



## Тренинг

(слайд1) **«Психологическая безопасность образовательной среды как фактор формирования психологического здоровья учащихся и педагогов».**  
(слайд2)

**Цель:** ознакомить участников семинара с проблемой психологической безопасности образовательной среды, проанализировать состояние психологического здоровья присутствующих педагогов, используя полученную информацию на практике.

**Задачи:**

- познакомить участников с понятиями: «образовательная среда», «безопасность», «психологическая безопасность», «психологическое здоровье»;
- рассмотреть состояние психологического здоровья педагогов;
- использовать в собственной практике полученный теоретический и практический материал.

**Ход тренинга**

*Эмоциональный настрой участников на предстоящую работу.*

*( Слайд 3) Упражнение «Поздороваемся»*

*( Слайд4) Упражнение «Конфеты».*

*( Слайд5) Упражнение-активизатор «Ассоциация».*

Время проведения: 5 минут.

Задача участников, начиная с ключевого слова БЕЗОПАСНОСТЬ , по кругу называть ассоциации . По завершению работы , озвучиваются первое и последнее слово из цепочки озвученного ассоциативного ряда.

***Теоретическая часть.***

Время работы: 15 минут.(Слайд 6)

В современной педагогической психологии условия, в которых осуществляется обучение и воспитание, определяются как образовательная среда.

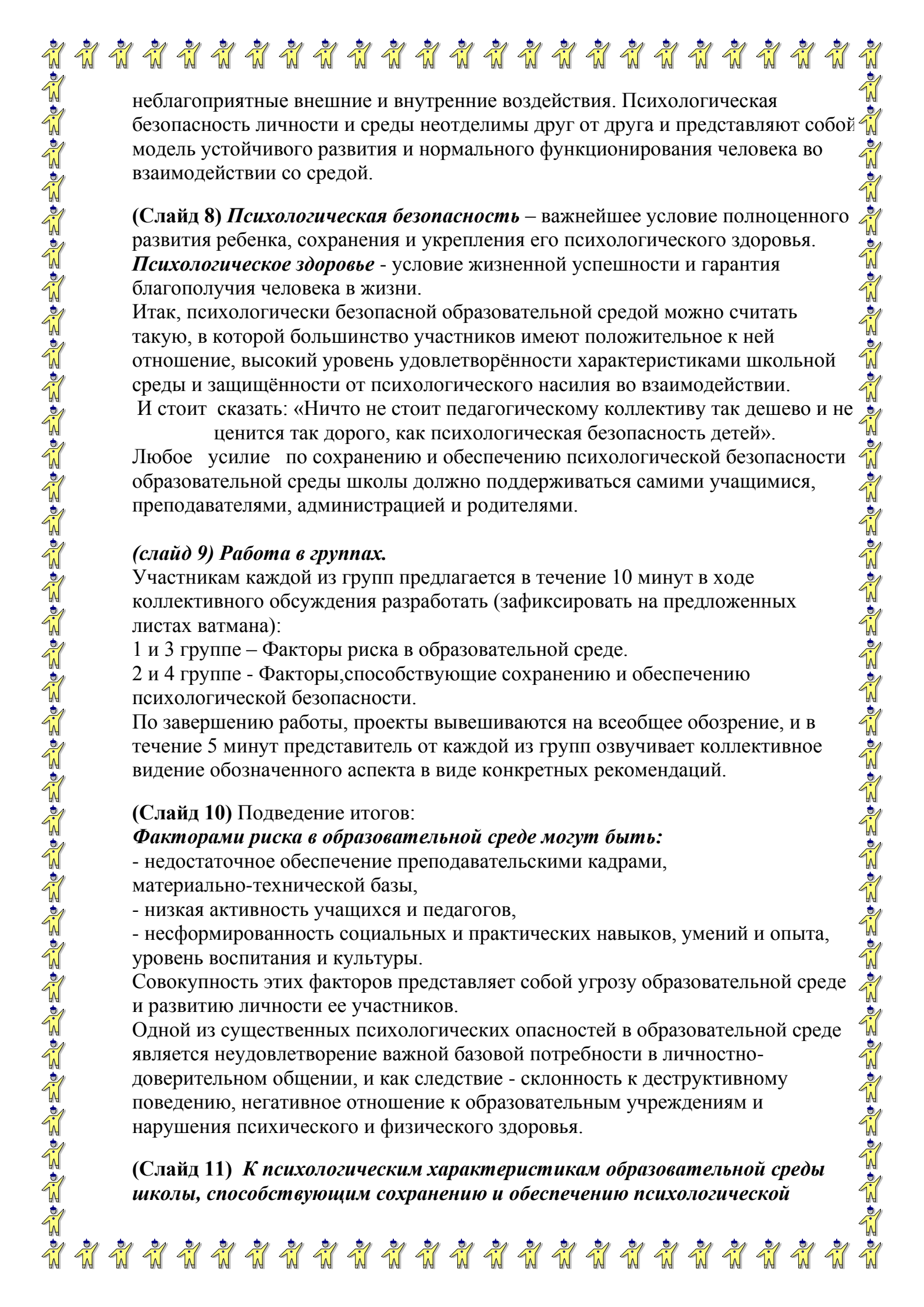
Образовательная среда – это система влияний и условий формирования личности, а также возможностей для её развития, содержащихся в социальном и пространственно–предметном окружении.

