

Семинар-практикум для педагогов

«Детские страхи и как их победить»

Цель: расширение знаний педагогов об возникновения страхов у дошкольников и пути их преодоления.

Приветствие-игра:

Попросите участников встать в круг. Предложите всем рассчитаться на «1,2,3» и сделать следующее:

- каждый «номер первый» складывает руки за головой, так чтобы локти были направлены в разные стороны;
- каждый «номер второй» упирается руками в бедра так, чтобы локти также были направлены вправо и влево;
- каждый «номер третий» кладет руки на колени .

Скажите участникам, что на выполнение задания им дается только 5 минут. За это время они должны познакомиться с как можно большим числом членов группы, коснувшись друг друга локтями и посчитать сколько раз они поздоровались с номером 1,2 и 3.

Страх – это не только широко раскрытые глаза, перехваченное дыхание и цепенеющее тело. Страх — нормальная эмоция любого человека, вызванная потребностью сохранения жизни или жизненных ценностей. Это чувство является не только нормой, но и необходимостью, так как помогает нам избежать ошибок или даже опасности.

Страх является наиболее опасной эмоцией. Это реакция на действительную или мнимую (но переживаемую как действительность) опасность. Организм человека устроен так, что борьба со страхом не может продолжаться долго. На биологическом уровне реакция на страх – выделение в кровь большого количества адреналина, вызывающего в организме человека гормональный взрыв. На психологическом уровне – это боязнь ситуаций (предметов, людей, событий), влекущих за собой выделение данного гормона.

Виды детских страхов.

Особенность детских страхов в том, что они, как правило, не связаны с реальной угрозой, а являются отражением той информации, которую дети получают от взрослых и пропускают через призму своей фантазии. Страхи – неизбежная часть развития, их испытывают более половины детей. Выделим три основные группы страхов у детей дошкольного возраста:

- Ситуативные (на основе собственного опыта). Такие страхи вполне логичны – они возникают в результате пережитых стрессовых ситуаций: укус собаки (или просто собака напугала), болезненная процедура в больнице. Не удивительно, что после этого малыш будет бояться попасть в такую ситуацию снова.

- Личностно-обусловленные (фантазийные). Фантазия детей безгранична, а если она подкреплена прочитанными сказками и просмотренными мультиками, ожидание появления монстров и бабаек под кроватью — вполне нормальное явление.

- Внушенные. К сожалению, это наиболее распространенные страхи у детей. Нередко мы слышим, как родители говорят: «Спи, а то чужой дядя, волк, бабайка унесет», «Не ходи — упадешь, попадешь под машину, тебя ограбят...». И получается так, что подтекстом в таких предостережениях всегда звучит: «Ты попадешь в опасность, а я не приду к тебе на помощь, потому что виноват будешь»

только ты». Кроме того, повышенная тревожность может передаваться ребенку, если в семье постоянно идут разговоры о том, как опасно ходить по улицам, как вредно смотреть современное кино (читать книги), что кругом война и смерть, что все продукты низкого качества и несут в себе опасность. Иными словами, мы сами учим своих детей бояться.

Для каждого возрастного отрезка свойственны свои страхи

- Новорожденные пугаются резких звуков, приближения больших предметов.
- В 7 месяцев ребенок проявляет сильное беспокойство при долгом отсутствии матери. Подобный страх максимально выражается у девочек до 2,5 лет и у мальчиков до 3х лет.
- В 8 месяцев появляется страх перед незнакомыми людьми, особенно женщинами, не похожими на мать. Обычно этот страх проходит к середине 2-го года жизни при отсутствии неблагоприятных факторов (помещение в больницу, падение, болезненные процедуры, т.д.).
- 2 года – боязнь неожиданного появления незнакомого резкого звука, боли, высоты, одиночества, может возникнуть страх перед животными, движущимся транспортом. Чаще всего малыш этого возраста боится темноты.
- В 3 года появляется страх перед наказанием. Страх у детей этого возраста выражен значительно меньше, если отец принимает участие в воспитании, не подавляется чувство «Я» (малыш должен иметь возможность выражать свои эмоции, переживания).
- От трех до пяти лет многие дети боятся сказочных персонажей (чаще Бабу Ягу, Кощея, воображаемых «чудовищ»), боли, неожиданных звуков, воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства, наказания.
- В 6 лет иногда появляется страх смерти (своей и родителей), он проявляется не прямо, а в боязни нападений, пожаров, стихии, войны.
- В 7-8 лет прежние страхи, как правило, смягчаются, но появляются новые: боязнь опоздать, получить плохую оценку, т.е. быть неуспешным.
- В подростковом возрасте страхи встречаются редко, может быть общее состояние тревожности.

Перечисленные страхи носят временный, переходящий, возрастной характер с ними не нужно бороться, просто поддержите ребенка, принимая такую особенность его психического развития.

