

Семинар-практикум для воспитателей. Как оценить психологический комфорт группы в начале учебного года

Участники
Педагог-психолог и воспитатели

Цель
Научить воспитателей оценивать психологический комфорт и эмоциональное благополучие детей в группах.

Задачи
Показать, как зависит психологический комфорт воспитанников от стиля педагогического общения; познакомить педагогов с диагностическим инструментарием; провести комплекс упражнений для педагогов, чтобы снять эмоциональное напряжение; рассказать педагогам, как создать условия для психологически комфортного пребывания ребенка в детском саду.

Примерное время
60 минут

Воспитатели узнают, как оценить психологический комфорт, от чего зависит эмоциональное благополучие ребенка и как создать психологически комфортную атмосферу для детей.

Приветствие

3 минуты
Педагог-психолог

Здравствуйте, коллеги! Сегодня наша цель – научиться оценивать и создавать психологический комфорт для детей в группах. Представьте последствия психологического дискомфорта для ребенка: появляются фобии, страхи, тревожность, повышается агрессивность. Психологические переживания переходят в соматические расстройства, то есть ребенок, который получил психологическую травму, заболевает физически. Детские психологические травмы проявляются в более зрелом возрасте в виде психологической защиты. Это позиция избегания, агрессивное поведение и другие проблемы. Поэтому так важно сохранять эмоциональное, то есть психическое, психологическое, здоровье детей. Это в первую очередь зависит от воспитателей, ведь большую часть времени дети находятся в детском саду.

Обсуждение стилей педагогического общения

12 минут
Педагог-психолог

Если вы заинтересованы в том, чтобы создать благоприятную атмосферу в группе, проанализируйте ситуацию. Посмотрите, каковы отношения между детьми, воспитателями и детьми, воспитателями и родителями, между воспитателями.

Как только мы переступаем порог группы, то сразу можем ощутить, какая там психологическая атмосфера: раскованность или закрытость, спокойная сосредоточенность или тревожная напряженность, искреннее веселье или угрюмая настороженность. Позитивный климат в группе возникает тогда, когда все дети чувствуют себя свободно и не ущемляют права других детей. Это зависит от воспитателя. Не забывайте и того, что на эмоциональное состояние детей влияет эмоциональное благополучие взрослых. Старайтесь вовремя снимать эмоциональное напряжение.

Давайте обсудим, как разные стили педагогического общения влияют на психологический климат в группе. Каковы положительные и отрицательные стороны каждого стиля общения? Как сочетать стили педагогического общения, чтобы получить желаемый результат в той или иной ситуации?

Заранее проанкетировать педагогов, чтобы они оценили свой стиль педагогического общения: демократический, авторитарный или либеральный. Тогда во время семинара они более осознанно отнесутся к обсуждению.

Знакомство с диагностическими материалами

15 минут
Педагог-психолог

Посмотрите, перед вами лежат методические материалы, чтобы изучить и оценить психологический климат в группе и эмоциональное благополучие детей. По этим методикам вы сможете определить, комфортно ли детям находиться в группе, как они эмоционально воспринимают ее, кто лидер, а кто аутсайдер. Результаты диагностики помогут вам оценить и свои воспитательные действия.

Познакомьте педагогов с несколькими методиками оценки психологического климата и эмоционального благополучия ребенка в группе детского сада. Для этого разложите на перед педагогами методические материалы:

- рисунок «Я в своей группе детского сада» (тест на проверку психологической комфортности пребывания детей в группе детского сада) 1;
- цветовая диагностика «Домики» (разработала О. А. Орехова с опорой на «Цветовой тест отношений» А. М. Эткинда) 2;
- тест на эмоциональное отношение (М. Ю. Стожарова);

– анализ «Атмосфера в моей группе» (С.В. Терпигорьева);

– социометрия – Диагностическая методика «Секрет» («Подарок») (разработала Т.А. Репина, модифицировала Т.В. Антонова).