Образовательная среда – это совокупность всех возможностей обучения, воспитания и развития личности, причем возможностей как позитивных, так и негативных

Т.о. образовательная среда представляет собой совокупность материальных факторов образовательного процесса, межличностных отношений, которые устанавливают субъекты образования и специально организованных психолого–педагогических условий для формирования и развития личности.

(Слайд 7) Понятие «безопасность» определяется как состояние защищенности жизненно важных интересов личности, общества от внутренних и внешних угроз. Понятие «безопасность» включает в себя психологическую и физическую составляющие.

Психологическая безопасность - это состояние психологической защищённости, а также способность человека и среды отражать



неблагоприятные внешние и внутренние воздействия. Психологическая безопасность личности и среды неотделимы друг от друга и представляют собой модель устойчивого развития и нормального функционирования человека во взаимодействии со средой.

**(Слайд 8) Психологическая безопасность** – важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья.

**Психологическое здоровье** - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни.

Итак, психологически безопасной образовательной средой можно считать такую, в которой большинство участников имеют положительное к ней отношение, высокий уровень удовлетворённости характеристиками школьной среды и защищённости от психологического насилия во взаимодействии.

И стоит сказать: «Ничто не стоит педагогическому коллективу так дешево и не ценится так дорого, как психологическая безопасность детей».

Любое усилие по сохранению и обеспечению психологической безопасности образовательной среды школы должно поддерживаться самими учащимися, преподавателями, администрацией и родителями.

**(слайд 9) Работа в группах.**

Участникам каждой из групп предлагается в течение 10 минут в ходе коллективного обсуждения разработать (зафиксировать на предложенных листах ватмана):

1 и 3 группе – Факторы риска в образовательной среде.

2 и 4 группе - Факторы, способствующие сохранению и обеспечению психологической безопасности.

По завершению работы, проекты вывешиваются на всеобщее обозрение, и в течение 5 минут представитель от каждой из групп озвучивает коллективное видение обозначенного аспекта в виде конкретных рекомендаций.

**(Слайд 10) Подведение итогов:**

**Факторами риска в образовательной среде могут быть:**

- недостаточное обеспечение преподавательскими кадрами, материально-технической базы,
- низкая активность учащихся и педагогов,
- несформированность социальных и практических навыков, умений и опыта, уровень воспитания и культуры.

Совокупность этих факторов представляет собой угрозу образовательной среде и развитию личности ее участников.