Почему они возникают

- Генетическая предрасположенность, тип темперамента. Некоторые дети с рождения обладают повышенной чувствительностью и эмоциональностью.
- Гиперопека. Чрезмерный контроль рано или поздно приведет к тому, что ребенок начнет бояться всего подряд: животных, улицы, чужих детей и взрослых и т.д. Несомненно, такой ребенок будет более «удобным», потому что он все время рядом и никуда не лезет, но это мешает ему нормально социализироваться.
- Напряженная обстановка дома. Пьющие члены семьи (и, соответственно, опасные), мать или отец одиночка, неблагополучные отношения между родителями, излишняя строгость по отношению к ребенку — все это может привести к постоянному чувству тревоги и нервозности.

- Стрессовые события. Развод родителей, травма, длительное лечение в больнице.

- Психологическое расстройство. Слишком сильные, или несвойственные возрасту страхи, которые могут привести к невротическим состояниям. Здесь необходима консультация специалиста, иначе страхи могут перерасти в фобии.

Однако, бывают другие страхи, их называют «невротические». В их основе – психическое потрясение, травма, неумение взрослого справиться с возрастными проблемами ребенка, жестокость в отношениях, конфликты в семье, высокая тревожность у родителей. Непреодолимый детский страх может привести к таким неприятным последствиям, как навязчивые движения, заикания, энурез, раздражительность, агрессивность, плохой сон.

Такие страхи сами не проходят, необходима помощь специалистов (психолога, психотерапевта), изменение стиля воспитания.

Как помочь ребенку

Опасения ребенка могут показаться вам глупыми и нерациональными, но для него все очень серьезно и реально. Не улыбайтесь и не посмеивайтесь, когда малыш рассказывает о том, что он боится пуделя или монстра под кроватью. Он должно знать, что вы понимаете его и готовы прийти на помощь в любую минуту. Страхи не будут уходить, если их игнорировать. Рассмотрим подробнее наиболее распространенные детские страхи у детей дошкольного возраста и способы борьбы с ними.

Монстры.

«Они прячутся под моей кроватью, и ждут удобного случая, чтобы причинить мне боль». Даже если вы точно знаете, что монстров не существует, нет смысла доказывать это ребенку, потому что его воображение гораздо сильнее вашей логики. Загляните перед сном во все «опасные» уголки комнаты, убедитесь, что в данный момент никого нет и можно спокойно спать. Можно придумать «отгонялку чудовищ». Например, наберите в распылитель волшебной воды и распыляйте ее в комнате каждый раз перед сном. И не забудьте повесить над кроватью значок «Монстров нет!».

Методы и приемы коррекции детских страхов

- Игротерапия
- Сказкотерапия
- Куклотерапия
- Арт-терапия
- Песочная терапия
- Телесная терапия
- Функциональная музыка
- Релаксация
- Индивидуально-групповые занятия
- Улучшение детско - родительских отношений.

Упражнение «Ха-ха, хо-хо».

Цель: Избавиться от излишка энергии, выражающейся в тревоге и страхе.

Инструкция: необходимо сложить руки в замок, поочередно стучим по правому плечу 5 раз, потом по левому и произносим «ха-ха», затем 5 раз по правому колену и левому, произносим «хо-хо». С каждым разом уменьшаем количество

ударов и в конце делаем глубокий вдох, вкладываем весь негатив, волнение и делаем выдох.

Рефлексия.

Тренинг для педагогов «Педагог без стрессов и тревог»

Цель: снять эмоциональное напряжение педагогов, выявить степень стрессогенного состояния, освоить способы управления эмоциональным состоянием, способы улучшения настроения.

Продолжительность: 1- 1,5 часа.

Оборудование: ручки с колпачками, шоколад, памятки, камушек, листы «Лицензия на счастье».

Ход тренинга

Приветствие.

Педагог-психолог: Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, - выразить друг другу радость встречи.

Упражнение-разминка “Карандаши”

Суть упражнения состоит в удержании карандашей или авторучек, закрытых колпачками, зажатыми между пальцами стоящих рядом участников. Сначала участники выполняют подготовительное задание: разбившись на пары, располагаются друг напротив друга на расстоянии 70-90 см и пытаются удержать два карандаша, прижав их концы подушечками указательных пальцев. Дается задание: не выпуская карандаши, двигать руками вверх-вниз, вперед-назад.

После выполнения подготовительного задания группа встает в свободный круг (расстояние между соседями 50-60 см), карандаши зажимаются между подушечками указательных пальцев соседей. Группа, не отпуская карандашей, синхронно выполняет задания.

-Поднять руки, опустить их, вернуть в исходное положение.

-Вытянуть руки вперед, отвести назад.

-Сделать шаг вперед, два шага назад, шаг вперед (сужение и расширение круга).

-Присесть, встать.

При выполнении упражнения от участников требуется четкая координация совместных действий на основе невербального восприятия друг друга. Если каждый участник будет думать только о своих действиях, то упражнение практически невыполнимо. Необходимо строить свои действия с учетом движений партнеров.

Обсуждение. Какие действия должен выполнять каждый из участников, чтобы карандаши в кругу не падали? А на что ориентироваться при выполнении этих

действий? Как установить с окружающими необходимое для этого взаимопонимание, научиться “чувствовать” другого человека?

Мини-лекция:

Человеческая жизнь сопровождается целая гамма тех или иных психических состояний. Это могут быть страх, стресс, аффект, тревога, гнев, стыд, радость и другие. Одной из основных психологических проблем, с которыми сталкивается педагог - это периодически возникающее состояние напряженности, связанное с необходимостью внутреннего настроя на необходимое поведение, мобилизацию всех сил на активные целесообразные действия.

