МДОУ «Центр развития ребенка – детский сад №10»

 **Доклад**

ТЕМА: «Использование технологий в работе психолога с педагогами»

 *Подготовлен для семинара*

*для педагогов-психологов ДОУ г.Валуйки*

 *педагогом-психологом Коревой А.В.*

Современная жизнь требует от человека любой профессии всех его нравственных и физических сил. Представители педагогической профессии оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойную нагрузку в связи с тем, что их труд отличается высокой эмоциональной загруженностью и стрессонасыщенностью.

Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность обучения, повышают конфликтность с родителями и коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушающих психическое здоровье и провоцирующих психосоматические заболевания.

Поэтому психологическое сопровождение образовательного процесса призвано обеспечить педагогам комфортное эмоциональное состояние, обучить навыкам управления собственным эмоциональным состоянием, выходу из конфликтных ситуаций, формам бесконфликтного общения и т.д.

К технологиям гармонизации внутреннего мира педагога относят**:**

1. Тренинговые занятия;

2. Психологические игры и упражнения;

3. Музыкотерапия;

4 Библиотерапия;

5.Арттерапия

6.Хромотерапия

7.Медитация

Основным методом работы являются **психологические встречи (тренинги)** имеющие определённую тему. Групповая психологическая встреча с педагогами представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются с целью формирования навыков самопознания и саморазвития. На таких встречах происходит обмен опытом взаимодействия, разыгрывание жизненных ситуаций, выбор оптимальных методов общения для каждого из участников. Тренинг помогает педагогу понять и раскрыть свои внутренние переживания, желания. Так же тренинг позволяет найти новые формы взаимодействия между психологом и педагогами, педагогами и администрацией. Поскольку в процессе тренинговой работы используются нестандартные способы организации, процесс общения становится менее напряженный, наиболее доверительный, интересный. При проведении тренингов с педагогами используются следующие формы работы: *мозговые штурмы, дискуссии, работа с изобразительными средствами, деловые игры, упражнения, творческие игры, сочинение сказок, элементы релаксации, упражнения и игры на создание положительного образа «Я», ролевые игры, анализ типичных ситуаций, психогимнастика, психодрама.*

Психологические игры нацелены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение приоритетного самосознания, личностного и творческого потенциала.

**Психологические игры** делятся на 5 типов:

*Игры-релаксации*

*Адаптационные  игры*

*Игры-формулы*

*Игры- освобождения*

*Игры-коммуникации*

 *Игры-релаксации* снимают усталость, внутренние зажимы, умение расслабиться. Перечень игр: «Внутренний луг», «Пресс», «Дерево», «Настроение», «Пословицы», «Воспоминания», «Книга», «Мария Ивановна», «Голова», «Руки», «Открытость».

*Адаптационные  игры* **-** используются в период адаптации молодого педагога, после длительного перерыва в работе, отпуска. Способствуют развитию самоконтроля и волевых процессов.

Игры: «Фокусировка», «Дыхание», «Психоэнергетический зонтик», «Распределение внимания», «Животное», «эмоция».

*Игры-формулы* используются для вербального самовнушения.

Пример: «Мое желание иметь…

                « Я все сумею…»

                « Я убежден в том, что…

                « Я верю в то, что…

*Игры - освобождения*. Методическое выражение идеи децентрации. Снять центр ситуации с себя и перенести его на что-либо другое, то есть, объективация эмоционально отрицательного состояния, сбрасывание его вовне и тем самым избавление от него.

Примеры игр: « Диалог», «Видеокамера», «Плохой - хороший», «Мой враг – мой друг».

*Игры-коммуникации*. Умение занимать коммуникативные позиции.

Игровые упражнения: «Мышечная броня», « Маска релаксации», «Я - жена», «Я – мать», «Я – педагог.», «Ревизия».

Данный список психологических игр можно пополнить такими видами игр:

*Игровые разминки* наиболее просты по форме и ограниченны по времени. Они используются на этапе знакомства, для создания в начале дня или этапа доброжелательного настроения, поддерживают атмосферу эмоциональной безопасности, свободного самовыражения, группового сплочения. Для «энергетизации» или, наоборот, для расслабления группы могут использоваться простые физические процедуры – ходьба, прыжки, касание соседей или контакт глазами.

