**Формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов как один из подходов сохранения и укрепления психологического здоровья**

Методические пособие

для педагогов-психологов

Ярославль

Составители:

*Серафимович Ирина Владимировна,* к.пс.н. ст. преподаватель кафедры педагогики и педагогической психологии ЯрГУ им. П.Г.Демидова, руководитель службы «Педагогический всеобуч» Городского центра психолого-медико-социального сопровождения.

*Лопакова Юлия Анатольевна*, педагог-психолог школы-сада №191

**Формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов как один из подходов сохранения и укрепления психологического здоровья:** Методические указания для педагогов-психологов /сост. И.В. Серафимович; Ю.А. Лопакова – Ярославль: 2011. – 96с.

Данные методические указания предназначены для педагогов-психологов, социальных педагогов, руководителей образовательных учреждений, интересующихся и занимающихся проблемами сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса, в частности здоровья педагогов. В публикуемых материалах рассматриваются подходы к пониманию здоровья, отличия между психическим и психологическим здоровьем, представлены варианты рассмотрения понятия компетентности и компетенций, предложен тренинг формирования здоровьесберегающей компетентности, который был апробирован и с помощью научных методов, доказана его целесообразность и значимость.

**Рецензенты:**

* заведующая кафедрой консультационной психологии, директор центра корпоративного обучения и консультирования ЯрГУ им. П.Г.Демидова, доктор психологических наук, профессор Клюева Н.В.
* заведующая кафедрой дошкольного и начального образования, ГОУ «Институт развития образования», канд. психол. наук, доцент Коточигова Е.В.

© Ю.А. Лопакова 2011

© И.В.Серафимович, 2011

## АННОТАЦИЯ

В методической разработке теоретически рассмотрены различные подходы к исследованию здоровья, критерии психического здоровья, основные характеристики психологически здоровой личности, основные факторы, приводящие к нарушениям психологического здоровья педагогов. Уделено глубокое внимание подходам к пониманию компетентности, обозначены ключевые компетенции и требования к формированию педагогической команды, занимающейся сохранением и укреплением здоровья.

В вышепредставленной работе представлен подход к внедрению здоровьесберегающих технологий, реализуемый в Ярославле в Городском Центре психолого-медико-социального сопровождения (ГЦ ППМС, директор Ю.В.Гоголев), занимающийся проблемами здорового образа жизни участников образовательного процесса. Работа с педагогом в рамках здоровьесбережения включает в себя, как минимум, два направления: мультипликационное (опосредованное) – где педагог выступает как организатор процесса формирования мотивации здорового образа жизни у школьников и самоактуализационное (непосредственное)– где педагог выступает в качестве носителя идей здорового образа жизни. Таким образом, методическая работы выполнена на стыке деятельности образовательных учреждений, что дает возможность для дальнейшей мультипликации представленных идей в практику.

Содержание занятий соответствует развитию двух компетентностей: конфликтологической и эмоциональной, входящих в состав высших, ключевых компетентностей, одной из которых является здоровьесберегающая.

Для развития каждой из компетенций предложены приемы ее развития, включающие как рефлексивно-гностические навыки и умения, так и иррационально-эвристические, релаксационные.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ 3

ГЛАВА I. Теоретические подходы к пониманию термина «здоровье». Отличия понятий психическое и спихологическое здоровье. Способы сохранения писхологического здоровья. 5

1.1. Понятие «здоровье» 5

Различные подходы к исследованию здоровья 6

1.2. Психическое здоровье человека 6

Понятие «психическое здоровье» 6

Уровни психического здоровья 7

Критерии психического здоровья 7

1.3 . Психологическое здоровье человека 7

Понятие «психологическое здоровье» 7

Уровни психологического здоровья 8

*Основные факторы, приводящие к нарушениям психологического здоровья педагогов-------------------------9*

Способы сохранения психологического здоровья 10

ГЛАВА II. Теоретические подходы к пониманию компетентности. Ключевые компетенции. 12

2.1. Понятия «компетентность», «ключевые компетенции» 12

2.2. Профессионально педагогическая компетентность педагога 13

2.3. Психологическая компетентность педагога 14

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ: ПРОЦЕСС И РЕЗУЛЬТАТ 16

*3.1 Диагностический инструментарий для оценки изменений в показателях психологического здоровья педагогов* 16

*3.2. Цикл занятий по развитию психологической компетентности педагогов в области здоровьесбережения* 32

Конфликтологическая компетентность в отношениях с родителями 36

Конфликтологическая компетентность в отношениях с коллегами 48

Конфликтологическая компетентность в отношениях с детьми 63

Стрессоустойчивая компетентность 72

ГЛОССАРИЙ 89

ЛИТЕРАТУРА 91

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы обусловлена тем, что в последние время проблема сохранения психического здоровья педагогов в образовательных учреждениях стала на наш взгляд особенно острой. Этот вопрос сейчас часто обсуждают в научных кругах, в СМИ и правительстве, неоднократно президент РФ Д.А. Медведев в своих выступлениях сообщал о своей озабоченности уровнем здоровья участников образовательного процесса и введении в образование здоровьесберегающих технологий.

Но, часто обсуждая вопросы сохранения здоровья участников образовательного процесса, многие ученые отдают приоритет физическому здоровью (И.Г.Калина, М.Г. Колесникова, Г.И. Куценко, Н.Н. Малярчук, И.М. Харисова) тем самым снижая значимость проблемы психического здоровья педагогов.

Специфика работы педагогов требует от них мобилизации всех физических и душевных сил. Современная социальная ситуация и переход на личностно-ориентированные модели образования предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню психического здоровья педагогов, так как постоянное напряжение может вести к снижению работоспособности, к повышенной утомляемости, к эмоциональному выгоранию, к снижению показателей психических процессов (памяти, мышления, внимания). Результатом этих процессов является снижение эффективности профессиональной деятельности педагога: он перестает справляться со своими обязанностями, теряет творческий настрой относительно продукта своего труда, деформирует свои профессиональные отношения, роли и коммуникации. Мы считаем, что только психологически здоровый педагог может правильно общаться с детьми и воспитать здоровую личность.

Таким образом, здоровье участников педагогического процесса можно рассматривать как приоритетную ценность, цель, результат и необходимое условие успешной деятельности каждого педагога и учебно-образовательного учреждения. Поэтому организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является, на наш взгляд, наиболее актуальной проблемой психологической службы в современной системе образования.

Проблемой формирования психического здоровья занимались Б.С. Братусь, А.Ф. Лазурский, Г.С. Никифоров, А.В. Никольский, В.И. Слободчиков, А.Б. Холмогорова. В последнее время появились научно-практические разработки, направленные на сохранение психического здоровья педагогов: С.В. Борисова, И.В. Дубровина, В.В. Кудряшова, Л.М. Митина, Н.К. Смирнов, О.В. Хухлаева. В Ярославле проблемой сохранения здоровья педагогов занимаются О.М. Бландинская, Н.М. Брой, Ю.В. Гоголев.

Однако вопросам сохранения и поддержания психического здоровья педагогов в процессе педагогической деятельности еще не было уделено достаточного внимания. На наш взгляд остаются ***неразрешенными противоречия:***

* между общей установкой психологической науки на изучение психического здоровья и малой разработанностью проблем сохранения и поддержания психического здоровья педагогов.
* между потребностью образовательных учреждений в педагогах со здоровой психикой, то есть, стратегии, поведения которых способствуют сохранению и поддержанию их психического здоровья, и тем, что в современной психологической науке недостаточно четко определены средства и разработаны эффективные методы, обеспечивающие сохранение и поддержание психического здоровья в сфере педагогической деятельности.

Стремление найти пути решения этих противоречий и определило тему и направление нашей работы «Формирование здоровьесберегающей компетентности педагогов как один из подходов изменения уровня психологического здоровья».

Работа по данному направлению проводилась в сотрудничестве с Городским Центром психолого–медико-социального сопровождения (ГЦ ПМСС), который на протяжении многих лет занимается проблемой здоровьесбережения всех участников образовательного процесса.

***Цель работы***: ***–*** развитие профессиональной компетентности в области психологического здоровья (конфликтологическая и стрессоустойчивая компетентности).

**Научная новизна и теоретическая значимость.**

На основе теоретического анализа разделены понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», выделены их уровни и критерии, изучено понятие «психологическое здоровье педагога» и проанализированы способы его сохранения. Так же рассмотрены теоретические подходы к пониманию понятий «компетентность» и «ключевые компетенции», выделено понятие «психологическая компетентность педагога».

**Практическая значимость**.

*В узком значении:* в результате развития психологической компетентности у педагогов формируется позитивное отношение к себе, к детям, к жизни. Создаются условия для активации личной рефлексии, повышается мотивация к профессиональной деятельности, активация стремления к повышению квалификации. У педагогов приобретается позитивный опыт взаимодействия в различных конфликтных и стрессовых ситуациях. Все это способствует сохранению и развитию психологического здоровья педагогов.

# ГЛАВА I. Теоретические подходы к пониманию термина «здоровье». Отличия понятий психическое и спихологическое здоровье. Способы сохранения писхологического здоровья.

Здоровье педагогов является основой эффективной работы и резервом развития трудового потенциала современной образовательной отрасли. Необходимость его укрепления, прежде всего, обусловлена тем, что в результате воздействия социальных, экологических и профессиональных факторов у большей части представителей педагогической профессии отмечаются крайне низкие показатели здоровья (С.С. Кручинина, В.Ф. Лапута; С.Г. Ахмерова, Н.А. Литвинова; В.Т. Лободин; Н.К. Смирнов; А.В. Воронков).

## Понятие «здоровье»

Определение в словаре С.И. Ожегова «Здоровье - правильная, нормальная деятельность организма». Одно из первых научных определений здоровья в нашей стране было предложено А.Д. Адо и Г.И. Царегородцевым в 1970 году. «Здоровый человек - это гармоничное единство физических, психических и трудовых функций, обуславливающих возможность полноценного, неограниченного участия человека в различных видах общественной и производственной трудовой жизни».

Большая Советская Энциклопедия определяет «здоровье» как - естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений».

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) в 1975 году дает такое определение: «Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

В трактовке И.Р. Голубева 1978 г. «Здоровье - это процесс самосохранения и саморазвития биологических, физиологических и психических функций организма, обеспечивающих активность».

И.И. Брехман, основатель направления «валеология» в 1980 году дал такое определение здоровья: «Здоровье человека - это такое состояние человеческого организма, которое позволяет человеку в полной степени выполнять свои социальные и биологические функции.

Определение здоровья, данное В.П. Казначеевым в 1980 году, звучит как «Состояние здоровья индивида - процесс сохранения и развития биологических, физиологических и психических функций при оптимальной социально-трудовой активности и максимальной продолжительности (активной) жизни».

Таким образом, проанализировав труды отечественных авторов, можно сказать, что ряд ученых принимает здоровье как нормальную функциональную способность организма (Д.Д. Венедиктов, В.П. Казначеев), остальные - считают как отсутствие болезни, болезненных состояний, или болезненных конфигураций (А.Ф. Серенко, В.В. Ермакова). Здоровье рассматривают как динамическое равновесие организма и факторов окружающей среды (А.М. Изуткин, Г.И. Царегородцев). Ценностно-общественного подхода в определении «здоровье», заключающегося в способности полноценно делать главные социальные функции, участвовать в публичной жизни, придерживаются В.М. Бехтерев, В.А. Ананьев. Именно этот подход и отражается в определении здоровья, которое было введено ВОЗ.

### Различные подходы к исследованию здоровья

*1. В философском аспекте –* это гармоничное сочетание физических и духовных качеств человека, мера внутреннего и внешнего равновесия (Д.И. Фельдштейн), максимальное развитие способности каждой личности творить себя и мир вокруг себя, а, в общем-то, жизнь. (Н.Г.Чернышевский, Т. Гоббс, Л.В. Жаров, Б. Спиноза, Н.А. Добролюбов и др.)

*2. В медицинском аспекте –*  это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений (В.А. Фролов), единство морфологических, психоэмоциональных и социально-экономических констант (О.И. Сукманский, А.И. Киколов, И.В. Журавлева, А.В. Сахно, Ю.П. Лисицын и др.).

*3. В социологическом аспекте -* система ценностей, установок и мотивов поведения человека в социальной среде (Э.Дюркгейм, И.В.Солодникова, В.А.Фролов и др.).

*4.* *В психологическом аспекте –* этосостояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей среды регуляцию поведения и деятельности.

## 1.2. Психическое здоровье человека

### Понятие «психическое здоровье»

В 1979 г. ВОЗ был введен термин «психическое здоровье». Это состояние психической деятельности, которому свойственны детерминированность психических явлений, гармоническая взаимосвязь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней, адекватность реакций организма на социальные, психологические и физические (включая биологические) условия жизнедеятельности, благодаря способности личности контролировать свое поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро и макросоциальной среде.

О гармонии пишут Н.Г. Гаранян и А.Б.Холмогорова, определяя психическое здоровье как «баланс различных психических свойств и процессов».

Рассматривая психическое здоровье как собственную «жизнеспособность индивида», а человечность — как «свободный, сознательный и ответственный выбор поведения», В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов отмечают, что совокупность (интеграл) жизнеспособности и человечности индивида является нормой психологического здоровья.

«Психическое здоровье» - это «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности».

Таким образом, мы можем сделать вывод, что большинство определений психического здоровья фокусируется на одном (или нескольких) из следующих аспектов: а) демонстрируемое человеком отношение к себе (самоотношение); б) стратегии и степень самоактуализаии; в) уровень личностной интеграции, достигнутый индивидом; г) степень достигнутой автономии; д) субъективная концепция окружающего мира; е) степень овладения природной и социальной средой, достигнутая индивидом.

### Уровни психического здоровья

Б.С. Братусь выделяет такие уровни психического здоровья:

1. *уровень психофизиологического здоровья*, который определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности.

2. *уровень индивидуально-психического здоровья*, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений.

3. *личностно-смысловой уровень* (высший), или уровень личностного здоровья, который определяется качеством смысловых отношений человека. Б.С. Братусь отмечает, что «человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, находить к ними нужные пути, быть деятельным, успешным, самодостаточным и т.п.) и одновременно личностно ущербным, больным: не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, удовлетворяться суррогатными ценностями».

### Критерии психического здоровья

*С.В. Борисовой предлагает следующие критерии психического здоровья:*

1. Состояние внутреннего психологического комфорта и благополучия;

2. Отсутствие болезненных психических проявлений в когнитивной, эмоционально-волевой и поведенческих сферах;

3. Адекватность отражения внешней действительности и реагирования;

4. Соответствующий возрасту уровень зрелости ценностно-смысловой, эмоционально-волевой и познавательной сфер личности;

5. Адаптивность в межличностных и деловых отношениях, в новых социальных группах;

6. Способность управлять своим поведением и ставить конструктивные жизненные цели, а также поддерживать надлежащий уровень активности и адекватности в их достижении.

Таким образом, исходя из вышеописанного, мы можем выделить ***показатели психического здоровья****:* отсутствие психических заболеваний; психическое развитие, соответствующее возрасту; благоприятное функциональное состояние высших отделов центральной нервной системы (ЦНС).

## 1.3 . Психологическое здоровье человека

### Понятие «психологическое здоровье»

В отличие от понятия «психическое здоровье» термин *«психологическое здоровье»* встречается пока реже, но его использование бывает более целесообразным по следующим причинам. Понятие «психическое здоровье» - составная часть медицинского подхода к феномену здоровья. Психическим здоровьем обладает человек, у которого отсутствуют клинически выраженные проявления психопатологии, которому не поставлен диагноз психического заболевания. Термин «психологическое здоровье» в этом смысле более нейтрален для восприятия, не вызывает напряженного отношения.

И.В. Дубровина, введя в научный лексикон термин «психологическое здоровье» только наметила его определение различением категорий: психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

По мнению И.В. Дубровиной, «психологическое здоровье - это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации». Это предполагает интерес человека к жизни, свободу мыслей и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности».

Кроме И.В. Дубровиной проблему психологического здоровья рассматривают такие ученые, как Н.К. Смирнов, О.В. Хухлаева, А.И. Шувалов, В.И. Слободчиков. Н.К. Смирнов определяет психологическое здоровье как «высокий уровень социально-психологической адаптации», а О.В. Хухлаева «динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих: а) гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом; б) возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности».

В рамках антропологической теории В.И. Слободчикова и А.И. Шувалова психологическое здоровье рассматривается как «состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни».

### **Уровни психологического здоровья**

*О.В. Хухлаева выделяет три уровня психологического здоровья:*

1. Высший уровень – *креативный.* К нему можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции.

2. Средний уровень – *адаптивный*. К нему отнесем людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность.

3. Низший уровень – это *дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный*. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства. Ассимилятивный стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в его ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих.

В.В. Кудряшова выделяет схожие *три жизненно важные сферы* *личностных отношений*, которые включает в себя психологическое здоровье.

*1. «Отношение к себе»* включает три основных показателя: понимание себя; позитивное самовосприятие; способность к самоуправлению.

*2. «Отношение к другим»* - наиболее важными являются, прежде всего, следующие показатели: коммуникативные умения; способность к сопереживанию и принятию других.

3. *«Отношение к жизни»* включает наиболее обобщенные показатели, специфичные для здоровой личности: сформированность жизненных целей и планов; понимание и переживание самоценности настоящего; стремление к гуманистическим ценностям.

Таким образом, анализ к изучению психологического здоровья и наш собственный исследовательский опыт позволяют выделить ***показатели психологического здоровья****:* высокий уровень адаптации; принятие себя; принятие других; уверенность в правильности профессионального выбора; полноценное межличностное общение; осознание своих желаний, ценностей, смысла жизни; саморегуляция; самоактуализация; рефлексия.

*Основные критерии психологического здоровья педагогов по И.В. Дубровиной:*

* *принятие себя*, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;
* *принятие коллег и учеников*, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности;
* *хорошо развитая рефлексия*, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия по­ступков;
* *стрессоустойчивость*, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.

Основные факторы, приводящие к нарушениям психологического здоровья педагогов

По мнению *Л.М. Митиной:*

1. *Объективные причины:* физическая и психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны различных людей; высокий уровень ответственности; тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и учащихся; некоторых СМИ; 4)авторитарный, репрессивный стиль управления педагогическими кадрами.

2. *Субъективные причины:* (неоправданные надежды потребностей педагога): потребность в уважении, одобрение плодов деятельности, психологической поддержки.

*По мнению М.И. Чумаковой и З.В. Смирновой*

1. *Внешние факторы:* хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность (интенсивное общение); дестабилизирующая организация деятельности (нечеткая организация и планирование труда); повышенная ответственность за выполняемые функции и операции (режим постоянного внешнего и внутреннего контроля); неблагополучная психологическая атмосфера профессиональной деятельности (конфликтность в системе «руководитель - подчиненный» и «коллега - коллега»); психологически сложный контингент лиц в общении (клубок проблем)

2. *Внутренние факторы:* склонность к эмоциональной ригидности (сдержанности); интенсивное восприятие и переживание обстоятельств профессиональной деятельности (и, как следствие, попытка ставить «защиты», экономить свои внутренние ресурсы); слабая мотивационная отдача в профессиональной деятельности (исчерпывание мотивации); нравственные дефекты и дезориентация личности специалиста (неспособность включать во взаимодействие такие моральные категории, как совесть, эмпатию, честность, добродетель и т. д.).

### Способы сохранения психологического здоровья

По мнению Л.М. Митиной *восстановление психологического здоровья педагога* - это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени согласованности интегральных характеристик личности педагога.

В своих работах Л.М. Митина выделяет ***основные способы сохранения психологического здоровья педагогов:***

1. Направление в решении проблемы гармонизации и гуманизации личности - воспитание и поддержание мотивации на педагогическую деятельность, сотрудничество с ребёнком.

2. Обеспечение социально-психологических условий повышения уровня психолого-педагогической компетентности, прежде всего, коммуникативной и конфликтной.

3. Психологическое обеспечение повышения культуры эмоциональной жизни педагога.

4. Повышение профессионального самосознания педагога, осознание себя личностью, хозяином жизни, способным проектировать своё будущее. Таким образом, по нашему мнению, формирование умений и навыков по сохранению и укреплению психического здоровья происходит через овладение ими способами психической саморегуляции и активизацию личностных ресурсов.

Таким образом, мы можем сделать вывод, психологическое здоровье является важнейшим результатом и ресурсом развития личности. Оно лежит в основе любой деятельности индивида, в том числе и его профессиональной успешности, поэтому повышение компетентности педагогов в области здроровьесбережения необходимая мера для сохранения психического и психологического здоровья педагога.

**Здоровьесбережение** - процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания человеком личной ответственности.

По словам профессора Н.К. Смирнова, «здоровьесберегающие образовательные технологии - это системный подход к обучению и воспитанию, построенный на стремлении педагога не нанести ущерб здоровью учащихся».

Формирование здоровьесберегающей образовательной среды в ОУ предполагает что:

* Педагог сможет рационально организовать учебный процесс;
* Комплексно использовать личностно-ориентированные технологии;
* Педагог должен учитывать психологические особенности каждого ребенка и обеспечить психологическое развитие детей.
* Создать целостную здоровьесберегающую среду, охватывающую физический, психический, нравственный аспекты жизни ребенка.
* Организовать сотрудничество с родителями учащихся по вопросам сохранения и укрепления здоровья их детей.

Таким образом, «культура здоровья педагога» включает не только знания о нем и способах его защиты, но и устойчивую позитивную мотивацию на здоровьеориентированное поведение и здоровый образ жизни. Педагоги должны научиться заботиться не только о своем здоровье (как физическом, так и психическом), но и о здоровье детей

Для повышения мотивации учителя на здоровьесберегающую деятельность необходимо проводить просветительскую работу и тем самым повысить в глазах педагогов ценность собственного здоровья и предупредить их эмоциональное выгорание.

# ГЛАВА II. Теоретические подходы к пониманию компетентности. Ключевые компетенции.

## 2.1. Понятия «компетентность», «ключевые компетенции»

Понятие «компетентность» стало достаточно часто появляться в педагогической лексике, хотя для российской педагогики оно является относительно новым, поэтому наблюдается его разное понимание и толкование (Э.Ф. Зеер, В.А. Кальней, В.В. Сериков, И.Д. Фрумин, М.А. Чошанов, С.Е. Шишов).

Анализ психолого-педагогической литературы позволяет назвать некоторые подходы к определению понятия «компетентность». Под компетентностью понимают:

1. Сложное интегративное качество личности, обусловливающее готовность осуществлять некоторую деятельность; это не отдельные знания или умения и не их совокупность, а свойство, позволяющее человеку осуществлять деятельность целиком (М.А. Чошанов);

2. Совокупность способностей, качеств и свойств личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности (Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, A.M. Новиков, В.А. Сластенин, С.Н. Чистякова и др.);

3. Личные возможности должностного лица, его квалификация (знания и опыт), позволяющая ему принимать участие в разработке определенного круга решений или решать вопросы самому, благодаря наличию у него определенных знаний и навыков (О.С. Анисимов, Э.Ф. Зеер, Г.М. Романцев, П.Г. Щедровицкий и др.);

4. Особенность восприятия человека другими людьми, обретение определенного общественного статуса (А.И. Савенков, Р. Стернберг);

5. Интегративное качество личности, проявляющееся в общей способности и готовности к деятельности, основанной на знаниях и опыте, которые приобретены в процессе обучения и социализации и ориентированы на самостоятельное и успешное участие в деятельности (Г. Селевко).

Кроме определения «компетентность» существуют такое понятие, как «ключевые компетенция».

Компетенция (от лат. competentia)в переводе означает круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом. Ключевые компетенции включают основы современного научного знания, принципы и закономерности множества предметов и явлений действительности. По мнению Э.Ф. Зеера, они многофункциональны, надпредметны и междисциплинарны. и деятельности.

Чаще всего понятия «компетенция» и «компетентность» употребляются как синонимы. Но некоторые исследователи справедливо считают необходимым дифференцировать данные понятия. Так, например, Б.И.Хасан утверждает, что компетенция – это характеристика места, а не лица, то есть это параметр социальной роли, который в личностном плане проявляется как компетентность. Несколько иначе понимает «компетентность» и «компетенцию» А.В. Хуторский. Он рассматривает компетенцию в системе общего образования как совокупность качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), а компетентность – как обладание человеком соответствующей компетенцией, включающей его личностное отношение к ней и предмету деятельности. А.С. Белкин отмечает, что компетенции можно условно обозначить как совокупность того, чем человек располагает, а компетентность как совокупность того, чем он владеет.

Применительно к профессиональному образованию понятия «компетенции» и «компетентность» определил Э.Ф. Зеер: компетентность человека определяет его знания, умения и опыт, способность мобилизовывать знания, умения и опыт в конкретной социально-профессиональной ситуации; компетенции – это обобщенные способы действий, обеспечивающие продуктивное выполнение профессиональной деятельности.

И.А. Зимняя компетентность рассматривает как актуальное, формируемое личностное качество, как основывающуюся на знаниях, интеллектуально и личностно обусловленную социально-профессиональную характеристику человека, его личностное качество, а компетенции как внутренние, потенциальные, сокрытые психологические новообразования (знания, представления, программы (алгоритмы) действий, системы ценностей и отношений), которые выявляются в компетентностях человека. Так же, И.А. Зимняя выделяет структуру компетентности, согласно которой: а) компетентность шире знаний и умений, она включает их в себя; б) компетентность включает эмоциально-волевую регуляцию поведенческого проявления; в) содержание компетентности значимо для субъекта ее реализации; г) будучи активным проявлением человека в его деятельности и поведении, компетентность характеризуется мобилизационной готовностью как возможностью ее реализации в любой требующей этого ситуации.

Наши Ярославские ученее Е.В. Коточигова и Т.Г. Киселева, предлагают использовать емкое понятие «ключевых компетентностей» (которое успешно разрабатывается такими учеными как С.Е. Шишов, В.А. Кальней, О.Е. Лебедевым), но вносят свою трактовку в вышеуказанный термин. Е.В. Коточигова и Т.Г. Киселева выделяют шесть блоков компетентностей: знаниевая, деятельностная, коммуникативная, эмоциональная, компетентность личности и высшая компетентнотсь, под которой понимается функционирование и развитие профессионального надситуативного мышления (М.М. Кашапов). М.М. Кашапов, считает, что высшие компетентности: составляющие профессионального мышления – прогнозирование, творчество, оценивание, рефлексия.

