

## **Психологический тренинг для воспитателей. Оптимизация общения воспитателя и ребёнка.**

Цель тренинга: развитие профессионально важных качеств, как педагогическая рефлексия, эмпатия, позитивные установки по отношению к детям.

Задачи тренинга:

1. Выработать эмоционально-положительное отношение к ребенку.
2. Развитие коммуникативных средств общения с ребенком.
3. Выработать эмоциональное принятие дошкольников.
4. Формирование способов эффективной саморегуляции.

Материалы и оборудование: бумага, ручки, музыка для релаксации, раздаточный материал: «12 противоречий», «Притча «Два ангела», «7 Воспитательских позиций», «Экстренное вмешательство», проектор со слайдом «Список вопросов для самоанализа».

Методы работы:

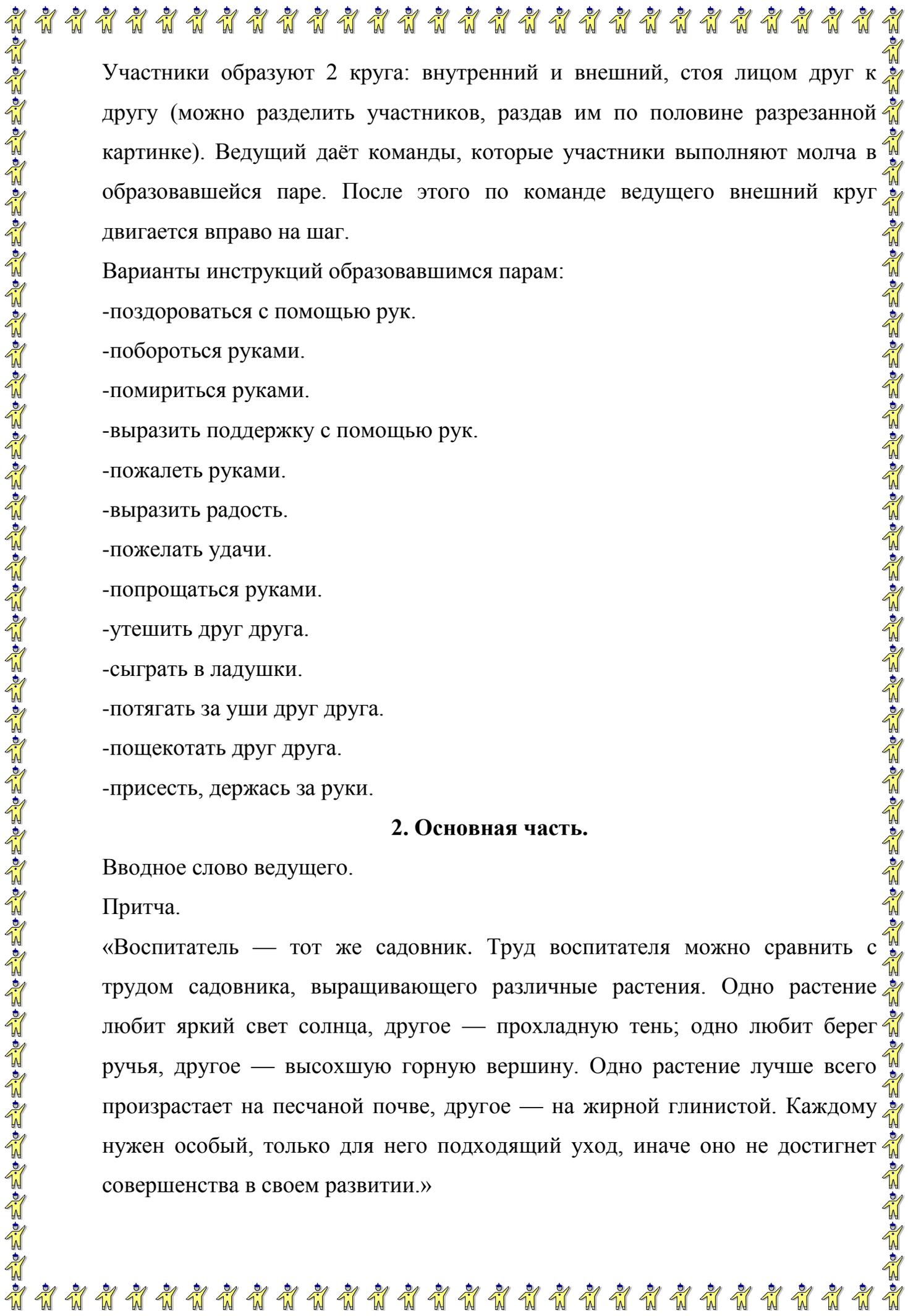
- построение модели профессиональной ситуации;
- ролевая игра;
- релаксационная техника;
- разминочные упражнения;
- визуализация;
- психогимнастика;
- проективные методики;
- самоанализ;
- игры.

### **Вводная часть**

1. Приветствие и разогрев.

Упражнение «Чего я жду, что хочу приобрести, мои чувства»

Упражнение «Говорящие руки»



Участники образуют 2 круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу (можно разделить участников, раздав им по половине разрезанной картинке). Ведущий даёт команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг.

