



Севастопольское региональное отделение
Общероссийской общественной организации
«Федерация психологов образования России»

**ПРАКТИКУМ
СЕВАСТОПОЛЬСКОГО ПСИХОЛОГА**

**СБОРНИК МАТЕРИАЛОВ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ОПЫТА
И МЕТОДИЧЕСКИХ РАЗРАБОТОК
ПСИХОЛОГОВ ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпуск 5

Севастополь
2025

УДК
ББК

Практикум севастопольского психолога: сборник материалов психологического опыта и методических разработок психологов образования. Выпуск 5 / Под ред. С.В. Звагольской, Е.В. Шевчуковой. – Севастополь: Севастопольское региональное отделение ООО ФПОР, 2025. – 71 с.

В сборнике материалов «Практикум севастопольского психолога» представлены сценарии мастер-классов, статьи, методические разработки и материалы из опыта работы психологов образования, а также материалы участников региональных фестивалей психологии «Геометрия семьи. Ярмарка методических идей».

Сборник выпущен с целью обмена опытом и распространения психологических практик.

Издание адресовано психологам, социальным педагогам, учителям, преподавателям дополнительного образования, родителям и студентам психологических специальностей профессиональных образовательных организаций высшего и среднего профессионального образования.

СОДЕРЖАНИЕ

Слово председателя Севастопольского регионального отделения ООО ФПОР.....	4
Раздел 1. Доска Почёта «Мы лучшие!».....	5
Раздел 2. Материалы авторов сборника	8
Автухова Н. В. Выявление неблагополучия в семье, организация профилактической работы.....	8
Каштанова Ю. М. Гаджеты. Польза и вред. Какие тайны хранит интернет.....	19
Котко Т. П. МАСТЕР-КЛАСС «Ваше психологическое здоровье в ВАШИХ РУКАХ» или «Приёмы и способы саморегуляции эмоционального состояния как условие сохранения психологического здоровья педагога».....	32
Кривобок М. Н. МАСТЕР-КЛАСС «ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ».....	51
Потапова И. А. Гаджеты в развитии речи ребенка.....	58
Хуторская Л. И. Семинар-практикум для родителей с элементами тренинговой работы «Принимающие и не принимающие родители. Особенности воспитания».....	61

**Слово председателя Севастопольского регионального отделения
Общероссийской общественной организации
«Федерация психологов образования России»**



Уважаемые коллеги!

Работая над выпуском электронного сборника материалов, мы хотим дать возможность всем, кому интересна психологическая работа, накапливать в своей профессиональной копилке практические инструменты и материалы для работы в образовании.

Цель деятельности общественной организации ФПОР – объединение и внедрение накопленного опыта психологов образования в психолого-педагогическую практику. Передовой опыт работы даст возможность участникам образования развить научный и творческий подход в подготовке и проведении мероприятий, практических занятий, родительских собраний, выступлений на педсоветах, семинарах и т.д.

Благодарим всех, кто предоставил материал для сборника.

**Председатель правления
Севастопольского регионального отделения
Общероссийской общественной организации
«Федерация психологов образования России»
Шевчукова Елена Вилоровна**

Раздел 1. ДОСКА ПОЧЁТА «Мы лучшие!»

№ п/п	Автор	Достижения
1.	 <p style="text-align: center;">Автухова Наталья Васильевна, заведующий отделением социальной помощи семье и детям № 2 Государственного бюджетного учреждения города Севастополя «Центр социальной помощи семье и детям»</p>	<p style="text-align: center;">Благодарность Председателя Законодательного Собрания города Севастополя, за добросовестный труд, высокий профессионализм, ответственное отношение к выполнению служебных обязанностей, 2024 г.</p> <p>Благодарность Исполняющего обязанности Главы города Инкермана за добросовестный труд, высокий профессионализм, за вклад в развитие города Инкермана, 2024 г.</p> <p>Благодарственное письмо Директора Департамента общественной безопасности города Севастополя, за проведение профилактических мероприятий, направленных на предупреждение беспризорности, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, осуществление индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними и с семьями, находящимися в категории «социально опасное положение», 2024 г.</p>
2.	 <p style="text-align: center;">Каштанова Юлия Михайловна, педагог-психолог высшей квалификационной категории ГБОУ города Севастополя «ШКОЛА-ЭКОТЕХ+»</p>	<p>Победитель регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального Мастерства «Педагог-психолог России-2024» в городе Севастополе, 2024 г.</p> <p>Благодарность Департамента образования и науки города Севастополя за многолетний и добросовестный труд в системе дошкольного образования города Севастополя, значительный вклад в воспитание юных севастопольцев, 2023 г.</p>

3.



Котко Татьяна Петровна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
ГБДОУ города Севастополя
«Детский сад № 27»

Победитель городского конкурса «Лучший персональный сайт педагога воспитательной сферы», 2023 г.

Лауреат городского конкурса «На лучшую учебно-методическую разработку» в номинации «Лучшая учебно-методическая разработка по вопросам социально-педагогической, психолого-педагогической, коррекционной работы и организации образовательного процесса в начальной школе», 2024 г.

4.



Кривобок Марина Николаевна,
педагог-психолог высшей
квалификационной
категории
ГБДОУ «Детский сад № 5»

Благодарность губернатора за добросовестный труд, высокий профессионализм, личный вклад в воспитание подрастающего поколения г. Севастополя, 2024 г.

Грамота Департамента Образования и науки г. Севастополя за многолетний и добросовестный труд в системе дошкольного образования г. Севастополя, 2023 г.

Благодарность Департамента Образования и науки г. Севастополя за профессионализм и компетентность в оценивании участников конкурсов профессионального мастерства.

Благодарность ГАОУ ПО ИРО за активное участие в работе городской экспертной группы по аттестации педагогических работников, 2023 г.

5.



**Потапова Ирина
Анатольевна,**
учитель – логопед
ГБОУ «ШКОЛА ЭКОТЕХ+»

Призер регионального профессионального конкурса «Открытие» в номинации «Молодой специалист учитель-логопед - 2024 года», 2024 г.

Благодарность Департамента образования и науки города Севастополя за участие в региональном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства «Учитель-дефектолог России-2024», 2024 г.

Благодарность Государственного автономного образовательного учреждения профессионального образования города Севастополя "Институт развития образования" за активное участие в городских методических мероприятиях для педагогических работников.

6.



**Хуторская Лариса
Ивановна,**
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории
ГБДОУ г. Севастополя
«Детский сад №67»

Благодарственное письмо Губернатора г. Севастополя за добросовестный труд, высокий профессионализм, проявленный при ведении госаблика организации, 2024 г.

Грамота ООО "Федерация психологов образования России" за профессиональный подход и личный вклад в развитие общественной организации Севастопольского регионального отделения, 2024 г.

Грамота Департамента образования и науки г. Севастополя - Призёр городского конкурса «Лучший персональный сайт педагога воспитательной сферы» в номинации «Лучший сайт педагога социально-психологической службы», 2024 г.

Благодарность ГАОУ ПО ИРО за активное участие в подготовке и проведении городских методических мероприятий для педагогических работников, 2024 г.

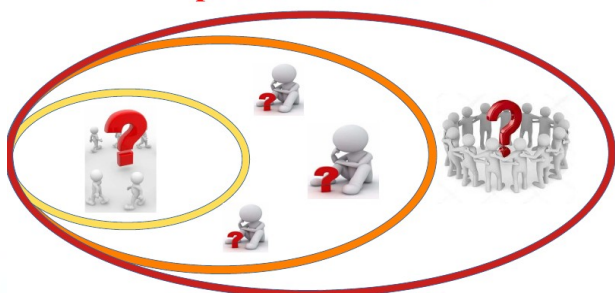
Раздел 2. Материалы авторов сборника



Автухова Наталья Васильевна,
заведующий отделением социальной
помощи семье и детям № 2
ГБУ города Севастополя
«Центр социальной помощи семье и детям»

Выявление неблагополучия в семье, организация профилактической работы

«Проблемная» семья.



всегда возникает очень много вопросов: что это может означать? как понимать словосочетание «проблемная семья»? «проблемная» ли она? и у кого собственно возникают «проблемы»: у мамы, у ребенка, у меня - как у соседа или специалиста, или поведение человека создает проблемы для общества? И тогда, кто должен

Часто, когда к нам обращаются граждане — равнодушные, заинтересованные, соболезнующие, или специалисты различных учреждений, мы слышим: «У этой семьи проблема!», «Появилась проблемная семья». И

ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
СЕМЬЕ И ДЕТЯМ

«Проблемная» семья.



Дисфункции



Стойкие нарушения,
неблагополучие



решать эти проблемы: семья, «Я», или общественные институты? Или границы здесь неуместны...

Любая семья в процессе своего развития и функционирования сталкивается с различными кризисами, которые могут быть преодолены одной семьей самостоятельно, а другая семья с этим без посторонней помощи справиться не может. В последнем случае, последствия «не преодоления» кризиса всегда имеют внешние проявления: во внешнем виде, поведении, способах коммуникации с другими и прочее. Собственно, неумение самостоятельно стабилизировать ситуацию, сложившуюся в семье, в дальнейшем приводит к нарушению функционирования семьи. Стойкие дисфункции приводят к неблагополучию в семье.

Поэтому специалисты Государственного бюджетного учреждения города Севастополя Центр социальной помощи семье и детям (далее ГБУ ЦСПСД) работают не с какой-то мифической «проблемной семьей», а с семейным неблагополучием, дисфункцией семьи в какой-то или в каких-то областях.

Семейное неблагополучие — это нарушение функционирования семьи, проявляющееся в неспособности семьи качественно выполнять возложенные на неё функции в какой-либо из сфер жизнедеятельности или нескольких одновременно, в том числе и по социализации детей, созданию условия для их роста, развития и воспитания.

Выделяют ряд факторов риска семейного неблагополучия:

1. Социально-экономические (низкий материальный уровень жизни или сверхвысокие доходы, нерегулярные доходы, плохие жилищные условия и прочее);
2. Медико-социальные (инвалидность или хронические заболевания членов семьи, пренебрежение санитарно-гигиеническими нормами);
3. Социально-демографические (неполная, многодетная семья, семьи с повторными браками и сводными детьми, семьи с несовершеннолетними и

престарелыми родителями, сюда же, по опыту последних лет, можно отнести семьи с приемными или опекаемыми детьми);

4. Социально-психологические (семьи с эмоционально-конфликтными отношениями супругов, родителей и детей, психологическая незрелость родителей, несформированная или деформированная модель семьи, искаженные нормы и ценностные ориентации);

5. Педагогические (низкий общеобразовательный уровень семьи, педагогически некомпетентные родители);

6. Девиантное поведение родителей и/или ближайших родственников (алкоголизм, наркомания, аморальный образ жизни, семейное насилие, члены семьи разделяют традиции и нормы преступной или маргинальной субкультуры).

Как правило, в неблагополучных семьях присутствует совокупность нескольких негативных факторов, которые находятся в причинно-следственной взаимосвязи, поэтому четко распределить семьи по конкретным группам достаточно сложно.

Принято выделять следующие группы маркеров семейного неблагополучия:

1. Внешний вид ребенка: ухоженность, чистая одежда, наличие одежды соответствующей сезону.

2. Здоровье: регулярное наличие травм и ссадин, педикулез, кожные инфекции, отклонения здоровья или хронические заболевания.

3. Навыки самообслуживания: сформированность умений обслуживания себя в быту согласно возрасту.

4. Социальные навыки: владение спектром различных моделей поведения в разных социальных ситуациях.



5. Участие в образовательном процессе: регулярность посещения ребенком учебного учреждения, участие родителей в образовательном процессе ребенка, наличие необходимых игр, учебных материалов, соответствие образовательного уровня ребенка его возрасту.

6. Эмоциональное состояние: общее эмоциональное состояние ребенка, его модальность, частота резкой смены настроения.

7. Поведение: отклоняющееся поведение, проявление девиантных, деструктивных форм.

Говоря о маркерах семейного неблагополучия хотелось бы обратить Ваше внимание на Навигатор профилактики, разработанный Московским государственным психолого-педагогическим университетом.

