



МБДОУ «Детский сад комбинированного вида»  
№1 «Сказка» г. Лодейное Поле

*Человека нельзя ничему научить,  
можно лишь помочь ему  
обнаружить что-то внутри себя.*

*Г.Галилей*

*Комплекс мероприятий по  
психологическому  
сопровождению педагогов*  
**«ПОЗНАЙ И ИЗМЕНИ СЕБЯ»**

*Каждый человек – есть немного больше,  
чем кажется себе.*  
Ирман Гессе

*Автор-составитель Бондарева Т.Н.*  
**Сплочение педагогов в детском саду "Мы вместе"**

**Цель:**

Сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия; преодоление внутренних коммуникативных стереотипов.

**Встреча 1**

**Задачи:**

Развивать навыки и умения, необходимые для эффективного взаимодействия педагогов с коллегами.

Развивать навыки контроля над своими чувствами, переживаниями, настроением.

**Содержание встречи:**

**1. Приветствие.**

Приветствие. Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашей встрече!

Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, выразить друг другу радость встречи.

**2. Упражнение "Кто родился в мае..."**

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: "Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами". Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть попрыгает
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- замужние опишите в воздухе большую восьмерку рукой;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;

- у кого есть дети, хлопните (один хлопок за каждого ребенка);
- кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
- кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;
- тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажется как это делается

### **3. Сказка для педагогов.**

**Цель:** разгадать дар каждого, помочь занять свое место, дать возможность членам коллектива ощутить себя единым целым и пережить радость взаимного принятия.

Чтение сказки: «Согласие» Т. Зинкевич – Евстигнеевой с последующим обсуждением. В чем смысл сказки? Каждый желающий высказывает свое мнение.

#### **Согласие**

Т. Зинкевич – Евстигнеева

В одной сказочной стране, на берегу красивой и быстрой реки стоял дворец. Еще в стародавние времена, прежние правители этой страны свезли во дворец все мудрые книги, обустроили залы так, чтобы в них было уютно маленьким жителям. И в этом дворце был устроен самый настоящий сказочный детский сад. Здесь маленькие жители страны начинали узнавать законы жизни, познавали, на что способны. Много педагогов сменились в д/саду. И вот в него пришли учить Маугли, Крот и Стрекоза.

Конечно, вы догадались, что Маугли много играл со своими воспитанниками. Он учил сам и давал возможность учить себя. Ему все было интересно, и никогда он не проводил занятия одинаково. Он был большой выдумщик и фантазер.

Кроту не всегда нравилась манера Маугли вести занятия. Ведь сам Крот был очень умным и умел учить «правильно», как это делали многие поколения воспитателей. Крот не выносил яркого света новых идей. Дети узнавали на его уроках много нового, но этого нового было так много, что часто их голова с ним не справлялась.

Что касается Стрекозы, то она была, пожалуй, самым необычным воспитателем. В ее учебном зале стояло большое зеркало в золоченой раме. Ведя занятия, стрекоза то и дело смотрелась в него. Стрекоза очень нравилась себе, когда она вела занятие. Правда, ей казалось, что в дошкольном дворце она мало себя реализует. Ну что может стоить мнение детей для такой прелестницы, как стрекоза.

Надо ли говорить, что прекрасная стрекоза чувствовала себя невостребованной.

Часто после занятий, когда дошкольный дворец пустел, Стрекоза говорила Кроту и Маугли, что скоро улетит отсюда. Ведь ей так важно было

знать, что она здесь только временно. Крот усмехался, а Маугли удивлялся этому.

И вот пришло время, когда Стрекоза сказала: «Все, с меня хватит! Мне надоели эти глупые дети и их напыщенные родители! Да и сам этот дворец такой противный! Я буду прилетать сюда только тогда, когда мне этого захочется!»

Объявив это, она взмахнула своими радужными, прозрачными крыльями и улетела.

С этого дня покой, и привычный ритм дворца был нарушен. Крот стал ворчливым. Маугли беспокойным. Зачастую Крот стал уличать Маугли в том, что он учит недостаточно хорошо. А Маугли называл Крота скучным и неинтересным. Стрекоза появлялась тогда, когда ей вздумается, и иногда принимала сторону то одного, то другого.

Да, неприятная ситуация возникла в дошкольном дворце. Но самым странным было то, что она тянулась довольно долго, и все к ней привыкли.

И вот однажды в дошкольный дворец пришел Медведь Балу. Он был добрым и веселым, знал много разных историй и обладал особыми знаниями. Пришел он во дворец не случайно. За его плечами была богатая насыщенная жизнь, он очень хотел поделиться своими знаниями с детьми и воспитателями, сделать их жизнь интересной и разнообразной, рассказать, как много удивительных вещей происходит в их сказочном мире, научить их быть добрее и терпимее друг к другу.

На приход Балу каждый реагировал по-своему. Дети заинтересованно приглядывались, Крот усмехался, Стрекоза кокетливо расправляла крылышки, а Маугли сразу подружился с медведем Балу.

Еще бы, скажете вы, ведь они из одной сказки! Да, они не просто были из одной сказки, они были единомышленниками. Если бы кто-то увидел теперь Маугли, то подумал бы, что он взял у Стрекозы ее радужные крылышки. Казалось, что Маугли так давно ждал тех знаний, которые ему давал Балу. Теперь то, что раньше Маугли делал по наитию, получило подкрепление в книгах, принесенных с собой Балу. Жизнь закипела, потому что дети тоже полюбили его.

И вот тогда Балу собрал Большой Совет.

«Друзья мои! – начал он,- Когда я шел сюда, я и не думал, что увижу таких прекрасных разных педагогов. Ведь помимо того, что вы умеете хорошо учить, каждый из вас обладает особенным даром. Стрекоза умеет летать. Крот находится под землей, а Маугли ловко передвигается по ней. И объединенные вместе ваши дарования составляют мощную силу. Вы только подумайте: мы можем узнавать и рассказывать, что происходит под землей, на ее поверхности и над ней, в воздухе».

«Ну и что! – разочарованно протянули Крот и Стрекоза. А Маугли заинтересованно молчал.

- «Как что?! Как земля хранит корни деревьев, тянущихся к свету, так Крот хранит знания, оставленные нам предшественниками. Крот не только их хранит, но и точно передает своим воспитанникам. Как воздух переносит

все новое, так и Стрекоза, всюду летая, всюду бывая, приносит нам много новостей, умеет красиво показать вашу работу и пробудить к ней интерес даже в самых далеких уголках нашего сказочного государства. Ну а применить новое, преобразовать уже известное умеет Маугли – ведь он так ловко приспосабливается к постоянно изменяющемуся сказочному миру!»

Крот, Стрекоза и Маугли посмотрели друг на друга и улыбнулись. Их улыбка осветила залы дворца в сгущающихся сумерках. И в этот раз Крот не зажмурился от света.

«Надо же, Балу, а я думала ты нас не поймешь и осудишь! А ты увидел то, о чем мы давно забыли» — сказала Стрекоза.

С тех пор Крот, Стрекоза, Маугли и Балу часто собирались на Большие Советы. Они делились друг с другом своими наблюдениями, идеями и знаниями. Каждый из них чувствовал себя полезным и востребованным.

А дошкольный дворец засиял и приобрел удивительную притягивающую силу: он притягивал к себе все хорошее, творческое и светлое, ибо в нем царил Согласие.

#### **4. Игра: «Рисование парами».**

**Цель:** способствовать сплочению группы, развитию способности устанавливать контакт с партнерами, умению добиваться четко сформулированной конечной цели.

##### **Содержание.**

Предлагается придумать узор для варежек и нарисовать каждый свою, добиваясь максимального сходства.

#### **5. Игра "Паутинка".**

Все педагоги становятся в круг. У психолога клубок ниток, конец нити он оставляет у себя, наматывает на палец и передает клубок одному из участников с добрыми словами благодарности или пожеланиями. То же самое проделывает каждый участник. Желательно передавать клубок по диагонали. В результате у каждого участника в руках ниточка, а в центре круга образуется паутинка.

Психолог: "Мы хорошо поработали и всех нас вместе связывают невидимые, но крепкие ниточки".

#### **6. Игра: «Ожерелье благопожеланий».**

**Цель:** развитие эмпатии у участников семинара.

**Содержание.** У меня в руках разноцветные нити - длинные и короткие. На самом деле, это не простые нити, а искры нашего творчества. Согласно легенде, если собираются вместе люди с чистыми сердцами и становятся членами одной команды, они могут превратить эти искры в удивительное ожерелье для каждого. Сейчас, пожалуйста, каждый возьмите по одной длинной нити, повесьте ее себе на шею и завяжите концы. Это – основа ожерелья. А теперь возьмите себе по охапке маленьких искр. Вам предстоит подойти к каждому члену нашей команды, сказать ему добрые слова,

пожелания и, в память об этом, завязать узелок из маленькой искры. Так маленькие нити – искорки станут бусинками на нити ожерелья.

## **Анкета «Обратная связь»**

### **Встреча 2**

#### **Задачи:**

формирование и усиление общего командного духа путем сплочения группы людей;

развитие ответственности и вклада каждого участника в решение общих задач;

осознание себя командой.

#### **Содержание встречи:**

**1. Экспресс- тест на выявление настроения «Ветка дерева»**

**2. Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...»**

**Цель:** снятие агрессии.

Бросая мяч любому человеку, называем его по имени и говорим: «Мы с тобой похожи тем, что...». (Например: что живем на планете Земля, работаем в одном коллективе и т.д.)

*Обсуждение:*

Какие эмоции испытывали во время упражнения?

Что нового узнали о других?

Что интересное узнали?

**3. Упражнение «Сиамские близнецы»**

**Цель:** развитие коммуникативных навыков.

- Возьмите тонкий шарф или платок и свяжите им руки участников, стоящих рядом друг с другом лицом к вам. Оставьте свободными кисти рук. Дайте карандаши или фломастеры разного цвета, по одному в несвободную руку. Вам предстоит нарисовать общий рисунок на одном листе бумаги. Рисовать можно только той рукой, которая привязана к партнеру. Тему рисунка задайте сами или предложите выбрать.

*Обсуждение:*

Трудно ли было создавать картину вместе?

В чём именно заключалась трудность?

Обсуждали ли сюжет рисунка, порядок рисования? (Были ли споры и конфликты между игроками, одинаковое ли участие они принимали в работе (что легко оценить по количеству на картинке цвета, которым рисовал участник)).

**4. Упражнение «Кто быстрее»**

**Цель:** координация совместных действий, распределение ролей в группе.

- Посчитаться на счёт раз-два. У нас получилось две команды. Ваша задача сейчас, как можно быстрее, построить ту геометрическую фигуру, которую я назову, причём строитесь вы молчком, ничего не объясняя.

Возможные фигуры: треугольник; ромб; угол; буква; птичий косяк; круг; квадрат.

Обсуждение:

Трудно было выполнять задание?

Что помогло при его выполнении?

## **5. Арт-терапия «Рисование жидким тестом»**

*Педагогам предлагается объединиться в подгруппы и нарисовать совместную картину жидким тестом.*

### **6. Дыхательное упражнение «Семь свечей»**

**Цель:** релаксация.

- Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...»

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полузатемненном помещении.

### **7. Рефлексия «Подарок»**

**Цель:** рефлексия.

- Давайте подумаем, что Вы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие. Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. Давайте наградим себя аплодисментами!

- Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что вы – единое целое, каждый из вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Вместе вы – сила! Спасибо всем за участие!

**Анкета «Обратная связь».**

## **Профилактика эмоционального выгорания «Азбука здоровья»**

**Цель:** профилактика нарушений психологического здоровья педагогов, ознакомление педагогов с приемами саморегуляции и психогигиены

### **Встреча 1**

#### **Задачи:**

знакомство с понятием эмоционального выгорания, его характеристиками;

анализ проявления признаков выгорания, выделение источников неудовлетворения профессиональной деятельностью;

снижение уровня эмоционального выгорания педагогов через ознакомление с техниками психогигиены.

#### **Содержание встречи:**

##### **1 часть. «Проблема эмоционального выгорания педагогов»**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В процессе любой работы люди испытывают физические и нервно-психические нагрузки. Известно, что работа педагогов связана с большими нагрузками. Речь идет в основном об обстановке на работе, требующей постоянного внимания и напряжения, большом количестве контактов с разными людьми, необходимости быть всегда в «форме», отсутствии эмоциональной разрядки. Специфика работы педагогов требует от них активизации всех физических и душевных сил, а увеличение стажа работы и возраста приводит к накоплению усталости, снижению работоспособности, повышенной утомляемости, эмоциональному выгоранию.

**Эмоциональное выгорание** – это своего рода выработанный личностью механизм психологической защиты в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. Профессиональная деятельность педагогов изобилует факторами, провоцирующими эмоциональное выгорание: высокая эмоциональная загруженность, огромное число эмоциогенных факторов, ежедневная и ежечасная необходимость сопереживания, сочувствия, ответственность за жизнь и здоровье детей. К тому же педагогические коллективы, как правило, однополы, а это – дополнительный источник конфликтов. В результате педагог становится заложником ситуации эмоционального выгорания, пленником стереотипов эмоционального и профессионального поведения.

Все участники встречи садятся по кругу (или вокруг большого стола). После вступительного слова, из которого воспитатели узнают, что речь сегодня пойдет не о детях и педагогических вопросах, а всем желающим будет предоставлена возможность устремить внимание на самих себя.



В течение жизни с каждым из нас происходят изменения, ничто в мире не остается постоянным. Мы меняемся с возрастом, становимся немножко другими, когда меняется наш социальный статус. Но также и наша работа, профессия оказывает на нас влияние, оставляет в нас свой след. В чем это изменение? Мы получаем опыт, больше знаем о людях, о детях, о воспитательных процессах, знаем, как лучше выйти из той или иной затруднительной ситуации. Но в этих изменениях есть не только положительные стороны. Минусы подкрадываются незаметно. У любой профессии есть побочные эффекты. У шахтеров больные легкие, у наездников и жокеев кривые ноги. От этого никуда не деться. Нечто подобное происходит и с педагогами, и воспитателями. Со всеми теми, кому приходится постоянно активно общаться с людьми. Это работа в сфере "человек-человек". Ученые заметили и выяснили, что работа в этой сфере меняет человека, деформирует его.

Как же это выражается? Сейчас я перечислю ряд признаков, которые такому изменению сопутствуют. А вы прислушайтесь к себе – может быть, что-то подобное происходит с вами.

- снижение восприимчивости отсутствие любопытства в ответ на что-то новое, отсутствие страха в ответ на опасность;
- бессонница;
- постоянное сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности;
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;
- переживание негативных эмоций, для которых нет причин;
- чувство беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»);
- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- постоянно, без необходимости, берете работу домой, но дома ее не делаете;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, безразличие к результатам работы;
- эмоциональная холодность, безразличие к коллегам и детям.

Вышеперечисленное – это признаки такого явления как эмоциональное выгорание. Откуда оно берется. Происходит накопление отрицательных эмоций: это не значит, что работа наша такая ужасная и иметь с ней дело невозможно. Это не так. Но небольшие огорчения, волнения, переживания - есть всегда. И работая с детьми (да и их родителями), мы находимся в таких условиях, что эти негативные переживания не могут найти свое проявление.

Мы всегда должны оставаться спокойными, внимательными, понимающими, заботливыми. Негатив накапливается, соразмерного выражения у него нет. Это истощает эмоционально-энергетические и личностные ресурсы. В результате работать становится труднее. Мы стараемся защититься, не работать на полную, не включаться всецело в общение с детьми, не сопереживать каждому из них, а лишь поверхностно воздействовать. Такая работа и самому педагогу не в радость, и для детей не полезно, и коллегам с таким человеком общее дело делать трудно. Чтобы было понятнее, приведу два образных сравнения (метафоры): Первая исследовательница эмоционального выгорания назвала свою книгу об этом явлении: "Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие". А еще это состояние описывают так: "Запах горящей психологической проводки".

Это не случается мгновенно. Вот тут «нормальный», а тут всё — «выгорел». Этот процесс начинается с самого начала трудовой деятельности. Конечно, это зависит от стажа, от времени работы. Но не только от этого. От свойств самого человека тоже. Кто-то легко и играючи переносит стрессовые ситуации, а кому-то нескольких лет (пробного захода в профессию) достаточно, чтобы истощиться. А кто-то интуитивно находит пути так необходимого выхода, высвобождения негативных эмоций. У каждого профессионала с большим опытом, наверное, есть свой "секрет", свое решение.

## **2 часть. Практическая часть**

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду,

Покажи мне – и я запомню,

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит

50 % того, что видит,

70 % того, что сам переживает,

90 % того, что сам делает.

### **1. Упражнение «Поза Наполеона».**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего:

Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

## 2. Упражнение “Ассоциации”

Какие ассоциации вызывает у Вас слово “работа”?

## 3. Тест “Типология личности”.

### 4. Упражнение «Выбор».

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент – повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

**1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.**

**2. Говорите себе: «Бывает» — и съедаете пустой пончик.**

**3. Съедаете что-то другое.**

**4. Намазываете маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.**

Комментарий ведущего:

Если вы выбрали **первый вариант**, то вы – человек, не поддающийся панике, знающий, что к вашим советам чаще прислушиваются. Вы оцениваете себя как рассудительную, организованную личность. Как правило, люди, выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда вы относитесь к коллегам с некоторым чувством превосходства – уж вы-то не позволите застать себя врасплох.

Если вы выбрали **второй вариант**, то вы – мягкий, терпимый и гибкий человек. С вами легко ладить и коллеги всегда могут найти у вас утешение и поддержку. Вы не любите шума и суеты, готовы уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Вы всегда оказываетесь в нужное время в нужном месте. Иногда вы кажетесь нерешительным, но вы способны отстаивать убеждения, в которых твердо уверены.

Если вы выбрали **третий вариант**, то вы умеете быстро принимать решения и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Вы авторитарный человек, готовы принять на себя главную роль в любом деле. В подготовке и проведении серьезных мероприятий возможны конфликты, так как в отношениях с коллегами вы можете быть настойчивыми и резкими, требуете четкости и ответственности.

Если вы выбрали **четвертый вариант**, то вы человек, способный к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричностью. К коллегам вы относитесь как к партнерам по игре и можете обидеться, если они играют не по вашим правилам. Вы всегда готовы предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

## 5. Знакомление с техниками профессиональной психогигиены.

### 1. Упражнение «Удовольствие»

Одним из распространенных стереотипов житейской психогигиены является представление о том, что лучшим способом отдыха и

восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека.

Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Участникам тренинга раздаются листы бумаги, и предлагается написать 5 видов повседневной деятельности, которые приносят им удовольствие. Затем предлагается проранжировать их по степени удовольствия. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как » скорую помощь» для восстановления сил.

## **2. Позитивные утверждения**

### **Таблица "Помоги себе сам"**

Неправильно распределенная энергия и неумение вовремя выходить из ролей, сдерживание негативных эмоций приводит к психосоматическим проявлениям.

Участникам предлагается таблица психосоматических проявлений и способ самопомощи - аффирмации (позитивные утверждения):

<b>Психологическая причина болезни</b>	<b>В каком органе проявляется болезнь</b>	<b>Повторяйте себе несколько раз в день</b>
Долгая неразрешенная эмоциональная проблема	Высокое давление	Я с радостью отпускаю прошлое, я спокоен
Самокритика, страх	Головная боль	Я люблю и одобряю себя
Ощущение обреченности, тяжелые мысли, горечь	Желудок	Я люблю себя. Я с радостью освобождаюсь от прошлого.
Черствость, отказ от радости	Сосуды	Я принимаю радость и хочу замечать все хорошее. Любовь наполняет меня с каждым ударом сердца.
Хроническое нытье	Печень	Я ищу радость и любовь, везде ее нахожу.

## **3. Техника визуализации «Смывание водой»**

Избавление неприятных образов при помощи представления того, как вы смываете их водой из шланга.

## **4. Релаксационное упражнение**

### **Упражнение "Источник"**

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму "Вода" (сборник мелодий для релаксации) ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

"Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно.

Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства.

Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект.

Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем - разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли.

Постепенно вы чувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия - вашей энергией.

Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется".

По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза. Можно посоветовать использовать это упражнение, принимая душ.

Ведущий благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

### **5. Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. Первый человек становится "машиной", последний - "сушилкой". "Машина" проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают. "Сушилка" должна его высушить — обнять. Прошедший "мойку" становятся "сушилкой", с начала шеренги идет следующая "машина"

### **Анкета «Обратная связь»**

## **Встреча 2**

### **Задачи:**

Познакомить с основными приемами сохранения эмоционального здоровья педагога;

повысить самооценку педагогов, их уверенность в себе; привлечь их к самопознанию и самоанализу;

развивать толерантность и эмпатию друг к другу.

## **Содержание встречи:**

### **1. Упражнение «Ассоциации»**

Цель: самопрезентация, привлечение педагогов к самоанализу и самопознанию.

Материалы: листы бумаги А 4, карандаши, фломастеры.

Психолог: Подумайте, с каким предметом, живым существом или явлением природы вы могли бы себя ассоциировать. Долго не размышляйте, остановитесь на первом варианте, который пришел вам в голову, и изобразите его на листе бумаги”.

После того как педагоги завершат свои рисунки, каждый по очереди должен охарактеризовать, назвать главные черты и назначение того, что он изобразил, рассказать почему именно с этим предметом, животным или явлением себя ассоциирует.

### **2. Упражнение «Баланс реальный и желательный»**

Участники сидят группами, но начинается это упражнения с индивидуальной работы. Каждый участник получает листок бумаги, на котором нарисованы два круга. В первом необходимо, ориентируясь на внутренние психологические ощущения, отметить секторами, в каком соотношении в жизни участника находятся следующие сферы: 1) работа, профессиональная жизнь; 2) работа по дому; 3) личная жизнь, путешествия, отдых, увлечения. Во втором круге – их идеальное соотношение. После этого происходит обсуждение сначала внутри команды, а потом представитель каждой описывает общую точку зрения. Обсуждение можно проводить по следующим опорным вопросам: "Есть ли отличия?", "В чем они заключаются?", "Почему возникают?", "Чего общего у всех членов команды?"

### **3. Упражнение «Открытки позитива»**

Цель: повысить самооценку и позитивное настроение педагогов, их уверенность в себе.

Материалы: основа для открыток, материал для декорирования, ножницы, клей, карандаши, фломастеры.

