Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

начальная общеобразовательная школа № 17 города Пятигорска

(МБОУ НОШ № 17)

Методическая разработка

Организация работы педагога-психолога с педагогами, работающими

с тревожными детьми

Педагог-психолог МБОУ НОШ №17

Букша Светлана Александровна

г. Пятигорск, 2024 г.

Оглавление

Аннотация

Введение

Основная часть

1. Проблема обучения и воспитания тревожных детей
   1. Тревожность и чем опасно состояние тревожности для детей
   2. Тревожность и личность педагога
   3. Избавляемся от стрессообразующих факторов на уроке
   4. Основные правила педагога при взаимодействии с тревожными детьми
2. Направления, формы и методы работы педагога-психолога с педагогами, специалистами, работающими с тревожными детьми
   1. Исследовательские методы
   2. Консультационная работа
   3. Психокоррекционная работа
   4. Основные формы взаимодействия с педагогами
   5. Мультимедийные технологии в инновационном образовательном процессе

Заключение

Список литературы

Приложения

**Аннотация**

Методическая разработка посвящена проблемам эффективного взаимодействия педагога-психолога с педагогами, специалистами, которые работают с тревожными детьми. В разработке представлены направления, формы и методы работы педагога-психолога образовательного учреждения. Она может быть интересна педагогам-психологам, педагогам, социальным педагогам, специалистам, работающим с тревожными детьми.

**Введение**

**Актуальность.** В последние десятилетия в сфере образования происходят значительные изменения. Деятельность педагога связана с постоянным решением педагогических задач в меняющихся обстоятельствах. Педагогом в процессе решения задач вырабатываются и воплощаются в жизнь нестандартные педагогические решения, оптимальные для данной ситуации. Однако в процессе своей профессиональной деятельности педагоги испытывают психические перегрузки, стрессы, трудности в установлении межличностных отношений, трудности в работе с разными категориями детей.

В связи с этим, одним из сложных аспектов является не столько разработка и введение нового в образовании, сколько необходимость трансформации педагогической и психологической практики для реализации данных инноваций. Именно поэтому, одной из основных задач работы педагога-психолога на сегодняшний день является повышение психологической компетентности педагогов, сохранение и укрепление их психологического здоровья и обучающихся воспитанников. Создание условий для успешного обучения, воспитания и развития детей.

**Новизна.** Наиболее эффективными формами и методами работы по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов являются интерактивные, способствующие развитию внутренних средств саморазвития и самовосстановления.

Термины «интерактивные методы» и «интерактивное обучение» пришли к нам из английского языка (interactive: inter – между, меж; active от act – действовать, действие). Интерактивный – означает способность взаимодействовать или находится в режиме беседы, диалога с чем-либо (например, компьютером) или кем-либо (например, человеком).

Основной направленностью инновационных форм является

- активизация педагогов,

- развитие их креативного мышления,

- нестандартный выход из проблемной ситуации.

**Цель.** Повышение психолого-педагогической компетенции педагогов в вопросах эффективного взаимодействия с тревожным ребёнком путём использования инновационных методов взаимодействия.

**Задачи.**

1. Поддержать процесс выработки нового опыта у педагогов, вооружить инструментами для успешной работы.
2. Организовать процесс взаимодействия таким образом, чтобы педагоги оказались вовлеченными в процесс познания, обсуждения, работы.

**Условия применения.**

1. Осознание необходимости инновационной деятельности, готовность к творчеству.

2. Уверенность в том, что принятое к внедрению новшество принесет позитивный результат.

3. Согласованность личных целей с инновационной деятельностью.

4. Готовность к преодолению творческих неудач.

5. Технологическая готовность.

6. Позитивная оценка своего предыдущего опыта в свете инновационной деятельности.

7. Использование инновационных форм работы, которым свойственно вовлечение педагогов в деятельность и диалог, предполагающий свободный обмен мнениями. Создание атмосферы, снимающей у педагогов напряженность и тревожность.

8. Способность к профессиональной рефлексии.

**Трудоёмкость, ограничения, риски.**

Анализ тематики многочисленных конференций, круглых столов, семинаров в образовательных учреждениях, показывает, как мало внимания уделяется проблеме взаимодействия педагога-психолога и педагогов. Причин этому немало, и одна из них, по мнению многих психологов, связана с тем, что некоторые педагоги довольно активно сопротивляются любым предлагаемым им способам психологической работы с их профессиональными и личностными проблемами.

Таким образом, у психолога возникают следующие вопросы:

Как заинтересовать педагога, чтобы он стал активным участником взаимодействия?

Как перевести педагогов от репродуктивной деятельности к исследовательской, к формированию умения рефлексировать в процессе познания нового и освоения знакомого материала?

**Основная часть**

1. Проблема обучения и воспитания тревожных детей.

1.1. Тревожность и чем опасно состояние тревожности для детей.

В современном мире наблюдается резкое увеличение количества тревожных детей. Тревожные дети отличаются повышенным беспокойством, эмоциональной неустойчивостью, неуверенностью в себе, они часто испытывают сложности в общении, как со сверстниками, так и со взрослыми. На мой взгляд, на данный момент, **актуальной** является проблема воспитания и обучения таких детей, и как следствие возникает необходимость обучения педагогов навыкам взаимодействия с тревожными детьми.

Тревожность – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В зарубежной и отечественной психологической литературе это различение зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность». Последний термин, кроме того, используется и для обозначения явления в целом.

Причины тревожности разнообразны: это могут быть отношения с учителем и одноклассниками, низкая самооценка и неуверенность в своих знаниях, стрессовая ситуация на контрольной работе и боязнь отвечать устно — каждая из этих причин может вызвать или усилить проявления тревожности у ребенка.

При этом давно установлен факт того, что развитие многих соматических заболеваний провоцируется некомфортным эмоциональном состоянием человека, особенно тем, которое продолжается в течение длительного периода времени. Поэтому тревожность опасна для здоровья школьников. Нельзя забывать и о вероятных психологических проблемах, вызываемых постоянной или периодически возникающей тревожностью. Это могут быть нарушения нейротичного характера, развитие депрессии. Мотивом деятельности школьника в этом случае становится не желание достичь успеха, положительного результата, интерес к содержанию предмета, а стремление избежать промахов, неудач.

В социальном отношении высокий уровень тревожности не позволяет ребенку адекватно себя оценивать, на равных общаться со сверстниками, одноклассниками. Часто у таких детей нет друзей, они некоммуникабельны.

Таким образом, тревожность негативно сказывается на всех сферах жизни ребенка, поэтому педагог должен постараться не только своим стилем преподавания не стать причиной развития тревожности у детей, но и научиться помогать своим ученикам ее преодолевать, избавляться от нее.

Почему на уроках возникает или усиливается тревожность?

К причинам, которые стимулируют развитие состояния тревожности у детей во время уроков, психологи относят следующие факторы.

Учебные требования, не соответствующие способностям и интеллектуальным возможностям ребенка.

Соматические болезни, психологические нарушения, нестабильный эмоциональный фон в семье.

Авторитаризм учителя в общении с детьми. Пренебрежение со стороны педагога к индивидуальным, личностным особенностям детей.

Противоречивость в требованиях: педагог не последователен в своих запретах, требованиях.

Несогласованность в оценке деятельности, методах усвоения учебного материала между родителями (внутри семьи между собой, другими членами семьи) и педагогами.

Равнодушное отношение к ребенку или неуверенность в себе со стороны учителя.

Смена классного коллектива, школы. Причем не обязательно это касается только младших школьников. Нередко подобная реакция возникает и у старшеклассников.

* 1. Тревожность и личность педагога.

Одно из главных мест в учебном процессе и жизни школьника занимает педагог. Его личность, профессиональные качества, сильные и слабые стороны служат ученикам примером, образцом для подражания и главной опорой в постоянно меняющихся условиях их образовательной деятельности.

Помимо уровня самооценки и эмпатии учителя большую роль в развитии личности детей и их школьной успешности играют индивидуальные особенности педагога, проявляющиеся в темпе урока, предпочтительном канале передачи информации, скорости реагирования и многом другом. Не менее важное значение имеют такие качества педагога как эмоциональная стабильность и стрессоустойчивость. Эмоционально неуравновешенные педагоги, как правило, избирают жесткий, директивный стиль взаимодействия с учениками и стремятся ограничивать общение с детьми только рамками урока. В результате школьники бояться обращаться к учителю за помощью, считают его строгим, чувствуют себя скованно. Эмоционально стабильные педагоги, наоборот, стремятся к активному взаимодействию с учениками, а их уверенность в себе способствует повышению самооценки у тревожных школьников.

Наряду с детской тревожностью остро стоят вопросы тревожности и эмоционального выгорания педагогов, так как профессия учителя является одной из самых сложных и истощающих в эмоциональном и психологическом плане.

Повышение психолого-педагогической компетенции педагогов в вопросах эффективного взаимодействия с тревожным ребёнком, сотрудничество с педагогом-психологом образовательного учреждения приведёт к развитию таких необходимых качеств у тревожного ребёнка как:

• способность соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;

• способность взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, используя различные средства и способы общения.

Педагоги смогут минимизировать и избежать неприятных последствий детской тревожности при своевременном распознавании ее и исключением из процесса деятельности и воспитания стрессовых тактик педагогического воздействия.

## 1.3. Избавляемся от стрессообразующих факторов на уроке

Предлагаю несколько способов предупреждения детской тревожности в школе.