Термин, которым обозначают особые состояния физического и психического напряжения, возникающие в ответ на различные экстремальные воздействия окружающей среды, и является стресс.

Стресс (давление, нажим) - это состояние напряжения, возникающее в результате действия сильного раздражителя необычной ситуации. Стресс необходим в жизни человека. Он помогает приспособиться к новым условиям, влияет на работоспособность творчество, учит нас преодолевать препятствия на жизненном пути, мобилизовать собственные силы и становиться уверенными в себе. Но в то же время стресс, если он действует долго, может стать разрушительным для человека, от него страдают самые слабые органы.

В зависимости от раздражителя, который действует на человека, различают два вида стресса:

- Дистресс - действие негативных эмоций в ситуациях горя, несчастья, болезни, снижает сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам среды, истощает человека, мешает ему мобилизоваться;

- Эустресс-действие положительных эмоций, вдохновения, творческого озарения, любви, когда за плечами будто крылья вырастают.

Эмоциональные стрессы полезны для организма: они положительно влияют на внешний вид, мобилизуют силы и умственные способности. Но от негативных нужно срочно спасаться, пока он не успел вмешаться в вашу жизнь, здоровье, карьеру.

Что же происходит с телом, когда вы попадаете в стрессовую ситуацию? В этот момент надпочечники выбрасывают в кровь гормон адреналин и норадреналин, у вас сжимаются кулаки, дыхание становится прерывистым. Такие изменения предусмотрены природой как защитная реакция на опасные ситуации.

Стресс действительно способен пробудить скрытые резервы человека, приумножить силы и умственные способности. Главное при этом направить их в нужное русло. Если этого не сделать, стрессовые гормоны накапливаются и «запускают» в организме другую химическую реакцию - человек становится агрессивным, начинает нервно ходить из стороны в сторону, суетиться. Впрочем, через некоторое время все происходит с точностью до наоборот: стресс переходит в стадию пассивных негативных эмоций - опускаются руки, развивается депрессия.

Самая опасная стадия стресса - когда он переходит в болезнь, с которой справиться под силу только квалифицированному психотерапевту. На этом этапе надпочечники, кроме адреналина, начинают продуцировать опасный гормон кортизон, что может спровоцировать ухудшение памяти, сердечно-сосудистые заболевания, болезни желудочно-кишечного тракта, ослабление иммунитета, раннее старение, проблемы с кожей.

Стрессами разной степени интенсивности «богата» жизнь каждого человека. Другое дело, что одни умеют им противостоять, а другие - нет.

Всех людей условно можно разделить на две группы:

К первой группе относятся те, кто плохо переносит шум, шум, спешка, то есть главными стресс-факторами являются чрезмерные раздражители. Это, так называемые «черепахи», которые не могут эффективно работать, если рядом кто-то есть, если результаты их труда очень ждут. «Черепахи» предпочитают покой, тишину, стремятся работать в одиночестве;

Вторая группа - «скаковые лошади», наоборот, плохо реагируют на недостаток раздражителей, монотонную деятельность, ограничения в контактах. Этим людей раздражает тишина, они любят работать с включенным приемником или телевизором. Если на выполнение задания остается мало времени или кто-то очень ждет результаты их работы, они лучше концентрируют внимание, скорее действуют.

Фармакологи и физиологи издавна знают, что слабые раздражители возбуждают жизнедеятельность, средние - усиливают, а очень сильные - парализуют. Все зависит от индивидуальных черт личности: тот же стрессор может стать для одного человека стимулом для саморазвития, а другого привести к сильным переживаниям.

Примером может быть детская сказка о двух лягушатах, которые попали в кувшин со сметаной. Один лягушонок поборолся немного и решил, что не стоит зря стараться, сложил лапки и захлебнулся. А второй не решал, не соображал - времени не было - он прыгал все выше, потому что очень хотелось выбраться на волю. И вот лягушонок почувствовал сопротивление - это под ним образовался ком масла, лягушонок легко оттолкнулся и выпрыгнул из кувшина.

В состоянии эмоционального возбуждения человек теряет власть над собой, начинает делать поступки, которые потом сам же осуждает.

Для того, чтобы определить состояние человека можно воспользоваться тестовыми методиками, например:

Тест «Скрытый стресс»

Часто даже незначительные повседневные неприятности существенно влияют на нервы человека. Вот девять таких ситуаций, когда эти неприятности возникают. Задумайтесь, которые из них заставляют вас нервничать больше.

1. Вы хотите позвонить, но нужный номер постоянно занят.
2. Вы замечаете, что кто-то за вами следит.
3. Вы с кем-то разговариваете, а другой постоянно вмешивается в вашу беседу.
4. Кто-то прерывает план ваших мыслей.
5. Кто-то бессмысленно повышает голос.
6. Вы плохо себя чувствуете, когда видите комбинацию цветов, которые по вашему мнению не сочетаемы.
7. Когда вы здороваетесь с кем-то за руку и не чувствуете никакой дружбы.
8. Когда вы разговариваете с человеком, который ориентируется в теме беседы лучше вас.
9. Когда вы что-то рассказываете человеку и видите, что он вас не слушает.