Каждый педагог выбирает себе основу для открытки и используя материал для декорирования (наклейки, картинки, бантики, бусинки, клей с блестками, фломастеры и тому подобное) создает свою авторскую открытку и подписывает ее. Потом педагоги возвращаются на свои места и по кругу передают открытки, записывая на них хорошие пожелания, комплименты и т.п., пока те не вернутся к своим владельцам. Педагоги по желанию могут зачитать содержание своих открыток.

### **4. Флештренинг «Желание - движущая сила. Шаг 1»**

Что такое флештренинг?

**Флештренинг** – это направление в арттерапии, разработанное педагогом-психологом Самсоновой Олесей Владимированной (

<http://psychologsova.ucoz.ru>) работы со взрослыми людьми. Арттерапия (терапия искусством) — один из методов психологической работы, использующий возможности искусства для достижения положительных изменений в интеллектуальном, социальном, эмоциональном и личностном развитии человека.

**Флэштренинг** - это просмотр музыкального видеоряда определённой тематики (флэшки) в течение 5-10 минут с последующим обсуждением в группе. Всегда творческий увлекательный процесс самопознания в комфортной атмосфере и с беседой после ролика.

**Флэштренинг** - средство развития личности, доступное всем. Это тренажер, позволяющий безопасно (без последствий) наращивать практический опыт в решении своих проблем. Понимание содержания "флэшки" (музыкального видеообраза) позволяет человеку расслабиться, переосмысливать собственный внутренний мир, расширять возможности сознания.

Всем знакома ситуация, когда одно событие интерпретируется людьми по-разному, а иногда и противоположно. Наше сознание в процессе жизни может искажаться, и все окружающее воспринимается через скрытые "фильтры" нашего сознания. Материал "флэшки" используется как средство выявления в человека "скрытых" мотивов и подсознательных установок, искажающие реальность.

**Цель флэштренинга:**

Релаксация, с целью самоактуализации личности участников группы;

**Задачи флэштренинга:**

1. Стать более внимательным к себе и осознавать свои мысли, действия, чувства, т. к. на основании их строится собственная жизнь;
2. Развивать способность анализировать ситуации, чтобы управлять своей жизнью;
3. Перенимать различные способы поведения, повысить возможность выборов в жизни;
4. Развитие эмпатических способностей участников группы.

**Как проходит флэштренинг:**

Педагог-психолог формирует группу людей (10-15 человек) со сходными проблемами, которых зацепит один и тот же сюжет. Во время просмотра исследует реакцию зрителей, внимательно следит за их жестами, изменением выражения и даже цвета лица. Потом начинается дискуссия, во время которой обсуждаются переживания и чувства участников флэштренинга - люди пытаются взглянуть на проблему глазами партнера. Именно в такие минуты и видна готовность человека к переменам в жизни.

**Этапы флэштренинга:**

- участники смотрят видеоролик;
- участники в кругу высказывают мысли и чувства, вызванные затронувшими эпизодами ролика;

- педагог-психолог помогает участникам проанализировать свои жизненные ситуации, осознать свои собственные потребности, актуальные на сегодняшний день;
- участники осознают связь между своими эмоциональными реакциями и своими потребностями;
- участники имеют возможность принять решение о дальнейших действиях, ведущих к удовлетворению своих потребностей.

### **5. Игра “Волшебная шкатулка”**

В конце семинара-практикума участникам предлагается достать по одной записке из волшебной шкатулки (вазы, мешочка), которая подскажет им, что на них ожидает сегодня или что им нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий:

- Тебе сегодня особенно повезет!
- Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!
- Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!
- Люби себя такой, какая ты есть, — неповторимой!
- Сделай себе подарок, ты на него заслуживаешь!
- Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!
- Сегодня твой день, успехов тебе!
- Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Можно также пожелать педагогам создать такую шкатулку у себя дома и каждое утро доставать из нее по одной записке. Эти пожелания волшебным образом влияют на настроение людей, подбадривают, придают уверенности.

### ***Памятка "Инструкция к жизни от тибетских мудрецов"***

#### **Встреча 3**

#### **Мастер-класс для педагогов «Волшебные мандалы»**

##### **Задачи:**

- Познакомить с основами мандалотерапии как средства профилактики стресса и эмоционального выгорания;
- Обучить плетению мандал из ниток.

##### **Содержание:**

1. Информация "Что такое "мандалы?"  
«Мандала — это геометрический символ сложной структуры, который интерпретируется как модель вселенной, «карта космоса».  
Мандалы были обнаружены на стенах доисторических пещер, их можно встретить на древних гобеленах и витражах, а также в рисунках и картинах во всем мире.



Они могут быть очень простыми и невероятно сложными.

В самой простой форме они используются для украшения дома или одежды, или как оберег.

Мандала – это не просто красивая цветная картинка. Это форма управляемой медитации, которая поможет вам постичь центр вашего существа, достичь мира и спокойствия в вашей жизни.

Сейчас есть такое направление в психотерапии – мандалотерапия.

Рисование мандалы используются в качестве средства достижения полноты понимания собственного «я», выявления и преодоления глубинных проблем личности. Прорисовка мандалы помогает осознать возникшие чувства и ситуации, вызвавшие эти чувства. Соответственно появляется возможность изменить своё отношение к ситуации или изменить саму ситуацию.

Медитация-созерцание мандалы. Сосредотачивая внимание на центре, человек входит в состояние, в котором происходит работа с подсознанием.. Человек познает свои цели, свои желания, свою реализацию, становится по-настоящему собой!

Плетение мандалы. Происходит погружение в себя, где ход мыслей останавливается и всё внимание направлено на создание Мандалы. Как раз в такие моменты и происходят удивительные процессы: может прийти озарение, понимание и решение проблемы. Готовая Мандала зачастую является отражением внутреннего «Я».

Плетение "на желание"

Создавая Мандалу, Вы ниточка за ниточкой вплетаете в неё своё Желание, Намерение и Мысли, не отпуская этот образ. Когда Вы завершаете Мандалу, необходимо повесить ее на самое видное место и отпустить желание, на некоторое время забыть о нем. Вы и не заметите, как намерение само собой воплотится в Жизни!

Плетение Целительных Мандал и Чакровых Мандал

Процесс направлен на активацию и гармонизацию энергетических центров, «самоисцеление».

Плетение Мандал-Амулетов

Своими руками вы можете создать оберег для себя, своего жилища, либо для своих родных и близких людей.

Для взрослых процесс плетения несет более глубокое значение: происходит погружение в себя, где ход мыслей останавливается и всё внимание направлено на создание Мандалы. Как раз в такие моменты и происходят удивительные процессы: может прийти озарение, понимание и решение проблемы. Готовая Мандала зачастую является отражением внутреннего «Я». Так человек получает шанс узнать о себе что-то новое. Это происходит именно при интуитивном плетении, когда цвета выбираются не задумываясь, куда рука ляжет.

Существует ещё одна достаточно интересная разновидность интуитивного плетения, когда цвета выбираются с закрытыми глазами. Вначале происходит погружение «в глубь» мучающего вопроса, проблемы, а

после погружения в медитацию, человек, не открывая глаз, начинает выбирать цвета, а затем, открывая глаза, начинает плетение. В ходе такого интуитивного плетения решение проблемы может прийти само собой, либо при дальнейшей работе со своей Мандалой (здесь главную роль сыграют и выбранные цвета и геометрические фигуры).

Для детей плетение Мандал — отличное занятие: концентрация внимания, развитие моторики, цветотерапия, развитие творческих способностей — да и просто хорошее настроение!

## **2. Видеопросмотр "Мандалы радости и легкости"**

### **3. Плетение мандал с педагогами**

Для того чтобы сплести мандалу своими руками из ниток, вам следует приготовить деревянные палочки (4 штуки) и нитки, можно использовать хлопковые, синтетические или шерстяные.

Главное понять принцип плетения мандалы, а потом, уверена, вы войдете во вкус и останется только доверится своему творческому чутью...

- Итак, возьмите две палочки, сложите их вместе параллельно и обмотайте ниткой ровно посередине несколько раз, теперь разверните палочки перпендикулярно друг друга и обмотайте ниткой по диагонали, главное, чтобы они крепко держались и образовывали прямоугольные углы.

- Теперь освоим самый главный и основной способ плетения, он достаточно простой и все подробные этапы вы увидите на фото ниже, а я немного поясню:

- Всегда идите по часовой стрелке, перекидываете нитку на правую палочку и просто обматываете ее вокруг, нитка ложится сверху и выходит сверху...

- Снова накидываете эту нитку на следующую правую палочку и оборачиваете вокруг

- Когда вы закончили и хотите сменить цвет, завяжите нитку узелком на палочке и отрежьте, оставив кончик 4-5 см, его следует несколько раз обмотать вдоль палочки следующим цветом, чтобы ваша мандала не распустилась случайно

- Каждая ниточка должна ложиться ровненько к предыдущей, тогда у вас получится правильная и красивая мандала.

- Итак, вам надо сделать два центральных квадрата из каждой пары палочек и они должны быть одинаковые по размеру.

- Теперь самый ответственный этап, вам надо скрепить вместе два крестика: завязываете кончик нитки на одной из палочек, располагаете палочки правильным крестом относительно друг друга и начи-

наете последовательно обматывать каждую палочку, вам потребуется от 4 кругов, чтобы палочки крепко скрепились между собой, не съезжали и не двигались.

- ***Основные способы плетения.***

***Звездочка:*** для того, чтобы у вас получилась восьмиугольная звезда в рисунке мандалы, нитку следует обматывать пропуская каждые 2 палочки.

Вы завязали нитку на одной из палочек, теперь проводите ее под двумя правыми и обматываете на третьей и так далее.

Квадрат: как вы уже догадались, для создания плетения квадрата, следует обматывать каждую вторую палочку, нитку можно пускать поверху или понизу.

Пояс:

следует обматывать каждую палочку.

Не забывайте, что каждая мандала несет определённую информацию! Можно думать о хорошем, когда вы плетете мандалу, желать добра и счастья человеку, для которого вы ее делаете, слушать приятную музыку. Или наоборот заплести в мандалу какую-то проблему или вопрос и в скором времени он обязательно решится.

## **Рост личностных и профессиональных качеств педагогов "Я - ПЕДАГОГ"**

**Цель:**

Первичное освоение приемов самодиагностики и способов самораскрытия.

Осознание своих личностных особенностей и оптимизация отношений к себе и своей личности.

Повышение самооценки педагогов

Актуализация роли личностных качеств педагога в воспитании личности ребенка

### **Встреча 1**

**Содержание встречи:**

**1. Теоретическая часть.**

***К.Д. Ушинский. «Только личность может влиять на воспитание, развитие другой личности».***

Личность – человеческий индивид, являющийся субъектом сознательной деятельности, обладающий совокупностью социально значимых черт, свойств и качеств, которые он реализует в общественной жизни.

## Социальная структура личности (по Г. Смирнову)



Современное общество требует, чтобы педагог был компетентным, эффективным, творческим; мог успешно работать с «современными детьми», владел информационными технологиями. Следовательно, общество предъявляет высокие требования к личности, которая профессионально занимается образованием и воспитанием детей.