* Не следует сравнивать ученика с другими детьми. Акцентируйте внимание на его собственном развитии, движении и достижениях.
* Создавайте ситуацию успеха для детей, найдите, в чем именно ребенок себя проявляет с положительной стороны, подчеркивайте это.
* Если у ребенка имеются предпосылки для высокого уровня тревожности, то старайтесь избегать каких-либо негативных высказываний.
* Практикуйте предварительные «проигрывания» заведомо волнительных ситуаций (концерта, экзамена).
* На уроках изучения нового материала, освоении умений не торопитесь сами и не подгоняйте тревожных детей, потому что временной дефицит также является одним из факторов повышения уровня волнения, беспокойства школьников.
* Четко и понятно формулируйте свои требования и последовательно, систематически добивайтесь их исполнения всеми детьми.
* При выставлении отметки объясняйте ребенку, почему вы поставили именно ее.
* Стройте урок так, чтобы мотивировать школьников на усвоение новой информации, умений. Не пугайте детей возможным наказанием за неисполнительность, не делайте наказанием дополнительные задания и упражнения.
* Исключите публичное (в присутствии других детей, педагогов) обсуждение тревожащих ребенка вопросов, его несоответствующего требованиям педагога поведения, учебных достижений.
* Принимайте и уважайте учеников, не зависимо от их успехов.
* Непосредственно перед проверочными, контрольными работами и подобными заведомо сложными ситуациями поддерживайте детей, приободряйте их, настраивайте на работу. Отдельным ученикам можно напомнить об их достижениях ранее.
* Если ребенок не уверен в себе и именно это становится причиной тревожности при контроле знаний, помогите ребенку, напомните ему, как выполняется задание или подскажите другим способом.
* Выучите сами и научите детей несложным дыхательным упражнениям для расслабления (они не займут много времени, не помешают образовательному процессу).
* Помимо вербальных средств воздействия на ребенка важно, помните и о невербальном общении. Следите не только за своей речью, ее темпом и громкостью, но и жестикуляцией, взглядом, позами. Ученики начальной школы придают большое значение тактильному контакту. Внешний вид педагога, выбор цветовой гаммы в одежде также может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психологическое состояние детей. К примеру, темно-синий цвет в одежде педагога значительно снижает уровень волнения у школьников.

1.4. Основные правила педагога при взаимодействии с тревожными детьми

При взаимодействии с тревожными детьми педагог должен руководствоваться следующими правилам:

1. Выявление детей с заметными признаками тревожности.

2. Отслеживание ситуации, в которых эта тревожность больше всего проявляется.

3. Беседы с родителями, наблюдение за характером общения матери с ребенком, с целью установления доминирующего типа воспитания в семье.

4. Правильная организация жизни детей в классе – чуткое доверительное отношение к ребенку, обеспечение ему эмоциональной поддержки со стороны взрослого (подбадривание, положительная оценка деятельности, ласковые одобряющие взгляды и прикосновения, улыбки, и т.д.).

5. Обеспечение благоприятного отношения сверстников к неуверенному ребенку, для чего необходимо обращать внимание других детей на его успехи и положительные черты характера, поощрять его достижения, использовать, в том числе, такой прием как смена позиции ребенка (например, от обучаемого к обучающему) в доступной для него сфере деятельности или в общении с младшими детьми.

Следует мягко приободрить ребенка, выбирая слова, которые его не травмируют. Если другие дети не заметили неудач неуверенного ребенка, то и не надо привлекать их внимание. При выполнении различных заданий рекомендуется объединять тревожных детей в пары с теми, кто легко справляется с заданиями и при этом обладает доброжелательным и спокойным характером. Это позволяет неуверенному ребенку включаться в деловое общение со сверстником, сравнивать свою работу с другими и отнести похвалу педагога не только к соседу, но и к себе, что естественно повышает внутреннюю самооценку тревожного ребенка.

Для эмоционального комфорта тревожного ребенка в классе следует вовлекать его в игры других детей, хотя бы на второстепенные роли, поощрять малейшие проявления инициативы. Часто остальные дети не принимают такого ребенка в игру, поскольку как партнер он мало интересен, тогда сам педагог может временно включиться в игру и придумать в ней роль для отвергнутого ребенка.

Благоприятно сказывается на снижении тревожности включение робких и застенчивых детей в различные праздничные, театральные и досуговые мероприятия. Пусть сначала такой ребенок будет только зрителем, по мере привыкания ему можно поручать простейшие роли, затем можно перейти к второстепенным. Включать в небольшие танцы, действия. Если есть возможность, следует таким детям приготовить красивые костюмы маски и прочую атрибутику, это им позволит почувствовать себя более красивыми и уверенными. Очень удобным моментом для приучения тревожных детей быть в центре внимания является празднование дня рождения в группе, когда все по очереди поздравляют именинника, говорят ему приятные слова, радуются вместе с ним. В другие дни, когда он окажется уже не в роли именинника, а в роли поздравляющего, приятное воспоминание о своем дне рождении поможет ему сказать несколько теплых слов другим детям, т.е. вступить с ними в общение, выразить свои чувства, что обычно для таких детей очень трудно. Нежелательно включать неуверенных в себе детей в игры соревновательного характера, т.к. их неустойчивая самооценка может привести к новому всплеску тревожности и вместо радости может принести только страх неудачи. Это же относится и к физкультурным занятиям. Если в группе много тревожных детей соревнований надо проводить меньше или же к участию в них привлекать только желающих, другие же могут выступать в роли болельщиков или судей, в данном случае все дети окажутся, вовлечены в общее дело.

2.Направления, формы и методы работы педагога-психолога с педагогами, специалистами, работающими с тревожными детьми

* 1. В данном ракурсе педагог-психолог применяет целый ряд методов: исследовательские, методы психологического консультирования, дидактические методы.

Исследовательские методы, выполняют функцию познавательную и диагностическую (страхи, тревоги, ожидания). Сюда относят: наблюдение, беседу, тестирование, анкетирование.

В случае комплексной диагностики развития детей, взаимодействие психолога с педагогами представляет собой:

- составление рекомендаций, например, правила и приёмы работы с тревожными детьми, (Приложение 1)

- участие в реализации комплексной, индивидуальной коррекционно - развивающей программы с детьми «группы риска»,

- групповая коррекционно-развивающая работа (практика показывает, что бывают ситуации, когда большая часть детей имеет сходные проблемы развития, причиной которых является неэффективная организация деятельности педагогов. В этом случае именно педагогами и осуществляется дальнейшая коррекционно-развивающая. работа, поскольку без изменения стиля их деятельности коррекционные воздействия психолога не достигают цели.

2.2. Консультационная работа направлена на формирование психологической культуры и осведомленности (компетентности) и осуществляется при подготовке ряда мероприятий:

- выступления на педагогических советах, семинарах-практикумах (в течение учебного года специалисты готовят такие выступления в рамках решения общих задач работы МОУ НОШ на год. Зачастую доклады и сообщения имеют психологическую направленность. Например, «Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми» (Приложение 2). «Как общаться с тревожным ребёнком».

При этом осуществляется индивидуальное консультирование или рекомендуется необходимая психологическая литература;

- родительские собрания (консультирование, непосредственное участие в проведении);

- собеседования, анкетирование. В данном случае педагог-психолог и педагоги взаимодействуют при подготовке и проведении анкетирования родителей как по поводу разработки вопросов анкеты, так и при разъяснении им процесса ее заполнения родителями. В этом случае педагог является посредником между психологом и родителями, так как именно он по просьбе психолога непосредственно взаимодействует с ними в ходе анкетирования. Информирование по вопросам развития детей. Педагог непосредственный организатор и участник воспитательнообразовательного процесса, и для его эффективной деятельности необходима информированность относительно актуального состояния развития обучающихся воспитанников. В связи, с чем он и осуществляет взаимодействие с педагогом-психологом:

- при знакомстве с результатами диагностики (психолог информирует о ее результатах после проведения плановой диагностики, связанной с решением общих годовых задач МОУ; индивидуальной углубленной диагностики, в том числе по выявлению уровня тревожности, по запросам классных руководителей или других специалистов; групповой углубленной диагностике и по запросу администрации или специалистов) проведении ПМПК. В ходе ПМПК психолог вместе с другими его членами дает информацию об уровне актуального; развития (интеллектуального, социально-эмоционального): детей «группы риска» и их семейной ситуации. Помощь в обобщении психолого-педагогического опыта. По результатам осуществления педагогами углубленной, профилактической, коррекционной или экспериментальной работы с детьми по тому или иному направлению, в данном случае, по тревожности возникает необходимость в обобщении накопленного опыта. Все это становится наиболее актуальным:

- при подготовке к личной аттестации педагогов, когда психолог помогает сформулировать тему, представить структуру работы, содержание пояснительной записки, консультирует по вопросам выбора литературы;

- оформление отчетов коррекционно-развивающей или профилактической работы педагогов, её материалов, в том числе, по уровню тревожности, психологического благополучия.

Методы психологического консультирования делятся на индивидуальные и групповые.

При индивидуальном консультировании делается более глубокий анализ педагога, при работе с группой анализ бывает более поверхностным, но возможна организация дискуссии между педагогами, сравнение мнения педагога с мнением коллектива.

Под психологическим консультированием понимается оказание психологической помощи людям, которая основана на убежденности в том, что каждый физически и психически здоровый человек в состоянии справиться почти со всеми возникающими в его жизни психологическими проблемами.

Деятельность учителя включает управление психическим развитием личности ученика. Успешно разрешить её может только педагог, способный осознанно регулировать проявления своей тревожности: открытый собственным и чужим мыслям, чувствам, переживаниям; доверяющий себе и своим ученикам, способный преодолевать трудности. Существует проблема узнавания тревожности, которая часто принимает «замаскированные» формы: лести, суперответственности и сверх заботы о детях или повышенной раздражительности, агрессивности и не осознаётся учителями. В этой связи есть все основания полагать, что особенности функционирования эмоциональной сферы учителя, навыки его эмоциональной регуляции входят в качестве существенного компонента в структуру профессионально важных качеств. Однако при всей очевидной важности проблема механизмов функционирования эмоциональных состояний у учителя остается мало изученной. В немногочисленных исследованиях эмоциональной сферы учителя отсутствуют работы, специальным предметом изучения которых являлась бы тревожность, ее проявления, факторы формирования, влияние на развитие личности и деятельность педагога.

В рамках индивидуального консультирования за основу беру модель психологического консультирования по Алешиной Ю. Е., которая проходит в четыре этапа:

1. Знакомство с клиентом. Начало беседы.