## 2.2. Профессионально педагогическая компетентность педагога

В любом виде профессиональной деятельности имеет важное значение выявление сущности понятия компетентности, для нашей работы таковым является профессиональная педагогическая компетентность педагога.

Под профессиональной компетентностью, Р.В. Веснин***,*** понимает «способность работника качественно и безошибочно выполнять свои функции, как в обычных, так и в экстремальных условиях, успешно осваивать новое и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям».

А.К. Марковакомпетентным считает такой труд учителя, в котором на достаточно высоком уровне осуществляется педагогическая деятельность, педагогическое общение, реализуется личность учителя, достигаются хорошие результаты в обученности и воспитанности школьников. При этом компетентность учителя определяется также соотношением в его реальном труде его профессиональных знаний и умений, с одной стороны, и профессиональных позиций, психологических качеств - с другой. Принципиально важным по значимости в структуре профессиональной компетентности учителя, по мнению автора, является его личность: 1) мотивация личности (направленность личности и ее виды); 2) свойства (педагогические способности, характер и его черты, психологические процессы и состояния личности); 3) интегральные характеристики личности (педагогическое самосознание, индивидуальный стиль, креативность как творческий потенциал)

## 2.3. Психологическая компетентность педагога

Под психологической компетентностью (вслед за Э.Ф. Зеером), мы будем понимать новообразование субъекта деятельности, представляющее собой системное проявление психологических знаний, умений и личностных качеств, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность педагогической деятельности.

Анализ работ М.И. Лукьяновой, Я.И., Украинского позволяют выделить три компонента психологической компетентности: гносеологический, деятельностный, личностный .

1. *Гносеологический компонент* включает в себя совокупность психологических знаний. Н.В. Кузьмина, в качестве компонентов системы знаний рассматривает: *дифференциально-психологический компонент* (знания об особенностях усвоения учебного материала детьми в соответствии с индивидуальными и возрастными характеристиками); *социально-психологический компонент* (знания об особенностях учебно-познавательной и коммуникативной деятельности группы и отдельного ее члена, об особенностях взаимоотношения учителя с классом, о закономерностях общения); *аутопсихологический компонент* (знания о достоинствах и недостатках собственной деятельности, особенностях своей личности и ее характерных качествах).

2. *Деятельностный компонент* проявляет себя через психологические умения, которые представлены способностью педагога использовать психологические знания при реализации основных коммуникативных функций педагогической деятельности – *влияния (как формирования), организации (как побуждения) и передачи информации*.

3. *Личностный компонент* выражается в согласованности профессионально значимых личностных качеств. В качестве профессионально значимых личностных качеств, входящих в структуру психологической компетентности педагога, мы рассмотрим те, которые выделены М.И. Лукьяновой, а именно: *рефлексивность, гибкость, эмпатийность, общительность, способность к сотрудничеству, эмоциональная привлекательность*. Особенность перечисленных психологически значимых личностных качеств*,* по мнению А.Н. Лукьяновой, заключается в том, что каждое из них интегративно (объединяет в себе множество более узких показателей, через которые проявляется), комплексно (охватывает разные предметы, явления, процессы, сферы деятельности) и характеризуется многоуровневой структурой (вбирает в себя знания о данном качестве и способах его проявления, умения демонстрировать его и способность как потенциальную возможность быть таковым).

Вопрос о критериях психологической компетентности в литературе является дискуссионным. На основе анализа исследований А.Д. Алферова, М.И. Лукьяновой можно выделить следующие критерии сформированности психологической компетентности педагога: уровень психологической грамотности; способность педагога использовать психологические знания при реализации основных коммуникативных функций педагогической деятельности; сформированность профессионально значимых личностных качеств педагога.

Так же необходимо выделить, что многие авторы попытался сформулировать свои условия формирования психологической компетентности. Все представления можно разделить на три группы, в каждой из которой считается, что фактором развития психологической компетентности являются: психологические знания (А.Д. Алферов, Ю.М. Жуков, С.В. Каверина); психологические умения (Е.В. Горбань, Н.В. Клюева, Ж.В. Кольцова); профессионально значимые личностные качества (Н.Д. Вовченко, К.А. Кольцов, У.В. Ладынина).

ГЛАВА III. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ: ПРОЦЕСС И РЕЗУЛЬТАТ

*3.1 Диагностический инструментарий для оценки изменений в показателях психологического здоровья педагогов*

Ниже перечисленные методики, вошедшие в диагностический комплекс, являются достаточно надежными и валидными, а так же просты в использовании и обработке.

Кроме того, они позволяют диагностировать многие показатели психологического здоровья, предложенные И.В. Дубровиной, *В.В. Кудряшова,* Л.М. Митиной, О.В. Хухлаевой. Обобщив их, мы можем выделить следующие обобщенные показатели психологического здоровья:

1. **Креативность.** *О.В. (Хухлаева)*
2. **Низкая тревожность.** *(О.В. Хухлаева)*
3. **Высокая адаптированность** (конструктивность взаимодействия с социумом, удовлетворенность (*О.В. Хухлаева)*
4. **Уверенность в правильности профессионального выбора** *(Л.М.Митина, О.В.Хухлаева)*, высшие компетентсноти (надситуативное мышление) - *М.М. Кашапов, Т.Г.Киселева, Е.В.коточигова, Ю.Н.Жихарева)*
5. Полноценное **межличностное общение**, гибкость поведения в конфликтах, самоуправление *(О.В.Хухлаева, В.В. Кудряшова);*
6. **Осознание своих ценностей, смысла жизни;** саморегуляция; самоактуализация сформированность жизненных целей и планов; понимание и переживание самоценности настоящего; стремление к гуманистическим ценностям *(О.В.Хухлаева, В.В. Кудряшова);*
7. Принятие себя *(И.В.Дубровина, О.В.Хухлаева)*, своих достоинств и недостатков, осознание собственной ценности и уникальности, своих способностей и возможностей в профессиональной деятельности;
8. Принятие коллег и учеников, осознание ценности и уникальности каждого человека вне зависимости от возраста, статуса и национальности; коммуникативные навыки, гибкость поведения
9. Рефлексия *(И.В.Дубровина, О.В.Хухлаева, Л.М.Митина)*, умение распознавать свои эмоциональные состояния, мотивы поведения, последствия по­ступков;
10. Стрессоустойчивость *(И.В.Дубровина, О.В.Хухлаева, Л.М.Митина)*, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами рабочей среды.
11. Методики на стрессоустойчивость и стратегии поведения в конфликте помимо диагностики позволяют наметить «резервные» точки роста педагога. Наиболее показательными характеристиками могут являться, во-первых, количество стратегий попавших в зону «оптимума» - это 5-8 баллов, за счет этого можно корректировать собственную гибкость (уменьшать преобладающие стратегии и увеличивать те, которые набрали меньше баллов). Во-вторых, рефлексивный анализ редко используемых стратегий (0-3б), уменьшающих поведенческую гибкость, препятствующих саморазвитию и сохранению психологического здоровья. Кроме того, эти две методики дополнены предварительным прогнозом относительно способов собственного поведения, позволяющим оценивать адекватную оценку себя и собственного поведения.
12. Авторская анкета на здоровье и метод «Проблемной ситуации» позволяют оценить принятие себя и коллег, рефлексию, уровень тревожности, саморегуляцию и творчество в конкретной педагогической практике, надситуативность мышления.
13. Опросник на психическое выгорание может оценивать как общий уровень дезадаптации личности, так и показатели саморегуляции.
14. Практически полезным является то, что многие тесты и опросники включены в занятия и не требуют дополнительного свободного времени.

***Индикатор коппинг-стратегий преодоления стресса» Д.Амирхана (адаптирован С.М. Ялтонским и Н.А. Сиротой)***

Данная методика определяет три базисные стратегии поведения в стрессе (избегание, решение проблем и поиск социальной поддержки). Избегание подразумевает уход от решения проблем. Поиск социальной поддержки – это обращение за помощью к другим людям (друзья, родители, специалисты). Решение проблем – это пошаговое решение проблемы со знанием чётких действий. Методика состоит из 33 пунктов, определяющих коппинг-стратегии и их выраженность. Создана на основе трёхстадийного факторного анализа, выявившего представленные стратегии.

*Авторская модификация И.В.Серафимович Перед выполнением теста:* спрогнозируйте применение собственных вариантов поведения в стрессе (решение проблем, избегание, приспособление). На первое место поставьте наиболее часто используемый способ, на последнее – наименее.После выполняется тест, выявляющий стратегии поведения и вычисляется разница прогноза и реального исхода, производится анализ полученных результатов (насколько адекватно ваше представление о собственных способах поведения в стрессе)

***Инструкция***

Вспомнив, на Ваш взгляд, значительную, серьезную проблему, ответьте на нижеперечисленные утверждения, отметив приемлемый для Вас ответ крестиком (да - нет).

1. Позволяю себе поделиться чувством с другом.
2. Стараюсь сделать все так, чтобы иметь возможность наилучшим образом решить проблему.
3. Осуществляю поиск всех возможных решений, прежде чем что-то предпринять.
4. Пытаюсь отвлечься от проблемы.
5. Принимаю сочувствие и понимание от кого-либо.
6. Делаю все возможное, чтобы не дать окружающим возможность увидеть, что мои дела плохи.
7. Обсуждаю ситуацию с людьми, так как обсуждение помогает мне чувствовать себя лучше.
8. Ставлю для себя ряд целей, позволяющих постепенно справиться с ситуацией.
9. Очень тщательно взвешиваю возможности выбора.
10. Мечтаю, фантазирую о лучших временах.
11. Пытаюсь различными способами разрешить проблемы, пока не найду наиболее подходящий.
12. Доверяю свои страхи родственнику или другу.
13. Больше времени, чем обычно, провожу один.
14. Рассказываю людям о ситуации, так как только ее обсуждение помогает мне прийти к разрешению.
15. Думаю о том, что нужно сделать для того, чтобы исправить положение.
16. Сосредотачиваюсь полностью на решении проблемы.
17. Обдумываю про себя план действий.
18. Смотрю телевизор дольше, чем обычно.
19. Иду какому-нибудь (другу или специалисту), чтобы он помог мне чувствовать себя лучше.
20. Стою, твердо и борюсь за то, что мне нужно в этой ситуации.
21. Избегаю общения с людьми.
22. Переключаюсь на хобби или занимаюсь спортом, чтобы избежать проблемы.
23. Иду к другу, чтобы он помог мне лучше почувствовать проблему.
24. Иду к другу за советом, как исправить ситуацию.
25. Принимаю сочувствие, взаимопонимание друзей, у которых та же проблема.
26. Сплю больше обычного.
27. Фантазирую о том, что все могло быть иначе.
28. Представляю себя героем книги или кино.
29. Пытаюсь решить проблему.
30. Хочу, чтобы люди оставили меня одного.
31. Принимаю совет от друга или родственника.
32. Ищу успокоения у тех, кто знает меня лучше.
33. Пытаюсь тщательно планировать свои действия, а не действовать импульсивно.

***Ключ:***

Степень совпадения с ключом – 1 балл.

*Решение проблем:* 2,3,8,9,11,15,16,17,20,29,33.

*Поиск социальной поддержки:* 1,5,7,12,14,19,23,24,25,31,32.

*Избегание:* 4,6,10,13,18,21,22,26,27,28,30.

***Анкета для педагогов по выявлению способов сохранения и укрепления здоровья***

***(Серафимович И.В.. Рахимова Т.А.)***

***Инструкция:*** прочитайте внимательно ниже перечисленные вопросы и постарайтесь на них ответить.

1. *К какой возрастной группе Вы относитесь?*
   1. 22-30 лет
   2. 31-49 лет
   3. 50 и более лет
2. *Какой у вас педагогический стаж?*
   1. 0-10 лет
   2. 11-20 лет
   3. более 20 лет
3. *Какие заболевания вы приобрели за время работы в школе?*
   1. никаких;
   2. невроз;
   3. гипертония;
   4. близорукость;
   5. остеохондроз;
   6. ларингит;
   7. аллергия
4. *Влияет ли ваша работа на самочувствие в течение дня?*
   1. ухудшает;
   2. улучшает;
   3. не меняет
5. *Какие вредные привычки были приобретены за время работы в школе?*
   1. никаких;
   2. курение;
   3. алкоголизм
6. *Во время учебного года как часто Вы болеете ОРВИ?*
   1. 1-3 раза;
   2. 4-6 раз;
   3. более 6 раз
7. *Как часто Вы бываете на отдыхе в течение года?*
   1. 1 раз в год;
   2. 2 и более;
   3. ни одного раза
8. *Отношение к другим:*
   1. доволен;
   2. есть некоторые сложности;
   3. чувствую себя одиноким
9. *Отношение к себе:*
   1. уверен;
   2. часто меняется;
   3. не уверен
10. *Часто ли у Вас болит голова?*
    1. 1 раз в неделю;
    2. каждый день;
    3. 1 раз в месяц;
    4. крайне редко.
11. *Ваш ночной сон составляет*:
    1. 8-9 часов;
    2. 6-8 часов;
    3. 4-6 часов;
    4. 2-4 часа
12. *Отношение к работе:*
    1. положительное;
    2. безразличное;
    3. отрицательное
13. *Кто для вас выступает в качестве авторитета в сохранении и укреплении здоровья?*
14. *Ваше питание (количественная характеристика):*
    1. 3 раза в день;
    2. 2 раза в день;
    3. 1 раз в день
15. *Ваше питание (качественная характеристика):*
    1. полноценное, сбалансированное, регулярное, витаминизированное;
    2. не всегда сбалансированное и регулярное (мелкие перекусы, чаепития);
    3. от случая к случаю и что придётся
16. *Ваше отношение к спорту:*
    1. не занимаюсь и не интересуюсь;
    2. не занимаюсь сам, но интересуюсь (посещаю выставки, ярмарки, смотрю по телевизору);
    3. занимаюсь от случая к случаю;
    4. занимаюсь регулярно
17. *Есть ли у Вас хобби:*
    1. не занимаюсь и не интересуюсь;
    2. не занимаюсь сам, но интересуюсь (посещаю соревнования, смотрю по телевизору);
    3. занимаюсь от случая к случаю;
    4. занимаюсь регулярно
18. *Поддерживает ли ваша семья вас в реализации профессиональной педагогической деятельности:*
    1. поддерживает;
    2. есть некоторые сложности;
    3. не поддерживает
19. *Чего вам не хватает, чтобы быть здоровым? (укажите как можно больше факторов).*

***Обработка анкеты*** *может осуществляться* производится двумя способами: индивидуальная и групповая.

1. *Групповая обработка* может применяться, когда исследование проводится в коллективе, и необходимо выявить общие проблемные зоны коллектива, направление психолого-медико-социального сопровождения или отследить начальный и конечный вариант работа с коллективом (динамику изменений) в ходе проведенной работы. Обработка проводится методом подсчета количества ответов в каждом вопросе и переводе в проценты.
2. *Варианты индивидуальной обработки* может использоваться при консультационной работе.

***Опросник «Психическое выгорание»***

***(методика Н.Е.Водопьяновой и Е.С.Старченковой)***

Прочтите ниже перечисленные утверждения и ответьте на них по шести бальной шкале: ***всегда - 6, очень часто - 5, часто - 4, не часто - 3, иногда - 2, редко - 1, никогда - 0***

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.
2. К концу рабочего дня я чувствую себя как выжатый лимон.
3. Я чувствую себя усталым, когда встаю утром и должен идти на работу.
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои воспитанники, и использую это в интересах дела.
5. Я общаюсь со своими воспитанниками без лишних эмоций.
6. Я чувствую себя энергичной и воодушевленной.
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях.
8. Я чувствую угнетенность и апатию.
9. Я могу позитивно влиять на продуктивность деятельности своих воспитанников.
10. В последнее время я стала более равнодушной по отношению к тем, с кем работаю.
11. Окружающие скорее утомляют меня, чем радуют.
12. У меня много планов, и я верю в их осуществление.
13. Я испытываю все больше жизненных разочарований.
14. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня раньше.
15. Бывает, что мне безразлично, что происходит с моими коллегами.
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и от всех.
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества при общении.
18. Я легко общаюсь с людьми независимо от их статуса и характера.
19. Я многое успеваю сделать.
20. .Я чувствую себя на пределе возможностей.
21. .Я многого смогу еще достичь в своей жизни.
22. .Бывает, что начальство и коллеги перекладывают на меня груз своих проблем.

**Обработка и интерпретация** результатов проводится следующим образом: в соответствии с «ключом» подсчитываются суммы баллов по трем субшкалам. Интерпретация результатов проводится на основании сравнения полученных оценок со средними значениями в исследуемой группе или с демографическими данными, представленными в таблице.

*Табл. №1 Обработка результатов опросника «Психическое выгорание»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Номер утверждения** | **Максимальная сумма баллов** |
| ***Эмоциональное***  ***истощение*** | 1,2,3,6,8,13, 14, 16,20 | 54 |
| ***Деперсонализация*** | 5, 10, 11, 15,22 | 30 |
| ***Редукция личных***  ***достижений*** | 4,7,9, 12, 17, 18, 19,21 | 48 |

*Табл. №2 Данные американской выборки*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Низкий уровень** | **Средний уровень** | **Высокий уровень** |
| ***Эмоциональное***  ***истощение*** | 0- 16 | 17 - 26 | 27 и больше |
| ***Деперсонализация*** | 0 - 6 | 7-12 | 13 и больше |
| ***Редукция личных достижений*** | 39 и больше | 38 - 32 | 31-0 |

***Оценка психологического климата в педагогическом коллективе (Лутошкин Л.Н.)***

**Инструкция:** оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в вашем коллективе. Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа, и после этого знаком «плюс» отметьте в средней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по вашему мнению. Нужно оценить уровень социально-психологического климата по полярным профилям:

**3 2 1 0 –1 –2 -3.**

3-свойство появляться в коллективе;2-свойство проявляться в большинстве случаев;1-свойство проявляться нередко;0-проявляться в одинаковой степени и то и другое свойство.

*Табл. №3 Анкета «Оценка психологического климата в педагогическом коллективе*

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения. | 1. Преобладает подавленное настроение. |
| 2. Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии. | 2. Конфликтность в отношениях и антипатии. |
| 3. В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание. | 3. Группировки конфликтуют между собой. |
| 4. Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности. | 4. Проявляют безразличие к более  тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности. |
| 5. Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива. | 5. Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство. |
| 6. С уважением относятся к мнению друг друга. | 6. Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей. |
| 7. Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные. | 7. Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива. |
| 8. В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех, и все за одного». | 8. В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, растерянность, взаимные обвинения. |
| 9. Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители. | 9. К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно. |
| 10. Коллектив активен, полон энергии. | 10. Коллектив инертен и пассивен. |
| 11. Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе. | 11. Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность. |
| 12. Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно. | 12. Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах. |

**Обработка и интерпретация результатов.**

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов:

**Первый этап**: необходимо сложить все абсолютные величины сначала (+), потом (-) оценок, данных каждым участником опроса. Затем из большей величины вычесть меньшую. Получаются цифра с положительным или отрицательным знаком. Так обрабатывают ответы каждого члена коллектива.

**Второй этап:** все цифры, полученные после обработки ответов каждого ученика (педагога), необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики: ***+22 и более*** - ***это высокая степень*** благоприятности социально-психологического климата: ***от 8 до 22 - средняя степень*** благоприятности социально-психологического климата: ***от 0 до 8 -низкая степень*** (незначительная) благоприятности: ***от 0 до (-8) -начальная неблагоприятность*** социально-психологического климата ***от (-8) до (-10) средняя*** неблагоприятность: ***от (-10) и ниже в*** отрицательную сторону - сильная неблагоприятность.

Такой подсчет можно сделать по каждому свойству: а) записать, а затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса; б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины.

Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительные), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Описанная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет (при многократном исследовании) проследить динамику его развития (тех свойств, которые «заложены» в опросном листе).

**Методика «Проблемные ситуации»**

**(И.В. Серафимович, М.М. Кашапов)**

***Блок № 2.*** *Задание «Проблемная ситуация»*

Вспомните, пожалуйста, одну из проблемных ситуаций, с которой Вам пришлось столкнуться в своей профессиональной деятельности (затруднения в действиях, мыслях, рассогласования с учащимися, коллегами, непонимание идей, неприятие требований и т.д., которые возникли неожиданно). После этого выполните следующий ряд заданий:

1. Коротко опишите ситуацию (что произошло, ваша реакция на случившееся, условия происходящего):
2. В чем, на Ваш взгляд, заключалась проблемность ситуации, что конкретно заставляло искать выход из неё?
3. Какое было найдено решение, и на какой критерий Вы ориентировались в поисках этого решения?
4. Имела ли ситуация в будущем последствия, если да, то какие?

*Табл. №4 Алгоритм осмысления стрессовой ситуации*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Жизненная проблема* | *Реальное поведение (ваши действия, мысли, чувства и т.д.)* | *Следствия (ближайший результат ваших действий* | *Последствия (отдаленные результаты ваших действий: неделя, месяц, один год, 3 года, 5 лет, 10 и т.д.)* |
| ситуация | ход | исход | последствия |
|  |  |  |  |

**Примечание:** Испытуемые должны написать не одну, а несколько проблемных ситуаций их разных сфер профессиональной деятельности (отношения с вышестоящими структурами, например, руководством, с коллегами, с клиентами (родителями), с воспитанниками (детьми, учащимися).

**Обработка**«Проблемной ситуации» производится двумя способами: индивидуальная обработка и групповая.

1. *Групповая обработка* может применяться, когда исследование проводится в коллективе, и необходимо выявить общие проблемные зоны коллектива, направления психологической работы или отследить начальный и конечный вариант работа с коллективом (динамику изменений) в ходе проведенной работы. Обработка проводится методом анализа представленных в описании ситуаций и укрупнения их в группы, наиболее часто встречающихся.
2. *Варианты индивидуальной обработки* зависят от целей исследования: определение уровня профессионального педагогического мышления (критерии Кашапова М.М.), экспресс-выявление уровня профессиональной компетентности (критерии правильности решения. С.А.Гильманова), шкала уровней решений Е.К.Осиповой(основана на концепции Я.А.Пономарёва о развитии внутреннего плана деятельности).

*Критерии правильности решения. С.А.Гильманова*:

1. очень удачное и оригинальное (высокий результат, соответствует цели) – 4 балла;
2. вполне возможное, правильное (не всегда легко интерпретировать результат) – 3 балла;
3. спорное, неопределённое решение (затруднительно определить соответствие цели, сложно доказать правильность или неправильность решения) – 2 балла;
4. неверное: несоответствие цели педагогической деятельности, отрицательный результат, отрицательная реакция учащихся) – 1 балл.

*Критерии ситуативности-надситуативности (Кашапов М.М.)*

Выделены 7 параметров анализа, 7 качеств мышления, которые могут проявиться в решении проблемной ситуации. За присутствие в описании проблемной ситуации данного качества начисляется 1 балл. 1-2 балла – это преобладание ситуативного мышления, 5-7 –надситуативного мышления, способности к рефлексии, самоанализу, прогнозированию ближайших и отдаленных последствий собственных действия.

1. Адекватность, правильность анализа ситуации испытуемым определяется, во-первых, на основании им выделения основных, главных противоречий, во-вторых степенью соотнесенности предлагаемого решения с ожидаемым положительным педагогическим эффектом.
2. Глубина анализа оценивалась по степени осмысления установленных противоречий; выяснение причин, способствующих их возникновению, нахождение адекватных средств разрешения основных противоречий.
3. Полнота анализа устанавливалась на основании учёте испытуемым возникновения и развития основных и не основных противоречий.
4. Оперативность анализа – своевременность установления противоречий в процессе решения педситуации, быстрота.
5. Достаточность анализа характеризовалась успешностью распознавания признаков сложной педситуации, имеющих высокий диагностический вес.
6. Оригинальность решения – отсутствие императивных (часто повторяющихся и безрезультатных) способов педвоздействия.
7. Обоснованность решения – аргументированность его относительно причин возникновения данной ситуации, а анализ ситуации со стороны воспитательных последствий предлагаемых действий педагога.

*Табл. № 5 Шкала уровней решений Е.К.Осиповой*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Уровни** | **Краткая характеристика** |
| 1 | Нет решения | Испытуемый или не пытается решить задачу или высказывает робкие догадки о путях решения. |
| 2 | Тентативный | Испытуемый использует готовые формулировки задач, делает попытки решения на уровне «здравого смысла», без учёта психологических теорий, не устанавливает взаимосвязь между отдельными компонентами решения. |
| 3 | Репродуктивный | Испытуемый заимствует готовые формулировки решения задач, образцы решения, не может соотнести их с внутренней логикой педагогической цели, не осуществляет переноса. |
| 4 | Реконструктивный | Испытуемый использует готовые формулировки применительно к ситуациям, опирается на готовые образцы функциональных задач, соотносит их с конкретной педагогической целью, умеет реконструировать готовые образцы в соответствии с целью, объяснить эту связь, может построить логическую цепочку действий из образцов. |
| 5 | Вариативный | Испытуемый не только использует готовые, но и сам формулирует задачи, самостоятельно решает функциональные задачи в логике педагогических целей, используя теорию. Но в проектах решений преобладают как готовые, так и собственные решения. Может объяснить логику действий и описать их последовательность. |
| 6 | Субъективно-творческий | Испытуемый самостоятельно формулирует задачи на основе различных источников и педагогических ситуаций. Самостоятельно решает функциональные задачи в логике собственно педагогической цели, использует психолого-педагогическую теорию, проекты решения реализует на любом конкретном содержании. Легко перестраивает систему работы на новый вводимый компонент. |
| 7 | Объективно-творческий | Испытуемый способен самостоятельно исследовать педагогическую ситуацию, сформулировать педагогические задачи, построить гипотезы их решения, сконструировать самостоятельно всю иерархию проектировочно-конструктивных задач, объяснить их логику. Легко перестраивает проект решения на вводимый компонент. Теоретические принципы использует для творческого решения собственно-педагогических задач в теории и на практике. Проекты решения часто оригинальны в деталях и в целом. |

***«Самооценка профессиональных качеств педагога» (СПК) ( Р.В.Овчарова)***

***Инструкция.*** Прочтите приведенные утверждения, уясните и оцените, в какой степени каждое из них соответствует вашей профессиональной деятельности, по следующей шкале: всегда проявляется, очень часто, часто, не часто, иногда, редко, никогда не проявляется. Количество баллов определяется следующим образом: всегда - 7, очень часто - б, часто - *5,* не часто - *4,* иногда - 3, редко - 2, никогда - 1.