Варианты инструкций образовавшимся парам:

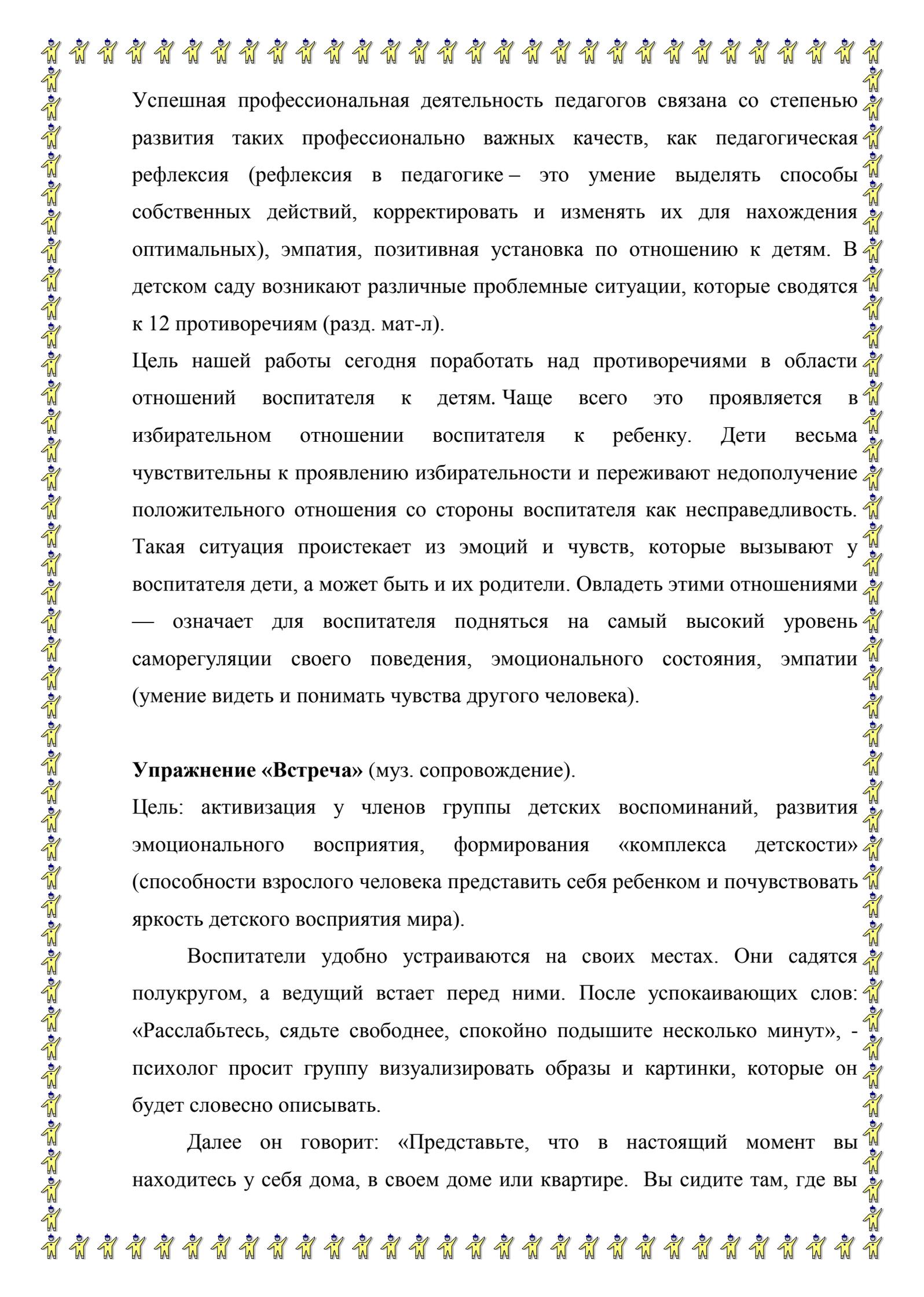
- поздороваться с помощью рук.
- побороться руками.
- помириться руками.
- выразить поддержку с помощью рук.
- пожалеть руками.
- выразить радость.
- пожелать удачи.
- попрощаться руками.
- утешить друг друга.
- сыграть в ладушки.
- потягать за уши друг друга.
- пощекотать друг друга.
- присесть, держась за руки.

## **2. Основная часть.**

Вводное слово ведущего.

Притча.

«Воспитатель — тот же садовник. Труд воспитателя можно сравнить с трудом садовника, выращивающего различные растения. Одно растение любит яркий свет солнца, другое — прохладную тень; одно любит берег ручья, другое — высохшую горную вершину. Одно растение лучше всего произрастает на песчаной почве, другое — на жирной глинистой. Каждому нужен особый, только для него подходящий уход, иначе оно не достигнет совершенства в своем развитии.»



Успешная профессиональная деятельность педагогов связана со степенью развития таких профессионально важных качеств, как педагогическая рефлексия (рефлексия в педагогике – это умение выделять способы собственных действий, корректировать и изменять их для нахождения оптимальных), эмпатия, позитивная установка по отношению к детям. В детском саду возникают различные проблемные ситуации, которые сводятся к 12 противоречиям (разд. мат-л).