**«Никто не может ничему научиться у человека, который не нравится» - философ Ксенофонт, Др. Греция.**

Существует понятие «эффект ореола» и педагоги просто обязаны использовать его в своей работе. Педагог, должен быть: красивым, успешным, уверенным в себе, здоровым, без личностных проблем. Вы понимаете, что это не всегда возможно. Конечно для создания «ореола привлекательности», важна успешная самоподача – а это большая работа с собой и над собой. Педагог всегда воздействует своей личностью, начиная с того, как он выглядит, ходит, сидит, говорит и, заканчивая тем, во что он верит и на что надеется. Он всегда на виду, он учит даже в свое отсутствие, тем образом, который он создал в душе ребенка

К сожалению, люди чаще всего живут шаблонами, штампами, схемами, что приводит к переживанию бессмысленности своего существования и как следствие психосоматическим и хроническим заболеваниям.

Выходит, быть творческим просто необходимо, хотя бы для сохранения собственного здоровья. Качество и успех работы педагога связаны не столько со стажем работы, сколько с уровнем педагогического творчества, в отношении к окружающим, ценностным ориентациям, жизненными целями.

Творчество – это то, что спасает от эмоционального выгорания. Все предельно просто: добавьте в свою жизнь элементы творчества, т.е. разрешите себе быть:

- Открытыми всему новому и неожиданному;
- Гибкими, т.е. быстро перестраивающимися с одной идеи на другую;

- Смелыми, комбинируя и соединяя, казалось бы несоединимое;
- Рискованными, т.е. не боящимися шагнуть за навязанные стереотипы.

## **2. Упражнение «Презентация»**

Упражнение выполняется в парах. Педагоги рассказывают друг другу о себе. Необходимо выслушать и презентовать другого.

## **3. Упражнение. «Послание самому себе»**

Участники выстраиваются в одну шеренгу, так чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы сегодня услышать, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Эту операцию проделывают все участники. Когда все участники пошлют и получают послание самому себе, проводится обсуждение этого упражнения.

## **4. Просмотр видеоролика «Улыбнись»**

Современный педагог – это тот человек, от которого зависит наше будущее. Он является спутником ребенка, путешествуя по его внутреннему миру, его точкой опоры, указывая на возможные смыслы в его опыте. Педагогу должно быть присуще все лучшее, что людям нравится в человеке: и улыбка и строгость, и сдержанность и скромность, и чуткость и искренность, и интеллигентность и общительность и любовь к жизни. Удел педагога – всю жизнь работать над собой. А если возникают проблемы..... Неразрешимых проблем нет. Есть проблема, значит, есть решение  
Творческих успехов!

## **Анкета «Обратная связь».**

## **Встреча 2**

### **Задачи.**

Расширять зону личностной уверенности педагогов.

Принятие сильных сторон личности, способствующих эффективному взаимодействию с окружающими.

### **Содержание встречи:**

Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашей встрече!

Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и

коллегах что-то новое и, самое главное, выразить друг другу радость встречи.

### **1. Упражнение: «Имена».**

Участники называют свое имя и три прилагательных – качества, которыми можно описать себя. Прилагательные должны начинаться с той же буквы, что и имя (например, Катя – кроткая, красива, креативная).

### **2. Упражнение: «Успешный».**

Скажите, пожалуйста, что в вашем понимании – успех, успешный, успешный педагог, успешный человек, успешная женщина (обсуждения).

### **3. Упражнение: «Лестница успеха».**

Всем участникам тренинга раздаются листочки со схематичным изображением лестницы, и предлагается внимательно ее рассмотреть и отметить свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день. По мере прохождения упражнения ведущий задает участникам вопросы: «Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз? Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице? Есть ли внутренние противоречия по этому поводу? Что мешает Вам находиться наверху?»

### **4. Упражнение: «Хвасталки».**

Я хочу поговорить о ваших успехах. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста, какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значения, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты. Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек, которому вы скажете об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

### **5. Упражнение: «Без ложной скромности».**

Когда мы говорим о себе хорошо, это здорово помогает нам добиваться успеха, переживать сложные ситуации и доводить до конца трудные дела.

Подумайте сейчас о трёх вещах, которым вы хотели бы научиться или хотели бы выполнять их лучше, чем сейчас. Выбрав эти три вещи, представьте себе, что вы уже умеете их делать. Сформулируйте это в утвердительной форме. Например: «Я очень хорошо плаваю», «Я пишу интересные статьи». Возьмите лист бумаги и запишите эти фразы большими буквами, сделайте рамку.

Покажите свой плакат всем участникам, расскажите, что на нём написано. Возьмите эти плакаты домой, чем чаще вы будете смотреть на них, тем легче будет добиваться того, чтобы эти слова стали правдой.

## 6. Рисуночный тест «Витраж»

### 7. Декларация моей самости. (По Вирджинии Сатир)

Сядьте удобно, расслабьтесь, увидите себя такой, какая Вы есть. Под музыку зачитывается «декларация моей самости».

#### **Декларация моей самости**

Вирджиния Сатир

#### **Я – это Я**

Во всем мире нет никого в точности такого же, как Я.

Есть люди, в чем-то похожие на меня, но нет никого в точности такого же, как Я.

Мне принадлежит все, что есть во мне:

мое тело, включая все, что оно делает;

мое сознание, включая все мои мысли и планы;

мои глаза, включая все образы, которые они могут видеть;

мои чувства, какими бы они ни были – тревога, напряжение, любовь, раздражение, радость;

мой рот и все слова, которые он может произносить;

мой голос, громкий или тихий;

все мои действия, обращенные к другим людям или самому себе.

Мне принадлежат все мои победы и успехи, все мои поражения и ошибки.

Все это принадлежит мне. И поэтому, Я могу близко познакомиться с собой.

Я могу полюбить себя и подружиться с собой. И Я могу сделать так, чтобы все во мне помогало мне.

Я дружу с собой и люблю себя, Я могу осторожно и терпимо открывать в себе источники того, что озадачивает меня, и узнавать все больше и больше разных вещей о самом себе.

Все, что Я вижу и ощущаю, все, что Я говорю и что Я делаю, что Я думаю и чувствую в данный момент — это мое. И это в точности позволяет мне узнать, где Я и кто Я и данный момент.

Я могу видеть, слышать, чувствовать, думать, говорить и действовать. Я имею все, чтобы быть близким с другими людьми, чтобы быть продуктивным, вносить смысл и порядок в мир вещей и людей вокруг меня.

Я принадлежу себе, и поэтому Я могу строить себя.

Я – это Я, и Я — это замечательно!

#### **Анкета «Обратная связь»**

#### **Прощание.**

Давайте прощаемся. Встаньте все в круг. Выберите одно из достоинств, которое вы сегодня открыли в себе. Заметьте, как это ощущается во всём теле, почувствуйте это состояние. Отметьте, как оно усиливается, запомните эти ощущения. Посмотрите, друг на друга, ощутите поддержку, свою внутреннюю силу и в любую минуту, когда это будет необходимо.

## Встреча 3

### Задачи:

Способствовать повышению самооценки;  
Познакомить со способами разрешения конфликтных ситуаций в системе «Педагог-родитель».

### Содержание встречи:

#### 1. Игра: «Я очень хорошая».

Пусть каждый скажет о себе: «Я очень хорошая». Но перед тем как сказать, давайте немножко потренируемся. Сначала произнесем слово «Я» шепотом, потом обычным голосом, а затем — прокричим его. Теперь давайте таким же образом поступим со словами «очень» и «хорошая».

И, наконец, дружно: «Я очень хорошая!»

Замечательно! Давайте, встанем в круг, возьмемся за руки и скажем: «Мы очень хорошие!» — сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

#### 2. Игра: «Автопилот».

Это очередное задание, которое поможет вам еще лучше разобраться в себе и настроиться на радостную продуктивную жизнь в дальнейшем. Вы должны записать не менее десяти фраз — установок типа: «Я умная!», «Я сильная!», «Я обаятельная!», «Я красивая!» и т.п. Естественно, что эти установки должны относиться непосредственно к вам, отражать ваши жизненные цели и стремление стать именно такой. Отнеситесь к этому заданию серьезно, так как жизнь человека во многом определяется именно тем, что он о себе думает, что он чаще всего себе говорит. Ни в коем случае не пишите фраз, подчеркивающих ваши слабости и недостатки. Это должна быть оптимистическая программа будущего, своеобразный автопилот, который поможет вам в любых жизненных трудностях.

Давайте встанем в круг, возьмемся за руки и скажем:

- я умная;
- я сильная;
- я обаятельная;
- я красивая.

Сначала шепотом, потом обычным голосом и прокричим.

3. Упражнение «Яблоко и червячок» (*мягко и спокойно*): Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто вы — яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблоко, которое живописно висит на веточке. Все любят вас, восхищаются. Вдруг, откуда ни возьмись, подползает к вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!». Что бы вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ.



#### **4. Теоретическое обоснование конфликтов в системе «педагог — родитель»**

А теперь поговорим с вами о конфликтах в системе «педагог — родитель». Слово «конфликт», в переводе с латинского, означает «столкновение». Как правило, о негативных последствиях конфликта говорят много: это и большие эмоциональные затраты, и ухудшение здоровья, и снижение работоспособности. Однако конфликт может выполнять и позитивные функции: он способствует получению новой информации, разрядке напряженности, стимулирует позитивные изменения, помогает прояснить отношения.

Вместе с тем, признавая конфликт нормой общественной жизни, психологи подчеркивают необходимость создания механизмов психологического регулирования и разрешения конфликтных ситуаций. Поскольку профессиональное общение в системе «педагог — родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

##### **Причины конфликта различны:**

- несоответствие целей;
- недостаточная информированность сторон о событии;
- некомпетентность одной из сторон;
- низкая культура поведения и др.

Специалисты, как правило, выделяют четыре стадии прохождения конфликта:

- возникновение конфликта (появление противоречия);
- осознание данной ситуации, как конфликтной, хотя бы одной из сторон;
- конфликтное поведение;
- исход конфликта.

Конфликт «педагог — родитель» обычно предполагает протекание по типу «начальник — подчиненный», что и обуславливает поведение воспитателя, как обвиняющей стороны. Если раньше такое положение устраивало обе стороны, то теперь родители, обладая определенными знаниями и опытом в области психологии, стремятся не допустить давления на себя со стороны работников детского сада. Кроме того, подобное поведение может вызвать агрессивное поведение даже у миролюбивого родителя. Поэтому, во избежание углубления и расширения конфликтной ситуации, желательно осознать и осуществлять на практике линию партнерского взаимодействия «на равных».

**Предложение способов разрешения конфликтных ситуаций.** Для описания способов разрешения конфликтов К. Томас использует двухмерную модель, включающую в себя показатели внимания к интересам партнера и своим собственным. В соответствии с этой моделью, К. Томас выделяет пять способов выхода из конфликтной ситуации.

### Способы выхода из конфликтной ситуации (по К. Томасу).

- **Конкуренция** предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.
- **Избегание** характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.
- **Компромисс** — достижение «половинчатой» выгоды каждой стороны.
- **Приспособление** предполагает повышенное внимание к интересам другого человека в ущерб собственным.
- **Сотрудничество** является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

Ведущий раздает участникам семинара заранее распечатанные таблицы, где описаны способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации, «плюсы» и «минусы» этих стилей, после чего комментирует раздаточный материал.

