

Министерство образования Красноярского края

Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования
«Центр развития профессионального образования»

**Опыт работы педагогов-психологов
учреждений среднего профессионального
образования**

Выпуск 3

Красноярск
2017

Ответственный за выпуск Т.А. Попланова, методист
КГБУ ДПО «Центр развития профессионального
образования».

В сборнике представлен практический материал, раскрывающий опыт деятельности педагога-психолога учреждений среднего профессионального образования в области психологического обучения и просвещения педагогических работников, коррекционно-профилактической работы с обучающимися.

Рекомендуется педагогам-психологам, заместителям директора по учебно-воспитательной работе.

Содержание

Предисловие.....	3
1. Мастер-класс «Психокоррекционная работа педагога-психолога». <i>С.Г. Хомякова, педагог-психолог КГБПОУ «Красноярский политехнический техникум»</i>	4
2. Мастер-класс «Тренинг «Развитие сплоченности коллектива». <i>Т.А. Попланова, методист КГБУ ДПО «Центр развития профессионального образования»</i> .	17
3. Мастер-класс. <i>И.Р. Тимофеева, педагог-психолог КГБПОУ «Красноярский колледж отраслевых технологий и предпринимательства»</i>	23
4. Методическая разработка «Тренинг для педагогов «Рефлексия в профилактике профессиональной деформации педагога». <i>Н.В. Меновщикова, педагог-психолог КГБПОУ «Дивногорский гидроэнергетический техникум»</i>	27
5. Мастер-класс «Применение педагогами психологических приемов, повышающих эффективность учебной деятельности студентов». <i>О.Р. Тюрина, педагог-психолог КГБ ПОУ «Шушенский сельскохозяйственный колледж»</i>	39
6. Мастер-класс «Тренинг для педагогов-психологов «Умение распознавать свои чувства и эмоции, как страховка от выраженной проекции». <i>Г.Н. Фомичева, руководитель структурного подразделения КГБУ ДПО «Центр развития профессионального образования»</i>	53

Предисловие

Краевой клуб педагогов-психологов учреждений среднего профессионального образования «Вдохновение» продолжает свою работу. Деятельность на 2015-2016 учебный год была направлена на сплоченность и развитие коллектива клуба, повышение профессиональной компетентности педагогов-психологов через демонстрацию практик участников клуба, проведения ими мастер-классов в области психологического обучения и просвещения педагогических работников, коррекционно-профилактической работы с обучающимися.

Повышение психолого-педагогической компетентности субъектов образовательного процесса является одной из важных задач в работе педагога-психолога. В рамках данной темы участники обозначили трудности в работе с педагогами, что побудило к поиску эффективных форм работы, решению педагогических ситуаций, определению эффективных способов формирования нравственных, гражданских и патриотических качеств современного студента.

В этом выпуске вы найдете полезные материалы, представляющие опыт педагогов-психологов учреждений среднего профессионального образования Красноярского края.

Рекомендуется педагогам-психологам, заместителям директора по учебно-воспитательной работе.

Попланова Т.А., методист КГБУ ДПО «Центр развития профессионального образования»

Мастер-класс «Психокоррекционная работа педагога-психолога»

*С. Г. Хомякова, педагог-психолог
КГБПОУ «Красноярский политехнический техникум»*

Цели коррекционной работы:

1. Открытие у подростков в себе тех качеств и навыков, которые дают чувство внутренней устойчивости и доверия к самому себе.
2. Формирование активной жизненной позиции участников и развитие у них способности производить значимые изменения в собственной жизни.
3. Формирование конструктивного контакта с социумом.
4. Получение подростками нового опыта, способствующего минимизации нарушений личностной и поведенческой сфер.
5. Обучение участников индивидуализированным приемам межличностного общения.
6. Формирование у участников новых жизненных целей.
7. Снижение у подростков уровня агрессии по отношению к себе и окружающим.

Характерные проблемы и нарушения у обучающихся:

- ✓ Эмоциональные нарушения – раздражительность, повышенный уровень эмоционального реагирования, настроенность на негативное восприятие самого себя со стороны окружающих, слабая осознанность своих эмоций, высокий уровень личной тревоги, неадекватная самооценка.
- ✓ Поведенческие нарушения – трудности в общении, усугубление вредных привычек, развитие дезадаптации,

отсутствие позитивной проекции на будущее, ограниченный набор реакций на проблемную ситуацию.

Коррекционно-развивающие упражнения

№ п/п	Направление деятельности	Цель	Коррекционные занятия
1.	Отработка навыков поведения в затруднительных ситуациях, саморегуляция.	Осознание моделей поведения в различных ситуациях, конструктивное решение конфликтов.	Упражнение «Конфликт рук» Упражнение «В стране вещей» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Стаканчик» Упражнение «Жизнь и смерть»
2.	Снятие напряжения, методы расслабления, эмоции, рефлексия.	Обучение адекватным способам расслабления и разрядки эмоционального напряжения. Проработка эмоциональных состояний.	Упражнение «Фокусировка» Упражнение «Ролевая гимнастика» Игра «Тренируем эмоции» Упражнение «Бабочки»
3.	Построение партнерских взаимоотношений	Развитие умения строить конструктивные партнерские отношения со сверстниками и взрослыми. Развитие толерантности к	Игра «Художник» Упражнение «Разыгрывание ситуаций» Упражнение «Голосуйте за меня» Упражнение

		себе и другим. Формирование положительного отношения к себе, принятия себя.	«Давайте жить дружно!»
--	--	--	---------------------------

Упражнения на коррекцию агрессивного поведения и контроль гнева:

- комкать и рвать бумагу; на этой бумаге, кстати, можно написать все негативные слова, которые хочется сказать;
- срывать агрессию на «подушке для битья»;
- громко орать, используя «рупор», сделанный из большого листа бумаги;
- топтать ногами или пинать какую-нибудь консервную банку;
- вминать пластилин в картонку или доску;
- в домашних ситуациях можно использовать водяной пистолет или, например, надувные дубинки.

Конечно, такие упражнения – лишь методы «быстрого реагирования» и, по сути, достаточно поверхностны. Для того чтобы коррекция агрессивного поведения была эффективной и успешной, недостаточно использовать только эти методы. Необходимо помочь подростку отреагировать проблемную ситуацию в целом.

Игра «Художник» (25 мин)

Выбираем по желанию: «художника», «заказчика», остальные – «зрители». «Заказчик» заказывает «художнику» свой портрет. «Художник» внимательно смотрит на своего «заказчика» (1,5-2 мин). Затем отворачивается и на память описывает его внешность. Если «художник» медлит, разрешается задавать ему вопросы:

«Какие у Лены волосы? Какие у нее глаза? Во что она одета? и т.д.». Запрещается высказывание обидных замечаний в адрес подростков, фиксирующие какие-либо их физические недостатки. Ведущий должен подчеркивать внешние достоинства участников: «Ну-ка вспомни, какая Лена красивая?».

Игра «Тренируем эмоции»

Цель игры – изучение мимики лица и связанных с ней эмоциональных состояний человека, тренировка выразительной мимики. Попросите обучающегося:

- нахмуриться, как осенняя туча, как рассерженный человек, как злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнце, как Буратино, как хитрая лисица, как радостный ребенок;
- удивиться, как будто он увидел чудо;
- разозлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое, как человек, которого ударили;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу, как заяц, увидевший волка, как котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы, как человек, поднявший тяжелый груз, как муравей, притащивший большую муху;
- отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак, как ребенок, который много потрудился;
- как уставший после битвы воин.

Беседа с подростком по понятию «Конфликт»

Как только человек начинает делать свои первые шаги в мире людей, в его жизнь входят конфликты. Вспомни свои конфликты в раннем детстве, в данное время дома или раньше в детском саду. Что называют конфликтом? С чего он начинается? Конфликт – это отношение между двумя или более людьми, при котором

один из них, оба или несколько чувствуют гнев и считают, что другая сторона виновата в этом. Конфликт возникает тогда, когда люди в некорректной форме передают друг другу чувства. Каждый отстаивает свое мнение, не слушая другого человека. Задача: найти взаимопонимание. Конфликт возникает в том случае, когда задеты чувства другого человека.

- Как разворачивается конфликт?
- К чему он может привести?
- Какое наблюдается поведение у людей в конфликтной ситуации?
- Можно ли избежать конфликта?

Упражнение «Конфликт рук»

Инструкция. Подростку предлагается закрыть глаза, сосредоточиться на своих руках и вложить в них свою энергию. Ничего не говоря, познакомившись с руками сидящего рядом человека, побороться с ним, сначала шутя, а затем побить их, вложив в них силу, помириться с помощью рук, попрощавшись, открыть глаза.

Рефлексия:

- Расскажи, что происходило с тобой в разные моменты «общения» с чужими руками.
- Что ты переживал в момент ссоры и борьбы? Ты почувствовал его?
- Что хотелось сделать? Нравится ли тебе конфликтовать с кем бы то ни было?

Упражнение «В стране вещей»

Инструкция. Необходимо разобраться в конфликтных ситуациях, мысленно принимая на себя роль того или иного предмета (карточки: стол и солонка, вилка и ложка, парта и пенал).

Рефлексия:

- В какой роли тебе было комфортнее? Почему?

Упражнение «Закончи предложение»

- Конфликт – это плохо, потому что...
- Конфликт – это хорошо, потому что...

Вывод. Конфликты полезны, при умении их конструктивно разрешать.

Беседа с подростком о том, умеет ли он разрешать конфликт. Если да, обсудить какие способы он использует.

Разбор конфликтных ситуаций (по карточкам).

Рефлексия:

- Что нового ты узнал сегодня на занятии?
- Было ли оно полезным для тебя?
- Что ты понял, какие выводы смог сделать?
- Что ты будешь использовать в жизни из того, что узнал сегодня?
- Остались ли у тебя вопросы?

Упражнение «Фокусировка»

Инструкция. Подростку предлагается удобно расположиться в кресле. Отдавая себе команды, следует сосредоточить внимание на определенном участке своего тела, почувствовать его тепло. Например, по команде «Тепло!», надо сосредоточиться на своем теле, по команде «Рука» – на правой руке, «Кисть!» – на кисте правой руки, «Палец!» – на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» – на кончике указательного пальца правой руки. Команды самому себе следует подавать с интервалами 10-12 секунд. Продолжительность упражнения 5 минут.