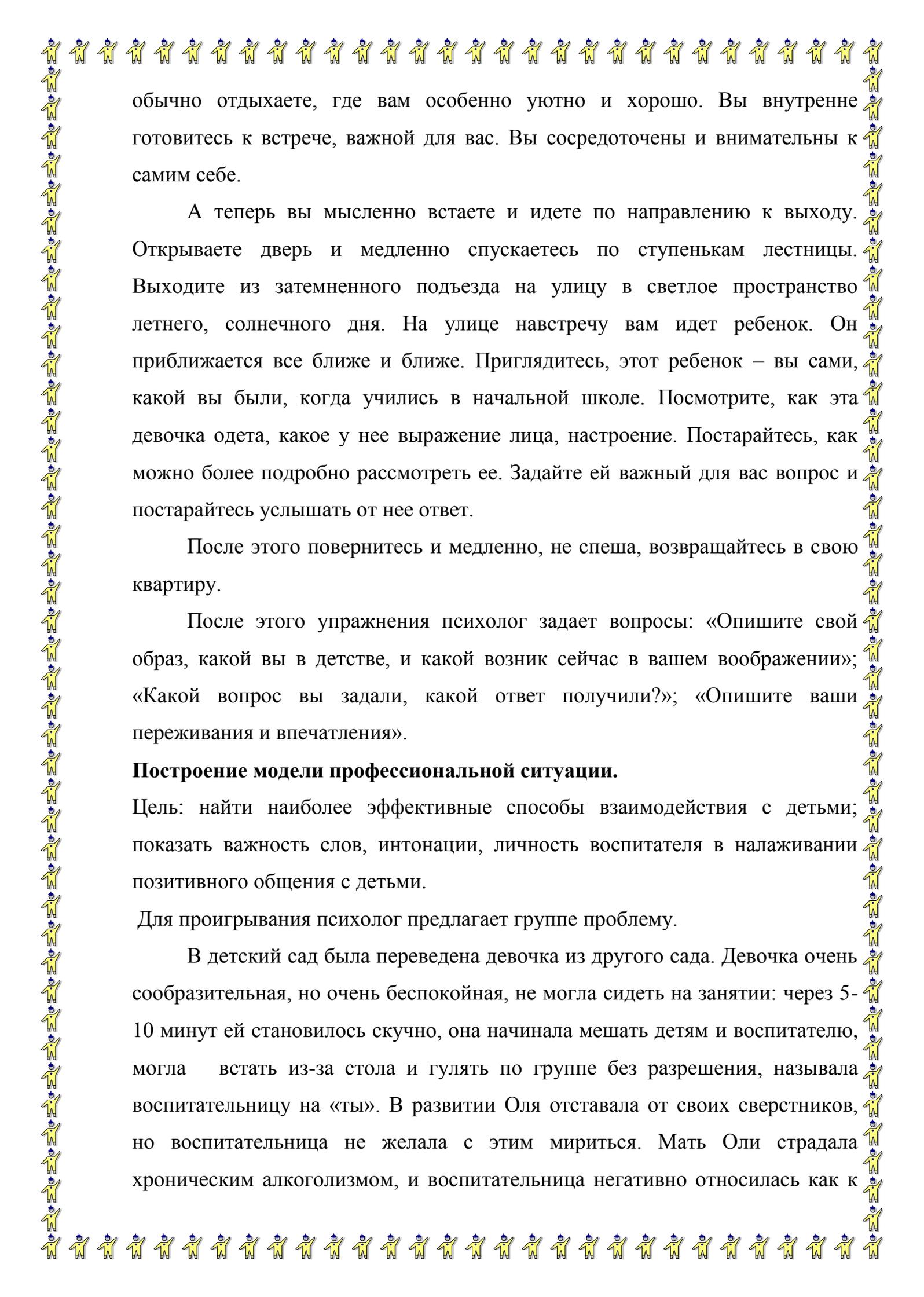
Цель нашей работы сегодня поработать над противоречиями в области отношений воспитателя к детям. Чаще всего это проявляется в избирательном отношении воспитателя к ребенку. Дети весьма чувствительны к проявлению избирательности и переживают недополучение положительного отношения со стороны воспитателя как несправедливость. Такая ситуация проистекает из эмоций и чувств, которые вызывают у воспитателя дети, а может быть и их родители. Овладеть этими отношениями — означает для воспитателя подняться на самый высокий уровень саморегуляции своего поведения, эмоционального состояния, эмпатии (умение видеть и понимать чувства другого человека).

### **Упражнение «Встреча» (муз. сопровождение).**

Цель: активизация у членов группы детских воспоминаний, развития эмоционального восприятия, формирования «комплекса детскости» (способности взрослого человека представить себя ребенком и почувствовать яркость детского восприятия мира).

Воспитатели удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а ведущий встает перед ними. После успокаивающих слов: «Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут», - психолог просит группу визуализировать образы и картинки, которые он будет словесно описывать.

Далее он говорит: «Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы



обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе.

А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего, солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь, как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ.

После этого повернитесь и медленно, не спеша, возвращайтесь в свою квартиру.

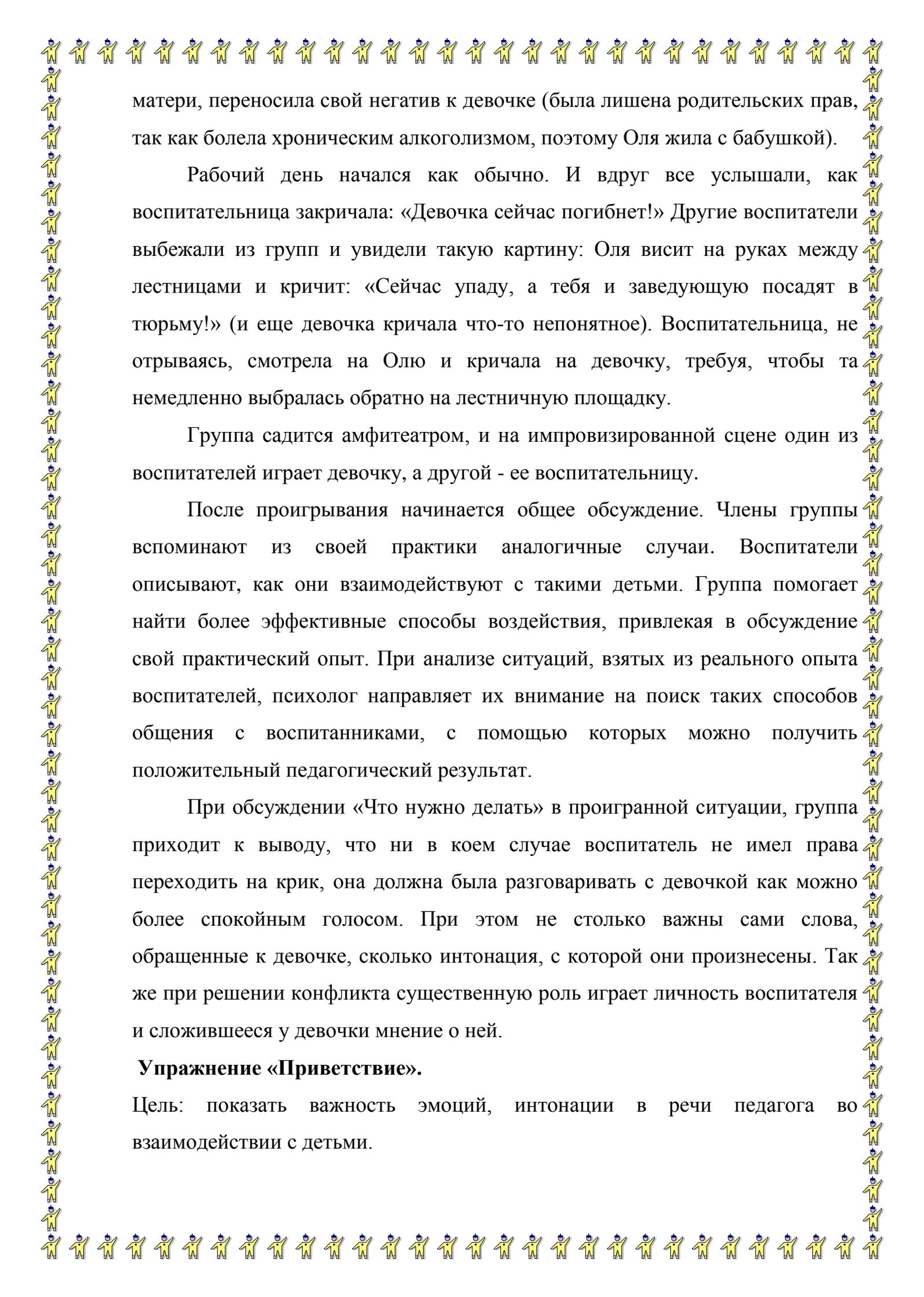
После этого упражнения психолог задает вопросы: «Опишите свой образ, какой вы в детстве, и какой возник сейчас в вашем воображении»; «Какой вопрос вы задали, какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