Навигатор профилактики

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
НАВИГАТОР ПРОФИЛАКТИКИ
Тема: «Дети и подростки»

СОВРЕМЕННОЕ ДЕТСТВО: новая социальная ситуация развития детей и подростков
возможности развития и социальные риски

СОЦИАЛЬНЫЕ РИСКИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ИЛИ ИНЫМ ПРОБЛЕМАМ, В ТОМ ЧИСЛЕ ТРОВАЯЩИМСЯ:

- социально-психологической дезадаптации
- разных видов отклоняющегося поведения

Социально-психологическая дезадаптация – это состояние, осложняющее приспособление к социальной среде. Может проявляться проблемами относящегося поведения или быть его следствием.

Отклоняющееся (девиантное) поведение – это поведенно, стойко повторяющееся поведение, не соответствующее общепринятым социальным нормам и наносящее ущерб самому человеку, окружающим людям и обществу.

ВИДЫ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

- раннее проявление (эпизодическое) поведение
- хроническое поведение
- ситуационное (в том числе ситуационно-импульсивное) поведение
- риск-поведение (агрессивное, делинквентное, антисоциальное)
- дисциплинарное поведение
- дисциплинарное поведение
- агрессивное (зависимое) поведение

ЦВЕТОВАЯ ИНДИКАЦИЯ ПРИЗНАКОВ РИСКОВ

В центре круга – 8 типов девиантного поведения, пронумерованные от 1 до 8. В нижнем правом углу – 5-й тип, вынесенный в отдельный сектор. Каждый сектор имеет свой цвет и содержит краткое описание признаков риска.

РАНИЕ ПРОБЛЕМНОЕ (ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ) ПОВЕДЕНИЕ

СОЦИАЛЬНО НЕПРИЯТНОЕ (ЗАВИСИМОЕ) ПОВЕДЕНИЕ

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ

© МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

В Навигаторе выделены 8 типов девиантного поведения — это цифры в центре круга, 5 тип вынесен в отдельный сектор в нижнем правом углу страницы. Цветовая индикация круга позволяет быстро найти информацию о конкретном типе девиации в приложенных к кругу материалах, образцы отражены в правой части рисунка (навигатор профилактики девиантного поведения вы можете

самостоятельно найти по названию в поисковике интернет сетей).

Что делать после определения маркеров, выявления указанных признаков в поведении у ребенка?

Работа по организации профилактики семейного неблагополучия (включая раннее выявление) регламентируется:

- № 120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних».
- № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- №442 ФЗ «Об основах социального обслуживания в Российской Федерации».
- Иными профильными федеральными законами.
- Положениями Семейного кодекса Российской Федерации, Конвенции о правах ребенка.

Но при работе с конкретным случаем специалист нуждается в более детальных инструкциях или алгоритмах действий. Поэтому необходимо обращаться к нормативным документам, утвержденным в городе Севастополе, которые разработаны на основе вышеперечисленного:

- Постановление Правительства Севастополя № 239-ПП от 28.05.2020 г. «Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия по организации индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально-опасном положении», на территории города Севастополя».

- № 51 ЗС «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в городе Севастополе».

- Постановление КДН и ЗП г. Севастополя от 18.08.2020 г. № 3 об утверждении «Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних при выявлении ранней стадии семейного неблагополучия».

- Постановление КДН и ЗП г. Севастополя от 19.04.2024 г. № 1 о согласовании «Регламента работы по выявлению детей и семей с детьми,

находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении, организации работы с несовершеннолетними, нуждающимися в социальной реабилитации».

- Постановление КДН и ЗП г. Севастополя от 15.09.2023 г. № 3 об утверждении «Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики по предупреждению суицидов среди несовершеннолетних».

Кроме перечисленного, алгоритмом для организации профилактической деятельности специалиста могут служить различные локальные нормативные акты профильных Департаментов, локальные акты учреждения, методические рекомендации профильных министерств.

Предлагаю для ознакомления стандартный примерный алгоритм действий специалиста или службы учреждения.

Алгоритм действий специалиста или службы учреждения.



Если все этапы решены «правильно», то в последнем этапе «Сравнение фактического результата с целевым» мы получим «равно» или «приблизительно

равно». При отсутствии равенства необходимо начать путь с первого этапа, проанализировать каждый шаг, внести коррективы в работу, если необходимо.

Если рассматривать алгоритм действий специалиста или службы в организационном разрезе, то получаем следующую примерную схему:



Привлечение специалистов других ведомств можно запускать параллельно одному из двух предыдущих процессов: «Корректирующие мероприятия» и «Постановка на внутриведомственный учет, реализация разработанного комплекса мер».

Примерный алгоритм действий (красные круговые стрелочки) можно запускать и на этапе «Определение мероприятий профилактической работы», и эта работа постоянно ведется специалистами и позволяет скорректировать поведение ребенка, не доводя ситуацию до специальных процедур рассмотрения (например, постановка на ВШУ) и системного подхода к коррекции. Также примерный алгоритм действий нужно использовать и на других организационных этапах (постановка на учет, корректирующие мероприятия, привлечение других специалистов).

Что делать, если планируемый результат все равно не совпадает с реальным при повторных циклах корректировки профилактических мероприятий? Тогда принимаем вывод проведенной работы: приложенных усилий и компетенции недостаточно, необходим комплексный межведомственный подход для оказания помощи семье, необходима организация профилактической работы в рамках межведомственного взаимодействия.

Согласно п. 4.5 Постановления КДН и ЗП г. Севастополя от 18.08.2020 года № 3 об утверждении «Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних при выявлении ранней стадии семейного неблагополучия», если «в результате проведенной работы отсутствует положительная динамика, выполнение плана индивидуальной профилактической работы не привело к улучшению ситуации в семье, администрация образовательной организации направляет в ТКДН и ЗП информацию о необходимости постановки семьи на учет в категорию «социально опасное положение»».

При выявлении ранней стадии семейного неблагополучия к профилактической работе, направленной на стабилизацию ситуации в семье, специалисты органов и учреждений системы профилактики подключаются поэтапно в зависимости от выявленной проблематики.

Информация от учреждений принимается согласно вышеуказанному порядку.

Если, по каким-либо причинам, поступившая информация не соответствует порядку, то необходимо обратить внимание на полноту предоставляемых сведений, а именно: фамилию, имя, отчество ребенка, его год рождения, номер телефона, фамилию, имя, отчество родителей, номер телефона, фактический адрес проживания, суть возникшей проблемы, меры, принятые для стабилизации ситуации.

При организации межведомственного взаимодействия информация от учреждений поступает в ТКДН и ЗП. Данная информация рассматривается на

заседании территориальной комиссии. Решение комиссии отражается в протоколе или в Постановлении ТКДН и ЗП. Решение комиссии о необходимости принятия мер помощи и социальной поддержки семьи/несовершеннолетнего направляется для исполнения в органы и учреждения системы профилактики, руководители которых несут персональную ответственность за исполнение полученных поручений.

Как один из субъектов системы профилактики Государственное бюджетное учреждение города Севастополя Центр социальной помощи семье и детям осуществляет деятельность, направленную на оказание социальных услуг семьям, детям и отдельным гражданам, помощи в реализации их законных прав и интересов, содействия в улучшении их социального и материального положения, а также психологического статуса, укреплении и развитии детско-родительских отношений, решении проблем в приемных семьях, всестороннем развитии личности ребенка.

Профилактическая работа является одним из приоритетных направлений деятельности ГБУ ЦСПСД и включает в себя выявление и дальнейшую организацию работы, направленную на минимизацию факторов, вызывающих деструктивные проявления, содействие в организации системной коррекционной работы, осуществление мероприятий, направленных на социальную адаптацию и социализацию. Специалистами проводится планомерная работа по оказанию семьям с детьми, несовершеннолетним психологической, педагогической, юридической, социальной помощи.

Большой блок профилактической работы составляет социальное сопровождение семей с детьми и несовершеннолетних, состоящих на различных видах учета и включает в себя организацию работы, направленную на преодоление сложившейся ситуации, осуществление мероприятий, направленных на социальную адаптацию и социализацию.

Основой успешной работы является межведомственное взаимодействие при организации профилактических мероприятий с семьей/несовершеннолетним:

оперативный обмен информацией между субъектами системы профилактики, организация межведомственных рейдовых мероприятий с приглашением к участию специалистов других учреждений, системный подход при реализации мер поддержки семьи в рамках компетенции привлеченных специалистов и оказанию социальной помощи.

Ежедневно, на протяжении многих лет сотрудники нашего Центра оказывают помощь тем, кто в этом нуждается. Опыт работы команды наших специалистов показывает, что, только объединив усилия, можно добиться успеха!

Список литературы

1. Васильчиков, В.М. Правовое обеспечение социальной работы — М.: Academia, 2014.
2. Менделевич, В.Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005.
3. Методические рекомендации по оказанию семьям с детьми, находящимся в социально опасном положении, педагогической, психологической и юридической помощи, реализации программ, направленных на поддержку и укрепление родительства и детско-родительских отношений [Электронный ресурс]. – режим доступа: umiic.ru/content/03-04-2023/Методические_...
4. Методы раннего выявления семейного неблагополучия методические материалы для специалистов социальной службы экстренного реагирования, Вологда, 2022 [Электронный ресурс]. – режим доступа: tercentr.gov35.ru/upload/docs/tc/docs/MP_Методы_...
5. Навигатор профилактики девиантного поведения - 2022 МГППУ [Электронный ресурс]. – режим доступа: https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour
6. «Об образовании в Российской Федерации», № 273 ФЗ от 29.12.2012 / Собр. Законодательства Российской Федерации.
7. «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних», № 120 ФЗ от 24.06.1999 / Собр. Законодательства Российской Федерации.
8. «Об основах социального обслуживания в Российской Федерации», №442 ФЗ от 28.12.2013 / Собр. Законодательства Российской Федерации.

9. Официальный портал Правительства Севастополя [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sev.gov.ru/docs>:
10. Постановление Правительства Севастополя № 239-ПП от 28.05.2020 г. «Об утверждении Порядка межведомственного взаимодействия по организации индивидуальной профилактической работы с несовершеннолетними и семьями, находящимися в социально-опасном положении», на территории города Севастополя».
11. № 51 ЗС «О мерах по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних в городе Севастополе».
12. Постановление КДН и ЗП г. Севастополя от 18.08.2020 г. № 3 об утверждении «Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних при выявлении ранней стадии семейного неблагополучия».
13. Постановление КДН и ЗП г. Севастополя от 19.04.2024 г. № 1 о согласовании «Регламента работы по выявлению детей и семей с детьми, находящихся в трудной жизненной ситуации и социально опасном положении, организации работы с несовершеннолетними, нуждающимися в социальной реабилитации».
14. Постановление КДН и ЗП г. Севастополя от 15.09.2023 г. № 3 об утверждении «Порядка межведомственного взаимодействия органов и учреждений системы профилактики по предупреждению суицидов среди несовершеннолетних».
15. Павленок, П.Д. Теория, история и методика социальной работы — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К», 2015.
16. Павленок, П.Д. Технологии социальной работы с различными группами населения — М.: Инфра-М, 2009.
17. Письмо Минтруда России от 01.03.2023 № 26-2/10/В-2718 «О направлении методических рекомендаций по организации социального сопровождения семей с детьми».
18. Шульга, Т.И. Работа с неблагополучной семьей: учебное пособие. – М.: Дрофа, 2005.



Каштанова Юлия Михайловна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
ГБОУ города Севастополя
«ШКОЛА-ЭКОТЕХ+»

Гаджеты. Польза и вред. Какие тайны хранит интернет

Все чаще мы слышим в профессиональных кругах обсуждение актуальных вопросов по предупреждению кризисных ситуаций в современной образовательной среде и своевременной психолого-педагогической помощи в рамках системы профилактики при зависимости от гаджетов. Вот и наша тема будет посвящена этому вопросу, решение которого мы пропустили через свою душу и профессию психолога.

Коллектив нашего детского сада очень дружный. Мы часто посещаем друг – друга в любое время дня и становимся участниками внутренних процессов взаимодействия детей со взрослыми. Родители для нас очень большой и важный источник информации о другой стороне жизнедеятельности наших воспитанников. В последнее время мы наблюдаем неприятную картину, когда гаджеты становятся для детей желаннее чем сам родитель.

Представьте такую картину: тревожный, плаксивый ребенок, лет четырёх, приходит в группу. Он замкнут, отстранен и насторожен, в течение дня немного отвлекается на предложенные мероприятия воспитателем. Но во второй половине дня тревожно ждет приход мамы. И вот, приходит мама, малыш с радостью бежит в объятия к родителю, бросается на шею, получает пару поцелуев, а следом телефон.