Основная цель*игр-проблематизаций* – настроить участников эмоционально и интеллектуально на работу по предоставленной теме; актуализировать то, что они знают по данному вопросу и что хотели бы узнать в течение занятия; либо актуализировать чувства, воспоминания участников, их личный опыт, если предполагается работа с отношением участников к данной проблеме.

*Игры на отработку навыков*, на опробование новых моделей поведения или отношения к ситуации применяются после того, как проблема выявлена, исследована и определен путь ее решения. Наиболее оптимальная форма такой игры – *ролевая игра*. В ролевых играх участникам предоставляется возможность:

показать существующие стереотипы реагирования в тех или иных ситуациях;

разработать и использовать новые стратегии поведения;

отработать, пережить, свои внутренние опасения и проблемы.

Одной из форм психотерапии, которая направленна на улучшение состояния педагогов, способствующая их духовному росту – **библиотерапия.** Она довольно сильно и длительно воздействует на человека, устраняет последствия депрессии, отрицательные эмоции. Терапевтический   эффект  книги может основываться, например,  на узнавании человеком своей проблемы,   травмирующей ситуации в художественном произведении и следовании заданным в произведении образцам выхода из подобных ситуаций, их психологического преодоления. В основу занятия может браться притча («О двух волках», «Необходимо усилие»). Именно притча является носителем глубинной жизненной философии. Жизненный урок в притчах не завуалирован, а прямо сформулирован. Обычно одна притча посвящена одной проблеме. Применяя данную технологию, педагоги-психологи могут использоваться иллюстративный материал для лучшего восприятия.

**Арт-терапия** предоставляет взрослому, как и ребенку, возможность проигрывать, переживать, осознавать конфликтную ситуацию, какую-либо проблему наиболее удобным для его психики способом. Рисование позволяет ощутить и понять самого себя, свободно выразить свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, помогает быть самим собой, мечтать и надеяться. С помощью этой техники выявляются многие значимые психологические особенности человека, среди которых можно назвать уровень активности, экстравертность или интровертность, уровень общего умственного развития и творческого мышления.

**Хромотерапия** – технология, оказывающая исцеляющее воздействие цветом. Если в лечебных учреждениях есть возможность воздействовать на организм человека с помощью комнат, специально окрашенных и оформленных в определенной цветовой гамме, то в ДОУ психолог может рекомендовать применять более простые методы.
• Используется цветная бумага нужного цвета размером не меньше чем 20x40 см. Затем сесть на расстоянии 1 -1,5 м от этого листа, расслабиться и, не отвлекаясь, смотреть на него около 10-15 минут. Здорово воздействуют и красивые фотоснимки, выполненные в одной цветовой гамме.
• Можно также обойтись без бумаги и без фотографий - просто приготовить предмет определенного
цвета в той комнате, где вы находитесь. Запомнить цвет этого предмета, а потом закрыть глаза и представить необходимый цвет в воображении.

• Можно создать пространство определенного цвета - для этого достаточно приобрести в магазине лампы разных цветов. Можно попытаться окрасить обычные лампы накаливания в нужные цвета. Потом, вкрутив их в настольную лампу или даже в центральную люстру.

**Медитация**представляет собой состояние, при котором достигается высшая степень концентрации внимания или же, наоборот, полное его рассредоточение. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути решения проблем. Благодаря этому, упражнение способствует повышению уверенности в себе. При выполнении медитации соблюдаются следующие правила: уединение; удобная, но не расслабляющая поза. Лучше всего меди тировать сидя на полу в позе, исключающей излишнее мышечное напряжение. Наиболее распространены позы, сидя со скрещенными ногами (руки на коленях) и сидя на пятках, когда колени сведены, носки держатся вместе, пятки слегка разведены, а ладони лежат на бедрах. Глаза можно держать закрытыми или полузакрытыми (упражнение «Горная вершина», «Мудрец из храма»).