### **Построение модели профессиональной ситуации.**

Цель: найти наиболее эффективные способы взаимодействия с детьми; показать важность слов, интонации, личность воспитателя в налаживании позитивного общения с детьми.

Для проигрывания психолог предлагает группе проблему.

В детский сад была переведена девочка из другого сада. Девочка очень сообразительная, но очень беспокойная, не могла сидеть на занятии: через 5-10 минут ей становилось скучно, она начинала мешать детям и воспитателю, могла встать из-за стола и гулять по группе без разрешения, называла воспитательницу на «ты». В развитии Оля отставала от своих сверстников, но воспитательница не желала с этим мириться. Мать Оли страдала хроническим алкоголизмом, и воспитательница негативно относилась как к



матери, переносила свой негатив к девочке (была лишена родительских прав, так как болела хроническим алкоголизмом, поэтому Оля жила с бабушкой).

Рабочий день начался как обычно. И вдруг все услышали, как воспитательница закричала: «Девочка сейчас погибнет!» Другие воспитатели выбежали из групп и увидели такую картину: Оля висит на руках между лестницами и кричит: «Сейчас упаду, а тебя и заведующую посадят в тюрьму!» (и еще девочка кричала что-то непонятное). Воспитательница, не отрываясь, смотрела на Олю и кричала на девочку, требуя, чтобы та немедленно выбралась обратно на лестничную площадку.

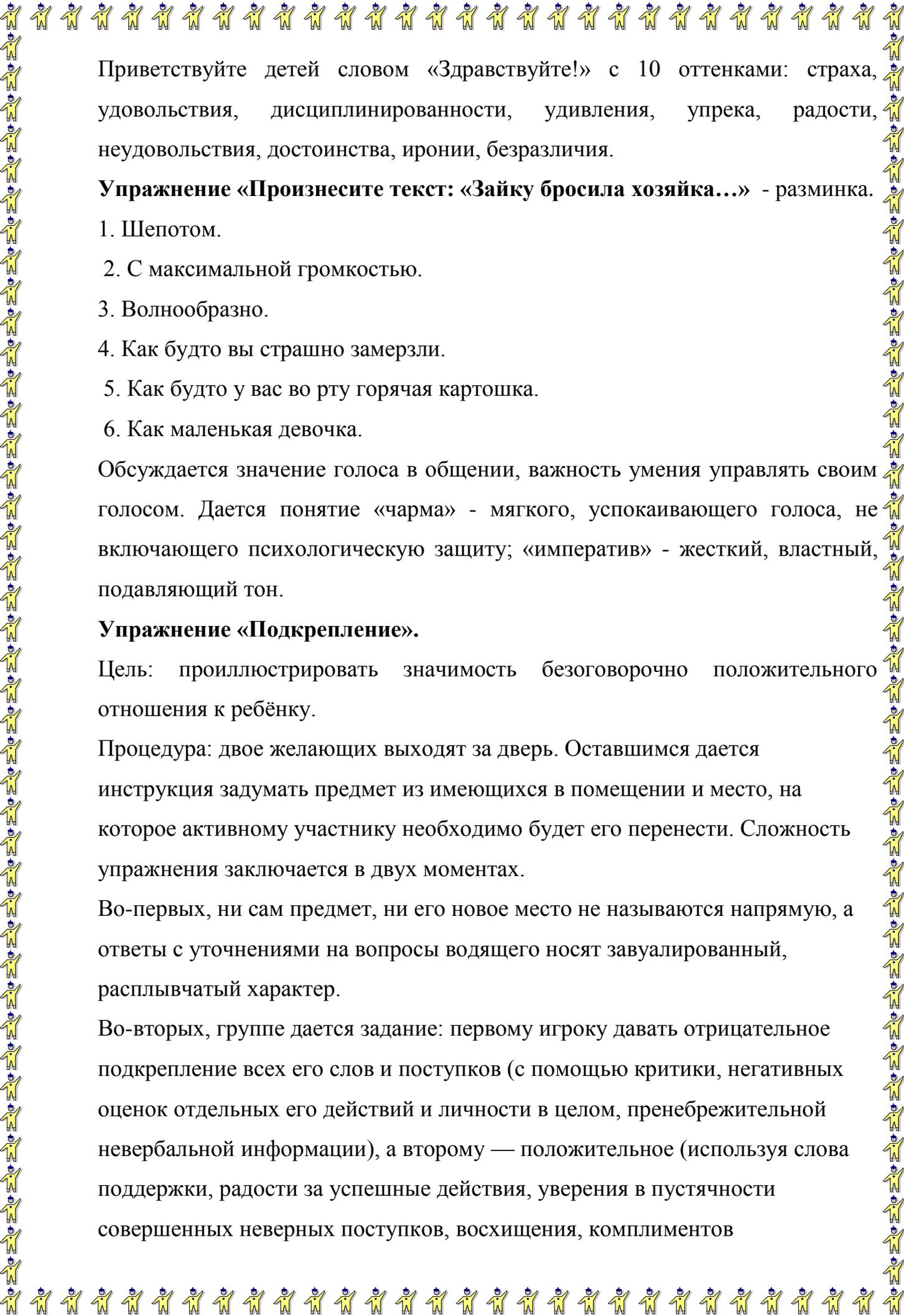
Группа садится амфитеатром, и на импровизированной сцене один из воспитателей играет девочку, а другой - ее воспитательницу.