Упражнение «Стаканчик»

Инструкция. Психолог ставит на ладонь мягкий одноразовый стаканчик и говорит: «Представь, что этот стаканчик – сосуд для самых твоих сокровенных чувств,

желаний, мыслей. В него ты можешь положить то, что для тебя действительно важно и ценно, это и есть, то, что ты любишь и чем очень дорожишь». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент психолог сминает этот стаканчик. Затем ведется работа с эмоциональными реакциями, возникшими у подростка. Важно обсудить, что почувствовал подросток, и что ему хотелось сделать.

– Когда у человека могут возникнуть такие же чувства?

– Кто ими управляет?

– Куда они деваются потом?

– То, что ты пережил сейчас – это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как ты это пережил, и есть твоя настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у тебя, в том числе и в общении с другими людьми?

– Психолог вводит понятия стадий стресса: адаптация, истощение жизненной энергии – внутренние (эмоциональное внутреннее состояние – гнев, страх) и внешние стрессоры (холод, шум).

Упражнение «Жизнь и смерть»

Инструкция. Подростку предлагается 2 листа бумаги. На одном он пишет «жизнь», на другом «смерть». Психолог предлагает подростку подумать и определиться, кому из окружающих людей он отдал бы свои листочки с данными записями?

Рефлексия:

– Почему этому человеку ты отдал бы «жизнь», а этому – «смерть»?

– А почему теперь ты решил их оставить себе?

– Что понял?

– Что ты почувствовал сейчас?

– Как ты понимаешь, что такое «позитивное» мышление? Оно необходимо человеку, чтобы управлять стрессом.

– Как справиться со стрессом?

Подростку предлагается овладеть динамической медитацией (в 5 этапов) для управления стрессом:

1. Встать прямо и максимально расслабить тело. Дыхание через нос как можно глубже. Не нужно работать как насос, дыхание должно быть хаотическим и достаточно быстрым. Концентрируйся на собственном дыхании. Тело при этом может начать двигаться – не мешай ему. Движения могут быть любыми.

2. Теперь ты должен стать «сумасшедшим». Ты можешь делать все, что угодно – кричать, прыгать, трястись, танцевать, смеяться, плакать. Не контролируй себя! Наоборот, старайся усилить то, что тебе хочется сделать. Делай все как можно энергичнее, пытайся превратиться в сплошной сгусток энергии.

3. Встань прямо и подними руки вверх. Начинай выкрикивать звук «Ха». При этом у тебя должно создаваться ощущение, что звук резко падает в низ живота. Во время крика старайся выплеснуть из себя все негативные эмоции, исторгнуть все, что мешает, исчерпать себя до дна. Делай это, как можно энергичнее.

4. Резко остановись. Замри в этом положении, в каком оказался. Сохраняй неподвижность. Прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Не старайся обнаружить в себе что-нибудь необычное, а просто стань сторонним наблюдателем.

5. Начни легко танцевать, кружиться, напевать. Почувствуй благодать и освобождение.

Рефлексия:

– Что полезного узнал сегодня?

- Какие выводы сделал?
- Что именно будешь использовать в жизни?

Упражнение «Разыгрывание ситуаций»

Обучающимся предлагается разыграть ситуации и проанализировать их:

1. Ты вышел во двор и увидел, что там дерутся два незнакомых мальчика. Разними их.
2. Тебе очень хочется поиграть такой же игрушкой, как у одного из ребят из вашей группы. Попроси себе.
3. Ты очень обидел своего друга. Попробуй помириться с ним.
4. Ты нашел на улице слабого, замерзшего котенка - пожалей его.
5. Два мальчика поссорились – помири их.
6. Твой друг обиделся на тебя, извинись перед ним и попробуй помириться.

Анализ упражнения.

- Что ты делал?
- Какое чувство у тебя было?

Упражнение «Ролевая Гимнастика»

Рассказать известное стихотворение следующим образом:

- шепотом;
- с пулеметной скоростью;
- со скоростью улитки;
- как робот;
- как иностранец.

Походить как:

- младенец;
- глубокий старик;
- лев.

Улыбнуться как:

- кот на солнышке;

- само солнышко.

Посидеть как:

- пчела на цветке;
- наездник на лошади;
- Карабас-Барабас.

Попрыгать как:

- кузнечик;
- козлик;
- кенгуру.

Нахмуриться как:

- осенняя туча;
- рассерженная мама;
- разъяренный лев.

Эта игра направлена на снятие напряжения, эмоциональное оживление, она способствует расширению поведенческого репертуара подростка.

Упражнение «Голосуйте за меня»

Каждый участник должен подойти к возможно большему числу членов группы и задать один и тот же вопрос: «Ты проголосуешь за меня?!». Тема для голосования должна быть актуальной для группы.

Тот, к кому обратились, может и не отвечать, ведь ему тоже нужно собрать как можно больше подписей. Но если он решается ответить на этот вопрос «Да!» или «Нет!», то принимает решение в соответствии со своими представлениями об этом человеке.

Вместе с ответом необходимо поставить подпись в бланке.

Имя опрашиваемого члена группы	Результат голосования	Подпись опрашиваемого члена группы

На опрос дается 5 минут. Затем подводятся итоги. Материалом для анализа являются ответы на следующие вопросы:

- Что мешало или помогало вам подойти к членам группы за ответами?
- Почему вы голосовали именно так, а не иначе?

Упражнение «Бабочки»

Цели: снять напряжение и провести физический и эмоциональный разогрев группы; развить способности быстрого реагирования на меняющиеся условия.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: не требуются.

Время: 5-8 минут.

Итоги игры. По окончании игры можно обсудить ее итоги, задав группе следующие вопросы:

- Когда игра проходила легче: вначале или, когда «сачок» разросся?
- Какую ассоциацию вы можете усмотреть в ходе игры и в творчестве?
- Чем вам запомнилась игра? Какое настроение она создала в группе?

Ход упражнения.

До начала упражнения необходимо мелом/цветной клейкой лентой или стульями обозначить игровое пространство, за границы которого нельзя будет выходить. Игра несложная, но хорошо разогревающая группу, дающая заряд энергии.

Ведущий просит выйти двух добровольцев. Аплодисментами благодарим их за смелость. Теперь, взявшись за руки, они становятся «сачком», а все остальные игроки – порхающими (только в границах игрового поля!) бабочками. «Сачок», не размыкая рук, должен поймать бабочку. Каждая пойманная бабочка

становится частью «сачка», который передвигается по комнате, все разрастаясь, пока не поймает последнюю бабочку!

Упражнение «Давайте жить дружно!»

Цели: потренироваться в умении убеждать; развить логику мышления и действия в игровой ситуации с партнером; раздвинуть «границы креативности», снять страх перед поставленной проблемой; побудить участников упражнения активно проявить качества творческой личности: гибкость мышления, изобретательность, воображение, способности к лицедейству.

Размер группы: не имеет значения.

Ресурсы: ручки, листочки бумаги для записок.

Время: до получаса.

Ход игры.

Помните мультфильм про Кота Леопольда и его постоянных спутников – мышат, которым он предлагал: «Давайте жить дружно!»?

Группа делится на мини-группы. Один человек (назначается или по желанию) будет играть роль мыши. Все остальные – коты, получающие от тренера заранее заготовленные записки с кошачьими именами. Только на одной записке в каждой группе есть имя Леопольд, остальные имена – Васька, Снежок, Рыжик, Пушок. Записки нужно разворачивать втайне от других участников группы. Игра будет заключаться в том, что каждый кот в течение 1-2 минут должен продумать свою тактику и затем убедить мышку, что именно он – дружелюбный Леопольд, а не опасный для этой мышки хищный и коварный кот.

Сказкотерапия

Сказкотерапия как инструмент развития. В процессе слушания, придумывания и обсуждения сказки развиваются необходимые для эффективного

существования фантазия, творчество. Подросток усваивает основные механизмы поиска и принятия решений. Эти же механизмы работают и у взрослых, именно поэтому многие тренеры используют сказки в работе, чтобы помочь найти более эффективный способ решения жизненных задач.

Сказкотерапия, как психокоррекция. Работа со сказкой направлена непосредственно на лечение и помощь клиенту. Сказкотерапевт создает условия, в которых студент, работая со сказкой (читая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем. В зависимости от содержания, вопросы по сказке могут быть примерно такими:

- О чем сказка?
- Что запомнилось больше всего?
- Какие герои запомнились? Почему?
- Что случилось с тем или иным персонажем?
- Какие чувства возникали во время чтения?
- В какие моменты было радостно? В какие грустно?

Было ли жалко кого-нибудь?

- Какие чувства, какое настроение после сказки?
- Случается, такое в жизни, по-настоящему?
- Случались ли у тебя похожие ситуации?
- Чему мы можем научиться у этой сказки?
- Как можно применить полученные знания в жизни?

Источники информации:

1. А.В. Микляева, П.В. Румянцева «Грудный класс» Диагностическая и коррекционная работа» Речь, С-П, 2007.
2. Н.А. Сакович «Практика сказкотерапии. Сборник сказок, игр и терапевтических программ», Речь С-П, 2005.
3. Интернет-источники:

- <https://infourok.ru/metodicheskoe-posobie-korrekcionnorazvivayuschih-uprazhneniy-s-podrostkami-put-k-uspehu-944808.html>.
- <http://psycholog-school.ru/psikhologi/programma-psikhokorreksionnoj-pomoshchi-podrostkam-3.php>.
- <http://ped-kopilka.ru/blogs/bugakova-tatjana/korekciono-razvivayusche-zanjatie-dlja-podrostkov.html>.
- http://gimnazium.ucoz.net/_ld/0/57_.doc.

Мастер-класс

Тренинг «Развитие сплоченности коллектива»

Т. А. Попланова, методист

КГБУ ДПО «Центр развития профессионального образования»

Цель: повышение сплоченности и развитие коллектива как целостного группового субъекта; формирование мотивации использования полученного опыта.