1. Веду занятия с увлечением, забывая о прошедших или будущих обстоятельствах.

2. В работе опираюсь главным образом на собственное мнение и опыт.

3. Знаю и чувствую, что мне надо сделать для улучшения своей работы.

4. Во время занятий сразу воспринимаю ситуацию и стараюсь найти нужное решение.

5. Стараюсь четко продумывать свои действия и как эти действия будут восприниматься детьми.

6. Веду занятия строго по намеченному плану, отклоняясь от него при определенных обстоятельствах.

7. Считаю все свои действия профессионально оправданными.

8. Знаю себя и стремлюсь к самостоятельной работе.

9. Знаю и учитываю в работе физиологические и психологические особенности каждого ребенка.

10. Стараюсь на занятиях и в общении обязательно сочетать игру и учение, движение и размышление.

11. На занятиях и в общении могу сдержать проявление своих отрицательных эмоций. 12. С любым ребенком могу сразу наладить хорошие взаимоотношения.

13. Специально стремлюсь узнать что-то новое для своей работы.

14. для занятий хочется самостоятельно разработать и попробовать что-то новое.

**Ключ**

Сравните полученные результаты по каждому вопросу с ниже указанными данными.

Средние данные первой части, полученные на выборке педагогов в 300 человек:

1. ординарность - увлеченность 5,88; 2) зависимость - самостоятельность 5,83; 3) самоуверенность - самокритичность 5,95;4) профессиональная ригидность - профессиональная гибкость 6,05; 5)экстрапунктивность - рефлективность 6,20; 6) импровизация - стереотипность 4,55; 7) профессиональная неуверенность - профессиональное самосознание 5,13; 8) заниженная самооценка - высокая самооценка 6,15; 9) упрощенное понимание детей - глубокое понимание детей 5,98; 10) одностороннийподход - целостный подход к детям 6,18; 11) самообладание -невыдержанность 2,80; 12) недостаточная коммуникативность - контактность 5,78; 13) удовлетворенность знаниями - познавательные потребности 6,43; 14) стандартный подход - творческая направленность 5,98.

***Тест для педагогов: «Каков ваш творческий потенциал?»***

***( А.Э. Симановский)***

Выберите один из предложенных вариантов ответа.

1. Считаете ли вы, что современная система обучения и воспитания может быть улучшена?
   1. Да.
   2. Нет.
   3. Да, в некоторых случаях, но при современном состоянии школы незначительно.
2. Думаете ли вы, что сами можете участвовать в изменении системы обучения и

и воспитания?

* 1. Да, в большинстве случаев.
  2. Нет.
  3. Да, в некоторых случаях.

**3.** Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей способствовали бы значительному прогрессу в той сфере деятельности, в которой вы работаете?

1. Да.
2. Да, при благоприятных условиях.
3. Лишь в некоторых степени.

**4**. Считаете ли вы, что в будущем будете играть очень важную роль и сможете что-то принципиально изменить в системе непрерывного образования?

А Да, наверняка

В Это мало вероятно

С Возможно

* 1. Когда вы решаете предпринять какое-то действие, думаете ли вы, что осуществить свое начинание, способствующее улучшению положения дел?

1. Да.
2. Часто думаю, но не сумею.
3. Да, часто.

**6**  Испытываете ли вы желание заняться изучением дидактики как науки об обучении?

1. Да, неизвестное меня привлекает.
2. Нет, все, что мне известно из этой науки, меня не привлекает.
3. Все зависит от целей изучения этой науки.
   1. Вам часто приходиться заниматься сравнительно новым делом испытываете ли вы желание добиться в нем успеха?
4. Да.
5. Удовлетворяюсь тем успехом, который был, достигнут до меня.
6. Нет, так как знаю, что успеха добиться невозможно.
   1. Если проблема не решена, но ее решение вас волнует, хотите ли вы знать все теоретические положения, которые могут решить проблему?
7. Да.
8. Нет.
9. Нет.
   1. Когда вы терпите неудачу, то:
10. Какое-то время упорствуете, продолжая начатое.
11. Махнете рукой на затею.
12. Продолжаете делать свое дело.
    1. По-вашему, профессию надо выбирать исходя из:
13. Своих возможностей и перспектив для себя.
14. Значимости и нужности профессии, потребности в ней.
15. Преимуществ, которые она дает.
    1. Путешествуя, могли бы вы легко пройти по маршруту, который однажды пройден?
16. Да.
17. Нет.
18. Да, но только в той местности, которая мне понравилась.
    1. Сразу после беседы сможете ли вы вспомнить все, что говорили?
19. Да, без труда.
20. Запоминаю только то, что меня интересует.
21. Всего вспомнить не могу.
    1. Когда вы слышите незнакомый термин в знакомом контексте, сможете ли вы повторить его в сходной ситуации?
22. Да, без затруднений.
23. Да, если термин легко запомнить.
24. Нет.
    1. Свободное время вы предпочитаете:
25. Поразмыслить наедине.
26. Находиться в компании.
27. Вам безразлично, вы все равно решаете свою проблему.
    1. Вы занимаетесь подготовкой сообщения, решаете прекратить это занятие только, если:
28. Дело закончено и, кажется вам, отлично выполнено.
29. Вы более или менее довольны.
30. Вам не все удалось сделать, но есть еще и другие дела.
    1. Когда вы один, то:
31. Любите почитать книгу любимого писателя.
32. Любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие.
33. Решаете проблему, связанную с вашей проблемой.
    1. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы думаете о ней:
34. Независимо от того, где и с кем находитесь.
35. Только наедине.
36. Только там, где не слишком шумно.
    1. Когда вы отстаиваете какую-то идею:
37. Можете отказаться от нее, если выслушаете убедительные аргументы оппонентов.
38. Останетесь при своем мнении, какие бы аргументы не выдвигали.
39. Измените свое мнение, если давление будет сильным.

**Обработка и интерпретация результатов.**

Подсчитайте очки, которые вы набрали, следующим образом:

За ответ **А** – **3** очка

За ответ **В** – **1** очко

За ответ **С** – **2** очка

Общая сумма набранных очков покажет примерный уровень вашего творческого потенциала.

**49 и более** очков. В вас заложен творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

**От 24 до 48** очков. У вас вполне нормальный творческий потенциал. Вы обладаете теми качествами, которые позволяют вам творить, но у вас есть и проблемы, которые тормозят процесс творчества. Во всяком случае, ваш потенциал позволит вам творчески проявить себя, если вы, конечно, этого пожелаете.

**23 и менее** очков. Ваш творческий потенциал, увы, ограничен. Но может быть, вы просто недооцениваете себя, свои способности? Отсутствие веры в свои силы мешает вашему творчеству? Вам необходимо больше уверенности. Начните какое-то новое интересное дело и доведите его до конца. Таким образом, вы решите и проблему.

***Опросник способов реагирования в конфликтных ситуациях К. Томаса***

*Авторская модификация И.В.Серафимович Перед выполнением теста:* спрогнозируйте применение собственных вариантов поведения в реальной действительности (графа три – ранг прогноза). На первое место поставьте наиболее часто используемый способ, на последнее – наименее. Возможно равное использование каких-либо стратегий

Табл. №6 Прогноз способов поведения в конфликте

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Стратегии поведения*** | ***Балл по тесту*** | ***Ранг по тесту.*** | ***Ранг прогноза*** | ***Разница рангов (по модулю-∆).*** |
| 1 соперничество |  |  |  |  |
| 2 сотрудничество |  |  |  |  |
| 3 компромисс |  |  |  |  |
| 4 избегание |  |  |  |  |
| 5 приспособление |  |  |  |  |

После выполняется тест, выявляющий стратегии поведения и вычисляется разница прогноза и реального исхода, производится анализ полученных результатов (насколько адекватно ваше представление о собственных способах поведения в конфликтах?).

**Инструкция**

Предлагаемый Вашему вниманию опросник состоит из двойных высказываний: **а** и **б**. Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как Вы обычно поступаете и действуете (из каждой пары утверждений выбери то, которое Вам больше подходит).

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя решение спорного вопроса;

б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем мы оба согласны.

1. а) Я стараюсь найти компромиссное решение;

б) Я пытаюсь уладить спорный вопрос с учетом интересов другого человека и своих собственных.

1. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Иногда я жертвую своими интересами ради другого.

1. а) Я ищу компромисс;

б) Я стараюсь не задевать чувства другого человека.

1. а) Я улаживаю спорную ситуацию, я всегда пытаюсь найти поддержку у другого человека;

б) Я стараюсь избегать бесполезной напряженности.

1. а) Я стараюсь избежать неприятностей для себя;

б) Я стараюсь добиться своего.

1. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса;

б) Я считаю возможным уступить, чтобы добиться главного.

1. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы решить спорные вопросы.

1. а) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за разногласий;

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

1. а) Я твердо стремлюсь добиться своего;

б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.

1. а) Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят спорные вопросы;

б) Я стараюсь успокоить другого и сохранить наши отношения.

1. а) Зачастую, я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры;

б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне на встречу.

1. а) Я предлагаю среднюю позицию;

б) Я настаиваю, чтобы все было сделано, по-моему.

1. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах;

б) я пытаюсь показать другому логику и преимущество своей позиции.

1. а) Я стараюсь успокоить другого и сохранит наши отношения;

б) я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжение.

1. а) Я стараюсь не задеть чувств другого;

б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

1. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

1. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем;

б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне на встречу.

1. а) Первым делом я пытаюсь определить, в чем состоять спорные вопросы;

б) Я стараюсь отложить решение спорных вопросов.

1. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия;

б) Я стараюсь найти наилучшее сочетания выгод и потерь для нас обоих.

1. а) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому;

б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

1. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находиться посередине между моей и позицией другого человека;

б) Я отстаиваю свою позицию.

1. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас;

б) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

1. а) Если позиция другого кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу;

б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.

1. а) Я пытаюсь убедить другого в своей правоте;

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого.

1. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию;

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

1. а) Зачастую я стремлюсь избежать споров;

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своём.

1. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего;

б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

1. а) Я предлагаю среднюю позицию;

б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

1. а) Я стараюсь не задеть чувств другого;

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы совместно могли добиться успеха.

**Обработка и интерпретация результатов:**

СОПЕРНИЧЕСТВО – 3а, 6б, 8а, 9б, 10а, 13б, 14б, 16б, 17а, 22б, 25а, 28а.

СОТРУДНИЧЕСТВО – 2б, 5а, 8б, 11а, 14а, 19а, 20а, 21б, 23а, 26б, 28б, 30б.

КОМПРОМИСС – 2а, 4а, 7б, 10б, 12б, 13а, 18б, 20б, 22а, 24б, 26а, 29а.

ИЗБЕГАНИЕ – 1а, 5б, 6а, 7а, 9а, 12а, 15б, 17б, 19б, 23б, 27а, 29б.

ПРИСПОСОБЛЕНИЕ – 1б, 3б, 4б, 11б, 15а, 16а, 18а, 21а, 24а, 25б, 27б, 30а.

Посчитайте количество ответов, совпадающих с ключом по каждой шкале, и сравните полученные оценки друг с другом для определения наиболее предпочитаемой формы своего поведения в ситуации конфликта.

Уровень субъективного контроля (Д. Роттер)

Методика УСК предназначена для оценки сформированного уровня субъективного контроля личности при социальном взаимодействии.

**Инструкция:** Вам предлагается 44 утверждения, которые описывают различные способы интерпретации человеком наиболее часто встречающихся социальных ситуаций. Внимательно прочитайте каждое утверждение, и ответьте «да» или «нет».

1. Продвижение по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит из-за того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь- дело случая; если уж суждено заболеть, то ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, что сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства — родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководители полностью контролируют действия подчиненных, а не полагаются на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе часто зависели от случайных обстоятельств, например от настроения учителя, а не от моих собст­венных усилий.
11. Когда я строю планы, то в общем верю в то, что смогу их осуществить.
12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.
13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем лекарства и врачи.
14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались наладить совместную семейную жизнь, у них все равно ничего не получится.
15. То хорошее, что я делаю в жизни, обычно бывает по достоинству оценено другими.
16. Дети вырастают такими, какими их воспитывают родители.
17. Я думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.
18. Я не стараюсь планировать свою жизнь далеко вперед, потому, что многое зависит не от меня, а от того, как сложатся обстоятельства.
19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих уси­лий и степени подготовленности.
20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.
21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.
22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определять, что и как делать.
23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.
24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своем деле.
25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.
26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся отношениях в семье.
27. Если я очень захочу, то могу расположить к себе почти любого человека.
28. На подрастающее поколение влияет так много разных обстоятельств, что усилия родителей по их воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мной случается, — это дело моих собственных рук.
30. Иногда трудно бывает понять, почему руководители по­ступают так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, просто не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что я хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виноваты другие люди, чем я сам.
34. Ребёнка всегда можно уберечь о простуды.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы решатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало висит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни бы зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, не надеясь на помощь других людей и не полагаясь на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются признанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые возможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только себя.
43. Многие мои успехи стали возможными только благодаря помощи других людей
44. Большинство неудач в моей жизни произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

**Обработка и интерпретация результатов**

Утвердительные ответы «да» на вопросы: 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16,17,19,20,22,25, 27, 29,31,32, 34,36,37,39,42,43,44 оцениваются по одному баллу и свидетельствуют о развитости субъективного контроля. То же самое касается отрицательных ответов «нет» на следующие вопросы: 1,3,5,6,7,8,9,10,14,18,21,23,24, 26,28,30,33,35,38,40,41. За такие ответы субъективному контролю испытуемого также приписывается по одному баллу.

Максимальное число баллов, которое испытуемый может получить по уровню развития субъективного контроля, равняется 44.

Считается, что испытуемые, получившие **от 33 до 44 баллов,** способны взять на себя ответственность за то, что происходит с ними и с другими зависящими от них людьми.

Люди, получившие **от 12 до 32 баллов,** обладают средним уровнем развитости субъективного контроля и почти столь же часто в жизни берут на себя ответственность, сколько возлагают ее на других людей, тем самым снимая лично с себя ответственность за происходящее.

Те, чей суммарный показатель в баллах по данной методике оказался **11 и ниже,** характеризуются тем, что в большинстве случаев жизни снимают с себя ответственность за происходящее и перекладывают ее на обстоятельства или на других людей, т.е. не обладают должной ответственностью.

*3.2. Цикл занятий по развитию психологической компетентности педагогов в области здоровьесбережения*

Анализ литературы позволил нам выделить *признаки самоактуализирующаяся, духовно здоровой личности (А.Маслоу, К. Рождерс, А.Кураев).*

*Личностный аспект (наличие психологических качеств, характерных для гармонично развивающейся личности).*

1. Профессиональная увлеченность любимым делом.
2. Автономность, самостоятельность суждений; отсутствие психологических зависимостей.
3. Вера (в себя, в Бога).
4. Принятие себя (умение видеть плюсы и минусы).
5. Постоянная новизна, свежесть оценок (неконсерватизм), открытость опыту.
6. Спонтанность, естественность поведения (умение адекватно проявлять положительные и отрицательные эмоции), юмор.
7. Саморазвитие, рефлексия, творчество.
8. Готовность к решению новых проблем (надситуативность, способность быть «над» проблемной ситуацией, видеть себя со стороны), к осознанию своего опыты.
9. Приоритет нематериальных ценностей.

*Нравственный аспект (проявление ценностного, совестливого отношения к другим людям).*

Принятие других, эмпатичность предполагает *отсутствие:*

1. сплетен,
2. категоричных оценочных суждений (вечно…, постоянно.., всегда…, никогда..)
3. зависти «белой и черной»;
4. превышения «профессиональных полномочий»,
5. приписывания другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств,
6. построение приемлемых моральных, логичных обоснований, аргументов для объяснения и оправдания собственных неприемлемых форм поведения, мыслей, поступков, желаний;

Различение цели и средств, зла и добра и *умение доносить до окружающих свою точку зрения* на нравственные приоритеты человечества.

Содержание занятий соответствует развитию двух компетентностей: конфликтологической и эмоциональной (стрессоустойчивой), входящих в состав высших, ключевых компетентностей, одной из которых является здоровьесберегающая. Кроме того, развитие здовровьсберегающей компетентности включает в себя прежде всего личностное и нравственно –психологическое здоровье.

Оценка эффективности и результативности проведенных занятий с педагогами и изменения в показателях психологического здоровья проводилась путем сравнения экспериментальной и контрольной выборок по результата начальной и конечной диагностики до и после проведенных занятий. Диагностика осуществлялась с помощью вышеуказанных методов и были получены следующие результаты:

Существуют отличительные особенности контрольной и экспериментальной групп:

В контрольной группе как при первом замере, так и при втором у 20% воспитателей ухудшается состояние после работы, а экспериментальной группе достоверные изменения с 15% до 7%.

В экспериментальной группе после проведенных занятий почти 70% педагогов довольны отношениями с другими (lдо занятий - 48%), а в контрольной чуть более 50%.

После проведенных занятий в экспериментальной группе изменились показатели стал ниже коэффициент психического эмоционального выгорания, повысился субъективный локус-контроля, возрос показатель по параметру профессиональное самосознание, значимо улучшился психологический климат, возросло использование копинг-стратегии преодоления стресса - решение проблем, возросла эффективность решения проблемных ситуаций педагогам (по показателям анализа проблемной ситуации (Кашапов М.М.) значимое увеличение по таким показателям мышления как адекватность и глубина). Статистическая обработка проводилась с помощью t-критерия Стьюдента, все вышеуказанные показатели имеют значимые достоверные отличия.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Название занятий** | **Содержание** | **Количество часов** |
| ***Конфликтологическая компетентность в отношениях с родителями*** | Понятие конфликта. Способы разрешения конфликтных ситуаций по системе Томаса – Килменна. Типы конфликтных личностей и способы поведения в общении с ними.  Классификация типов родителей и способы взаимодействия с ними.  Практические игры и упражнения. | 8 |
| ***Конфликтологическая компетентность в отношениях с коллегами*** | Социальные ситуации общения. [Функции и](#_Toc534490888) [свойства конфликтов](#_Toc534490889).  Ролевые позиции в конфликте (родитель, ребенок, взрослый).  [Этапы преодоления конфликтов](#_Toc534490892). [Адекватное восприятие конфликта](#_Toc534490894). Практические игры и упражнения. | 12 |
| ***Конфликтологическая компетентность в отношениях с детьми*** | [Причины проявления конфликтов в детском саду](#_Toc253507958). [Классификация типов отношений педагогов к детям](#_Toc253507959). [Способность педагога к децентации](#_Toc253507960). [Три важнейших способа общения с детьми](#_Toc253507961). Правила  «[Активного слушания» по Ю.Б. Гиппенрейтер](#_Toc253507962). Решение проблемных ситуаций (групповая работы), отработка навыков активного слушания. | 8 |
| ***Стрессоустойчивая компетентность*** | [Стресс, его фазы и виды](#_Toc250732037). [Причины и источники стресса](#_Toc250732038). [Антистрессовое подчинение](#_Toc250732039). Влияиние самооценки и мышления на [стрессоустойчивость](#_Toc250732043). [Влияние внутренних когнитивных установок на стрессоустойчивость](#_Toc250732044) . [Основные признаки стрессов.](#_Toc250732045)  Практические задания и упражнения: [Интеллектуальная саморегуляция как способ борьбы со стрессом](#_Toc250732051), [«Метод принятия решения», упражнения на релаксацию.](#_Toc250732054) | 12 |

***Содержание программы***

**Цикл занятий №1.**

**Конфликтологическая компетентность в отношениях с родителями**

*Цель:* помочь педагогам осознать целесообразность и эффективность педагогических практик разрешения конфликтов с родителями.

*Задачи:*

1. Помочь в совершенствование обыденных практик разрешения конфликтов педагогами, за счет преодоления житейских и индивидуальных стереотипов через осознание и интериоризацию оптимальных профессиональных способов решения педагогических задач.

2. Содействовать выявлению наиболее стереотипных конфликтных ситуаций встречающихся в жизнедеятельности образовательных учреждений, практик поведения педагогов в конфликтных ситуациях.

3. Стимулировать профессиональное самосовершенствование педагогов-воспитателей за счет воспитание интереса к самостоятельному изучению психолого-педагогической литературы.

**План занятия**

**Вводная часть. Разминка.1** Упражнение «Яблочко и червячок»,«Ладошка впечатлений». «Пишущая машинка»

**Основная часть**

1. Понятие конфликт и конфликтологическая компетентность Способы разрешения конфликтных ситуаций по системе Томаса - Килменна». Упражнение-Опросник способов реагирования в конфликтных ситуациях К. Томаса. Упражнение «Проблемная ситуация»
2. Типы конфликтных личностей и способы поведения в общении с ними. Упражнение незаконченное предложение «Хороший родитель – это…, плохой родитель это…». Упражнение «Что хорошего в конфликтных личностях?». Упражнение «Поиск сходства»
3. Классификация типов родителей и способы взаимодействия с ними. Упражнение «Карточки». Упражнение «Стеклянная дверь»

**Заключительная часть. Рефлексия занятия.**

**Ход занятия**

***Разминка. Упражнение 1 «Яблочко и червячок»***

*Цель:* преднастройка к деятельности, создание мотивации на работу.

*Содержание:* ведущий предлагает педагогам: «Сядьте поудобнее, закройте глаза и представьте на минуту, будто Вы – яблоко. Спелое, сочное, красивое, ароматное, наливное яблочко, которое живописно висит на веточке. Все любуются Вами, восхищаются. Вдруг откуда ни возьмись, подползает к Вам червяк и говорит: «Сейчас я тебя буду есть!» Что бы Вы ответили червяку? Откройте глаза и запишите свой ответ».

*Вариативность:* можно использовать не только фрукты, но и в качестве образа могут быть предметы, явления окружающего мира: основная тенденция: стремление внешнего окружения нарушение целостности, гармоничности, единства (например, вы дождик, от которого зависит урожай, и т.д…., появляется засуха, с которой вам нужно бороться…)

*Комментарий для ведущего:* в игровой форме можно выявить гибкость стратегий поведения, творчество участников группы, конформность. Самое главное – это создание доброжелательной атмосферы, настроя на возможный позитивный исход ситуации, когда обоим участникам конфликтной ситуации может быть комфортно.

***Разминка. Упражнение 2. «Ладошки впечатлений»***

*Цель*: предоставить каждому участнику возможность для выражения позитивных и негативных эмоций; способствовать созданию в группе атмосферы психологического комфорта.

*Содержание*: каждой участнице предлагается обвести на листе бумаги контур ладони (2 экземпляра). В центре она должна написать свое имя, в каждом пальце (в соответствии с днями рабочей недели) самое приятное и самое неприятное (на разных ладонях соответственно), что было за эту неделю в отношениях с родителями детей (пишется внутри ладони). Затем лист передают по кругу и каждый должен в одном –каком-либо приятном впечатлении написать, что в этом может быть неприятного, и наоборот. По окончании выполнения производится анализ многовариативности восприятия ситуации в зависимости от собственных установок и акцентирование внимания на субъективности восприятия той или иной информации.

*Вариативность:* может быть только вариант индивидуальной работы, тогда поиск противоположностей в написанных впечатлениях происходит самостоятельно (или в парах). Затем обмен впечатлениями.

***Разминка. Упражнение 3 «Пишущая машинка»***

*Цель:* Повышение направленности внимания участников друг на друга, разминка.

*Содержание:* Участники изображают клавиатуру «пишущей машинки». Так как количество человек в группе обычно гораздо меньше количества букв в алфавите, каждому достается несколько букв. Ведущий (при желании, и кто-то из участников) диктует фразы, остальные участники «печатают» их — когда встречается их буква, громко произносят ее, подпрыгивают и хлопают в ладоши. «Печать» может происходить непосредственно во время медленного произнесения фразы, но упражнение проходит интереснее, если сначала фраза произносится быстро, а потом участники «печатают» ее по памяти.

# *Основная часть*

## 1.Сообщение «Понятие конфликт»

Слово «конфликт» в переводе с латинского означает «столкновение».

*Конфликт* – столкновение противоположных интересов, взглядов; серьезное разногласие, острый спор; воспринимаемое расхождение интересов: убеждение сторон в том, что существующие у них в данный момент стремления не могут быть реализованы одновременно.

## Сообщение «Способы разрешения конфликтных ситуаций по системе Томаса - Килменна»

Стиль поведения в конкретном конфликте определяется той мерой, в которой вы хотите удовлетворить собственные интересы (действуя пассивно или активно) и интересы другой стороны (действуя совместно или индивидуально).

*Табл. №7 Сетка Томаса – Килменна*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Мера, в которой вы стараетесь удовлетворить собственные интересы | Стиль  Конкуренции | ---------- | Стиль сотрудничества | **Активное действие** |
| ---------- | Стиль компромисса | ---------- |
| Стиль уклонения | ---------- | Стиль приспособления | **Пассивное действие** |
| **Индивидуальные действия** |  | **Совместные действия** |

***Конкуренция*** предполагает сосредоточение внимания только на своих интересах, полное игнорирование интересов партнера.

***Избегание*** характеризуется отсутствием внимания, как к своим интересам, так и к интересам партнера.

***Компромисс*** - достижения «половинчатой» выгоды каждой стороны.

***Приспособление***предполагает повышенное внимание к интересам другого человека, в ущерб собственным.

***Сотрудничество*** является стратегией, позволяющей учесть интересы обеих сторон.

В педагогической практике существует мнение, что наиболее эффективными способами выхода из конфликтной ситуации являются компромисс и сотрудничество. Однако, любая из стратегий может оказаться эффективной, поскольку у каждой есть свои как положительные, так и отрицательные стороны. Условия применения, сущность и недостатки каждого стиля описаны в таблице.