Методы, чтобы создать психологический комфорт в группе

Педагог-психолог

Чтобы создать психологически комфортную среду для детей, принимайте каждого ребенка таким, какой он есть. Опирайтесь на добровольную помощь детей, например, привлекайте их к уходу за помещением и участком. Будьте затайниками и участниками детских игр и забав. В затруднительных для ребенка ситуациях ориентируйтесь на возрастные и индивидуальные особенности. Действуйте вместе с ребенком, а не вместо него. Обращайтесь к родителям за поддержкой в нестандартных ситуациях и привлекайте их к образовательному процессу. Не злоупотребляйте запретами и строгими требованиями, чтобы не развивать пассивность и не занижать самооценку у воспитанников. Уделяйте внимание не только драчунам, но и тихим, застенчивым детям.

Организируйте зону для психологической разгрузки. Обучите агрессивных детей приемам, которые помогут выражать гнев в приемлемой форме: бить подушку, быстро бежать на месте, мять и рвать специально выделенную для этого бумагу и др. Учите детей владеть собой в разных ситуациях, общаться бесконфликтно, сотрудничать, согласованно действовать в команде. Формируйте навыки самоконтроля и саморегуляции, например, детям старшего дошкольного возраста дайте задание складывать из геометрических фигур несложные узоры и композиции по образцу. Работайте над тем, чтобы повысить самооценку у тревожных и неуверенных в себе детей.

Создавайте положительный эмоциональный фон, атмосферу доброжелательности и защищенности при помощи речевых настроек. Их можно проводить утром после зарядки. Ваши голос и мимика должны соответствовать словам. Передайте с их помощью доброжелательность и радость от встречи. Например, встаньте в круг вместе с детьми, возьмитесь за руки и скажите:

– Я рада видеть вас в детском саду, в нашей группе! Давайте постараемся сегодня как можно больше радовать друг друга. Для этого мы все должны чаще улыбаться, никого не обижать и не драться.

– Здравствуй, мои хорошие! На улице сегодня пасмурно и сыро, а в нашей группе тепло, светло и весело от улыбок, ведь каждая улыбка – это «маленькое солнышко», от которого становится тепло и хорошо. Поэтому сегодня мы будем с вами улыбаться друг другу как можно чаще.

А как вы создаете психологический комфорт в группах? Какие речевые настройки используете? Поделитесь своим опытом.

Обсудите опыт участников семинара.

Тренинг. Упражнение «Разогревки-самооценки»

5 минут

Проведите упражнение «разогревки-самооценки». Упражнение поможет снять напряжение и усталость, создать атмосферу психологического и коммуникативного комфорта, пробудить интерес к коллегам по работе.

Педагог-психолог

Назовите цвет вашего настроения.

Если вы считаете, что ваше эмоциональное состояние помогает общению с окружающими, похлопайте в ладоши.

Если вы умеете слышать только хорошее, независимо от того, что звучит рядом, улыбнитесь соседу.

Если вы уверены, что у каждого человека свой индивидуальный стиль проявления эмоций, дотроньтесь до кончика носа.

Если вы полагаете, что при обучении эмоции не столь важны, закройте глаза.

Если в магазине вы отказываетесь примерить предложенную вам одежду только потому, что продавец не улыбнулся вам, покачайте головой.

Если вы не можете удержаться от спора, когда кто-то в чем-то не согласен с вами, топните ногой.

Если вы полагаете, что преобладание какой-то эмоции зависит только от внешних стимулов, подмигните.

Если вы выражаете гнев, стуча кулаком по столу, повернитесь вокруг себя.

Если вы способны удивить знакомых неординарным поступком, помашите рукой.

Если, войдя в незнакомое помещение и знакомясь с кем-то, вы мгновенно ощущаете неприязнь или расположение, прикройте рот рукой.

Если вы считаете, что не всегда получаете то хорошее, что заслуживаете, подпрыгните.

Если вы уверены, что переживаемые вами отрицательные эмоции имеют для вас только нежелательные последствия, кивните головой.

Если вы верите в то, что эмоции ваших воспитанников зависят от вашей эмоциональности, потанцуйте.