2. Расспрос клиента

3. Оказание воздействия

4. Завершение консультативной беседы

Групповое консультирование педагогов осуществляется в случае, если в конфликтной ситуации было задействовано несколько участников (в таком случае разумно сначала провести индивидуальные консультации с каждым участником конфликта), либо если эта консультация была запланирована в соответствии с календарным планом психолога. Во время консультации психолог снимает эмоциональное напряжение педагогов, помогает им наметить пути конструктивного решения спорной ситуации, при необходимости назначает повторную консультацию.

В консультировании тревожных педагогов – тревожность определяется как аффект, возникающий в ожидании определенной опасности, в ожидании большой вероятности неблагоприятного развития событий (тревожность отличается от страха тем, что лишена конкретного содержания; страх же конкретен и понятен). Возникновение тревожности кроется в подсознании человека, повод для тревоги часто не осознаваем

По мнению исследователей К. Роджерс, К. Хорни, Б.И. Кочубей, Е.В. Новикова, Е.П. Ильин, В.Н. Мясищев, А.И. Захаров, Ф.Б. Березин, А.М. Прихожан и др. причину возникновения тревожности рассматривают во внутренних конфликтах индивида, связываемых в его сознании с прогнозированием неудачи, опасности или ожидания чего-то важного, значительного для человека в условиях неопределенности.

Проблема преодоления тревожности распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятия его отрицательных последствий и проблему устранения тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

* 1. Психокоррекционная работа.

Под психологической коррекцией понимается деятельность психолога по исправлению (корректировке) тех особенностей психического развития, которые по принятой системе критериев не соответствуют некоей «оптимальной» модели.

Часто, педагоги, работающие с детьми, сами тревожны.

Под психологическими средствами коррекции тревожности личности в исследовании понимаются способы организованного воздействия (совокупность приемов практической психологии), при помощи которых психолог воздействует на личность с целью снижения уровня личностной и ситуативной тревожности.

Тревожность является распространенным явлением в профессиональной деятельности педагогов. Являясь субъективной формой отражения действительности, тревожность включает отражение и оценку ситуаций педагогического взаимодействия и представления педагога о себе как профессионале, конструирующем это взаимодействие, оказывая существенное влияние на показатели удовлетворенности профессией - ведущего фактора стрессоустойчивости учителя. Выделяются внутриличностные и внешние факторы, обуславливающие тревожность учителя. Под факторами формирования тревожности мы понимаем объекты, информацию, процессы или ситуации, которые вызывают у учителя эмоцию тревоги. К внутриличностным факторам относятся нарушения Я-концепции: искажение самоотношения и неадекватность самооценки. К группе внешних факторов принадлежат изменение условий деятельности учителя в современной образовательной ситуации; трудности профессионального становления личности; частота возникновения психотравмирующих ситуаций в общении учителя. Проявления тревожности в профессиональной деятельности учителя разнообразны и не всегда осознаются самими педагогами. Наиболее ярко тревожность проявляется в речевом поведении учителя на уроке. Тревожность полифункциональна. Речевое поведение высоко тревожного педагога препятствует организации оптимального (комфортного, личностно развивающего) взаимодействия с учениками, так как характеризуется преобладанием монологических высказываний, бедностью и однообразием репертуара воздействий, преимущественно контролирующих и организующих, стереотипностью и недифференцированностью оценок. Через коррекцию развития внутриличностных факторов возможно изменение отношения к внешним тревогообразующим факторам, что будет способствовать снижению уровня тревожности. Преодоление деструктивной тревожности возможно в условиях специально организованной программы, включающей регуляцию всех её составляющих: физических, аффективных, когнитивных и поведенческих и строящейся на принципах преднамеренного изменения рефлексии тревожности, когнитивных установок и эффективности деятельности, когда сам учитель выступает субъектом изменений.

Таким образом, применение в психологическом консультировании когнитивно-поведенческих (бихевиоральных) техник является эффективным средством коррекции ситуативной и личностной тревожности у педагогов.

Выделяются методы активного и пассивного консультирования. Первая группа — это активное вовлечение педагогов в процесс обсуждения их проблем и направлений развития, преодоление негативных черт поведения и тренировки необходимых навыков. Вторая группа методов применяется в том случае, когда консультант разъясняет педагогу особенности его личности и поведения, но педагог при этом пассивен.

Третий способ классификации методов консультирования – в зависимости от теории, на основе которой он разработан. В основе консультативных методик лежат различные психологические теории.

Дидактические методы. Так как психолог, занимается и педагогической деятельностью. Ведь он педагог-психолог, который может проводить различные мероприятия, занятия и практикумы, выступать перед педагогами, родителями. Ему необходимо в совершенстве владеть всеми современными методами обучения: рассказом, объяснением, лекционным изложением, ведением дискуссий.

Обобщая сказанное, хочу отдельно остановиться на принципах работы с педагогами, работающими с тревожными детьми, и, испытывающими тревогу.

Принципы построения работы с педагогами:

• принцип личностно-ориентированного стиля общения с педагогами;

• принцип сотрудничества: формирование новых знаний, нового опыта в ходе совместной работы психолога педагога у каждого из участников взаимодействия;

• принцип дифференцированного подхода: учёт индивидуальных особенностей педагогов;

• принцип безопасности: создание атмосферы доброжелательности, гарантии конфиденциальности данных;

• принцип эмоционального комфорта: создание при взаимодействии с педагогами атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности и адекватно воспринимать обратную связь;

• принцип вариативности, гибкости: готовность психолога учитывать при взаимодействии с педагогами нестабильность их эмоционального состояния и непредсказуемость самой ситуации общения. Залогом успешной работы с педагогами также является многообразие применяемых форм и методов психологического сопровождения.

2.4. Основные инновационные формы взаимодействия с педагогами

Важнейшая составляющая образовательного процесса – это инновационная деятельность педагога в современном образовании.

Наиболее эффективные формы взаимодействия с педагогами это:

- семинар-практикум;

- тренинг;

- видеотренинг;

- мастер-класс;

- викторина;

- «круглый стол»;

- ролевые и деловые игры;

- методика «Продленная конференция»;

- «Аквариум»;

- флэштренинг и др.

Кратко рассмотрим все формы взаимодействия с педагогами.

Семинар-практикум.  Семинары-практикумы - эффективные формы приобщения педагогов к творческой, поисковой, экспериментально-исследовательской деятельности. Кроме того, семинары-практикумы повышают общепедагогическую культуру. Например, консультация-практикум «Стили работы с тревожными детьми». (Приложение 3)

Тренинг — форма работы, направленная на отработку определенных профессиональных умений и навыков. Тренинг может использоваться и как самостоятельная форма методической работы, и как методический прием при проведении семинара. При проведении тренинга широко используются педагогические ситуации, технические средства обучения, раздаточный материал.

Тренинговые занятия постоянная форма работы с педагогами. Темы занятий различные: например, взаимодействие с различными группами детей, снятие эмоционального напряжения, профилактика выгорания. Основной задачей тренинга является развитие всех подструктур профессионального самосознания – когнитивной (уточнение, конкретизация и расширение системы знаний о себе, своего Я-образа как личности и профессионала), аффективной (выработка позитивного самоотношения, адекватное оценивание своих возможностей и потенциалов) и поведенческой (закрепление собственной Я-концепции в конкретных ситуациях взаимодействия и общения, отработка навыков эффективной саморегуляции). Тренинг для педагогов «Здоровый педагог – здоровые дети» (Приложение 4), который проводился в нашей школе, был сначала принят скептически педагогами. Но в процессе работы увлёк участников тренинга и дал результаты (два педагога обратились за помощью психолога, осознав необходимость изменить привычное отношение к самому себе). Таким образом, анализируя взаимодействие педагога-психолога с педагогами, можно отметить, что она прежде всего отличается большой включенностью обеих сторон в практическую работу, затрагивающую как детей, так и самих педагогов.

В процессе развития коммуникативной компетентности педагогов школьному психологу не обойтись без социально-психологического тренинга. Эта форма работы нацелена на отработку в группе навыков конструктивного взаимодействия посредством проигрывания возможных конфликтных ситуаций, на выработку адекватных способов поведения в них, а также на установление позитивного общения в педагогическом коллективе. Интерактивное взаимодействие позволяет понять мотивы поступков другого человека, изменить собственные негативные взгляды на некоторые спорные вопросы взаимодействия. В малых группах рассматриваются различные варианты решения ситуации нестандартным, творческим способом, происходит обучение педагогов различным способам регуляции своего поведения и снятия рабочего стресса.

Тренинг повышения коммуникативной компетентности педагогов может включать в себя тренинговые упражнения, ролевые игры, анализ кейсов, диспуты и дискуссии в парах, тройках, малых группах. Обычно педагогов нелегко завлечь на социально-психологические тренинги в силу их высокой занятости и боязни, что «придется включаться во взаимодействие». Но если психологу удается собрать педагогический коллектив, то в силу интерактивности, динамичности мероприятия и применения игровых приемов равнодушных участников не остается.

Участие педагогов в психолого-педагогических тренингах также актуально в настоящее время в силу следующего обстоятельства. Сегодня многие руководители сетуют на то, что люди перестали «гореть» на работе, вроде бы все делают, но без особого усердия, жалуются на усталость (от работы, от домашних обязанностей, а нередко и от собственных детей). Можно заключить, что все чаще педагоги впадают в состояние депрессии. То, что депрессия становится привычным явлением, во многом следствие так называемого негативного программирования, которым пронизаны сегодня СМИ. Думается, что социально-психологический тренинг направлен также и на работу с чувствами, развитием творческих способностей и позитивных установок, например, «Эффективное взаимодействие с тревожными детьми») (Приложение 5).

Создавая для детей условия эмоционального комфорта, заботясь об их здоровье, развитии и безопасности, мы буквально «сгораем» на работе.

Моя задача, как психолога, оказать профессиональную психолого-педагогическую помощь педагогам по поддержанию и улучшению их эмоционального и физического самочувствия, способствовать профилактике синдрома «эмоционального сгорания». С этой целью в МОУ НОШ был организованы семинар с элементами тренинга по самопомощи «Дождь в джунглях», семинар «Приемы и методы саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания» и другие упражнения, чтобы научиться расслабляться, на котором педагоги обучались осознанному управлению собственными эмоциональными состояниями, приёмам и способам саморегуляции и получили рекомендациипо профилактике эмоционального выгорания (Приложение 6).