***Способы регулирования конфликтов***

*Табл. №8 Способы регулирования конфликтов*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Стиль*** | ***Сущность стратегии*** | ***Условия эффективного применения*** | ***Недостатки*** |
| 1 | Соревнование | Стремление добиться своего в ущерб другому | Исход очень важен. Обладание определенной властью. Необходимость срочного решения | При поражении неудовлетворенность. При победе – чувство вины. Непопулярность. Испорченные отношения |
| 2 | Уклонение | Уход от ответственности за решения | Исход не очень важен. Отсутствие власти. Сохранение покоя. Желание выиграть время | Переход конфликта в скрытую форму |
| 3 | Приспособление | Сглаживание разногласий за счет собственных интересов | Предмет разногласия более важен для другого. Желание сохранить мир. Правда, на другой стороне. Отсутствие власти | Вы уступили, решение откладывается |
| 4 | Компромисс | Поиск решений за счет взаимных уступок | Одинаковая власть. Взаимоисключающие интересы. Нет резерва времени. Другие стили не эффективны | Получение только половины ожидаемого. Причины конфликта полностью не устранены |
| 5 | Сотрудничество | Поиск решения, удовлетворяющего всех участников | Есть время. Решение важно обеим сторонам. Четкое понимание точки зрения другого. Желание сохранить отношения | Временные и энергетические затраты. Не гарантированность успеха |

## Упражнение-Опросник способов реагирования в конфликтных ситуациях К. Томаса

*Цель:* способствовать выявлению и осознанию стратегий поведения в конфликте, мотивирование на саморазвитие.

*Содержание:* педагогам предлагается сначала спрогнозировать применение стратегий поведения в конфликтах в ходе своей деятельности, а затем ответить на вопросы теста.

*Вариативность и комментарий для ведущего:*

Кроме индивидуальной работы по изучению стратегий поведения в конфликте, возможна и групповая с целью выработки конкретных стратегий поведения на проблемы в отношениях с коллегами. Можно взять проблемные ситуации из предыдущего упражнения и отработать новые способы поведения в них, исходя ужу из 5 стратегий поведения. Это позволит закрепить и структурировать новый материал в преемственности с прошлым.

Ведущему необходимо сделать акцент на нужности и полезности каждой стратегии в зависимости от ситуации, нет «лучших и худших» стратегий, есть гибкость и негибкость в поведении в конфликтах, последняя из которых связана с малой вариативностью стратегий, неумением применять разные способы поведения.

## Упражнение «Проблемная ситуация»

*Цель:* выработать на практике конструктивные навыки решения конфликтных ситуаций.

*Содержание:* педагогам предлагается разделиться на 3 группы, каждой из которой выдается проблемная ситуация с родителями. Необходимо на каждую проблемную ситуацию предложить все 5 способов ее решения (конкретные стратегии). Каждая из групп выступает в роли докладчика и аналитика по соответствия/несоответствия предложенного способа той или иной конкретной стратеги.

1. Родители ребенка не хотят сдавать деньги на выездной кукольный театр, считая, что они платят за детский сад и эта сумма окупает все затраты.

2. Родители ребенка постоянно предъявляют претензии воспитателю, что она плохо следит за детьми на прогулке и детей забирают домой грязными.

3. Родители не хотят заниматься со своим ребенком дома, считая, что воспитатели должны всему обучить детей в детском саду.

Проходит работа в группах, затем педагоги озвучивают свои проблемные ситуации и пытаются в них вместе разобраться.

*Вариативность:*

Можно предложить педагогам самим сформулировать актуальные для них ситуации и их разобрать. Так же можно выдать каждой группе одинаковые проблемные ситуации, а затем сравнить решения каждой группы и выбрать наиболее адекватные и конструктивные.

*Комментарий для ведущего:*

При анализе ситуаций нужно учитываться интересы обоих сторон, их необходимо гипотетически предположить (например интересы родителя во второй ситуации могут быть: ребенок должен быть чистым после прогулок, или родители должны быть заранее предупреждены о возможных мероприятиях на участке, чтобы ребенку дать запасную одежду). В зависимости от разных интересов другой стороны одно и тоже поведения педагога может стать разной стратегией. Кроме того. Необходимо четко сформулировать интересы самого педагога. Они должны удовлетворять как минимум трем критериям:

* Это должен быть именно личный интерес (чего я «хочу», а не чего я «не хочу»).
* Это желание должно касаться своего поведения, а не поведения другого (интересы «чтобы родители не предъявляли больше претензий» не могут служить отправной точкой в удовлетворении интереса педагога.
* Это должны быть предельно понятные и конкретные интересы, выраженные в терминах поведения («чтобы не было бардака» не подходит, а вот «чтобы игрушки лежали на своих местах» понятно и конкретно).

## Сообщение «Типы конфликтных личностей и способы поведения в общении с ними»

*Табл. №9 Типы конфликтных личностей и способы поведения в общении с ними*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тип** | **Характеристика** | **Способы поведения** | |
| **«Паровой**  **поток»** | *Люди этого типа считают, что все должны уступать им, они убеждены в собственной правоте. Главная угроза дня них – подрыв их имиджа, поэтому могут вести себя грубо, бесцеремонно по причине того, что боятся ошибки, после которой и произойдет подрыв имиджа.* | При общении с таким человеком, если предмет спора для Вас не принципиален, лучше использовать такие способы выхода из конфликта, как уклонение или приспособления. Уступив такому человеку в малом, Вы поможете ему успокоиться. Если же Вы решили бороться за свои права, желательно дать «паровому катку» выпустить пар, снизить эмоциональное напряжение. Не перечьте ему в это время. А затем спокойно изложите свою точку зрения, ни в коем случае не критикуя его подход, иначе вместо конструктивного решения Вы спровоцируете враждебное отношение к себе. Ярость данного типа личности можно подавить только собственным спокойствием. | |
| **«Скрытый**  **агрессор»** | *Такие люди стремятся причинить нам неприятности с помощью «закулисных» махинаций. Причем они вполне убеждены в своей правоте, в том, что именно они выполняют роль, тайного мстителя, что они восстанавливают справедливость. Иногда их поведение вызвано тем, что они не обладают властью, чтобы действовать открыто.* | При возникновении трудностей общения с подобными людьми по возможности лучше уклониться от общения с ними, но в случае необходимости взаимодействия желательно выявить конкретный факт причинения зла и сказать такому человеку, что вам известно, что именно он совершил, то или иное действие против вас. Приведите ему доказательства, если он будет оспаривать ваши факты. Однако важно сохранять спокойствие, чтобы не давать ему повод, для агрессивного поведения. После того, как вы разоблачили его, попытайтесь определить скрытые причины подобного поведения. Если вы поймете их, вам легче будет прийти к общему решению. Быть может, он считает вас конкурентом, стремится получить то, что вовсе не нужно для вас (например, должность). |
| **Разгневанный ребенок** | *Эти люди не злы по своей природе, но время от времени взрываются, подобно детям, у которых плохое настроение. Как правило, такие вспышки бывают спровоцированы ощущением беспомощности, испугом, что в настоящий момент у них «земля уходит из-под ног» и они теряют контроль над ситуацией. Будь то родитель, который кричит на ребенка, или начальник, топающий ногами на подчиненного, причина вспышки может быть одна и та же – «разгневанный ребенок» боится потерять авторитет, власть, боится не справиться с ситуацией.* | Если у вас нет возможности уклониться от контакта с таким человеком, то лучше всего в момент вспышки не перечить, дать ему накричаться, убедить его в том, что вы слушаете его. Иными словами, он должен быть уверен в том, что он контролирует ситуацию, это его успокоит. После вспышки он, скорее всего, будет ощущать дискомфорт, смущение, раскаяние, поэтому лучше всего не заострять внимание на случившемся, не напоминать и не упрекать его в содеянном. Переведите разговор на решение проблемы, не настаивайте на извинении перед вами, а если извинения последовали без вашей просьбы, примите их тут же, без анализа случившегося. Помогая «разгневанному ребенку» вновь почувствовать себя спокойно, уверенно, вы тем самым приблизите вас обоих к моменту конструктивного решения проблемы. | |
| **«Жалобщик»** | *Люди данного типа делятся на жалобщиков «реалистичных» и «параноидальных» (они жалуются на воображаемые обстоятельства), как правило, охвачены какой-либо идеей и обвиняют всех окружающих.* | Если «жалобщик» говорит вам о ком-то другом, можно либо поддакивать, либо возразить ему. Но лучше сначала просто выслушать его, причем совсем не обязательно соглашаться с тем, что он говорит. Единственное, что ему необходимо – быть выслушанным, и вы тем самым возвратите ему ощущение собственной значимости. Выслушав, используйте технику резюмирования (или технику «активного слушания» по Ю. Гиппенрейтер), изложив кратко суть его жалобы с тем, чтобы он понял – его слова услышаны. Затем лучше всего перевести разговор на другую тему. Если же он вновь и вновь будет возвращаться к теме своей жалобы, спокойно и уважительно прервите его, переключите на решение проблемы, а не на ее описание. Например, можно спросить его: «Что бы Вы хотели сделать в данной ситуации?». Скорее всего, у жалобщика нет ответа ил готового рецепта. Тогда спросите: «Чем я могу Вам помочь?». Если и тут ситуация не прояснится, попробуйте вместе с ним придумать, какой конкретный человек (люди) может помочь в этой ситуации (например, семейный психолог, логопед, и др.). | |
| **«Молчун»** | *Причины скрытности таких людей могут быть самыми разнообразными (враждебное отношение, плохое самочувствие, природная интровертированность, и др.), и успех вашего общения будет зависеть от того, известна ли вам эта причина.* | Лучше всего, с целью выяснения этого, задать «молчуну» несколько открытых вопросов (например, «Что Вы думаете по этому поводу?»). Но не перегибайте палку: если вопросов будет слишком много, «молчун» еще больше может замкнуться, ибо разговор будет похож на допрос разведчика. Необходимо учитывать и возможные природные особенности человека: если он обычно малоразговорчив и медленно действует, то вы, задав ему вопрос, не торопите его с ответом, не подгоняйте. Если такой человек заговорил с вами, не старайтесь тут же заполнять возможные паузы в вашем разговоре. Не торопите его, дайте ему обдумать и высказать все, что он хочет, в удобном для него темпе. В противном случае он вряд ли захочет продолжать общение с вами. Главное при взаимодействии с такими людьми – доброжелательное отношение к ним.  Соблюдайте чувство меры: если вы видите, что общение в вами тяготит «молчуна», не настаивайте, не вовлекайте его в разговор против его воли. Возможен вариант, когда вы, размышляя вслух, говорите о причинах молчания человека («Мне кажется. Вы чем-то расстроены»). Однако такой способ помогает далеко не всегда: если человеку неприятно то, что вы сказали, или вы ошибаетесь в свое предположении, он может прекратить общение вовсе. | |
| **«Сверх-покладистый»** | *Когда такие люди встречаются вам, они кажутся приятными во всех отношениях, они поддерживают любую нашу идею, всегда уступают в спорах, стараются понравиться всем окружающим. Но, как правило, их слова расходятся с делом: вы полагаетесь на такого человека. А он в самый ответственный момент подводит вас, не выполнив того, что обещал.* | Если вы вынуждены общаться с таким человеком, скажите ему, что для вас главное – правдивость. Пусть он берется сделать только то, что действительно в его силах. С вашей стороны такой человек должен видеть точно такое же поведение – «сказал – сделал». | |

## Упражнение незаконченное предложение «Хороший родитель – это…, плохой родитель это…»

*Цель:* осознание стереотипов восприятия, формирование позитивного мышления.

*Содержание:* педагогам в группах (2-4) дается задание выписать качества, характеризующие с их точки зрения «хорошего и плохого» родителя (не частного и конкретного, а образ родителя). Далее каждая группа выступает в роди союзника, оппонента и эксперта (по отношению к другим), таким образом, чтобы каждая команда побывала во всех ролях. Задача экспертов объективно оценить ту или иную характеристику «родителя», союзников «поддержать» (т.е. привести реальный пример из педагогической практики, что это качество именно «хорошего или плохого» родителя), оппонентов (опровергнуть высказанное положение, т.е. доказать обратное).

***Упражнение «Что хорошего в конфликтных личностях?»***

*Цель:* формирование надситуативности мышления.

*Содержание:* педагогам в группах дается задание по теоретическому сообщению (см выше). Каждой группе выдается характеристика 2-3 типов конфликтных личностей и необходимо ответить на следующие вопросы по отношению к ним: 1.Чему я могу научиться у такого типа? 2.Какие у меня есть личностные особенности, обуславливающие сильное эмоциональное реагирование на тот или иной тип конфликтных личностей, как я могу нивелировать или сгладить эти личностные предпосылки к конфликтному поведению? 3.Приведите промер конструктивного реагирования в конкретной ситуации к вашим конфликтным типом (из собственной практики).

***Упражнение «Поиск сходства»***

*Цель:* развитие психологической наблюдательности, позволяющей отмечать возможные сферы взаимовлияния и взаимопомощи с окружающими людьми.

*Содержание:* Участники сидят в кругу, каждый из них называет какой-либо признак, после чего все те, кто обладает названным признаком, встают и меняются местами. Сначала используются простые, внешние признаки, потом они усложняются. Можно выдвигать в качестве признаков какие-либо эмоциональные состояния (например: «Поменяйтесь все те, кто сегодня утром проснулся в радостном настроении»), умения участников («Поменяйтесь те, кто умеет кататься на роликах»), увлечения, сходства в методике обучения, личностные характеристики и особенности. Желательно, чтобы это были позитивные характеристики, дающие возможность проявить себя с лучшей стороны; нежелательно называть в качестве признаков недостатки, проблемы участников.

*Комментарий для ведущего:* Следует подвести участников к мысли, что, хотя они все-такие разные, сходства между ними гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд. Поиск сходств позволяет нивелировать многие поводы конфликтных отношений и направить конфликт в конструктивное русло.

## Сообщение «Классификация типов родителей и способы взаимодействия с ними»

*Позитивно ориентированные:* они стремятся к пониманию и объективной оценке, готовы выслушать различные точки зрения. Гибко перестраиваются. Могут и резко выступать несбалансированные черты, например вспыльчивость, тревожность, даже порядочный эгоизм – что угодно; но плюс к тому три непременных качества: умение слышать и слушать, стремление к самоусовершенствованию и умение быть благодарным. Общение с такими родителями - самое приятное. Если возникают недоразумения, то они принимают различные способы их разрешения, сотрудничают или идут на компромисс.

*Союзники:* организация помощи педагогу является их основной целью. Мнение педагога для них авторитетно. Часто они выступают в роли посредника между родителями и педагогами, родителями и детьми, пытаются снизить уровень напряженности во время занятий, готовы идти на компромисс. В случае возникновения противоречий они всегда принимают точку зрения педагога.

*Манипуляторы:* они стремятся управлять окружающими с помощью изучения их сильных и слабых сторон. Если манипулятор добивается нужного ему поведения, он будет делать это каждый раз. Если манипулятор не может добиться от вас того, чего он хочет, он начинает испытывать комплекс неполноценности, который его самого заставляет страдать. В этом случае он обычно усиливает манипуляции: «хлопает дверьми», настраивает всех друг против друга, ссорит, разбивает коллектив на группы. Главное орудие против манипуляторов – научиться нейтрализовать их нападки. Это умение запретить себе эмоционально реагировать на их действия и сохранять объективный взгляд, позицию «взрослого». При этом если вы сумеете с улыбкой отвечать манипулятору на все его действия, это обязательно вызовет у него взрыв, ваша улыбка будет восприниматься как издевательство. Однако формально вы держите себя в рамках приличия, и, поэтому с вашей улыбкой он ничего поделать не сможет. Если вы сумеете удержать такую манеру поведения с манипулятором, он будет разоружен и постепенно оставит вас в покое.

*Творческие:* склонны к игре и импровизациям, действуют часто не правилам, спонтанны в своем поведении и независимы в суждениях. У этих родителей есть стремление действовать, а не только размышлять. Все обыденное, посредственное вызывает у них недовольство и раздражение. Терпение редко покидает их, но они должны верить в то, чем занимаются. Деятельность таких родителей может стать важной составляющей успеха организации работы с детьми, но общаться и взаимодействовать с такими родителями не просто, они требуют к себе внимания, одобрения и эмоциональной поддержки. Увлеченные процессом, они могут не заметить уже созданного и внести в хаос в организованный процесс и даже разрушить достигнутое. Они спонтанны и не всегда хорошо организованны. Главное – не отнести их к *деструктивным*. Союз с ними необходим, так как особая роль «творческих» - в их способности модернизировать весь процесс совместной работы, изменяя критерии (они всегда ориентированы на качество).

*Равнодушные:* скептики по натуре, они никого ни на что не настраивают. При этом во время встреч демонстрируют свою значимость и равнодушие, чем очень мешают конструктивному общению. Однако на них можно проверить на прочность любое нововведение, идею, предложение и даже, если хотите, свою позицию. Главное оружие в общении с ними – ваш авторитет.

*Деструктивные:* для них характерны отрицательное мотивационное воздействие на личность и поведение других людей, нарушение взаимоотношений, конфликты.

Роли деструктивной личности, нарушающие общую работу, могут быть следующие:

1. *Блокирование* **–** родитель не согласен и отвергает усилия психолога, демонстрирует, что ничего не достигнуто.
2. *Агрессивность* **–** критикует, обвиняет других, снижает самооценку окружающих, чтобы возвысить свой собственный статус.
3. *Стремится к признанию* **–** привлекает внимание, «тащит одеяло» на себя, хвастается, говорит громко, демонстрирует необыкновенное поведение.
4. *Уход* **–** проявляет безразличие, мечтательность или хмурость.
5. *Доминирование* ***–*** настаивает на собственной правоте, прерывает других, указывает, направляет, требует.
6. *Стремление исповедоваться* **–** использует других в качестве аудитории и раскрывает личные, не ориентированные на задачу чувства и мысли.

Причины подобного поведения могут быть связаны с проблемой идентичности, с проблемой власти, контроля и влияния, с проблемой доверия и т.д.

Тактика общения с такими родителями строится на приемах успокоения его раздраженного восприятия. Более всего для этого случая подходит выбор позиции «заботящегося родителя», «врача», который помнит старую, но очень верную формулу: «здоровый на больного не обижается». Поскольку они очень чувствительны к настроению своих собеседников и эмоциональному отношению к ним персонально, очень важно настроить себя благожелательно по отношению к ним и спокойно, рассудительно, с улыбкой с ними разговаривать. Используемая тактика приводит впоследствии к дружескому расположению и нередко к привязанности.

## Упражнение «Карточки» А.Я. Анцупова

*Цель:* присвоение педагогами определенной последовательности разрешения конфликта.

*Содержание:* работа в группах, направленная на выстраивание определенной последовательности поведения в конфликтах. Педагогам хаотично (без номеров) раздаются карточки с определенным действием из 17 шагов разрешения конфликта. Их задача посовещавшись, выстроить цепочку логически правильных действий. Каждой группе необходимо аргументировать собственную последовательность.

*Комментарий для ведущего:*

Критериями оптимального решения могут быть обоснованность, доказательность, приведение примеров из практики.

Для начинающих педагогов можно предложить вариант наиболее оптимальной последовательсности, предложенную А.Я. Анцуповым эксперт, профессором Российской академии государственной службы при Президенте РФ, автором первого отечественного учебника по конфликтологии.

*Содержание карточек:*

1. Прекратить борьбу с оппонентом. Понять, что путем конфликта мне не удастся защитить свои интересы.
2. Внутренне согласиться, что когда два человека конфликтуют, то не прав тот из них, кто умнее.
3. Минимизировать мои негативные эмоции по отношению к оппоненту. Постараться найти возможность уменьшить его негативные эмоции по отношению ко мне.
4. Настроиться на то, что потребуются определенные усилия для решения проблемы путем сотрудничества либо компромисса.
5. Попытаться понять и согласиться с тем, что оппонент, как и я, преследует свои интересы в конфликте.
6. Оценить суть конфликта как бы со стороны, представив на моем месте и месте оппонента наших двойников.
7. Выявить, каковы истинные интересы моего оппонента в этом конфликте. Чего он, в конечном счете, хочет добиться. Увидеть за поводом и внешней картиной конфликта его скрытую суть.
8. Понять основные опасения оппонента. Определить, что он боится потерять.
9. Отделить проблему конфликта от людей. Понять, в чем главная причина конфликта, если не учитывать индивидуальные особенности его участников.
10. Продумать и разработать программу-максимум, нацеленную на оптимальное решение проблемы с учетом интересов не только моих, но и оппонента. Подготовить 3-4 варианта решения проблемы.
11. Продумать и разработать программу-минимум, нацеленную на то, чтобы максимально смягчить конфликт. Подготовить 3-4 варианта частичного решения проблемы или смягчения конфликта.
12. Определить по возможности объективные критерии разрешения конфликта.
13. Спрогнозировать возможные ответные действия оппонента и свои реакции на них по мере развития конфликта: если верен мой прогноз развития конфликта, это сделает мое поведение более конструктивным.
14. Провести открытый разговор с оппонентом с целью разрешения конфликта.

Идея достижения компромисса, в котором мы идем по пути постепенного сближения.

1. Попытаться разрешить конфликт, постоянно корректируя не только тактику, но и стратегию своего поведения в соответствии с конкретной ситуацией.
2. Еще раз оценить свои действия на этапах возникновения, развития и завершения конфликта. Определить, что было сделано правильно, а где были совершены ошибки.
3. Оценить поведение других участников конфликта, тех, кто поддерживал меня или оппонента. Конфликт сам по себе тестирует людей и выявляет те особенности, которые до этого были скрыты.

После завершения работы происходит обсуждение.

## Упражнение «Стеклянная дверь»

## Цель: способствовать улучшению взаимопонимания

*Содержание:* Участники разбиваются на пары. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что вы садитесь в транспорт. Один из вас (родитель) успел зайти внутрь, а второй (педагог)— нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о недовольстве чем либо (как общаются с ребенком, что его что-то заставляют, т.е роль недовольного родителя). На это есть 15 секунд — потом транспорт уйдет». Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 —2 м, ведущий дает команду «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15 — 17 секунд ведущий говорит «Транспорт уехал!» — общение заканчивается. «Уехавший» говорит, какой он сделал вывод, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все-таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* При наличии времени и желания участников можно провести это упражнение несколько раз, меняя состав пар. Кроме того, возможна следующая модификация упражнения: ведущий не задает участникам роли (кто должен передавать информацию, а кто принимать), а просто предлагает договориться. Этот вариант потребует больше времени, но зато позволит проследить, кто какой стратегии придерживается в диалоге: берет на себя инициативу, или же занимает выжидательную позицию и ждет проявления инициативы от партнера.

**Заключительная часть. Рефлексия занятия.**

*Цель:* выяснить психоэмоциональное состояние участников, их удовлетворенность или неудовлетворенность.

*Содержание:* передавая мяч по кругу, каждый делится своими впечатлениями от работы в группе и пожеланиями относительно следующих встреч по схеме:

* Что Вам понравилось более всего, показалось ценным, полезным, важным в вашей педагогической деятельности?
* Что Вам хотелось бы изменить, узнать еще на следующих занятиях?
* Оправдались ли Ваши ожидания?
* Какую именно пользу принесло вам прошедшее занятии (чему научились, над чем задумались, что хочется сделать изменить)?

**Цикл занятий №2.**

**Конфликтологическая компетентность в отношениях с коллегами**

*Цель:*помочь педагогам осознать целесообразность и эффективность педагогических практик разрешения конфликтов между собой.

*Задачи:*

1. Рассмотреть функции, свойства и этапы преодоления конфликтов.

2.Разобрать социальные ситуации общения, вызывающие наибольшие психологические трудности.

3. Познакомить педагогов с игровыми методами разрешения конфликтов.

4. Обучить педагогов продуктивным методам поведения в конфликте.

**План занятия**

**Разминка:** [упражнение «Зато ты….»](#_Toc534490897)[, упражнение «Камушек в ботинке»](#_Toc534490886)

[**Основная часть**](#_Toc534490887)

1. Функции и свойства конфликтов. [Игра «Катастрофа в пустыне»](#_Toc534490890). Упражнение групповая работа: «Плюсы и минусы конфликтов»

2. Этапы преодоления конфликтов. У[пражнение «Сортировка»](#_Toc534490891)

## 3. Теории транзактного анализа Эрика Берна (личностные позиции в конфликтах). Упражнение «Родитель, ребенок, взрослый».Упражнение «Живое препятствие»

4. [Социальные ситуации общения»](#_Toc534490893). Упражнение «Обращение к партнеру»

5. [Адекватное восприятие конфликта](#_Toc534490894). [Упражнение «Поставь себя на место другого»](#_Toc534490895). Упражнение «Передача движений» Упражнение «Разговор в рисунках»

**Заключительная часть. Рефлексия занятия.** Сообщение «Правила поведения для конфликтных людей»

## Разминка Упражнение «Зато ты….»

*Цель* – создание полярности проявлений качеств собственной личности, способствование формированию адекватной самооценки.

*Содержание:* Каждый из участников подписывает свой лист и пишет на нем один какой-то свой недостаток, который как ему кажется, может мешать в отношениях с окружающими. Лист передается по кругу и остальные пишут на его листе «зато ты…» и далее какое-то положительное качество этого человека: все, что угодно (у тебя очень красивые глаза, ты лучше всех рассказываешь анекдоты). В конце выполнения задания каждому участнику возвращается его лист.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* задание может начинаться со слов «у меня не получается…», я боюсь когда в моей деятельности…», а окончание будет тоже самое. Листы могут передаваться не по кругу, а прикрепляться на спину к каждому участники и он «обходит» всех, получая обратную связь. Это может быть и анонимная работа (написав свои недостатки или качества участники складывают в общую стопку) и доставая в хаотичном порядке те или иные листочки все участники ищут позитивность этого качества.

# *Разминка* ***Упражнение*** *«Камушек в ботинке»*

*Цель:* стимулировать умение выражать собственные ощущения и чувства.

*Содержание:* Проблемный вопрос ведущего: «Можете рассказать мне, что происходит, когда в Ваш ботинок попадает камушек? Возможно, сначала этот камушек не сильно мешает, и Вы оставляете все как есть. Может быть, даже случается и так, что Вы забываете о неприятном камушке и ложитесь спать, а утром надеваете ботинок, забыв вытащить из него камушек. Но через некоторое время Вы замечаете, что ноге становится больно. В конце концов, этот маленький камушек воспринимается уже как обломок целой скалы. Тогда Вы снимаете обувь и вытряхиваете его оттуда. Однако на ноге уже может быть ранка, и маленькая проблема становится большой проблемой. Когда мы сердимся, то сначала это воспринимается как маленький камушек в ботинке. Если мы вовремя позаботимся о том, чтобы вытащить его оттуда, то нога остается целой и невредимой, если же нет, то могут возникнуть проблемы и немалые. Поэтому всегда, полезно говорить о своих проблемах сразу, пока они не вылились в большой конфликт. Если Вы скажете нам: «У меня камушек в ботинке», то все мы будем знать, что Вам что-то мешает, и сможем поговорить об этом. Я хочу, чтобы Вы сейчас хорошенько подумали, нет ли в настоящий момент чего-то такого, что мешало бы Вам. Скажите тогда: «У меня нет камушка в ботинке» или: «У меня есть камушек в ботинке. Мне не нравится, что...». Расскажите нам, что вас удручает».