Время	Деятельность	Материалы
(5 мин) 12.00-12.05	Сообщение цели тренинга. Сбор ожиданий участников. Правила группы.	
(10 мин) 12.05-12.15	<p>Знакомство «Представление с перекидыванием предмета».</p> <p>Цель: знакомство, создание благоприятной атмосферы общения.</p> <p>Участники встают в круг. Ведущий, держа в руках предмет, представляется: говорит свое имя и сообщает что-нибудь о себе, после чего перекидывает предмет любому другому участнику. Тот ловит предмет, представляется, вновь перекидывает его другому участнику и т.д., пока предмет не побывает в руках у каждого. После этого перекидывание идет в обратном порядке, однако каждый участник сам уже не представляется, а вместо этого по памяти</p>	Мягкая игрушка

	говорит имя того человека и его информацию о себе, которому собирается кинуть предмет.	
(45 мин) 12.15-13.00	<p>Разминка «Факты о нас».</p> <p>Цель: создание благоприятной атмосферы общения, способствовать активизации участников.</p> <p>Участники делятся на 2-3 подгруппы, равные по числу участников и, желательно, с одинаковым соотношением мальчиков и девочек. Ведущий озвучивает адресованные участникам вопросы. Участники, которые могут положительно ответить на очередной вопрос, внутри своих подгрупп рассказывают об упоминаемых фактах более подробно: когда, где и при каких обстоятельствах имели место упоминаемые события, что конкретно они знают и умеют и т.п. На обсуждение каждого вопроса дается 1-2 мин. После этого ведущий называет количество баллов, которыми оцениваются различные варианты ответов на вопрос, и внутри каждой из подгрупп участников, выбранный на роль «счетовода», подсчитывает общую сумму баллов, набранную в подгруппе. Следует заранее предупредить участников, что это игра на честность, проверить в ней можно далеко не все варианты ответов.</p> <p><i>Примерный перечень вопросов.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Кто на каких музыкальных инструментах хорошо умеет играть? По одному баллу за каждый инструмент. 2. Кто был на двух разных континентах – 1 балл. Кто был на трех и более континентах – еще по одному баллу за каждый континент. 3. Кто был в Третьяковской галерее – 1 балл, если это произошло в течение 	Примерный перечень вопросов для ведущего

	<p>последнего месяца – 2.</p> <p>4. Кто когда-нибудь плавал на парусной лодке – 1 балл.</p> <p>5. Кто хотя бы раз в последний год близко видел пожар – 1 балл. Если когда-нибудь (не только в последний год) сам оказался в роли пострадавшего на пожаре – 2 балла.</p> <p>6. Кто и какой иностранный язык знает? Можешь объяснить на нем – 1 балл, разговариваешь свободно и читаешь без словаря – 2, знаешь два или больше иностранных языков – 3.</p> <p>7. Кто имеет машину – 1 балл.</p> <p>8. Кто хотя бы раз катался на велосипеде – 1 балл, если упал – 2. Если это было катание с кем-нибудь вдвоем на одном велосипеде – 2 балла, упали – 3.</p> <p>9. Кто хотя бы раз за последний месяц был в театре – 1 балл.</p> <p>10. Кто в прошлом учебном году получил благодарственное письмо – 1 балла. Если есть еще благодарственные или грамоты, по одному баллу за каждое.</p> <p>11. Кто умеет кататься на коньках, горных лыжах, сноуборде – по 1 баллу за каждый снаряд.</p> <p>12. Кто видел фильм «Сибирский цирюльник» - 1 балл.</p> <p>13. Кому когда-нибудь накладывали швы – 1 балл.</p> <p>14. Кто за последний месяц прочитал хотя бы одну книгу – 1 балл.</p> <p>15. Кто уже был на психологическом тренинге помимо этого – 1 балл. Если был на двух и больше тренингах – 2 (тренинги клуба не считаем).</p> <p>Сначала вопросы задаются ведущим, потом имеет смысл дать каждой команде самостоятельно придумать и задать несколько вопросов. В конце дискуссии</p>	
--	---	--

	<p>подсчитывается общая сумма баллов в каждой из команд, участники возвращаются в круг и делятся наиболее интересными фактами друг о друге, которые они узнали и запомнили на стадии работы в подгруппах.</p>	
<p>(25 мин) 13.00-13.25</p>	<p>Работа в группах «Мой опыт пребывания в группах».</p> <p>Задача участников: обсудить свой опыт пребывания в позитивных и негативных группах, составить список характеристик позитивных и негативных групп. Далее группы представляют результат работы.</p> <p><i>Обсуждение.</i></p> <p>Можем ли мы влиять на ситуацию в коллективе?</p>	<p>Бумага, ручки</p>
<p>(30 мин) 13.25-13.55</p>	<p>Упражнение «Дом».</p> <p>Цель: осознание своей роли в коллективе, стиля поведения.</p> <p>Задача участников: построить дом из своих тел. Каждый участник выбирает, каким он будет материалом, частью дома, предметом интерьера и т.д. (например, дверью, окном, обоями или предметом мебели, цветком, люстрой и т.д.).</p> <p><i>Психологический смысл упражнения.</i></p> <p>Участники задумываются над тем, какую функцию они выполняют в этом коллективе, осознают, что все они нужны в своем «доме», что способствует сплочению.</p> <p><i>Обсуждение.</i> Как проходило обсуждение в команде? Сразу ли Вы смогли определить свою роль в «доме»? Почему Вы выбрали именно эту роль? Я думаю, Вы все поняли, что каждая часть Вашего «дома» важна и нужна в нем, каждая несет свою определенную функцию, без которой дом не может быть полноценным!</p>	
<p>(5 мин)</p>	<p>Игра-разминка «Самолетик».</p>	<p>Бумага</p>

13.55-14.00	<p>Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.</p> <p><i>Обсуждение.</i> Что мешало выполнить задание? Что помогло выполнить задание?</p>	
(10 мин) 14.00-14.10	<p>Упражнение «Перекинь мяч»</p> <p>Цели: развитие сплоченности, раскрепощение членов группы, поиск быстрого решения поставленной задачи.</p> <p><i>Процедура:</i> участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с. на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с. на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение – все участники ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мяч, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника. Задача решена!</p> <p><i>Психологический смысл упражнения.</i> Демонстрация того, как проблема может</p>	2 мяча

	<p>быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.</p> <p><i>Вопросы для обсуждения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался? – Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее? – Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и, как удавалось преодолеть эти ограничения? 	
(15 мин) 14.10-14.25	<p>Рисунок «Наш клуб».</p> <p>Цель: снятие напряжения, развитие сплоченности.</p> <p>Участникам предлагается нарисовать общую картину «Наш клуб».</p> <p>Обсуждение. Какие чувства испытываете?</p>	Ватман, краски, кисточки, стаканчики под воду
(35 мин) 14.25-15.00	<p>Рефлексия.</p> <p>Что вы сейчас чувствуете и какой опыт приобрели?</p>	

Источники информации:

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб: Питер, 2007. -160 с.: ил.
2. Чуриков А., Снегирев В. Копилка для тренера: Сборник разминок, необходимых в любом тренинге. – СПб: Речь, 2006. – 208 с.
3. Интернет-источники:
– <http://www.trepsy.net>

Мастер-класс

Игра «Мост»

Данная игра учит возможности передавать информацию, понимать работу другой группы, игра развивает коммуникативные отношения, выявляет новых лидеров, сплачивает коллектив. В результате игры формируется доверительный стиль общения, позитивные эмоции, установление контакта в группе, сплоченность, самораскрытость.

Игра универсальная используется для любой аудитории.

Оборудование: ватман, клей, ножницы, линейка для каждой команды.

Задача участников: построить мост не нарушая условия игры.

Условия игры:

1. Каждая группа выбирает лидера.
2. строит только половину моста.
3. Лидеры переговариваются 3 раза по 1 мин.
4. Между переговорами команды работают 15 мин.
5. Лидерам во время переговоров запрещается пользоваться пищащими предметами, бумагой. Задача лидеров – договориться в течение одной минуты.
6. Ширина моста должна быть не менее 15 см.
7. Половины моста должны сойтись посередине.
8. Мост должен быть устойчивым, чтобы на него можно было поставить стакан с водой.
9. При строительстве моста можно использовать только те материалы, которые будут выданы командам (см. оборудование).

10. Запрещается пользоваться пищевыми предметами и т.д.

Упражнение «Адские башни»

Время проведения: 60 минут.

Размер группы: не менее 12 человек.

Данное упражнение направлено на построение команды, в котором делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникационных барьеров между участниками. Такие барьеры возникают в связи с тем, что люди, расценивая свое восприятие мира как единственно верное, зачастую отказываются принимать иные точки зрения. В упражнении эта концепция взята на вооружение и используется для побуждения игроков задуматься о факторах, как способствующих, так и препятствующих построению единой команды. Универсальное упражнение для любой аудитории.

Этапы работы:

1. Группа делится на 2 команды.
2. Каждой команде выдаются детали конструктора блочного типа (например, «Lego»).
3. Командам дается общее задание – построить башню.
4. Всем участникам команд раздаются карточки, на которых записаны данные, касающиеся какой-то одной части задания. Этой информацией запрещено делиться с другими.
5. Игра должна проходить в полном молчании.

Инструкции для карточек.

- Башня должна состоять из 20 блоков.
- Башня должна иметь высоту в 10 уровней.
- Башня должна быть построена только из белых, красных и желтых «кирпичиков».

- Башня должна быть построена только из синих и желтых «кирпичиков».
- Шестой уровень башни должен отличаться по цвету от остальных.
- Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что построите башню самостоятельно.

Обсуждение итогов игры.

За игрой в «Адские башни» интересно наблюдать со стороны, так как отдельные игроки неизбежно придут к замешательству, неразберихе и разочарованию, едва лишь поймут, что все их попытки следовать инструкциям приводят исключительно к противодействию со стороны членов их команд. Например, какой-нибудь игрок пытается положить синий «кирпичик» только для того, чтобы другой игрок убрал его с явным негодованием. Третий постарается удержать других, от каких бы то ни было действий вообще и т.д.

