

Министерство образования и науки Самарской области

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного профессионального образования Самарской области
«Региональный социопсихологический центр»

**Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации» 2023 года**

Номинация

**«Программы работы психолога
с педагогическими коллективами и педагогами»**

III место

Гусарова Н.М.

**Программа по формированию психологической готовности педагогов
к реализации инклюзивного образования
в дошкольных образовательных учреждениях
«Мы вместе»**



Государственное бюджетное учреждение Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Центр диагностики и консультирования» г.о.Сызрань

Областной конкурс психолого-педагогических программ
«Психология развития и адаптации»

**Программа по формированию психологической готовности педагогов
к реализации инклюзивного образования в дошкольных
образовательных учреждениях
«Мы вместе»**

Номинация: «Программы работы психолога с педагогическими коллективами и педагогами» (

Тематика: сопровождение детей с ОВЗ

Год разработки: 2022 г.

Контингент: педагоги ДОУ

Автор:

Гусарова Наталья Михайловна

педагог-психолог

ГБУ ЦППМСП

«Центр диагностики и

консультирования»

**Программа публикуется
в авторской редакции**

Сызрань 2023г

Оглавление

Аннотация.....	4
Актуальность, обоснование программы.....	6
Практическая значимость.....	9
Цель и задачи Программы.....	9
Нормативно-правовые основания Программы.....	9
Описание используемых методик, технологий, диагностического инструментария	10
Структура и содержание Программы.....	14
Сферы ответственности, основные права и обязанности участников Программы.....	25
Срок реализации Программы, этапы, формы и методы, условия реализации, ожидаемые результаты	27
Рефлексивный отчет по реализации Программы.....	29
Список литературы.....	38
Приложение 1. Анкета «Изучение готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования» (Модификация анкеты Бурениной Е.Е.).....	40
Приложение 2. Методика диагностики эмпатических способностей (В.В. Бойко).....	46
Приложение 3.Методика определения уровня тревожности (Ч.Д.Спилбергера-Ю.Л. Ханина).....	49
Приложение 4.Методика « Человек под дождем» (А.Абрамс, А. Эмчин)..	52
Приложение 5. Конспекты занятий.....	63
Приложение 6. Колода метафорических карт, разработанных для реализации программы « Мы вместе».....	150

Приложение 7. Метафорические карты к программе формирования психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации «Мы вместе».....	158
Приложение 8. Рефлексия для педагогов, участвующих в программе « Мы вместе».....	162
Приложение 9. Отзывы участников программы «Мы вместе».....	168
Приложение 10. Фотоотчет.....	170
Приложение 11. Отзыв на программу	174
Приложение 12. Рецензия на программу.....	176

Аннотация

Современное общество в настоящее время проявляет особый интерес к детям с особыми образовательными потребностями (детям с инвалидностью, детям с ограниченными возможностями здоровья, детям с особенностями в развитии). Повсеместно внедряется инклюзивное образование. Инклюзивное образование (включающее)- это образование, при котором все дети, несмотря на свои физические, интеллектуальные и иные особенности, включены в общую систему образования вместе со своими сверстниками. Именно инклюзия обеспечивает раскрытие каждого ребенка с помощью образовательной программы, которая соответствует его способностям и учитывает потребности ребенка для достижения успеха. По экспертным оценкам в настоящее время более 1,6 млн. детей, проживающих в Российской Федерации (4,5% от их общего числа), относятся к категории лиц с ограниченными возможностями и нуждаются в комплексном психолого-педагогическом сопровождении на протяжении всего периода его обучения в ОУ общего типа. Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами образования в условиях инклюзии способствует их успешной социализации, обеспечению их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах деятельности. Каждый ребенок, вне зависимости от состояния своего здоровья, имеет право жить в семье и развиваться в среде своих сверстников. Именно в общей образовательной среде ребенок с нарушениями здоровья сможет усвоить не только учебную информацию, но и ощутить всю полноту и сложность жизни в обществе, получить определенный социальный опыт.

Психолого-педагогическое сопровождение детей данной категории является одной из основных задач многих образовательных организаций, в том числе и в СП «Детский сад №40» ГБОУ СОШ № 29 г.о.Сызрань, в котором функционирует группа компенсирующей направленности.

Согласно целей программы модернизации инфраструктуры образовательных учреждений, в каждом из них должна быть создана расширенная универсальная безбарьерная среда, позволяющая обеспечить полноценную интеграцию детей с ограниченными возможностями здоровья. Для России инклюзивное образование

является инновацией, и любая инновация проходит несколько этапов, и на данный момент это этап внедрения, который, с одной стороны, характеризуется стихийностью, а с другой стороны, попытками оценить условия готовности к принятию этого педагогического нововведения.

Важнейшим этапом подготовки системы образования к реализации процесса инклюзии является этап психологических и ценностных изменений и уровня профессиональных компетентностей ее специалистов. Одним из главных факторов реализации эффективной деятельности в контексте инклюзивного образования является формирование психологической готовности педагогов.

Результаты проведенного нами исследования показали, что большая часть педагогов имеет недостаточный уровень психологической готовности к реализации инклюзивного образования, что легло в основу разработки нами программы «Мы вместе» (далее - Программа).

Целью данной Программы является формирование психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации. Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования.

Достижение поставленной цели предусматривает:

- развитие аксиологической готовности педагогов ДООУ к реализации инклюзии,
- повышение уровня информационной готовности педагогов,
- формирование эмоциональной устойчивости и технологической готовности педагогов для реализации инклюзивного образования.

Срок реализации Программы – 1 учебный год.

Программа состоит из 24 занятий (по 45 минут каждое), которые проводятся 2-3 раза в месяц еженедельно. В число занятий входят 2 диагностических и 22 тренинговых занятия.

В результате апробации Программы была выявлена положительная динамика показателей сформированности психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации,

что позволяет нам говорить об эффективности данной Программы в реализации поставленных перед ней задач.

Программа «Мы вместе» может быть полезна для педагогов- психологов образовательных организаций, преследующих цель сформировать психологическую готовность у педагогов учреждения к работе в условиях инклюзивного образования.