Затем происходит обсуждение отдельных «камушек», которые будут названы.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* такая форма упражнения подойдет для сплоченного коллектива, с благоприятным климатом или уже сработанной группы. В других случаях можно использовать не описание самой проблемы а ее образ: какой это камень (породистоcть), размер, гладкость-шаршавость, ит.д.

# Основная часть

## Сообщение «Функции конфликтов»

*Табл. №10 Позитивные и негативные функции конфликтов*

|  |  |
| --- | --- |
| ***Позитивные*** | ***Негативные*** |
| разрядка напряженности между конфликтующими сторонами | большие эмоциональные, материальные затраты на участие в конфликте |
| получение новой информации об оппоненте | увольнение сотрудников, снижение дисциплины, ухудшение социально-психологического климата в коллективе |
| сплочение коллектива организации при противоборстве с внешним врагом | представление о побежденных группах, как о врагах |
| стимулирование к изменениям и развитию | чрезмерное увлечение процессом конфликтного взаимодействия в ущерб работе |
| снятие синдрома покорности у подчиненных | после завершения конфликта - уменьшение степени сотрудничества между частью сотрудников |
| диагностика возможностей оппонентов | сложное восстановление деловых отношений («шлейф конфликта»). |

# ***Упражнение групповая работа: «Плюсы и минусы конфликтов»***

*Цель:* изучение разнообразных функций конфликта, акцентировании его стимилурующей саморазвитие роли.

*Содержание:* работа в группах, направленная на поиск негативных и позитивных функций конфликта. Каждой группе необходимо аргументировать позиции.

*Комментарий для ведущего:* обобщениенаработанного материала в группах может быть на основании теоретического сообщения.

## Сообщение «Свойства конфликтов»

— наличие противоречия, во всяком случае, различий между - интересами, ценностями, мотивами, ролями субъектов,

— противодействие, противоборство субъектов конфликта, стремление нанести ущерб оппоненту, травмировать «Я»,

— негативные эмоции чувства по отношению друг к другу как фоновые характеристики конфликтного взаимодействия.

## Игра «Катастрофа в пустыне»

Упражнение имеет широкий диапазон *задач*: отработать навыки поведения в дискуссии, умения вести диспут, быть убедительным, изучить на конкретном материале динамику группового спора, открыть для себя традиционные ошибки, совершаемые людьми в полемике, потренировать способности выделять главное и отсеивать «шелуху», видеть существенные признаки предметов, научиться осознавать стратегические цели и именно им подчинять тактические шаги и т. д. Но в тренинге развития самосознания ведущему следует помимо указанного акцентировать внимание при обсуждении результатов на таких аспектах, как получение обратной связи участниками друг о друге (в силу своей эмоциональной насыщенности игра позволяет хотя бы на какое-то время «отключить» механизм психологической защиты и стать самим собой.

*Содержание:* психолог дает группе следующую инструкцию:

— С этого момента все вы – пассажиры авиалайнера, совершавшего перелет из Европы в Центральную Африку. При полете над пустыней Сахара на борту самолета внезапно вспыхнул пожар, двигатели отказали, и авиалайнер рухнул на землю. Вы чудом спаслись, но ваше местоположение неясно. Известно только, что ближайший населенный пункт находится от вас на расстоянии примерно 300 километров. Под обломками самолета вам удалось обнаружить пятнадцать предметов, которые остались неповрежденными после катастрофы.

Ваша задача – проранжировать эти предметы в соответствии с их значимостью для вашего спасения. Для этого нужно поставить цифру 1 у самого важного предмета, цифру 2 – у второго по значимости и так далее до пятнадцатого, наименее важного для вас. Заполняйте номерами первую колонку бланка. Каждый работает самостоятельно в течение пятнадцати минут.

*Список предметов:* охотничий нож, карманный фонарь, летная карта окрестностей, полиэтиленовый плащ, магнитный компас, переносная газовая плита с баллоном, охотничье ружье с боеприпасами, парашют красно-белого цвета, пачка соли, полтора литра воды на каждого, определитель съедобных животных и растений, солнечные очки на каждого, литр водки на всех, легкое полупальто на каждого, карманное зеркало.

После завершения индивидуального ранжирования психолог предлагает группе разбиться на пары и проранжировать эти же предметы снова в течение десяти минут уже совместно с партнером.

Следующий этап игры – общегрупповое обсуждение с целью прийти к общему мнению относительно порядка расположения предметов.

По окончании дискуссии ведущий объявляет, что игра завершена, поздравляет всех участников с благополучным спасением и предлагает обсудить итоги игры. Первым вопросом, на который ведущий просит ответить всех участников по кругу, является следующий: «Удовлетворен ли ты лично результатами прошедшего обсуждения? Объясни почему». Ответы участников с необходимостью сопровождаются рефлексией, цель которой – в осмыслении процессов, способов и результатов индивидуальной и совместной деятельности. Возникшая в результате дискуссия подогревается ведущим, задающим уточняющие вопросы такого типа:

- Что вызвало твою удовлетворенность (неудовлетворенность)?

- Как, по-твоему, в верном направлении продвигалась ваша дискуссия или нет?

- Была ли выработана общая стратегия спасения?

- Что тебе помешало принять активное участие в обсуждении?

- Ты не согласен с принятым решением?

- Почему тебе не удалось отстоять свое мнение?

- Кто в наибольшей степени повлиял на исход группового решения, то есть по сути дела оказался лидером, сумевшим повести за собой группу?

- Что именно в поведении лидера позволило ему заставить прислушаться к себе? На какой стадии появился лидер?

- Какими способами другие участники добивались согласия с их мнениями?

- Какие способы поведения оказались наименее результативными?

- Какие только мешали общей работе?

- Как следовало бы построить дискуссию, чтобы наиболее быстрым способом достигнуть общего мнения и не ущемить права всех участников?

*Вариативность:* ***Игра «Потерпевшие кораблекрушение»***

Представьте себе, вы дрейфуете на яхте в южной части Тихого океана. В результате пожара большая часть яхты и ее груза уничтожена. Яхта медленно тонет. Ваше местонахождение неясно из-за поломки основных навигационных приборов, но примерно вы находитесь на расстоянии тысячи километров от ближайшей земли. Ниже дан список 15 предметов, которые остались целыми и не поврежденными после пожара. В дополнение к этим предметам вы располагаете прочным надувным плотом с веслами, достаточно большим, чтобы выдержать вас, экипаж и все перечисленные ниже предметы. Имущество оставшихся в живых людей составляют пачка сигарет, несколько коробков спичек и пять одно долларовых банкнот.

Сектант, зеркало для бритья, канистра с 25 литрами воды, противомоскитная сетка, одна коробка с армейским рационом, карты Тихого океана, надувная плавательная подушка, канистра с 10 литрами нефтегазовой смеси, маленький транзисторный радиоприемник, репеллент, отпугивающий акул, два квадратных метра непрозрачной пленки, один литр рома крепостью 80%, 450 метров нейлонового каната, две коробки шоколада, рыболовная снасть.

*Ответы экспертов ЮНЕСКО для упражнения* *«Потерпевшие кораблекрушение»*Согласно мнению экспертов, основными вещами, необходимыми человеку, потерпевшему кораблекрушение в океане, являются предметы, служащие для привлечения внимания, и предметы, помогающие выжить до прибытия спасателей. Навигационные средства имеют сравнительно небольшое значение: если даже маленький спасательный плот и в состоянии достичь земли, невозможно на нем запасти достаточное количество воды или пищи для жизни в течение этого периода. Следовательно, самым важным для вас являются зеркало для бритья и канистра нефтегазовой смеси. Эти предметы могут бытъ использованы для сигнализации воздушным и морским спасателям. Вторыми по значению являются такие вещи, как канистра с водой и коробка с армейским рационом. Информация, которая дается ниже, очевидно, не перечисляет все возможные способы применения данного предмета, а скорее указывает, какое значение имеет данный предмет для выживания.

Зеркало для бритья. Важно для сигнализации воздушным и морским спасателям. Канистра с нефтегазовой смесью, важна для сигнализации. Может быть зажжена банкнотом и спичкой и будет плыть по воде, привлекая внимание. Канистра с водой, необходима для утоления жажды. Коробка с армейским рационом. Обеспечивает основную пищу. Непрозрачная пленка. Используется для сбора дождевой воды и для защиты от непогоды. Коробка шоколада. Резервный запас пищи. Рыболовная снасть. Оценивается ниже, чем шоколад, потому что в данной ситуации «синица» в руках лучше «журавля» в небе. Нет уверенности, что вы поймаете рыбу. Нейлоновый канат. Можно использовать для связывания снаряжений, чтобы оно не упало за борт. Плавательная подушка. Спасательное средство на случай, если кто-то упадет за борт. Репеллент, отпугивающий акул. Назначение очевидно. Ром, крепостью 80%. Содержит 80% алкоголя — достаточно для использования в качестве антисептика, в других случаях имеет малую ценность, поскольку употребление может вызвать обезвоживание. Радиоприемник. Имеет незначительную ценность, так как нет передатчика. Карты Тихого океана. Бесполезны без дополнительных навигационных приборов. Для вас важнее знать, не где находитесь вы, а где находятся спасатели. Противомоскитная сетка. В Тихом океане нет москитов. Сектант. Без таблиц и хронометра относительно бесполезен.

Основная причина более высокой оценки сигнальных средств по сравнению с предметами поддержания жизни (пищей и водой) заключается в том, что без средств сигнализации почти нет шансов быть обнаруженными и спасенными. К тому же в большинстве случаев спасатели приходят в первые тридцать шесть часов, а человек может прожить этот период без пищи и воды.

*Комментарий для ведущего:* Обсуждение итогов игры должно подвести группу к тому, чтобы самостоятельно разобраться в вопросе, как наилучшим способом организовывать дискуссии, как избежать грубых столкновений в споре и расположить других к принятию своего мнения. Как правило, в процессе обсуждения затрагивается очень широкий спектр проблем: фазы, через которые проходит практически любая дискуссия, лидер и его качества, навыки эффективного общения, умения самопрезентации и т. д. При необходимости ведущий только помогает более четко сформулировать найденные участниками закономерности. Очень большое значение имеет самоанализ участниками собственного поведения, который обогащается обратной связью от других членов группы. От ведущего зависит, чтобы эта обратная связь не превратилась в серию взаимных обвинений, а носила бы конструктивный характер и была принята участниками.

## Сообщение «Этапы преодоления конфликтов»

Е. Мелибруда предполагает следующие этапы преодоления конфликтов:

1. Определение основной проблемы. Это помогает каждому противнику правильно оценить свое поведение и понять другого. Для этого надо ответить на опросы:

Как я понимаю проблему? Какие мои действия, какие поступки партнера привели к возникновению и закреплению конфликта?

- Как мой партнер видит проблему? Какие, по его мнению, мои и его собственные действия лежат в основе конфликта?

- Соответствует ли поведение каждого из нас сложившейся ситуации? (Как показывают исследования, сила эффективной реакции обычно не соответствует значимости конфликтогенной ситуации).

- Как можно наиболее лаконично полно определить нашу общую проблему?

- В каких вопросах мы с партнером расходимся?

- В каких вопросах мы солидарны и понимаем друг друга?

2. Определение причины конфликта.

- Нужно как можно полнее правдивее уяснить себе, что в действиях противника кажется вам приемлемым?

- Нужно понять, какие действия в конфликте приемлемы для партнера?

- Необходимо определить причины возникновения конфликта. Некоторые причины конфликтов имеют типичных характер, повторяемость.

В условиях продолжительного коллективного взаимодействия «пусковым» механизмом может явиться самый незначительный повод. Поэтому важно понять именно причины конфликта, что позволит в дальнейшем избегать конфликтной ситуации.

3. Поиск возможных путей разрешения конфликта состоит в поисках ответов на следующие вопросы:

- Что я мог бы сделать, чтобы разрешить конфликт?

- Что мог бы сделать для этого партнер?

- Каковы ваши обще цели, во имя которых необходимо найти выход их конфликта?

4. Для совместного решения о выходе конфликта следует выяснить:

- Каковы вероятные следствия каждого из возможных путей разрешения конфликта?

-Что нужно сделать для достижения намеченной цели?

- Какой из способов разрешения конфликта взывает у его участников чувство удовлетворения своей конструктивность?

5. Как только принято совместное решение о выходе из конфликта, надо постараться его реализовать. При этом не следует мысленно вновь и вновь «прокручивать» конфликтную ситуацию, сомневаться в правильности способа разрешения конфликта, бесконечно говорить по этому поводу.

6. На заключительном этапе поведения, направленного на преодоление конфликта, происходит оценка достигнутого. Его проблему так и не удалось решить, то необходимо повторить все предыдущие шаги, стараясь при этом осознавать переживания, возникающие как в случае разрешения проблемы, так и в случае, если вновь не удалось достичь желанных результатов.

Педагогам предлагается разобрать конкретный конфликт по этой схеме.

## Упражнение «Сортировка»

*Цель:* выявить личные качества педагогов, которые затрудняют и, наоборот помогают в преодолении педагогических конфликтов.

*Содержание:*ведущий предлагает педагогам: **«**Выберите 10 из 30 *личностных качеств* педагога, *наиболее затрудняющих,* на Ваш взгляд, педагогическое взаимодействие.» Сначала каждый участник выполняет задание индивидуально, а потом - в группе по 4-5 человек вырабатывается единство мнений по данному вопросу.

*Табл. 11 Раздаточный материал к упражнению «Сортировка» №1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Личностное** | **Выбор** | **№** | **Личностное** | **Выбор** |
| **п/п** | **качество** |  | **п/п** | **качество** |  |
| 1 | Вспыльчивость |  | 16 | Придирчивость |  |
| 2 | Прямолинейность |  | 17 | Бестактность |  |
| 3 | Торопливость |  | 18 | Лживость |  |
| 4 | Резкость |  | 19 | Беспринципность |  |
| 5 | Себялюбие |  | 20 | Двуличие |  |
| 6 | Упрямство |  | 21 | Неискренность |  |
| 7 | Обидчивость |  | 22 | Раздражительность |  |
| 8 | Мстительность |  | 23 | Благодушие |  |
| 9 | Сухость |  | 24 | Амбициозность |  |
| 10 | Педантичность |  | 25 | Злобность |  |
| 11 | Медлительность |  | 26 | Агрессивность |  |
| 12 | Необязательность |  | 27 | Подозрительность |  |
| 13 | Забывчивость |  | 28 | Злопамятство |  |
| 14 | Нерешительность |  | 29 | Притворство |  |
| 15 | Пристрастность |  | 30 | Равнодушие |  |

После завершения обсуждения представитель каждой группы зачитывает составленный группой список выбранных качеств, аргументируя его.

- Выберите 10 из 30 *личностных качеств* педагога, которые *имеют решающе значение* в преодолении педагогических конфликтов. Работа проводится аналогичным образом.

*Табл. 12 Раздаточный материал к упражнению «Сортировка» №2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Личностное качество** | **Выбор** | **№ п/п** | **Личностное качество** | **Выбор** |
| 1 | Справедливость |  | 16 | Уверенность в себе |  |
| 2 | Терпимость |  | 17 | Инициативность |  |
| 3 | Тактичность |  | 18 | Импровизационность |  |
| 4 | Ответственность |  | 19 | Решительность |  |
| 5 | Оптимизм |  | 20 | Доброжелательность |  |
| 6 | Принципиальность |  | 21 | Терпеливость |  |
| 7 | Требовательность к себе |  | 22 | Артистизм |  |
| 8 | Требовательность к ребенку |  | 23 | Эмпатийность |  |
| 9 | Самоуважение |  | 24 | Целеустремлен­ность |  |
| 10 | Уважение личности ребенка |  | 25 | Любовь к детям |  |
| 11 | Доброжелательность |  | 26 | Аккуратность |  |
| 12 | Эмоциональность |  | 27 | Энергичность |  |
| 13 | Самообладание |  | 28 | Деловитость |  |
| 14 | Уравновешенность |  | 29 | Альтруизм |  |
| 15 | Демократичность |  | 30 | Великодушие |  |

В заключение упражнения педагоги совместно составляют 2 списка качеств затрудняющих и способствующих разрешению конфликтных ситуаций, состоящих из 10 личностных качеств.

## Сообщение «Такие разные….»

По теории трансактного анализа Эрика Берна, каждый из нас в ходе общения может выбрать одну из коммуникативных позиций: взрослого, родителя и ребенка.

Выступая из родительской позиции, мы ставим себя выше собеседника: позволяем себе оценивать его (хвалить или ругать и критиковать), советуем, проявляем заботу и т.п. Когда же в дело вступает Ребенок – мы веселимся, шутим, творим вместе с тем – канючим, капризничаем, обижаемся и дуемся. Взрослый в нас – самый адекватный и рациональный персонаж. Он спокоен, он констатирует факты и рассуждает здраво. Это тот, кто способен договариваться с «трудными» людьми», это тот, кто отвечает за наш профессионализм.

Каждый из этих персонажей при общении обращается к внутреннему Ребенку, Родителю или Взрослому собеседника. Например, когда наш Взрослый обращается к Взрослому собеседника – мы получаем профессиональную беседу, обмен сведениями. А когда наш Родитель обращается к Родителю другого, мы получаем беседу двух мамочек на детской площадке о том, как тяжело воспитывать малолетних «спиногрызов» или двух представителей «старой гвардии» о том, что «молодежь пошла нынче не та. Вот мы в их годы…» Если же наш Ребенок обращается к Родителю собеседника – может получиться разговор подчиненного с руководителем о просьбе повысить зарплату. Когда же наш Родитель обращается к Ребенку собеседника – перед нами «выволочка» подчиненного, не выполнившего вовремя задание и, наоборот, отеческое похлопывание по плечу опытного специалиста по завершении первого удачно прошедшего открытого урока. Любоетакое обращение называется трансакцией.

## Упражнение «Живое препятствие»

## Цель: Формирование навыков продуктивного взаимодействия с командой в неожиданной ситуации, в условиях недостатка информации.

*Содержание:* Участников просят образовать «живое препятствие» — встав в плотный круг. Но при этом препятствие должно быть принципиально преодолимым, а не представлять собой сплошную непроницаемую «живую стену». Доброволец преодолевает это «живое препятствие» (уговорами, манипуляцией и другими психологическими средствами). Ему не следует применять физическую силу (расталкивать, растаскивать других участников и т.п.).

*Комментарий для ведущего:* возможен анализ, как индивидуальных стратегий добровольца, так и наиболее предпочитаемых стратегий команды. Выработка вариативности поведения формирует гибкость и умение конструктивно решать конфликтные ситуации.

## Упражнение «Родитель, ребенок, взрослый»

*Цель:* способствовать осознанию собственных личностных позиций в конфликте

*Содержание:* педагогам предлагается несколько проблемных ситуаций в отношениях с коллегами и необходимо найти способы отреагирования согласно каждой роли (родитель, взрослый, ребенок). Виды проблемных ситуаций:

Педагог А: «На протяжении всей недели прихожу на смену и наблюдаю, что не убраны игрушки, раскиданы вещи детей, т.е. педагог сдает смену в несоответствующем виде. Не знаю, как ей об этом сказать».

Педагог В: «Уходя на сессию, поскольку учусь заочно в Педуниверситете, я попросила свою напарницу провести мою часть занятий, на что она ответила: «Придешь на работу, проведешь сама». Как на это реагировать».

Педагог С: «При подготовке утренника музыкальный руководитель сказала воспитателям: я разработала сценарий, а вы все учите с детьми. Приду, проверю, мне репетировать некогда, это ваща работа».

*Вариативность:* Работу можно проводить сначала в парах, в мини-группах, сначала осуществляя поиск нескольких, лучше не мене 2-3 вариантов ответов исходя из каждой позиции (ребенка, родителя, и взрослого). Вторым этапом может стать поиск путей перевода оппонента во взрослую позицию поиск вариантов выхода из ситуации).

Также может быть предложена работа с конкретными проблемными ситуациями в данном коллективе. См. Методика «Проблемные ситуации» (И.В. Серафимович, М.М. Кашапов)

Еще вариант деление на группы: каждая группа выбирает из предложенных проблемных ситуаций одну, наиболее волнующую, важную и за ограниченное время (3 минуты) придумывает не менее 30 способов её решения. Вторая (противоположная) группа рецензирует и выбирает два решения (из предложенных) самых оптимальных и два самых неадекватных.

*Комментарий для ведущего:*

Можно оценивать правильность-неправильность подбора фраз для каждой личностной позиции.

Можно обсудить, легко ли управлять собеседником, зная его позицию, посредствам введения в соответствующую позицию.

Можно оценить эффективность решения с позиций ближайших и отдаленных последствий каждого варианта решения.

## Сообщение «Социальные ситуации общения»

Р.С. Немов, называет ситуации вызывающие у людей наибольшие психологические трудности и примеры умелого обращения одного партнера к другому в подобного рода ситуациях.

*Табл. №13 Социальные ситуации общения*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Характеристика социально-психологической ситуации** | **Как обычно ведет себя в этой ситуации человек, хорошо владеющий навыками общения** | **Примеры правильного вербального обращения к партнеру по общению в подобной ситуации** |
| **1** | **2** | **3** |
| Обращение к другому человеку с какой-либо просьбой | Прямое высказывание своей просьбы в вежливой форме, без каких бы то ни было колебаний, смущения и извинений перед партнером | «Я был бы искренне признателен, если бы Вы помогли мне решить этот вопрос». |
| Отказ в просьбе, обращенной лично к вам | Прямое, недвусмысленное высказывание, содержащее вежливый и аргументированный отказ выполнить просьбу | «Искренне сожалею, но не смогу выполнить Вашу просьбу по той причине, что...». |
| Высказывание одобрения, комплиментов в адрес человека | Прямое, искреннее высказывание с добрыми чувствами и улыбкой на лице, свидетельствующей о, безусловно, положительном отношении к данному человеку или совершенному им поступку | «Мне нравится Ваш поступок!»; «Я Вами восхищен!»; «Мне в Вас особенно нравится...» |
| Осуждение человека, высказывание в его адрес критики и неодобрения | Прямое недвусмысленное, но вежливое заявление, определенно указывающее на то, что вы недовольны данным человеком, не одобряете его поступок | «Я не могу, к сожалению, согласиться с Вами»; «Я не одобряю Ваш поступок и делаю это по той причине, что...» |
| Выражение понимания позиции другого человека, но без ее одобрения и принятия. Обращение к кому-либо с просьбой высказать свое мнение | Высказывание, в котором выражено понимание позиции другого, признание за ним права придерживаться ее, но без принятия и одобрения как правильной. Открытое и прямое высказывание, содержащее просьбу высказать свое мнение другому лицу, не скрывая своей позиции, отношение к оценке в связи с обсуждаемым вопросом. | «Мне понятна Ваша позиция, в ней есть своя логика»; «Я могу понять, почему Вы так поступили, но лично принять и согласиться с этим не могу, поэтому намерен Вас критиковать»  «Я хотел бы знать, что лично Вы думаете по данному вопросу» |

***Упражнение «Обращение к партнеру»***

*Цель:* способствовать выработке эффективных способов вербального обращения с партнером.

*Содержание:*Педагоги делятся на пары, и ведущий предлагает каждой паре разыграть диалог по следующим направлениям:

Попросить что-либо обычное (дать ручку, листок, и т.д.) и оппонент на эту просьбу должен отказать.

Сказать комплимент оппоненту и поблагодарить в ответ

Сказать в позитивной форме о недовольстве чем-либо в деятельности оппонента по правилам, предложенным Р.С. Немовым (см. сообщение «Социальные ситуации общения»).

Затем идет обсуждение работы в каждой паре педагогов, и резюмируются основные способы отказа, просьбы, благодарности, выражения недовольства. Итоговые выводы по группам фиксируются ведущим на доске.

## Сообщение «Адекватное восприятие конфликта»

Очень часто в ситуации конфликта мы неправильно воспринимаем собственные действия, намерения и позиции, равно как и поступки, интенции и точки зрения оппонента. К типичным искажениям восприятия относятся:

«Иллюзии собственного благородства». В конфликтной ситуации мы нередко полагаем, что являемся жертвой нападок злобного противника, моральные принципы которого весьма сомнительны. Нам кажется, что истина и справедливость целиком на нашей стороне и свидетельствует в нашу пользу. В большинстве конфликтов каждый из оппонентов уверен в своей правоте и стремлении к справедливому разрешению конфликта, убежден, что только противник этого не хочет. В результате подозрительность часто естественным образом проистекает из существующей предубежденности.

«Поиск соломинки в глазу другого». Каждый из противников видит недостатки и погрешности другого, но не осознает таких, же недостатков у себя самого. Как правило, каждая из конфликтующих сторон склонна не замечать смысла собственных действий по отношению к оппоненту, но зато с негодованием реагирует на его действия.

«Двойная этика». Даже тогда, когда противники осознают, что совершают одинаковые действия по отношению друг к другу, все равно собственные действия воспринимаются каждым из них как допустимые и законные, а действия оппонента - как нечестные и непозволительные.

«Все ясно». Очень часто каждый из партнеров чрезмерно упрощает ситуацию конфликта, причем так, чтобы это подтверждало общее представление о том, что его достоинства хороши и правильны, а действия партнера - наоборот, плохи и неадекватны.

Эти и подобные заблуждения, присущие каждому из нас в конфликтной ситуации, как правило, усугубляют конфликт и препятствуют конструктивному выходу из проблемной ситуации. Если искажение восприятия при конфликте чрезмерно велико, возникает реальная опасность оказаться в ловушке собственной предвзятости. В результате это может привести к так называемому само подтверждающемуся допущению: допуская, что партнер настроен исключительно враждебно, начинаешь оборонятся от него, переходя в наступление. Видя это, партнер переживает враждебность к нам, и наше предварительное допущение, хотя оно было неверным, немедленно подтверждается, Зная о подобных представлениях в ситуации конфликта, постарайтесь внимательнее проанализировать свои ощущения в конкретных случаях.