Видеотренинг – тренинг с применением [видеозаписи](https://pandia.ru/text/category/videozapismz/) решения педагогических и психологических этюдов или экстремальных ситуаций, которые подвергаются анализу с позиции владения не только вербальными, но и невербальными коммуникативными методами воздействия и взаимодействия. Специфика работы видеотренинга состоит в сочетании метода и видеотехнического средства при обучении педагогов. Видеотренинг — незаменимый помощник при формировании рефлексивных умений и навыков у педагогов, например, отработали упражнение «Пальминг» (начальное упражнение комплекса гимнастики для глаз по Бейтсу,упражнение «Поза Наполеона».

Викторина — занимательная игра, в ходе которой в определённой последовательности (логической, хронологической и др.) перед участниками ставятся вопросы, на которые они дают ответы в устной или письменной форме.

Викторины являются самостоятельным видом методической работы, но могут проводиться и на заседаниях исследовательских групп в форме показа рисунков, фотографий, воспроизведения магнитофонных или видеозаписей, демонстрации опытов. В нашем случае, в МОУ в работе микрогруппы «Интеллектуальное кафе», я проводила викторину в виде презентации «Перевёртыши», упражнение развивает пространственное мышление, помогает представлять предметы в трёхмерном измерении или хорошо ориентироваться в чужом городе и т.д.

«Круглый стол» - цель выработка общего мнения, позиции участников по обсуждаемой проблеме. Обычно продумывается 1-3 вопроса обсуждаемой проблемы. При проведении «Круглого стола» важно обратить внимание на оформление помещения. Например, столы целесообразно расставить по периметру комнаты. Ведущий «Круглого стола» определяет свое место так, чтобы видеть всех участников. Здесь же могут находиться приглашенные специалисты, администрация и др. В ходе работы каждый вопрос проблемы обсуждается отдельно. Представляется слово педагогам, имеющим опыт работы по проблеме. Ведущий обобщает итоги обсуждения каждого вопроса. В конце он предлагает вариант общей позиции с учетом замечаний, дополнений, поправок.

В нашем образовательном учреждении получили распространение свернутые формы дискуссий, к которым относятся круглый стол. Темы для круглых столов бывают совершенно разными, но они обязательно содержат в своей формулировке альтернативные элементы. Например, «Взаимодействие с родителями тревожных детей», Круглый стол «Формирование у детей с ОВЗ позитивного отношения к миру – основополагающий фактор их дальнейшей успешной социализации», «Эмоциональное развитие детей в семье».

«Деловая игра» - только тогда эффективна, если педагоги имеют достаточные знания по проблеме, которая отражается в игре. Деловая игра предполагает большую предварительную работу, в которой педагоги получают необходимые знания через различные формы, методы и средства: наглядную агитацию, тематические выставки, консультации, беседы, обсуждения. Если такая предварительная работа не проведена, то целесообразно деловую игру запланировать как часть мероприятия, отведенного на закрепление полученных знаний по проблеме. Заранее готовятся карточки с вопросами или 2-3 педагогическими ситуациями по проблеме. Столы необходимо расставить так, чтобы выделилось 2 или 3 команды (на усмотрение руководителя ПО) по 4-5 человек участников деловой игры. Педагоги по желанию рассаживаются за столы, и тем самым сразу определяются команды участников. Одна из команд – эксперты судьи – это наиболее компетентные педагоги по предлагаемой проблеме. Каждой команде вручается карточка, выбирается капитан, который будет оглашать общий вывод команды, работая над заданием. Командам дается время для подготовки решения, затем заслушиваются ответы. Порядок ответов определяется жребием капитанов. Каждой группой вносится не менее 3-х дополнений отвечающей группе, ставится поощрительный балл, который входит в общий счет очков. В конце игры определяется команда – победитель за лучший (обстоятельный, полный, доказательный) ответ. В пример приведу деловую игру для педагогов «Тревожный ребёнок в школе», цель которой профилактика школьной тревожности, создание условий для успешной адаптации ребёнка в школе.

Методика «Продленная конференция». Предполагается подготовка проведения открытого урока. Обсуждение педагога с методистом и психологом всей технологии проведения урока. После проведения открытого урока продолжается обсуждение эффективности полученных результатов. В основном применяется при работе с молодыми специалистами, поскольку они получают помощь при подготовке к занятию, его проведению и последующему анализу. В нашей школе – это работа с наставниками.

«Аквариум» используем в профилактике конфликтов при взаимодействии участников педагогического процесса -·форма диалога, которая предлагает педагогам обсудить проблему «перед лицом общественности». Группа выбирает вести диалог по проблеме того, кому она может доверить. Иногда это могут быть несколько желающих. Все остальные выступают в роли зрителей. Отсюда и название – «аквариум».

Этот приём даёт возможность увидеть своих коллег со стороны, то есть увидеть, как они общаются, как реагируют на чужую мысль, как улаживают назревающий конфликт, как аргументируют свою мысль и какие доказательства своей правоты приводят и так далее.

Мастер – класс — это средство трансляции педагогом-мастером своего профессионального опыта, передача действующей педагогической технологии. Это взаимообучение, взаимосовершенствование преподавательской деятельности, представляющий собой двусторонний процесс с непрерывным контактом. Он должен демонстрировать конкретный методический приём или метод, методику преподавания, технологию обучения и воспитания.

Тематика: «Шесть шляп», «Синквейн – эффективный метод речевого развития», «Методы и формы занятий, ориентированные на снижение уровня школьной тревожности», «Приемы стимулирования и мотивации обучения для тревожных детей, используемые на занятиях».

Например, в нашей начальной школе проводятся мастер классы по сказкотерапии. На последнем занятии были показаны игровые упражнения и задания, которые педагоги смогут применять во время своих занятий с детьми, чтобы регулировать эмоциональное напряжение, работать с агрессией и тревожностью. В 2022-2023 учебном году проводился мастер класс «Формирование психолого-педагогической компетентности педагогов при взаимодействии с тревожными детьми в контексте ФГОС».

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. 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, искажающих реальность (просмотр ролика).

2.5. Мультимедийные технологии в инновационном образовательном процессе.

Компьютер - помощник педагога-психолога при подготовке и проведении психодиагностических, коррекционно-развивающих занятий и просветительской работе среди всех участников образовательного процесса. А Интернет, как и компьютер — это большой ресурс, с помощью которого можно заниматься самопознанием, общением (социальные сети), получать информацию о мировых событиях и т.д.

Исходя из этого, я предлагаю использовать обширный ресурс: Интернет, для дистанционной психологической поддержки педагогов. Это позволит аккумулировать в свободном доступе большой объем психологических материалов, необходимых педагогам для работы. А также получить поддержку анонимно, без личного обращения к психологу.

Для этого психологу необходимо иметь свой раздел на интернет-портале (сайте) учебного заведения, где он сможет обновлять информацию для педагогов и отвечать им на интересующие их вопросы.

**Заключение**

Обобщая вышеизложенное, считаю, что содействие формированию психологической компетентности специалистов, работающих с тревожными детьми и создание при взаимодействии с педагогами атмосферы, помогающей им раскрывать свои ресурсы и возможности, обеспечивает педагогам комфортное эмоциональное состояние, развивает умение рефлексировать в учебно-воспитательном процессе. Обучение навыкам управления собственным эмоциональным состоянием, выходу из конфликтных ситуаций, формам бесконфликтного общения, способствует лучшему пониманию, что в адаптации детей с высоким уровнем тревожности большую роль играют эмоции. Такие дети могут хорошо учиться в условиях спокойной и доброжелательной атмосферы и, напротив, эти дети наименее успешны в ситуациях повышенного напряжения: в условиях ограниченного времени выполнения задания, при выполнении контрольных работ, при опросе, требующем немедленной ответной реакции.

Роль педагога-психолога в решении проблемы школьной тревожности не ограничивается только в работе с учащимися. Важна его деятельность и в  
работе с педагогами, работающими с тревожными детьми. Только во взаимодействии, в сотрудничестве педагога-психолога и педагога возможно решение проблемы.

Используя инновационные формы при взаимодействии с педагогами в своей профессиональной деятельности, я убедилась в их эффективности. У педагогов появился интерес, они с удовольствием участвуют в мероприятиях, проводимых мной как психологом. При этом наблюдается снижение риска формирования синдрома профессионального выгорания, укрепляется психологическое здоровье педагогов, повышается уровень их психологической компетентности. Следовательно, с уверенностью можно сделать вывод, что интерактивные методы в работе педагога-психолога с педагогами – интересное, креативное, перспективное направление в образовании, отвечающее запросам современного общества.

Методическая разработка была представлена профессиональному сообществу в 2023 году на городском методическом объединении педагогов-психологов.

**Список литературы**

1. Архангельский Г. А. Тайм-драйв: Как успевать жить и работать. - М.:Манн, Иванов и Фербер, 2005 - 240 с.

2. Бабич О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. -Волгоград: Учитель, 2009-122с.

3. Давыдова О. И., МайерА. А., Богославец Л. Г. Интеративные методы в организации педагогических советов в ДОУ. – СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008. – 170с.

4. Зарецкая Л.В. Интерактивные технологии в образовании: урок-тренинг.// Вестник практической психологии образования. 2005.№ 3(4), с.102-112.

5. Мясоед Т.А. Интерактивные технологии обучения. Спец. семинар для учителей М., 2004.

6. Ромаева Н. Б. Интерактивные формы работы с кадрами (методические материалы) / авт. – сост. Н. Б. Ромаева и др. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2012. – 93с.

7. Профессиональный стандарт Педагог-психолог (психолог в сфере образования) http://www.rospsy.ru/node/18783.

8. Турищева Л.В. «101 схема и таблица: в помощь школьному психологу». - Ростов н/Д: «Феникс», 2014.- 94 с.

9. Немов Р.С. Психология: Учеб. Пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений/ – М.: Гуманит. Центр ВЛАДОС, 2001 с.651

10. Левитов Н.Д. Психологическое состояние беспокойства, тревоги / Вопросы психологии. – 1969. - № 1.