### Способы разрешения конфликтов, стиль поведения в конфликтной ситуации

Стиль	Сущность стратегии	Условия применения	Недостатки
<b>Соревнование</b>	Стремление добиться своего, в ущерб другому.	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Испытание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить отношения.
<b>Уклонение</b>	Уход от ответственности за принятие решений	Исход не очень важен. Отсутствие власти.	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
<b>Приспособление</b>	Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов.	Предмет разногласия более важен для другого участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты.	Нерешенность конфликта.
<b>Компромисс</b>	Поиск решений за счет взаимных уступок.	Одинаковая власть. Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта.
<b>Сотрудничество</b>	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников.	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить	Временные и энергетические затраты.

В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются **компромисс и сотрудничество**. Однако, любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны.

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами нашего упражнения «Яблоко и червячок».

### 5. Упражнение: «Яблоко и червячок».

А теперь, когда вам известны способы выхода из конфликтной ситуации, проиллюстрируем их результатами нашего упражнения «Яблоко и червячок».

#### **Примеры ответов участников семинара.**

**Конкуренция:** «Сейчас, как упаду на тебя и раздавлю!»

**Избегание:** «Вон, посмотри, какая там симпатичная груша!»

**Компромисс:** «Ну, хорошо, откуси половинку, остальное оставь моим любимым хозяевам!»

**Приспособление:** «Такая, видимо, у меня доля тяжкая!»

**Сотрудничество:** «Посмотри, на земле есть уже упавшие яблоки, ты их ешь, они тоже вкусные!»

Как бы нам не хотелось этого, едва ли возможно представить и, тем более, осуществить совершенно бесконфликтное взаимодействие между людьми. Иногда даже важнее не избежать конфликта, а грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации и привести стороны к конструктивному соглашению. Только переговоры, которые помогут выяснить истинные причины поведения, способствуют урегулированию взаимоотношений и установлению сотрудничества обеих сторон.

### **Рекомендации участнику конфликтной ситуации**

#### **Что важно помнить, если вы оказались втянутыми в конфликт.**

1. Очень часто в ситуации конфликта неправильно воспринимаются собственные действия, намерения и позиции, равно как и поступки, и точки зрения оппонента. В результате, это приводит к усилению взаимных нападок и, как следствие, обострению конфликта.

К типичным искажениям восприятия относятся:

- **«Поиск соринки в глазу другого».** Каждый из противников видит недостатки и погрешности другого, но не осознает таких же недостатков у себя самого. Как правило, каждая из конфликтующих сторон

склонна не замечать смысла собственных действий по отношению к оппоненту, но зато с негодованием реагирует на его действия.

- **«Двойная этика».** Даже тогда, когда противники осознают, что совершают одинаковые действия по отношению друг к другу, все равно собственные действия воспринимаются каждым из них как допустимые и законные, а действия оппонента – как нечестные и непозволительные.

- **«Все ясно».** Очень часто каждый из партнеров чрезмерно упрощает ситуацию конфликта, причем так, чтобы это подтверждало общее представление о том, что его достоинства хороши и правильны, а действия партнера – наоборот, плохи и неадекватны.

2. Основные условия конструктивного разрешения конфликтов – общение. Нормального общения можно добиться только с помощью жесткого контроля собственных эмоций. Один из самых эффективных способов справиться с негативными чувствами – беседа. Люди получают психологическое освобождение, если они просто расскажут о своих обидах.

#### **6. Выполнение антистрессового упражнения.**

Для поддержания стабильного психологического состояния у вас и родителей, а также для профилактики различных профессиональных психосоматических расстройств, важно уметь забывать, как бы «стирать» из памяти конфликтные ситуации.

Сейчас мы проведем с вами упражнение на «стирание» антистрессовой ситуации. Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, ластик. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т. д. Мысленно возьмите ластик и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги представленную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока картинка не исчезнет с листа. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого, закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите ластик и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить.

В результате выполнения антистрессовых упражнений, восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

#### **7. Показ мультфильма "Позитив"**

#### **8. Анкета «Обратная связь»**

# Развитие коммуникативных навыков «PROобщение»

## Встреча 1

### Час невербального общения

#### Задачи:

- развивать коммуникативные навыки;
- упражнять в использовании невербальных приемов взаимодействия

#### Содержание встречи:

#### 1. Притча «Метафора общения»

Однажды один человек заблудился в лесу, и, хотя он направлялся по нескольким тропинкам, каждый раз надеясь, что они выведут его из леса, все они приводили его обратно в то место, откуда он начал свой путь.

Еще оставалось несколько тропинок, по которым можно было попробовать пойти, и человек, усталый, голодный, присел, чтобы обдумать, какую из них выбрать. Когда он размышлял, то увидел, что к нему приближается другой путешественник. Он крикнул: «вы можете мне помочь? Я заблудился». Тот вздохнул с облегчением: «Я тоже заблудился». Затем они сели рядом и стали рассказывать, что произошло с каждым из них. После разговора им стало ясно, что они прошли уже большую часть тропинок, а также, что они могут помочь друг другу избежать неверных дорог, которыми прошел каждый из них. Скоро они уже смеялись над своими приключениями и, забыв об усталости и голоде, вместе шли по лесу.

Как вы думаете, о чем эта история? (общение)

Наша жизнь похожа на лес. Иногда мы теряемся, не знаем, что делать, злимся, ссоримся, но если мы будем делиться своими переживаниями и опытом с теми, кто идет вместе с нами, с теми, кто нас окружает, то путешествие по жизни станет не таким уж плохим, и сообща мы сможем находить лучшие пути.

#### 2. Информационный блок «Об общении»

О трех взаимосвязанных сторонах общения

В процессе совместной деятельности люди воспринимают друг друга, обмениваются информацией и устанавливают различные связи, взаимодействия. Поэтому в процессе общения выделяются три взаимосвязанных стороны:

- *Перцептивная* (взаимовосприятие, взаимооценка в общении)
- *Интерактивная* (регулирование взаимодействия собеседников)
- *Коммуникативная* (передача информации)

Коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между участниками совместной деятельности.

Интерактивная сторона общения заключается в организации взаимодействия между людьми в процессе общения и в обмене в процессе речи не только словами, знаниями и идеями, но и действиями, поступками.

Перцептивная сторона общения предполагает восприятие людьми друг друга и установление на этой основе взаимопонимания между ними.

Каким образом, вступая в процесс общения, мы можем обмениваться информацией? Любое общение между людьми (процесс коммуникации) осуществляется по двум основным каналам общения:

- речевому (вербальному или словесному);
- неречевому (невербальному, несловесному).

Содержание информации передается нами главным образом с помощью языка, то есть в словесной форме, ведь общаясь между собой, люди используют речь как одно из важнейших средств общения. В речевом обращении важно умение говорить красиво, убедительно, ярко. Недаром существует такое понятие – «ораторское искусство». Об этом мы будем говорить на следующих занятиях.

Немаловажное значение в общении играют: мимика (положение и движение частей лица); пантомимика (положение и движение частей тела); зрительный контакт... Очень важно уметь использовать вербальные и невербальные средства общения, грамотно сочетать их в общении.

### **3. Игра «Найди пару»**

Я раздам вам карточки, на которых написано название животного. Названия повторяются на двух карточках. К примеру, если вам достанется карточка, на которой будет написано «слон», знайте, что у кого-то есть карточка, на которой также написано «слон». Прочитайте, пожалуйста, что написано на вашей карточке. Сделайте это так, чтобы надпись видели только вы. Теперь карточку можно убрать. Задача каждого — найти свою пару. При этом можно пользоваться любыми выразительными средствами, нельзя только ничего говорить и издавать характерные звуки «вашего животного». Другими словами, все, что мы будем делать, мы будем делать молча.

Когда вы найдете свою пару, останьтесь рядом, но продолжайте молчать, не переговаривайтесь. Только когда все пары будут образованы, мы проверим что у нас получилось».

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

### **4. Упражнение «Картина»**

Группа выстраивается в линию. Первый игрок приглашается к стене (столу), где прикреплен лист бумаги. Рядом фломастеры. Ему предстоит начать рисовать картину. Ведущий сообщает, какой предмет необходимо изобразить (остальные не слышат задания), далее первый рисует один из элементов.

Приглашается второй игрок. Первый объясняет мимикой и жестами, что необходимо изобразить и встает в другую линию. И т.д., пока все не примут участия в рисовании картины.

Сложно ли было объяснять только с помощью мимики и жестов? НЕ было ли желания использовать еще и речь?

### **5. Упражнение «Невербальный подарок»**

(развитие навыков невербальной коммуникации)

Все стоят в кругу. Пусть каждый из вас сделает подарок своему соседу слева. Подарок надо сделать (вручить) молча (невербально), но так, чтобы сосед понял, что вы ему подарили. Тот кто получает должен понять, что ему дарят. Пока все не получают подарки, говорить ничего не надо. Все делаем молча.

### **6. Обратная связь.**

Заполнение анкеты «Обратная связь».

## **Встреча 2**

### **Семинар-практикум для педагогов**

#### **Построение эффективного общения и взаимодействия с родителями**

**Цель:** содействие преодолению трудностей в общении и взаимодействии с родителями.

#### **Задачи:**

Актуализировать существующие проблемы во взаимодействии с родителями;

Содействовать повышению уверенности в себе;

Упражнять педагогов в построении эффективного общения с родителями.

#### **Содержание:**

Работа с семьей – это кропотливый труд. И воспитатель, и родитель – взрослые люди, которые имеют свои психологические особенности, возрастные и индивидуальные черты, свой жизненный опыт и собственное видение проблем. И сегодня я предлагаю вместе разобраться как завоевать доверие родителей с первой встречи?

#### **Упражнение-активатор “Поменяйтесь местами, кто...” (10 мин.)**

Цель: снять напряжения, поменять местами в рабочем круге участников группы

Это упражнение позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает

поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются.

Теперь вопросы должны касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого.

Например, меняются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;
- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

Из чего же складывается успех общения? Общаясь с родителями, нужно помнить, что в общении существуют свои закономерности.

## **«Правила построения эффективного общения»**

### **Первое впечатление**

*«Искусство нравиться есть тайна,  
которая, даруемая ли природой или похищаемая упорным усилием,  
в обоих случаях достойна уважения и зависти;  
в последней дани ей немногие и отказывают»*

*П.А. Вяземский*

Статистика гласит: впечатление на 60% зависит от того КАК ВЫ ВЫГЛЯДИТЕ, на 30% - ОТ ТОГО КАК ЗВУЧИТ ВАШ ГОЛОС и только на 7% - ОТ ТОГО, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ!!!

Основа отношения к нам человека закладывается в первые 15 секунд! Мы должны встретить новых родителей во всеоружии!

Для того, чтобы благополучно пройти через «минное поле» этих первых секунд, необходимо применить «Правила плюсов

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

- Одновременно с улыбкой необходим доброжелательный, внимательный взгляд (контакт глаз). Но не следует «сверлить» собеседника взглядом.

- Короткая дистанция и удобное расположение (от 50 см до 1,5 м). Такая дистанция характерна для беседы близких знакомых, друзей, поэтому собеседник подсознательно настраивается нас выслушать и помочь – благодаря этой дистанции мы воспринимаем его как «ближе». Но не переступать «границы» личного пространства собеседника!



