой мячик, который котиться с горы прямо на Вас. Если Вы будете стоять на месте, пойдете на встречу данному мячику, он Вас собьет. Все, что требуется от Вас – мысленно отойти от этого мячика в сторону. Пусть он котиться дальше, у него своя дорога у Вас своя дорога. Вот собственно говоря вы и узнали самое действенное упражнение по управлению эмоциями.

Управление эмоциями на внешнем уровне

Упражнение «Способы снятия нервно-психического напряжения»

Цель: обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

Психолог: Порой чувства бывают такими сильными, что человеку для их проживания требуется не только внутренний ресурс, но и внешний.

Инструкция. Мы все разные, и способы снятия напряжения у нас у всех разные. Вспомните и расскажите коллегам о своем способе выхода из стресса.

Вопросы для обсуждения:

• Чей способ вам показался наиболее необычным и интересным?

• Какой из способов вы хотели бы взять на вооружение?

Упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния через внешнее правление эмоций

Упражнения на концентрацию

Инструкция. Сядьте на стул в удобной позе к спинке, чтобы не опираться на нее (стул должен быть с жестким сиденьем, иначе эффективность упражнения снизится). Руки свободно положите на колени, глаза закройте (они должны быть закрыты до окончания упражнения, чтобы внимание не отвлекалось на посторонние предметы). Дышите через нос спокойно, не напряженно. Старайтесь сосредоточиться лишь на том, что вдыхаемый воздух холоднее выдыхаемого.

Выполнять релаксационно-концентрационные упражнения необходимо в течение нескольких минут. Время не ограничено: упражняться можно до тех пор, пока это доставляет удовольствие. После выполнения упражнений - проведите ладонями по векам, не спеша откройте глаза и потянитесь.

Упражнение «Концентрация на слове»

Инструкция. Выберите какое-нибудь короткое (лучше всего двусложное) слово, которое вызывает у вас положительные эмоции или же с которым связаны приятные воспоминания. Пусть это буд$_{ет}$ имя любимого человека или ласковое прозвище, которым вас называли в детстве родители, или название любимого блюда. Если слово двусложное, мысленно произносите первый слог на вдохе, второй — на выдохе. Сосредоточьтесь на «своем» слове, которое отныне станет вашим персональным лозунгом при концентрации.

Психолог: Иногда мы начинаем испытывать негативные эмоции ожидая стрессовую ситуацию.

Упражнение «Падение»

Психолог: Это наиболее простая техника, которую хорошо применять перед возможной стрессовой ситуацией или после нее. *Методика выполнения:*

1. Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, вес должен быть равномерно распределен между обеими ногами.
2. Вытянуть руки к потолку, расправить пальцы. Подниматься на цыпочки, представляя, что тянетесь к чему-то приятному, например, к солнцу, к банану на пальме и т.д.
3. Постепенно расслабить ступни, опустить их на пол. Одновременно позволить рукам расслабиться, но не опускать их, затем постепенно опустить только кисти.
4. Раздвинуть локти в стороны, «уронить» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.
5. Позволить рукам свободно «упасть» в стороны. Пусть это сделает сила тяжести, а не мышцы. Опустить плечи, но не сутулиться, почувствовать вес расслабленных рук.
6. Позволить верхней части тела свободно «упасть» вниз, корпус должен быть полностью расслаблен, руки и голова «висят» свободно, шея расслаблена.
7. Слегка согнуть колени, ноги должны быть полностью расслаблены.
8. Почувствовать, как растягивается спина, слегка покачаться на полусогнутых ногах.
9. Сконцентрироваться на ощущениях в спине. Выпрямиться от позвонка к позвонку, принимая естественно расслабленное положение

Психолог: Из всех предложенных методов находите те, которые наиболее вам близки или удобны, и - к действию! Помните, что мы сами выбираем, быть или не быть в плену собственных эмоций

ЗАВЕРШЕНИЕ

Психолог: Разрешите себе чувствовать то, что вы чувствуете. Управлять эмоциями и пытаться их сдерживать - это все равно что ставить дамбу, которую рано или поздно все равно прорвет. Позвольте своим чувствам быть свободными, но не идите у ни на поводу. Если вы злитесь - сядьте где-нить отдельно и злитесь что есть силы. Людей - только не трогайте.

Напоследок притча, которая подходит к обсуждаемому вопросу:

Ученик спросил Мастера:

- Если меня ударят, что мне делать?

Мудрец улыбнулся, а потом строго посмотрел на спросившего:

- Если ты, идя по дороге споткнулся о камень, что тебе делать?

Ученик удивился:

- Ничего, ведь это случайность.