Ребенок успокаивается и быстро погружается в процесс изучения гаджета. В это время его одевают. И, ни в коем случае, нельзя прервать занятие, иначе будет истерика и слёзы. И так каждый день...

Как вам такое?

Мои с коллегами, начиная с воспитателей групп раннего возраста, так сильно были проникнуты этой проблемой, что решили в ней разобраться. Ведь это «увлечение» дает плачевные последствия при усвоении и социализации ребенка в обществе на любом возрастном этапе.

Дети, которых мы видим глазами педагогов.

Ведь в последние годы всё больше стало поступать детей с задержкой в речевого развития, с проблемой в коммуникативных навыках общения, плохо развитой моторикой рук, пассивных, не желающих познавать что-то новое, играть, читать; проблемы с эмоциями (агрессия, страхи и т.д.) и социализацией в дальнейшем с усвоением школьной программы.

Начали с опроса родителей:

- Как проходит утренний сбор ребенка в детский сад/школу?
- Как организован приём пищи ребёнка?
- Как укладываете ребёнка на сон?
- Сколько времени в день вы разговариваете с ребенком?
- В какой форме проходит общение с ребёнком в семье?
- Играете ли вы в игры/обсуждаете личные ситуации и моменты жизни?
- Как проходит ваша совместная прогулка?
- Чем занят ваш ребёнок во время поездки в автомобиле?
- Чем занят ребёнок во время вашего занятия домашними делами?

Из многих ответов родителей был сделан неутешительный вывод! Оказалось, что ребёнок большую часть времени проводит в гаджетах чуть ли ни с самого рождения. По мнению родителей, были следующие ответы: «Сейчас дети – интернет поколения, у них мозг работает и развивается как-то по-другому, и им там интересно». Родители считают, что с помощью гаджета развивают ребенка.

Ребенок – это не маленький взрослый. Ребенок рождается с незрелым мозгом. Мозг, как белый лист бумаги, еще не заполненный. От 0 до 3-х лет происходит его интенсивное развитие. Первые три года жизни — это период особенно активного сенсорного развития ребёнка. Под сенсорным развитием подразумевается развитие ощущений, под моторным - двигательное развитие. Ребёнок до 3-х лет должен исследовать реальный мир вокруг, привыкать к нему и узнавать, как он работает. В этом ему помогают органы чувств и соответствующие анализаторы: **зрительный, слуховой, тактильный, обонятельные, вкусовые.** **Также очень важна двигательная активность.**

Гаджеты опасны тем, что лишают малыша первых реальных впечатлений о мире, заменяют их ложными виртуальными представлениями. Ребёнок получает информацию не по всем каналам рецепторов, а только по зрительному. Он не чувствует движение, вкуса, запаха, нет тактильных контактов.

Следующий игровой прием мы предлагаем провести родителям, на практических встречах.

Необходимо всем сесть в один ряд, не пропуская сиденье. Поздороваться с соседом, попросить его разрешения познакомиться с ним другим способом (дотронуться до волос).

Установка: откинетесь удобно в кресле, левой рукой прикройте глаза, а правой нащупайте соседа и потрогайте его волосы. Опишите их, какие они, длинные или короткие, мягкие или жесткие, волнистые или прямые. А теперь попробуйте вспомнить какого цвета у вашего соседа глаза. Теперь посмотрите, в глаза другу и скажите, кто правильно ответил.

Аналогично у детей происходит нехватка информации при постоянном зависании в телефоне с перегрузкой только одного-двух анализаторов мозга.

Каждая сенсорная система поставляет в мозг свой сигнал, из которых мозг ребенка должен собрать целостный образ представлений о предмете или явлении, базирующийся на самоощущениях.

Разнообразие действия рук стимулирует процесс речевого развития ребёнка. На начальном этапе жизни именно мелкая моторика отражает, как развит ребёнок, свидетельствует о его интеллектуальных способностях.

Сенсорное развитие, мелкая моторика рук имеет прямое воздействие на формирование правильной речи.

Для более полного анализа ситуации в целом и понимании, о чем идет речь,



родителям предлагаем пройти онлайн - тест «На сколько я зависим от гаджетов». Результаты бывают разные, но так родители сразу проводят параллель не только по своим детям, но и по своему настоящему состоянию. Многие впервые начинают задумываться о своих реальных отношениях с современным цифровым миром.

А вот о влиянии гаджетов на речевое развитие ребёнка не всем известно. Это, кажущееся безобидным, занятие таит в себе серьёзные опасности и может повлечь весьма печальные последствия не только для физического здоровья ребёнка (о нарушениях зрения, дефиците движений, испорченной осанке уже сказано довольно много), но и для его психического развития.

В настоящее время, когда взролеет первое поколение «экранных детей», эти последствия становятся всё более очевидными.

Первое из них – отставание в развитии речи. В последние годы и родители, и педагоги всё больше жалуются на задержки речевого развития: дети позже начинают говорить, мало и плохо разговаривают, их речь бедна и примитивна.

Специальная логопедическая помощь нужна практически в каждой группе детского сада. За 20 последних лет число речевых нарушений возросло более чем в шесть раз!

Однако, при чём здесь телевидение или компьютер? Ведь ребёнок, сидящий у экрана, постоянно слышит речь. Разве насыщение слышимой речью не способствует речевому развитию? Какая разница, кто говорит с ребёнком – взрослый или герой мультфильма?

Разница огромная. Речь – это не подражание чужим словам и не запоминание речевых штампов. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но отвечает другому человеку, когда он сам включён в диалог.

Причём, включён, не только слухом и артикуляцией, но всеми своими действиями, мыслями и чувствами. Для того, чтобы ребёнок заговорил, необходимо, чтобы речь была включена в его конкретные практические действия, в его реальные впечатления и главное – в его общение со взрослыми.

Речевые звуки, не обращённые ребёнку лично и не предполагающие ответа, не затрагивают ребёнка, не побуждают к действию и не вызывают каких-либо образов. Они остаются «пустым звуком».

Современные дети в большинстве своём слишком мало используют речь в общении с близкими взрослыми. Гораздо чаще они поглощают телепрограммы, которые не требуют их ответа, не реагируют на их отношение и на которые он сам никак не может воздействовать. Усталых и молчаливых родителей заменяет экран.

Но речь, исходящая с экрана, остаётся мало осмысленным набором чужих звуков, она не становится «своей». Поэтому дети предпочитают молчать, либо изъясняются криками или жестами.

Действительно мы, как педагоги видим данную проблему под другим углом. С точки зрения развития ребенка. Давайте разберемся, что происходит с маленьким ребенком во время длительного просмотра каких-либо сюжетов (мультфильмов, зарисовок, игр и т.п.).

Попадая в поле зрения ребенка, яркая картина быстро захватывает интерес и внимание.

Смена картинок и красочность повышает уровень концентрации (вовлеченности) ребенка в процесс.

Музыкальное сопровождение и голос оказывают постоянную стимуляцию к вниманию. Разработчики таких игр или мультиков заранее ориентируют свой продукт на длительное удержание внимания ребенка и добавляют специальные эффекты, которые не видны глазу человека.

В головном мозге активизируются центры визуального и слухового анализатора. И они работают в повышенном стимулирующем режиме.

Маленький ребенок не умеющий контролировать поток информации и дозировать её для себя оказывается поглощенным в этот процесс, который на первый взгляд безобиден.

Встает только вопрос, как долго можно в младшем дошкольном возрасте ребенка погружать в такое активное мозговое состояние? Почему?

Да, действительно дозированность, тему и качество контролирует родитель. И это его задача, которую в современном мире он должен выполнять на всем протяжении детства и взросления ребенка.

В младшем дошкольном возрасте - это 10-15 минут;

в среднем - 20-25 минут;

в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте - 30-45 минут максимум.

Какие же последствия нас ждут в случае бесконтрольного обращения детей с таким родом информации?

Превышаемое время препровождения ребенком за просмотром или игрой в гаджетах принесет определенные изменения в поведении ребенка и его мозговой активности.

Что это значит? Во-первых, изменяться интересы ребенка (он начнет терять интерес к практической деятельности, а именно лепке, рисованию, мозаике, пазлам, занятиям в прописях...) Но при этом останется большая потребность в общении, через игровые действия с игрушками или подвижных играх с

родителями. Так, что сразу по ребенку не скажешь, что у него происходит замещение интересов.

Во-вторых, ребенок начнет терять концентрацию внимания при выполнении практических заданий: «Летать в облака», «Считать ворон».

Потому что ему не хватает стимулирующих потоков, которые в гаджетах представлены яркостью картинок их сменой и спецэффектами.

В-третьих, у ребенка притупится процесс развития логических цепочек, это значит, что он будет испытывать трудности с восприятием и анализом ситуации или восприятием слуховых установок и выполнением заданий. Опять в силу того, что недостаточно стимулирующего потока (яркости, красочности, звуковых и визуальных эффектов и т.д.), т.е. ребенок длительно концентрируется и трудно понимает поставленные цели с умственными задачами.

Он, в итоге, их выполнит, но родителю придется постоянно стимулировать ребенка, подталкивать, задавать наводящие вопросы, возвращаться в начало задачи, прикрикивать, угрожать. Потому, что ребенок не может удерживать информацию в голове, которая требует умственных усилий.

Мы всегда обращаемся с вопросом к родителям: «Что необходимо делать, для того чтобы предотвратить замещение интересов у ребенка?» Мнение и опыт родителей для нас тоже очень важен.

А мы всегда рекомендуем, что необходимо контролировать время препровождения ребенка в гаджетах. Переключать ребенка в различные виды деятельности, и быть твердым в своих решениях (требованиях) потому, что вы всё делаете во благо полноценного развития своего чада.

Советы для родителей

- Отложите покупку ребёнку смартфона, планшета на как можно более поздний срок.
- Не делайте телефон, компьютер и телевизор средством поощрения.
- Введите правило, что гаджеты родителей можно использовать только с вашего разрешения, не должно быть у ребенка дошкольного возраста постоянного свободного доступа.

- Используйте доступные вам технологии – функция родительского контроля и инструменты для отслеживания экранного времени. Они помогут вам установить рамки допустимого пользования электронными устройствами или интернетом.

- Не реагируйте на капризы и слёзы ребёнка при упрямстве продлить время игры. Ведите себя спокойно с твёрдостью в голосе и объясняйте терпеливо установленные правила. Постарайтесь отвлечь детей другими занятиями, например, прогулкой. – поощрение и похвала — не нужно забывать хвалить детей за убранные в порядок игрушки, помощь по дому или умение самостоятельно одеться. Ведь именно похвала и вера в наших детей вселяет в них оптимизм и стремление быть самыми умными, ловкими, смелыми.

- Составьте «Семейное соглашение об использовании гаджетов». Определите свод правил о том, как смартфоны, планшеты, компьютеры, игровые приставки и другие устройства дети используют в вашем доме.

- Например: "Я буду использовать телефон/планшет только в гостиной и на кухне".

- Запретите телефон во время еды и лежа в кровати, готовясь ко сну.

- «Документ» должен соответствовать возрасту и потребностям детей. Начать можно с 3 лет – это подходящий возраст, чтобы можно было обсудить вопрос использования гаджетов. А соглашение позволит сделать это в игровой форме.

- Станьте примером для ребёнка — не нарушайте правила, которые сами устанавливаете, не увлекайтесь сами теми же гаджетами. – стимулируйте разнообразную занятость ребенка — приучайте ребёнка к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение, играйте вместе в настольные и другие игры, познакомьте ребёнка с играми, в которые вы играли в своём детстве, гуляйте.

Потом стоит задуматься и о нравственной, о духовной стороне этого вопроса. И этот момент потребует еще большего внимания со стороны родителей.

Темы передач, представленные на экранах телевизоров и компьютеров, не всегда отвечают правилам общества, тем более в наше время. Несут много пропаганды и ложные идеалы.

Недавно, телекомпания «Общее дело» выпустила ряд мультфильмов для детей по формированию культуры поведения в обществе, в том числе и о гаджетах. Так называемые «правильные мультфильмы» о важном. К просмотру мы привлекаем и родителей, и детей детского сада, с целью формирования осознанного отношения в вопросах пользования современной цифровой и коммуникативной техникой. Название мультфильма «Пожиратели мозга» <https://yandex.ru/video/preview/1816199017817575074>

- зловещее название, но сюжет прямо в точку.