Одним из наиболее эффективных способов обретения навыка расслабления является **аутотренинг** (аутогенная психо-мышечная) тренировка. Аутотренинг - это комплексная система управления эмоциональным и психическим состоянием, эффективно снимающая нервное напряжение, душевные переживания, регулирующая дыхание, кровообращение и создающая внутренний комфорт. Аутотренинг необходим, прежде всего, здоровым, активным людям для снятия эмоционального, психического и физического напряжения. Аутотренинг учит педагогов

• чувствовать себя более спокойно, гармонично и уверенно

• осознанно управлять своими эмоциональными состояниями (а также других людей)

• освобождаться от негативных эмоций и помогать в этом, при необходимости, другим

В ДОУ необходимо **с**оздавать условия для профессионального роста молодых специалистов, способствующих снижению проблем адаптации и успешному вхождению в профессиональную, формирования авторитета педагога, уважения, интереса к нему у педагогического коллектива, детей и их родителей.В связи с этим педагогом-психологом проводятся формы работы по повышению психолого-педагогической компетентности:

-теоретические семинары (доклады, сообщения);

-семинары-практикумы;

-ролевые игры, деловые игры;

-дискуссии, диспуты;

-обсуждение открытых мероприятий;

-конкурсы педагогического мастерства;

-педагогические советы;

-методические объединения,

-индивидуальные консультации и т. д.

Большой популярностью пользуются у молодых педагогов деловые игры. Их тематика также разнообразна:

-игры, направленные на рефлексию профессиональных качеств;

-тренинги личностного роста,

-тренинги на развитие невербальных форм общения,

-тренинги на развитие творческого потенциала и т.д.

Интенсивные преобразования системы дошкольного образования в наши дни выдвигают педагогам все новые и новые требования. Среди них это требование к уровню психологической включенности индивида в его трудовую деятельность. В связи с этим психологи стараются решать такую актуальную проблему, как социально-психологический климат коллектива.

 Работа с воспитателями является одной из важнейших составляющих деятельности педагога-психолога дошкольного учреждения. Задачей педагога-психолога ДОУ является не только знакомство воспитателей с различного рода психологическими проблемами, но и формирование благоприятного психологического климата в коллективе, развитие у педагогов умения общаться с другими людьми. Совершенствование социально-психологического климата коллектива – это задача развертывания социального и психологического потенциала личности педагога. Формирование благоприятного социально-психологического климата коллектива является одним из важнейших условий для достижения целей ДОУ - обучения, воспитания, развития личности ребенка.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Банщикова Т.Н., Ветров Ю.П., Клушина Н.П.Профессиональная деятельность психолога в работе с педагогическим коллективом.-М.:Книголюб, 2004.
2. Мерзлякова Е.Л. Чему и как учить учителей.Тренинг эффективного педагогического общения.-СПб.: Речь, 2007
3. Микляева А.В. Я среди других людей. – СПб., 2003.
4. Немов Р.С. Психология. – М., 2000.
5. Резапкина Г.В. Я и моя профессия. – М., 2000.
6. Рязанова Д.В. Тренинг: с чего начать? – М., 2003.
7. Смид Р. Групповая работа с педагогами. – М., 1999.
8. Фопель К. Создание команды. – М., 2003.
9. Фопель К. Психологические группы. – М., 2001.

**Приложение 1.**

**Литература для библиотерапии**

**Для детей и подростков:**

Бахревский В. [Чудеса за порожком](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3788902/) (6+)

Бонд М. [Медвежонок Паддингтон](http://www.ozon.ru/context/detail/id/31011234/) (0+)

Булычёв К. [Девочка с Земли](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3055025/)(12+)

Габова Е. [«Двойка» по поведению»](http://www.ozon.ru/context/detail/id/19025701/) (12+)

Кестнер Э. [Мальчик из спичечной коробки](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4871327/) (12+)

Кротов В. [Червячок Игнатий и его чаепития](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4877926/) (6+)

Крюкова Т. [«Костя+Ника»](http://www.ozon.ru/context/detail/id/24706069/)(12+)

Крюкова Т. [Сказки Почемучки](http://www.ozon.ru/context/detail/id/22438654/) (6+)

Кулот Д. [Три весёлых друга](http://www.ozon.ru/context/detail/id/18507126/)(0+)