Актуальность, обоснование Программы

Одна из основных целей модернизации инфраструктуры дошкольного образовательного учреждения (ДОУ) является: обеспечение прав граждан на получение качественного дошкольного образования. В процессе модернизации решается задача – создание в ДОУ безбарьерной среды, позволяющей детям с ограниченными возможностями здоровья получить современное дошкольное образование, развитие сотрудничества ДОУ с учреждениями социальной сферы.

В настоящее время в России насчитывается около 2 млн. детей с ограниченными возможностями здоровья. Инклюзивное образование дает им возможность учиться и развиваться в среде обычных детей. При этом всем детям инклюзивной группы предоставляются равные условия для того, чтобы включиться в образовательный процесс.

Инклюзивное (франц. *inclusif* – включающий в себя, от лат. *include* – заключаю, включаю) или включенное образование – термин, используемый для описания процесса обучения детей с особыми потребностями в общеобразовательных (массовых) организациях. Современное общество во всем мире признает необходимость и целесообразность создания для детей с ОВЗ условий, способствующих их успешной социализации и адаптации, формированию самостоятельности, навыков социальной и жизненной компетентности.

В рамках реализации инклюзивного образования на базе СП «Детский сад № 40» ГБОУ СОШ № 29 г. о. Сызрань функционирует группа компенсирующей направленности, которую посещают дети с нарушениями речи. Для сопровождения детей данных категорий в СП «Детский сад № 40» ГБОУ СОШ №29 г. о.

Сызрань работает Психолого-педагогический консилиум, в который входят: старший воспитатель, педагог-психолог, учитель-логопед, инструктор по физическому воспитанию, музыкальный руководитель, воспитатели.

Задача дошкольного образовательного учреждения заключается в обеспечении полноценного, всестороннего развития детей различных категорий здоровья, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей и образовательных потребностей, в оказании им квалифицированной помощи и поддержки.

Социализация детей с ограниченными возможностями среди детей, не имеющих особенностей в развитии, обеспечивается через их взаимодействие, взаимопомощь и поддержку. Таким образом, ребенок с ограниченными возможностями здоровья, имеет возможность с ранних лет, преодолевая трудности, жить в реальных условиях и чувствовать себя полноценной частью общества. Одним из ключевых условий благополучного и комфортного пребывания детей данных категорий в нашем учреждении является создание специальных условий для их воспитания и обучения.

Важным фактором для воспитания и обучения детей с ОВЗ в современном образовательном пространстве в условиях создания необходимой развивающей среды является кадровое обеспечение ДООУ. Помимо качественного педагогического образования, имеющегося у воспитателей и специалистов учреждения, особую значимость в реализации инклюзивного образования приобретает психологическая готовность специалистов для осуществления деятельности в группах, которые посещают дети с ОВЗ и инвалидностью. Несмотря на различие подходов к определению психологической готовности, большинство авторов исходит из позиции, что она является «сложным синтетическим образованием», состоящим из комплекса разнообразных, связанных между собой элементов. Готовность в прямом смысле означает: Первое - это согласие сделать что-нибудь, как добровольное и осознанное решение, направленное на деятельность; Второе - как состояние, при котором все готово для чего-нибудь и которое обеспечит выполнение решения. Психологическая готовность педагога к работе с детьми с ОВЗ предполагает профессионально-гуманистическую направленность личности, ее ценностные ориентации и профессионально-личностные качества и умения. Одним из таких

качеств, по мнению И.М.Яковлевой [10], является готовность педагога к оказанию помощи, предполагающая альтруистические и просоциальные действия, которые направлены на обеспечение благополучия других людей. Готовность к оказанию помощи является высшим проявлением эмпатического поведения личности. Считается, что чем выше уровень эмпатии, тем выше уровень готовности к оказанию помощи. Эмпатия проявляется как способность педагога посмотреть на ситуацию глазами ребенка, как эмоциональное теплое отношение к ребенку, имеющему ОВЗ. Еще одним важным личностным качеством педагога, работающего в условиях инклюзивного образования и не только, является толерантность, понимаемая как спокойное и доброжелательное отношение к особенностям воспитанников. Немаловажную роль играет и педагогический оптимизм, вера в потенциальные способности ребенка. При этом важно не предъявлять завышенных требований к детям с ОВЗ. В работе в условиях инклюзивного образования педагогу необходимо обладать высокими способностями к самообладанию и регуляции своего поведения и эмоционального состояния. Он должен быстро и уверенно реагировать в стрессовых ситуациях как между детьми, так и между детьми и педагогом. Немаловажное значение при работе с детьми с ОВЗ имеет деликатность и тактичность педагога, соблюдение строгой конфиденциальности информации. Шумиловская Ю.В. [9] среди профессионально важных качеств, предъявляемых к педагогу, работающему с детьми с ОВЗ, выделяет креативный компонент, отражающий творческую активность педагога, позволяющий создавать новые духовные ценности, а также развивать творческий потенциал детей, имеющих ограниченные возможности.

С целью выявления психологической готовности педагогов нашего дошкольного учреждения к деятельности в данном направлении мы решили провести исследование сформированности психологической готовности к реализации инклюзивного образования в ДОУ с помощью анкеты «Изучение психологической готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования» (Модификация анкеты Бурениной Е.Е. Приложение 1), с помощью «Методики диагностики эмпатийных способностей» (В.В.Бойко Приложение 2), с помощью «Методики определения уровня

тревожности» (Спилбергер Ч.Д., Ханин Ю.Л. Приложение 3), с помощью проективной методики «Человек под дождем» (А.Абрамс, А. Эмчин Приложение 4). В исследовании приняли участие 16 педагогов СП «Детский сад № 40» ГБОУ СОШ №29 г.о. Сызрань в возрасте от 20 до 55 лет, с педагогическим стажем от 1 года до 25 лет.

Практическая значимость

Данная программа может быть полезна практикующим педагогам- психологам ДООУ, руководителям и методистам ДООУ для организации работы по формированию психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования.

Цель программы - формирование психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации.

Задачи программы:

- развитие аксиологической готовности педагогов ДООУ к реализации инклюзии;
- повышение уровня информационной готовности педагогов;
- формирование эмоциональной устойчивости, эмпатии и асертивности педагогов для реализации инклюзивного образования;
- развитие педагогической рефлексии в условиях реализации инклюзии.

Участники: воспитатели и специалисты (учителя-логопеды, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию) ДООУ, имеющие педагогическое образование. Программа рассчитана на занятия с группой педагогов до 20 человек.