По окончании действия полезно обсудить ситуации – они повторяются всякий раз, когда используют эту игру.

Побеждает игрок, которому поручено быть единственным строителем. Такое случается, если эту роль отводят волевому человеку, который хорошо владеет невербальными методами общения и ясно дает понять, что не потерпит никакой оппозиции. В этих условиях другие члены команды более или менее терпеливо – в зависимости от темперамента – сидят в сторонке и наблюдают за «самозванцем». Все идет гладко, пока этот человек не сделает что-то, противоречащее инструкциям другого игрока: последний заявляет молчаливый протест, к

которому строитель обычно прислушивается и соответственно изменяет конструкцию. Когда двое протестующих вступают между собой в конфликт (возможно, из-за того, что одного из них не устраивает цвет «кирпичей»), строитель зачастую начинает экспериментировать, меняя один «кирпич» на другой, пока оба спорщика не будут удовлетворены – тем, например, что используются исключительно желтые кирпичи.

Такое поведение команды чаще всего оказывается эффективным, в результате чего группа, подобная описанной выше, может построить башню первой и остаться очень довольной своим выступлением, изделием (башней) и друг другом. Так происходит, вероятно, по причине того, что никто из них «не потерял лица». Первоначальное унижение, испытанное членами команды, которых отстранили от работы, компенсируется их последующими указаниями «строителю», как и что ему строить. Это другой аспект лидерства как компромисса между вожаком и подчиненными.

Самозванный строитель терпит поражение от мощной оппозиции в лице других игроков, которые настаивают, чтобы их допустили до «кирпичей». Такое поведение обычно приводит к серьезным конфликтам. Как результат – башня не будет построена.

Налицо комбинация описанных стратегий. Между потенциальными строителями идут непрерывные переговоры, которые отнимают много времени. Каждый «кирпич» становится предметом невербальной, иногда горячей, дискуссии. При достаточном времени башня, в конце концов, вырастет, но команда, ведущая себя подобным образом, обычно проигрывает соперникам, которые выбирают стратегию 1.

Источники информации:

1. Андрей Грецов «Тренинги развития с подростками». ООО Издательство Питер 2011, стр. 120, 369.

Методическая разработка

Тренинг для педагогов «Рефлексия в профилактике профессиональной деформации педагога»

Н.В. Меновщикова, педагог-психолог
КГБПОУ «Дивногорский гидроэнергетический техникум»

Что такое профессиональная деформация?

Это неосознанная привычка человека измерять явления окружающего мира в соответствии с профессиональными стандартами. Определенная заикленность на том или ином аспекте профессиональной деятельности. Профессиональная деформация считается одним из отрицательных качеств профессионала. Одной из форм профессиональной деформации является профессиональное выгорание. *(2 минуты)*

Так как профессиональной деформации подвержено большинство профессий социального типа, мы замечаем проявление профессиональной деформации у коллег, знакомых, друзей, возможно даже у членов семьи. Но часто игнорируем проявление собственных симптомов профессиональной деформации (вы хотите об этом поговорит? и прочее...). Чтобы настроиться на работу друг с другом и попытаться проанализировать собственное поведение, предлагаю начать работу с данной темой с шуточного упражнения «Зеркало». *(3 минуты)*

Упражнение «Зеркало»

Задача: создание настроения на взаимодействие в группе.

Организационно-методические условия проведения: участники располагаются попарно, образуя два круга: внутренний и внешний.

Материалы: мяч.

Инструкция:

Ведущий: «Чтобы настроиться на работу и друг на друга, я предлагаю поиграть в шуточное упражнения «Зеркало».

На первом этапе (до моего сигнала) участники во внешнем круге будут совершать движение, внутренний круг – зеркалом, отражающим до мелочей все действия. На втором этапе участники меняются ролями.

Задания следующие:

- 1) мы просыпаемся и потягиваемся;
- 2) подходим к зеркалу и расчесываемся;
- 3) чистим зубы;
- 4) наносим косметику (для женщин), бреемся (для мужчин);
- 5) одеваемся, застегиваемся на все пуговицы;
- 6) приходим на работу и пьем чай; разговариваем с начальником.

Стоп! Меняемся ролями, теперь внутренний круг человек, а внешний - зеркало. Начали:

- 1) получаем в кассе деньги;
- 2) разговариваем с осужденным;
- 3) едем в переполненном автобусе;
- 4) неожиданно встречаемся со старым знакомым;
- 5) смотрим футбол (для мужчин), готовим ужин (для женщин);
- 6) целуем перед сном ребенка;
- 7) ложимся спать и сладко засыпаем.

Наш зеркальный тест завершен.

По окончанию упражнения все участники рассказываются в круг и делятся своими чувствами.

Контрольные вопросы для обсуждения:

- Удалось ли вам подобрать движения под задания? Какие из заданий вызвали затруднения? Какие задания давались легко? Как думаете почему?
- В какой роли было легче работать? В роли задающего движение или отражающего его зеркала? Какие чувства вы при этом испытывали?
- Получили ли вы эмоциональный настрой для дальнейшей работы в группе?

На доске крепится таблица, которая заполняется в ходе работы с участниками.

Факторы, приводящие к профессиональной деформации	Проявление профессиональной деформации педагога:
<p>К профессиональным деформациям могут приводить следующие факторы:</p> <ul style="list-style-type: none">– высокая степень ответственности за результаты профессиональной деятельности;– боязнь ошибок и неудач;– перегрузки, частое возникновение непредвиденных ситуаций;– увеличение объема информации, которую необходимо усваивать;– трудности в семье, вызванные профессиональной деятельностью (дополнительные занятия во внерабочее время, проверка работ дома и т. д.);– сужение профессиональных интересов до узкой области специализации;– аддикция (навязчивая)	авторитарность демонстративность доминантность педагогическая агрессия социальное лицемерие педагогическая индифферентность неадекватная самооценка информационная пассивность монологизм формализм некомпетентность

потребность в работе); – высокий темп жизни; – необходимость регулярных подработок; – постоянное стремление к конкуренции; – дефицит времени, участие в разнообразных видах общественной деятельности; – неспособность к релаксации.	
---	--

Давайте подумаем, какие факторы могут приводить к профессиональным деформациям. (Выберите один или несколько факторов и запишите на листочке). **(5 минут)**

Напишите по одному или несколько проявлений профессиональной деформации личности педагога. **(3 минуты)**

Многие присутствующие совмещают работу психолога с работой преподавателя. Давайте посмотрим, есть ли признаки профессиональной деформации у вас (педагогов). Для этого предлагаю заполнить бланк упражнения «Неоконченные предложения» (см. Приложение). **(5 минут + рефлексия 5 минут)**

Важную роль в борьбе с проявлениями симптомов профессиональной деформации играет саморефлексия, а также «взгляд со стороны». Давайте попробуем посмотреть сегодня не только на себя, но и на других, чтобы помочь им себя увидеть. Упражнение «Портрет соседа» (см. Приложение). **(10 минут)**

Давайте подумаем, какие средства профилактики деформации и борьбы с деформацией мы можем предложить нашим педагогам. **(10 минут)**

Последнее упражнение «Подарок» (см. Приложение). **(2 минуты)**

Упражнение «Неоконченные предложения»

Задачи:

- определить факторы, способствующие появлению профессиональной деформации, влиянию которых подвержен данный сотрудник, определить «сильные и слабые стороны» личности человека, которые способствуют или напротив не допускают развитие профессиональной деформации;
- определить насколько участники тренинга подверглись профессиональной деформации.

Организационно-методические условия поведения: участники располагаются сидя в общем кругу.

Материал: бланки анкет с неоконченными предложениями.

Инструкция: Участникам предлагается дописать следующие неоконченные предложения:

1. Преподаватель учреждения СПО...
2. Обстановка, существующая в учреждении, действует на меня...
3. Мои коллеги (педагоги)...
4. Студенты...
5. Проявление инициативы в моей работе...
6. Творчество в моей работе...
7. Студенты, с которыми я работаю, заслуживают...
8. Если я вижу, что студент попал в беду...
9. Грубость в обращении со студентами...
10. Я считаю, что использовать некорректные выражения в общении со студентами...
11. Я считаю, что использовать некорректные выражения в общении с коллегами...

12. Современный сленг, которым пользуются студенты...
13. Если меня критикуют...
14. Я выполняю свою работу...
15. Мне говорят, что я в последнее время...
16. Свободное время я чаще провожу...
17. Окружающие относятся ко мне...
18. Однообразная, рутинная работа действует на меня...
19. Наличие бдительности на работе...
20. Педагоги, которые утратили бдительность...
21. Педагог, вступивший в неформальные отношения со студентом...
22. Мои друзья...
23. Я хотел бы научиться...
24. Самое важное в моей жизни...
25. Когда со мной поступают несправедливо...
26. Мое руководство...
27. Неожиданное изменение ситуации действует на меня...
28. Больше всего я хотел бы работать...
29. Быть сотрудником образовательного учреждения...
30. Если бы я мог...

Далее ведущий собирает бланки и хранит их у себя, до последней встречи, на которой планируется их обсуждение.

Рекомендации ведущему: ведущий собирает бланки, и после тренинга знакомится с ними. Это дает возможность тренеру иметь представление о каждом участнике тренинга, на что нужно обратить особое внимание. В дальнейшем ведущий проводя следующие занятия, учитывая полученную информацию, целенаправленно помогает осознать и развивать необходимые качества в человеке, а также помогает осознать человеку свои «слабые» стороны, которые могут привести к развитию профессиональной деформации.

Упражнение «Портрет соседа»

Задача: формирование адекватной самооценки, участники получают представление о том, как они воспринимаются другими людьми.

Организационно-методические условия проведения: участники располагаются сидя в общем кругу.

Материалы: бланки для каждого участника, ручки.

Бланк:

Фамилия, имя _____

Физическое представление (физические данные, внешность)	
Социальное представление (социальные роли, которые играет человек, место человека в социуме...)	
Умственное представление (умственные способности человека, его знания, умения, опыт ...)	
Эмоциональное представление (эмоции, преобладающие у человека, его чувства...)	