Если более 5 ситуаций тяжеловаты для вас, это означает, что обычные проблемы сильно расшатали вашу нервную систему. Возьмите себя в руки.

Как действовать в стрессовой ситуации?

На первый взгляд, все это может показаться примитивным. Но почему бы не попробовать потренироваться? Взять себя в руки - значит владеть ситуацией.

Советы для преодоления стресса

- Определите для себя главные жизненные цели и сосредоточьте усилия на их достижении.
- Не пренебрегайте общением.
- Сделайте шаги для устранения причин напряжения.
- Используйте короткие паузы (минуты ожидания, вынужденной бездеятельности) для расслабления.
- Позаботьтесь о психотерапевтическом воздействии среды, которая вас окружает (цвет).
- Обсуждайте с близкими людьми свои проблемы.
- Научитесь слушать, чтобы понять собеседника.
- Найдите резервы времени.
- Отдыхайте вместе с семьей.
- Найдите место для юмора и смеха в вашей жизни.
- Музыка - это тоже психотерапия.
- Физические упражнения снимают нервное напряжение.
- Поможет смена деятельности, когда положительные эмоции от приятного занятия вытесняют проблемы.

«Приемы борьбы со стрессом»

1. Регулярно получайте физические нагрузки. Целевые тренировки помогают освободить ваше тело от гормонов стресса и повышают уровень эндорфинов - химических элементов, которые вызывают чувство радости. Выделите время в течение тяжелого дня, чтобы позаниматься физическими упражнениями. Это поможет вам сохранять свое тело здоровым и природным образом выведет гормоны стресса из организма. Вы обязательно почувствуете разницу.

2. Хорошо высыпайтесь. Дайте своему организму столько сна, сколько ему требуется, и уровень вашего стресса резко снизится. Сон – это процесс, благодаря которому ваше тело самостоятельно восстанавливает силы и энергию. Если вы не получаете достаточно сна, то ваше тело будет использовать стресс, чтобы сохранить вас активным и проворным в условиях отсутствия запасов энергии.

3. Правильно питайтесь. Чтобы побороть стресс, вашему организму нужно быть здоровым, счастливым и правильно пополняться энергией. Что бы вы ни думали, стресс - это реакция организма на все, что нарушает его естественное состояние, то есть ваше тело может оказывать огромное влияние на развитие и снижение стресса.

- Доказано, что вода помогает бороться со стрессом. Это происходит потому что, обезвоженный организм выделяет кортизол – гормон стресса. Организм, нуждающийся в воде, вырабатывает гормон стресса, чтобы напомнить своему хозяину о том, что ему следует лучше заботиться о себе.
- Уменьшите прием кофеина и алкоголя. Иногда прием алкоголя может вызывать увеличение уровня стресса у людей, кроме того он приводит к алкогольной зависимости – состоянию, которое является стрессовым само по себе. Кофеин также вызывает повышение уровня стресса, особенно в рабочей обстановке, поэтому постарайтесь употреблять как можно больше воды вместо кофе.

- Ешьте здоровую пищу на завтрак и употребляйте здоровые перекусы во время дня. Лучше употреблять пищу маленькими порциями несколько раз в день, чем придерживаться режима трехразового обильного питания.
- Чтобы придерживаться здоровой диеты, которая направлена на борьбу со стрессом, потребляйте больше комплексных углеводов, которые содержатся в таких продуктах как: цельно зерновой хлеб и макароны, продукты с высоким содержанием витамина А, как например, апельсины, а также пищу, содержащую магний – шпинат, соевые бобы и мясо лосося, а также черный и зеленый чай, который содержит антиоксиданты.

4. Научитесь расслабляться. Отличным способом уменьшения стресса является расслабление тела с помощью природных способов. Не ждите, что стресс мгновенно улетучится; это может потребовать времени. Постарайтесь не фокусироваться на стрессе как таковом во время расслабления. Думайте о чем-нибудь спокойном и безмятежном, или постарайтесь не думать ни о чем. Позвольте вашему телу сказать вашему разуму, что все в порядке.

- Слушайте медленную, расслабляющую музыку. Музыка действительно может помочь вам расслабиться и почувствовать себя счастливым. Попробуйте выбрать музыку без слов, в которой используются такие инструменты как флейта, фортепиано или скрипка. Обычно хорошо помогают классические, джазовые, народные мотивы, но если вам они не по вкусу, выбирайте ту музыку, которая вас успокаивает.
- Примите ванну. Для великолепных ощущений добавьте в воду морскую соль или любую другую ароматную соль для ванны. Используйте это время для себя и расслабьтесь.
- Сходите на массаж. Не важно, получите ли вы массаж от профессионала или вашего близкого человека, но в любом случае он будет иметь отличный расслабляющий эффект. Используйте лосьон или масло и включите приглушенный свет, чтобы создать максимально расслабляющую атмосферу.
- Начните вести журнал или дневник. Вы не обязаны делать записи каждый день. Записывайте то, что вас беспокоит, о том, что занимает ваше время и ваши мысли о том, что может помочь вам выбрасывать негативные эмоции.