Нормативно-правовые основания:

- Всемирная декларация об образовании для всех;
- Конвенция ООН о правах инвалидов;
- Конвенция о правах ребёнка;
- Протокол № 1 Европейской конвенции о защите прав и свобод человека;
- Конституция РФ, закон «Об образовании в РФ»;

- закон «О социальной защите инвалидов в РФ»;
- Государственная программа «Развитие образования» на 2013– 2020 годы.

Описание используемых методик, технологий, диагностического инструментария

Психологическая готовность педагогов к реализации инклюзивного образования - это одна из составляющих общей готовности педагогов к работе в условиях инклюзии. Рассматривая психологическую готовность к реализации инклюзивного образования, мы выделили 3 основных блока психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования, а именно информационный, технологический и аксиологический.

Информационный блок отражает наличие предметно-специальных и нормативно-правовых знаний, позволяющих принимать эффективные решения в профессионально-педагогической деятельности.

Технологический блок отражает процессуальные характеристики, формы, методы, средства. Включает педагогическое взаимодействие, организацию и управление процессом, без которых не может быть достигнут конечный результат.

Аксиологический блок включает мировоззрение, в том числе усвоение и принятие ценностей педагогического труда, признание свободы личности всех участников педагогического процесса и личностную направленность, которая проявляется в самореализации сущностных сил педагога. Данные блоки были выделены с целью разграничения составляющих широкого понятия «психологическая готовность педагогов к реализации инклюзивного образования». Прослеживая сформированность данных составляющих психологической готовности проще сделать вывод о психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в целом.

Для обоснования актуальности и проверки эффективности Программы нами был использован диагностический метод анкетирования. До и после реализации Программы для диагностики уровня психологической готовности педагогов ДОУ к реализации инклюзивного образования использовалась анкета «Изучение психологической готовности педагогов дошкольных образовательных

организаций к внедрению инклюзивного образования» (Модификация анкеты Бурениной Е.Е.). Анкета и ключ к ее обработке представлены в Приложении 1.

Также была использована **«Методика диагностики эмпатических способностей» (В.В. Бойко)**, предназначенная для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого человека. Эмпатия - от греч. *empathieia*-«сопереживание». Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций. В качестве особых форм эмпатии выделяют:

- Сопереживание (переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место);
- Сочувствие (переживание из-за чувств другого человека).

Способность педагога к эмпатии в работе с детьми с ОВЗ рассматривается как важное коммуникативное свойство, которое позволяет создать атмосферу открытости, доверительности в общении с особым ребенком, исключить напряженность, неестественность и подозрительность.

Бланк методики В. В. Бойко и интерпретация результатов представлены в Приложении 2.

Для оценки динамики состояния тревожности педагогов нами была использована **Методика «Определение уровня тревожности» Разработанная Ч. Д. Спилбергером (США) и адаптированная Ю. Л. Ханиным (Россия)**.

Данный тест является надежным и информативным способом **самооценки уровня тревожности в данный момент** (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека).

Личностная тревожность характеризует устойчивую склонность воспринимать большой круг ситуаций как угрожающие, реагировать на такие ситуации состоянием тревоги.

Реактивная тревожность характеризуется напряжением, беспокойством, нервозностью.

Очень высокая реактивная тревожность вызывает нарушения внимания,

иногда нарушение тонкой координации. Очень высокая личностная тревожность прямо коррелирует с наличием невротического конфликта, с эмоциональными и невротическими срывами и психосоматическими заболеваниями.

Тревожность не является изначально негативной чертой. Определенный уровень тревожности - естественная и обязательная особенность активной личности. При этом существует оптимальный индивидуальный уровень «полезной тревоги».

Значительные отклонения от умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективную значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения внимания к мотивам деятельности и повышения чувства ответственности. Но иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревожности с целью показать себя в «лучшем свете».

Бланк методики и интерпретация результатов представлены в Приложении 3.

Малораспространённой, но информативной является **методика «Человек под дождём»**. Авторы **А.Абрамс, А.Эмчин**.

Эта проективная методика ориентирована на диагностику силы Эго - человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им. Она позволяет также осуществить диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов. Тест позволяет определить, как человек реагирует на стрессовые, неблагоприятные ситуации, что он чувствует при затруднениях.

Прективный тест «Человек под дождем» дает возможность узнать, как человек привык взаимодействовать с окружающим миром. Результаты диагностики помогут определить, какие качества необходимо развить педагогу, чтобы заложить основы хороших отношений с детьми с особенностями развития и их родителями. Тест ориентирован на диагностику личностных резервов и особенностей защитных механизмов человека, его способности преодолевать неблагоприятные ситуации, противостоять им, справляться со стрессом.

Инструкция к проведению и ключ к тесту представлены в Приложении 4.

В реализации самой Программы также применяются коррекционно-развивающие технологии: *арт-терапия* и работа с *метафорическими ассоциативными картами*.

Выбор данных технологий был сделан исходя из цели и задач программы. Арт-терапия помогает в снятии напряженности и стрессовых состояний у педагогов, связанных с работой с детьми с ОВЗ. Кроме того, данная технология помогает раскрыть внутренний потенциал человека, включить творческое воображение, что, безусловно, необходимо педагогам в реализации инклюзивного образования.

Работа с метафорическими ассоциативными картами помогает ориентироваться на чувства, интуицию и сенсорный опыт педагогов, что способствует более глубокой педагогической рефлексии.

Для реализации программы нами была разработана колода метафорических карт (Приложение 6). Изображения для данной колоды были подобраны в соответствии с ее главной целью и идеей, а именно создать предпосылки на размышление педагогами на тему инклюзивного образования, его ценности для общества. Изображения для данной колоды были взяты из сети Интернет. Колода состоит из 32 метафорических карт, так или иначе связанных с детьми с ОВЗ и инклюзивным образованием в целом.

При разработке и реализации коррекционно-развивающей программы нами были использованы упражнения из материалов О.Ф. Богатой [3], С.В. Алехиной [1], Е.Е. Бурениной [4], И.М. Яковлевой [12].