## Упражнение «Поставь себя на место другого»

*Цель:* помочь педагогу глубже понять своего оппонента

*Содержание:*ведущий предлагает: «Вспомните свой недавний конфликт с коллегой по работе, в котором Вы заняли позицию «над». А теперь расслабьтесь, закройте глаза и поставьте себя на место того педагога, с кем Вы разговаривали. Внутренне, про себя, спросите у него, какие впечатления он получил от общения с Вами? Продумайте, что бы мог о Вас сказать Ваш бывший собеседник. Затем проиграйте в своем воображении Вашу беседу таким образом, чтобы оставить у Вашего партнера приятные воспоминания о себе. Что изменилось? Вы поняли что, прежде всего, изменилась Ваша внутренняя позиция? Старайтесь подходить к человеку, внутренне готовясь к равноправному контакту с ним. Эта психологическая подготовка связана со сменой Вашей позиции, Вашим внутренним стремлением к полноценному диалогу»

***Упражнение «Передача движений»***

*Цель:*Развитие чувствительности, восприимчивости к действиям других, возрастает эмпатия между участниками.

*Содержание:*Участники встают в круг в затылок друг другу, чтобы расстояние между ними было 30 — 40 см, и закрывают глаза. Водящий ***н***ачинает совершать какое-либо движение, аккуратно касаясьпри этом руками спины, плеч, головы или шеи стоящеговпереди участника (массирует ему плечи, постукивает пальцамивдоль позвоночника и т. д.). Тот делает такое же движение, касаясьследующего, и т. д., пока движение не прошло полный круг.После этого водящим становится следующий участник, «пускающий» по кругу очередное движение. Когда в роли водящихуже побывала половина участников, ведущий дает команду повернутьсякругом, и оставшиеся водящие передают движения вобратном направлении.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* таким же образом можно передавать чувства (на спине, чтобы другой не видел, а попробовал чувствовать), свои впечатлений от выходного (или рабочего дня), чувства от новых нововведений в образовательных учреждениях (конкретных), от происшедшей неприятности или предстоящей радости. Чувства и впечатления могут быть как позитивными, так и негативными, важна их интерпретация другим субъектом. Это дает возможность и осознать собственные ощущения, и поделиться ими, и наметить пути решения проблем.

***Упражнение «Разговор в рисунках»***

*Цель:* развитие гибкости и адекватности в восприятии.

*Содержание:* Каждой паре участников выдается листбумаги, и они выстраивают на нем общение по заданной теме сиспользованием изобразительных материалов. Переговариваться илиписать слова запрещается. Упражнение может выполняться так, чтоучастники имеют возможность видеть друг друга, или «вслепую» — сидяспиной к спине. Обсуждение сначала производится в парах, где участники«озвучивают» то, что хотели передать друг другу, и выясняют степеньвзаимопонимания, а потом коллективно обсуждаются факторы,способствующие взаимопониманию или, напротив, затрудняющие его.

## Сообщение «Продуктивное поведение в конфликте»

В наших силах если не совсем разрешить конфликт, то намного уменьшить его разрушительную силу.

Прежде всего, определим, чего мы хотим достичь, каков психологически идеальный для нас выход из сложившегося положения; часто это - разрешение противоречий, снятие эмоционального напряжения у партнера и у себя, то есть решение проблемы, вызвавший конфликт, и восстановление доброжелательности. Как этого можно достигнуть?

1. Чтобы уменьшить напряжение. Необходимо не замыкаться на собственном состоянии (например, на своей обиде) или своих мыслях. Надо попытаться настроиться на партнера, мысленно встать на его место и представить, какие события привели его в это состояние. Глядя в глаза партнеру, следя за изменениями его лица, позы. Положения рук, постарайтесь почувствовать, как бы вы сами чувствовали и как бы действовали в этом состоянии.
2. Все это вы как раз успеете сделать за время, пока «агрессор» сможет выговориться. Если вы дадите ему такую возможность, да еще оставите после этого паузу, то это позволит «сопернику» разрядить напряжение, снимет его агрессивный заряд и облегчит дальнейший контакт. Конечно, необходимо и очень внимательно выслушать все сказанное.
3. В случае агрессивного нападения наилучший эффект даст неожиданность вашей реакции. Посмотрим, что ожидает «агрессор». По его «сценарию», вы должны либо «ответить тем же», то есть впасть в раздражение, гнев, накричать в ответ и т.п., либо, испугавшись, признать поражение. Чтобы избежать такого развития событий, ваша задача - не обеспечить ожидаемого результата. Типичной в конфликте является реакция агрессии или страха; обиженный либо нападает, либо «сдается». Поэтому вместо получения, например, гораздо целесообразнее использовать это-технику и «вернуть» партнеру его высказывание, полностью сохраняя самообладание и вежливость. В результате снижается напряжение, партнер ощущает ваше уважение и интерес к нему, а вы получаете полную информацию о причинах конфликта и возможность что-то объяснить.
4. Беседа пойдет более мирно, если вы скажете партнеру о том впечатлении, которые произвели его слова, о том состоянии, в которое они вас привели, искренне, прямо, но деликатно, не затрагивая личность обидчика, а говоря именно о том воздействии, которое ощутили вы. Например, не стоить говорить: « Вы грубиян» или «Вы мне грубите», а лучше сказать : «Меня обижают ваши слова», «Я огорчен тем, как вы со мной разговариваете».
5. Иногда полезно также сказать об эмоциональном состоянии партнера, например: «Мне кажется, вас это очень огорчает».
6. Очень важно дать партнеру почувствовать, что вы уважительно относитесь к его личности. Необходимо при этом избегать угроз, попыток использовать партнера в своих интересах в ущерб его собственным.
7. Дайте партнеру ощутить его значимость, ценность его суждений и мнений.
8. В случае необходимости обращайтесь к фактам, аргументируйте свою точку зрения.
9. Если увидите, что в чем- то прав партнер, сразу же признайте свою ошибку и постарайтесь предложить выход из ситуации. Это даст ему возможность понять, что вы честный и добросовестный человек.

10. Если вы видите слабые места в претензиях партнера, примените эхо- технику и повторите в замедленном темпе. Это позволит посмотреть на свои высказывания со стороны и увидеть собственную ошибку без вашего прямого указания на нее и тем облегчить ее признание, позволит сблизить позиции.

1. Юмор - прекрасный способ снятия эмоционального напряжения, но пользоваться им надо очень осторожно. Нередко и неудачная шутка может стать поводом для конфликта. Особенно опасен в этом плане юмор, направленный против партнера. Такой юмор может быть воспринят как насмешка, издевка, хотя, может быть, вы и не хотели никого обидеть.
2. Подчеркните свою близость с собеседником, найдите что-то общее между вами.
3. Покажите, что вы понимаете состояние собеседника. Это особенно эффективно, когда партнер моложе вас или имеет более низкий статус в данной ситуации (например, он - проситель, а от вас зависит сказать «да» или «нет»).

**Заключительная часть.**

***Сообщение «Правила поведения для конфликтных людей»***

1. Не стремитесь доминировать, во что бы то не стало.
2. Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа.
3. Помните, прямолинейность хороша, но не всегда.
4. Критикуйте, но не критиканствуйте.
5. Чаще улыбайтесь! Улыбка мало стоит, но дорого ценится.
6. Традиции хороши, но до определенного предела.
7. Сказать правду тоже надо уметь!
8. Будьте независимы, но не самоуверенны!
9. Не превращайте настойчивость в назойливость!
10. Не ждите справедливости к себе, если вы сами не справедливы.
11. Не переоценивайте свои способности и возможности.
12. Не проверяйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
13. Проявляйте доброжелательность!
14. Проявляйте выдержку и спокойствие в любой ситуации.
15. Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах!

*Устранение личностных недостатков - основная цель самосовершенствования личности.*

**Рефлексия занятия.**

*Цель:* выяснить психоэмоциональное состояние участников, их удовлетворенность или неудовлетворенность.

*Содержание:* незаконченные предложения:

Теперь я в конфликтах…

Для меня стало ценным, что…

Если в коллективе есть конфликты, это значит…

**Цикл занятий №3.**

**Конфликтологическая компетентность в отношениях с детьми**

*Цель:* помочь педагогам овладеть теоретическими знаниями и практическим опытом конструктивного взаимодействия с детьми.

*Задачи:*

1. Предоставить теоретическую информацию о причинах появления конфликтов в детском саду.

2. Обучить педагогов применять на практике метод «активного слушания» и «Я - сообщения».

3. Помочь педагогам скорректировать свое поведение и выработать индивидуальный стиль взаимодействия с детьми.

2. Обучить педагогов способам анализа и методам нахождения решения в конфликтных ситуациях с детьми.

**План занятия**

**Разминка:** Упражнение «Имя – ассоциация», упражнение «Похвала»

[**Основная часть**](#_Toc534490887)

1. Причины проявления конфликтов в детском саду. Классификация типов отношений педагогов к детям по Я.Л. Коломинскому. [Тест-Упражнение «Способность педагога к децентации»](#_Toc253507960). Упражнение «Тип отношения к детям: возможности и ограничения». Упражнение «Контакт ладонями»

2. Три важнейших способа общения с детьми. Метод активного слушания по Ю.Б. Гиппенрейтер. [Правила беседы по способу активного слушания»](#_Toc253507963). [Сообщение: «Что дает активное слушание»](#_Toc253507964). [Упражнение «Активное слушание»](#_Toc253507965).

3. Техника «Я-сообщения» Т Гордона, Способы решения конфликта по Ю.Б. Гиппенрейтер. [Упражнение «Модальность»](#_Toc253507968).

4. [Способы и средства разрешения конфликтов в детских садах](#_Toc253507969)

**Заключительная часть. Рефлексия занятия.** Алгоритм решения конфликтных педагогических ситуаций.

# *Разминка* *Упражнение «Имя – ассоциация»*

*Цель:* показать широту и глубину личностных качеств, расширить границу принятия друг друга.

*Содержание:* участники группы по очереди представляются и называют ассоциацию себя с каким-то погодным явлением, как типичной реакцией поведения в стрессовых ситуациях. Например: я – Катя – унылая осень; я – Саша – смерч; я – Марина – радуга и т.д.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* ассоциация себя с цветом, формой, обувью, одеждой, мебелью.

## Упражнение «Похвала»

*Цель*: способствоватьразвитию гуманистического индивидуального подхода к детям.

*Содержание:* педагогам предлагается, написать слова, которые он использует в качестве похвалы на занятиях, и подсчитать, сколько в среднем получилось слов. Затем педагоги зачитываю то, что у них получилось. Обсуждение полученных результатов. Педагоги должны определить проявляется ли у них оригинальность и индивидуальный подход к каждому ребенку.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* можно одновременно выписать способа порицания, сделать анализ преобладания похвалы или порицания. Для подготовительной группы можно сравнить критерии за которые хвалят и наказывают в детском саду и критерии за которые будут хвалить и порицать в школе. Выбор оптимальной стратегии для педагога обеспечит более быструю адаптацию выпускника сада к обучению в школе.

# Основная часть

## Сообщение «Причины проявления конфликтов в детском саду»

Проявления конфликтов в детском саду могут быть следующими:

1. Нежелание ребенка, что-либо делать, совершать определенные действия;

2. Желание обладать чем-то, например игрушкой, ведущее к конфликтной ситуации;

3. Внешнее непокорство режиму, просьбе, требованию;

4. Отказ от пищи или общения;

5. Проявление агрессии;

6. Демонстративная капризность;

7. Провоцирующее поведение детей с взрослыми или сверстниками и т.п.

Профессиональная позиция педагога в конфликте обязывает его взять на себя инициативу в его разрешении и на первое место суметь поставить интересы ученика как формирующейся личности.

## Сообщение «Классификация типов отношений педагогов к детям»

Я.Л. Коломинский предложил следующую классификацию типов отношений педагогов к детям:

*Табл. №14 Классификация типов отношений педагогов к детям по Я.Л. Коломинскому*

|  |  |
| --- | --- |
| **Тип отношений** | **Содержательная характеристика** |
| **Активно-положительный** | Основные характеристики педагога: искренность и тактичность, позитивный прогноз личности ребенка. При необходимости всегда придет на помощь ребенку. Сопровождающий эмоциональный фон положительно-ровный, без излишних перепадов, что обеспечивает комфортную обстановку в группе. Проявляет заинтересованность в ребенке и его действиях, используя улыбку, тактильный и вербальный контакт. Предпочитает убеждение принуждению |
| **Пассивно-положительный** | Старается дистанцироваться от близкого общения, предпочитает официальный тон. Позитивная оценка носит характер одобрения, похвалы, а не радости за успех |
| **Неустойчивый** | Поведение педагога ситуативно, но преобладает эмоционально-положительная направленность. Отношение к ребенку, его успехам и неудачам зависит от настроения педагога и конкретной ситуации |
| **Активно-отрицательный** | В целом отрицательно относится и к педагогической работе, и к детям. Своим высокомерием создает постоянную напряженность, концентрирует внимание на негативных моментах общения. Прогноз развития детей всегда отрицательный |
| **Пассивно-отрицательный** | Внешне проявляет заботу и внимание к детям, внутренне отрицательно относясь к ним и ожидая лишь неприятностей |

***Упражнение «Тип отношения к детям: возможности и ограничения»***

## Цель: расширение когнитивной сложности педагогов в представлениях о типах отношений с детьми.

## Содержание: работа в группах, поиск видов ситуаций в педагогической деятельности, где использование данного стиля может иметь положительный педагогический и эффект и быть целесообразным, ситуаций, где такой тип отношения может привести к неблагоприятным последствиям в будущем, и ситуаций, где данный тип поведения по отношению к детям негативен в настоящем.

***Упражнение «Контакт ладонями»***

## Цель: расширение когнитивной сложности педагогов в представлениях о типах отношений с детьми, умение совместно координировать действия в зависимости от ситуации

## Содержание: Участники, разбившись на пары, встают на расстоянии примерно полуметра друг от друга, зажимают ладонями листы бумаги (ниточку тоненькую, пластилин, кусок мела, иголку). Им нужно, не разжимая ладони и не роняя листы, как можно быстрее пройти по траектории длиной 10 — 15 метров, содержащей резкие повороты (трасса может быть образована, например, несколькими «воротами» из стульев). Между парами проводится соревнование на скорость.

## Вариативность и комментарий для ведущего :в зависимости от особенностей предмета (колющий, изменяющий форму от температуры) необходимы разные стратегии взаимодействия ладоней. Провести аналогию с типами отношений с детьми в зависимости от условий ситуации.

## Тест - Упражнение «Способность педагога к децентации»

*Цель:* развитие прогнозирования как качества профессионального педагогического мышления

Для педагога очень важна способность к децентации – умению поставить себя на место другого, сопереживать ему и учесть его точку зрения.

*Содержание:* Закончите эти предложения так, как на ваш взгляд закончил бы их хорошо вам знакомый ребенок:

1. Мне бывает очень радостно, когда…..

2. Я очень грущу, когда…..

3. Мне бывает страшно, когда…

4. Мне бывает стыдно, когда…..

5. Я горжусь, когда….

6. Я сержусь, когда…

7. Я бываю очень удивлен, когда…

После того, как вы закончите эти предложения, попросите этого ребенка закончить их самому. Сравните ответы. Степень их совпадения будет говорить о вашей способности к децентрации.

## Сообщение «Три важнейших способа общения с детьми»

Теперь давайте дадим определение трем важнейшим способам общения, которые позволяют установить между воспитателем и ребенком атмосферу взаимопонимания.

*Понимание* - умение видеть ребенка «изнутри», смотреть на мир одновременно и с точки зрения ребенка и себя самого.

*Принятие* - безусловное положительное отношение к ребенку, независимо от его поступков в данный момент.

*Признание* - право голоса ребенка при решении тех или иных проблем.

Решайте все проблемы вместе с ребенком. Вместе - значит на равных. Не следует занимать позицию «над» ребенком; дети к ней очень чувствительны, и против нее восстают все живые силы их души.

## Сообщение «Активное слушание по Ю.Б. Гиппенрейтер»

Когда ребенок расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо, несправедливо, когда он очень устал, что нужно сделать - это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (состоянии), «слышите его». Для него этого лучше всего сказать, назвать «по имени» его чувство или переживание. Если у ребенка эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Недостаток в воспитании: оставлять ребенка наедине с его переживаниями. Своим советом и критическими замечаниями педагоги и родители как бы сообщают ребенку, что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Воспитатель, поняв внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

## Сообщение «Правила беседы по способу активного слушания»

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно, *повернитесь к нему лицом.*

2. Важно, чтобы *его и ваши глаза находились на одном уровне*.

Ваше положение по отношению к нему и ваша поза - первые и *самые сильные сигналы* о том, насколько вы готовы его слушать и услышать.

3. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Например:

Ребенок (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

Воспитатель: Ты на него сильно обиделся.

Эта фраза удачна. Она показывает, что воспитатель настроился на «эмоциональную волну» ребенка, что он слышит и принимает его огорчение;

Разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительная, а реакция на них бывает очень разная.

4. Очень важно в беседе «держать паузу». После каждой реплики лучше всего промолчать. Это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и полнее почувствовать, что вы рядом.

5. В вашем ответе важно повторить что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

## Упражнение «Плюсы и минусы активного слушания»

*Цель:* научить выделять ситуации и предпосылки для применения и отказа о приемов активного слушания.

*Содержание:* Заполните недостающие графы в таблице, добавьте свои варианты

*Табл. №15 Раздаточный материал к упражнению «Плюсы и минусы активного слушания»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Плюсы активного слушания** | **Минусы активного слушания** |
|  | Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка. Замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое. |  |
|  | Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений. Как часто мы оставляем детей наедине с грузом переживаний, в то время, когда несколько минут слушания успокоили бы ребенка. |  |
|  | Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. Положительные результаты можно обнаружить уже в ходе беседы при активном слушании ребенка. |  |

## Упражнение «Активное слушание»

*Цель:* применить на практике полученные знания о методе «активного слушания».

*Содержание:* Заполните таблицу, сначала напишите чувства, какие, по-вашему, мнению, испытывает ребенок. Затем запишите свой ответ.

*Табл. №16 Раздаточный материал к упражнению «Активное слушание»*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация и слова ребенка** | **Чувства ребенка** | **Ваш ответ** |
| 1. Ребенку сделали укол, он плачет: «Доктор плохой!». |  |  |
| 2. «Вы всегда ее (его) защищаете, а меня никогда не жалеете». |  |  |
| 3. Ребенок случайно роняет чашку, та разбивается: |  |  |
| 4. Ребенок вбегает в группу и хвастается новой игрушкой |  |  |
| 1. Ребенок отказывается кушать завтрак |  |  |
| 1. «Ну, скажите, что у меня самое красивое платье!» |  |  |

*Вариативность и комментарий для ведущего:* возможно выполнение как в индивидуальной, так и в групповой форме, следует уделить внимание тому, что чувства могут быть различны, а значит и варианты ответов-реакций педагога должны быть вариативны.

## Сообщение «Я сообщение»

Если ребенок вызывает у Вас своим поведение отрицательные переживания, сообщите ему об этом*.* В напряженных ситуациях педагог часто испытывает негативные эмоции по отношению к детям. Его гневные замечания при этом касаются часто личности этого ребенка и негативную оценку его в целом. Данные высказывания достаточно неконструктивны, так как в ответ мы слышим ответные реплики ребенка, он продолжает делать то же самое, обстановка накаляется, создается конфликтная ситуация. Но мы, же не можем не реагировать совсем? Альтернативным способом выразить наши чувства, не оскорбляя достоинство другого, является техника «Я-сообщение» разработанная Т. Гордоном. Предложения должны содержать личные местоимения: Я, мне, меня. Высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями». Такое сообщение включает в себя три звена:

1. Объективное описание ситуации или поведения ребенка, которое вызывает у вас негативные чувства. («Когда я слышу твои разговоры во время объяснения нового материала, я ...»)

2. Показать, какое негативное воздействие на вас или окружающих оказывает это поведение.

3. Рассказать от первого лица о тех чувствах, которые вы испытываете по поводу этого поведения. («Я огорчена, мне обидно...»).

Разница между «я» и «ты» - сообщениями невелика. Однако в ответ на «ты-сообщение» ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать. Ведь каждое «ты-сообщение», по сути, содержит выпад, обвинение или критику.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ:

1. Оно позволяет выразить негативные чувства в необидной для ребенка форме.

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, воспитателей. Порой дети поражаются, узнав, их воспитатель может что-то чувствовать!

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее, начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. Высказывая свое чувство, без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда - удивительно! - о ни начинают учитывать наши желания и переживания.

*Следует избегать ошибок:*

1. Начав с «Я-сообщения», педагоги заканчивают фразу «Ты-сообщением».

Мне не нравится, что ты такая неряха.

Избегать ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова.

Меня беспокоит, когда дети дерутся.

## Сообщение «Способы решения конфликта по Ю.Б. Гиппенрейтер»

При решении конфликта воспитателя с ребенком должны выиграть обе стороны. Этот способ основывается на двух навыках общения: активном слушании и «Я-сообщении».

Сначала убедитесь, что вам удается успешно послушать ребенка и сообщать ему о своих чувствах в более простых, бесконфликтных ситуациях, и только потом переходите к более сложным случаям. Сам метод шагов и этапов:

Сначала воспитатель выслушивает ребенка. Уточняет в чем проблема, а именно: чтоонхочет ил не хочет, что его затрудняет, что ему важно.

Делается это в стиле активного слушания, т.е. озвучивает желание, потребность или затруднение ребенка. После этого он говорит о своем желании или проблеме, используя форму «Я-сообщения».

Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того, как ребенок убедился, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения. Едва взрослый начинает активно слушать ребенка, острота назревающего конфликта спадает. Тогда возникает готовность пойти навстречу ребенку.

Выслушав ребенка, нужно сказать ему о своем желании или проблеме. Это очень ответственный момент. Ребенку не менее важно узнать больше и точнее о вашем переживании, чем ваш - о его.

Шаг 1. Сбор предложений.

Этот способ начинается с вопроса: «Как же нам быть?», «Как поступить?».

Надо обязательно подождать, дать ребенку первому предложить решение, и только затем предлагать свои варианты. Ни одно предложение не отвергается, просто набираются в «корзинку».

Если предложений много, их можно записать на бумагу.

Шаг 2. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

Во-первых, каждый участник выслушан. Во-вторых, каждый вникает в положение другого. В-третьих, между «сторонами» не возникает ни раздражения, ни обид. В-четвертых, есть возможность осознать свои истинные желания.

Последнее: прекрасный «урок», как вместе решать «трудные»вопросы.

Шаг 3. Детализация принятого решения.

Одного решения мало, необходимо научить ребенка.

Шаг 4. Выполнение решения, проверка.

Если ребенок потерпит неудачу, лучше, еслио неудачах скажет сам. Уточнить в чем, по его мнению, причина.

## Упражнение «Модальность»

Цель: помочь педагогам научиться бесконфликтному поведению.

**Содержание:** ведущий предлагает: «Попробуйте на минуту почувствовать себя ребенком. Какие слова он чаще всего слышит в детском саду и дома? «Ты *должен* хорошо учиться!», «*Ты должен* думать о будущем!», «Ты *должен* слушаться взрослых!». А теперь проанализируйте, что говорят родители и педагоги о себе, обращаясь к подростку. «*Я* могу тебя наказать...», «У меня есть полное право...», «Я знаю, что делать...». Что же получается в результате? Те слова, которые направлены на воспитанника, носят модальность *долженствования,* а то, что касается самих взрослых, - модальность *возможного.*

Эта очевидная несправедливость в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Давайте потренируемся в бесконфликтном взаимодействии!»

*Табл. №17 Практический материал к упражнению «Модальность»*

|  |  |
| --- | --- |
| **Типичная фраза** | **Как необходимо говорить** |
| «Ты должен хорошо заниматься!» | «Я уверен, что ты можешь хорошо заниматься!» |
| «Ты должен думать о будущем!» | «Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?» |
| «Ты должен уважать старших!» | «Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека!» |
| «Ты должен слушаться педагогов и родителей!» | «Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться» |

Ведущий предлагает: «А теперь поупражняйтесь самостоятельно. Слева даны типичные фразы, которые часто говорят детям, а справа напишите другие фразы, в которых модальность долженствования переведите в модальность возможного при сохранении общего смысла высказывания.»

*Табл. №18 Раздаточный материал к упражнению «Модальность»*

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | 2 |
| «Я в твоем возрасте был самостоятельней..» |  |
| «Ты должен ценить заботу старших!» |  |
| «Сколько можно просить тебя убрать за собой игрушки!!» |  |
| «Ты постоянно срываешь мое занятие! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!» |  |
| «Кто из вас разорвал книгу? Ты должен говорить правду!» |  |

## Сообщение «Способы и средства разрешения конфликтов в детских садах»

Способы и средства разрешения конфликтов в детских садах могут быть следующими:

1. Необходим анализ педагогом-воспитателем индивидуальных навыков, умений и индивидуального развития каждого ребенка на общем фоне группы. Например, очень часто отсутствие определенных навыков у ребенка, воспринимается воспитателями как непослушание, что может привести к предвзятому отношению.
2. В зависимости от сложившейся конфликтной ситуации среди детей (например, если несколько детишек не поделили игрушку), следует предоставить возможность детям проявить решение конфликта в игровой форме или с использованием детского фольклора. Например, часто можно услышать дразнилку из детских уст, как способ относительно “мирного решения ” сложившейся ситуации, вместо ее обострения.
3. Детям в игровой форме следует моделировать возможные конфликтные ситуации и предлагать верные, с точки зрения морали и общечеловеческих ценностей, способы их решения.
4. Следует применять золотое правило морали интерпретируемо для восприятия детьми, подчеркивая моральную пользу от его применения.
5. Необходимо полноценное общение родителей и воспитателей, что не только способствует объективному решению конфликтов, но и предотвращает многочисленные конфликтные ситуации в будущем.
6. Верным способом решения многих конфликтов есть заинтересованность общей идеей и общение, когда причина или предмет конфликта становятся незначительны, воспитатель может продемонстрировать детям, преимущества их позитивного выбора, например, в сторону примирения или справедливости в рамках детского восприятия.

Совет - практически любой возникший конфликт можно решать эффективными психолого-педагогическими методами, но никогда не следует откладывать решение во времени.

# Заключительная часть

## **Сообщение «Алгоритм решения конфликтных педагогических ситуаций»**

Первый этап. Условно называется «Стоп!» и направлен на оценку педагогом ситуации и осознания собственных эмоций. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую?», «Что я сейчас хочу сделать?», «Что я делаю?».

Второй этап. Начинается с вопроса «Почему?», задаваемого педагогом самому себе. Суть данного этапа заключается в анализе мотивов и причин поступка ребенка.