После проигрывания начинается общее обсуждение. Члены группы вспоминают из своей практики аналогичные случаи. Воспитатели описывают, как они взаимодействуют с такими детьми. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждение свой практический опыт. При анализе ситуаций, взятых из реального опыта воспитателей, психолог направляет их внимание на поиск таких способов общения с воспитанниками, с помощью которых можно получить положительный педагогический результат.

При обсуждении «Что нужно делать» в проигранной ситуации, группа приходит к выводу, что ни в коем случае воспитатель не имел права переходить на крик, она должна была разговаривать с девочкой как можно более спокойным голосом. При этом не столько важны сами слова, обращенные к девочке, сколько интонация, с которой они произнесены. Так же при решении конфликта существенную роль играет личность воспитателя и сложившееся у девочки мнение о ней.

### **Упражнение «Приветствие».**

Цель: показать важность эмоций, интонации в речи педагога во взаимодействии с детьми.



Приветствуйте детей словом «Здравствуйте!» с 10 оттенками: страха, удовольствия, дисциплинированности, удивления, упрека, радости, неудовольствия, достоинства, иронии, безразличия.

**Упражнение «Произнесите текст: «Зайку бросила хозяйка...»** - разминка.

1. Шепотом.
2. С максимальной громкостью.
3. Волнообразно.
4. Как будто вы страшно замерзли.
5. Как будто у вас во рту горячая картошка.
6. Как маленькая девочка.

Обсуждается значение голоса в общении, важность умения управлять своим голосом. Дается понятие «чарма» - мягкого, успокаивающего голоса, не включающего психологическую защиту; «императив» - жесткий, властный, подавляющий тон.

**Упражнение «Подкрепление».**

Цель: проиллюстрировать значимость безоговорочно положительного отношения к ребёнку.

Процедура: двое желающих выходят за дверь. Оставшимся дается инструкция задумать предмет из имеющихся в помещении и место, на которое активному участнику необходимо будет его перенести. Сложность упражнения заключается в двух моментах.

Во-первых, ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер.

Во-вторых, группе дается задание: первому игроку давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации), а второму — положительное (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов

и т.д.).

Приглашается активный участник и ему дается задание: определить задуманный группой предмет и перенести его на другое место. Процедура совершается по очереди с каждым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления.

По окончании упражнения проходит групповое обсуждение, в котором возможность высказаться первыми («выпустить пар») предоставляется активным участникам.

Вопросы для обсуждения. Как вы чувствовали себя в своей роли? Какие чувства вызвала у вас реакция группы? Как вы чувствуете себя сейчас? Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

Идеи, выносимые на обсуждение:

-Безусловно положительное принятие ребенка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих.

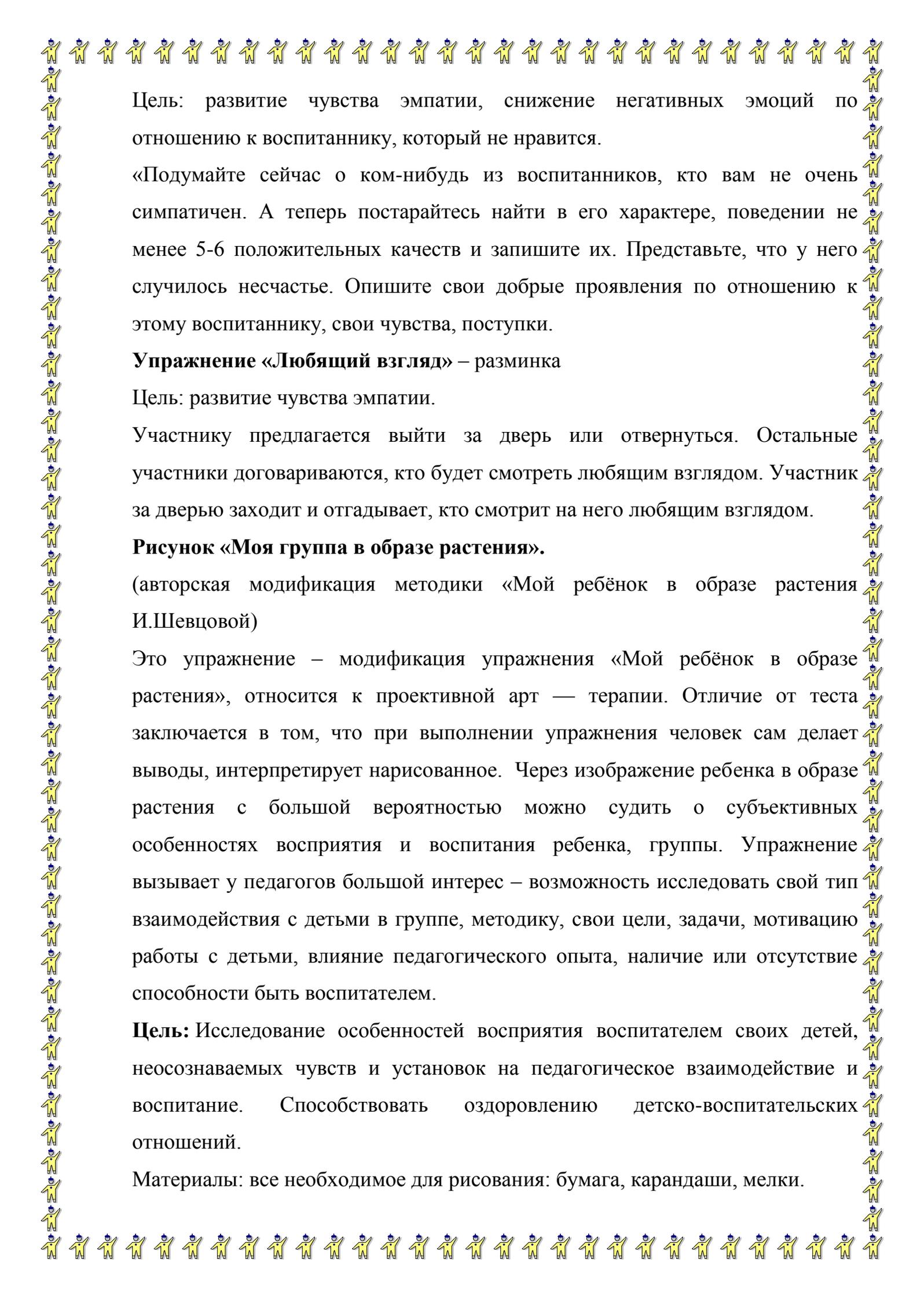
-Психологическая поддержка — это способ выражения принятия.