Структура и содержание программы

№	Занятие	Время	Цели
1	<p>Занятие 1. Знакомство и проведение первичной диагностики</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Диагностика «Изучение готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования»</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>45 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>30 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>– Знакомство с педагогами, установление психологического контакта;</p> <p>– Анализ уровня сформированности готовности педагогов к внедрению инклюзивного образования при помощи анкетирования, тестирования.</p>
2	<p>Занятие 2. Понятие инклюзивного образования и особенности его реализации.</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Теоретическая часть «Что такое инклюзивное образование?»</p> <p>3. Практическая часть Упражнение «Портрет педагога инклюзивного образования»</p> <p>4. Рефлексия.</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>25 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>- Построение доверительных отношений в коллективе;</p> <p>- Знакомство с понятием инклюзивного образования</p>

3	<p>Занятие 3. Взаимодействие педагога с ребенком с ОВЗ и с его семьей .</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Теоретическая часть «Психологические особенности семьи ребенка с ОВЗ»</p> <p>3. Практическая часть Упражнение «Маленький котенок» Упражнение «Мать ребенка-инвалида» Упражнение «Кенгуру»</p> <p>4. Рефлексия.</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>25 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>-Формирование представлений педагогов о психологических особенностях семьи ребенка с ОВЗ</p> <p>Снятие психологических барьеров, стереотипов и предубеждений, повышение психологической компетенции.</p>
4	<p>Занятие 4. Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Практическая часть Упражнение «Имена - качества» Упражнение «Диагностика цветом» Упражнение «Тест на напряжение» Упражнение «Копилка радости» Упражнение «Волшебные очки»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Снятие эмоционально-психического напряжения для укрепления психологического здоровья педагога</p>

	Упражнение «Дыхание» 3. Рефлексия.	3 мин.	
	Упражнение «Послание»	5 мин.	
5	Занятие 5. Азбука общения 1. Вводная часть 2. Практическая часть Упражнение «Передай информацию» Упражнение «Стеклянная дверь» Упражнение «Сбор по голосам» Упражнение «Кто быстрее?» Упражнение «Шарики в воздухе» Упражнение «Автобусная остановка» 3. Рефлексия. Упражнение «Круг света»	45 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 3 мин. 5 мин. 2 мин. 5 мин.	Развитие коммуникативных навыков педагогов, активизация процесса самопознания, саморазвития, а также взаимоотношений между людьми
6	Занятие 6. Поговорите со мной 1. Вводная часть 2. Практическая часть Упражнение-активатор «Поменяйтесь местами, кто...» Диагностика. Определение стиля общения с родителями (на основе опросника В. Г. Маралова, В. А. Ситарова) Упражнение «Войди в круг»	45 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин. 5 мин.	Развитие коммуникативных навыков педагогов, активизация процесса самопознания, саморазвития, а также взаимоотношений между людьми

	Упражнение «Препятствия» 3. Рефлексия. Упражнение «Послание»	5 мин. 5 мин.	
7	Занятие 7. Создай себе настроение 1. Вводная часть Сказка «Конфеты» Игра – приветствие «Передай по кругу» 2. Практическая часть Упражнение «Я в лучах солнца» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Фигуры» Упражнение «Что приятно большинству людей». Рефлексия.	45 мин. 10 мин. 5 мин. 5 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин.	Снижение психоэмоционального напряжения педагогов; Актуализация знаний о приемах саморегуляции
8	Занятие 8. « Все в наших руках» 1. Вводная часть 2. Практическая часть Стихотворение «Какие бывают дети?» Упражнение – погружение Притча «Счастье» Упражнение «Ожерелье пожеланий» 3. Рефлексия.	45 мин. 5 мин. 5 мин. 15 мин. 10 мин. 5 мин.	Развитие толерантного отношения к детям с ОВЗ и их родителям

	Упражнение «Послание»	5 мин.	
9	<p>Занятие 9. « Подставь плечо»</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>Упражнение – разминка «Скажи мнекто ты»</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Передам свой импульс» Упражнение «Два художника и холст»</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>Упражнение «Да, я такой»</p>	<p>45 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Сплочение коллектива, создание доброжелательного отношения внутри группы</p>
10	<p>Занятие 10. « Скажи стрессу нет!»</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>Упражнение «Имена-качества»</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Беседа «Что такое стресс?»</p> <p>Упражнение «Снимаем стресс»</p> <p>Упражнение «Гора с плеч»</p> <p>Упражнение «Замок»</p> <p>Упражнение «Проблема»</p> <p>3. Рефлексия</p> <p>Упражнение «Круг света»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Снижение психоэмоционального напряжения педагогов; Формирование знаний о приемах саморегуляции</p>

11	<p>Занятие 11 « Спокойствие»</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>Упражнение «Импульс пожатия»</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Стаканчик»</p> <p>Тест «Подвержены ли вы стрессу»</p> <p>Упражнение «Признаки стресса»</p> <p>Упражнение «Список антистрессовой защиты»</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>8 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Снижение психоэмоционального напряжения педагогов;</p> <p>Актуализация знаний о приемах саморегуляции</p>
12	<p>Занятие 12. « Послание»</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Диагностика цветом»</p> <p>Упражнение «Копилка радости»</p> <p>Упражнение «Волшебные очки»</p> <p>Упражнение «Дыхание»</p> <p>3. Рефлексия</p> <p>Упражнение «Послание»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Снижение эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога</p>
13	<p>Занятие 13. Мастер-класс «Мое имя»</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Волшебные</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Знакомство с приемами психолого-педагогических техник, применяемых для формирования позитивного отношения ребенка с ОВЗ</p>

	<p>рукавицы»</p> <p>Притча «История про имена»</p> <p>Упражнение «Представь имя»</p> <p>Упражнение «Мандала имени»</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>Упражнение «Послание»</p>	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p>	к своему Я
14	<p>Занятие 14. « Вместе весело шагать»</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Прогноз погоды»</p> <p>Упражнение «За что мы любим»</p> <p>Тест «В порядке ли ваши нервы»</p> <p>Упражнение «Ваши инициалы о вас»</p> <p>Упражнение «Рисование фигур»</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>Упражнение «Круг света»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	Совершенствование коммуникативных навыков
15	<p>Занятие 15. Узоры калейдоскопа</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Солнце способностей»</p> <p>Упражнение «Была, есть и буду» с метафорическими картами</p> <p>Упражнение «Портрет ребенка с</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>10 мин.</p>	Психологическое просвещение педагогов в вопросах работы с детьми с ОВЗ; Коррекция эмоционального отношения педагогов к детям с ОВЗ