Инструкция. Каждый участник подписывает свой листок бумаги и передает его своему соседу справа. Тот пишет, каким он видит и понимает этого человека, его

достоинства и недостатки. Описывает по четырем позициям: физическая, социальная, умственная, эмоциональная. Таким образом, эти листы с характеристиками передаются по кругу до тех пор, пока каждый не вернется своему хозяину. Далее участники отдают листы ведущему, и он зачитывает то, что написано на их листах.

Рекомендации ведущему: данное упражнение требует соблюдения этических норм, т.к., зная об анонимности записей и получив задание откровенно описать участников группы, могут выявиться самые различные мнения участников друг о друге. Поэтому ведущему важно управлять ситуацией, читая характеристики, не акцентировать внимание на негативных высказываниях (то есть не выделять их тоном голоса, т.к. участник и так все услышит для себя). Возможно, что не всем участникам понравится, то, как их характеризуют другие. В этом случае психологу предъявляются высокие требования. Возможно, что после тренинга психологу придется проводить индивидуальную консультацию. Большинство же участников отмечают, что они согласны с тем, как их оценивают другие люди. Ведущий, зная свою группу, должен сам решить вопрос об использовании данного упражнения на своем тренинге.

Контрольный вопрос для обсуждения:

– Совпадает ли Ваше представление о самом себе с тем, как вас оценивают другие люди?

Информирование.

Окружающий нас мир огромен и безбрежен, но все, что в нем существует, сконцентрировано вокруг одной маленькой песчинки – одного единственного человека, которым являюсь «Я». Мое «Я» не заметно в огромном мире, но для меня оно нечто особое, непохожее ни на кого

другого, и вместе с тем во мне есть что-то такое, что роднит меня с другими. Во всем мире не найти двух абсолютно одинаковых людей. Пусть даже это будут близнецы с одной внешностью, но и у них вы найдете массу отличий: они думают, любят, чувствуют по-разному.

Человек, рождаясь, не отделяет себя от окружающего мира. Так и вы лишь постепенно начинали осознавать ощущения своего тела, выделять себя из окружающего мира предметов. Новорожденный ребенок абсолютно беспомощен, он живет с помощью взрослого, идет психологическая слитность взрослого и ребенка. Первоначально из окружающего мира малыш выделяет взрослых (родители), а затем окружающие предметы. Переживание наличия своего «Я» является результатом длительного процесса развития личности, который начинается в младенческом возрасте и который обозначается как «открытие Я». Уже в год вы начали осознавать отличия ощущений собственного тела от тех ощущений, которые вызываются находящимися вовне предметами. Затем, в возрасте 2-3 лет, Вы стали отделять доставляющий Вам удовольствие процесс собственных действий с предметами от предметных действий взрослых, предъявляя требование «Я сам!». Вы стали противопоставлять себя всем другим «Это мое, а не твое!». Затем на рубеже детского сада и школы и в младших классах у Вас возникла возможность при содействии взрослых подойти к оценке своих психических качеств (мышления, памяти, внимания и т.д.). Далее к подростковому возрасту и юношеству, в результате активного включения в общественную и трудовую жизнь складывался Ваш «образ Я».

Образ Я – это достаточно устойчивая и постоянная, часто бывает, так что и неосознаваемое самим человеком

представление о самом себе. На основе этого представления человек строит свое взаимоотношение с другими людьми и отношение к самому себе. Человек может любить или ненавидеть себя, уважать или презирать, понимать или не понимать себя.

Я-реальное	Я-идеальное	Я-зеркальное
представление о	представление о	представление о
том,	том,	том,
каков я на самом	каким бы я хотел	как меня
деле.	быть.	воспринимают
		другие.
физическое	физическое	физическое
социальное	социальное	социальное
умственное	умственное	умственное
эмоциональное	эмоциональное	эмоциональное

Я-реальное – это то, каким человек кажется себе в действительности, каким он видит себя в данный момент.

Я-идеальное – каким он поставил себе цель быть или то, к чему неосознанно стремится, о чем мечтает. Является основным побудителем, движущей силой поведения и действий человека, ориентиром личностного роста.

Я-зеркальное – хранит в себе наши смутные, а иногда и ясные представления о том, что думают обо мне другие люди, каким я выгляжу в их глазах.

Во всех этих «Я» мы осознаем себя как существо физическое, эмоциональное, умственное, социальное. У нас есть представление о своем физическом облике и

идеале, к которому мы стремимся, представление о том, как воспринимают наш внешний облик другие и т.д.

Наши внутренние установки зависят от того, как мы воспринимаем окружающий нас мир и какие эталоны, ценности господствуют в этом мире.

Пожалуй, человеческое «Я» является самым непознанным и в тоже время притягательным для тех, кто хочет стремиться к самосознанию и самосовершенствованию, да и для тех, кто хочет понять себя, решить свои проблемы, помочь себе.

Упражнение «Подарок»

Задача: сохранение приятного и доброжелательного отношения между участниками.

Организационно-методические условия проведения: участники располагаются сидя в общем кругу.

Инструкция. Ведущий: «В завершении нашего занятия подарим друг другу подарок. Пусть это будет что-то приятное. Мы будем называть имя соседа справа и со словами: «Я от чистого сердца дарю тебе этот подарок», отдаем ему свой подарок, не называя его, используя только пантомиму, мимику. Сосед благодарит за подарок и дарит уже свой «невидимый» подарок следующему и т.д.»

Завершение работы «Итоги»

Задача: подведение итогов тренинга, определение внутренних ресурсов участников тренинга по предотвращению профессиональной деформации.

Организационно-методические условия проведения: участники тренинга располагаются сидя в общем кругу.

Материалы: мяч.

Инструкция. Ведущий: «Мы подошли к концу нашего тренинга, в ходе которого открывали в себе новые стороны, получали при этом обратную связь, помогали

друг другу в поиске вариантов решения проблем. Теперь важно каждому проговорить, какие внутренние ресурсы есть в вашей личности, которые будут противостоять профессиональной деформации».

Контрольные вопросы для обсуждения:

- Что нового удалось узнать в ходе тренинга?
- Как будут использованы полученные знания и опыт?
- Какие ресурсы есть у участников, чтобы противостоять развитию профессиональной деформации?

Ведущий благодарит всех участников тренинга за совместную работу.

Источники информации:

1. Акиндинова И.А., Баканова А.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика/ И.А. Акиндинова, А.А. Баканова // Педагогические вестн. СПб: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2003. - № 5. - С. 34.
2. Безносков С.П. «Профессиональная деформация личности», 2004
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. Питер, 2005, - 336с.
4. Семенова Е.А. Профилактика профессионального выгорания педагогов.
5. Ноженкина О.С. Роль рефлексии в преодолении профессиональной деформации личности педагога. – Смоленск, 2012. – 222с.

Мастер-класс

«Применение педагогами психологических приемов, повышающих эффективность учебной деятельности студентов»

О.Р. Тюрина, педагог-психолог

КГБ ПОУ «Шушенский сельскохозяйственный колледж»

Многие закономерности практической психологии часто применяются опытными педагогами на интуитивном уровне. Часть из них – законы протекания психических процессов (внимания, восприятия, памяти и мышления). Другая часть – законы оптимума (закономерности и условия результативности учебно-познавательной деятельности). Так, на ориентировочно-мотивационном этапе занятия используются приемы эмоциональной подготовки группы. На операционно-познавательном – инструктирование обучающихся, организация совместной деятельности (работа в парах, подгруппах и т.п.). На контрольно-оценочном этапе педагог помимо отметки использует оценку деятельности обучающихся и поддержку. Рефлексивный этап предполагает осмысление обучающимися собственной деятельности на уроке, уровня своей компетентности по изучаемому материалу, условия для которого создает педагог.

Часто методическая сторона педагогом оценивается как более важная, чем коммуникативная. При психологизированном подходе важно влияние педагога посредством знаний (информации) на всестороннее развитие личности учащихся. Результативность при этом возможна лишь тогда, когда налажен контакт, когда осознанно и ответственно используются приемы и методы психологического воздействия, когда есть коммуникативные навыки и навыки психолого-педагогической рефлексии, развитию которых способствуют тренинги профессионального психолого-педагогического мастерства. Благоприятная эмоциональная атмосфера урока – условие его высокой эффективности. Умение создать такую атмосферу – важная составляющая профессионального мастерства педагога.

Психологические приемы, используемые педагогами на уроке можно условно разделить на следующие категории:

- *коммуникативные навыки* (создание благоприятной атмосферы, ведение и регуляция дискуссии, нивелирование конфликтов, грамотная критика);
- *навыки инструктирования и резюмирования* (особенности инструктирования и организации рефлексии);
- *навыки управления психическими процессами* (вниманием, восприятием, памятью, мышлением).

Вашему вниманию представлена методическая разработка семинара-тренинга «Применение педагогами психологических приемов, повышающих эффективность учебной деятельности студентов». Данный мастер-класс предназначен для повышения уровня коммуникативной компетентности так, как процесс обучения неразрывно связан с общением.

Программа семинара-тренинга

«Применение педагогами психологических приемов, повышающих эффективность учебной деятельности студентов»

Цель семинара-тренинга. Знакомство с психологическими приемами, повышающими эффективность учебной деятельности студентов. Овладение навыками поддержки, грамотной (безобидной) критики, нивелирования конфликта, толерантного общения и отработка навыков в моделируемых ситуациях.