Одной из существенных психологических опасностей в образовательной среде является неудовлетворение важной базовой потребности в личностно-доверительном общении, и как следствие - склонность к деструктивному поведению, негативное отношение к образовательным учреждениям и нарушения психического и физического здоровья.

**(Слайд 11) К психологическим характеристикам образовательной среды школы, способствующим сохранению и обеспечению психологической**

### **безопасности, относят:**

- доброжелательную атмосферу,
- высокий уровень вовлеченности в школьную среду и обучение социальным навыкам взаимодействия,
- повышение родительского и общественного участия,
- поддержку учащихся в период возрастных кризисов,
- удовлетворенность взаимоотношениями между участниками образовательной среды школы,
- уважительное отношение и др.

В завершении работы ведущий (психолог) говорит о том, что все, о чем сегодня говорилось, имеет прямое отношение к человеку; человек является центром личностных, семейных, общественных, педагогических взаимоотношений. И для того, чтобы эти взаимоотношения были гармоничными, необходимо иметь «внутреннее равновесие», т.е. человек должен быть «психологически здоров».

### **Практическая часть**

#### **(Слайд 12) Упражнение :Карусель**

Цель упражнения: формирование навыков быстрого реагирования при вступлении в контакты; развитие эмпатии и рефлексии в процессе обучения.

В упражнении осуществляется серия встреч, причем каждый раз с новым человеком. Задание: легко войти в контакт, поддержать разговор и проститься. Члены группы встают по принципу «карусели», т.е. лицом друг к другу и образуют два круга: внутренний неподвижный и внешний подвижный.

#### **Примеры ситуаций:**

Перед вами человек, которого вы хорошо знаете, но довольно долго не видели. Вы рады этой встрече...

Перед вами незнакомый человек. Познакомьтесь с ним...

Перед вами маленький ребенок, он чего-то испугался. Подойдите к нему и успокойте его.

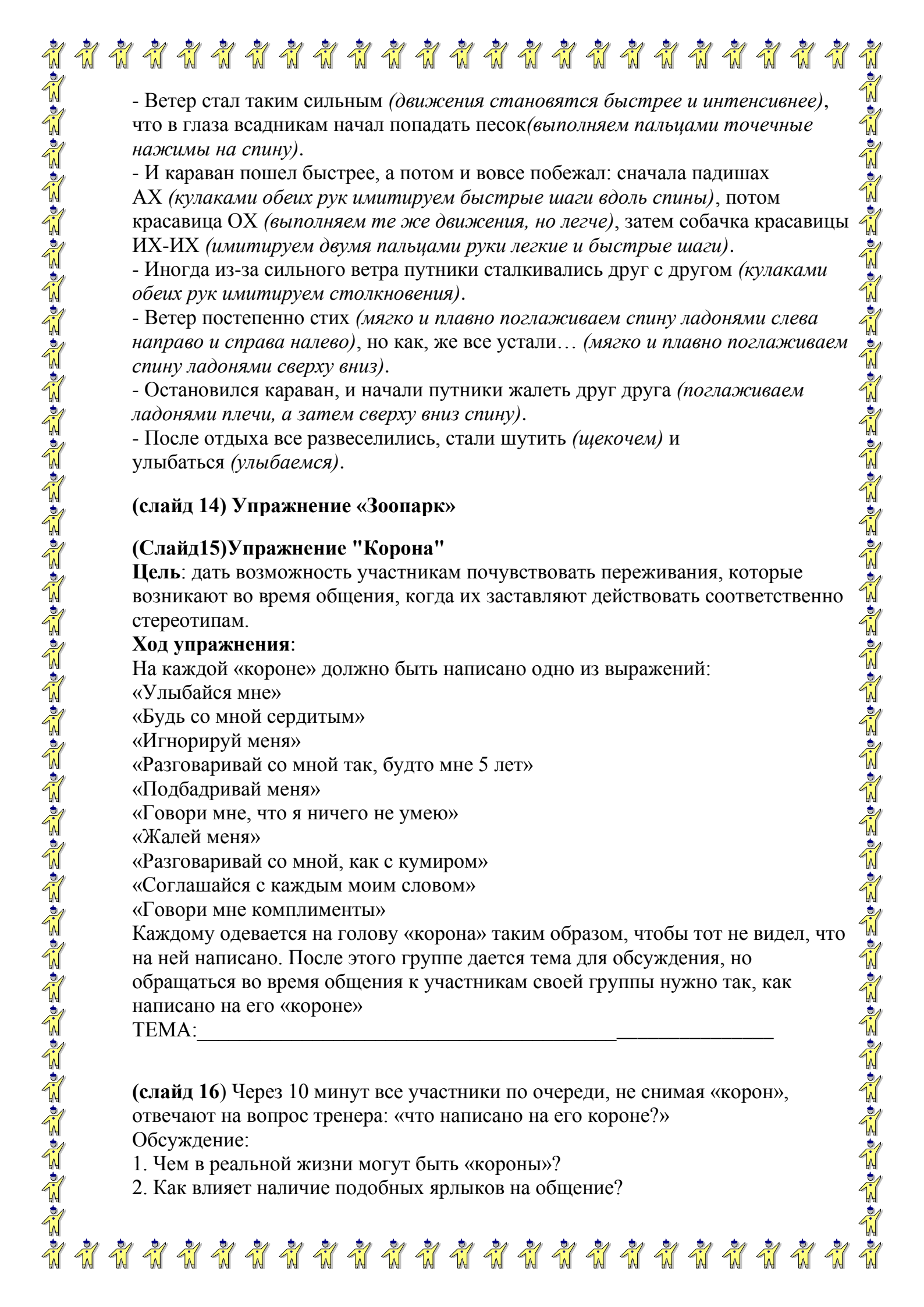
Друг, которого давно не видели...