	<p>ОВЗ»</p> <p>Упражнение «Погладь себя по макушке»</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	
16	<p>Занятие 16. Все получится</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Узнай меня»</p> <p>Упражнение «Воспитатель и ребенок»</p> <p>Упражнение «Обратная связь»</p> <p>Упражнение «Волшебный лес»</p> <p>Упражнение «Групповой рассказ» метафорическими картами</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>Упражнение «Послание»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ</p>
17	<p>Занятие 17. Мы вместе!</p> <p>1. Вводная часть</p> <p>Упражнение «Давайте поздороваемся»</p> <p>2. Практическая часть</p> <p>Упражнение «Волшебный лес»</p> <p>Упражнение «Шаг вперед»</p> <p>Упражнение-размышление</p>	<p>45 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Снижение психоэмоционального напряжения педагогов;</p> <p>Актуализация знаний о приемах саморегуляции</p>

	Упражнение «Племя или справедливый обмен» с метафорическими картами Релаксация 3. Рефлексия.	10 мин. 10 мин.	
	Упражнение «Морская волна»	7 мин.	
18	Занятие 18. «Толерантность» 1. Вводная часть 2. Практическая часть Упражнение «Лукошко» Упражнение «Чем мы похожи» Упражнение «Самоприказ» Упражнение «Твое счастье» с метафорическими картами 3. Рефлексия.	45 мин. 5 мин. 10 мин. 10 мин. 5 мин. 6 мин.	Знакомство с приемами психолого-педагогических техник, применяемых педагогом в работе с детьми с ОВЗ
	Упражнение «Послание»	8 мин.	
19	Занятие 19. Карта моего мира 1. Вводная часть 2. Практическая часть Упражнение «Человек на стуле» Упражнение «Броуновское движение» Упражнение «10 свойств» с метафорическими картами Упражнение «Пожелания» 3. Рефлексия.	45 мин. 5 мин. 10 мин. 5 мин. 10 мин. 7 мин. 8 мин.	Психологическое просвещение педагогов о работе с детьми, имеющими отклонения в развитии

20	<p>Занятие 20. Дети разные</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть 2. Практическая часть <p>Упражнение «Здравствуй, я рад видеть тебя вновь»</p> <p>Упражнение «Оценка партнера»</p> <p>Упражнение «Препятствия и ресурсы» с метафорическими картами</p> <p>Игра «Диалог»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Рефлексия. <p>Упражнение «Именно сегодня»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>Определение круга проблем, возникающих у педагогов при работе с детьми с ОВЗ и выделение их путей разрешения</p>
21	<p>Занятие 21. Детский сад одна семья</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть 2. Практическая часть <p>Упражнение «Глухой официант»</p> <p>Упражнение «Блюдо в дорогу»</p> <p>Упражнение «Вопросы про отношения» с метафорическими картами</p> <p>Упражнение «Благопожелание в дорогу»</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Рефлексия. <p>Упражнение «Круг света»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>Профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ</p>
22	<p>Занятие 22. Метафора жизни</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Вводная часть 2. Практическая часть <p>Упражнение «Енотов круг»</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>Снятие эмоционального напряжения педагогов, освоение способов управления</p>

	<p>Упражнение «Псевдоним»</p> <p>Упражнение «Солнце»</p> <p>Упражнение «Я педагог»</p> <p>Упражнение «Групповое генерирование идей» с метафорическими картами</p> <p>3. Рефлексия.</p> <p>Упражнение «Послание»</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>7 мин.</p> <p>8 мин.</p>	<p>эмоциональным состоянием</p> <p>подходящим педагогам,</p> <p>работающим с детьми с ОВЗ</p>
23	<p>Занятие 23 « Одно целое»</p> <p>1. Вводная часть.</p> <p>2. Практическая часть.</p> <p>Упражнение « Карточки»</p> <p>Упражнение «5 добрых слов»</p> <p>Упражнение « Общий рисунок»</p> <p>Упражнение «Интервью в парах»</p> <p>3.Рефлексия.</p>	<p>45 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Развитие коммуникативных навыков, компетентности, способности к самораскрытию.</p>
24	<p>Занятие 24. Проведение итоговой диагностики</p> <p>1.Вводная часть</p> <p>1. Диагностика «Изучение готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования»</p> <p>3. Рефлексия.</p>	<p>45 мин.</p>	<p>Исследование уровня сформированности готовности педагогов к внедрению инклюзивного образования</p>

Сферы ответственности, основные права и обязанности участников программы

<i>Участники программы</i>	<i>Права</i>	<i>Обязанности</i>
Педагог-психолог	<ul style="list-style-type: none"> – самостоятельно определять приоритетные направления работы с учетом конкретных условий образовательного учреждения; – имеет право адаптировать тренинги программы в зависимости от степени реализации программы и успехов педагогов; обмениваться информацией со специалистами смежных специальностей и представителями других ведомств. 	<p>осуществляет профессиональную деятельность, направленную на формирование психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации;</p> <p>проводит психологическую диагностику (первичную, итоговую). Знакомит педагогов и администрацию с результатами диагностики;</p> <p>следует принципу конфиденциальности – не разглашает результаты диагностики, личные данные третьим лицам; ведет необходимую документацию на протяжении всего времени реализации программы;</p> <p>формирует психологическую культуру педагогических</p>

		<p>работников, в том числе, проводит индивидуальные и групповые консультации.</p>
<p>Педагогические работники (воспитатели, учитель-логопед, музыкальный руководитель, инструктор по физическому воспитанию)</p>	<p>-добровольно участвовать как в тренингах, так и в отдельных упражнениях и заданиях; -при желании получить индивидуальную консультацию, по вопросам, касающимся инклюзивного образования и психологической готовности работы в данных условиях.</p>	<p>-содействовать охране прав и жизни коллег во время тренингов; -соответствовать требованиям педагогических характеристик по должности и полученной специальности, подтвержденной документами об образовании, и требованиям присвоенных квалификационных категорий; -соблюдать конфиденциальность при получении информации.</p>
<p>Администрация</p>	<p>– требовать от работников бережного отношения к имуществу ДОУ, соблюдения настоящих Правил трудового распорядка, иных локальных нормативных актов ДОУ; получать информацию о проведенных мероприятиях в рамках программы, в том числе итоги диагностики.</p>	<p>– обеспечивать безопасность труда и условия, отвечающие требованиям охраны и гигиены труда; – организовать нормальные условия для реализации программы, обеспечить исправное состояние оборудования, здоровые и безопасные</p>

		<p>условия труда;</p> <ul style="list-style-type: none"> – обеспечить участников программы документацией, оборудованием, инструментами и иными средствами, необходимыми для реализации ими программы; – соблюдать конфиденциальность при получении информации; – создавать условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья сотрудников ДОУ
--	--	---

Срок реализации программы: 1 год (2021-2022 учебный год)

Периодичность проведения занятий: ежемесячно, 2-3 занятия по 45 минут. Всего 24 встречи.