Третий этап. Постановка педагогической цели, формулируется в виде вопроса «Что?» - «Что я хочу получить в результате своего педагогического воздействия?» (чувство страха у ребенка или осознанное чувство вины). Педагогическое воздействие должно быть направлено не против личности ребенка, а против его поступка. Важно показывать ребенку, что Вы принимаете его таким, какой он есть, понимаете его, но в, то, же время не одобряете его действий. Такой подход, не унижая ребенка, способен вызвать в нем положительное поведение.

Четвертый этап. Заключается в выборе оптимальных средств для достижения поставленной педагогической цели и отвечает на вопрос «Как?» - «Каким образом достичь желаемого результата?». Мастерство педагога здесь проявляется в том, что ему необходимо создать условия для выбора поведения самим ребенком, а не навязывать ребенку «нужной» модели поведения.

Пятый этап. Это практическое действие педагога. Данный этап является логическим завершением всей предыдущей работы разрешения педагогической ситуации. Здесь реализуются педагогические цели через определенные средства и способы в соответствии с мотивами ребенка.

Шестой этап. Анализ педагогического воздействия, оценка эффективности общения педагога с ребенком. Возможность сравнить цель с достигнутыми результатами и сформулировать перспективы.

**Заключительная часть. Рефлексия занятия.**

*Цель:* выяснить психоэмоциональное состояние участников, их удовлетворенность или неудовлетворенность.

*Содержание:* незаконченные предложения: 1.»Способы активного слушания …» 2. «Типы отношения к ребенку…». 3. «Когда с ребенком будет конфликт, я…»

**Цикл занятий №4.**

Развитие стрессоустойчивости

*Цель*: формирование навыков управления стрессами, способы отреагирования негативных эмоций.

Задачи:

1. Знакомство с теоретическими и практическими подходами в области стрессоустойчивости.

2. Знакомство с приемами саморегуляции эмоционального состояния.

3. Отработка на практике технологий снятия психоэмоционального напряжения.

4. Формирование позитивной самооценки.

**План занятия**

**Вводная часть. Разминка.** Упражнение «Рефлексия собственных стрессов». Сообщение «Стресс, его фазы и виды»

[**Основная часть**](#_Toc534490887)

1. Причины и источники стресса**.** Основные признаки стрессов**.** Упражнение «Рефлексия собственных стрессов»**.** Упражнение «Убежище»**.**

2. Управление стрессом.Алгоритм решения проблемных ситуаций с использованием прогнозирования И.В.Серафимович. Упражнение-задание «Стратегии поведения в стрессе». Упражнение-тест «Индикатор коппинг-стратегий преодоления стресса» Д.Амирхана. Игровая ситуация: «Мудрец и царь».

3. Влияние самооценки на стрессоустойчивость. Упражнение - Опросник «Самооценка». Упражнение «Самооценка»

4. Влияние иррациональных убеждений на стрессоустойчивость». Влияние внутренних когнитивных установок на стрессоустойчивость. Психологическая устойчивость, как умение управлять стрессовыми ситуациями. Правила Рикка Брэя. Игра «Билет в рай». Упражнение «Пословицы – мудрость русского народа».

5. Метод принятия решения. Упражнение «Как спланировать свое время». Упражнение «Гармонизация работы полушарий мозга» Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

6. Антистрессовое подчинение. Упражнение «Антистрессовая релаксация». Техника визуализации «Маяк». Упражнение «Мобилизующее дыхание»

**Заключительная часть. Рефлексия занятия.** Упражнение «Расслабление мышц лица в парах». Памятка «Если Вы теряете самоконтроль на работе».

***Разминка: Упражнение «Рефлексия собственных стрессов»***

*Цель:* осознание представлений и эмоций, связанных со стрессовым состоянием организма

*Содержание:* назовите, первое пришедшую ассоциацию на слово «стресс». Ответы группы фиксируются на доске.В большинстве случаев, мы фиксируем не само событие, а нашу реакцию на него, причем в эмоционально-негативном варианте. Это только один из видов стресса – дистресс.

## Сообщение «Стресс, его фазы и виды»

*Стресс*, по Г. Селье – *это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.*

Таким образом, стресс – это состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

В динамике стрессового реагирования Г. Селье выделяет *три фазы:*

1. *Реакция тревоги*, проявляется в срочной мобилизации защитных сил и ресурсов организма;

2. *Фаза сопротивления*, позволяющая организму, справится с вызвавшими стресс воздействиями;

3. *Фаза истощения*, если слишком затянувшаяся и чересчур интенсивная борьба приводит к снижению адаптационных возможностей организма и его способности сопротивляться разнообразным заболеваниям.

Е.А. Шкуринская выделяет *основные стрессы современного человека*:

1. *Культурный стресс* – происходит, когда непосредственная реакция на сложившуюся ситуацию, еще больше ее усложняет. Например, когда нельзя ударить, накричать, убежать, так как это запрещено традициями, сложившимися в обществе.

2. *Информационный стресс* – возникает в ситуациях информационных перегрузок или от информационного вакуума. Например, когда нужно срочно принять решение, для этого оценив имеющуюся информацию, но ее слишком много и человек не успевает справиться с задачей.

3. *Эмоциональный стресс* – находясь в непрерывном процессе общения, неизбежно возникают обиды и разногласия, которые накапливаются. Например, наибольшую нагрузку испытывают некоммуникабельные люди, попавшие в большой коллектив.

4. *Стресс бездеятельности* – возникает, когда человеку, настроенному на активное действие, оказывается нечего делать, им овладевает скука.

Г. Селье выделил *два вида стрессов*: *эвстресс-*  положительный стресс, во время которого человек активно работает, позитивно настроен, происходит активизация познавательных процессов и процессов самосознания, осмысления действительности, памяти (например, у студентов во время сессии) и *дистресс* – чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования окружающей среды. Дистресс возникает, когда механизмы обеспечивающие сопротивляемость организма недостаточно эффективны или «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии на человека.

# Основная часть

## Упражнение «Рефлексия собственных стрессов»

*Содержание:* Прочитайте «крылатые фразы» о влиянии стресса на организм. Предложите, выделите факторы, усиливающие стресс и способы профилактики.

«Те скромные знания, что я получил, достались мне не даром: я заплатил за них самым ценным, чем наделил меня господь, а именно, чистотой души, здоровьем, сном». Ж.Ж. Руссо (А. Дюма «Жозеф Бальзамо»)

«Многие потеряли здоровье, пытаясь заработать все деньги, которые можно заработать; а потом потеряли все деньги, пытаясь вернуть здоровье» Оскар Уайльд

«Человек, которому повезло, - это человек, который делал то, что другие только собирались сделать» Жуль Ренар

*Табл. № 19 Причины стресса и меры его профилактики (примерные варианты ответов)*

|  |  |
| --- | --- |
| **Что усиливает стресс** | **Меры профилактики** |
| 1. Ослабленный организм. | 1. Заниматься спортом (2-3 раза в неделю до пота), посещение бани, бассейна: это дает больше энергии и удаляет излишние стрессовые ферменты. |
| 1. Нерегулярное питание. | 1. Калорийное трехразовое питание (картофель, бобы, овощи). |
| 1. Недостаток сна. | 1. Полноценный сон (8-10 часов). |
| 1. Недостаток кислорода. | 1. Ежедневные прогулки на свежем воздухе, проветривание помещения перед сном. |
| 1. Чрезмерные физические или умственные нагрузки. | 1. Их чередовать. |
| 1. Излишнее беспокойство, тревожность. | 1. Уметь расслабляться, но это не значит бездельничать (не хмуриться, не сутулить плечи), приемы релаксации |
| 1. Неспособность организовать досуг. | 1. Четко планировать день (распорядок дня), беречь свое время, выделяя главные и второстепенные дела. |
| 1. Неудовлетворенность жизнью (отсутствие целей в жизни, депрессия, «хандра»). | 1. Самораскрытие себя, нахождение своих интересов, хобби. (Послушать музыку, почитать книги) Оригинальные средства самозащиты: купить себе приятный подарок, вкусно покушать, долго поспать |
| 1. Постоянное изматывание, неспособность кого-либо терпеть, уживаться с кем-либо. | 1. Наличие хороших друзей, доверительные отношения с родителями. |
| 1. Нелюбовь к себе, неуважение к своим занятиям, непринятие себя. | 1. Не относиться к себе враждебно. |
| 1. Такие индивидуальные особенности как замкнутость, пессимизм, враждебность, неуверенность в себе. | 1. Находите повод посмеяться каждый день. |
| 1. Просмотр таких жанров фильма как боевики, фильмы ужасов, игра в карты, алкоголь, наркотики. | 1. Наличие хобби, игры и развлечения познавательного плана, просмотр юмористических передач, фильмов комедийного жанра. |

## 

*Упражнение «Убежище»*

*Цель:* формирование чувства внутренней уверенности, устойчивости и доверия к самой себе, отреагирование негативных эмоций.

*Содержание:* Представьте, что у вас есть удобное и надежное убежище, в которой вы можете отдохнуть, когда захотите. Дорогу в это убежище знаете только вы, никто другой вас там не потревожит. Не обязательно, чтобы это место существовало в жизни. Если у вас нет такого убежища, придумайте его, Это может быть маленький деревенский домик в далекой деревне или небольшая квартира на окраине города, о которой никто не знает. Это может быть все, что угодно. Это может быть даже космический корабль, уносящий вас прочь от Земли… Мысленно представьте себе это место. Опишите находящиеся в нем вещи, которые вам нравятся и которые создают ваше жизненное пространство. Представьте, что вы делаете, когда отдыхаете в своем убежище. Возможно, вы слушаете музыку, смотрите на огонь в камине, читаете, рисуете или что-то другое. Старайтесь подумать о тех занятиях, которые вам наиболее приятны. В течение дня каждый раз, когда вы чувствуете себя особенно уставшим и начинаете нервничать, на несколько минут представляйте себе свое убежище.

*Вариативность и комментарий для ведущего:*упражнение может сопровождаться музыкой для релаксации.

Упражнение. «Внутренний луч» 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 учительской, на уроке, в транспорте). Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее 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, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, 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 учениками. Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

## Сообщение «Причины и источники стресса»

В качестве *стрессоров* могут выступать и международные конфликты, и нестабильность политической обстановки в стране, и социально-экономические кризисы. Перечень причин стрессов необъятен: влияние окружающей среды нагрузки повседневные раздражители (общественный транспорт, ремонт, конфликты бытовые), переломные этапы жизни и личностные кризисы, воспоминания и т.д. Однако значительная часть провоцирующих стресс факторов связана с выполнением наших профессиональных обязанностей.

1. *Организационные факторы:* перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка; конфликт ролей (возникает, если работнику предъявляют противоречивые требования); неопределенность ролей (работник не уверен в том, что от него ожидают); неинтересная работа; плохие физические условия (шум, холод и пр.); неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью; плохие каналы обмена информацией в организации и др.

2. *Организационно-личностные факторы*, которые выражают субъективно-тревожное отношение человека к своей профессиональной деятельности. Немецкие психологи В. Зигерт и Л. Ланг выделяют несколько типичных «страхов» работников: страх не справиться с работой; страх допустить ошибку; страх быть обойденным другими; страх потерять работу; страх потерять собственное Я.

Стрессогенами также являются неблагоприятный морально-психологический климат в коллективе, неразрешенные конфликты, отсутствие социальной поддержки.

3. *Личностные факторы*: проблема адекватной самооценки, иррациональные убеждения, внутренние когнитивные установки.

Нужно сказать, что проблемы личной жизни человека, доставляют немало оснований для неблагоприятных эмоций. Неблагополучие в семье, проблемы со здоровьем, «кризис среднего возраста» и прочие подобные раздражители обычно остро переживаются человеком и наносят существенный урон его стрессоустойчивости.

## Сообщение «Основные признаки стрессов»

Основные *признаки стресса*, независимо от его причины таковы: постоянная усталость; бессонница; нехватка времени; невозможность сосредоточиться; невозможность принять решение; плохой или чрезмерный аппетит; повышенная раздражительность; недовольство собой, неуважение к себе; боли в области позвоночника; головные боли; чувство беспомощности и безнадежности; необоснованный страх и тревога; злоупотребление курением и алкоголем; потеря интереса к своему внешнему виду; сексуальные расстройства; головокружение; скачки давления; нервный тик; речевые затруднения, расстройства пищеварения.

Стрессы могут вывести из строя практически все физиологические системы человека. Организм не способен постоянно находиться в состоянии тревоги и напряжения. Стресс - это, прежде всего, сверхмобилизация всех ресурсов организма. Он способен не только вызвать обострение уже имеющихся заболеваний, но и спровоцировать новую болезнь. Влияя на работу всех систем организма, стресс изменяет всю жизнь человека.

Условно можно, на наш взгляд, выделить два ***направления в управлении стрессом:***

*Рациональные приемы совладания со стрессом*

1. Применение алгоритма решения проблемных ситуаций с использованием прогнозирования (Серафимович И.В.)
2. Использование различных стратегий поведения в стрессе (анализ результатов теста).
3. Влияние и изменение собственной самооценки, когнитивных установок, уровня тревожности как факторов, препятствующих стрессу.

*Иррациональные приемы совладания со стрессом*

1. Пассивные: музыко, цвето, свето, аромо-терапии.
2. Среднеактивные: аутотренинг, релаксация.
3. Активные: спорт, хобби

***Алгоритм решения проблемных ситуаций с использованием прогнозирования Серафимович И.В.***

1. Сядь и подумай: спешка мешает принять правильное решение.
2. Реши, что именно ты хочешь.
3. Подумай, что ты реально можешь сейчас из того, что ты хочешь.
4. Определи ближайшие следствия твоего решения.
5. Спрогнозируй последствия твоего решения.
6. Реши подходит ли такой способ поведения для тебя.
7. Если да, то сядь и пропиши на бумаге, если нет, то возвращайся в начало алгоритма.

Управление временем и ресурсами

Срочность

Важность

Несрочные неважные

(рутина, телефон, развлечения)

Несрочные важные

(планирование новых дел, оценка сделанного)

Срочные важные (решение кризисов, конфликтов, неотложные дела)

Срочные неважные (прерывания, телефон)

Рисунок 1 Матрица Д. Эйзенхауера

Комментарий: Удобным вспомогательным средством для принятия решений является принцип Д.Эйзенхауера. В соответствии с этим принципом любую задачу, стоящую перед Вами надо рассматривать в координатах «важность-срочность» и отнеся её к определённой категории, принять по ней соответствующее решение (рис.1, табл.19):

*Табл. №19. Принцип Д.Эйзенхауера на практике*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тип задач | Рекомендации | Удельный весв общем объёме задач |
| **несрочные неважные** | отказаться от решения |  |
| **срочные неважные** | делегировать, поручить кому-то | 65% |
| **несрочные важные** | установить сроки выполнения; изучить возможность поручения кому-то | 20% |
| **срочные важные** | выполнить самому и без промедления | 15% |

***Упражнение-задание «Стратегии поведения в стрессе».***

*Стратегия* – искусство осуществления какой-либо деятельности, основанное на точных и далеко идущих прогнозах (тактика – совокупность средств и приёмов, необходимых для достижения цели в рамках определённой стратегии).

# *Табл. №20 Основные стратегии поведения в стрессе*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Название*** | ***Социальная поддержка*** | | ***Избегание*** | | ***Стратегия разрешения проблем и принятия решения*** |
| ***Определение*** | обращение за помощью к другим людям (друзья, родители, учителя, специалисты и т.д.) | | уход от решения проблемы | | пошаговое решение проблемы со знанием чётких действий |
| ***Вопросы на раздумье*** | (?) Зачем обращаться за помощью?  (?) Что мешает обращаться за поддержкой к другим?  (?) Почему отношения, где есть социальная поддержка называются здоровыми? | | (?) Как Вы понимаете этот способ.  (!) Приведите примеры ситуаций, которых лучше избегать, чтобы не получить стресса.  (?) Когда избегание является адекватным, а когда – нет? По каким признакам можно предположить, что возникла ситуация, которую нужно избегать? | | (?) Что можно назвать повседневными и текущими проблемами (когда сесть за уроки, что смотреть по телевидению и т.д.?  (?) Какие проблемы можно отнести к серьёзным (выбор целей в жизни, профессии, друзей, образа жизни)? |
| ***Практическое закрепление*** | Опрос по типу незаконченного предложения на ситуацию, которую каждый описал ранее: | | | | |
|  | «Я думаю, что мне помогут если я…» | «Я ухожу от решения, когда…» | | «Я решу ситуацию, если…» | |

***Упражнение-тест «Индикатор коппинг-стратегий преодоления стресса» Д.Амирхана***

*Цель:* способствовать выявлению и осознанию стратегий поведения в стрессе, мотивирование на саморазвитие.

*Содержание:* педагогам предлагается сначала спрогнозировать применение стратегий поведения в стрессе в ходе своей деятельности, а затем ответить на вопросы теста.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* Кроме индивидуальной работы по изучению стратегий поведения в стрессе, возможна и групповая с целью выработки конкретных стратегий поведения на стрессовые ситуации разного типа.

Ведущему необходимо сделать акцент на нужности и полезности каждой стратегии в зависимости от ситуации, нет «лучших и худших» стратегий, есть гибкость и негибкость в поведении.

## Игровая ситуация: *«Мудрец и царь»*

Инструментарий: монетки 5 штук.

*Цель:* формирование гибкости при изменении стрессовой ситуации.

*Содержание* (варианты: пара, один - группа): каждый имеет по пять монеток. Мудрец уговаривает царя придти на царство. Царь может, как согласиться, так и не согласиться. Если он слишком быстро даст согласие, то подумают, что он очень суетливый, а если слишком долго будет отказывать, тог мудрецы могут уйти к другому претенденту на царство. Задача идти «царским путём, т.е. искать середину». Каждый свои действия (уговор, отказ) символизирует выкладыванием монеты. Задача мудреца – уговорить царя раньше, чем закончатся все монеты (козыри), при этом,

- если царь уговорился и сообщает об этом, мудрец забирает монеты,

-если не уговорился, то царь,

-если каждый «мнется» игра длится дальше.

При этом, задача царя выведать все «козыри» мудреца и решить, надо ли ему царство. Каждый партнёр, в любой момент игры, может решить, что игра окончена и забирает все монеты тот, кто говорил последний. Минимальный выигрыш – 1 монета (после первого уговора мудреца отказ царя и прекращение игры). Мудрец должен уговорить, потеряв минимум, царь должен согласится, приобретя максимум.

## Сообщение «Влияние самооценки на стрессоустойчивость»

Краеугольным камнем в возникновении стрессов является проблема адекватной самооценки. Самооценка - это ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения. Здесь присутствуют 2 полюса: чрезмерно завышенные представления о себе и заниженная самооценка. Недооценка собственных качеств приводит к недовольству собой, неуверенности в себе, как следствие - к пессимизму, апатии. Завышенная самооценка приводит к тому, что жизнь такого человека все время «награждает тумаками». Человек, уверенный в том, что для него открыты все двери, любую закрытую дверь будет воспринимать как личное оскорбление: «Кто-то закрыл еепередо мною!» Он будет искать виноватого. Для решения проблемы самооценки нужно сформировать соответствующий уровень притязаний.

Обозначаемые цели должны быть чуть выше наших сегодняшних возможностей, чтобы был стимул развития, но они не должны быть недостижимыми. Существует знаменитая «формула самоуважения» У. Джеймса, из которой следует, что степень самоуважения зависит от соотношения уровней успеха (числитель) и притязаний (знаменатель). Если результат такого деления невысок, нужно понизить уровень своих притязаний. Однако занижать их чрезмерно тоже не стоит.

## Упражнение - Опросник «Самооценка»

Уважаемы педагоги, Вам предлагается ответить на 6 вопросов. Если Вы отвечаете «да» - это 2 балла, «не знаю» – 1 балл, «нет»– 0 баллов.

1. Часто ли вы размышляете о том, что думают о вас окружающие?

2. Испытываете ли вы негативные чувства, когда сравниваете себя с более успешным человеком?

3. Часто ли вы вините в своих неудачах окружающих?

4. Как вы думаете, удалось ли вам добиться того, чего вы хотели достичь на сегодняшний день?

5. Часто ли вы называете себя неудачником?

6. Легко ли вы можете изменить мнение о себе под влиянием окружающих?

*Подсчитайте количество набранных вами баллов.*

12-8 баллов – низкая самооценка.

8-4 балла – средняя самооценка.

4-0 баллов – высокая самооценка.

## Упражнение «Самооценка»

*Цель:* повысить самооценку педагогов.

*Содержание:* ведущий предлагает педагогам «Возьмите чистый лист бумаги и вертикальной чертой разделите его пополам - у Вас будет левая и правая половины листа. В левой части листа перечислите свои собственные недостатки, нумеруя их по порядку. Например, Вы пишете: 1. вспыльчивость, 2. недоверчивость, 3. Мнительность, 4. ...

В течение 10 минут напишите все свои отрицательные качества. У Вас может получиться всего три таких качества, а может - 20 и более. Здесь все строго индивидуально.

После того как Вы зафиксировали свои недостатки и пронумеровали их, обратитесь к правой стороне листа. Теперь попробуйте каждое отрицательное, по Вашему мнению, качество, которое Вы написали в левой части, перевести в положительное, которое Вы запишете в правой части. При этом сохраняйте нумерацию: первое качество-недостаток переведите, соответственно, в первое каче­ство-достоинство.

Заполняя правую часть листа, не ограничивайте себя во времени. Вы можете работать 10-15 и более минут.

Необходимо выровнять собственную самооценку. Если у Вас получится столько же положительных качеств, сколько и отрицательных, это упражнение Вы выполнили успешно. Хорошо также, если в своих недостатках Вы сумели увидеть позитивное начало.»

Пример заполнения правой части листа может выглядеть следующим образом.

1. Вспыльчивость - Энергичность.

2. Недоверчивость - Жизненный опыт и глубина.

3. Мнительность - Тонкость, чувствительность, ранимость.

*Вариативность и комментарий для ведущего:* при анализе упражнения педагогам говорится, что каждый недостаток в одних ситуациях, имеет свою обратную сторону - он становится достоинством в других ситуациях. Или, что более верно, каждое качество личности человека не имеет ни отрицательного, ни положительного знака, это сами люди «навешивают» на них свои оценки в зависимости от ситуаций, в которые они попадают. Далее педагогам предлагается проанализировать получившиеся у них пары достоинств и недостатков, и чем они могут помочь человеку в жизни.

## Сообщение «Влияние иррациональных убеждений на стрессоустойчивость»

Иррациональными они считаются потому, что не имеют в реальности достаточных оснований. Как правило, это чересчур категоричные обобщения неких форм поведения или укорененные в нашем сознании стереотипы, которые, может, и имели в прошлом какую–либо реальную основу, но давно ее утратили и ныне существуют лишь по инерции. Например, «женщина должна быть хорошей хозяйкой». Иррациональными утверждения делает их абсолютная категоричность, недопущение исключений. Так должно быть и все! А когда реальность таким требованиям не соответствует, естественно возникают нарушения эмоционального состояния и, как следствие, хронический стресс.

«Не требуйте от мира совершенства, попробуйте принять мир таким, каков он есть». Эта философская формула помогает посмотреть на ситуацию с разных сторон и сделать адекватный выбор.

## Сообщение «Влияние внутренних когнитивных установок на стрессоустойчивость»

Установка - согласно Д. Н. Узнадзе – готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении; обеспечивает устойчивый целенаправленный характер протекания соответственной деятельности, служит основой целесообразной избирательной активности человека.

Мысленные установки, носящие стрессопровоцирующий характер, часто препятствуют успешной деятельности. Это такие установки, как:

* Установка долженствования (я должен, во что бы то ни стало).
* Установка катастрофизации (преувеличение негативных последствий или характера явления и ситуации: кошмар, ужас, конец света)
* Установка предсказания негативного будущего (все будет плохо: а что, если…, а ведь может быть…, а вдруг)
* Установка максимализма (только на отлично, по максимуму, на все сто).
* Установка дихотомического мышления (или – или).
* Установка персонализации (все события влияют на меня, я влияю на все)
* Установка сверхобобщения (все, никто, никогда, всегда, постоянно, вечно, всюду)
* Установка чтения мыслей (тенденция приписывать другим невысказанные вслух суждения, мнения: они думают)
* Установка оценочная (оценка личности в целом, а не поступков: плохой, хороший, глупый, никчемный)
* Установка антропоморфизма (приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы: хочет, думает, справедливо, честно и т. п., адресованное не человеку).

## Сообщение «Психологическая устойчивость, как умение управлять стрессовыми ситуациями»

Помочь преодолеть стресс легче, обладая психологической устойчивостью. Психологическая устойчивость – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость. Поддерживает психологическую устойчивость занятие любимым делом и доброжелательное отношение к людям, а также внутренние ресурсы (личностные) и внешние (межличностная поддержка, социальная поддержка).

*Внутренние ресурсы:*

- позитивное восприятие и отношение к себе,

- соответствие личностных притязаний и достижений,

- ощущение смысла жизни, вера в достижимость поставленных целей,

- хорошее физическое здоровье, выносливость,

- мотивация здорового образа жизни,

- принятие ответственности за происходящее на себя,

- умение конструктивно управлять стрессом.

*Внешние ресурсы:*

- эмоциональная поддержка близких людей,

- ощущение себя частью коллектива,

- социальная идентичность.

## Сообщение «Правила Рикка Брэя»

1. Определите причину своей неприятности. Если эта неприятность дана Вам Природой, примите ее в свою душу (болезни близких, несчастные случаи, ваши утраты). Дайте душе отболеть положенный срок. Не бунтуйте и не боритесь со своей жизнью.

Если же неприятность рождена недостатками других людей (глупостью, злобой, завистью) ~ не принимайте этого близко к сердцу. Не болейте чужими болезнями. Это - проблемы не Ваши, а других людей. Берегите себя, не растрачивайте энергию своей души на болячки других.

2. Страдания, данные нам Природой, - естественны и укрепляют дух. Страдания, вызванные проблема ми других, - искусственны и разрушают наши жизненные силы.

3. Не поддавайтесь тревоге, если неприятность еще не произошла.

4. Не преувеличивайте границы горя.

5. Если проблема естественна, знайте, свой темперамент и страдайте ровно столько, сколько Вам нужно. Не затягивайте свое страдание.

6. У каждого страдания свои сроки. Проявите терпение, ждите, и Вы обретете радость преодоления.

7. Не оставайтесь долго наедине со своим горем. Идите к друзьям.