Тренинг. Беседа «Польза и вред эмоций»

5 минут
Педагог-психолог

У каждой эмоции есть положительные и отрицательные стороны. Любая эмоция может приносить как пользу, так и вред. Основные эмоции – это радость, гнев, печаль, страх, стыд. Каждая из них может быть выражена и эмоционально окрашена в разной степени. Давайте рассмотрим, какую пользу или какой вред приносят человеку основные эмоции.

Обсудите мнение участников семинара. Используйте списки с названиями эмоций.

Педагог-психолог

Послушайте притчу. «Жил-был мудрец. Считалось, что он знает все, но один человек захотел доказать, что это не так. Зажав в ладонях бабочку, он спросил мудреца:

– Мертвая или живая?

А сам подумал:

– Скажет, что живая, – я ее омертвлю, скажет, что мертвая, – выпущу.

Мудрец подумал и ответил:

– Все в твоих руках».

По возможности предложите воспитателям посмотреть короткометражный мультфильм «Внешний вид и реальность».

Тренинг. Упражнение «Сколько во мне людей?»

5 минут
Педагог-психолог

Психолог Уильям Джеймс говорил: «Когда встречаются два человека, на встрече присутствуют шестеро: каждый из двоих, каким он (она) видит себя, каждый из двоих, каким его (ее) видят другие, и каждый из двоих, какими они являются на самом деле». Как вы понимаете эту фразу? Как самосознание человека связано с отношениями с родителями, друзьями, коллегами по работе?

Тренинг. Матрица «Окно Джогарри»

15 минут
Педагог-психолог

Самопознание связано с процессом самораскрытия. Психолог Сидней Джурард говорил, что раскрыть свое «Я» другому человеку может только сильная и здоровая личность. Иначе личность тратит энергию, чтобы построить ложное, внешнее «Я». Раскрыть себя можно, когда вы строите взаимоотношения на основе взаимного принятия. Оно развивается постепенно. Вы можете почувствовать, как самораскрытие влияет на слушателя. Джозеф Лафт и Гарри Ингам разработали матрицу, которая называется «Окно Джогарри».

Предложите участникам семинара заполнить матрицу «Окно Джогарри». Направьте работу на расширение открытой области за счет уменьшения 2, 3 и 4-й областей. Нужно, чтобы участники тренинга выражали личностно-значимые мысли и чувства и получили обратную связь.

Другие	Я	Знаю о себе	Не знаю о себе
Знают обо мне	Открытая область 1	Слепая область 2	
Не знают обо мне	Скрытая область 3	Неизвестная область 4	

Окно Джогарри

Слепое окно То, чего я НЕ ЗНАЮ о себе. То, что другие ЗНАЮТ обо мне	Неведомое То, чего я НЕ ЗНАЮ о себе. То, чего другие НЕ ЗНАЮТ обо мне
Фасад То, что я ЗНАЮ о себе. То, чего другие НЕ ЗНАЮТ обо мне	Арена То, что я ЗНАЮ о себе. То, что другие знают обо мне

Открытая область 1 (арена) – это поведение, чувства и мотивы, которые известны и самому человеку, и окружающим. Участники группы должны получить обратную связь по вопросам, насколько продуктивно их поведение, адекватны эмоции и чувства.

Слепая область 2 (слепое пятно) – это дурные привычки, которые сам человек не осознает, но видят окружающие: отталкивающая манера общения, повышенная агрессивность, навязчивость и другие особенности поведения. Часто окружающие считают неуместным говорить о них. Обсудите и скорректируйте это на тренинге.

Скрытая область 3 (фасад) – то, что осознает субъект, но не осознают остальные: сфера нерешенных проблем, неблагоприятных поступков, интимных моментов. Есть нечто, чем человек хотел бы поделиться с окружающими, выслушать их мнение об этом. В группе такими слушателями становятся участники тренинга.

Неизвестная область 4 (неведомое) – то, что находится за пределами сознания личности и окружающих.

Рефлексия

10 минут

Педагог-психолог

Давайте подведем итоги нашего семинара.

Обсудите итоги семинара с педагогами. Можно провести рисуночный тест «Домик для эльфа», который поможет педагогам оценить свое отношение к окружающему миру.