Знакомый, которому не очень рады...

#### **(Слайд 13) Массажный комплекс «Караван».**

Это комплекс для спины. Участникам необходимо встать в круг друг за другом и выполнять действия, которые зачитывает ведущий.

- Шел по пустыне караван (*складываем пальцы обеих рук в кулаки и имитируем ими шаги вдоль спины*).
- На одном верблюде ехал падишах АХ (*сильно поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение глубоким вздохом «АХ»*).
- На другом верблюде ехала красавица ОХ (*легко поглаживаем кулаками вдоль спины, сопровождая каждое движение вздохом «ОХ»*).
- А за ними бежала любимая собачка красавицы – ИХ-ИХ (*имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги, сопровождая их звуками «ИХ-ИХ»*).
- Вдруг в пустыне подул ветер: сначала сверху вниз и снизу вверх, а затем слева направо и справа налево (*гладим спину кистями рук в указанных направлениях*).

- 
- Ветер стал таким сильным (*движения становятся быстрее и интенсивнее*), что в глаза всадникам начал попадать песок (*выполняем пальцами точечные нажимы на спину*).
  - И караван пошел быстрее, а потом и вовсе побежал: сначала падишах АХ (*кулаками обеих рук имитируем быстрые шаги вдоль спины*), потом красавица ОХ (*выполняем те же движения, но легче*), затем собачка красавицы ИХ-ИХ (*имитируем двумя пальцами руки легкие и быстрые шаги*).
  - Иногда из-за сильного ветра путники сталкивались друг с другом (*кулаками обеих рук имитируем столкновения*).
  - Ветер постепенно стих (*мягко и плавно поглаживаем спину ладонями слева направо и справа налево*), но как же все устали... (*мягко и плавно поглаживаем спину ладонями сверху вниз*).
  - Остановился караван, и начали путники жалеть друг друга (*поглаживаем ладонями плечи, а затем сверху вниз спину*).
  - После отдыха все развеселились, стали шутить (*щекочем*) и улыбаться (*улыбаемся*).