Ну а для родителей, чья ситуация совсем плачевна и родители потеряли всякий контроль над использованием детьми гаджетов, предлагаем рассмотреть установку программ по родительскому контролю.

И так, пойдём по перечню:

1. Google Family Link

Поддерживаемые устройства (ребёнок): Android 7.0 и выше.

Поддерживаемые устройства (родитель): Android 7.0 и выше, iOS 13 и выше, веб. Цена: бесплатно.

Приложение от Google позволяет отследить, сколько часов ребёнок проводит в смартфоне, какие приложения открывает, что скачивает или что собирается купить в Google Play.

Родители могут удалённо запретить загрузку подозрительного контента, ограничить время использования интернета в браузере (Chrome), заблокировать телефон на ночь или в любое другое время. Независимо от мнения взрослых, Family Link самовольно отрезает пользователям младше 13 лет доступ к сервисам YouTube.

Через приложение можно установить, где находится ваш ребёнок и не прогуливает ли он занятия. Отметив на карте нужные места, вы будете получать уведомления о выходе ребёнка из школы или секции, а также по его возвращении

домой. Также можно прозванивать устройства и просматривать оставшийся уровень заряда.

2. «Экранное время» + «Локатор»

Поддерживаемые устройства (ребёнок): iOS 12 и выше.

Поддерживаемые устройства (родитель): iOS 12 и выше, macOS 10.15 и выше. Цена: бесплатно.

Встроенная функция iOS для родительского контроля, которая предоставляет подробный отчёт с наглядным графиком использования гаджета, включая данные о количестве поднятий, времени, проведённом в приложениях и на сайтах. Родители могут настроить лимиты в различных категориях и конкретных программах, добавить необходимые приложения в «белый список», а также задать часы покоя и контакты, с которыми можно общаться детям.

В отслеживании местоположения в реальном времени поможет другое встроенное приложение — «Локатор». Оно не только подскажет, где находятся ваши дети, но и позволит настроить уведомления о прибытии или об уходе из определённых мест. Вы сможете в любой момент подать звуковой сигнал на устройство ребёнка или построить кратчайший маршрут к нему.

Ввиду защищённости iOS и недоступности чувствительных функций вроде блокировки приложений сторонних разработчиков, «Экранное время» в связке с «Локатором» является единственным полнофункциональным средством родительского контроля на iPhone и iPad.

3. «Где мои дети»

Поддерживаемые устройства: Android 7.1 и выше.

Цена: бесплатно, подписка платно в зависимости от пакета.

С помощью приложения вы всегда будете в курсе передвижений ребёнка, когда он один ходит в школу или гуляет. Кроме того, вы сможете отслеживать и контролировать приложения и сервисы, в которых малыши проводят время. «Где мои дети» позволяет даже прослушивать, что происходит вокруг. Однако и в

бесплатной, и в платной версиях доступно только 5 минут времени, а дополнительные пакеты придётся докупать отдельно.

Программа совместима как со смартфонами, так и с [умными часами](#). Кроме местоположения, устройства расскажут вам, во сколько ученик пришёл в школу, когда вернулся домой и долго ли ещё продержится аккумулятор. Чтобы вы могли дозвониться до ребёнка, даже если он оставил телефон в другой комнате или отключил звук, разработчики придумали функцию громкого сигнала.

4. Kaspersky Safe Kids

Поддерживаемые устройства: Android 5.1 и выше, iOS 12 и выше.

Цена: бесплатно, подписка платно в зависимости от пакета.

В создании приложения Kaspersky Safe Kids участвовали практикующие психологи. Поэтому основная фишка — более 100 профессиональных рекомендаций для родителей, которые вы получаете, пользуясь сервисом.

В бесплатной версии собраны инструменты, которые показывают, что ваш ребёнок ищет в интернете, на какие сайты заходит, какими программами пользуется и сколько времени проводит в Сети. При желании всё это можно регулировать, ограничивать и отключать. Правда, на iPhone и iPad из-за строгой политики безопасности системы ограничения носят только рекомендательный характер — заблокировать детское устройство не получится.

Премиум-вариант позволяет следить за зарядом батареи, мониторить активность в социальных сетях, просматривать историю запросов на YouTube и составлять расписание, по которому ребёнок будет пользоваться устройством.

Для платных подписчиков доступна и геолокация с возможностью очертить безопасный периметр для прогулок. Если ребёнок попытается обойти запреты или убежит за границы указанной в программе территории, система мгновенно отправит вам уведомление.

5. AirDroid Parental

Поддерживаемые устройства: Android 7.1 и выше, iOS 11 и выше.

Цена: бесплатно или подписка за 60 долларов в год на 10 устройств.

AirDroid Parental призван обеспечить максимальную безопасность вашего ребёнка и снизить потенциальную зависимость от телефона. Вы легко сможете отслеживать геолокацию в реальном времени и просматривать маршрут передвижения в течение дня. Также доступен полный контроль используемых приложений согласно выбранному графику и детальная статистика по ним.

Вы будете видеть уровень заряда детского устройства, а при желании даже происходящее на экране. Если есть подозрения, что ребёнок общается с сомнительными контактами, можно синхронизировать уведомления, и тогда все сообщения с его телефона будут одновременно приходить и на ваш.

6. Parental Control Kroha

Поддерживаемые устройства: Android 5.1 и выше, iOS 12 и выше.

Цена: платно, подписка платно в зависимости от пакета.

Приложение работает как GPS-трекер и средство контроля за экранном временем. Родителям предоставляется подробная статистика приложений. Основываясь на ней, вы сможете аргументированно блокировать доступ к играм, соцсетям, веб-сайтам и YouTube-каналам. То есть ко всем развлечениям, которые мешают школьникам сосредоточиться на занятиях.

Программа также позволяет мониторить переписку в WhatsApp и Viber, контролировать уровень заряда батареи и просматривать недавние фото, которые сделали или получили ваши дети. Также есть функция защиты зрения, которая включит фильтр синего света вечером и предупредит, если ребёнок поднесёт телефон слишком близко к глазам.

7. Kids Security

Поддерживаемые устройства: Android 5.1 и выше, iOS 12 и выше.

Цена: бесплатно, подписка платно в зависимости от пакета.

Как и другие приложения для родительского контроля, Kids Security позволяет отслеживать местоположение ребёнка и все виды активности в телефоне

с возможностью задать приемлемые лимиты. Помимо ограничения конкретных программы вы сможете назначить часы покоя, например, во время занятий в школе или в течение ночи.

Kids Security имеет несколько полезных функций, значительно улучшающих безопасность. Среди таких: возможность прослушивания звука с устройства ребёнка, установка «геозабора», выход за пределы которого сопровождается уведомлением, а также тревожная кнопка, чтобы быстро сообщить родителям об опасности.

Для всех родителей хочется пожелать терпения, бдительности и уверенности в том, что вы не лишаете детей их современных удовольствий, а помогаете быть всесторонне развитыми, умеющими самостоятельно контролировать свою деятельность в том числе и общение с гаджетами.

Литература

1. Белоусова, М.В., Карпов А.М., Уткузова М.А. Влияние гаджетов на развитие коммуникации, социализации и речи у детей раннего и дошкольного возраста.
2. Карпов, А.М., Чудновский Е.В., Герасимова В.В. и др. Компьютерная деятельность детей — фактор риска психических и личностных нарушений.
3. Керделлан, К., Грезийон Г. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. Пер. с фр. А. Луцанова.

Источники:

https://vk.com/wall-82197743_1459756

<https://yandex.ru/video/preview/1816199017817575074>

<https://lifehacker.ru/roditelskij-kontrol-na-telefone/>

<https://stihi.ru/2017/04/21/3262>



Котко Татьяна Петровна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
ГБДОУ «Детский сад № 127»

**МАСТЕР-КЛАСС «Ваше психологическое здоровье в ВАШИХ РУКАХ»
или «Приёмы и способы саморегуляции эмоционального состояния как
условие сохранения психологического здоровья педагога»**

Цель: познакомить педагогов со способами саморегуляции, которые позволяют вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние зажимы, «расслабляться».

Задачи:

- Познакомить с быстрыми и эффективными способами снятия внутреннего напряжения, приёмами саморегуляции, обучение техникам и приёмам саморегуляции.
- Создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой.
- Формирование мотивации у педагогов к сохранению психологического здоровья.
- Развитие профессиональных компетенций педагога.

Оборудование: ИКТ; презентация; раздаточный материал; мяч: масло лаванды; блоттеры; расслабляющая музыка; ножницы; салфетки; столы стулья.

Продолжительность: 1 ч.

Ход мастер-класса

I. Приветствие (время: 5 минут).

Добрый день, уважаемые коллеги. Благодарю Вас за то, что Вы пришли на мой мастер-класс.

1. Упражнение «Давайте познакомимся»

(Цель: поможет нам включиться в работу, снять накопившееся напряжения; создать группового доверия).

Встаньте пожалуйста в круг.

Для начала я предлагаю Вам познакомиться с друг другом, и выразить радость встречи. Назовите свое имя, скажите: «Я рада нашей встрече», улыбнитесь коллеге справа и передайте ему мяч по кругу.

Улыбка, короткий разговор, приветствие или комплимент – всё это знаки, того, что нас заметили, и это доставляет нам радость.

2. Мини-лекция (время: 10 мин).

Современный мир предъявляет к человеку довольно жесткие требования. Качественный уровень жизни сегодня невозможен без стрессоустойчивости, высокой личной эффективности, грамотного распределения времени и сил.

Профессия педагога по статистическим данным относится к категории профессий, носители которых наиболее подвержены стрессу. А профессия современного педагога - тем более. Жизнь в условиях постоянного городского и образовательного стресса, при высокой информационной ёмкости жизни усложняет профессиональную работу педагога, которому приходится работать с постоянным напряжением и в дефиците времени.

Так почему же люди продолжают выбирать эту профессию?

По результатам статистического опроса выяснилось, что у большей части педагогов **мотивами выбора профессии являются:**

- желание быть учителем с детства;
- продолжить учительскую династию;
- любовь к детям;
- максимально реализовать себя.

Наиболее привлекательными сторонами профессии указали:

- возможность видеть результаты своего труда;
- режим работы (длинный отпуск);
- возможность приобретать новые знания.

Наиболее трудные стороны профессии - это то, что результат Вашего труда зависит не только от Вас (часто обесценивается) и необходимо постоянно сдерживать свои эмоции.

Предлагаю рассмотреть такую ситуацию.

Вы пришли в понедельник на работу, отдохнувшие, полные сил и энергии. Неожиданно приходит мама воспитанника, постоянно нарушающего дисциплину в коллективе, часто прогуливающего и не выполнявшего задания, нагрубившего Вам. В беседе с ней Вы говорите о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий и рекомендаций педагога воспитанником, подчеркиваете неправомерность той вседозволенности, которая культивируется, на Ваш взгляд, в семье ребёнка. Неожиданно для Вас родительница показывает полное неприятие Ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе и тем, что «воспитывать должны в детском саду и школе». В ответ Вы не могли сдержаться.

Ваши установки на спокойное и конструктивное построение беседы были разрушены.

Как снять неприятный осадок после такого разговора?

Как стать хозяином своих эмоций?

Целью мастер-класса является научить Вас доступным способам саморегуляции, чтобы Вы могли их применять после напряженных ситуаций.

Профессиональными качествами педагога являются развитое чувство долга, обязательность, альтруизм. Служа людям, педагоги склонны игнорировать накапливаемые напряжение и усталость, забывая важное правило: **«Отдыхать нужно раньше, чем устал»**. Отрицательные эмоции, не нашедшие внешнего выхода, ударят по внутренним органам и вызовут болезненные последствия. Психологи уверены, что формирование психологического здоровья педагога в настоящее время приобретает такое же значение, как и его профессиональная подготовка.

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управлением мышечным тонусом и дыханием.

Главная задача саморегуляции - научиться разряжаться, сбрасывать лишнее напряжение, отреагировать цивилизованным путем или правильно направлять энергию на творчество и созидание, чтобы избежать разрушения (внешнего и внутреннего).

Какие Вы знаете наиболее встречаемые или естественные способы саморегуляции?

Ответы педагогов.

(улыбка, юмор, свежий воздух, мысли о приятном, посещение бани (сауны), вкусная еда).