Время	Содержание	Материалы
5 мин	Приветствие, вступительное слово, сообщение цели.	Презентация
15 мин	Сбор ожиданий	Доска, маркер

<p>15 мин</p>	<p>Интерактивная лекция о приемах поддержки и рефрейминге.</p> <p>Поддерживающие приемы.</p> <p>Поддержка – это отношение к личности учащегося, оно не обязывает хорошо относиться к тому, что он делает и не работает без «твердости» (умения сопротивляться манипулированию и устанавливать справедливые санкции). Существуют разные способы поддержать другого человека:</p> <ul style="list-style-type: none"> – знак внимания – высказывание или действие, обращенное к человеку и призванное улучшить его самочувствие и вызвать радость; – комплимент – знак внимания, выраженный в вербальной форме без учета ситуации, в которой человек находится в данный момент; – похвала – оценочное суждение, в котором человека сравнивают с другими, причем это сравнение в его пользу; – поддержка – знак внимания, оказанный человеку в ситуации, когда он объективно неуспешен, сделанный в форме прямого речевого высказывания и касающийся той области, в которой у него в данный момент затруднения. <p>Поддержка исключает сравнение с кем-либо, кроме себя самого.</p> <p>Поддержку можно оказывать посредством:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отдельных слов («красиво», 	<p>Презентац., плакат, магниты, маркер.</p>
---------------	---	---

«аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперед», «продолжай»);

– высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс», «Я рад твоей помощи», «Все идет прекрасно», «Хорошо, благодарю тебя», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Я рад, что ты пробовал это сделать, хотя все получилось вовсе не так, как ты ожидал»);

– прикосновений (потрепать по плечу; дотронуться до руки; мягко поднять подбородок ребенка; приблизить свое лицо к его лицу; обнять его);

– совместных действий, физического соучастия (сидеть, стоять рядом с ребенком; мягко вести его; играть с ним; слушать его; есть вместе с ним);

– выражения лица (улыбка, подмигивание, кивок, смех).

Можно составить простые предложения: «Мне нравится твоя доброта...», «О, какой творческий подход!». Они поначалу могут казаться странными и непонятными. Доброжелательные реакции обладают способностью умножаться в геометрической прогрессии. Они транслируются на учеников как модель приемлемого поведения так же легко, как модели неконструктивного поведения. Воодушевляющие и

	<p>поддерживающие высказывания используются на всех стадиях общения. Внимание в воодушевляющих высказываниях сконцентрировано на личностной, субъективной стороне действий ребенка. Мы описываем действие, но говорим не только о том, что делает ребенок, а о том, как он это делает – с какими усилиями, энергией, с какими чувствами. Высказывания типа: «Ты действительно напряженно работаешь...» и «Ты выглядишь таким гордым...» действительно оказывает воодушевляющее воздействие и на взрослых, и на детей, хотя, чаще всего, они выражаются в форме похвалы, содержащей описание усилий «Ты напряженно работаешь, и поэтому ты добился...» Высказывания типа «Тебе нравится...» и «Ты нашел способ...» воспринимаются с благодарностью как признак равнодушия к ним.</p> <p>О похвале. Хвалит обычно тот, кто психологически выше и значительнее («Я имею право оценивать потому, что я более опытен, важен и значителен, чем ты»); положительная оценка предполагает и отрицательную (от похвалы до ругани – один шаг); хвалить могут не за что-то, а зачем-то (хотят отделаться, унять чрезмерную активность, отвлечь и т.д.)</p> <p>Рефрейминг.</p> <p>Часто негативные реакции лишь укрепляют и даже усугубляют</p>	
--	---	--

проблемное поведение, вместо того чтобы искоренять его. Обвинение влечет за собой своего рода «полярную реакцию», в действительности лишь стимулирующую нежелательное поведение. Если педагогу удастся увидеть позитивные стороны поведения учащегося, это поможет ему занять более удачную «метапозицию» и с большим успехом обсудить с ним его поведение в определенном контексте. Таким образом, рефрейминг включает в себя определение вероятного позитивного намерения, которое могло стоять за проблемным поведением.

С английского reframe можно перевести и как замену картины в рамке, так и замену рамы у картины. Один из более-менее пристойных переводов слова «рефрейминг» на ещё более русский – переформирование. Общая идея рефрейминга (он же переформирование) – это другая комбинация элементов для получения нового, более приемлемого состояния. Соответственно, говорят о двух видах разговорного рефрейминга: смысла и контекста.

При рефрейминге смысла вы просто сообщаете, что данное событие имеет совсем другой смысл. При рефрейминге контекста вы помещаете событие в контекст, в котором значение этого события изменится.

Формальное разделение такое – если фраза ответа начинается с «Зато...», то

	<p>это рефрейминг контекста, а если с «Это означает...» – то смысла.</p> <p>Применяется рефрейминг:</p> <p>Во-первых, для подстройки. Так как люди реагируют на смысл, вы можете придать ситуации такое значение, которое даёт вам возможность подстроиться, а не вызывает конфликт.</p> <p>Сравните:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Давай поговорим о твоей медлительности. – Давай поговорим о твоём несколько излишне ответственном отношении к делу. <p>Во-вторых, это способ изменения смысла. То есть, его применяют в том случае, когда нужно изменить оценку события другим человеком:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Меня бесит, когда моя дочь меня не слушается. – Это значит, что ваша дочь взрослеет и становится самостоятельной. <p>(не слушается => становится самостоятельной).</p>	
5 мин	Упражнение «Комплименты».	Презентация
30 мин	Упражнение по отработке навыков рефрейминга (контекста и смысла). Участники работают в парах.	Презентация
15 мин	Лекторий о нивелировании конфликта, безобидной критике и алгоритме толерантного общения. Нивелирование конфликта. Когда один из конфликтующих предъявляет претензию (атакует), он	Презентация плакат, магниты, маркер.

совершенно обоснованно ожидает сопротивления, поэтому начинает наращивать энергию, чтобы подавить его. Необходимо погасить атаку противника и снять напряжение, а именно, согласиться – это первый этап. Далее необходимо «вытащить наружу» негативные чувства, которые испытывает конфликтующий, т.е. присоединиться к чувствам – это второй этап. Третий этап – вопрос: «Как исправить ситуацию?».

Согласие + Присоединение к чувствам + Вопрос

Пример:

- Ты снова опоздал на мой урок!
- Да, я опоздал. Понимаю, Вы сердитесь, сбивается настрой урока, я мешаю Вам. Может быть, после урока Вы дадите мне совет как преодолеть вредную привычку? И, конечно, примите мои извинения.

Грамотная (безобидная) критика.

Качественная обратная связь, при нежелательном поведении, предполагает критику. Она – необходимое условие для коррекции проблемного поведения. Нужно учитывать, что критикующий изначально в проигрышной позиции – в любой момент может стать аутсайдером (обидел), поэтому важно владеть навыками безобидной критики.

Комплимент + Критика + Комплимент
Студент опоздал на урок. Педагог:
«Молодец, что пришел. Опоздывает,

	<p>конечно, нехорошо. Ты взрослый и разумный человек, и я уверена – ты справишься с этой привычкой».</p> <p>Алгоритм толерантного общения.</p> <p>Позиция толерантного человека: «Я хороший – Ты хороший». Потому в общении используются «Я-высказывания», которые предполагают ответственность говорящего за свои мысли и чувства, а также позволяют человеку выслушать и спокойно ответить.</p> <p>Схема достойного выхода из ситуации:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Начни разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая тебя не устраивает: Мне не нравится, когда... 2. Вырази чувства, возникшие у тебя в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к тебе: Я чувствую... 3. Скажи человеку, как бы тебе хотелось, чтобы он поступил: Мне бы хотелось... 4. Скажи, как ты себя поведешь в случае, если человек изменит свое поведение: Тогда я... 	
35 мин	<p>Работа в четверках</p> <p>Цель: отработка навыков нивелирования конфликта, безобидной критики, толерантного общения, просьбы.</p> <p>Инструкция: используя ситуацию с карточки, один нивелирует конфликт, другой грамотно критикует, третий высказывает претензию, используя</p>	Карточки с ситуациями

	алгоритм толерантного общения, четвертый просит.	
5 мин	Работа в парах. Разрешение педагогических ситуаций.	Тренировочные задания
60 мин	Проигрывание педагогических ситуаций. Рефлексия.	
5 мин	Упражнение «Все равно ты молодец...» Цель: отработка навыков поддержки. Инструкция: необходимо озвучить ситуацию, в которой Вы неуспешны сегодня, либо какой-нибудь свой недостаток. По часовой стрелке участники озвучивают свой недостаток или неуспех в тренинге соседу, а он оказывает поддержку со слов: <i>«Все равно ты молодец...»</i>	
30 мин	Рефлексия	

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАДАНИЯ

Как Вы отреагируете (как поступите, что сделаете, что скажете и др.) в данной ситуации и почему?

1. Вы пришли в группу заранее и увидели, что двое обучающихся (один из них староста) исправляют в журнале оценку.
2. Обучающийся учится плохо, на уроках не работает, на замечания и призывы учиться, слушать педагога на уроках отвечает: «Я все равно поступлю в университет и стану юристом, у моего дяди в городе большие связи».
3. Педагог, уставший от постоянного шума на занятиях: «Зачем вы приходите в техникум? Разве не для того, чтобы чему-то научиться?» Студенты хором: «Мы приходим общаться с друзьями!»

4. Во время контрольной работы обучающийся просит разрешения выйти в туалет. Педагог говорит: «Конечно, выйди, только телефон оставь». Обучающийся: «Нет, без телефона я не пойду, мне родители сказали всегда держать его при себе – мало ли, что случиться?»

5. Несколько обучающихся играют на уроке в «Морской бой». В ответ на замечание педагога говорят: «Ваш предмет нам вообще не нужен. Он в жизни не пригодится».

6. Обучающаяся, узнав, что ее подруга получила за контрольную работу на балл выше, чем она, сочла оценку несправедливой. От обиды на педагога она нахмурила брови, скрестила руки на груди, отодвинула тетрадь и учебник, положила ручку, на глазах появились слезы. На вопрос педагога: «Что случилось, почему ты не работаешь?» – она не ответила и продолжала молча сидеть и ничего не делать.

7. Обучающаяся отказалась участвовать в уборке кабинета. Сказала, что она учится игре на фортепиано и может испортить кисти рук.

8. Если в группе проходит групповая работа, то лидерство всегда захватывает один и тот же обучающийся. Другие обучающиеся тоже готовы проявить лидерские способности, но он не позволяет им это делать, ведет себя агрессивно, перебивает их, высмеивает.

9. На перемене Вы идете по коридору и видите, что двое обучающихся дерутся. Их не останавливает даже то, что Вы заметили данную ситуацию. На Ваш призыв остановиться они продолжают драться.