#### **(слайд 14) Упражнение «Зоопарк»**

#### **(Слайд15)Упражнение "Корона"**

**Цель:** дать возможность участникам почувствовать переживания, которые возникают во время общения, когда их заставляют действовать соответственно стереотипам.

#### **Ход упражнения:**

На каждой «короне» должно быть написано одно из выражений:

- «Улыбайся мне»
- «Будь со мной сердитым»
- «Игнорируй меня»
- «Разговаривай со мной так, будто мне 5 лет»
- «Подбадривай меня»
- «Говори мне, что я ничего не умею»
- «Жалей меня»
- «Разговаривай со мной, как с кумиром»
- «Соглашайся с каждым моим словом»
- «Говори мне комплименты»

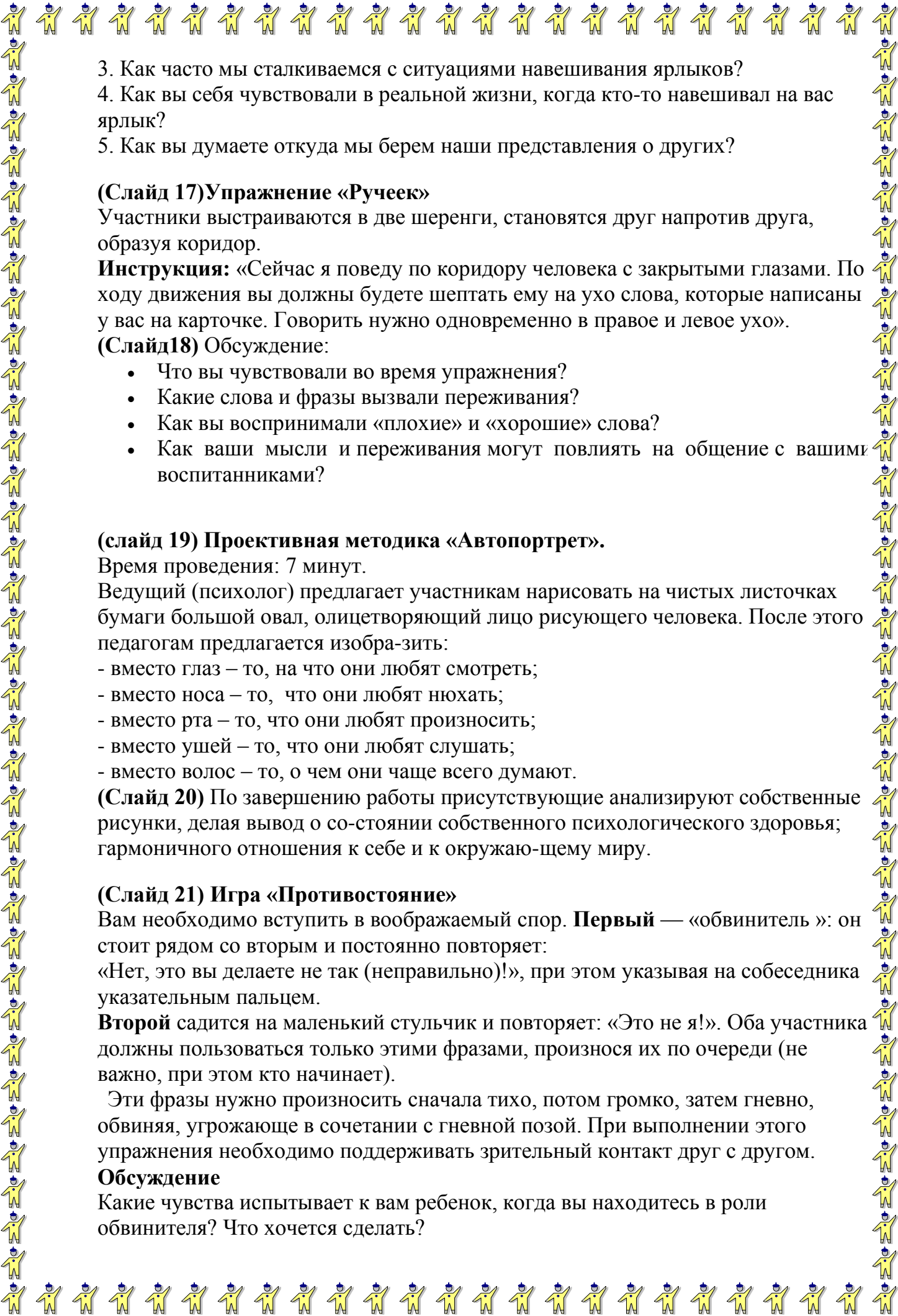
Каждому одевается на голову «корона» таким образом, чтобы тот не видел, что на ней написано. После этого группе дается тема для обсуждения, но обращаться во время общения к участникам своей группы нужно так, как написано на его «короне»