К сожалению, подобные средства нельзя использовать непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация.

Сегодня мы познакомимся с такими способами саморегуляции, как релаксационные упражнения (с помощью мыслительных образов Вы узнаете, как

надо управлять своим эмоциональным состоянием), дыхательной гимнастикой, воздействием на самого себя с помощью слов и ароматерапией.

II. РЕЛАКСАЦИОННЫЙ ПРАКТИКУМ (практическая часть)

Релаксационные упражнения.

3. Упражнение «Внутренний луч» (время: 3 мин)

Упражнение выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретение внутренней стабильности.

Для выполнения упражнения необходимо занять удобную позу - сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться (в кабинете, на уроке, в транспорте).

Представьте, что внутри Вашей головы, в верхней её части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д. теплым, ровным и расслабляющим светом.

По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь.

Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и воспитанникам.

INCLUDEPICTURE "https://avatars.mds.yandex.net/i?id=307fada07558b818599adc10ced2290622806492-9203655-images-thumbs&ref=rim&n=33&w=200&h=200" * MERGEFORMATINET

INCLUDEPICTURE "https://avatars.mds.yandex.net/i?id=307fada07558b818599adc10ced2290622806492-9203655-images-

thumbs&ref=rim&n=33&w=200&h=200" * MERGEFORMATINET
INCLUDEPICTURE "https://avatars.mds.yandex.net/i?
id=307fada07558b818599adc10ced2290622806492-9203655-images-
thumbs&ref=rim&n=33&w=200&h=200" * MERGEFORMATINET



4. Упражнение «Пресс» (время: 3 мин)

Данное упражнение выполняется индивидуально и способствует нейтрализации и подавлению отрицательных эмоций гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии.

Это упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном» классе, разговором с трудным воспитанником или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе.

Суть упражнения состоит в следующем.

Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с ней.

При выполнении упражнения важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию и энергию, которую она с собой несет.

INCLUDEPICTURE "https://avatars.mds.yandex.net/i?
id=9dc266d870e6302ac0451e61c1e9dc056268d4faf173b98e-5233506-images-
thumbs&n=13" * MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE
"https://avatars.mds.yandex.net/i?
id=9dc266d870e6302ac0451e61c1e9dc056268d4faf173b98e-5233506-images-
thumbs&n=13" * MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE
"https://avatars.mds.yandex.net/i?
id=9dc266d870e6302ac0451e61c1e9dc056268d4faf173b98e-5233506-images-

thumbs&n=13" * MERGEFORMATINET



5. Упражнение «Голова» (время: 3 мин)

Профессия педагога относится не только к разряду стрессогенных, но и к профессиям управленческого труда.

Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и чрезмерную активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуацией вызывает у педагога «стресс руководства» и, как следствие этого, перенапряжение, различные физические недомогания.

Одной из наиболее частых жалоб педагога является жалоба на головные боли, тяжесть в затылочной области головы.

Предлагаем Вам упражнение, помогающее снять неприятные соматические ощущения.

Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад.

Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести.

Представьте себе, что на Вас надет громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором Вы чувствуете тяжесть.

Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно; эмоционально бросьте его на пол.

Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.



6. Упражнение «Руки» (время: 3 мин)

Упражнение снимает усталость, способствует установлению психического равновесия, баланса.

У Вас идет последний урок/занятие. Класс/группа занят решением задачи. В классе тишина и Вы можете несколько минут уделить себе.

Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук в землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю.

Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по Вашим рукам.

Посидите так минуты 1,5 - 2, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь по кабинету/классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально.

Дыхательная гимнастика

Обычно расстроенный человек начинает сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. Постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

- Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, релаксации.

- Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряжённость.

- Изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое.

7. Упражнение «Дыхание на счет 7-11» (время: 3 мин)

Дышите медленно, глубоко.

Живот во время вдоха должен максимально подниматься, во время выдоха - максимально опускаться.

Считайте до 7 при вдохе и до 11 при выдохе.

Необходимость так долго растягивать дыхание требует полной концентрации внимания и максимально способствует расслаблению.

8. Упражнение «Замок» (время: 3 мин)

Исходное положение - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях в положении «Замок».

Вдох - руки над головой ладонями вперед. Задержать дыхание. Резкий выдох - руки падают на колени.

9. Упражнения, связанные с воздействием слов (время: 3 мин)

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда испытываете чувство гнева, раздражения.

«Разговаривать спокойно!», «Молчать. Молчать!», «Не поддаваться на провокации!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно

В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец! Умница! У тебя все хорошо получается!»

INCLUDEPICTURE

"https://sun9-11.userapi.com/impf/dnj1Wzf414cPOimfkPp3pKhsRs0DwxvK58v6qQ/
KsLnpg4jVo.jpg?"

size=600x167&quality=96&sign=cf953bfbeed25ffe5f348f3785ca8d5&type=album" \

* MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE

"https://sun9-11.userapi.com/impf/dnj1Wzf414cPOimfkPp3pKhsRs0DwxvK58v6qQ/
KsLnpg4jVo.jpg?"

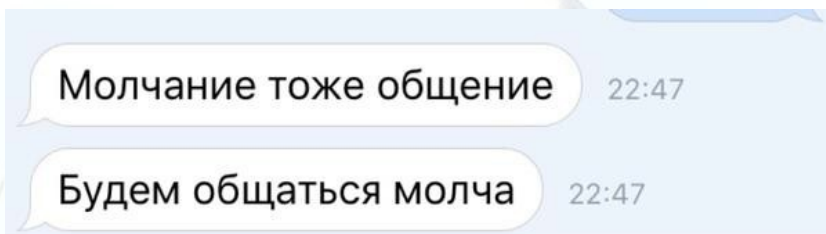
size=600x167&quality=96&sign=cf953bfbeed25ffe5f348f3785ca8d5&type=album" \

* MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE

"https://sun9-11.userapi.com/impf/dnj1Wzf414cPOimfkPp3pKhsRs0DwxvK58v6qQ/
KsLnpg4jVo.jpg?"

size=600x167&quality=96&sign=cf953bfbeed25ffe5f348f3785ca8d5&type=album" \

* MERGEFORMATINET



10. Ароматерапия (время: 3 мин)

Ароматерапия - это метод саморегуляции с применением натуральных эфирных масел, вводимых в организм через дыхательные пути.

Ароматы влияют не только на физическое, но и на психическое состояние индивида.

Все масла многофункциональны, обладают противовоспалительными и бактерицидными действиями. Положительно воздействуют на нервную систему, эмоции и психическое здоровье, обновляют механизм саморегуляции в организме, благотворно влияют на функции и состояние органов дыхания, повышают активность иммунной системы.

Сегодня мы используем масло лаванды. Масло лаванды обладает множеством полезных свойств:

- Оно снимает общее переутомление.
- Успокаивает и расслабляет.
- Снижает беспокойство, депрессию, нервное напряжение, стресс и усталость.
- Улучшает сон.
- Снимает состояние эмоционального дискомфорта.
- Является противогриппозным и противостудным средством, снимает боль в горле, охриплость.
- Повышает иммунитет.
- Кроме того, оно может использоваться для лечения многих заболеваний и проблем с кожей.

INCLUDEPICTURE

"https://i.artfile.ru/1920x1200_1068380_[www.ArtFile.ru].jpg" *

MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE

"https://i.artfile.ru/1920x1200_1068380_[www.ArtFile.ru].jpg" *

MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE

"https://i.artfile.ru/1920x1200_1068380_[www.ArtFile.ru].jpg" *



MERGEFORMATINET

Ароматерапия может использоваться как самостоятельно, так и в комплексе с другими методами (массаж, дыхательная гимнастика), они взаимно усиливают действие друг друга

11. Релаксационная музыка (время: 3 мин)

Говоря о душевном равновесии, про музыку вспоминают куда реже, чем про антидепрессанты и сеансы психотерапии. Между тем правильная мелодия может за несколько минут изменить Ваше эмоциональное состояние. Помогает справиться с негативными эмоциями, побеждает гнев, борется с тревожностью и повышает продуктивность.

Представьте себе, что Вы находитесь на берегу безбрежного океана. Ощутите соленые брызги волн и запах морского ветра (бриза)

INCLUDEPICTURE "https://pichold.ru/wp-content/uploads/2018/06/maxresdefault-6-1.jpg" * MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE "https://pichold.ru/wp-content/uploads/2018/06/maxresdefault-6-1.jpg" * MERGEFORMATINET INCLUDEPICTURE "https://pichold.ru/wp-content/uploads/2018/06/maxresdefault-6-



1.jpg" * MERGEFORMATINET

Я расслабляюсь,

Мои руки расслаблены и теплеют.

Мои руки полностью расслаблены, теплы и неподвижны.

Мои ноги расслаблены и теплеют,

Мои ноги полностью расслаблены, теплы и неподвижны.

Моё тело расслабляется,

Моё тело полностью расслаблено, отдыхает.

Приятный хороший отдых.

Состояние приятного отдыха, покоя и расслабления.

Идёт максимальный процесс восстановления.

Клетка мышц, нервов, мозга отдыхает и восстанавливается.

Весь организм хорошо отдохнул, восстановился.

Исчезли тревога, усталость.

Я готов действовать!

12. Изготовление цветов из салфеток «Хризантема» (время: 15 мин)

(Цель: снижения уровня психоэмоционального напряжения, путем активизации общей и мелкой моторики рук и переключения на другой вид деятельности, получения эстетического удовольствия и гармонизации внутреннего состояния).

На столе: бумажные салфетки, ножницы на количество участников.

1-й шаг: «Создание заготовок будущего цветка»:

- салфетку разложите на столе, определите центральный сгиб, сложите салфетку чтобы получился квадрат и обрежьте не широкую полосу по центральному сгибу (1,5 – 2 см);
- разложите салфетку, у Вас получились два прямоугольника (от количества прямоугольников 2, 4, 6 – зависит пышность цветка);
- получившиеся прямоугольники салфетки складываем гармошкой, определяем центр гармошки и фиксируем (перевязываем) его обрезанной неширокой полоской;
- лишние (длинные) концы обрезаем;
- при желании можно слегка закруглить кончики сложенной гармошки (края лепестков получаться округлой формы).

2-й шаг: «Оформление цветка»

- затем руками с обеих сторон расправляем (растягиваем) гармошку в веера;
- по краю разделяем части веера **салфетки** между собой до самого центра, тем самым формируем лепестки цветка;
- эту работу проделываем с другой частью веера;
- расправляем лепестки и формируем головку самого цветка, это то, что нам нужно.

III. Заключительная часть (время: 5 мин).

Наш мастер-класс я бы хотела закончить несколькими правилами, которые Вам могут быть полезны при борьбе за собственное душевное равновесие:

1. Установите приоритеты

Первым шагом к обретению душевного равновесия является установление приоритетов в Вашей жизни. Разделите свои задачи на важные и менее важные, а затем сосредоточьтесь на выполнении тех, которые имеют большее значение для Вас. При этом не забывайте о здоровье и отдыхе - это тоже является важным приоритетом.

2. Организуйте свой день

Организация своего дня может помочь Вам уменьшить стресс и улучшить Ваше душевное состояние. Создайте расписание, которое позволит Вам уделить время для работы, отдыха, занятий спортом и других деятельности. Помните, что перерывы между работой очень важны для сохранения энергии и продуктивности.

3. Занимайтесь физическими упражнениями

Физические упражнения помогают улучшить настроение и снизить уровень стресса. Выберите вид спорта, который Вам нравится, и занимайтесь им регулярно. Это может быть бег, йога, плавание, танцы или что-то другое. Главное - не забывайте про регулярность и постоянство.

4. Избегайте негативных мыслей

Негативные мысли могут оказывать негативное влияние на Ваше душевное состояние. Постарайтесь избегать мыслей о прошлых неудачах или опасностях будущего. Вместо этого, сосредоточьтесь на позитивных аспектах своей жизни и на том, что Вы можете сделать, чтобы улучшить её.

5. Улучшите свои отношения

Отношения с другими людьми могут оказывать большое влияние на Ваше душевное состояние. Постарайтесь улучшить свои отношения с близкими людьми и наладить новые контакты. Общение с другими людьми может помочь Вам получить поддержку и помощь в трудные моменты.