11. Личностная шкала проявлений тревоги Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина / Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б.Дерманова. - СПб., 2002. С. 126-128.

12. Карелин А. Большая энциклопедия психологических тестов. - М.: Эксмо, 2007. - 416 с. (с. 32-34)

13. Источник: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=796606>  
  
14. Источник: <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=796606>

*Приложение 1*

# Методические рекомендации педагогам тревожных детей

1. Предлагайте свою помощь, не требуйте от него быстрого ответа на поставленные вопросы, используйте наводящие вопросы.

2. Формируйте у ребенка уверенность в своих силах, используйте поощрения в форме слов одобрения, предвосхищающего оценку его действий.

3. Проявляйте осторожность в оценивании его неудачи – ведь они и так очень болезненны для него.

4. Старайтесь больше вовлекать ребенка в совместную деятельность, помогайте ему в достижении поставленных целей и результата.

5. Помните, что ребенок с чувствительной нервной системой не может в силу своих индивидуальных возможностей сразу включиться в деятельность, его активность возрастает постепенно.

6. Предлагая новое задание, убедитесь, что он справился с предыдущим. Лучше несколько раз повторить усвоенное им выполнение того или иного действия на сходном материале.

7. Старайтесь спрашивать таких ребят в середине занятия. Задавая им вопрос, убедитесь, что ребенок его услышал и понял. Повторите его несколько раз.

8. Старайтесь не отвлекать ребенка в момент выполнения задания, подходите и смотрите, как он справляется, если вы замечаете, что у ребенка трудности с выполнением задания, то предложите ему помощь.

9. Произнося просьбу, старайтесь быть с ребенком на одном уровне, присядьте на корточки или наклонитесь к нему, чтобы он видел ваше лицо.

10. Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с окружающими его детьми.

11. Избегайте предлагать соревновательные игры и упражнения такому ребенку.

12. Обращайтесь к ребенку по имени, используйте ласкательные слова типа: солнышко, зайчик и т. п.

13. Демонстрируйте ребенку эталоны уверенного поведения (ребенок фиксирует наши способы взаимодействия с окружающими).

14. Чаще используйте тактику ласковых прикосновений (объятия, поглаживания), которые снижают уровень телесного напряжения у ребенка.

15. Наказание не должно унижать малыша, тем более выставлять его напоказ!

*Приложение 2*

Выступление на педагогическом совете по теме

Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми.

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

Рекомендации:

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.
4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый».
5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
7. Осторожно и дозировано использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
10. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Рекомендации по работе с тревожными (замкнутыми) детьми

Этим детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. В школьном возрасте – ипохондрия – за свое здоровье и здоровье родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к СУИЦИДУ (самоуничтожение). Внушаемы.

1. Не ставить ребенка в ситуацию неопределенности, неизвестности.

2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.

3. Включать в общественные посильные дела.

4. Хвалить за самостоятельность.

5. Стимулировать личную ответственность.

6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях (отношения устанавливать ровные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расстаться с вами успокоившись).

7. Если уровень его притязаний завышен, необходимо определить адекватный.

8. Быть острожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбегал из класса – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.

9. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.

10.«Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

11. Осторожно и дозировано использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее.

Рекомендации по работе с детьми с нарушением эмоционально-волевой сферы

1. Игнорировать истерические реакции.

2. Предупредить класс не обращать внимания в момент истерики.

3. Хвалить за позитивные поступки для закрепления нового стиля поведения.

4. Не стремиться угодить.

5. Не обращать постоянно внимание на его плохое поведение – это ему и надо (подсознательно).

6. Чаще давайте понять, что он вправе сам решать и нести ответственность за свои решения и поступки.

7. Занять таким видом деятельности, чтобы он мог и умел своим трудом выделиться среди сверстников, а не поведением, т. к. неутолимая жажда признания.

8. Высокий уровень притязаний. Определить круг доступных притязаний.

9. Требует много льгот для себя.

10. Не критиковать личность в целом, а его поступки. Замечания не делать постоянно. За несколько проступков – одно замечание.

12. Позволить проявляться эмоциям бурно, но не грубо, в рамках дозволенного.

13. Усилить систему поощрений и наказаний (наказание – неподвижностью). Такое наказание он запомнит.

14. Если ребенок осознал проступок, то с ним беседуют. Беседа должна быть запоминающейся.

15. Четко ориентировать в понятиях «хорошо», «плохо», «надо».

16. Повышать самооценку, уверенность в себе через создание ситуации успеха.

*Приложение 3*

Консультация - практикум для педагогов с презентацией «Стили общения с детьми. Работа с тревожными детьми»

Цель:

Повышение уровня компетентности педагогов начальной школы в изучении стилей педагогического общения, по проблеме тревожности у младших школьников и способах ее решения.

Задачи:

Познакомить педагогов с педагогическими стилями общения, с понятиями «тревога» и «тревожность», а также с причинами их возникновения.

Познакомить педагогов с методами и приемами, направленными на преодоление тревожности у обучающихся воспитанников.

Познакомить педагогов с методом песочной терапии, в качестве приема, направленного на преодоление тревожности обучающихся воспитанников.

Снижение психофизического напряжения; развитие тактильной чувствительности, воображения; регуляция мышечного напряжения, расслабление.

Развитие у педагогов эмпатии, коммуникативных умений.

Психолог:

Здравствуйте, Уважаемые коллеги! Наша сегодняшняя встреча будет посвящена стилям общения с детьми и способам взаимодействия, в частности, с тревожными детьми.

Профессиональная деятельность педагога невозможна без педагогического общения. В условиях начальной школы существует специфическая система взаимоотношений: «педагог — ребенок». Где во взаимодействие постоянно вступают два разных духовных мира: мир педагога с его опытом, знаниями, убеждениями, нравственными взглядами, ценностными ориентациями, и мир ребенка с его проблемами и противоречиями развития, формированием личности: стремлением все познать, попробовать.

Слова и поступки педагога определяют особенности и дальнейшее развитие его взаимодействия с детьми, влияют на рост самосознания детей, на формирование дружеских привязанностей среди сверстников.

Первое экспериментальное психологическое исследование стилей общения было проведено в 1938 году немецким психологом К. Левином. В этом исследовании была введена классификация стилей общения, которую принято использовать и в наши дни:

Авторитарный.

Демократический.

Попустительский (либеральный).

С целью выявления стиля педагогического общения педагогов нашей начальной школы было проведено анкетирование, в нем приняли участие 16 педагогов. По получившимся результатам можно сделать следующий вывод:

12 педагогов отдают предпочтение демократическому стилю общения;

4 человека - имеют склонность к авторитарному стилю;

попустительский (либеральный) стиль педагогического общения не выявлен ни у кого.

Вы можете ознакомиться с результатами (раздаются результаты анкетирования).

Авторитарный стиль педагогического общения

Педагог занимает доминирующую позицию, не позволяет детям проявлять самостоятельность и инициативу. Обучающиеся воспитанники в данном случае выступают объектом воспитательных воздействий.

Данная модель не способствует развитию самостоятельности и творческой инициативы у детей, а также полноценным межличностным контактам.

Попустительский (либеральный) стиль педагогического общения

Характеризуется стремлением педагога минимально включаться в деятельность, формализмом. Попустительский стиль общения реализует тактику невмешательства, основу которой составляют равнодушие и незаинтересованность. При таком стиле общения педагог уходит от ответственности за результаты своей деятельности.

Демократический стиль педагогического общения

Основная особенность этого стиля – взаимоприятие и сотрудничество. Педагог ориентирован на привлечение детей к обсуждению и совместному решению общих дел, проблем. Создает условия для самореализации и проявления творческой инициативы детей.

Способствует развитию у ребенка умения общаться, учитывать интересы других людей, проявлять инициативу и самостоятельность.

Как видно, стили педагогической деятельности педагогов школы разнообразны. Можно говорить о бесспорном преимуществе демократического стиля педагогического общения, когда положительная мотивация сочетается с позитивными формами общения с детьми, с высоким уровнем профессиональных умений и навыков. Воспитание и самовоспитание такого стиля — это одно из важных средств повышения эффективности педагогического общения.

В реальной педагогической практике, чаще всего, имеют место смешанные стили общения. Педагог не может абсолютно исключить из своего арсенала некоторые частные приемы авторитарного стиля общения, которые порой оказываются достаточно эффективными. Но и в этом случае педагог должен быть в целом ориентирован на демократический стиль общения.

Сегодня мы рассмотрим, как демократический стиль общения помогает в работе с тревожными детьми.

Для начала нужно разобраться, что такое тревожность?

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это «индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги.

Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при публичных выступлениях, при общении с незнакомыми взрослыми, при ответе на уроке и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

Страх может развиваться у человека в любом возрасте:

У детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи,

На 2-ом году жизни, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников).

В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства.

В 5-7 лет ведущим становится страх смерти.

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо педагогами.

Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).

Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Как выявить тревожного ребенка

Опытный педагог, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако, прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время уроков и свободной деятельности, в общении с другими детьми.

Критерии определения тревожности у ребенка

Постоянное беспокойство.

Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.

Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).

Раздражительность.

Нарушения сна.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Как помочь тревожному ребенку?

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

Повышение самооценки.

Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

Снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Повышение самооценки

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако, ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

Обучение детей умению управлять своим поведением

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В школе можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако, когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт «глаза в глаза».

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры.

Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Снятие мышечного напряжения

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж.

Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

УПРАЖНЕНИЕ «ЛЮБОПЫТНАЯ ВАРВАРА»

Цель: расслабление мышц шеи.

Психолог показывает и объясняет: Поверните голову влево, вправо, чтобы увидеть как можно дальше. Мышцы шеи сильно напряжены. Это неприятно. Посмотрите вверх, запрокиньте голову, даже дышать трудно. Расслабьтесь. Слушайте и делайте, как я.

Любопытная Варвара смотрит влево, смотрит вправо,

А потом вперед – тут немного отдохнет.