Тогда Учитель снова спросил:

- Если с дерева упадет ветка и ударит тебя, что тебе делать?

В этот раз, ученик улыбнулся:

- Ничего, ведь в том нет ничьей вины. Я пойду дальше своим путем.

Литература:

1. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект. - М., 2009.
2. Динейка, К.В. 10 уроков психофизической тренировки. – М., 1987.
3. Каменюкин, А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. - СПб.,2008.
4. Косякова, О.О. Развитие эмоциональной устойчивости педагогов. – Тверь, 2007.
5. Ключников, С. Держи стресс в кулаке. Как извлечь выгоду из стрессовых ситуаций. – СПб., 2002.
6. Рубштейн, Н. Тренинг управления эмоциями. – М., 2008.
7. Сандомирский, М.Е. Защита от стресса: Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем. - М., 2001.
8. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. – М., 2006.

ЛИТЕРАТУРА

1. Баева, И.А. Психологическая безопасность в образовании: Монография /И.А. Баева. - СПб., Речь, 2002. – 271 с.
2. Гайдукова, В.М. Новые стандарты и принцип психологической комфортности /В.М. Гайдукова //Методист. - 2011.- № 3. – С. 45 – 47.
3. Глушкова, А.Н. Развитие коммуникативной компетентности педагога ДОУ /А.Н. Глушкова //Управление дошкольным образовательным учреждением. - 2011.- № 5. – С. 36 – 38.
4. Зеленова, М.Е. Особенности самовосприятия и восприятия своих учеников учителями начальных классов с разным типом педагогического взаимодействия //Психологическая наука и образование. – 1999. – №1. - [Электронный ресурс] /М.Е. Зеленова. – Режим доступа: http://psyjournals.ru/psyedu/1999/n1/Zelenova.shtml, свободный.
5. Зотова, Н. О ценностных смыслах профессии педагога /Н. Зотова // Дошкольное воспитание. - 2007.- № 2. – С. 100 – 104.
6. Зотова, Н. Смысловое пространство педагогической профессии /Н. Зотова // Дошкольное воспитание. - 2007.- № 5. – С. 86 – 90.
7. Иванова, Н.В. Формирование социального пространства отношений ребенка в дошкольном образовательном учреждении /Н.В. Иванова. – Череповец: ЧГУ, 2002. – 150 с.
8. Клепцова, Е.Ю. Психологические условия формирования терпимого отношения педагогов к детям: дис. … канд. психол. наук Е.Ю. Клепцова. - Курск, 2001. - 177 с.
9. Крутова, И. Поиск форм профессионального развития воспитателей ДОУ /И. Крутова // Воспитание дошкольника. - 2008.- № 3. – С. 49 – 56.
10. Кудрявцев, В.Т. О «неожиданном» образовании и «ожиданиях» образовательного стандарта /В.Т. Кудрявцев //Дошкольное воспитание. – 2014. - № 2. – С.19 – 25.
11. Осинцева, С.В. Мотивация педагогов к саморазвитию /С.В. Осинцева //Управление ДОУ. - 2012.- № 7. – С. 89 – 91.
12. Особенности развития межличностных отношений детей в воспитательно-образовательном процессе дошкольного учреждения: методические рекомендации. – Витебск, 2006. – 123 с.
13. Панько, Е.А. Психология деятельности воспитателя детского сада /Е.А. Панько. - Минск: Высшая школа, 1986. – 157 с.
14. Самофал, Р. А. Индивидуально-типические особенности дифференциации отношений педагогов к учащимся младших классов: дис. … канд. психол.

наук /Р.А. Самофал. - Череповец, 1999. – 163 с. - [Электронный ресурс] /Р.А. Самофал. – Режим доступа: http://nauka-pedagogika.com/viewer/45222/d#?page=1, свободный.
15. Симонова, Т.Р. Педагогика доверительных отношений: методическое пособие /Т.Р. Симонова. – Смоленск: ОГОУ ВПО СГИИ, 2010. - 72 с.
16. Скрипкина, Н. В. Социально-психологический анализ системы оценочных установок личности на детей у педагогов образовательных учреждений /Н.В. Скрипкина //Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2012. - № 6. - [Электронный ресурс] /Н.В. Скрипкина. – Режим доступа: http://cok.opredelim.com/ docs/300/index-6780.html, свободный.
17. Слепцова, И. Основы личностно ориентированного взаимодействия воспитателя с детьми /И. Слепцова // Дошкольное воспитание. - 2007.- № 3. – С. 74 – 81.
18. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования //Дошкольное воспитание. – 2014. - № 2. – С. 4 - 18.
19. Царегородцева, Е.А. Оценочная деятельность педагога как фактор обеспечение личностного роста дошкольника /Е.А. Царегородцева // Педагогическое образование в России. - 2013. - № 1. – С. 189 – 192.