Этапы реализации программы:

<i>Этапы</i>	<i>Описание</i>	<i>Сроки</i>	<i>Цели</i>
1 этап	Первичная диагностика и разработка программы, исходя из результатов	Сентябрь 2021 г.	Определение уровня сформированности психологической готовности

	исследования психологической готовности педагогов ДОУ.		специалистов
2 этап	Реализация программы с учетом итогов первичной диагностики педагогов.	Сентябрь 2021г. По май 2022 г.	Формирование психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации посредством разработанной программы.
3 этап	Подведение итогов реализации программы и проведение итоговой диагностики.	Июнь 2022 г.	Оценка эффективности проведенных мероприятий в рамках программы «Мы вместе».

Основная форма работы: групповые занятия, индивидуальные консультации педагогов по ходу реализации программы (по запросу).

Методы для реализации программы: беседа, лекция, тренинг, деловая игра, мастер-класс, музыкотерапия, элементы гештальт-терапии, которые дают возможность научиться чувствовать эмоциональное состояние других людей, различать эмоции и управлять ими в нужный момент, освобождаться от переживаний.

После каждого занятия проводятся упражнения на релаксацию, где педагоги получают навыки, как с помощью дыхания и расслабления избавиться от напряжения и стресса в трудных эмоционально перегруженных ситуациях, как обрести спокойствие и душевное равновесие.

Условия реализации:

Материально-технические условия: актовый зал ДООУ, мультимедийное оборудование, бумага формата А4, карандаши и фломастеры, ручки, вода.

Ожидаемые результаты Программы: повышение уровня сформированности психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации, а именно *развитие аксиологической готовности педагогов ДООУ к реализации инклюзии* (увеличение данного показателя по диагностике после реализации программы не менее чем до 30%); *повышение уровня информационной готовности педагогов* (увеличение данного показателя по диагностике после реализации программы не менее чем до 30%); *формирование эмоциональной устойчивости и технологической готовности педагогов для реализации инклюзивного образования* (увеличение данного показателя по диагностике после реализации программы не менее чем до 30%).

Снижение уровня ситуативной и личностной тревожности.

Освоение методов релаксации.

Формирование коммуникативных компетенций, навыков асертивного поведения и толерантности.

Рефлексивный отчет по результатам реализации программы по формированию психологической готовности педагогов дошкольного учреждения к реализации инклюзивного образования

Данная программы была проведена на базе СП «Детский сад №40» ГБОУ СОШ №29 г. о. Сызрань в течение 2021-2022 учебного года. В реализации программы приняли участие 16 педагогов ДООУ.

Согласно результатов исследования, у 43% педагогов был выявлен низкий уровень сформированности психологической готовности к реализации инклюзивного образования, у 31% педагогов сформирован средний уровень и у 25% - высокий уровень психологической готовности.

Таблица 1

Диагностика уровня сформированности психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в ДОО по анкете «Изучение психологической готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования» (модификация анкеты Бурениной Е.Е.)

Уровень сформированности психологической готовности педагогов ДОО к реализации инклюзивного образования	Количество респондентов (чел.)	Количество респондентов (%)
Низкий уровень	7	43
Средний уровень	5	31
Высокий уровень	4	25

Психологическая готовность педагогов к реализации инклюзивного образования - это одна из составляющих общей готовности педагогов к работе в условиях инклюзии. Рассматривая психологическую готовность к реализации инклюзивного образования, мы выделили 3 основных блока психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования, а именно: информационный, технологический и аксиологический.

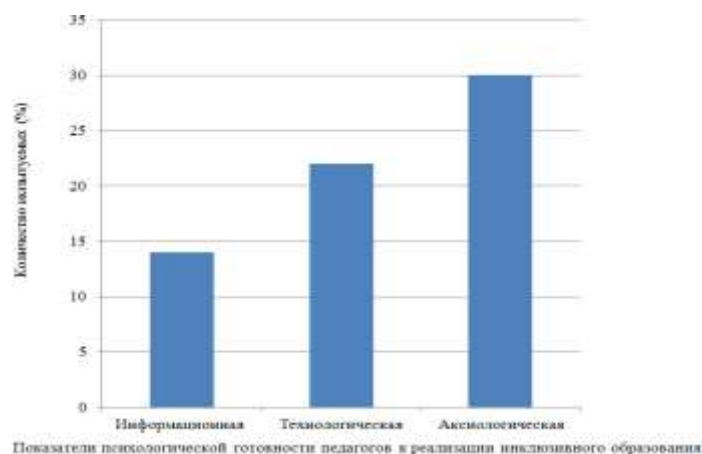
Информационный блок отражает наличие предметно-специальных и нормативно-правовых знаний, позволяющих принимать эффективные решения в профессионально-педагогической деятельности.

Технологический блок отражает процессуальные характеристики, формы, методы, средства. Включает педагогическое взаимодействие, организацию и управление процессом, без которых не может быть достигнут конечный результат.

Аксиологический блок включает мировоззрение, в том числе усвоение и принятие ценностей педагогического труда, признание свободы личности всех участников педагогического процесса и личностную направленность, которая проявляется в самореализации сущностных сил педагога. Данные блоки были выделены с целью разграничения составляющих широкого понятия «психологическая готовность педагогов к реализации инклюзивного образования».

Так, результаты диагностики психологической готовности по отдельным блокам показали, что информационная готовность сформирована лишь у 14% опрошенных педагогов, технологическая - у 22% испытуемых, а аксиологическая - у 30% педагогов (Диаграмма 1).