Шея не напряжена и расслб-лен-на...

А Варвара смотрит вверх – выше всех, выше всех!

Возвращается обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслб-лен-на...

А теперь посмотрим вниз – мышцы шеи напряглись!

Возвращение обратно – расслабление приятно.

Шея не напряжена и расслб-лен-на...

Конечно, есть еще множество упражнений и игр, направленных на снятие тревожности у детей. Но я не буду на них подробно останавливаться. Их вы можете найти самостоятельно в интернете.

Мне сегодня хочется остановиться более подробно на методе, который я чаще всего использую в своей работе. Это метод песочной терапии, а именно работа с кинетическим песком.

Этот метод мне очень помогает в работе с тревожностью и страхами у детей. Песочная терапия - психокоррекционный, развивающий метод, направленный на разрешение личностных проблем, снятие внутреннего напряжения с помощью песка.

Подобная терапия отражает мысли и настроение детей, через свои ощущения, через прикосновения рук к песку ребенок ощущает покой и одновременно огромные возможности.

Песочная терапия используется как терапевтический, так и диагностический метод. Для детей — это способ рассказать о своих тревогах, страхах и переживаниях, преодолеть эмоциональное напряжение. В отличие от взрослого, ребенок не всегда может выразить свое внутреннее беспокойство. Вследствие чего и возникают трудности в жизни ребенка. Песочная терапия дает ему не только возможность перенести свои переживания и взглянуть на них со стороны, но и научиться успешно с ними взаимодействовать и т.д.

Взаимодействие ребенка с песком позволяет уменьшить внутреннюю тревожность, преодолеть негативизм, снять эмоциональное напряжение, снизить страхи. Игра с песком служит тревожному ребенку очень важной поддержкой, средством выражения себя на доступном уровне.

Песочница является маленькой моделью окружающего мира для ребенка, где он может легко разрешить свои конфликты и затруднения, уходит неуверенность в своих силах. Происходит это за счет того, что на каждом занятии ребёнок неоднократно создает свой мир из песка – разрушает его, создает новый снова и снова…. Уходит страх ошибок, неуверенность в своих силах, сомнения. Кроме того, сам материал – кинетический песок – обладает уникальным свойством впитывать негативные эмоции, которые, словно «уходя сквозь песок», гармонизируют состояние ребенка.

При использовании кинетического песка у педагога появляются большие возможности, ведь играя, ребенок испытывает множество эмоций - радость, волнение, удивление, восторженность. Когда ребенок со всей силы сжимает в своей руке песок — он освобождается от внутреннего напряжения. Строя и разрушая, а затем, опять воссоздавая сказочные замки или просто красивую постройку, ребенок гармонизирует внутреннее состояние.

Применяя метод «кинетической песочницы» в своей работе, при взаимодействии с детьми я часто использую вербальные и невербальные способы поощрения — эмоциональное поглаживание, телесное прикосновение и поглаживания рукой. Можно просто взъерошить волосы на голове ребенка и это вселяет в дошколят уверенность в своих силах, возможностях, дети становятся добрее, отзывчивее.

В работе с детьми я руководствуюсь следующими принципами песочной игры.

Реальное «проживание», проигрывание всевозможных ситуаций вместе с героями детских игр и сказок: в кинетической песочнице осуществляется взаимный переход воображаемой ситуации в реальную и наоборот.

Осмысление опыта и ситуации: разыгрывая ситуацию в песочнице, ребенок имеет возможность посмотреть на нее со стороны. Этот принцип песочной игры позволяет соотнести игру с реальной жизнью, осмыслить происходящее. Найти способы решения проблемы.

Принцип обмена: в играх с песком ребенок и педагог легко обмениваются идеями, мыслями чувствами. Таким образом, песочная игра позволяет построить партнерские взаимоотношения ребенка и взрослого.

Принцип оживления абстрактных символов: песочная игра позволяет сформировать чувство реальности происходящего.

Как же происходит знакомство детей с кинетическим песком. В начале я рассказываю детям, что песок очень приятный на ощупь, он словно течет между рук. Этот песок совсем их не пачкает их. Из песка можно строить, а можно на нем рисовать. Затем прошу ребенка взять песок в руки и повзаимодействовать с ним. При первом знакомстве дети просто в восторге от кинетического песка! Во время игры может звучать спокойная музыка, а может царить полная тишина, в зависимости от настроя. Как правило, строя сказочный мир, ребенок разыгрывает сцены, озвучивая своих героев или просто делится своими впечатлениями от работы с живым песком. Даже самые застенчивые и молчаливые дети не выдерживают, чтобы не поделиться впечатлениями, проявляют свои эмоции. После того, как ребенок построит свою картину на песке, я предлагаю придумать ей название и немного рассказать о своей работе. Если ребенок не хочет рассказывать о своей постройке, то принуждать не нужно.

Как должен вести себя педагог, практикующий работу с песком:

Присоединение к ребенку. Понять ребенка, его проблемы, почувствовав ритм песочной картины, ощутив неповторимый образный строй картины, — все это входит в понятие присоединения.

Искренняя заинтересованность, заинтригованность событиями и сюжетами, разворачивающимися в песочнице. Рассматривая картину ребенка, нужно быть любознательным путешественником, которому чрезвычайно интересно, что происходит в этом мире, который создал ребенок.

Строгое следование профессиональной и общечеловеческой этике. Это правило является одновременно и обязательным условием для любого рода профессиональной помощи дошкольнику. Педагог не может в присутствии ребенка без спроса изымать фигурки из песочницы, перестраивать картину или высказывать оценочное суждение. Внутренний мир ребенка чрезвычайно хрупок, и только строгое соблюдение этических норм и высокий профессионализм педагога могут защитить ребенка от психической травмы.

Результаты песочной терапии.

Положительное влияние на эмоциональное самочувствие детей. Снижение тревожности, агрессивности, возможность выражения позитивных эмоций у детей в играх на песке.

Улучшение в развитии тактильно-кинестетической чувствительности. Получение ребенком опыта рефлексии, умение понимать себя и других. Закладка базы для дальнейшего формирования навыков позитивной коммуникации.

Положительные отзывы, чувство удовлетворенности от посещенных занятий являются положительным критерием в оценке эффективности проделанной работы.

Сегодня я представляю вашему вниманию фрагмент занятия, с использованием песочной терапии «Моя сказка»

Цель: снятие тревожности, психоэмоционального напряжения, за счет создания условности ситуации, формирование ощущения силы и превосходства над предметом страха.

Итак, начнем.

Сегодня мы познакомимся с песком, но не с простым, а волшебным. Потрогайте песок, погладьте его. Посмотрите, какой песочек приятный и мягкий, нежный и ласковый. Песок, не сухой и не мокрый, а как будто живой, он движется! Вам нравится? Скажите, что вы испытываете, трогая песок?

(Ответы участников)

Психолог:

Давайте поздороваемся с песком: «Здравствуй, песок!». Песочек очень любит, когда с ним играют! Давайте поиграем с ним. Сначала мы его пощекочем пальчиками – одной рукой, затем другой рукой. А теперь обеими ручками.

Как вы думаете, а что еще можно делать с песком?

(Участники проговаривают и показывают.)

Психолог:

Набираем песок в кулачки, сжимаем, смотрите, песок стал твердым, а теперь расслабляем ручку и постепенно высыпаем песок. Смотрите теперь он рыхлый, рассыпчатый (повторяем 3-4 раза). Понаблюдайте, как песок вытекает из ладошки, как ручеек! А теперь представим, что пошел дождик и капельки дождинки капают на песочек. Касаемся поверхности песка кончиками пальцев, оставляем следы, как после дождя. Вот мы и познакомились с кинетическим песком.

А теперь я предлагаю вам отправиться в сказку.

Где-то далеко-далеко за морем - океаном, в тридевятом царстве, в тридевятом государстве живет себе, поживает Песочная фея. И эта фея – не простая, она добрая волшебница. Но чтобы попасть в сказку, надо очень сильно верить в чудеса и еще произнести волшебное заклинание:

Песочная фея нам помоги,

В страну песочную перенеси,

В ладоши мы хлопнем

Раз, два, три,

Сердце свое для добра распахни!

Вот мы и очутились в сказочной стране. Психолог берет куклу – Песочную фею и говорит: посмотрите, фея очень грустная…

Давайте я спрошу у феи, что случилось? (Психолог делает вид, будто фея ему что-то говорит на ухо…)

Психолог:

Фея рассказала мне, что в сказке была песочная страна с зелеными лесами, красивыми цветами, голубыми озерами и солнечными городами. Жители этой страны были очень счастливы, потому что им никто ничего не запрещал. Они могли есть конфеты, кататься на каруселях, бегать по лужам, разговаривать с необычными животными, птицами, цветами, дружить с гномами, петь и танцевать. Но однажды злой волшебник уничтожил все в песочной стране. И стала песочная страна безжизненной.

А мы с вами готовы помочь фее вернуть красоту в ее страну? Давайте потрогаем песок, почувствуем, как ему грустно, как здесь одиноко.

А теперь давайте попробуем развеселить песок. Пощекочем его, побегаем по нему пальчиками. Чувствуете, что песок улыбается? Что ему стало веселее? Мы молодцы. Мы смогли развеселить песок.

Но злой волшебник заточил всех жителей песочной страны в темницу. (участники прячут фигурки в песок). Там им темно, холодно и одиноко. Давайте поможем им выбраться (участники находят и достают фигурки, спрятанные в песке).

Мы спасли жителей песочной страны. Но посмотрите, все вокруг разрушено, нам предстоит все создать сначала.

Но, прежде всего, нам нужно одолеть злого волшебника. Давайте вылепим его из песка. (Проговариваем какой – он злой волшебник, тем временем участники, лепят его).

А сейчас мы уничтожим злого волшебника, не забывая сказать волшебные слова «прогоняем злость и страх, приглашаем радость». Кулачками, ладонями разрушаем песочного злого волшебника.

Теперь выравниваем песок. Кладем руки на песок и прислушиваемся к своим ощущениям. Больше нет никакого злого волшебника. Больше нет зла. Все мирно, радостно.