6. Развивайте свои навыки

Развитие своих навыков может помочь Вам повысить самооценку и уверенность в себе. Выберите новое увлечение или изучите новый навык, который может помочь Вам достичь Ваших целей. Это может быть изучение нового языка, игры на музыкальном инструменте, рисование или что-то другое.

7. Избегайте избыточной информации

Избыточная информация может привести к перегрузке мозга и стрессу. Постарайтесь ограничить время, которое Вы проводите на социальных сетях и в Интернете. Также, избегайте просмотра новостей перед сном, чтобы не думать об этом всю ночь.

8. Практикуйте медитацию

Медитация - это отличный способ улучшить душевное состояние и снизить уровень стресса. Найдите время для ежедневной медитации и попробуйте различные техники, чтобы найти ту, которая наиболее подходит для Вас.

9. Спите достаточно

Недостаток сна может привести к ухудшению настроения и душевного состояния. Постарайтесь спать от 7 до 9 часов в ночь, чтобы поддерживать своё здоровье и душевное равновесие.

10. Не забывайте про отдых

Отдых - это необходимый компонент сохранения душевного равновесия. Найдите время для отдыха и расслабления, чтобы восстановить свои силы и энергию.

В заключение, сохранение душевного равновесия - это постоянный процесс, который требует усилий и постоянства. Следуйте этим техникам и правилам, чтобы обрести душевное равновесие и сохранить его на протяжении всей жизни.

Рефлексия.

А сейчас я бы хотела, чтобы Вы поделились своими впечатлениями о мастер-классе.

Закончите предложения:

1. Мне понравилось....
2. Меня удивило....
3. Я хотела

Используемая литература

1. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения/авт - сост. О.И. Бабич. - Волгоград: Учитель, 2009.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. – М.: РАН, 1995.
3. Психическое здоровье. Информационный бюллетень №220. Август 2014 // [Электронный ресурс] // Всемирная организация здравоохранения [сайт]. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru/>
4. Маслоу А.Х. Мотивация и личность. - СПб. «Питер», 2019
5. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков: Учебное пособие – М., 1999.

Источник: <https://ped-kopilka.ru/blogs/ekaterina-aleksandrovna-plotnikova/seminar-trening-dlja-pedagogov-dou-profilaktika-yemocionalnogo-vygoranija-licnosti.html>

Приложение № 1.

Способы психической саморегуляции

Саморегуляция - это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого себя с помощью силы слов (аффирмация), мысленных образов (визуализация), управления мышечным тонусом и дыханием.

Приёмы саморегуляции можно применять в любых ситуациях.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Существуют естественные **способы саморегуляции психического состояния**, к которым относятся: длительный сон, еда, общение с природой и животными, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. Но подобные средства нельзя использовать, например, на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление.

Своевременная саморегуляция выступает своеобразным психогигиеническим средством. Она предотвращает накопление остаточных явлений перенапряжения, способствует полноте восстановления сил, нормализует эмоциональный фон деятельности и помогает взять контроль над эмоциями, а также усиливает мобилизацию ресурсов организма.

Естественные приёмы регуляции организма являются одними из наиболее доступных способов саморегуляции:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- купание (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- высказывание похвалы, комплиментов и пр.
- Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее).
- Чтение стихов, афоризмов.
- Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так

Кроме естественных приёмов регуляции организма существуют и другие **способы психической саморегуляции** (самовоздействия). Рассмотрим их более подробно.

Способы саморегуляции, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием - это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга. Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации. Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

Ниже представлен один из способов использования дыхания для саморегуляции.

Сидя или стоя постарайтесь по возможности расслабить мышцы тела и сосредоточьте внимание на дыхании.

1. На счет 1-2-3-4 делайте медленный глубокий вдох (при этом живот выпячивается вперед, а грудная клетка неподвижна).
2. На следующие четыре счета задержите дыхание.
3. Затем сделайте плавный выдох на счет 1-2-3-4-5-6.
4. Снова задержите дыхание перед следующим вдохом на счет 1-2-3-4.

Уже через 3-5 минут такого дыхания Вы заметите, что ваше состояние стало заметно спокойней и уравновешенней.

Способы саморегуляции, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы. Как правило, добиться полноценного расслабления сразу всех мышц не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза.

1. Дышите глубоко и медленно.
2. Пройдитесь внутренним взором по всему Вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот).
3. Постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе.
4. Прочувствуйте это напряжение.
5. Резко сбросьте напряжение - делайте это на выдохе.
6. Сделайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце Вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы удивления, радости и пр.).

Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

Самоприказы

Один из таких способов саморегуляции основан на использовании самоприказов - коротких, отрывистых распоряжениях, сделанных самому себе.

Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с соответствующей организацией своего поведения.

Говорите себе: «Разговаривать спокойно!», «Молчать, молчать!», «Не поддаваться на провокацию!» - это помогает сдерживать эмоции, вести себя достойно, соблюдать требования этики и правила общения.

Последовательность работы с самоприказами следующая:

1. Сформулируйте самоприказ.
2. Мысленно повторите его несколько раз.
3. Если это возможно, повторите самоприказ вслух.

Самопрограммирование

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют **уверенность в своих силах**.

Настроить себя на успех можно с помощью **самопрограммирования**.

1. Вспомните ситуацию, когда Вы справились с аналогичными трудностями.

2. Используйте аффирмации. Для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня», например:

- «Именно сегодня у меня все получится»;
- «Именно сегодня я буду самой (-ым) спокойной (-ым) и выдержанной(-ым)»;
- «Именно сегодня я буду находчивой (-ым) и уверенной (-ым)»;
- «Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания».

Мысленно повторите текст формулы-настройки несколько раз.

Формулы-настрои можно произносить вслух перед зеркалом или про себя, по дороге.

Самоодобрение (самопоощрение)

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Особенно трудно переносимым является её дефицит в ситуациях повышенных нервно-психических нагрузок, что является одной из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».



Кривобок Марина Николаевна,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

МАСТЕР-КЛАСС «ДЕРЕВО СЧАСТЬЯ»

Цель: профилактика эмоционального выгорания у педагогов, содействие активизации личностных ресурсных состояний.

Задачи:

- формировать благоприятный эмоционально-психологический климат в группе;
- способствовать развитию профессионально – творческой активности, раскрытию внутреннего потенциала каждого педагога для сохранения психологического здоровья средствами арт-терапии;
- содействовать активизации личностных ресурсных состояний;
- развивать уверенность в своих силах, коммуникативные и рефлексивные навыки;
- повышать настрой на успех, счастье.

Оборудование и материал:

Стулья по количеству участников, стол для творческой работы, музыкальный центр, диск с инструментальной музыкой, прозрачная круглая ваза, камешки марблс, листы бумаги А5, ручки; материал для творческой работы: проволока, бусины и бисер, ножницы, крышки пластмассовые от бутылок с водой, пластилин, влажные салфетки.

Продолжительность: 1 ч.

Ход работы:

I. Организационный этап

- **Приветствие тренера:** Добрый день, уважаемые коллеги! Рада видеть вас на моём мастер-классе. Сегодня я хочу поделиться с вами своим опытом работы

по профилактике эмоционального выгорания педагогических работников. Мы с вами поговорим о счастье и создадим свою личную творческую работу. А начнём нашу работу, конечно же, с приветствия и знакомства.

- **Упражнение «Здравствуйте!»**

Цель: создание обстановки доверия и эмоционального комфорта.

Инструкция: Давайте встанем в круг и возьмёмся за руки. Древние утверждали, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т. е., кланясь, мы по доброй воле обмениваемся энергией. Мы с вами связаны воздухом, которым дышим, общей профессией, положительной энергией и интересами, а сегодня нас здесь объединяет атмосфера фестиваля, желание развития. Давайте все вместе с поклоном произнесём: «Здравствуйте!», желая друг другу в первую очередь здоровья. Итак, здравствуйте! (все кланяются и опускают руки).

- **Упражнение «Анна, астра, апельсин»**

Цель: сближение участников, самопрезентация.

Инструкция: Мы поприветствовали друг друга и поделились своей энергией, а теперь давайте поближе познакомимся. По кругу каждый из нас передаёт этот цветок и называет своё имя и цветок, фрукт/ягоду на первую букву своего имени. Итак, я – Марина, мимоза, малина.

II. Основной этап

- **Загадка**

По-своему каждый его понимает.

Оно - как синица в руках.

То в двери порою стучится бывает,

То где-то парит в облаках.

Семейным его называют порою.

Уметь его надо беречь.

Находят его не за дальней горою,

А просто от дружеских встреч.

У женщин — одно, у мужчины — другое.

Но пусть после бед и ненастья
Вам повстречается в жизни большое,
Ни с чем не сравнимое ...

- Да, вы абсолютно правы. Это счастье. А что же такое счастье? Давайте ответим на этот вопрос вместе.

- **Упражнение «Сосуд счастья»**

Цель: активизация психических процессов, осознание своего представления о счастье.

Инструкция: Встаньте, пожалуйста, в круг, поплотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Сейчас мы с вами будем создавать волшебный сосуд счастья. Выберите для себя от одного до трёх кристаллов. Мы будем передавать друг другу вот этот сосуд. Тот, у кого она окажется в руках, заканчивает фразу: «Счастье – это...» и добавляет: «Я делюсь им с вами» и кладёт в сосуд кристалл.

Посмотрите, какая красота у нас получилась! Какое разноцветье! Что же так изменило и украсило наш сосуд? Конечно его наполнение. Внешняя красота создается наполнением - внутренняя составляющая. И наши представления разнообразны настолько насколько разнообразны мы, наши ценности и предпочтения.

Рефлексия:

- Что вы сейчас чувствуете?

Отдайте себе отчёт в том, что за чувство наполняет вас?

- Интересно ли вам узнать, как появилось слово «счастье»? Своим появлением слово «счастье» обязано хлебу. В глубокой древности, когда к семье рождался новый человек, по обычаю пекли хлеб. В дом приглашали гостей, хлеб делили на части. Новорожденному тоже выделяли свою часть. Считалось, что с этого момента он живёт «с частью» жизненных благ.

- **Упражнение «Лицензия на счастье»**

Цель: активизация ресурсных состояний

Инструкция: Перед вами листы бумаги, напишите на них ваше имя и сегодняшнюю дату. А теперь напишите те чувства, действия, мысли, то

поведение, которые делают вас счастливыми. А теперь переверните листок (на обратной стороне написано «Лицензия на счастье»). Смело пользуйтесь этой лицензией.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали, когда заполняли карточку?

- Что вы сейчас чувствуете?

• **Упражнение «Как стать счастливым»**

Цель: активизация ресурсных состояний

Инструкция: Сядьте поудобнее, закройте глаза и расслабьтесь. Подумайте, что должно произойти прямо сейчас, чтобы вы могли почувствовать себя счастливым? Крупный денежный выигрыш, звонок любимого человека, повышение по службе. Представьте, что сейчас это произошло. Почувствуйте себя счастливым, впустите это состояние в своё тело, расправьте плечи, улыбнитесь, почувствуйте искорки в глазах, «захватывание» духа, удерживайте это состояние. Запомните это состояние.

Повторяйте это упражнение так часто, как вам необходимо. Попробуйте увеличить «счастливое» время до 15-20 минут. Со временем попробуйте входить в это состояние, когда вы занимаетесь привычными делами, моете посуду, гуляете с собакой. Удерживайте это состояние, и вы научитесь в нем жить.

Рефлексия:

- Что вы чувствовали, когда представляли ситуацию?

- Что вы сейчас чувствуете?

• **Притча «Где спрятано счастье»:** Я хочу рассказать вам одну притчу. Послушайте ее внимательно.

Старая мудрая кошка лежала на травке и грелась на солнышке. Тут мимо нее пронёсся маленький шустрый котёнок. Он кувырком прокатился мимо кошки, потом резво подскочил и снова начал бегать кругами.

- Что ты делаешь? - лениво поинтересовалась кошка.

- Я пытаюсь поймать свой хвост! - запыхавшись, ответил котёнок.

- Но зачем? - засмеялась кошка.

- Мне сказали, что хвост – моё счастье. Если я поймаю свой хвост, то поймаю и своё счастье. Вот я и бегаю уже третий день за своим хвостом. Но он всё время ускользает от меня.