8. Если обстоятельства сильнее Вас, наделайте из этого трагедии. Никого не корите. Если возникла эта проблема, значит. Вы должны ее пережить.

9. Воспринимайте свою жизнь как единственную и неповторимую.

## Игра «Билет в рай»

*Цель:* развитие умения аргументировать, наблюдать и быстро реагировать в ситуации стресса.

*Содержание:* (парная работа). На двоих есть один билет в рай (образом его является чистый лист бумаги). Задание каждому уговорить другого взять этот «билет». Используются все проемы аргументации и убеждения. Критерии выполнения - один участник взял билет. Рвать, делить поровну нельзя.

## Упражнение «Пословицы – мудрость русского народа»

*Цель:* проанализировать народные пословицы, которые можно применить в стрессовых ситуациях.

**Содержание:** работа проходит в подгруппах по 3 человека. Педагогам предлагается вспомнить как можно больше народных пословиц и, проанализировав их, вывести правила поведения в стрессовые моменты.

Эти «правила» в книгах наших философов, поэтов, писателей-классиков, можно предложить для размышлений следующие пословицы:

• День придет и заботу принесет. Можно перефразировать: с началом дня возникают и новые проблемы.

• Глупый киснет, а умный все промыслит. Другими словами: расстраивается и переживает неприятности не совсем умный человек. Умный человек, прежде всего, думает и принимает решение.

• Кто гнев свой одолевает, тот крепок бывает. Здесь все понятно: сильный человек эффективно управляет собственным стрессом.

• Кто собою не управит, тот и другого на разум не наставит. Действительно что, человек, который не умеет управлять своими собственными эмоциями, не сумеет руководить и другими людьми.

• Кто сдержан - тот умен. Наличие самоконтроля - это не только воля и сила характера, но и показатель развитости ума, интеллекта.

• Трудностей избегаешь - о счастье не знаешь. Здесь говорится о наличии в жизни равновесия и баланса: радость и счастье познаются только через несчастье и трудности.

• Без горести - нет радости.

• Храбрый не тот, кто страха не знает, а кто узнал, да навстречу шагает.

• Бойся, не бойся, а что будет - того не миновать.

• В страхе спасения нет.

В конце упражнения каждая подгруппа выносит на обсуждение свои правила, участники обмениваются мнениями.

## Сообщение «Метод принятия решения»

1. Решая проблему, сначала используйте аналитические методы.

2. Затем постарайтесь представить себе то, что получилось. Попробуйте увидеть образ результата, принятого на основе ло­гики решения.

3. Если вы увидели недостатки, попробуйте искоренить их, посмотрите, нет ли ошибок в логической модели. Потом опять представьте.

4. Теперь соедините логическую и образную части.

Этот метод поможет, в совокупности с гармонизирующими практиками, научиться принимать более обоснованные решения.

## Упражнение «Как спланировать свое время»

*Цель:* научить педагогов планировать собственное время.

*Содержание:* Возьмите лист бумаги и разделите его пополам вертикальной чертой. Слева напишите те занятия, которые помогают Вам хорошо отдохнуть, справа – те, которые способствуют улучшению Вашего настроения. А теперь подумайте, как бы Вы могли перестроить свой распорядок дня или недели, чтобы в свободное время можно было успеть заняться приятным для Вас делом.

## Упражнение «Гармонизация работы полушарий мозга»

*Цель:* гармонизация работы полушарий мозга.

*Содержание:* практика, гармонизирующая работу полушарий, заключается в поочередном дыхании через правую и левую ноздрю.

1. Примите расслабляющую позу.

2. Сделайте несколько циклов полного дыхания.

3. Теперь зажмите мизинцем правой руки левую ноздрю.

4.Сделайте полный вдох, потом задержите дыхание на 2-4 секунды.

5. Выдохните через левую ноздрю, задержите дыхание на 4-6 секунд.

6. Вдохните через левую ноздрю, зажимая большим пальцем правую.

7. Зажимайте левую ноздрю, выдыхая через правую.

8. Сделайте не больше пяти выше описанных циклов полного дыхания.

## Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

*Цель:* ознакомление с методикой снятия напряжения.

*Содержание:* для снятия напряжения необходимо начать с плавного вращения глазами - дважды в одном направлении, а затем дважды в другом. Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить его на предмет, расположенный поблизости. Нахмуриться, напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой, а затем покрутив ею из стороны в сторону. Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить. Расслабить запястья и поводить ими. Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Затем сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед-назад и из стороны в сторону. Напрячь и расслабить ягодицы, а затем икры ног. Покрутить ступнями, чтобы расслабить лодыжки. Сжать пальцы ног таким образом, чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить это упражнение три раза.

Таким образом, организм освободится от напряжения в 12 основных точках**.**

## Сообщение **«Антистрессовое подчинение»**

Людям, страдающим от стрессов на работе, обычно предлагают примерно такой перечень методов минимизации стрессов.

• Если вас не устраивают условия и содержание труда, заработная плата, возможности продвижения по службе и прочие организационные факторы, постарайтесь тщательно проанализировать, насколько реальны возможности вашей организации по улучшению этих параметров (то есть для начала выясните, есть ли за что бороться.).

* Обсудите ваши проблемы с коллегами, с руководством. Позаботьтесь при этом, чтобы не выглядеть обвинителем или жалующимся, - вы просто хотите решить рабочую проблему, которая, возможно, касается не только вас.
* Постарайтесь наладить эффективные деловые отношения с вашим руководителем. Оцените масштаб его проблем и помогите ему разобраться в ваших. Руководители, как правило, нуждаются в «обратной связи», но не всегда в состоянии ее наладить.
* Если вы чувствуете, что объем поручаемой вам работы явно превышает ваши возможности, найдите в себе силы сказать «нет». Позаботьтесь при этом о взвешенном и тщательном обосновании своего отказа. Объясните, что вы совсем не против новых заданий, если только вам позволят освободиться отчасти старых.
* Не стесняйтесь требовать от руководства и коллег полной ясности, определенности в сути поручаемых вам заданий.
* Если возникает производственный «конфликт ролей», то есть заведомая противоречивость предъявляемых требований, не доводите дело до печального финала, когда придется оправдываться в невыполнении того или другого задания. Ставьте на обсуждение проблему несовместимости порученных вам дел сразу, фокусируя внимание руководства на том, что в итоге пострадает дело, а не вы лично.
* При напряженной работе ищите возможность для кратковременного отключения и отдыха. 10-15 минут расслабления в день достаточно для того, чтобы сохранить высокую степень работоспособности.
* Полезно помнить о том, что неудачи в работе редко бывают фатальными. Все можно изменить. У каждого человека есть право на ошибку.
* Обязательно разряжайте свои отрицательные эмоции, но в общественно-приемлемых формах. Дождитесь вечера или выходных и дайте себе любую физическую нагрузку.

## Упражнение «Антистрессовая релаксация»

*Цель:* познакомить педагогов с техникой антистрессовой релаксации.

*Содержание:*Сядьте поудобнее в тихом, слабо освещенном помещении. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не то­ропясь. Следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.

Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом, пройдитесь по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чем не думайте.

Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, пронизывающее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище до головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, тревога уходит, я спокоен».

Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас. Чувствуете, что расслаблены ваши плечи, шея, лицевые мускулы (рот может быть приоткрыт). Лежите спокойно, как тряпичная кукла. Наслаждайтесь испытываемым ощу­щением около 30 секунд.

Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мысли все более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.

Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20, говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезает».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им релаксация достигается быстрее.

## Техника визуализации «Маяк»

*Цель:* ознакомление с техникой визуализации.

*Содержание****:*** Закройте глаза. Расслабьтесь. Отрегулируйте дыхание. Представьте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова – высокий, крепко поставленный маяк. Представьте себя этим маяком, стоящим на скалистом острове. Ваши стены толстые и прочные, даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть вас. Из окон вашего верхнего этажа вы днем и ночью, в хорошую и плохую погоду посылаете мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Помните о той энергетической системе, которая поддерживает постоянство вашего светового луча, скользящего по океану, предупреждающего мореплавателей о мелях, являющихся символом безопасности людей на берегу. Теперь постарайтесь ощутить внутренний источник света в себе – света, который никогда не гаснет.

## Упражнение «Мобилизующее дыхание»

*Цель:* обучить расслаблению с использованием упражнений на дыхание.

**Содержание:** И. п. - стоя, сидя (спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, затем сделать вдох, задержать дыхание на 2 секунды, выдох - такой же продолжительности, как вдох. Затем постепенно увеличивать фазу вдоха.

Ниже предложена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначена продолжительность вдоха, в скобки заключена пауза (задержка дыхания), затем - фаза выдоха:

4(2) 4, 5 (2) 4; 6 (3)4; 7 (3)4; 8 (4) 4;

8(4) 4, 8 (4) 5; 8 (4) 6; 8 (4) 7; 8 (4) 8;

8 (4) 8; 8 (4) 7; 7 (3) 6; 6 (3) 5; 5 (2) 4.

Дыхание регулируется счетом ведущего, а дома - мысленным счетом самого занимающегося. Каждый счет приблизительно равен секунде, при ходьбе его удобно приравнивать к скорости шагов.

Рефлексия на упражнение.

# Заключительная часть

## ***Упражнение «Расслабление мышц лица в парах» (визажист и клиент)***

Цель:релаксация.

*Содержание:* Объединитесь в пары, чтобы выполнить следующее упражнение. Сейчас один из вас будет выполнять роль «клиента элитного салона», а другой - «мастера визажа». Ваши прикосновения будут осуществляться на зону лица, а если клиент вам позволит, то и на область головы и шеи. Итак, «клиент» ложится на спину, его голова лежит на ваших коленях, он закрывает глаза и предоставляет себя мастеру. Мастер легкими движениями подушечек пальцев начинает прикасаться к лицу клиента: по контуру лица (от подбородка ко лбу, переход на область подбородка, щек, лба, поглаживание ладошками контура лица клиента). Но помните, что мы лишь прикасаемся, стараемся доставить приятные ощущения нашему партнеру. Вы можете повторить черты лица своего партнера, очертания губ, полосу носа, разлет бровей. Вы - мастер и вам виднее.

*Описание массажных движений.* Участники разбиваются на пары. Один лежит, голова на коленях у другого. Второй сидит на коленях и делает массажные движения лица. Легкие массажные движения подушечками пальцев по контуру лица. Поглаживания, повторяющие овал лица ладонями. Массаж лобной зоны: от центра лба до височных зон (выполняется указательным и средним пальцами к большому пальцу у височной зоны). Снова поглаживания, повторяющие овал лица. Указательным пальцем повторяем мимические контуры в области носогубного треугольника. Проводим по контуру носа, бровей. Поглаживание. Легкое прикосновение к области щек, как бы перебирая пальцами. Поглаживание.

## Памятка «Если Вы теряете самоконтроль на работе»

1. Переберите свои деловые бумаги, полейте цветы на подоконнике, зава­рите чай и др.

2. Выйдите в коридор и поговорите с симпатичными Вам сотрудниками на нейтральные темы (о погоде, покупках и др.).

3. Подойдите к окну и посмотрите на небо, деревья, на идущих по улицелюдей. Попробуйте вообразить, о чем думают проходящие мимо люди.

4. Зайдите в туалетную комнату и на 2-3 минуты опустите ладони своих рук под холодную воду.

5. Такой «перерыв» практикуйте как можно чаще в те моменты, когда Вы чувствуете, что теряете самоконтроль в стрессовой ситуации. Важно, чтобы действие «остановки себя» вошло в привычку.

**Рефлексия занятия.**

*Цель:* выяснить психоэмоциональное состояние участников, их удовлетворенность или неудовлетворенность.

*Содержание:* незаконченные предложения:

Теперь я в конфликтах…

Для меня стало ценным, что…

Если в коллективе есть конфликты, это значит…

***ГЛОССАРИЙ***

**Восстановление психологического здоровья педагога** - это процесс постепенного преодоления и изживания невротических компонентов собственного внутреннего мира, повышение степени согласованности интегральных характеристик личности педагога.

**Здоровье** - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

**Здоровьесбережение** - процесс сохранения и укрепления здоровья, направленный на преобразование интеллектуальной и эмоциональной сфер личности, повышение ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих на основе осознания человеком личной ответственности.

**Компетентность** (от лат. сompete - «соответствую») - совокупность способностей, качеств и свойств личности, необходимых для успешной профессиональной деятельности.

**Компетенция** (от лат. competentia) - круг вопросов, в которых человек хорошо осведомлен, обладает познаниями и опытом.

**Конфликт** – столкновение противоположных интересов, взглядов; серьезное разногласие, острый спор; воспринимаемое расхождение интересов: убеждение сторон в том, что существующие у них в данный момент стремления не могут быть реализованы одновременно.

**Профессиональная компетентность педагога** - способность педагога качественно и безошибочно выполнять свои функции, как в обычных, так и в экстремальных условиях, успешно осваивать новое и быстро адаптироваться к изменяющимся условиям.

**Психическое здоровье** - это то состояние психической деятельности, которому свойственны детерминированность психических явлений, гармоническая взаимосвязь между отражением обстоятельств действительности и отношением индивидуума к ней, адекватность реакций организма на социальные, психологические и физические (включая биологические) условия жизнедеятельности, благодаря способности личности контролировать свое поведение, планировать и осуществлять свой жизненный путь в микро и макросоциальной среде.

**Психологическая устойчивость** – умение управлять стрессовыми ситуациями, сохранение спокойствия в сложных экстремальных ситуациях, состояние внутренней гармонии, позитивное восприятие себя, соответствие личностных притязаний и достижений, осознание смысла жизни, физическая выносливость.

**Психологическое здоровье** - это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации».

Психологическое здоровье педагога - психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность профессиональных характеристик личности специалиста помогающих профессий, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.

**Психологической компетентность педагога** - новообразование субъекта деятельности, представляющее собой системное проявление психологических знаний, умений и личностных качеств, позволяющее успешно решать функциональные задачи, составляющие сущность педагогической деятельности.

**Самооценка** - это ценность, значимость, которой индивид наделяет себя в целом и отдельные стороны своей личности, деятельности, поведения.

**Стресс** – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

**Установка** – готовность, предрасположенность субъекта к восприятию будущих событий и действиям в определенном направлении; обеспечивает устойчивый целенаправленный характер протекания соответственной деятельности, служит основой целесообразной избирательной активности человека.

***ЛИТЕРАТУРА***

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. - СПб.: Питер, 2001. - 288 с. - (Серия «Мастера психологии»).
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья: Концептуальные основы психологии здоровья. – Книга 1. – СПб: Речь, 2006. – 384 с.
3. Анцупов А. Я. Конфликтология. – М.: Питер, 2007. - 490 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди /Пер. с англ. - СПб.-М.: Университетская книга, 1998.- 382 с.
5. Бехтерев В.М. Избранные труды по психологии личности. - СПб.: Питер, 1999. - 318 с.
6. Бодров В.А. Современные исследования фундаментальных и прикладных проблем психологии профессиональной деятельности // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29. – С. 83-90
7. Бойко В.В., Ковалев А.Г., Панферов В.Н. Социально-психологический климат коллектива и личность. - М.: Мысль, 1983. - 207 с.
8. Большой психологический словарь /Ред. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. – СПб: Прайм Еврознак, 2004. - 672 с.
9. Борисова С.В. Психологическая коррекционно-развивающая работа по обеспечению психического здоровья и психологической адаптации студентов средних профессиональных училищ / С.В. Борисова // Учебно-методическое пособие. – Муром, 2009. – С. 21-26
10. Борисова С.В. Факторы, влияющие на состояние психического здоровья подростков-учащихся ПТУ/ С.В. Борисова // Материалы пленарных докладов III Международного конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья». - Казань, 2006.
11. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. - 1997. № 5. - С. 3-19
12. Васильева О.С., Журавлева Е.В. Здоровый образ жизни - стереотипные представления и реальная ситуация // Школа здоровья. - 1999. - № 2. – С 18-22
13. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Издательство "Ось-89", 2000. - 224 с.
14. Водопьянова Н..Е. Психодиагностика стресса. - СПб.: Питер, 2009. - 336с.
15. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ //Всеобщая декларация прав человека. - Копенгаген, 1998. - С.3-8.
16. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: МАСС-МЕДИА, 1995. – 240 с.
17. Дежникова Н.С. Педагогический коллектив школы как субъект модернизации образования в сельском социуме: Монография. - М.: ИСПС РАО, 2006. - 144 с.
18. Донцов А.И. Психология коллектива. – М.: Изд-во МГУ, 2000. –168 с.
19. Евтихов О.Е. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. - СПб.: Речь, 2004 - 208 с.
20. Зеер Э.Ф., Павлова А.М., Сыманюк Э.Э. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: Учеб. Пособие. - М.: Изд-во МПСИ, 2005. - 216 с.
21. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов // Школьный психолог. -2005. - №13. –С. 28-31.
22. Зимняя И.А. Ключевые компетенции новая парадигма результата образования // Высшее образование сегодня. – 2003. – С. 34-42
23. Зимняя И.А. Компетентностный подход. Каково его место в системе современных подходов к проблемам образования? (теоретико-методологический аспект) // Высшее образование сегодня. - 2006. – С. 29-36
24. Казначеев В.П. Проблемы человековедения/ Нау.ред. А.И. Субетто. М. - Новосибирск: ИЦ ПКПС, 1997. 250 с.
25. Как подготовить и защитить методическую разработку/ Авт.-сост. Н.Л. Серова, Н.П. Федина. – Ярославль: ЦОиККО, 2004. - 16 с.
26. Кашапов М.М. Психология творческого мышления профессионала: Монография. - М.: ПЕР СЭ, 2006. - 688 с.
27. Киселева Т.Г. Коммуникативная компетентность педагога: метод. пособие / Киселева Т.Г., Коточигова Е.В. - Ярославль: ИРО, 2005. - 64 с.
28. Козырева О.А. Профессиональная педагогическая компетентность учителя: феноменология понятия// Весник ТГПУ. – 2009. - Выпуск 2(80). – С. 17-23
29. Конфликтология: Хрестоматия / Составитель Н.И. Леонов. – 2-е изд., - М.: МПСИ; Воронеж: изд НПО «МОДЭК», 2003. – с. 189-206
30. Краткий психологический словарь / Сост. Л.А. Карпенко; Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 2005. - 507 с.
31. Кудряшова В.В. Обеспечение психологического здоровья студентов средствами психологической службы педагогического колледжа: Автореф. дис. на соиск. учен. степени / Рост. гос. пед. ун-т. – Ростов н/Д., 1999. – 35 с.
32. Кузьмина Н.В Акмеологическая теория повышения качества подготовки специалистов образования. – М.: ИЦПКС (Исследовательский центр проблем подготовки специалистов), 2001. - 144 с.
33. Леонова А.Б. Комплексная стратегия анализа стресса: от диагностики к профилактике и коррекции // Психологический журнал. – 2004. - №4. – С.12-14.
34. Лисицин Ю.П. Здоровье населения и современные теории медицины: критический анализ. – М.: Академия, 2005. с 64-87
35. Лукьянова М.И. Концептуальные подходы к организации научно-методической работы по развитию компетентности учителя в реализации личностно ориентированного подхода/ М.И. Лукьянова //Методист.-2007. - №8. - С.9-17
36. Лукьянова М.И. Локальная профессиональная среда как фактор развития компетентности педагогов // Управление ДОУ. - 2007. - №2. - С.8-13
37. Лукьянова М.И. Профессиональная компетентность педагога: теоретический анализ понятия //Управление ДОУ. - 2007. - №1. - С.15-21.
38. Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя // Педагогика. – 2001. – №10. – С. 56-61
39. Лутошкин А. Н. Эмоциональные потенциалы коллектива. - М.: Педагогика, 1998. - С. 128.
40. Мансурова С.А. Влияние психологической компетентности педагога на формирование мотивации педагогической деятельности // «Психологическое сопровождение образовательного процесса: состояние, проблемы, перспективы»: Материалы пятой научно-практической конференции (Уфа, 26 – 27 мая, 2008 года). – Уфа: изд-во БГУ, 2008. – С. 137 – 139.
41. Маркова А.К. Психология профессионализма. - М.: Вершина, 2006. – С. 28-34
42. Мелибруда Е. Я-ты-мы: Психологические возможности улучшения общения./ Пер. с польс. – М.: Прогресс, 2000 с 68-74
43. Митина Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога / Под общ. ред. Л. М. Митиной. - М.: Академия, 2005. - 368 с.
44. Немов Р.С. Психология. В 3-х кн. Кн.1.Общие основы психологии.- М.: ВЛАДОС, 2000. - С.528-599.
45. Никифоров Г.С. Здоровье как системное понятие. - СПб.: Питер, 2000 - 316 с.
46. Новейший психологический словарь/ В.Б. Шапарь, В.Е. Россоха, О.В. Шапарь; Под общ. ред. В.Б. Шапаря. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005. – 214 с.
47. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для вузов / Хухлаева. О.В. 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр Академия, 2006. - 208 с.
48. Педагогика А.С.Макаренко: традиции и новаторство /Беляев В.И. – М: МНЭПУ, 2000. - 224 с.
49. Педагогика: Учеб. пособие для вузов / В. А. Сластенин, И. Ф. Исаев, Е. Н. Шиянов; Под ред. В. А. Сластенина. - М.: «Академия», 2002. - 576 с.
50. Педагогическая команда: ее дух и возможности / И.В.Жуковский, А.И.Жуковская // Открытая школа. - 2001. - № 6. - С.14-16.
51. Педагогическая психология: Учебное пособие / В. Казанская. - М.: Питер, 2003. – 366 с.
52. Петровский А. В. , Ярошевский М. Г. Психология: Учебник для вузов. – 2-е изд. – М.: Академия; Высшая школа, 2001. – 512 с.
53. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 2000. - 528 с.
54. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для вузов/ Л.М. Митина, Г.В. Митин, О.А. Анисимова; Под общ. ред. Л.М.Митиной. - М.: Издательский центр Академия, 2005. - 368 с.
55. Профессиональное саморазвитие молодого педагога: практикум / Авт.-сост. Л.Р. Шафигулина. – Волгоград: Учитель, 2009. -100 с.
56. Пряжникова Е.Ю. Формирование «личностного ядра специалиста» // Журнал практического психолога. – 2001. - №3-4. – С. 219-228
57. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. - СПб.: Питер, 2003. – 305 с.
58. Пустынникова Ю.М. Игры взрослых, или проблемы разновозрастных коллективов //Секретарь-референт. – 2006. - № 4(40). – С. 21-26
59. Рабочая книга школьного психолога / И.В. Дубровина, М.К. Акимова, Е.М. Борисова и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 1991.- 303 с.
60. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами / Авт.-сост. М.И. Чумакова, З.В. Смирнова. -Волгоград: Учитель, 2008. -135 с.
61. Рубцов В.В., Каманов И.М., Семикин В.В., Баева И.А. Психологическая культура и психологическая безопасность как актуальные области психологических исследований // Психологическая культура и психологическая безопасность в образовании (Санкт-Петербург, 27-28 ноября 2003 г.): Материалы Всероссийской конференции. – М., 2003.
62. Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службе: Методич. пос. для детских практических психологов / Под ред. И.В.Дубровиной. - М.: Академия, 2000. – 160 с.
63. Рыбакова М. М. Конфликт и взаимодействие в педагогическом процессе: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1991. – 127 с.
64. Савицкая Д.А.Управленческие технологии взаимодействия членов административной команды образовательного учреждения /Д.А.Савицкая // Завуч. - 2006. -№ 1. - С.15-19.
65. Селевко Г.К. Педагогические компетенции и компетентность [Текст]. //Сельская школа. - 2004. - №3. - С.29-32.
66. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М.: Медгиз, 1960. - 255 с.
67. Селье Г. Стресс без дистресса. - М.: Прогресс, 1992. - 165с.
68. Семёнова, Е. М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога: Учеб. пособие. - М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005. – 249 с.
69. Скотт Г Джинни. Конфликты: пути преодоления/ Пер. с англ. - Киев: издат. об-во "Верзилин и Ко ЛТД", 2004. – С. 111-123
70. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. - 2001. - № 4. - С 91.
71. Словарь психолога-практика // Сост. Ю. Головин. - Изд 2-е, перераб. и доп. – Минск: Харвест, 2003. - 976 с.
72. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М., 2005. - 319 с.
73. Современный словарь по общественным наукам / Данилин О. Г., Дзебань А. П., Калиновский Ю. Ю. [и др.] Под. общ. ред. О.Г. Данильяна, Н.И. Панова. – Москва: Изд-во ЭКСМО, 2005. – 262 с.
74. Стресс и тревога : профилактика, диагностика, коррекция : сб. метод. рекомендаций для специалистов соц. учреждений молодежи / Н. Л. Иванова. - М. Ф. Луканина, Е. Ю. Одноралова. - Ярославль: Аверс-пресс, 2005. -125 с.
75. Фелау, Эберхард Г. Конфликты на работе: как их распознавать, разрешать, предотвращать [пер. с нем. Е.А. Зись]. – М.: Омега-Л, 2006. – 116 с.
76. Фишер Р., Юри У. Путь к соглашению, или переговоры без поражения: Пер. с англ. - М.: Наука, 1992. – С. 26-41
77. Формирование профессиональной культуры учителя/Под ред. В.А.Сластенина. - М.: МПГУ, 1993. - 260 с
78. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. - 1999. - № 2. - С. 61-74
79. Хуторской А.В. Ключевые компетенции как компонент личностно-ориентированной парадигмы //Народное образование. – 2003. – № 2. – С. 58-64
80. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников. - М., Академия, 2003. - 176 с.
81. Царегородцев Г.И. Философия медицины. - Киев: Здоровье, 1981. – С. 223-224.
82. Чуркин А. Психическое здоровье населения России // Врач. - 1995. – № 6. - С.22.
83. Шиянов Е.Н. Развитие личности средствами психологической практики/ Е.Н. Шиянов, С.В. Недбаева //Педагогика. - 2003. - № 4. - С.16-21.
84. Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья // Вопросы психологии. - 2004. - № 6. - С. 18-33.
85. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб: Питер, 2006. – 256 с.
86. <http://www.vladdeti.ru/> (Конфликты в детском саду)
87. www.elitarium.ru. (Анцупов А.Я. Семнадцать шагов для разрешения конфликта)
88. www.tpu.ru (материалы концепции охраны здоровья населения РФ на период до 2005 г, распоряжение Правительства РФ от31 августа 2000 г. №1202-р. г. Москва)