- Убрать барьеры, «увеличивающие» расстояние в нашем восприятии в общении (стол, книга, лист бумаги в руках).

- Использовать по ходу разговора открытые жесты, не скрещивать перед собой руки, ноги.

- Всем своим видом поддерживать состояние безопасности и комфорта (отсутствие напряженности в позе, резких движений, сжатых кулаков, взгляд исподлобья, вызывающая интонация в голосе).

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

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

- В общении наиболее применим косвенный **комплимент**: мы хвалим не самого человека, а то, что ему дорого: охотнику – ружье, родителю его ребенка.

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

Использовать **прием присоединения**, т.е. найти общее «Я»: «Я сам такой же, у меня то же самое!».

Как можно реже употреблять местоимение «Вы...» (Вы сделайте то-то!), «Вы должны это...!») **Чаще говорить «Мы»:** «Мы все заинтересованы, чтобы наши дети были здоровы, умели..., знали...!», «Нас всех беспокоит, что дети...», «Наши дети...», «Нас объединяет общее дело – это воспитание наших с вами детей!»

Важно помнить, что в общении действует закон **отзеркаливания**: собеседник начинает подражать манере общения, причем делает это непроизвольно.

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

### *Притча о храме тысячи зеркал (видеопоказ)*

## **2. Владение информацией**

### **Практикум «Мифы об адаптации»**

У родителей существует ряд мифов о периоде первого посещения ребенком детского сада. Попробуем их развеять!

(Педагоги делятся на 3 подгруппы. Каждая подгруппа получает "Миф об адаптации". Задача: развеять этот миф. Время 10 минут. Каждая группа представляет свои варианты).

**Миф 1.**

*Адаптация к детскому саду проходит трудно и мучительно. Я боюсь, что у моего ребенка будет то же самое?*

**Миф 2.**

*Дети в детском саду все время болеют, потому что за ними плохо следят?*

**Миф 3.**

*У ребенка, который начинает ходить в детский сад портится характер, он становится просто не выносимым.*

**3. Психологический настрой. Внутренняя готовность. Уверенность.**

Неуверенность:

вялость, слабость во всем теле, бледность, скованность движений, неестественность жестов, "закрытые" позы, нарушение ритма дыхания, голос тихий и робкий, заметное изменение тембра, интонационная бесцветность, речь невыразительная, отсутствуют четкие формулировки, враждебное восприятие мира, чрезмерная обидчивость, слезливость, ощущение собственной неполноценности, неловкости, вины, ощущение потери контроля над ситуацией

Уверенность:

легкость во всем теле, ощущение внутренней силы, непринужденность жестов и поз, грациозность движений, позитивное восприятие мира, эмоциональная окраска и образность речи, ощущение собственной значимости, гордость, ощущение полного контроля над ситуацией.

Уверенность – это основа успеха. Уверенное поведение любого из нас в разных ситуациях не только повышает успешность какой-либо деятельности, но и снижает уровень страха. Однако уверенность не рождается сама по себе, это результат постоянной и кропотливой работы.

А пока, давайте поговорим о том, как проявляется уверенность в нашем теле и почему так важно формировать мышечный «корсет уверенности».

Начнем с самого корсета – предмета, который был необычайно распространен в 19 веке, и который с успехом используется и в наши дни. Основная задача корсета – придание стройности нашему телу и горделивости нашей осанке.

Не зря говорят: «Без осанки конь – корова». Прямая спина, распрямленные плечи, слегка приподнятое положение головы – все это признаки хорошей осанки и внешней уверенности.

Прямо сейчас выпрямите спину, расправьте плечи, приподнимите подбородок и улыбнитесь! Правда, что дышать стало легче? Кстати, ваша безупречная осанка – необходимое условие для правильного дыхания.

Не сутультесь! Мир не лежит на наших плечах, он лежит у наших ног. Через уверенность в теле мы чувствуем уверенность в себе, ведь наше тело – это продолжение наших мыслей.

### **УПРАЖНЕНИЕ «СТЕНКА».**

Упражнение способствует формированию мышечного корсета. Рекомендуется выполнять ежедневно в течение месяца.

- Подойдите к свободной стене и плотно прижмитесь к ней спиной. Ноги при этом слегка расставлены. Ваш затылок, плечи, лопатки, локти, ладони, ягодицы и пятки как будто «приклеились» к поверхности стены.

- Зафиксируйте это положение и по стойте так минуты 2-3. Обратите внимание на спокойное носовое дыхание – вдох через нос и выдох через нос.

- Стенка «прилипла» к вашему затылку, плечам, лопаткам, локтям, ладоням, ягодицам и вы уносите ее с собой. Двигайтесь 2-3 минуты в зафиксированном положении по всему пространству помещения в любом направлении. Важно – положение тела не менять!

- По окончании – подойдите к стене и сравните положение своего тела до ходьбы и после.

Поэтому, формируйте свой мышечный "корсет уверенности" и он непременно станет вашей сильной стороной.

### **Психологическая зарядка (по М.А.Араловой)**

Цель: Повышение энергетического потенциала. Рекомендуется проводить 15-20 минут каждый день.

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: "Очень я собой горжусь, я на многое гожусь".

2. Попрыгивая на правой, потом на левой ноге, повторить: "Я бодрa и энергична и дела идут отлично!"

3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: "Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь богаче".

4. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: "Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача".

5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: "Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего".

6. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить "Покой и улыбку всегда берегу, и мне помогу, и я помогу".

7. Сложив руки в замок, делая глубокий вздох: "Вселенная мне улыбается и все у меня получается".

8. Сжав кулаки и делая вращательные движения руками: "На пути у меня нет преграды, все получится как надо!".

9. Руки на бедрах, делая наклоны вперед-назад: "Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, я прекрасна!".

**Показ мультфильма**

**Анкета "Обратная связь"**

**Памятка "Секреты общения"**

### **Встреча 3**

#### **Семинар – практикум для педагогов**

**Нескучное родительское собрание: игры и упражнения для родителей"**

#### **Цель:**

актуализация необходимости конструктивного взаимодействия педагогов с родителями воспитанников; ознакомление с играми и упражнениями для использования в работе семьей.

#### **Содержание:**

Одна из задач общения воспитателя с родителями – раскрыть родителям важные стороны развития и воспитания ребенка, помочь им выстроить верную педагогическую стратегию. В решении этих вопросов незаменимы родительские собрания, которые являются действенной формой общения воспитателей с родителями.

Однако родители – люди занятые, им порой некогда поговорить с воспитателем, прийти на собрание или они считают, что уже все знают о своем ребенке. В этом случае педагог должен знать, как заинтересовать родителей необходимой педагогической информацией, а затем как эффективнее построить родительское собрание.

**Как правильно организовать родительское собрание, чтобы родители захотели приходить в детский сад?**

#### **Использование игр и упражнений на родительских собраниях**

Игры и упражнения ориентированы на развитие разнообразных умений и навыков: социальных, коммуникативных, мыслительных, художественных, организаторских. Они позволяют учить родителей выражать свои мысли и чувства, анализировать проживаемый в игре опыт поведения и взаимодействия, способствуют признанию чужого и собственного «Я».

Существует китайская поговорка:

«Расскажи мне – и я забуду,

Покажи мне – и я запомню,

Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь»

Человек усваивает:

10% того, что слышит  
50 % того, что видит,  
70 % того, что сам переживает,  
90 % того, что сам делает.

Родительское собрание традиционно состоит из 3-х частей: вводной, основной, заключительной и «разное».

1. **Вводная часть** призвана организовать родителей, создать атмосферу доброжелательности и доверия, сконцентрировать их внимание, замотивировать на совместное решение проблем.

Используем игры и упражнения, направленные на знакомство, на сплочение и объединение родителей.

#### **«Свободный микрофон»**

По очереди участники рассказывают о себе (имя, фамилия, где работаю, интересы, увлечения, жизненные планы, что-то, что еще хотелось бы сказать о себе). Можно использовать какой-либо предмет в качестве «микрофона» и передавать его друг другу. Можно передавать слово другому, перекидывая мячик.

#### **Ассоциации**

##### **Какую ассоциацию вызывает у вас слово "Семья"**

2. **Основная часть** собрания может быть разделена на два – три этапа. Как правило, эта часть начинается с выступления воспитателя группы, старшего воспитателя или других специалистов ДОУ, освещающих теоретические аспекты рассматриваемой проблемы. Сообщение должно быть коротким, так как к концу рабочего дня устойчивость внимания снижается. Лучше использовать презентацию.

В зависимости от темы родительского собрания мы используем игры и упражнения, направленные на рефлекссию родительских чувств, на самоосознание себя как родителя.

#### **Упражнение «Любящий взгляд»**

Один участник выходит за дверь. Его задача – определить, кто из группы будет смотреть на него «любящим» взглядом. Ведущий назначает в его отсутствие двух-трех человек. Затем выбирается другой отгадывающий. Количество смотрящих любящим взглядом увеличивается.

#### **«Нельзя»**

Рефлексия чувств ребенка на родительские запреты на потребность ребенка в познании окружающего мира.

Один из участников - «ребенок» - сидит на стуле в центре круга. Ведущий, говоря об этапах развития ребенка и его познавательных потребностей, поочередно связывает шарфом руки («нельзя трогать»), ноги («нельзя туда ходить»), далее завязываются уши («не слушай, это не для твоих ушей») и, наконец, - глаза («не смотри, это нельзя смотреть детям»). Часто говорим: «Помолчи!» (завязывается рот). Ведущий спрашивает «обязанного», что он при этом чувствует. Высказывания родителя - «ребенка» позволяют другим участникам понять, осознать и сопережить весь негатив родительских запретов. Обмен мнениями.

**«Что мне нравится в моем ребенке, так это...»**

**«Что меня огорчает в моем ребенке, так это...»**

Еще одна группа игр и упражнений, направленная на снятие напряжения, на раскрепощение, создание радостного настроения.

**«Самолетик»**

Цель: попытаться договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание. Ход: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик (или делают сердечко обрывая лист)

**«Поменяйтесь местами».**

Все участники садятся на стулья, поставленные полукругом. Ведущий стоит. Он говорит: «Поменяйтесь местами те, кто...» (варианты: любит своих родителей, любит своих детей, несколько раз в день хвалит своего ребенка, несколько раз в день благодарит своего ребенка или родителя; иногда ворчит и т.д.). В то время, пока игроки меняются местами, ведущий старается занять свободное место.

Завершить родительское собрание можно тоже упражнениями, которые помогут услышать ощущения, впечатления родителей от встречи и дадут возможность почувствовать общность всей группы.

**Игра «Связующая нить»**

Участники стоят, по кругу передавал клубок ниток, так чтобы все взяли за нить. Передача клубка сопровождается высказываниями о том, какое у них впечатление от собрания, что могут пожелать. Когда клубок возвращается к ведущему, участники натягивают нить. Ведущий обращает внимание на то, что искренность ответов и доброжелательный настрой всех сделали данную встречу интересной и познавательной.

**«Подарите подарок»**

Каждый своему соседу слева дарит воображаемый подарок. Он изображает этот предмет мимикой, пантомимой, жестами. Получивший подарок должен отгадать, что он получил и поблагодарить. Далее он придумывает и «передает» свой подарок следующему участнику.