Старая кошка улыбнулась так, как это умеют делать только старые кошки и сказала:

- Когда я была молодой, мне тоже сказали, что в моём хвосте – моё счастье. Я много дней бегала за своим хвостом и пыталась схватить его. Я не ела, не пила, а только бегала за хвостом. Я падала без сил, вставала и опять пыталась поймать свой хвост. В какой-то момент я отчаялась. И просто пошла, куда глаза глядят. И знаешь, что я вдруг заметила?

- Что? - с удивлением спросил котёнок.

- Я заметила, что куда бы я ни шла, мой хвост везде идёт за мной. За счастьем не надо бежать. Надо выбрать свою дорогу, и счастье будет идти вместе с тобой.

Как вы поняли притчу?

- **Творческая работа «Моё дерево счастья»**

В своей жизни, профессиональной деятельности каждый из нас приобретает свой опыт, достигает свои собственные успехи. Я предлагаю вам зафиксировать моменты, которые делают или могут сделать вас счастливыми. Давайте вырастим свои деревья счастья, в которых каждая бусина будет символизировать некое событие, важный опыт, урок. В конце этой работы каждый из нас получит свой личный символ и талисман счастья. Приступим.

Участники формируют ветки дерева: нанизывают бусину на проволоку и закручивают ее на пару сантиметров. Потом нанизывают следующую бусину на один из свободных хвостов проволоки и тоже закручивают. И так далее. Готовые ветки скручивают между собой и так формируют более крупные ветки, а затем ствол. Ствол закрепляют с помощью пластилина в маленьком вазоне (крышка от бутылки с водой).

Посмотрите на свои деревья. Какие они? Нравятся ли они вам? Сколько на них разных бусин? Какого они цвета? Потом вы сможете добавлять новые бусины счастья к вашему дереву. У кого-то оно будет расти медленнее, у кого-то

быстрее, но не одно дерево не будет похоже на другое. Берегите ваше дерево и дополняйте его.

III. Заключительный этап

- **Рефлексия:** Наша встреча подходит к концу. Была ли она интересной, полезной? Возможно, вы сделали какие-то открытия. Поделитесь своими впечатлениями с коллегами. Участники по желанию дают обратную связь.

- **Упражнение «Аплодисменты»**

Цель: подведение итогов и создание положительного настроения на будущее.

Инструкция: Мысленно положите на вашу левую ладонь те чувства, с которыми вы пришли сегодня на нашу встречу, а на правую те чувства, которые подарила вам наша встреча. А теперь давайте соединим их аплодисментами.

- **Прощание:** Я благодарю вас за позитив, открытость, активность, готовность учиться и развиваться. И желаю вам счастья во всех сферах жизни.

Источники

1. Журнал Справочник педагога-психолога. Детский сад. №8 2019. С. 64-70
2. Всё обо всём. Детская иллюстрированная энциклопедия. – М.: АСТ, 2016.
3. Интернет ресурсы:
 - <https://otvet.mail.ru/question/212886647>
 - <https://fit4brain.com/123>
 - <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/389059-psihologicheskij-trening-dlja-pedagogov-art-t>

Приложение 1

Притча «О СЧАСТЬЕ»

Как-то шёл по дороге мудрец, любовался красотой мира и радовался жизни. Вдруг заметил он несчастного человека, сгорбившегося под непосильной ношей.
— Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — спросил мудрец.
— Я страдаю для счастья своих детей и внуков, — ответил человек. — Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал для счастья моего отца,

отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, только чтобы мои дети и внуки стали счастливыми.

— А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? — спросил мудрец.

— Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! — ответил несчастный человек.

— Неграмотный не научит читать, а кроту не воспитать орла! — сказал мудрец.

— Научись вначале сам быть счастливым, тогда и поймёшь, как сделать счастливыми своих детей и внуков!

• **Упражнение «Воробьи и вороны»** (развитие внимания, быстроты реакции, создание позитивного настроения): Участники выстраиваются в две шеренги напротив друг друга и выставляют руки перед собой. Так они делятся на команды: «Воробьи» и «Вороны». Психолог называет вслух одну из команд, ее задача – поймать руки участников другой команды. Вторая команда стремится успеть убрать руки. Чтобы поддерживать внимание, психолог произносит названия команд медленно: «Во-о-ро-о-о...» В этот момент участники из обеих команд готовы одновременно и убирать, и ловить руки. Чтобы выбрать победителей, проведите игру три раза.



Потапова Ирина Анатольевна,
учитель – логопед
ГБОУ «ШКОЛА ЭКОТЕХ+»

«Гаджеты в развитии речи ребенка»

Современные дети начинают пользоваться гаджетами раньше, чем разговаривать. Многих родителей приводит это в восторг. Однако ученые бьют тревогу: они считают, что раннее взаимодействие с гаджетами вызывает задержку речевого и умственного развития у детей и потерю зрения. Вместе с учеными родители и педагоги замечают, что дети начинают позже говорить и, мало того, речь их бедна и примитивна. Многим приходится прилагать большие усилия, чтобы выразить свою мысль. Значительно увеличилось количество слов «паразитов» в речи. Возросло количество детей с темповыми задержками речевого развития. Фразовая речь ребёнка 6–7 лет зачастую состоит из простых распространённых предложений, с неправильным употреблением окончаний, у большинства словарный запас находится на уровне бытовой повседневной ситуации. Дети не знают обобщающих понятий, родственных слов. Значительно ухудшилось состояние связной речи. Для многих непосильна задача выложить последовательность из четырёх сюжетных картинок и составить по ним рассказ, а при составлении рассказов по картинкам чаще отмечается склонность к перечислению отдельных предметов или действий, с трудом прослеживается сюжетная линия. Пересказ доступен детям только с помощью наводящих вопросов. И самое обидное, что в большинстве случаев причина не в наследственности и не во врождённых или приобретённых физических недостатках, а в, ставших неотъемлемой частью повседневной жизни, телефонах и планшетах. Родители ошибочно полагают, что при помощи компьютера ребёнок сможет развиваться самостоятельно, так как получая информацию ребёнку обязательно нужно ею с кем-то поделиться, обсудить увиденное, услышанное. И если нет такой возможности, дети становятся молчунами. А как следствие, серьёзно нарушается внутренняя речь, в которой формируется всё, что составляет внутренний мир человека, его душевную жизнь.

Для нормального развития малышам в раннем возрасте необходимо задействовать все каналы восприятия. Ребенку важно потрогать, покрутить, осмотреть со всех сторон мячик, чтобы понять, что он круглый и может катиться. Развивающие мультфильмы и игры не способны показать все многообразие мира, поэтому ребёнок не может полностью изучить тот или иной предмет. Первый, второй и третий год жизни ребенка — это так называемый чувствительный для развития речи период. Период, когда речь активно развивается, развиваются соответствующие зоны мозга. Именно в этот период необходимо активное общение с родителями, бабушками, сверстниками. Речь рождается только в процессе активного взаимодействия с внешним миром, с людьми. Первая функция речи – коммуникативная, социализирующая. Сначала ребенок слышит комментарии родителей по поводу его действий и ощущений, он связывает слова родителей со своими действиями. Чем активнее ребенок взаимодействует с миром, тем лучше у него развивается речь. Овладение речью в раннем возрасте происходит только в живом, непосредственном общении, когда малыш не только слушает чужие слова, но отвечает другому человеку, когда он сам включён в диалог. Речевые звуки, не обращённые ребёнку лично и не предполагающие ответа, не затрагивают ребёнка. Они остаются «пустым звуком». Но речь, исходящая с экрана, остаётся мало осмысленным набором чужих звуков, она не становится «своей». Поэтому дети предпочитают молчать, либо изъясняются криками или жестами.

Современные компьютерные игры, ролики, мультфильмы для детей дошкольного возраста часто содержат только самые простые слова и речевые обороты, сюжеты достаточно примитивны и, потому, доступны и привлекательны для многих детей. Словесно-логическое мышление перестает быть необходимым для понимания общего смысла происходящего на экране. Следовательно, развития речевых процессов не происходит.

Сказанное выше отнюдь не означает призыва исключить телевизор и компьютер из жизни детей. Вовсе нет. Это невозможно и бессмысленно. Но в

раннем и дошкольном детстве, когда внутренняя жизнь ребёнка только складывается, экран несёт в себе серьёзную опасность.

Положительное влияние гаджетов на развитие речи ребенка.

В наше время большое развитие получает цифровое образование. Книжки и методички постепенно уходят на второй план, уступая место компьютерным играм и мобильным приложениям. Они учат детей дошкольного возраста чтению, счету, рисованию. Они помогают развивать их память, внимание, логическое мышление. Также есть обучающие мультфильмы, рассказывающие ребёнку о природе, мире, вселенной, обо всём окружающем мире. Мы живём в эру технологий и прогресса, а значит, навыки и умения в этой области пригодятся малышам в будущем. Чтобы избежать возможных проблем, следите за временем, которое ваш ребёнок проводит за планшетом или смартфоном. И не забывайте, что реальное общение с ребёнком нельзя подменить никакими, даже самыми дорогими и новомодными устройствами.

Используемая литература:

1. Белоусова М.В., Карпов А.М., Уткузова М.А. Влияние гаджетов на развитие коммуникации, социализации и речи у детей раннего и дошкольного возраста.
2. Карпов, А.М., Чудновский Е.В., Герасимова В.В. и др. Компьютерная деятельность детей — фактор риска психических и личностных нарушений.
3. Керделлан, К., Грезийон Г. Дети процессора: как Интернет и видеоигры формируют завтрашних взрослых. Пер. с фр. А. Луцанова.



Хуторская Лариса Ивановна,
педагог-психолог высшей
квалификационной категории
ГБДОУ «Детский сад №67»

Семинар-практикум для родителей с элементами тренинговой работы «Принимающие и не принимающие родители. Особенности воспитания»

Цель: повышение психологической компетенции родителей воспитанников, оказание своевременной помощи в формировании эффективного взаимодействия с детьми.

Задачи:

- раскрыть значимость положительных взаимоотношений в семье для полноценного развития детей;
- познакомить с понятием «принятие» ребёнка, особенностями принимающего и не принимающего родителя;
- отработать умение владеть «языком принятия»;
- обсудить проблемы общения родителей и детей.

Методы и приёмы: презентация; мозговой штурм; упражнения на создание позитивной атмосферы и сплочённости группы, отработку полученных навыков и умений; самодиагностика; решение проблемных ситуаций, рефлексия.

Материалы и оборудование: листы бумаги А4 с таблицами для заданий, А2 с наглядным материалом к информационной части; ручки по количеству участников, маркеры, самоклеящиеся стикеры, мольберт, стулья, журнальный стол.

Вступительная часть

Приветствие участников, сообщение темы, формулирование актуальности, цели, задач и плана проведения семинара-практикума.

Основная часть

1. Знакомство

Цель: создание позитивной атмосферы, сплочённости в группе родителей.

Метод: упражнение «**Поменяйтесь местами**»

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность лучше узнать друг друга. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, у кого поведение их детей обладает каким-то общим признаком, вызывающим у вас беспокойство. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте те, у кого дети капризничают, утром идя в детский сад» – и все, у кого дети капризничают, утром идя в детский сад, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжит игру».

Вы увидели, что нас как родителей объединяет многое. Все родители, как правило, испытывают трудности во взаимоотношениях с ребёнком, когда в его поведении проявляются: капризы, негативизм, агрессивность, неуправляемость, нежелание делиться игрушкой и т.д.

2. Формулирование проблемы

Цель: актуализация и формулирование проблемы.

Форма: обсуждение в большой группе.

Таким образом, возникает проблема... (участникам предлагается сформулировать проблему). Проблема - Как построить взаимоотношения с ребёнком, чтобы избежать негативных проявлений в его поведении.

Многие родители достаточно хорошо осознают недостатки своего воспитания, но очень часто им не хватает элементарной психологической грамотности, чтобы решить свои проблемы. Получение новых знаний, анализ семейных ситуаций в группе помогает родителю взглянуть на себя со стороны, «глазами других», и тем самым как бы проанализировать свое поведение. Этому будет посвящена одна из форм просветительской работы с родителями «Семинар-практикум с элементами тренинговой работы».

- Выступление педагога-психолога

«Принимающие и не принимающие родители. Особенности воспитания»

Цель: познакомить родителей с группой факторов, влияющих на степень выраженности сферы принятия и непринятия. Определить «язык принятия» и язык «непринятия».

Самодиагностика «Принимающие и не принимающие родители» (авт. И.М. Марковская).