10. Один из обучающихся группы, в которой Вы являетесь классным руководителем, говорит, что не пойдет на выпускной вечер. Вы знаете, что это решение связано с трудным финансовым положением его семьи.

11. Вы выполняете на доске определенные действия (решаете уравнение, доказываете гипотезу, пишете формулу, перечисляете основания для классификации и т.д.). В Ваших записях есть ошибка. Один из обучающихся заметил это и сказал так, что увидела вся группа.

12. Обучающиеся группы, в которой Вы являетесь классным руководителем, объявили бойкот одному из обучающихся.

13. В Вашем присутствии один из обучающихся дал негативную оценку деятельности Вашего коллеги - другого педагога.

14. К Вам пришли родители обучающегося, которые недовольны выставленной Вами оценкой за полугодие. Они считают эту оценку несправедливой, обвиняют Вас в необъективности.

15. В Вашей учебной группе два лидера – положительный и отрицательный. Большинство обучающихся являются ведомыми в группе отрицательного лидера.

16. Обучающаяся пришла в техникум вызывающе одетой, с ярким макияжем, большим количеством бижутерии.

17. Ваш предмет стоит в расписании первым уроком. На него регулярно опаздывает один из обучающихся.

Объясняя свое поведение, он постоянно говорит, что проспал.

18. Вы ведете урок. Один из обучающихся поднимает руку и задает вопрос по изучаемой теме. Вы понимаете, что не знаете ответа.

19. Обучающиеся группы, где Вы являетесь классным руководителем – из семей с разным материальным положением. Вы заметили, что ребята состоятельных родителей дискриминируют обучающихся из малообеспеченных семей.

20. Вы ведете урок. Один из студентов включил музыку, явно провоцируя Вас и демонстрируя непослушание.

21. Начинающий педагог обращается к Вам как к классному руководителю и просит присутствовать на уроке Вашей группы. Когда обучающиеся видят Вас, то начинают громко комментировать Ваше появление репликами: «О, сама справиться не может, классную позвала!».

22. В Вашем классе есть обучающийся, который хорошо знает предмет, но не может отвечать перед всей группой, замыкается, молчит.

23. Педагог спрашивает обучающегося: «Почему ты не слушаешь, что я говорю?» Обучающийся отвечает: «А Вы мне не нравитесь».

24. Обучающийся регулярно приходит на занятия с невыполненным домашним заданием. Педагог: «Ты опять не сделал домашнее задание». Обучающийся, не глядя на педагога, будничным тоном: «Я забыл».

25. В группе стоит шум. Педагог: «Почему вы болтаете на уроке?». Обучающиеся: «А нам скучно!».

26. На уроке литературы педагог спрашивает: «Почему вы не прочитали заданное на дом («Войну и мир», «Мифы древней Греции», «Мертвые души»). Ученики хором отвечают: «А мы смотрели кино».

27. Педагог ставит нерадивому ученику очередную двойку: «Ты опять написал контрольную на «два». Обучающийся: «Я нормально написал. Это Вы ко мне придираетесь».

28. Педагог: «У тебя полно двоек и пропусков. Скоро конец полугодия. Когда ты начнешь учиться?». Обучающийся: «А что париться? Все равно за год тройку поставите. Вы же меня не сможете отчислить».

29. Педагог: «Я видел, как ты куришь в туалете». Обучающийся: «Не на уроке же. И вообще, туалет - это частная территория. Мы там делаем, что хотим».

Источники информации:

1. Кривцова С.И., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М.: Генезис, 1997.
2. Поляков С.Д. Психопедагогический тренинг-практикум //Материалы Второй Всероссийской недели школьной психологии.
3. Фопель Клаус. Энергия паузы: психологические игры и упражнения. М.: Генезис, 2005.
4. Интернет-источники:
 - festival.1september.ru/articles/ Приемы психологического настроения на урок infourok.ru/priemi/ Приемы психологического настроения на урок.
 - nsportal.ru/nachalnaya-shkola/ Статья на тему: Методы и приемы создания и поддержания психологического настроения на уроке.
 - vashpsixolog.ru/work-with/ Социально-психологический тренинг для педагогов.

Мастер-класс
Тренинг для педагогов-психологов
«Умение распознавать свои чувства и эмоции, как
страховка от выраженной проекции»

*Г.Н. Фомичева, руководитель структурного подразделения
 КГБУ ДПО «Центр развития профессионального образования»*

Цель: осознание собственных проекций и чувств, связанных с ними, и работа по формированию психологических компетенций в области консультирования.

День 1.

Время	Содержание	Материалы
10.00-10.05	Приветствие участников, сообщение цели тренинга.	
10.05-10.20	<p>Знакомство «Самопрезентация».</p> <p>Цель: включение адаптивных механизмов, отработка навыков проявления эмоций, способствующих процессу профессиональной адаптации.</p> <p>1) Тренер предлагает каждому из участников назвать имя, рассказать о себе и о значимых для него событиях с позиции того, что вызвало:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удивление, – интерес, – радость. <p>2) Процедура идет по кругу и может включать оценку самопрезентации предшествующего участника по той же схеме «удивление-интерес-радость».</p> <p>Рефлексия. Обсудить в группе</p>	

	результаты самопрезентации.	
10.20-10.30	<p>Сбор ожиданий участников.</p> <p>На тренинге мне бы хотелось...</p> <p>На тренинге мне бы не хотелось...</p>	Маркеры, бумага
10.30-10.40	<p>Информирование о структуре эмоциональных переживаний «Планета чувств».</p> <p>На самом деле, мы переживаем ощущения, драйвы, эмоции и чувства.</p> <p>Ощущения – это то, что мы чувствуем телом. Например, горячо, холодно, колется, щекотно. Тренер прикрепляет карточки одного цвета (с названиями ощущений) к материку «Ощущения» (3-4 шт.).</p> <p>Драйвы – это такое неудовлетворение, напряжение, которое заставляет нас искать возможности удовлетворить потребность. Например, голод, желание двигаться, сексуальное желание. Тренер прикрепляет карточки другого цвета к материку «Драйвы» (3-4 шт.).</p> <p>Эмоции – это то, что мы переживаем душой. Например, радость, страх, гнев. Тренер прикрепляет карточки с надписями к соответствующему материку.</p> <p>Эмоции – это простейшие переживания, хотя они могут быть очень сильными. Эмоции недолговечны. Они приходят и уходят. Когда они становятся постоянными или длительными, это называется эмоциональным</p>	Лист ватмана с изображением 4 «материку в», цветные карточки, маркер для ведущего

состоянием. Когда они сплетаются, соединяются, мы называем это чувствами.

Чувства – это тоже переживания души, но они более сложные, чем простые эмоции. Например, любовь. Когда мы чувствуем, что любим, на самом деле мы переживаем одновременно много эмоций и чувств – и радость, и тревогу, иногда страх. Ревность – тоже сложное чувство. Когда мы ревнуем, мы боимся потерять человека, обижаемся, сердимся. Или враждебность – когда мы чувствуем враждебность, мы часто одновременно переживаем и презрение, и гнев, и даже страх или отвращение. Чувства всегда переплетаются с нашими мыслями. Приклеиваются карточки с надписями.

Какие еще чувства, эмоции, драйвы и ощущения вы можете назвать? Вы называете, а я буду писать на карточках и приклеивать их к материкам.

Теперь давайте разберемся в некоторых тонкостях.

Вопросы задаются в круг, и после 2-3 ответов (правильных или ошибочных) ведущий сообщает правильный ответ.

– Чем отличается гнев от агрессии?

Гнев – это эмоция, а агрессия – это действия, наносящие вред кому-либо

	<p>или чему-либо.</p> <p>– Чем отличается радость от удовольствия?</p> <p>Радость – это очень активная эмоция или чувство, оно тонизирует, сердце бьется, хочется двигаться, смеяться. А удовольствие – это переживание спокойное, расслабленное.</p> <p>– Чем отличается грусть, печаль от тоски или горя?</p> <p>Грусть, печаль – это чувства или эмоции тихие, сопровождаются расслаблением. Хотя они и не считаются положительными эмоциями, иногда человек получает удовольствие от грусти. А тоска или горе всегда сопровождаются душевной болью, напряжением, страданием.</p>	
10.40-11.10	<p>Упражнение «Рисунок Чувств».</p> <p>Цель: сплочение, раскрытие членов группы.</p> <p>Инструкция.</p> <p>– Нарисуйте свои ощущения.</p> <p>Что чувствуете, когда вы рисуете, что с вами происходит, когда вы рисуете? (10 мин)</p> <p>– Посмотрите на рисунки найдите рисунок противоположный вашему рисунку, отличный от него. Поделитесь в паре мыслями, чувствами, фантазиями о рисунках вашей пары. (10 мин)</p> <p>– Найти пару, рисунки которой вам нравятся.</p> <p>Задайте вопросы о рисунках, поделитесь чувствами, посмотрите на</p>	Краски, кисти, бумага, скотч, ножницы

	людей, скажите им или спросите что-нибудь. (10 минут) – Разместите рисунки на этой стене, в этом пространстве. Рефлексия.	
11.10-11.30	Упражнение. Участники садятся по кругу. Инструкция. Пусть кто-то из нас первым скажет своему соседу слева о его состоянии. Например, «Мне кажется, что ты сейчас спокоен и заинтересован происходящим» или «Мне кажется, что ты утомлен» и т. д. Тот, кому это сказали, в свою очередь, скажет нам всем о своем состоянии в данный момент. Затем он выскажет свое предположение о состоянии соседа слева, и тот уточнит свое состояние и т. д. После того как круг замкнется, тренер может задать группе общий вопрос: «Каким образом вы определили состояние своего соседа?» или более конкретный: «На какие признаки вы ориентировались, определяя состояние своего соседа?».	
11.30-11.45	Кофе-пауза	
11.45-11.50	Психогимнастика «Скульптор и глина». Один из партнеров становится глиной, то есть он абсолютно пассивен, молчит и позволяет делать со своим телом все, что приходит в голову второму. «Скульптор» начинает формировать из «глины» руками портрет того человека, который перед ним, и сообщает ему об	