**«Конверты для добрых пожеланий»**

М а т е р и а л ы : конверты и карандаши или фломастеры каждому участнику. Кроме того, каждому потребуется столько листов бумаги, сколько участников в группе, включая вас.

Попросите участников написать свои имена на конвертах. Далее попросите их написать, и напишите сами пожелание, благодарность для каждого члена группы. Сложите все листочки в соответствующие конверты. Если участники захотят, они могут поделиться этими высказываниями с группой.

### **«Комплименты».**

Участники встают в круг. Тот, у кого в руках мяч, говорит кому-нибудь из участников игры комплимент и бросает ему мяч. Второй жрок благодарит затем говорит комплимент уже кому-нибудь другому комплимент. Причем комплимент бывает не только по поводу внешности, но и делах. После игры нужно выяснить, какой комплимент понравился больше других.

### **Солнышко пожеланий.**

Каждый участник рисует солнышко с лучами по количеству присутствующих. Листы передаются по кругу. Каждый пишет пожелание на одном лучике, пока рисунок не вернется к нему.

### **Просмотр видеопрезентаций, видеороликов о жизни детей в детском саду, видеофильмов о воспитании ребенка, мультфильмов.**

Это могут быть социальные ролики, памятки, стихи, рекомендации, детские фотографии.

У нас в детском саду уже стало традицией использовать Видео презентации "Один день из жизни детского сада"

**3. В третьей части** родительского собрания – **«разное»** – обсуждаются вопросы содержания ребенка в детском саду, проведения досуга, организации совместных мероприятий семьи и ДООУ.

К концу родительского собрания будут готовы откликнуться на любую вашу просьбу.

Когда мы стали использовать активные методы и приемы организации родителей, причем начиная с первого родительского собрания, посещаемость увеличилась. Родители знают, что они получают нужную и полезную информацию, с пользой и интересно проводят время.

Гарантом эффективности работы с родителями являются:

- установка на работу с родителями как на работу с единомышленниками (вместо установки «родитель - враг, соперник»);
- доброжелательное отношение к ребенку и родителям (вместо обвиняющей позиции педагога);
- заинтересованность педагога в решении проблемы ребенка (вместо формального общения, «для галочки»);
- системный характер работы с родителями (вместо спонтанных, «одноразовых» мероприятий).

Взаимодействие педагогов, работающих с семьей и семьи — целенаправленный процесс, в результате которого создаются благоприятные условия для развития ребёнка. Чем выше уровень этого взаимодействия, тем успешнее решаются и проблемы воспитания детей.

#### Семь обязательных правил:

Уважайте

Помогайте

Объясняйте

Доверяйте

Учитесь  
Спрашивайте  
Благодарите

**Упражнение «Аплодисменты»**

Цель: снятие эмоциональной усталости, улучшение настроения.  
Предложить в завершении положить на одну ладонь улыбку, на другую - радость. А чтобы они не ушли от нас, их надо крепко-накрепко соединить в аплодисментах.



### Памятка для педагогов

#### *Как сформировать в себе личность*

**Личность** сформировать в **себе** не так легко. Дело в том, что личность формируется сама по себе, вследствие тех жизненных передряг, которые встречаются нам на пути, вследствие обогащения знаниями, вследствие общения с разными людьми. Это самостоятельный процесс, но ему можно помочь.

**Личность** - это совокупность свойств, присущих человеку и формирующих его индивидуальность. Подумайте, можете ли вы на самом деле сами сформировать эту совокупность? Ведь если вы сами хотите подобрать ряд каких-то характерных черт, то вы, скорее всего, будете руководствоваться или чьим-то примером, или собственными представлениями об идеале. Но привить себе что-то чужеродное очень сложно, если вообще возможно; в большинстве случаев происходит отторжение. Можно только попытаться измениться в лучшую сторону.

*Пусть перед глазами у вас всегда будет какой-то положительный пример.* Это может быть кто-то из ваших родственников или знакомых, который много сумел достичь. Копируйте самые лучшие его черты, постепенно, проверяя из раза в раз, может ли ваше "я" принять нововведения. Но никогда не следуйте идеалу вслепую: анализируйте его поступки, делайте своевременные выводы, спрашивайте мнение людей, которых вы уважаете. Глупо было бы копировать свою жизнь с чужой и заменять своё "я" чужим.

*Больше читайте.* Узнать всё на свете самому невозможно. Рафинированная жизнь, протекающая из года в год в одном и тех же (обычно хороших) условиях, в кругу одних и тех же друзей (обычно совершенно неинтересных и ничего особенного не достигших), - удел очень немногих людей, но даже если жизнь вас и потрепала, всегда останется какая-то сфера - чувства, знаний, умений, принципов, которой вы так и не коснулись. Чтобы у вас сложилось хоть какое-то представление о ней, читайте книги, хорошие книги. Из них вы узнаете много того, чего вам, может быть, не удалось увидеть в жизни.

*Не отталкивайте от себя людей.* Ничто так не развивает личность, как соприкосновение с миром другой личности. При встрече не думайте, что тот или иной человек вам никогда не понадобится, не встретится больше или что вы не понадобится ему. Будьте с людьми осторожны, поскольку бывают такие экземпляры, что способны сломать любую личность, даже такую сильную, как у вас. Однако и не закрывайте на людей глаза, погрузившись в себя. Они вам смогут рассказать даже больше, чем книги.

Ваша личность развивается в течение жизни. Единственное, что вы можете сделать, - это как-то направить ход этого развития и стать тем, что соответствует другому определению слова «личность» - человеком с ярко выраженной индивидуальностью. Следите за собой, не забывайте о нормах

морали и нравственности, о человеколюбии и милосердии. Это может звучать банально; но именно эти из века в век повторяемые принципы и формируют настоящую **Личность**.

## **Памятка для педагогов Как сохранить себя от «эмоционального выгорания»?**

### **Чтобы избежать синдрома эмоционального выгорания:**

Старайтесь рассчитывать, обдуманно распределять все свои нагрузки;

Учитесь переключаться с одного вида деятельности на другой;

Проще относитесь к конфликтам на работе;

Как ни странно это звучит - не пытайтесь всегда и во всем быть лучшими.

Научитесь по возможности сразу сбрасывать негативные эмоции, а не вытеснять их в психосоматику.

Как это можно сделать в условиях работы в детском саду:

- громко запеть;

- резко встать и пройтись;

- быстро и резко написать или нарисовать что-то на доске или листе бумаги;

- измалевать листок бумаги, измять и выбросить .

Не забывайте, что кроме работы, автомобиля и дачи есть уголки удивительной природы. Попробуйте хоть раз в полгода прикоснуться к ней, пусть и краем.

Будьте любознательны и любопытны. Не стесняйтесь задавать глупые вопросы – они, как ни странно, молодят.

Совершенствуйтесь в своей профессии – учитесь. Но не бойтесь потратить время на, казалось бы, ненужные, занятия: изучайте историю, рисуйте, фотографируйте, играйте на баяне. Всякая учеба – целебна.

**Помните: работа - всего лишь часть жизни!**

## **Инструкция к жизни от тибетских мудрецов**

- 1. Нравится – скажи.*
- 2. Не нравится – скажи.*
- 3. Скучаешь по кому-то – позвони.*
- 4. Не понятно – спроси.*
- 5. Хочешь встретиться – пригласи.*
- 6. Хочешь что-то – попроси.*
- 7. Никогда не спорь.*
- 8. Хочешь быть понятым – объясни.*
- 9. Если виноват, – сразу скажи об этом и не ищи себе оправдания.*
- 10. Всегда помни, что у каждого своя правда и она часто не совпадает с твоей.*
- 11. Не общайся с дурными людьми.*
- 12. Главное в жизни – это любовь, всё остальное – суета.*
- 13. Проблемы человека находятся только в его голове.*
- 14. Окружающий мир не злой и не добрый, ему всё равно есть ты или нет.*
- 15. Постарайся извлекать удовольствие из каждого события.*
- 16. Всегда помни, что другой жизни у тебя не будет.*
- 17. Не будь занудой.*
- 18. Помни, что ты никому, ничего не должен.*
- 19. Помни, что никто тебе ничего не должен.*
- 20. Не жалея времени и денег на удовольствие для познания мира.*
- 21. В жизни всегда рассчитывай только на себя.*
- 22. Верь своим ощущениям.*
- 23. С женщинами (впрочем, и с мужчинами), как и с детьми, будь терпеливым и немного снисходительным.*
- 24. Если у тебя плохое настроение, подумай, что когда ты умрёшь, то у тебя и этого не будет.*
- 25. Живи сегодня, потому, что вчера уже нет, а завтра может и не будет.*
- 26. Знай, что сегодняшний день – это самый лучший день.*

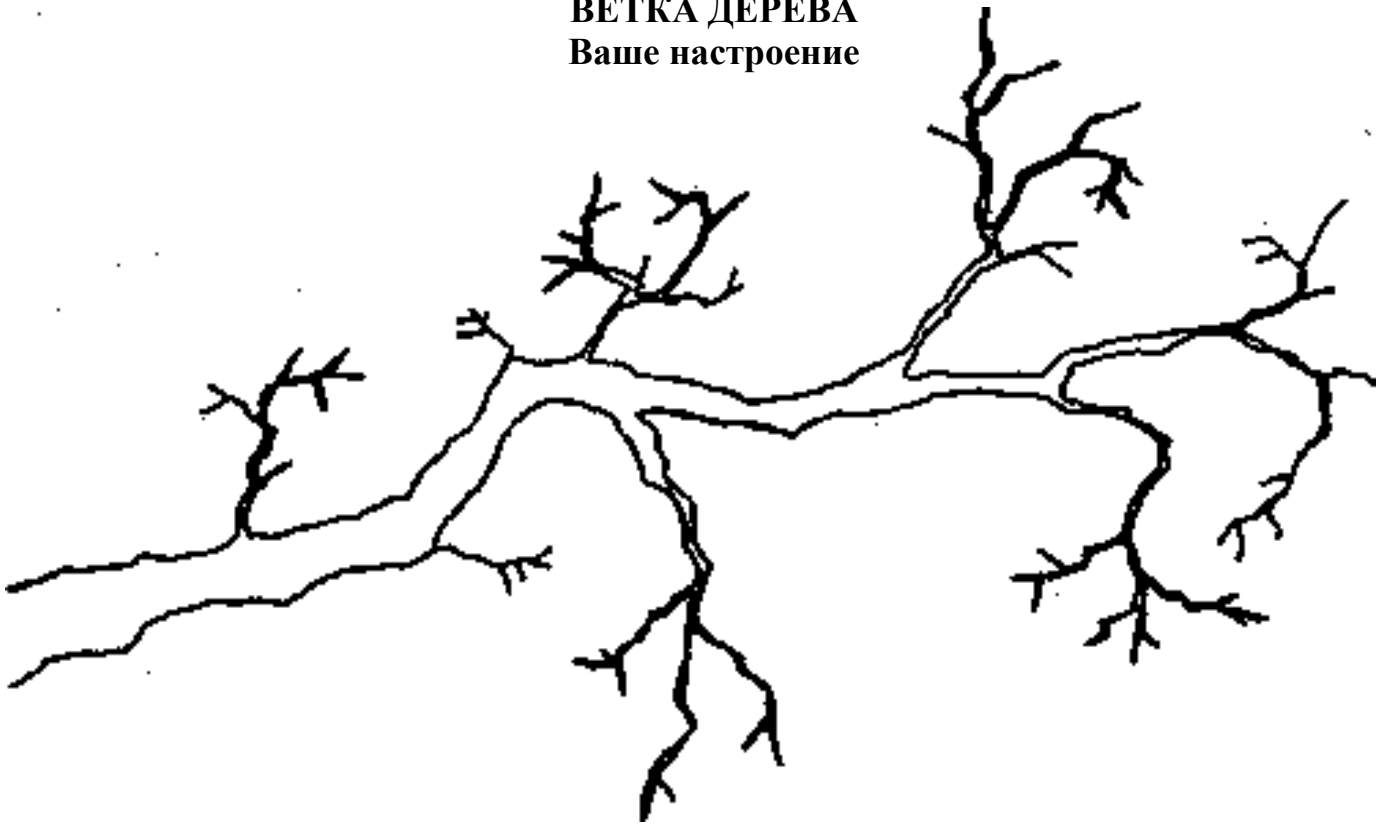
**Способы разрешения конфликтов, стиль поведения  
в конфликтной ситуации**