С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления первый игрок справился, так как понимал, что это — игра. Ребенку такое количество негативных оценок выдается порциями и растягивается на весь период пребывания в детском саду (на несколько лет). Он не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, таким образом у ребенка может сформироваться устойчивое отношение к себе как к неудачнику.

Даже положительная оценка должна быть уместной. Мастерство педагога проявится не в том, чтобы всегда только хвалить ребенка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно необходимы ребенку. Принимать ребёнка необходимо безусловно, несмотря на его какие-то недостатки либо другое негативное отношение к нему.

Иллюстрируемый способ общения: ПРИЯТИЕ. (предложение почитать притчу «Два ангела» - разд. мат-л).

**Упражнение «Несимпатичный воспитанник».**



Цель: развитие чувства эмпатии, снижение негативных эмоций по отношению к воспитаннику, который не нравится.

«Подумайте сейчас о ком-нибудь из воспитанников, кто вам не очень симпатичен. А теперь постарайтесь найти в его характере, поведении не менее 5-6 положительных качеств и запишите их. Представьте, что у него случилось несчастье. Опишите свои добрые проявления по отношению к этому воспитаннику, свои чувства, поступки.

### **Упражнение «Любящий взгляд» – разминка**

Цель: развитие чувства эмпатии.

Участнику предлагается выйти за дверь или отвернуться. Остальные участники договариваются, кто будет смотреть любящим взглядом. Участник за дверью заходит и отгадывает, кто смотрит на него любящим взглядом.

### **Рисунок «Моя группа в образе растения».**

(авторская модификация методики «Мой ребёнок в образе растения И.Шевцовой)

Это упражнение – модификация упражнения «Мой ребёнок в образе растения», относится к проективной арт — терапии. Отличие от теста заключается в том, что при выполнении упражнения человек сам делает выводы, интерпретирует нарисованное. Через изображение ребенка в образе растения с большой вероятностью можно судить о субъективных особенностях восприятия и воспитания ребенка, группы. Упражнение вызывает у педагогов большой интерес – возможность исследовать свой тип взаимодействия с детьми в группе, методику, свои цели, задачи, мотивацию работы с детьми, влияние педагогического опыта, наличие или отсутствие способности быть воспитателем.

**Цель:** Исследование особенностей восприятия воспитателем своих детей, неосознаваемых чувств и установок на педагогическое взаимодействие и воспитание. Способствовать оздоровлению детско-воспитательских отношений.

Материалы: все необходимое для рисования: бумага, карандаши, мелки.

Длительность: 15-20 минут.

Вопросы для обсуждения:

- Что нового я узнала о своем восприятии детей в группе?
- Как это отражается на моем поведении и воспитании?

### **Упражнение «Самоанализ».**

Цель: самоанализ своего стиля поведения, общения в детском саду.

Профессионально значимой задачей является развитие саморегуляции действий, поступков, состояний, самоизменения педагога. Одним из приёмов является самоанализ.

Самоанализ - самостоятельное применение логических приемов (разложение, соединение), посредством которых личность рассматривает себя как объект самоизучения. При этом происходит обследование и оценка личности и ее деятельности в целом, и соответствующих компонентов в частности.

Самоанализ может быть использован в ситуации нарушения взаимоотношений, неуверенности, осознания собственной неправоты и др.

Так, анализ эмоционального состояния позволит более глубоко осознать его, найти возможности его изменения, "смягчения", переключения на более конструктивное.

Педагогам предлагается самостоятельно (мысленно) зачитывать вопросы на экране и тут же отвечать (вопросы подаются по одному). Последней фразой на экране является вывод.

- Что я чувствую по отношению к ребёнку, который мне несимпатичен?
- Что мне в нём не нравится?
- Возлагаю ли я на кого-то ответственность за свои чувства?
- Поможет ли делу, если я расскажу кому-либо о том, что чувствую?
- Что я хочу изменить?
- Виновен ли ребёнок в том, что он мне несимпатичен? В чём?
- Что может чувствовать ребёнок?
- Кто мудрее, умнее, должен быть адекватнее?
- Избавился ли я от желания наказывать детей?