Леванова Т.С. [Аквамариновая звезда](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4621644/)(6+)

Наумова И. [Господин Куцехвост и иностранный шпион](http://www.ozon.ru/context/detail/id/22913155/)(6+)

Нильсон М. [Цацики идёт в школу](http://fanread.ru/book/8998223/) (6+)

Усачёв А., В.Чижиков. [Планета кошек](http://www.ozon.ru/context/detail/id/4024466/)(6+)

Усачёв А., Д.Трубин. [Путешествие в Мышляндию](http://www.ozon.ru/context/detail/id/28236112/)(6+)

**Для взрослых:**

Веллер М.[Гонец из Пизы](http://www.ozon.ru/context/detail/id/30932021/)

Вильмонт Е.[Черти-что и сбоку бантик](http://www.ozon.ru/context/detail/id/27985166/)

Ким Л. [Аня Каренина](http://www.ozon.ru/context/detail/id/3432198/)

Колочкова В. [Благословение святого Патрика](http://www.ozon.ru/context/detail/id/28299075/)

Кузнецова Ю. [Где папа?](http://www.litmir.me/bd/?b=188534)

Метлицкая М. [Верный муж](http://www.ozon.ru/context/detail/id/26016390/)

Нестерова Н. [Ищите кота](http://www.ozon.ru/context/detail/id/26411840/)

Поляков Ю. [Гипсовый трубач, или Конец фильма](http://www.ozon.ru/context/detail/id/8751737/)

Романова М. [Солнце в рукаве](http://www.ozon.ru/context/detail/id/28272489/)

Рубина Д. [Высокая вода венецианцев](http://www.ozon.ru/context/detail/id/6273260/)

Трауб М. [Соня и Александра](http://www.ozon.ru/context/detail/id/28640472/)

Чемберлен Д.[Спасительный свет](http://www.livelib.ru/book/1000208332)

Ханика Т. [Скажи, Красная Шапочка!](http://www.litmir.me/bd/?b=145851)

 **Приложение 2.**

**Медитация**

**УПРАЖНЕНИЕ  "ГОРНАЯ ВЕРШИНА"**

**-**Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробней...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недосягаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплои, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза*.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

**УПРАЖНЕНИЕ  "МУДРЕЦ ИЗ ХРАМА"**

- Представьте себя, стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...............

Время посещения храма заканчивается.

Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами...                                                                                                         Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

**Психологические притчи**

**Приложение 3.**

**1. Необходимо усилие...**

Человек шел по лесу и увидел кокон, из которого через маленькую щель пыталась выйти бабочка. Ему стало любопытно, он остановился и наблюдал за этой картиной долгие часы. Прошло много времени. Казалось, бабочка сделала все, что могла, и даже, как будто, отчаявшись, оставила свои попытки.

Тогда человек решил помочь бабочке. Он взял перочинный ножик и надрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Она так и не смогла летать. Оказывается, при выходе через узкую щель, бабочке необходимо было усилие для того, чтобы жидкость из тела перешла в крылья. Только в этом случае она смогла бы летать...

Вот так и каждого из нас, Жизнь часто заставляет с трудом пробираться через сложные ситуации, чтобы мы могли расти и развиваться... Соберитесь!

**2. Что должен знать каждый...**

Прежде чем положить карандаш в коробку, карандашный мастер отложил его в сторону.

- Есть пять вещей, которые ты должен знать, - сказал он карандашу, - прежде чем я отправлю тебя в мир. Всегда помни о них и никогда не забывай, и тогда ты станешь лучшим карандашом, которым только можешь быть.

Первое: ты сможешь сделать много великих вещей, но лишь в том случае, если ты позволишь Кому-то держать тебя в Своей руке.

Второе: ты будешь переживать болезненное обтачивание время от времени, но это будет необходимо, чтобы стать лучшим карандашом.

Третье: у тебя будет способность исправлять ошибки, которые ты совершаешь.

Четвертое: наиболее важная твоя часть будет всегда находиться внутри тебя.

И пятое: на какой бы поверхности тебя не использовали, ты всегда должен оставить свой след. Независимо от твоего состояния, ты должен продолжать писать.

Карандаш понял и был помещен в коробку с призванием в сердце.