Цель: диагностика собственного отношения к ребёнку в аспекте принятия.

Инструкция: заполните, пожалуйста, таблицу (при этом поясняется, что ответы озвучиваться перед группой не будут, а результаты могут быть ими проанализированы позже для оценки собственного отношения к ребёнку).

Что меня огорчает в поведении моего ребёнка	Что меня радует в поведении моего ребёнка
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Сегодня мы затрагиваем неоднозначную тему – тему принятия. В психологической литературе часто можно найти мнение о безусловном принятии, т.е. необходимости принимать ребёнка во всех его проявлениях. Одни родители соглашались с данной точкой зрения. Другие, наоборот, высказывают протест и недоумение. Ведь они ставят перед собой воспитательные цели: например, воспитать у ребёнка самостоятельность, ответственность, научить его аккуратности, контролировать свою агрессивность и т.п.

Американский психоаналитик Эрих Фромм ещё в 50-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель имеет право уважать и любить ребёнка за что-то, тем самым, показывая важность каких-то проявлений. Если раньше можно было говорить, что носителем безусловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной – отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складываться по-разному, в целом любовь

отца всё равно более условна, а в формировании отношения со стороны матери большую роль играет её первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни необходима её всепоглощающая любовь, её безусловное принятие, которое в конечном итоге формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе.

Если мать воспитывает ребёнка одна, ей приходится сочетать в себе разные качества: принимающего и не принимающего родителя.

На самом деле человек живёт в мире, где ему что-то нравится, а что-то нет, он испытывает разные чувства и по отношению к своему ребёнку: и позитивные, и негативные, поэтому быть принимающим и не принимающим для него очень естественно. Не думаем, что можно быть абсолютно принимающим родителем, скорее можно вести речь об относительности этого качества. У каждого родителя существует определённая сфера (или зона) его принятия ребёнка и сфера неприятия.

Схематически это может быть изображено следующим образом.

1.

Сфера принятия

2.

Сфера принятия

--

3.

Сфера принятия

То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребёнком, на самом деле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на группы:

- 1.) личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребёнку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т.д.)
- 2.) личность ребёнка (его воспитуемость, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, особенности нервной системы и т.д.)
- 3.) особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т.д.).

Таким образом, если родитель чаще пребывает в состоянии принятия собственного ребёнка, можно вести речь об относительно принимающем родителе, и наоборот, если для него более характерны чувства, связанные с неприятием ребёнка, то он, скорее всего, не принимающий родитель.

Есть родители, которых нельзя с достаточной определённой отнести к какому-либо типу (рис 3). Соотношение сфер может меняться в зависимости от условий. Например, в ситуации посещения гостей мать более внимательна к поведению сына за столом, чем дома, и зона её неприятия расширяется за счёт попадания туда некоторых действий ребёнка (например, облизывание пальцев), на которые дома она не обращает никакого внимания.

Вопрос для обсуждения:

- каким на ваш взгляд должно быть соотношение сфер для оптимального развития ребёнка и его эмоционального благополучия. Почему?

Одним из критериев диагностики собственного отношения к ребёнку в аспекте принятия может стать то, насколько быстро и легко заполнялась графа «Что меня огорчает в моём ребёнке» при выполнении задания, предложенного в начале занятия. Если родителю легко перечислить недостатки ребёнка, но трудно вспомнить его достоинства, то вряд ли можно назвать его принимающим.

Однако те родители, которые относят себя к принимающим не всегда могут показать ребёнку своё принятие. Принятие должно быть продемонстрировано.

Если внимательно понаблюдать за родителями, принимающими и не принимающими детей, можно увидеть, что они говорят с ребёнком разными языками - языком принятия и языком непринятия.

Язык принятия - это, прежде всего, доброжелательный взгляд, сочувствующая, приободряющая или весёлая улыбка. Для этого языка характерны кивки в знак согласия, спокойный тон, рассуждающая интонация. Общаясь таким образом, взрослый всем своим видом даёт понять, что ребёнок приятен ему. У языка принятия исследователями обнаружен поразительный эффект: он стимулирует у собеседника желание говорить о своих проблемах, решать их. Делая замечание ребёнку, взрослый оценивает поступок «Мне жаль, что ты не поделился с детьми игрушками», использует временный язык «Сегодня у тебя не получилось завязать шнурки».

Язык непринятия - осуждающий взгляд, ироническая, саркастическая улыбка. Назидательный, наступательный тон, «жесткая» мимика лица: сдвинутые брови, «колючие» глаза. Язык непринятия сообщает человеку, что он в чём-то провинился, он плохой, чего-то недостоин, общение с ним не доставляет особого удовольствия. Почва, на которой произрастает такое общение, сильно удобрена оценками, осуждением, выговорами. Делая замечание, взрослый даёт оценку личности «Ты очень жадный мальчик», использует постоянный язык «У тебя ничего никогда не получается как следует», тем самым формируя у ребёнка неуверенность в своих силах.

- Мозговой штурм

Цель: предложить, как можно больше идей в ограниченный интервал времени (до 7 мин.)

Инструкция: составьте, пожалуйста, список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», ответьте на вопрос: «Как ребёнок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?».

«Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности.

Похвала.

Комплимент.

Временный язык.

Ласковые слова.

Поддержка.

Выражение заинтересованности.

Сравнение с самим собой.

Одобрение.

Согласие.

Позитивные телесные контакты.

Улыбка.

Контакт глаз.

Доброжелательные интонации.

Эмоциональное присоединение.

Поощрение.

Выражение своих чувств.

Отражение чувств ребёнка.

3. Практические задания

Цель: отработать умение владеть «языком принятия».

Форма: работа в малых группах.

«Язык непринятия»

Оценка личности.

Негативная оценка личности.

Сравнение не в лучшую сторону.

Постоянный язык.

Указание на несоответствие ожиданиям.

Игнорирование.

Команды.

Приказы.

Подчёркивание неудачи.

Оскорбление.

Угроза.

Наказание.

«Жёсткая» мимика.

Угрожающие позы.

Негативные интонации.

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком непринятия». Для этого участники объединяются в 3 группы (*группы работают 7 мин, выбирается спикер для представления*).

Метод: Упражнение на объединение групп «Осенние месяцы»

Цель: создание эмоционально – положительной атмосферы в группе, объединение в малые группы для командной работы.

Инструкция: назовите, пожалуйста, по кругу последовательно осенние месяцы, а затем объединитесь в группы по названию осеннего месяца.

Метод: Упражнение «Общение с ребёнком»

Каждая группа получает таблицу с подготовленными заранее высказываниями от лица ребёнка.

Инструкция: запишите, пожалуйста, ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Составлять ответные фразы нужно, используя принцип, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всём соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, всё-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Фраза ребёнка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
«Мама купи...»	«Как ты мне надоел со своими просьбами»	«Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня сегодня не получается»
«Я не могу сложить картинку»	«Серёжа и Таня могут сложить картинку, а у тебя как всегда не получается»	«Давай я тебе помогу. Вместе мы научимся складывать картинку».
«Не пойду домой, хочу еще гулять в Городке»	«Я сказала домой! Сейчас по попе дам»	«Ты упрямисься, но сегодня покатайся на 3-х каруселях. На сегодня достаточно. Оставим приятное на следующий раз».
«Не буду ложиться спать»	«Ложись быстро я тебе сказала»	«Давай я тебе почитаю книжку и ты уснёшь»
«Я не дам свои игрушки детям в	«Ты жадина, я думала ты	«Если делиться с детьми, то и они будут давать тебе играть со

детском саду...»	хороший мальчик»	своими игрушками. Ты же нежадный мальчик»
«Мама, скажи воспитателю, что я дома позавтракала»	«Когда ты уже научишься нормально кушать. Надоело мне твоё нытьё по утрам»	«Хорошо. Я скажу воспитателю, что ты попьёшь только чай. Дома ты позавтракала»
Каждое утро «Ты меня заберёшь из садика?»	«Отстань, конечно, заберу»	«Конечно, котёнок. Как только я освобожусь, сразу приду за тобой. Я тебя очень люблю»

Вопросы для обсуждения:

- Как вам легче и быстрее было формулировать ответную фразу - на «языке неприятия» или «языке принятия»?
- Помогло ли выполненное задание проанализировать вашу степень принятия своего ребёнка?
 - Можно ли было на ваш взгляд предотвратить конфликтную ситуацию в общении с вашим ребёнком, используя «язык принятия»? Если да, приведите конкретный пример.

Далее ведущий просит одного из родителей войти в роль ребёнка и произнести одну фразу. Остальные взрослые отвечают ему сначала на языке «неприятия», а потом на «языке принятия». При этом нужно заранее попросить родителя, находящегося в роли ребёнка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель – ребёнок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребёнка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникли (упражнение повторяется несколько раз с другими участниками).

В ходе этого упражнения важно акцентировать внимание на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко демонстрировать принятие, во всём соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, всё-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Заключительная часть

Итоги

Цель: подведение заключительных итогов.

Последствия неприятия со стороны родителей могут выражаться у ребенка в виде невротических состояний, тревожности, агрессивности, социальной дезадаптации.

Ребёнок, который чувствует себя непринятым своими родителями легко теряет радость жизни: становится обособленным, замкнутым, грустным, апатичным. Иногда он может пытаться обратить на себя внимание путём «неучтливового» поведения, надеясь таким способом добиться любви и принятия. Если их не получает - очень страдает.

Из всех эффектов принятия самый важный — внутреннее чувство ребенка, что его **любят**. А когда ребенок уверен, что его любят, у него появляется энергия и время для того, чтобы полноценно развиваться, так как ему не нужно тратить силы на завоевание любви родителей.

Очень важно, чтобы ребенок чувствовал, что вы его любите и цените. Позвольте себе быть искренними и честными в отношениях с детьми. И тогда дети ответят вам взаимной искренностью, не будут испытывать сложности во взаимоотношениях с окружающими.

Решение:

1. Уважать уникальность, индивидуальность детей с самого раннего возраста, то, что называется в психологии термином «принятие».
2. Стремиться завоевать любовь ребенка. Главнейший помощник воспитания — любовь. Любовь ребенка - безусловная гарантия его воспитуемости.
3. Поддерживать в развитии ребенка его уверенность в собственных силах. Уверенность ребенка в себе, его личностная смелость — величайшее счастье для него.
4. Внимательно слушать ребенка. Родители, которые внимательно слушают своего ребенка, показывают ему, что к его мнению прислушиваются и его ценят, укрепляют уважение ребенка к самому себе.

5. Использовать в общении с ребёнком «Язык принятия», избегать и не допускать таких действий и слов, которые могут оскорбить ребенка или вызвать у него злость.

Рефлексия

Цель: развивать умение видеть себя, свои действия, ощущения.

Форма: анализ, обсуждение.

Родителям предлагается в нескольких предложениях высказать, что понравилось, что вызвало удивление, трудности, каким было самочувствие, настроение.

Список использованных источников

1. Волков, Б.С. Психология общения в детском возрасте [Текст] / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. - СПб.: Питер, 2008. - 272 с.
2. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребёнком – как? [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер. - М., 1997. - 151 с.
3. Изард, К.Э. Психология эмоций [Текст] / К.Э. Изард. - СПб.: Питер, 1999. - 464 с.
4. Калинина, Р.Р. Психолого-педагогическая диагностика в детском саду [Текст] / Р.Р. Калинина. - СПб.: Речь, 2003. - 144 с.
5. Ковалёв, В.Н. Развивающие и коррекционные тренинги [Текст] / В.Н. Ковалёв, С.М. Тищенко. - Севастополь, 2006. - 217 с.
6. Макшанов, С.И. Психогимнастика в тренинге [Текст] / С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева. - СПб., 1993. - 250 с.
7. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми [Текст] / И.М. Марковская. - СПб.: Речь, 2005. - 150 с.
8. Обухова, Л.Ф. Детская психология [Текст] / Л.Ф. Обухова. - М.: Тривола, 1995. - 374 с.
9. Смирнова, Е.О. Дошкольник в современном мире [Текст] / Е.О. Смирнова, Т.В. Лаврентьева. - М.: Дрофа, 2006. - 270 с.
10. Умархаджиева, С.Р. Личностно-ориентированный подход в воспитании дошкольников [Текст] / С.Р. Умархаджиева // Вопросы дошкольной педагогики. - 2015. - №3. - С. 88-90.