- Что я могу сделать, чтобы лучше владеть моими чувствами? (выразить свои чувства на бумаге, поделиться сомнениями с кем-либо и др.)

-Я мудрый человек, я – педагог, я садовник, который хочет вырастить хорошее растение, я регулирую свои эмоции и поведение.

Самоанализ деятельности и общения с детьми создает предпосылки для конструктивного разрешения возникающих проблем, определяет круг задач саморазвития на дальнейшую перспективу.

Сложности при работе с людьми, детьми неизбежны, особенно в наше время, когда конфликт стал практически нормой общения. В детском саду, как и в любом другом месте, где сталкиваются интересы многих людей, стать участником спора очень легко. Но золотое правило от психологов: вас никто не сможет вовлечь в конфликт, если вы сами этого не пожелаете.

### **Упражнение «Посещение зоопарка»**

Цель: релаксация, отдых после напряжённого тренинга.

Участники разбиваются по парам и встают друг за другом. Ведущий встаёт позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1.В зоопарке утро. Служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать по спине движения сверху вниз, справа налево).

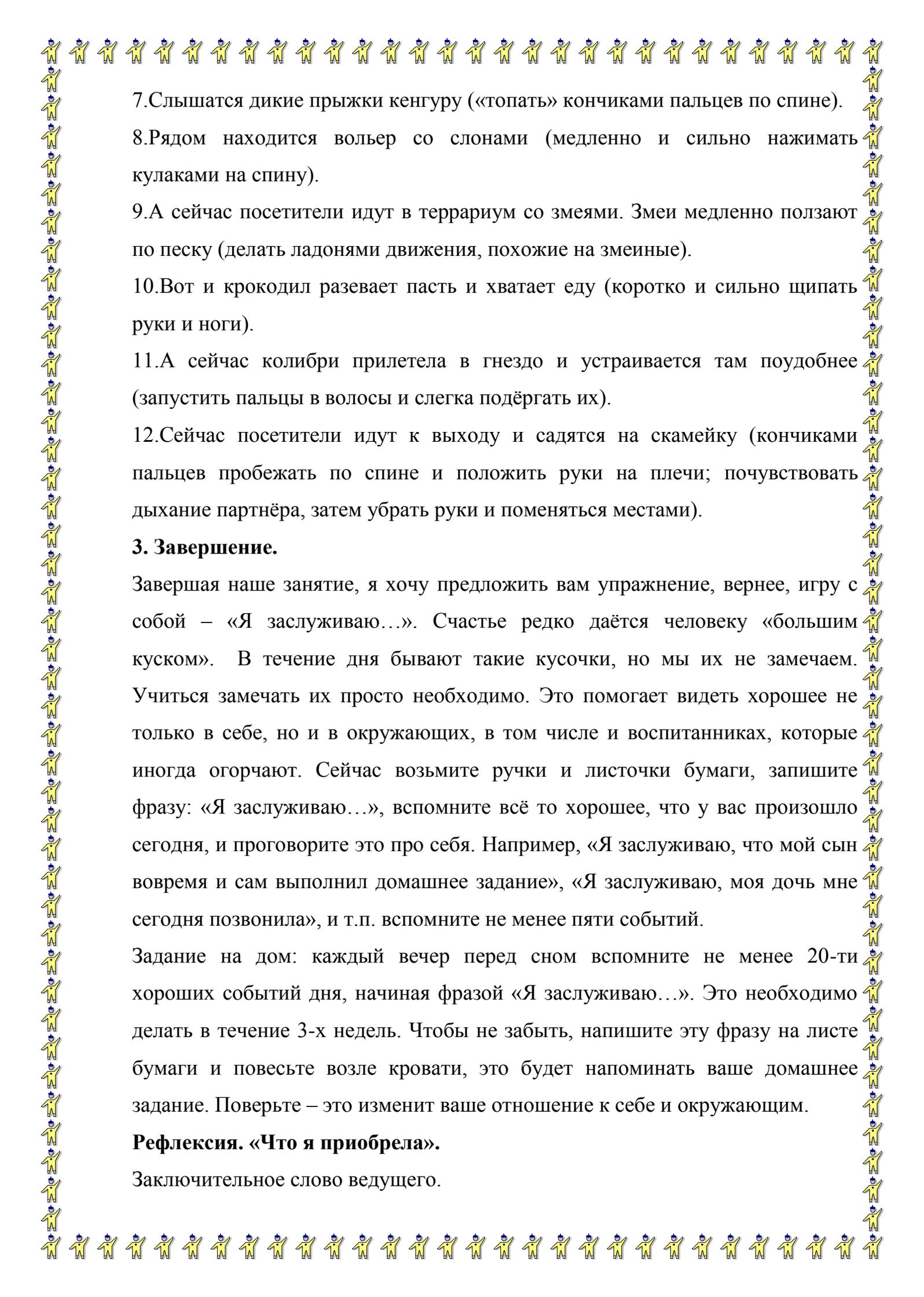
2.Затем он открывает ворота зоопарка (рёбрами ладоней проводить направо и налево от позвоночника).

3.приходят первые посетители (при помощи кончиков пальцев «сбегать» вниз по спине).

4.Они идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, но сильные хлопки по спине крест-накрест).

5.Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6.Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят в воду (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику).

- 
7. Слышатся дикие прыжки кенгуру («топать» кончиками пальцев по спине).
  8. Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
  9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
  10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать руки и ноги).
  11. А сейчас колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подёргать их).
  12. Сейчас посетители идут к выходу и садятся на скамейку (кончиками пальцев пробежать по спине и положить руки на плечи; почувствовать дыхание партнёра, затем убрать руки и поменяться местами).