ТЕМА: \_\_\_\_\_

**(слайд 16)** Через 10 минут все участники по очереди, не снимая «корон», отвечают на вопрос тренера: «что написано на его короне?»

Обсуждение:

1. Чем в реальной жизни могут быть «короны»?
2. Как влияет наличие подобных ярлыков на общение?

- 
3. Как часто мы сталкиваемся с ситуациями навешивания ярлыков?
  4. Как вы себя чувствовали в реальной жизни, когда кто-то навешивал на вас ярлык?
  5. Как вы думаете откуда мы берем наши представления о других?

**(Слайд 17) Упражнение «Ручеек»**

Участники выстраиваются в две шеренги, становятся друг напротив друга, образуя коридор.

**Инструкция:** «Сейчас я поведу по коридору человека с закрытыми глазами. По ходу движения вы должны будете шептать ему на ухо слова, которые написаны у вас на карточке. Говорить нужно одновременно в правое и левое ухо».

**(Слайд 18) Обсуждение:**

- Что вы чувствовали во время упражнения?
- Какие слова и фразы вызвали переживания?
- Как вы воспринимали «плохие» и «хорошие» слова?
- Как ваши мысли и переживания могут повлиять на общение с вашими воспитанниками?

**(слайд 19) Проективная методика «Автопортрет».**

Время проведения: 7 минут.

Ведущий (психолог) предлагает участникам нарисовать на чистых листочках бумаги большой овал, олицетворяющий лицо рисующего человека. После этого педагогам предлагается изобразить:

- вместо глаз – то, на что они любят смотреть;
- вместо носа – то, что они любят нюхать;
- вместо рта – то, что они любят произносить;
- вместо ушей – то, что они любят слушать;
- вместо волос – то, о чем они чаще всего думают.

**(Слайд 20)** По завершению работы присутствующие анализируют собственные рисунки, делая вывод о состоянии собственного психологического здоровья; гармоничного отношения к себе и к окружающему миру.

**(Слайд 21) Игра «Противостояние»**

Вам необходимо вступить в воображаемый спор. **Первый** — «обвинитель»: он стоит рядом со вторым и постоянно повторяет:

«Нет, это вы делаете не так (неправильно)!», при этом указывая на собеседника указательным пальцем.

**Второй** садится на маленький стульчик и повторяет: «Это не я!». Оба участника должны пользоваться только этими фразами, произнося их по очереди (не важно, при этом кто начинает).

Эти фразы нужно произносить сначала тихо, потом громко, затем гневно, обвиняя, угрожающе в сочетании с гневной позой. При выполнении этого упражнения необходимо поддерживать зрительный контакт друг с другом.

**Обсуждение**

Какие чувства испытывает к вам ребенок, когда вы находитесь в роли обвинителя? Что хочется сделать?



**(Слайд 22) Упражнение «Ты не сможешь!»- Я –смогу!!»**

Участники поворачиваются к друг другу лицом .Один вытягивает руки перед собой ладонями вверх, второй участник вытягивает руки перед собой ладонями вниз. Первый говорит фразу: «Я СМОГУ!» и давит ладонями вверх; второй говорит фразу «ТЫ НЕ СМОЖЕШЬ!» и давит ладони соседа вниз. Каждый раз придавая голосу уверенную интонацию. Затем меняются ролями.