Диаграмма 1. Результаты первичного исследования уровня сформированности психологической готовности педагогов ДОУ к реализации инклюзивного образования (по показателям)



Таким образом, результаты исследования выявили недостаточный уровень сформированности психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации.

По окончании реализации программы «Мы вместе» нами была проведена контрольная диагностика для оценки того, насколько эффективно применение составленной нами программы для формирования психологической готовности педагогов дошкольной образовательной организации к реализации инклюзивного образования.

Критерии оценки достижений результатов.

1. Количество участников реализации программы с динамикой уровня формирования готовности к внедрению инклюзивного образования:

- С низким уровнем готовности;
- Со средним уровнем готовности;
- С высоким уровнем готовности.

2. Оценка сформированности выделенных показателей, из которых складывается психологическая готовность педагогов к реализации инклюзивного образования:

- Информационная готовность;
- Аксиологическая готовность;
- Технологическая готовность.

Итоговую диагностику мы также проводили с помощью анкеты

«Изучение готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования» (Модификация анкеты Бурениной Е.Е.).

Сравнительные результаты диагностики представлены в Таблице 2.

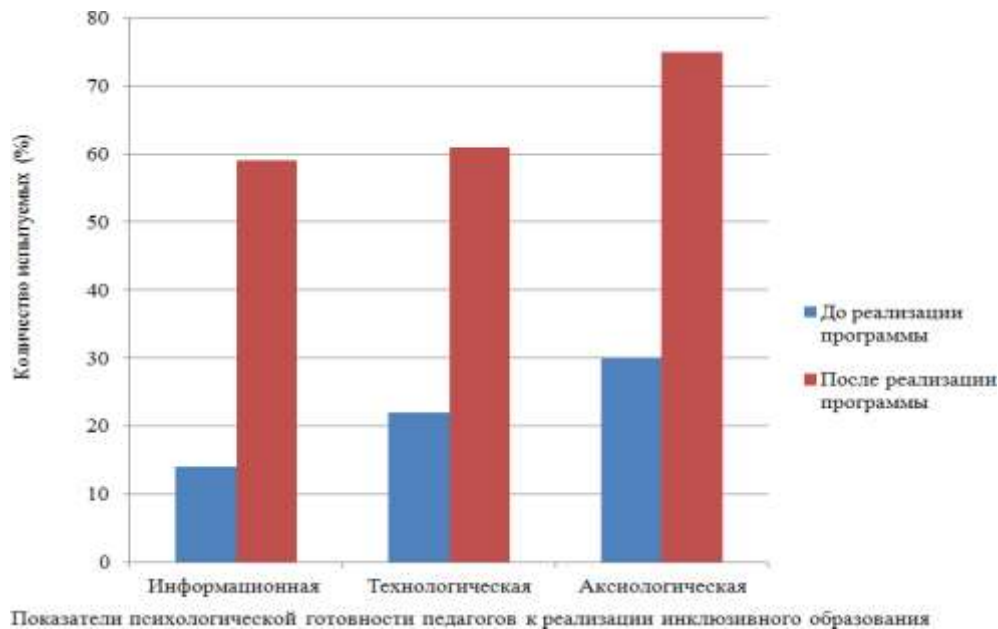
Диагностика психологической готовности педагогов дошкольной образовательной организации к реализации инклюзивного образования по анкете «Изучение готовности педагогов дошкольных образовательных организаций к внедрению инклюзивного образования» (Модификация анкеты Бурениной Е.Е.)

Уровень сформированности психологической готовности педагогов ДОУ к реализации инклюзивного образования	До реализации программы (%)	После реализации программы (%)
Низкий уровень	43	0
Средний уровень	31	35
Высокий уровень	25	65

Таким образом, мы видим, что после реализации нашей программы не выявлено педагогов с низким уровнем психологической готовности к реализации инклюзивного образования. При этом возросло количество педагогов, чей уровень психологической готовности к работе в условиях инклюзивного образования является средним (с 31% до 35%). Высокий уровень психологической готовности после реализации Программы продемонстрировало большинство педагогов, а именно 65% участников тренингов.

Кроме того, по результатам исследования наблюдалась положительная динамика по всем отдельным диагностируемым нами показателям психологической готовности к работе в условиях инклюзивного образования у испытуемых: информационной (с 12% до 59%), технологической (с 22 % до 61%) и аксиологической (с 30% до 75%) Результаты представлены в диаграмме.

Результаты диагностики уровня сформированности психологической готовности педагогов ДОО к реализации инклюзивного образования (по показателям) до и после реализации программы «Мы вместе».



В ходе диагностического исследования уровня личностной (ЛТ) и ситуативной тревожности(СТ) по методике Спилберга –Ханина были получены следующие результаты: в экспериментальной группе выявлен высокий уровень личностной

тревожности (51 балл) и умеренный уровень ситуативной тревожности с тенденцией к высокой(43 балла). Отмечается склонность педагогов, участвующих в реализации программы «Мы вместе», к восприятию угрозы своей самооценочной деятельности, а также к реагированию весьма выраженным состоянием тревожности на социально-психологические стрессоры.

Можно предположить, что состояние тревожности появляется у педагогов, когда дается оценка их компетентности и престижности в различных видах жизнедеятельности. Личностная тревожность активизируется у педагогов при воздействии определенных внешних стимулов, которые опасны для самоуважения и самореализации.