Давайте построим добрый мир, где всем хорошо (участники выстраивают свой мир). Песочная страна ожила! У каждого из вас получилась прекрасная песочная страна, где все живут дружно и счастливо, в этой стране нет места, злости, обидам и страхам. (Можно попросить детей рассказать о своем мире, что в нем интересного).

Ну, а теперь пришла пора возвращаться.

Песочная фея нам помоги,

Обратно в «Кораблик» перенеси,

В ладоши мы хлопнем

Раз, два, три,

Сердце свое для добра распахни!

Сегодня мы познакомились с волшебной страной, спасли жителей Песочной страны, оживили саму страну. Мы совершили сегодня много хороших поступков. У меня радостное настроение. А что чувствуете вы? (участники высказываются).

Я надеюсь, что вы в своей работе воспользуетесь этим методом. Хочется отметить, что индивидуальный подход к каждому ребенку — это замечательно! Но каким бы индивидуальным он ни был, мы, взрослые, «подходим» к ребенку со своими мерками. А потом ставим диагноз, опять же свой, «взрослый». Но проблема ребенка при этом остается нерешенной, и чтобы ее решить, необходимо взглянуть на нее глазами самого ребенка. Поэтому интересно было бы узнать, а что же думают о себе, о других детях, о взрослых, те, кого мы с легкостью относим к разряду гиперактивных, агрессивных и тревожных детей.

Я надеюсь, прослушав высказывания детей, вы откроете для себя много нового (правда, не всегда приятного), и это поможет вам лучше понять их и в будущем избежать многих ошибок.

Я мечтаю о шапке невидимке, чтобы можно было прятаться от учителя и не слышать, как она все время меня ругает.

Я никогда никого не бью, ну только если мне мешают рисовать или если толкнут. Или если смеются надо мной. Или если не принимают играть, ну, а вообще-то я не дерусь.

Учитель меня ставит рядом с собой и думает, что я попрошу прощения, а я ни за что не попрошу. А она злится. Пусть злится. Сама виновата.

Один раз я плюнула ей (девочке) на платье. Не будет говорить, что у нее платье лучше.

Самое плохое в жизни — это когда меня заставляют заниматься.

Я ничего не хочу. Я не хочу писать в прописях, не хочу заниматься, не хочу, что бы меня ругали и наказывали. Я хочу играть в машинки.

Я всегда очень боюсь, что учительница будет меня за что-нибудь ругать. Если бы я знал, за что, не делал бы этого никогда!!!

Я дерусь, потому что меня все всегда обижают.

Хорошо, что она (девочка) не пришла в школу, а то мне нигде не спрятаться от нее. Все ходит за мной и ходит. А сегодня никто за мной ходить не будет, и я целый день буду играть одна.

Учительница ругается, а дети смеются надо мной. Я мечтаю подрасти и продавать газеты в электричке. Думаю, что это у меня получится. Я уже дома, когда был один в комнате, тренировался перед зеркалом.

Не понимаю, почему моя мама выросла такая злая. Каждый день от нее одна ругань идет.

Когда я вырасту, я обязательно буду любить всех – всех детей и ругать их не буду никогда.

Используемая литература

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Практикум по сказкотерапии» СПб.: «Речь», 2000 – 310 с.

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Игра с песком» - Практикум по песочной терапии. СПб.: «Речь», 2000 – 256 с. Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Фролов Д. Волшебная страна внутри нас //

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Тренинг по сказкотерапии. М.: Речь, 2005

Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Нисневич Л.А. «Как помочь «особому» ребенку». Книга для педагогов и родителей. 2-е издание.- СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2000. – 96 с.

Штейнхардт Ленор «Юнгианская песочная психотерапия» Изд-во «Питер» 2001 – 154 с.

Захаров А.И. Как преодолеть страхи у детей. – М., 1986.

Выготский Л.С. Педагогическая психология. – М., 1991.

Л. Посечник. Тревожный ребенок. /Дош. Восп. №9 2007.

В. Никитана. Тревожные дети. /Дош. Восп. №1 2006.

Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Ярославль, 1997.

Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Ярославль, 1997.

Панфилова М.А. Игротерапия общения М., 2000– 152

*Приложение 4*

Семинар – тренинг «Здоровый педагог – здоровые дети»

Цель: познакомить педагогов с понятием психологическое здоровье, сформировать адекватное отношение к собственному эмоциональному состоянию, как к одной из важных здоровье сберегающих жизненных ценностей; научить практическим методам и приемам, укрепляющим физическое и психическое здоровье; снять напряжение, утомление, помочь обрести внутреннюю стабильность, уверенность в себе, позитивное мышление; научиться понимать эмоциональное состояние у детей и находить благоприятные способы разрешения.

Материалы: чистые листы бумаги, анкеты

Ход семинара.

Задание 1. Передача предметов по кругу.

Цель: обмен настроениями, чувств по кругу.

Сейчас я предлагаю вам представить, что вы передаете по кругу из рук в руки:

1. цветок,

2. бусинку

3. грязь

После чего мы «моем» руки в чистом горном ручье и «брызгаем» друг на друга хрустально чистой водой. Это высвобождает групповую энергию, позволяет участникам расслабиться. Психогимнастика завершается еще одним кругом с описанием своего актуального состояния, ощущений, настроения.

Теоретическая часть

Итак, что же такое психологическое здоровье?

Психологическое здоровье – это субъективное состояние собственного гармоничного благополучия, ощущения «своего пути» (А. И. Аверьянов).

Критерии психологического здоровья.

1. Гармония человека с окружающей средой.

2. Гармония человека с самим собой.

3. Способность к самореализации.

Современный мир предъявляет к человеку довольно жёсткие требования.

Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил.

Быть счастливым, а не казаться, удовлетворять свои потребность одновременно в карьере, в личной жизни и других сферах на фоне всеобщей усталости и повышенной невротизации бывает очень трудно.

На самом деле, секрет счастливой жизни доступен каждому. Нужно всего лишь немного себя перенаправить, знать секреты успеха и побороть свои страхи.

Профессия педагога относится к духовно опасным. Взгляд на педагога как на человека, не имеющего права на ошибку, затрудняет профессиональный и личностный рост, ведёт педагога к эмоциональному сгоранию. Противопоставить этому можно только осознание несовершенства и готовность к изменениям.

Формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Как показывают исследования, большинство педагогов – это люди, склонные к стрессам и болезненному восприятию критики. Негативные эмоциональные состояния, возникающие в процессе профессиональной деятельности, зависят от возраста и стажа работы, и обостряются при наличии заниженной самооценки.

Психологический дискомфорт педагога имеет большое значение для его здоровья – физического, психического, профессионального.

Психологический дискомфорт возникает в связи с объективно и субъективно существующими причинами:

- физическая и психологическая напряжённость труда, постоянное оценивание со стороны различных людей;

- высокий уровень ответственности;

- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и воспитанников;

- авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами.

Субъективными причинами являются фрустрации потребностей педагога: потребностей в уважении, одобрении плодов деятельности, психологической поддержки.

Отрицательные эмоциональные состояния: стресс, страх, тревога, агрессия особенно вредны при общении педагога с детьми. Накопившиеся отрицательные эмоции приводят к вербальной агрессии.

К. В. Судаков выделяет следующие особенности репрессивного поведения:

- диктаторский, безапелляционный тон;

- штампованные назидания;

- издевательские обращения;

- угрозы, запугивания.

Здоровье педагога – эффективность его профессиональной деятельности – психическое здоровье воспитанников. Таким образом, задача сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов является одной из первоочередных.

Приоритетным направлением в решении этой задачи должна стать актуализация восприятия педагогами своего профессионального здоровья как важнейшей личностной ценности. Другим важным направлением должно стать изменение отношения к проблеме и активная позиция в отношении здоровья у каждого педагога.

Задание 2. Тест: «Крепкие ли у вас нервы?»

Есть две формы нервного напряжения. Одна из них является результатом внутренних конфликтов; вторая возникает вследствие действия внешних барьеров, мешающих человеку в достижении поставленной цели. Но любая форма хронического нервного напряжения губительна для нашего ума и тела.

Задание 3. Дискуссия на обсуждение способов для снятия напряжения.

1. Расческа.

2. Вкусная еда

3. Массаж

4. Потереть ладони

5. Ванная или душ.

6. Переставить 27 предметов.

7. Лестница

8. Рисование

9. Чай с травами

10. Взмахи руками.

11. Уборка.

12. Любимая музыка.

13. Ароматерапия.

14. Фитнес.

15. Письмо.

Задание 4. Упражнения для снятия мышечного напряжения.

Упражнение № 1. «Горячие ладошки»

Растереть ладони до горячего состояния. Энергично промассировать каждый палец руки (на ладонях заложены все аккупунктурные точки, соответствующие внутренним органам).

Упражнение № 2. «Дотянуться до неба»

Руки взять в замок перед собой. Вывернуть, сделать вдох, поднять вверх и потянуться руками вверх и назад (обратить внимание на растягивание грудных позвонков). Выполнить пружинящие движения 6-8 раз. Опустить руки вниз, сделать выдох (повторить 3 раза).

Упражнение № 3. «Поцеловать облачко»

Руки взять в замок за спиной. Сделать вдох, потянуться руками назад - вверх. Подбородок поднять вверх, вытянуть губы трубочкой, раскрыть грудной отдел и область солнечного сплетения, прогнуться. Выполнить пружинящие движения руками 6-8 раз. Отпустить руки вниз, сделать выдох (повторить 3 раза). Активизируется вся гормональная система.

Упражнение № 4. «Колючий ежик»

Руки взять в замок перед собой. Вывернуть, сделать вдох, слегка согнуть колени, потянуться руками вперед – вниз, округлить спину. Шею вытягивать вперед (растягиваются: область между лопатками, плечи, поясница, локтевые суставы и запястья).

Упражнение № 5. «Между небом и землей»

Поднять левую руку ладонью вверх (давит на небо) (вдох), правая внизу за спиной, мизинец вдоль спины (давит на землю) потянуться левой рукой вверх. Из этого положения энергично сделать 3 скручивания вправо назад, одновременно выдыхая. Повторить то же в левую сторону. Почувствовать скручивание позвоночника.