Приложение 1

Отзыв администрации
МАДОУ г. Мурманска № 91
на психолого-педагогическую программу

Психолого-педагогическая программа «Развитие эмоционально-оценочного отношения воспитателей к детям» педагога-психолога Яковлевой Ольги Борисовны входит в систему мероприятий, направленных на обеспечение требований ФГОС дошкольного образования к условиям реализации основной образовательной программы дошкольного образования. А именно создание образовательной среды, которая гарантирует охрану и укрепление психического здоровья детей, обеспечивает эмоциональное благополучие воспитанников.

Данная программа была апробирована в 2017-2018 учебном году на базе муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения г. Мурманска № 91. В программе приняли участие 27 педагогов детского сада.

Программа направлена на развитие интегративного показателя профессиональной коммуникативности - эмоционально-оценочного отношения воспитателей к детям.

При составлении программы автором учитывались основные требования к организации образовательного процесса в ДОУ в условиях введения ФГОС дошкольного образования, требования Профессионального стандарта к системе личностных качеств и профессиональных компетенций педагога-профессионала.

Практический материал для программы подобран тщательно, он интересен и способен мотивировать педагогов на анализ своих отношений с детьми, создавая условия для исправления погрешностей в общении. В процессе реализации программы автором был сделан акцент на развитие у воспитателей социально-перцептивных качеств, как основного фактора налаживания межличностных отношений в образовательном пространстве.

Особого внимания заслуживает тот факт, что создание условий для эффективного использования педагогами коммуникативной составляющей своей деятельности для решения образовательных задач обеспечивается не за счет наращивания умений и навыков, а через развитие социального восприятия.

Об эффективности реализации данной программы в условиях ДОУ свидетельствуют положительные отзывы, полученные от участников программы, наличие позитивной динамики развития социально-перцептивных качеств у педагогов.

За период реализации программы можно отметить следующие результаты:

- прослеживается положительная динамика развития профессионально рефлексивных качеств у педагогов: умение становиться на точку зрения другого, умение видеть сложившуюся ситуацию с различных точек зрения, позволило педагогам стать терпимее к сложным ситуациям и проблемным воспитанникам;
- данная программа позволила организовать неформальное общение между педагогами, что послужило становлению доверительных отношений между специалистами детского сада в условиях обновления педагогического состава на 20%, формированию доброжелательного отношения к новым членам коллектива.
- рефлексия, которая была организована в рамках занятия, позволила воспитателям анализировать не только игровые, но и педагогические, жизненные ситуации, что, в свою очередь, положительно повлияло на их взаимоотношения с воспитанниками.

Заведующий /С.Н. Горохова

19.09.2019

Приложение 2

Участвуя в проводимых педагогом-психологом Яковлевой О. Т. занятиях, я открыла и стала практически опробовать навык реагирования ~~на~~ в ситуациях, когда ребёнок капризничает, ведёт себя „плохо". После таких занятий стало гораздо проще находить подход и общий язык с „трудными" детьми.

Воп-ль: Н.В.

Я смогла взглянуть на себя, как на воспитателя глазами ребёнка. Задумалась о том, как ребёнок видит и слышит меня. Сделала для себя вывод, что ребёнок и взрослый партнёры. Что необходимо слушать и слышать ребёнка. Эти знания помогают мне в общении и с собственным ребёнком.

Благодаря занятиям,
проводимым на базе
нашего МАДОУ № 91
г. Мурманска, педагогом-
психологом Яковлевой О.Б.,
я стала чаще задумываться
о том, что я говорю и
как я говорю; ставить себя
на место собеседника;
пересмотрела свою точку
зрения по отношению к
некоторым людям.
С занятий-тренингов я
выхожу с чувством
облегчения и переосмысления
себя и окружающего мира.

Воспитатель
МАДОУ № 91. СТ

Очень нравится форма проведения занятий - не могу назвать это даже занятием. Это больше похоже на сеём, на обмен энергией! На „сборище" единомышленников, в хорошем смысле слова. В общем приходим, собираемся и играем, играем и ещё раз играем!

Благодаря очень доступному изложению материала. Всё понятно. Это позволяет применить тут не полученные знания на практике, то есть, на детях, на родителях детей, на коллегах.

Большая помощь для того чтобы понять и достучаться до каждого ребёнка. Умение выстроить взаимопонимание с каждым ребёнком, родителем и т.д. В конце концов понять (и простить) самого себя.