5. Начните практиковать йогу и медитацию. Вы можете рассматривать йогу как занятие для ежедневной практики, так как практика глубокой растяжки и медленных движений поможет вам очистить свой разум. Медитация приводит к очищению сознания, а упражнения из йоги помогут вам вдвойне увеличить расслабление, чтобы снизить уровень стресса.

6. Занимайтесь тем, что вам нравится. Зачастую, если вы испытываете стресс, вы можете увидеть, что в вашем расписании не остается времени для ваших любимых занятий. Будь-то рисование, сочинение, чтение, спорт или приготовление еды, выделяйте время каждый день для занятий, которые приносят вам удовольствие.

- Постарайтесь найти новое хобби, которое поможет вам избавиться от стресса. Если вам всегда хотелось научиться ездить на лошади или создавать модели самолетов, то займитесь этим! Научитесь чему-то новому, чтобы отвлечься от волнующих вас событий и получать удовольствие от нового хобби.
- Если у вас очень напряженное расписание, то выделите хотя бы десять минут в день, чтобы заниматься тем, что вам нравится. Хотя, в идеале, вам следует уделять этому от получаса до часа, но если вы позволяете себе хотя бы

маленький перерыв в своем жестком расписании, то это поможет вам уменьшить уровень стресса.

Шоколадотерапия.

Между тем, самый простой способ борьбы со стрессом – это шоколадотерапия. Я предлагаю вам выбрать себе «витамин счастья». Я думаю, что каждому достался тот витамин, содержание которого не достает в вашем организме для полного счастья. Ничего не бывает случайно.

А теперь смело употребляйте. Набирайтесь позитива. Будьте здоровы и счастливы.

Игра «Камешек в ботинке»

В моей руке маленький камешек. Представьте себе, что такой камешек попал в ваш ботинок. Что вы будете чувствовать? Возможно, сначала это камешек не будет для вас сильно мешать, и вы даже забудете вытащить, когда придете домой и разуаетесь. Но если камешек так и останется в ботинке, то через некоторое время ноге станет больно, и этот маленький камешек уже будет казаться большим. Тогда вы разуаетесь и вытряхните его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема станет большой - теперь уже придется лечить ногу.

Когда мы обиженные, злимся или взволнованы, то сначала это может показаться маленьким камешком в ботинке. Если мы вовремя вытащим его оттуда, нога останется целой и невредимой.

Если же нет - могут возникнуть проблемы, и немалые. Поэтому всегда полезно говорить о своих проблемах сразу, как только вы это почувствовали. Если вы скажете нам: «У меня камешек в ботинке», то мы будем знать, что вам что-то мешает, и будем готовы вас выслушать.

Бодрячок: «Отдых в Сочи».

Группа выстраивается по кругу, повернувшись, спиной друг к другу. Спина впереди стоящего – место для массажа. Все закрывают глаза, а почувствовав движения рук на своей спине передают это движение впереди стоящему. Ведущий выполняет одно и то же движение пока не получит ответ на своей спине.

- Мы отдыхаем в Сочи! Мягкое ласковое солнышко греет нас, лежащих на песке (круговые поглаживания);

Вдруг набежали тучки (руки движутся с нажимом от краев к центру спины);

Пошел мелкий дождик (пальчиками легко постукиваем по спинке);

Дождик стал идти все сильнее и сильнее (постукивания усиливаются);

Загремел гром (легкие постукивания ладонями);

Дождь стихает (постукивания пальчиками становится постепенно легким);

Разбежались тучки (ладонями поглаживаем спину от центра к краям);

И вновь выглянуло ласковое летнее солнышко (круговые поглаживания).

Упражнение «Лицензия на счастье»

Психолог рассказывает притчу: «Все в твоих руках»

Мудрец передавал своему ученику все тайны бытия. Это продолжалось много лет. Однажды ученик решил проверить мудреца, насколько тот мудрый.

Тогда ученик подошел к учителю со сжатыми ладонями, в которых была живая бабочка, и спросил: «У меня в руках живое или мертвое?». Ученик решил, что если мудрец скажет, что живет, он сожмет ладони, и бабочка умрет. Если скажет, что мертвое, - он раскроет ладони, и бабочка улетит.

Ответ мудреца был такой: «Все в твоих руках».

Таким образом, только от Вас зависит, будет ли Ваше взаимодействие с другими живым, ярким, плодотворным, или наоборот.

Затем психолог обращается к участникам с предложением написать на выданных им листах бумаги то, что они имеют право делать, чтобы чувствовать себя счастливыми, при этом могут чувствовать, о чем думать, как себя вести. Сначала психолог предлагает написать имя участника, дату и выполнять работу.

После завершения работы психолог просит участников перевернуть листы, на которых они писали. Там (заранее) уже сделана надпись: «*Лицензия на счастье*» Таким образом, каждый участник получает собственную лицензию на счастье.

Упражнение «Ха-ха, хо-хо».

Цель: Избавиться от излишка энергии, выражающейся в тревоге и страхе.

Инструкция: необходимо сложить руки в замок, поочередно стучим по правому плечу 5 раз, потом по левому и произносим «ха-ха», затем 5 раз по правому колену и левому, произносим «хо-хо». С каждым разом уменьшаем количество ударов и в конце делаем глубокий вдох, вкладываем весь негатив, волнение и делаем выдох.