	<p>этом словами. «Человек-глина молча слушает, отмечая свои переживания и фантазии».</p> <p>Рефлексия: обсуждается опыт, и в том числе характер взаимоотношений между скульптором и глиной. Какая роль понравилась больше?</p>	
11.50-12.30	<p>Упражнение «Снятие проекции».</p> <p>Вы смотрите на партнера, и как только у вас формируется мысль, формулируете ее, продолжая предложение</p> <p>1 этап. Я вижу, и я думаю... (по 5 минут)</p> <p>Рефлексия. Менялись ли чувства к партнеру? Что было неожиданным? Как воспринимали партеры слова, что чувствовали?</p> <p>2 этап. Я вижу, и я чувствую... (по 5 минут)</p> <p>Рефлексия. Что было неожиданным? Как воспринимали партеры слова, что чувствовали?</p>	
12.30-13.00	Обед	
13.00-13.30	<p>Разминка «Думай только о себе/ только о другом».</p> <p>Партнеры садятся на корточки, опираясь спинами, друг на друга – вначале, как удобно только себе, потом как удобно другому. Затем сравнивают ощущения, чувства и мысли в первом и втором случае.</p> <p>Рефлексия. Что было неожиданным? Чувства, опыт.</p>	
13.30-13.50	<p>Упражнение «Осознание».</p> <p>Партнер оценивает точность</p>	

	<p>восприятия участника и затем меняется с ним ролями.</p> <p>«Сейчас я осознаю твою улыбку, твой взгляд, запах твоих духов. Осознаю тепло у себя в груди, расслабленность в руках, наклон тела к тебе. Осознаю мысль о твоём теплом отношении ко мне, чувство симпатии к тебе...».</p> <p>Рефлексия. Как выполняли и что при этом чувствовали?</p>	
13.50-14.30	<p>Упражнение «Ежик в тумане».</p> <p>Цель: обретение целостности личности, гармонизация положительных и отрицательных сторон своей личности. Освобождение от накопленных чувств по отношению к объекту проекции.</p> <p>Инструкция.</p> <p>Этап первый.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Запишите ответ на первый вопрос: Каково Ваше самое любимое с детства животное? – Запишите 3-5 ключевых качеств, свойств Вашего любимого животного, за что Вы его так любите? – Запишите ответ на второй вопрос: Какое животное Вам не нравится, вызывает страх или отвращение? – Запишите 3-5 ключевых качеств, свойств Вашего нелюбимого животного, за что Вы его так не любите? <p>Этап второй – примерка проекции.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Возьмите ту часть Вашего текста, где Вы описываете животное, 	Писчая бумага, ручки

которое Вам нравится с детства. И где Вы привели несколько его качеств.

– Напишите эти качества от имени «Я» и прочитайте вслух. Что Вы испытываете, что ощущаете и чувствуете, когда Вы это продельваете?

Пример. Кошка. Мягкая, пушистая, красивая, игривая, расслабленная, привязчивая, небольшая, текучая, шелковистая, мурлыкающая, согревающая, лечебная, маленькая тигрица, разговаривающая, приветливая, понимающая, музыкальная, ловкая, спонтанная.

Пример. «Я подобно кошке такая мягкая и пушистая. Я красивая и игривая. Я очень привязчивая. Я текучая и шелковистая. Я вечно мурлыкающая. Я лечебная. Я как маленькая тигрица. Я постоянно разговаривающая, приветливая, понимающая, музыкальная, ловкая и спонтанная. Когда читаю этот текст, я испытываю нежность, мне тепло и приятно, я удивлена».

Этап третий – ассимиляция проекции.

– Теперь, Вы работаете с текстом, который получили на втором этапе работы с проекцией.

– Еще раз медленно прочитайте текст второго этапа и осознавайте-замечайте, какие качества действительно относятся к Вам, а какие нет. Запишите, что относится к Вам. Какие чувства вызывает новый текст?

По ходу этого этапа строить предложения с использованием качеств, которые присваиваете

	<p>(ассимилировали).</p> <p>Пример. «Я очень мягкий и уступчивый человек. Я очень привязчива, что часто мешает мне строить новые отношения. Я люблю поболтать и поиграть. Мое тело словно создано для занятий гимнастикой, я гибкая, спонтанная и ловкая. Я понимающий собеседник, со мной легко и приятно разговаривать. Я часто проявляю свой лечебный эффект, выслушивая своих подружек, правда, сама потом болею. Я осознаю свое желание двигаться и играть. Я радуюсь, что я такой интересный человек. Моя самооценка выросла на 50%».</p> <p>Для работы используем вторую часть начатого упражнения. Зачастую, работа по присвоению злого ежа-проекции более значима и выводит нас на глубинное осознание теневой части нашей личности.</p> <p>Здесь второй и третий этапы точно такие же, как и при работе с положительной проекцией.</p> <p>Примерка и присвоение отрицательной проекции.</p> <p>Рефлексия. Какие чувства и ощущения вызвал процесс? Что узнали о себе нового? Как выполняли и что при этом чувствовали?</p>	
14.30-15.10	<p>Упражнение «Молчаливый терапевт».</p> <p>Работа в тройках по ролям: наблюдатель, терапевт, клиент.</p> <p>Клиент задает тему для обсуждения, терапевт не задает ни одного вопроса,</p>	

	говорит только: «Когда ты это говоришь, я чувствую..., вижу...». (5 минут на каждую роль) Обсуждение: Что было неожиданным? Удалось решить проблему? Как выполняли и что при этом чувствовали?	
15.10-16.00	Рефлексия. Какой опыт вы получили сегодня? С какими чувствами уходите?	

День 2.

Время	Содержание	Материалы
10.00-10.05	Приветствие участников.	
10.05-10.20	Шеринг.	
10.20-10.50	Упражнение «Фантом». Каждый участник получает листок бумаги со схематичным изображением человеческого тела, и по одному карандашу синего, красного, желтого и черного цветов (можно использовать краски). Требуется заштриховать участки тела на рисунке следующим образом. Черным цветом те места, которые реагируют на чувство страха (например, холодеет в желудке – заштриховываем область живота, и т.п.); синим цветом – места, которые реагируют на грусть, желтым – на радость, красным – на злость. Рефлексия. В какие цвета окрашены чувства, эмоции? Как выполняли и что при этом чувствовали?	Листы бумаги, кисти, краски, карандаши.
10.50-12.00	Упражнение «Страхи». Цель. Проработка и освобождение от неосознаваемого страха. – На листе А4, из личных предметов, построить свою страну.	Листы бумаги, кисти, краски.

	<p>Найти предмет, который заменит вас в стране.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Объединитесь в пары. Задача участников работать по ролям (клиент, терапевт) по очереди. – Поживите в этой стране, не выпускай себя из рук. Хорошо тебе там или хочется убрать руку? Расскажи, что ты делаешь, как живешь? Где опасная сторона? Что в ней опасного? Кто угрожает? Как ты охраняешь свою страну? С какой стороны может прийти опасность, страх? <p>Терапевт берет в руки белый лист А4 и говорит: «Я буду водить листочком, а ты прислушайся к своим чувствам».</p> <ul style="list-style-type: none"> – Когда определили сторону, терапевт рисует за клиента его страх. Какого он цвета, есть ли ручки, ножки? Глазки и т. д. – Терапевт: «Есть страна, в которой живут страхи и один из них твой, он приближается. Что будешь делать?» <p>Терапевт говорит из роли страха:</p> <ul style="list-style-type: none"> – «Здравствуй, я твой страх, я к тебе пришел!» – Клиент с терапевтом меняются ролями (терапевт не привносит ничего своего, повторяет фразы клиента). – Диалог до + эмоции. – Терапевт: «Ты можешь управлять этим страхом? Что хочешь сделать страх? Можешь спросить его об этом? Что взамен останется? Какая часть страха тебе нужна?». 	
--	--	--

	– Завершаем работу на + эмоции. Рефлексия. Как шел процесс? Какие чувства испытываете?	
12.00-12.30	Обед	
12.30-13.00	<p>Упражнение «Работа с проекцией. Ассимилирование проекции».</p> <p>Чтобы растворить иррациональную «совесть», нужно сделать два шага.</p> <p>Во-первых, переведите фразу типа: «Моя совесть или мораль требует...» в: «Я требую от себя...», то есть переведите проекцию в ретрофлексию.</p> <p>Во-вторых, обратите последнюю в обоих направлениях, то есть в: «Я требую от X» и: «X (например, общество) требует от меня». Нужно отличать действительные требования и ожидания общества, как от своих личных требований, так и от своих интроекций.</p> <p>Посмотрите, как вы ведете себя, становясь «совестью». Придираетесь? Ворчите? Угрожаете? Шантажируете? Бросаете горькие, обиженные взгляды? Если вы сосредоточитесь на этих фантазиях, то увидите, сколь многое в «моральном долге» является вашей собственной скрытой атакой, что представляет собой частично интроецированные влияния и какая часть этих требований рациональна.</p> <p>Обсудите в парах.</p> <p>Рефлексия. Как выполняли и что при этом чувствовали?</p>	
13.00-13.40	<p>Упражнение «Вина к себе».</p> <p>1. В чем вы виноваты перед собой?</p>	Писчая бумага,

	<p>2. Составить список решений, которые помогут не испытывать эту вину. Как решения могут повлиять на ваше окружение, кто останется недоволен?</p> <p>3. Представьте себе, что вам осталось жить 1 год 1 месяц 15 минут, что останется в вашем списке?</p> <p>Рефлексия. Как выполняли и что при этом чувствовали?</p>	ручки
13.40-14.00	Работа с обидой.	
14.00-14.30	Рефлексия.	

Источники информации:

1. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. – М.: Когито-Центр, 2006.
2. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н.Ю. Хряцовой. СПб: Ювента, ИТ, 1999.
3. Интернет-источники:
 - http://xn-j1ahfl.xn-p1ai/library/trening_planeta_chuvstv_045108.html
 - <http://psymanblog.ru/2012/01/rabota-s-proekciej-2-ezha-vyxodyat-iz-tumana/>
 - 128 лучших игр и упражнений для любого тренинга/ М. Кипнис – М.: АСТ; СПб.; Прайм-Еврознак, 2009