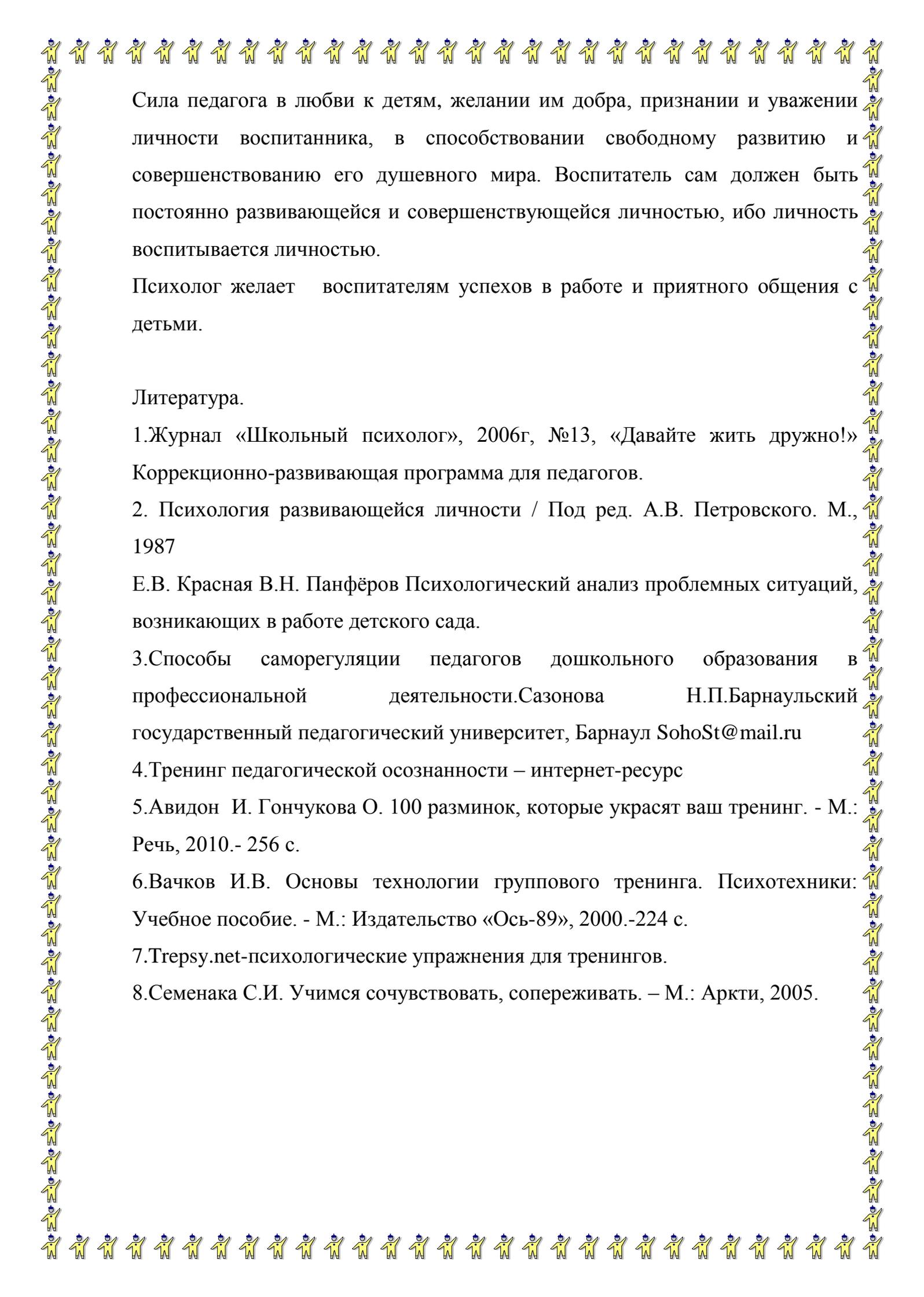
### **3. Завершение.**

Завершая наше занятие, я хочу предложить вам упражнение, вернее, игру с собой – «Я заслуживаю...». Счастье редко даётся человеку «большим куском». В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и воспитанниках, которые иногда огорчают. Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу: «Я заслуживаю...», вспомните всё то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например, «Я заслуживаю, что мой сын вовремя и сам выполнил домашнее задание», «Я заслуживаю, моя дочь мне сегодня позвонила», и т.п. вспомните не менее пяти событий.

Задание на дом: каждый вечер перед сном вспомните не менее 20-ти хороших событий дня, начиная фразой «Я заслуживаю...». Это необходимо делать в течение 3-х недель. Чтобы не забыть, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте возле кровати, это будет напоминать ваше домашнее задание. Поверьте – это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

**Рефлексия. «Что я приобрела».**

Заключительное слово ведущего.



Сила педагога в любви к детям, желании им добра, признании и уважении личности воспитанника, в способствовании свободному развитию и совершенствованию его душевного мира. Воспитатель сам должен быть постоянно развивающейся и совершенствующейся личностью, ибо личность воспитывается личностью.

Психолог желает воспитателям успехов в работе и приятного общения с детьми.

Литература.

1. Журнал «Школьный психолог», 2006г, №13, «Давайте жить дружно!»  
Коррекционно-развивающая программа для педагогов.
2. Психология развивающейся личности / Под ред. А.В. Петровского. М., 1987  
Е.В. Красная В.Н. Панфёров Психологический анализ проблемных ситуаций, возникающих в работе детского сада.
3. Способы саморегуляции педагогов дошкольного образования в профессиональной деятельности. Сазонова Н.П. Барнаульский государственный педагогический университет, Барнаул SohoSt@mail.ru
4. Тренинг педагогической осознанности – интернет-ресурс
5. Авидон И. Гончукова О. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг. - М.: Речь, 2010.- 256 с.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - М.: Издательство «Ось-89», 2000.-224 с.
7. Trepsy.net-психологические упражнения для тренингов.
8. Семенака С.И. Учимся сочувствовать, сопереживать. – М.: Аркти, 2005.