Упражнение «Гром аплодисментов».

Можно конечно всю жизнь ждать когда оценят твои достижения, а можно, реально оценив свои достижения, оказаться на пьедестале уже сейчас. Пьедесталом в нашем тренинге будет вот этот стул. Задача группы – искупать в аплодисментах того, кто будет стоять на пьедестале. Хлопать мы будем до тех пор, пока, стоящий на пьедестале не покажет нам, что для него аплодисментов достаточно. Я считаю, вы все заслуживаете аплодисментов, но здесь хватит места только для одного человека и поэтому придется занимать пьедестал по очереди. Кто первый? Пожалуйста.

Рефлексия. Стать в круг, взяться за пояс и, двигаясь маленькими шагами в разные стороны, пока кто - то не скажет стоп: рассказать, что понравилось.

Семинар-тренинг «Толерантность – важное условие эффективного взаимодействия»

Цель: формирование установок педагогов на толерантное взаимодействие в сфере «ребенок – взрослый», «взрослый – взрослый» и необходимость создания толерантной среды в образовательном учреждении.

Задачи:

- формирование представлений педагогов о толерантном взаимодействии;
- развитие чувства собственного достоинства и умения уважать достоинство других;
- развитие способности к самоанализу, самопознанию, навыков ведения позитивного внутреннего диалога о самом себе;
- развитие доверия друг к другу, формирование сплоченности коллектива педагогов.

Оборудование: мультимедийная презентация, мяч, листы бумаги, ручки (по количеству участников), ватман с силуэтом дерева без листьев, вырезанные из бумаги листья, клей, фломастеры, мольберт.

Ход мероприятия:

(Слайд 1)

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Сегодня у нас будет проходить семинар-тренинг «Толерантность – важное условие эффективного взаимодействия».

(Слайд 2)

- Люди на свете рождаются разными:
непохожими, своеобразными.

Чтобы других ты смог понимать,
нужно терпенье в себе воспитать.

- А сейчас я предлагаю вам принять участие в упражнениях «Чем мы похожи», «Я желаю себе и другим...».

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: повышение доверия участников группы друг к другу, формирование толерантных взаимоотношений.

Процедура проведения: Члены группы стоят в кругу. Ведущий приглашает в круг одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Света, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы жители Земли, или мы одного роста и т. д.)». Света выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом. Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в кругу.

Вывод: все мы разные, но у нас есть много общего, все мы чем-то похожи.

Упражнение «Я желаю себе и другим...»

Мяч передаётся по кругу. Участник, который держит в руке мяч, говорит добрые пожелания себе и другим, затем передаёт мяч соседу.

- Как много хороших, добрых слов вы пожелали друг другу, у всех сразу улучшилось настроение, и сейчас мы приступим к теоретической части семинара-практикума.

(Слайд 3)

- Актуальность темы толерантности сегодня трудно переоценить. К изучению проблемы, связанной с формированием толерантного сознания, толерантного поведения и толерантной личности в настоящее время обращается всё больше исследователей.

Определение слова «толерантность»

В испанском языке оно означает способность признавать отличные от своих собственных идеи и мнения;

Во французском – отношение при котором допускается, что другие могут думать или действовать иначе, нежели ты сам;

В английском – готовность быть терпимым, снисходительным;

В китайском – позволять, принимать, быть по отношению к другим великодушным;

В арабском – прощение, снисходительность, мягкость, милосердие, сострадание, благосклонность, терпение, расположенность к другим;

В русском – способность терпеть что-то или кого-то (быть выдержанным, выносливым, стойким, уметь мириться с существованием чего-либо, кого-либо).

(Слайд 4)

В Декларации принципов толерантности, утвержденной резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года, дано такое

определение: «...Толерантность означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, наших форм самовыражения и способов проявлений человеческой индивидуальности. Толерантность - это обязанность способствовать утверждению прав человека,.. демократии и правопорядка...».

(Слайд 5)

На слайде представлены характеристики толерантной и интолерантной личности.

И сегодня я хочу поговорить с вами о том, какую роль при взаимодействии с дошкольниками и родителями, имеет такое качество педагога, как толерантность.

Основная роль в адаптации ребенка к дошкольному учреждению, в его эмоциональном благополучии в детском саду, принадлежит, на наш взгляд, педагогу. От того, насколько он сумеет принять ребенка таким, каков он есть, проявить терпение к его слабостям и недостаткам, сохранив при этом разумный баланс между требовательностью и любовью, зависит его психологическое благополучие.

Поэтому особую актуальность во взаимодействии с дошкольником имеет такое качество взрослого, как толерантность. В переводе с латинского языка *толерантность* (*tolerantia*) означает *терпение, терпимость*.

Терпимость характеризует поведение, базирующееся на усвоении принципов ненасильственного взаимодействия.

В педагогическом процессе терпимое и нетерпимое отношение к ребенку определяется тем, как педагог разрешает противоречие между необходимостью предъявлять определенные требования к ребенку и мерой реального воплощения этих требований ребенком.