Упражнение № 6. «Гибкий ум»

Руки взять в замок и положить на затылок. Потянуться локтями вперед. Голова слегка сопротивляется, мягко растягиваем мышцы задней поверхности шеи. Медленно с сопротивлением поднять голову вверх, слегка прогнуться; повернуть голову вправо, надавить на ладонь. Тоже влево. Повторить 3 раза. Упражнение укрепляет заднюю поверхность мышц шеи, для активации сосудов головного мозга.

Упражнение № 7. «Дотянуться до неба»

Руки взять в замок и положить на затылок. Отвести голову назад. Замок слегка сопротивляется. Сделать вдох. Потянуться локтями вверх и назад (задержка дыхания 3 секунды). Из этого положения выпрямить руки вверх, потянуться. Сделать выдох и опустить руки через стороны вниз (повторить 3 раза).

Упражнение № 8. «Купание в чистой воде».

Отвести голову слегка назад, сделать мягкие вибрационные движения, представить, что затылок купается в чистой, хрустальной воде. Усталость и утомление смываются.

Упражнение № 9. «Золотой дождик». Для активации энергетических меридианов на голове.

Твердые пальцы, расслабленные кисти: выполнить 30 ударов по голове, словно на голову падает сильный золотой дождь.

Упражнение № 10. Массаж ушей

Задание 5. Релаксация «Цветок в ладошках»

Всем участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и представить, что они на зеленом лугу.

Психолог: «Представьте зеленый луг, ласковое солнце, поют птицы, журчит ручей. Появляется маленький, симпатичный, наивный и очень счастливый ребенок, он не знает печали, неуверенности, плохого настроения. Это вы в детстве, узнали себя? Малыш тянет к вам руки, он такой доверчивый и доброжелательный, и вы отвечаете ему тем же. Хочется радоваться и улыбаться, забыть все трудности жизни, почувствовать себя уверенным и счастливым. Вы берете малыша на руки, а он превращается в цветок в ваших ладошках, он прекрасен цветок детства, и вы несете его с собой по жизни. У кого-то он очень глубоко в душе, кто-то часто видит его во сне, у кого-то скромный, неприметный цветочек, а у кого-то яркий, бурный, запоминающийся. Они все хороши, цветы нашего детства. И если вам будет трудно, вы не сможете найти ответ на какой-то вопрос, вспомните малыша, подарившего вам цветок детства в ладошках, и я надеюсь, что это вам поможет почувствовать себя маленьким наивным, счастливым ребенком, а уж он - точно подскажет, как почувствовать себя счастливым. Открывайте глаза. Пора возвращаться» Ведущий спрашивает об ощущениях, испытанных участниками.

Задание 5. Нарисовать цветок.

Говорят, для того, чтобы почувствовать себя счастливым и найти все ответы – нужно вспомнить свое детство. Именно в детстве закладываются наши самые заветные мечты. В предыдущем упражнении мы представили цветок, олицетворяющий нашу силу и гармонию. Давайте нарисуем его. В дальнейшем он сможет напомнить нам о наших мечтах и поможет обрести новые силы.

Рефлексия. Завершение.

Источник: https://infourok.ru/seminar-trening-dlya-pedagogov-zdorovyj-pedagog-zdorovye-deti-5846018.html

*Приложение 5*

Тренинг для педагогов: «Эффективное взаимодействие с тревожными детьми»

Цель: дать педагогам сведения о тревожных детях и методах работы с ними.

Ход тренинга:

1 этап – «Приветствие»

Упражнение «Мы рады друг друга видеть…»

Цель: настроить группу на рабочий лад, сформировать позитивное настроение у участников группы.

Педагоги садятся в круг и приветствуют друг друга, подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Мне приятно тебя видеть, выглядишь просто великолепно!»

Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

2 этап – «Информирование»

Мини-лекция «Тревожность и как ее предотвратить?»

Информация предоставляется педагогам в презентации

3 этап - «Практическая работа»

Упражнение «Тревожный ребёнок»

Цель: выявить характерные особенности тревожных детей.

Коллектив делится на команды. Каждой команде на бланке необходимо перечислить характерные особенности «тревожных» детей. Обсуждение. После обсуждения упражнения педагогам предлагаются памятки «Характерные особенности тревожных детей»

Игра «Веселые зверята».

Цель: учить навыкам взаимодействия и общения с партнером, способствующим сплочению коллектива.

Ход игры: Педагоги образуют пары. Один – участник стоит, а второй – становится к нему спиной, после приседает (как кенгуренок). Педагоги держатся за руки, каждой паре необходимо таким образом, не разнимая рук, пройти до ведущего тренинга и попрыгать вместе, далее участники меняются ролями и возвращаются обратно.

Обсуждение: Педагоги в кругу делятся эмоциями, которые возникли у них при выполнении предложенных ролей. Далее происходит обсуждение, каким образом можно использовать данную игру в своей работе с тревожными детьми.

Упражнение «Кораблик на реке»

Цель: создание спокойной, доброжелательной атмосферы в коллективе, снятие эмоционального и мышечного тонуса.

Ход игры:

Педагоги образуют два ряда, напротив друг друга, как «берега реки». По реке поплывет медленно кораблик. «Берега»- помогают руками, нежными прикосновениями, движению кораблика, который сам определяет путь: движется прямо, может покрутиться, остановиться или повернуться обратно. После того как кораблик проделает весь путь, он причаливает в конце берега. Далее следующий кораблик начинает свой путь.

Обсуждение: Педагоги делятся эмоциями, говорят о своих чувствах, что помогало им быть спокойными.

Упражнение для самоанализа «Письма тревожных детей».

Педагогам предлагается информация для самоанализа.

8. Коллективная творческая работа.

Коллаж «Наш дружный коллектив».

Цель: повышение самооценки, снятие тревожности, развитие коммуникативных навыков.

4 этап «Завершение встречи»

Обратная связь. Итоги

Источник: https://infourok.ru/konspekt-treningovogo-zanyatiya-s-pedagogami-effektivnoe-vzaimodeystvie-s-trevozhnimi-detmi-3799782.html

*Приложение 6*

Рекомендации педагогам по профилактике эмоционального выгорания:

1. Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.

2. Думайте о чем-то хорошем отбрасывайте плохие мысли. Позитивное мышление и     оптимизм – это залог здоровья и благополучия.

3. Откажитесь от перфекционизма. Не все вещи, которые стоит делать, стоит делать хорошо. Совершенно не всегда достижимо, а если даже достижимо, то оно не всегда этого стоит.

4. Каждое утро, поднимаясь из кровати, думайте о чем-то хорошем, улыбнитесь, напомните себе, что все будет хорошо, а вы обворожительны и прекрасны, у вас замечательное настроение.

5. Планируйте не только свое рабочее время, но и свой отдых. Устанавливайте приоритеты.

6. Особенное место отводите отдыху и сну. Сон должен быть спокойным, не менее 7-8 часов.

7. Используйте на протяжении дня короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления. Каждый вечер обязательно становитесь под душ и проговаривая события прошедшего дня, "смывайте" их, т. к. вода издавна является мощным энергетическим проводником.

8. Не сгущайте тучи! Не делайте «из мухи слона»!

9. Руководите своими эмоциями! Закройте глаза. Представьте берег моря. Руки поднимите вверх и разведите в сторону. Почувствуйте силу энергии. Сложите руки на животе.

10. Не пренебрегайте общением! Обсуждайте с близкими вам людьми свои проблемы.

11. Отдыхайте вместе с семьей, близкими друзьями, коллегами.

12. Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни. Когда у вас плохое настроение, посмотрите кинокомедию, посетите цирк, почитайте анекдоты.

13. Не забывайте хвалить себя!

14. Улыбайтесь! Даже если не хочется.

15. Находите время для себя: примите расслабляющую ванну, почитайте любимую книгу, сделайте косметические процедуры и тому подобное! Устраивайте для себя небольшие праздники! Если Вы будете выглядеть лучше, то это может заставить Вас и чувствовать себя лучше.

16. Станьте энтузиастом собственной жизни!

17. Предпримите шаги для устранения причин напряжения.

18. Проблемы не нужно переживать, их нужно решать!

19. Умейте отказывать вежливо, но убедительно!

 20. Если негативные эмоции захватили вас во время общения, то сделайте паузу, помолчите несколько минут, посчитайте до 10, выйдите из помещения, займитесь другим видом деятельности: переберите бумаги на столе, поговорите со своими коллегами на нейтральные темы, подойдите к окну и посмотрите в него, рассмотрите уличное движение, небо, деревья, порадуйтесь погоде, солнцу.

21. Делайте дни “информационного отдыха” от ТВ и компьютера. Почитайте что-то.

22. Посещайте, выставки, театр, концерты. Если у вас имеются нарушения сна, старайтесь читать на ночь стихи, а не прозу. Стихи и проза различаются по энергетике, стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

23. Наилучшим средством для снятия нервного напряжения являются физические нагрузки – физическая культура и физический труд, расслабляющий массаж, йога, дыхательная гимнастика, релаксация.

24. Музыка – это тоже психотерапия.

25. Позаботьтесь о психотерапевтическом влиянии среды, которая вас окружает (цветовая гамма). Хорошо успокаивают нервную систему зеленый, желто-зеленый и зелено-голубой цвета. Хорошо, когда дома стены окрашены в эти цвета, или же достаточно просто посмотреть на любую вещь, какого-то из этих цветов, — и нервное напряжение постепенно уменьшится.

26. Отдыхайте на природе, ведь такой отдых замечательно успокаивает нервную систему и делает человека добрее.

27. Позитивное влияние на нервную систему и настроение имеет и общение с животными.

28. Снять напряжение также поможет смена деятельности, когда позитивные эмоции от приятного занятия вытесняют грусть.

29. Уделяйте надлежащее внимание собственному здоровью! Прощайте и забывайте. Примите тот факт, что люди вокруг нас и мир, несовершенны.

30. Начинайте восстанавливаться уже сейчас, не откладывайте на потом!