<b>Стиль</b>	<b>Сущность стратегии</b>	<b>Условия применения</b>	<b>Недостатки</b>
<b>Соревнование</b>	Стремление добиться своего, в ущерб другому.	Заинтересованность в победе. Обладание определенной властью. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Испытание чувства неудовлетворенности при поражении и чувства вины при победе. Большая вероятность испортить отношения.
<b>Уклонение</b>	Уход от ответственности за принятие решений	Исход не очень важен. Отсутствие власти.	Большая вероятность перехода конфликта в скрытую форму.
<b>Приспособление</b>	Сглаживание разногласий за счет ущемления собственных интересов.	Предмет разногласия более важен для другого участника конфликта. Желание сохранить мир. Осознание собственной неправоты.	Нерешенность конфликта.
<b>Компромисс</b>	Поиск решений за счет взаимных уступок.	Одинаковая власть. Наличие взаимоисключающих интересов. Необходимость срочного разрешения конфликта.	Получение только половины ожидаемого. Лишь частичное устранение причин конфликта.
<b>Сотрудничество</b>	Поиск решения, удовлетворяющего всех участников.	Наличие времени, необходимого для разрешения конфликта. Заинтересованность обеих сторон. Четкое понимание точки зрения противника. Желание обеих сторон сохранить отношения	Временные и энергетические затраты.

## "Притча о храме тысячи зеркал"

В горах Тибета, монахи, среди скал  
Храм возвели - Храм тысячи зеркал.  
Гласит легенда, что в заоблачной пустыне  
Тот храм буддийский блещет и до ныне,  
Сверкает стенами, колоннами, полами  
Весь до макушки облицован зеркалами.  
А кто придет среди зеркал молиться,  
Тот десять тысяч раз в них отразится.  
И говорили по секрету ламы,  
Что мир весь отражен здесь зеркалами.  
Кто ищет истину, кого она тревожит,  
Тот в отражении ее увидеть может.  
Вот, как-то раз, греха тому не мало,  
Собака в храм из любопытства забежала  
И не могла в себя прийти никак,  
Вокруг увидев тысячи собак,  
Она клыки им тотчас показала.  
В ответ увидев тысячи оскалов,  
Объята ужасом, несчастная дворняга  
Бежать из храма поскорей сочла за благо.  
И думала мохнатая особа:  
"В том истина, что всюду правит злоба.  
Так вот на самом деле мир каков -  
Его лицо из тысячи клыков!"  
А некий срок спустя, нашлась причина,  
Что в тот же храм вошла другая псина.  
Увидев тысячи собак, пес не замкнулся.  
Он завилял хвостом и улыбнулся.  
И все собаки хвостами завиляли  
Ему в ответ из зазеркальной дали.  
Подумал пес: "А мир так прост, однако.  
Он мне хвостом виляет, как собака  
И истина, конечно же в добре,  
Могу поклясться в том на собственном ребре".  
**Сходи в тот храм и убедись, мой друг-  
Каков ты сам, таков и мир вокруг.**

*Тест*  
**ВЕТКА ДЕРЕВА**  
**Ваше настроение**



Здесь нарисована ветка дерева, но рисунок явно незаконченный. Дополните его необходимыми, на ваш взгляд, деталями, но долго не размышляйте, рисуйте то, что первым приходит вам в голову. Попробуйте отразить на картинке все то, что вы сейчас чувствуете.

*Ключ к тесту*

- Если вы **ЯРКО ОБВЕЛИ ВЕТКУ ДЕРЕВА** и больше никаких дополнений в рисунок не внесли, то это говорит о том, что в данный жизненный момент вы чем-то очень сильно озабочены. Скорее всего, ваши проблемы связаны с вашей профессиональной деятельностью или с учебой, но не с личной жизнью.
- Если вы **ПОЛНОСТЬЮ ЗАКРАСИЛИ ВЕТКУ ДЕРЕВА**, то это значит, что вы пребываете в дурном расположении духа, вас что-то сильно расстроило или вывело из себя. Вы переживаете и злитесь, и ваше дерево явно это показывает. Если вы к тому же **ДОРИСОВАЛИ И СВОИ ВЕТОЧКИ**, то это говорит о том, что вы просто кипите от негодования и готовы выплеснуть свои чувства если не на ваших обидчиков, то хотя бы на тех, кто подвернется вам под руку.
- Если вы **НАРИСОВАЛИ НА ВЕТКЕ ДЕРЕВА ЛИСТОЧКИ**, то это значит, что на душе у вас сейчас все спокойно. Если **БОЛЬШЕ ЛИСТЬЕВ**

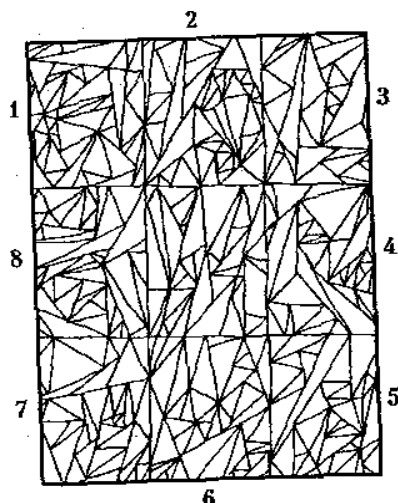
ОКАЗАЛОСЬ ПОД ВЕТКОЙ, то это говорит о том, что вы склонны в данный момент к раздумьям и анализу, а не к действиям. Если же ЛИСТЬЕВ БОЛЬШЕ СВЕРХУ, НАД ВЕТКОЙ, то это указывает на вашу готовность активно взяться за дело, вы полны сил и жаждете применить их на практике.

- Если вы НАРИСОВАЛИ НА ВЕТКЕ ЛИСТВУ, НЕ ПРОРИСОВЫВАЯ КАЖДЫЙ ЛИСТИК ПО ОТДЕЛЬНОСТИ, то это значит, что вы тратите много усилий на то, чтобы казаться веселым и счастливым. Но в настоящий момент вам не хочется что-то изображать, вы устали от собственной игры.
- Если вы СДЕЛАЛИ ОСНОВНОЙ УПОР НА КОРУ ВЕТКИ, то это говорит о том, что сейчас ваша работоспособность просто поразительна, не теряйте времени и беритесь за дела. У вас все получится!
- Если вы НАРИСОВАЛИ НА ВЕТКЕ ПТИЦ ИЛИ ЖИВОТНЫХ, то это значит, что вам не хватает живого общения, вы хотели бы поговорить с близким человеком, поделиться с кем-нибудь своими мыслями и чувствами. Если нарисованное вами ЖИВОТНОЕ КРУПНОЕ то это тревожный признак - возможно, вас что-то гнетет и мучит. Как бы там ни было, вы нуждаетесь в собеседнике.
- Если вы нарисовали на ветке НЕСКОЛЬКИХ ЖИВОТНЫХ ИЛИ ПТИЦ, то это говорит о вашем смятении и душевном непокое, ваша душа мечется в поисках пристанища, но не находит его. Ваши мысли толпятся и теснятся, вы не можете разобраться в себе.



## ВИТРАЖ

Ваше восприятие мира, или Чем вы живете



Этот витраж состоит из множества треугольников разного размера, и ваша задача - с помощью карандаша, ручки или фломастера завершить эту картину. Важное условие вы должны выбрать только один цвет, то есть взять лишь один фломастер или карандаш, это во-первых, а во-вторых, вам надо будет закрасить ровно столько треугольников, сколько - по вашему мнению - нужно для того, чтобы картина приобрела законченный вид. Больше никаких ограничений нет, творите, создавайте витраж по своему вкусу!

### *Ключ к тесту*

Обратите внимание на цифры, окружающие ваш витраж, они там находятся не случайно. Если вы приглядитесь, то заметите, что вся картинка поделена на девять прямоугольников и каждому из них присвоен свой номер. Вам надо подсчитать, в каком из прямоугольников вашего витража находится больше всего закрасенных треугольников, потом посмотреть, что это означает.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 1** — это ваше прошлое, весь ваш жизненный багаж; если вы сделали упор на него, то это значит, что вы не умеете забывать то, что следует забыть. Вы живете вчерашним днем.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 2** — это ваш ум, ваш интеллект, способность к анализу и самокритике. Вы умеете трезво смотреть на жизнь и знаете, чего хотите от окружающих и от себя лично.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 3** - это ваше будущее, то, что еще не наступило, но к чему вы стремитесь. Однако в погоне за неведомым вы склонны забывать про день сегодняшний.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 4** — это ваша способность к усердному и плодотворному труду; вы работающий и целеустремленный человек, вы всего в жизни добиваетесь своим трудом.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 5** - это напор, пробивная сила, лидерские качества; вы уверены в себе и потому справитесь с любыми жизненными неприятностями.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 6** —это ваша сексуальность; для вас главное в жизни — сексуальные отношения, вы воспринимаете мир через призму секса, ваше либидо чрезвычайно развито.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 7** — это ваша неуверенность в себе, робость, боязнь сделать ошибку или выставить себя в невыгодном свете; вы еще не нашли своего места в этом мире, и вам часто кажется, что мир относит к вам с пренебрежением.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 8** - это ваша коммуникабельность, вы предпочитаете работать не самостоятельно, а в коллективе, вам приятнее чувствовать себя частью единого организма, а не выскакивать вперед.

**ПРЯМОУГОЛЬНИК 9 (центральный)** — это область ваших чувств; если упор сделан на этот прямоугольник, то это значит, что вы воспринимаете мир сердцем, душою, вы чувствительны и склонны к состраданию, ранимы и способны на настоящую любовь.

Цвет выбранного вами карандаша, фломастера или ручки тоже раскрывает некоторые особенности вашего восприятия мира; как правило, оптимисты предпочитают светлый цвет, а пессимисты — темный.

## **Анкета «Обратная связь»**

Имя участника \_\_\_\_\_ Дата встречи \_\_\_\_\_

1. Степень включенности 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает вам быть более включенным в занятие \_\_\_\_\_

2. Самые значимые (полезные) для вас эпизоды, упражнения во время которых удалось что-то лучше понять в себе в чем-то разобраться

\_\_\_\_\_

3. Ваши мысли после этой встречи:

✓ о себе \_\_\_\_\_

✓ о группе \_\_\_\_\_

4. Ваши замечания и пожелания

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_