Нетерпимое отношение педагога к ребенку чаще возникает тогда, когда ребенок по тем или иным причинам не соответствует предъявляемым к нему требованиям и в результате начинает раздражать педагога.

Терпимость присуща педагогу, который спокойно реагирует на внешний вид и поведение детей (у других людей они могут вызывать раздражение), способен не только принять их качества, в том числе негативные, поведение таким, какие они есть, но и понять, что стоит изменять, а что не стоит; при этом если он принимает решение об изменении, то делает это постепенно, ненасильственно, не причиняя ущерба личности. Такой педагог выявляет не только сам факт поступка, особенности поведения черты личности, но и мотивы, факторы, условия, лежащие в их основе. Он может испытывать раздражение по отношению к тому или иному ребенку, но одновременно способен проявить выдержку и терпение, способен не обвинять ребенка, его родителей, других людей, которые якобы не оказали должного влияния на него, а пытается самостоятельно, используя психолого-педагогические средства, решать проблемы.

В педагогическом процессе терпение выступает как механизм толерантности и проявляется в ситуациях, когда необходимо проявить выдержку, самообладание и самоконтроль.

Условно можно выделить типы педагогов с терпимым и нетерпимым отношением к ребенку. Я хочу предложить вашему вниманию психологическую характеристику типов педагогов. Предлагаемая психологическая характеристика типов педагогов не преследует цель обидеть педагогов или указать на их

недостатки. Эта характеристика необходима для понимания причин появления недостатков в работе и для предостережения педагогов от ошибок.

(Слайд 6)

Тип педагога «Диктатор»

Педагогическое кредо: «Я поставлю вас на место!».

Лозунг: «Вы ответите мне за все!».

Краткая характеристика: Данный тип педагога разрушителен для личностного развития детей и поэтому является источником дезадаптации ребенка к дошкольному учреждению. Неприязнь к детям, неспособность к педагогической деятельности выливается в жесточайший контроль над детьми, в стремление ограничивать их деятельность твердыми рамками запретов, манипуляций, оскорблений и даже физических наказаний.

(Слайд 7)

Тип педагога «Снежная королева»

Педагогическое кредо: «Оставьте меня в покое!».

Лозунг: «Это вы сами в состоянии сделать!».

Краткая характеристика. Педагогический труд рассматривается как «повинность», отработка рабочего времени от и до. Часто в эту группу входят «выгоревшие» педагоги с «хронической усталостью», эмоционально и интеллектуально истощенные, переживающие состояние педагогического кризиса, или педагоги, занимающие «чужое» место. Данный педагог, как правило, индифферентен к педагогической деятельности и образовательному процессу, игнорирует обращенные к нему проблемы детей, родителей, минимизирует выполнение необходимых профессиональных обязанностей.

Его характеризует также нежелание действовать, стремление переложить ответственность на других, позиция пассивного, равнодушного созирателя. Данный педагог, так же как и «Диктатор», способствует дезадаптации ребенка к образовательному учреждению.

(Слайд 8)

Тип педагога «Боец»

Педагогическое кредо: «Я вылеплю из вас людей!».

Лозунг: «Делай, как я!».

Краткая характеристика: «Боец» «формирует» личность, активно «содействует» ее развитию под воздействием сложившихся стереотипов. Характерно неприятие детей, которые не нравятся. В ситуациях, выходящих из-под контроля, склонен проявлять открытую неприязнь, агрессивен, стремится действовать открыто: публично смеяться и издеваться над ребенком либо бороться с ним всеми доступными ему средствами (у каждого педагога свои – в зависимости от мировосприятия, этической и психологической культуры). Для такого педагога характерна определенная степень эгоцентричности, в соответствии с которой он «подгоняет» детей под стандарт «хорошего», с его точки зрения, ребенка. Педагог отдает предпочтение «любимчикам», многое им прощает, что способствует их адаптации к дошкольному учреждению, тогда как к непонравившемуся ребенку может быть пристрастным, что в итоге приводит к его дезадаптации.

(Слайд 9)

Тип педагога «Сноб»

Педагогическое кредо: «Ох уж эти детки».

Лозунг: «И когда только вы вырастете!».

Краткая характеристика: «Сноб» терпелив к тому, кто является его единомышленником, толерантно, хотя и «свысока» ведет себя с обеспеченными родителями, но в то же время невыдержан, достаточно тверд и жесток с теми, кто стоит ниже его на социальной лестнице, так как считает себя опытнее, образованнее, воспитаннее, умнее. Подобным образом педагог относится и к детям. Главный недостаток – негибкость поведения, неадекватно завышенная самооценка своих действий, поступков, идей, что в итоге может стать причиной дезадаптации ребенка.

(Слайд 10)

Тип педагога «Стоик»

Педагогическое кредо: «Все можно пережить! Терпи, сколько выдержишь!».

Лозунг: «Все получится, нужно только немного подождать!».

Краткая характеристика. В основе педагогического труда такого педагога может лежать личная выгода, собственное удобство, равнодушие к детям. В целом он способствует адаптации ребенка к образовательному учреждению, поскольку терпеливо выполняет профессиональные обязанности. Однако недостаточное принятие педагогом детей может привести к их поведенческим или личностным дисгармониям, неадекватной самооценке, обращению внимания на себя как приемлемыми способами, так и недопустимыми.