Обсуждение:Какое чувство вы испытывали во время упражнения?  
Придаёт ли чувство уверенности?

**(Слайд 23) Упражнение «Ромашка откровений»**

На лепестках ромашки пишутся фразы, например:

- 1. Я отличаюсь от других тем, что...
- 2. Моя самая большая проблема — это...
- 3. Я счастлив потому, что...
- 4. Меня радует, когда...
- 5. Меня раздражает...
- 6. Я себе не нравлюсь за то, что...
- 7. Самое мое лучшее качество — это...
- 8. Я обижаюсь, когда...
- 9. Я себя люблю за то, что...
- 10. Я хочу, чтобы...
- 11. Когда я окончу университет...
- 12. Если бы я был(а) волшебником...
- 13. Мне хотелось бы изменить...
- 14. Друзья меня ценят за...
- 15. Мое жизненное кредо...
- 16. Я не смогу простить человека, если он...
- 17. В людях я больше всего ценю...
- 18. Мир вокруг кажется мне...
- 19. Иногда люди не понимают меня, потому что...
- 20. Мне бывает стыдно, когда...

Нужно продолжить и завершить фразу. Высказывание должно быть искренним.

**(Слайд24) Упражнение «Моечная машина»**

Все участники становятся в две шеренги лицом друг к другу. **Первый** человек становится «**машиной**», **последний** – «**сушилкой**». «Машина» проходит между шеренгами, все ее моют, поглаживают, бережно и аккуратно потирают.

«Сушилка» должна его высушить – обнять. Прошедший «мойку» становятся «сушилкой», с начала шеренги идет следующая «машина».

**(Слайд25) Упражнение «Неужели это я !»**

По кругу передается пакет с различными небольшими предметами. Каждый участник выбирает любой понравившийся ему предмет. Около двух минут рассматривает его. Затем участники образуют пары. В паре каждый рассказывает о себе от лица выбранного предмета. Затем меняются предметами и рассказывают о себе от лица предмета партнера.



**(слайд) Упражнение «Стресс на мне»**

Используем рисунок человека и спасательный круг

Раздаем каждой группе фигуру человека. Задание: Обозначьте все места на фигуре человека, которые подвергаются стрессу, реагируют на стрессовую ситуацию. Теперь, вы должны спасти человека, чтобы облегчить стресс.

Раздаются спасательные круги каждой группе.

(на них пишут меры профилактики)

**(слайд27) Упражнение «Галоши»**

Найти позитивное начало в трудной неприятной ситуации

**(Слайд 28) Упражнение «Танец тела»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения через мышечную релаксацию, восстановление психоэмоциональной целостности через согласованность действий мышечных систем. (Движение головы, плеч, рук, туловища, ног... затем по очереди убирают движение...)

**(слайд 29) Упражнение «Тряпичная кукла»**

-Стирка

-Езда на лошади

-На машине

-насос

-Мытье окон

-Катание на коньках

**(Слайд 30) Коктейль по группам**

Каждому участнику предлагается составить список того, что доставляет удовольствие и радость. Список обсуждается в группах, даются комментарии и пояснения. Участники создают «коктейль удовольствия»: на бумажных силуэтах символически изображают источники удовольствия.

**(слайд31) Мои подарки.... Ритуал прощания.**

Ведущий (психолог) благодарит всех присутствующих педагогов за максимальную вовлеченность в практическую проработку предложенного вопроса, и надеется на использование учителями полученной теоретической информации в собственной практической деятельности.

*Используемая литература:*

1. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании. – СПб.: «Союз», 2002.

1. Баева И., Лактионова Е. Психологическая безопасность образования глазами учителя // Народное образование. – 2009. – № 9.

2. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной.— М.: «Академия», 1995