(Слайд 11)

Тип педагога «Золушка»

Педагогическое кредо: «Я готов все вытерпеть, лишь бы вам было хорошо».

Лозунг: «Ну что я могу для тебя сделать?».

Краткая характеристика: «Золушкой» чувствуют себя некоторые педагоги на начальных стадиях становления своей карьеры. Они растеряны и не знают, как грамотно вести себя в различных педагогических ситуациях, что проявляется в приспособлении к действительности, неуверенном поведении. Этот тип педагога чрезвычайно удобен как детям, так и взрослым: им легко манипулировать, так как он беспомощен и нуждается в поддержке. Он сам находится в адаптационном процессе, поэтому его участие в адаптации ребенка к дошкольному учреждению минимально.

(Слайд 12)

Тип педагога «Черепаша Тортилла»

Педагогическое кредо: «Это дети (молодые родители и т.д.), и этим все сказано!».

Лозунг: «У вас все получится со временем!».

Краткая характеристика. Такой педагог относится к детям «сверху», с позиции покровительствующего: предпочитает воспитывать, наставлять, разъяснять, морализировать, убеждать. Он любит детей, принимает их недостатки, с удовольствием работает, однако может быть негибок, проявлять недостаточную децентрацию к ребенку. В оценках личности и действий детей, как правило, преобладают позитивные характеристики: «Вы хорошие, умные ребята, но слегка легкомысленные...». «Мне нравится ваше поведение, но я хотела бы видеть вас более старательными». Дети любят такого педагога, он помогает им адаптироваться к дошкольному учреждению.

(Слайд 13)

Тип педагога «Альтруист»

Педагогическое кредо: «Я так вас люблю, что готов вас принять, лишь бы вам было хорошо!».

Лозунг: «Все дано от природы, я мало, что могу сделать!».

Краткая характеристика: Этот педагог настолько любит и уважает детей, что боится своим педагогическим вмешательством навредить их личностному росту, что ведет к полной уступчивости. В целом он лоялен, может быть излишне эмпатичен, принимает ребенка, способствует его адаптации к дошкольному учреждению.

(Слайд 14)

Тип педагога «Миролюбец»

Педагогическое кредо: «Исходить из интересов человека и перспектив его дальнейшего развития».

Лозунг: «У тебя все получится, в случае необходимости можешь рассчитывать на мою помощь!».

Краткая характеристика. Это идеальный тип педагога. Он любит детей, с удовольствием с ними работает. Отношения основаны на принятии, любви к детям, понимающем сопереживании, ненасильственном сопровождении их личностного роста и развития, направлены на развитие уникальной сущности каждого ребенка, что, разумеется, ведет к его быстрой адаптации к дошкольному учреждению.

Отметим еще раз: первостепенная роль в процессе адаптации ребенка к дошкольному учреждению принадлежит педагогу: от того, насколько он сам гармоничен и терпим, зависит психологическое здоровье и его самого и воспитанников. Чем больше таких педагогов, тем более гуманистична образовательная среда и общество в целом, поскольку основы взаимоотношений, взаимовосприятия, самооценки закладываются в дошкольном детстве. Это тот базис, с которым ребенок затем вступает в школьную жизнь, и обеспечить ему безболезненное вхождение – задача педагога. Дело за малым – педагог должен любить детей, профессию, образовательное учреждение, где работает, и, конечно же, совершенствоваться, развиваться и двигаться вперед.

Упражнение «Пять добрых слов» (Слайд 15)

Оборудование: листы бумаги, ручки.

Форма работы: групповая, в кругу.

Участники разбиваются на подгруппы по 6 человек.

Задание. Каждый из вас должен обвести свою руку на листе бумаги и на ладошке написать свое имя. Потом вы передаете свой лист соседу справа, а сами получаете рисунок от соседа слева.. В одном из «пальчиков» полученного чужого рисунка вы пишете какое-нибудь привлекательное, на ваш взгляд, качество ее обладателя (например, «Ты очень добрый», «Ты всегда заступаешься за слабых», «Мне очень нравятся твои стихи» и т.д.). Другой человек делает запись на другом пальчике и т.д., пока лист не вернется к владельцу.

Когда все надписи будут сделаны, автор получает рисунки и знакомится с «комплиментами».

Обсуждение:

- Какие чувства вы испытывали, когда читали надписи на своей «руке»?

- Все ли ваши достоинства, о которых написали другие, были вам известны?

Творческая работа «Дерево толерантности» (Слайд 16)

Участники на листочках бумаги в форме листа какого-либо дерева пишут, какими качествами должны обладать взрослые и дети в детском саду, чтобы

ДОУ стало «Пространством толерантности». Листочки наклеиваются на символический рисунок дерева без листьев. Рассматриваем «Дерево толерантности», делаем вывод, что здесь написаны все те качества, которыми должен обладать толерантный человек.

- Хотелось бы, чтобы в нашем детском саду всегда царили любовь, прощение, терпение, а также доброта, уважение, взаимопонимание. Ведь любовь, прощение, терпение, доброта, уважение и взаимопонимание это и есть толерантность. Спасибо всем за активную работу!