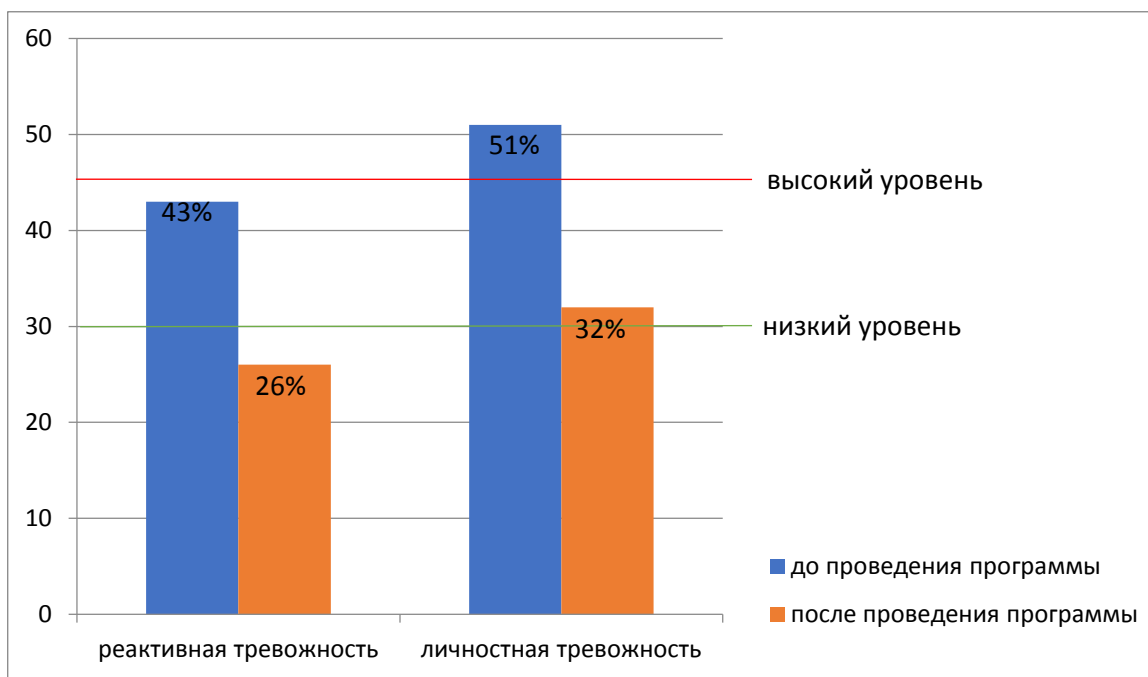
В ходе индивидуальных консультаций и групповых занятий по реализации программы «Мы вместе» педагогам были даны следующие рекомендации по снятию тревожности:

- Целесообразно смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности;
- Учиться четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появится возможность выговориться и превратить чувства в образ, т.е. укреплять свой «островок безопасности»;
- Внимательно относиться к своим нагрузкам, т.к. переутомление может вызывать тревожное состояние;
- Для снятия тревожности целесообразно овладение приемами самопомощи: переключение, сравнение, накопление радости, мобилизация юмора, интеллектуальная переработка, разрядка, мышечное расслабление;
- Был подобран комплекс дыхательных и кинезиологических упражнений для снятия усталости и преодоления тревожного состояния педагогов.

По результатам, полученным в контрольной группе ,нужно отметить снижение уровня реактивной тревожности(РТ) педагогов, т.е. снизились напряжение, беспокойство, озабоченность, нервозность, проявляющиеся, как эмоциональные

реакции на стрессовую или экстремальную ситуацию.

Результаты исследования личностной и реактивной тревожности по методике Спилбергера - Ханина



В результате изучения уровня эмпатических способностей педагогов, участвующих в программе «Мы вместе», нам удалось определить, что у педагогов в большей степени проявляется *интуитивный канал эмпатии* (6 человек-37%). У этого числа педагогов проявляется способность видеть поведение детей, действовать, опираясь на опыт.

Эмоциональный канал эмпатии проявляется у 25 % педагогов (4чел.) и фиксирует способность входить в эмоциональный контакт с ребенком, сопереживать, соучаствовать. Этой группе педагогов с хорошо развитой эмоциональной эмпатией присуща эмоциональная отзывчивость, позволяющая понимать внутренний мир ребенка, прогнозировать и эффективно воздействовать на него, проявлять соучастие и сопереживание, что способствует установлению связи с детьми и взаимопонимания.

Проникающая способность в эмпатии, являющаяся важным коммуникативным свойством педагога, работающего с детьми с ОВЗ, выявлена у 3 чел (19 %). Это свойство эмпатии позволяет им создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности, что способствует созданию психологически благоприятной атмосферы, снимает напряженность и неуверенность, а значит - активизирует деятельность ребенка.

Идентификация в эмпатии свойственна лишь 3 педагогам (19%), а между тем именно это эмпатическое свойство является непременным условием успешной эмпатии. Идентификация проявляется в умении понять другого на основе сопереживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации - легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Таким образом, у педагогов возникает эмпатия в ситуациях общения с детьми (у 37 %), при этом задействован интуитивный канал эмпатии, при котором проявляется способность видеть поведение детей, действовать, опираясь на опыт. Проникающая способность эмпатии и идентификации (19%) развиты в недостаточной степени, что также повлияло на уровень развития эмпатии, лишь у третьей части педагогов проявляется средний уровень эмпатийности.

Такой уровень эмпатийности педагогов, безусловно, не является благоприятным для развития детей с ОВЗ, поскольку контингент детей особенный, специфичен весь учебный процесс, требующий полной самоотдачи педагога, а результат, хотя и желаем, но не всегда достижим. Полученные нами данные при исследовании эмпатии по методике В.В. Бойко дают возможность сделать обоснованное психологическое заключение: Поскольку эмпатия является одним из профессионально-значимых свойств, уровень её развития может быть основанием для оценки степени психологической готовности педагога к реализации инклюзивного образования в ДОУ. Учитывая результаты исследования, мы посчитали необходимым составление рекомендаций по развитию эмпатии у педагогов, работающих с детьми ОВЗ в условиях инклюзии. Психологом были

проведены индивидуальные консультации по результатам, полученным в ходе реализации программы «Мы вместе», и даны рекомендации педагогам.

Таким образом, результаты контрольной диагностики после реализации программы «Мы вместе» выявили положительную динамику показателей сформированности психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации, что позволяет нам говорить об эффективности данной Программы в реализации поставленных перед ней задач.

Список литературы:

1. Алехина С.В. Инклюзивное образование. Выпуск 1 [Текст] / С.В. Алехина, Н.Я. Семаго, А.К. Фадина – М.: Центр «Школьная книга», 2010. – 272 с.
2. Батаршев А.В. Базовые психологические свойства и самоопределения личности. Практическое руководство по психологической диагностике.-Спб.:речь, 2005. С.44-49
3. Богатая О.Ф. Обучение грамоте детей с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР). Учебное пособие для 1 дополнительного и 1 классов [Текст] / О.Ф. Богатая. – М.: ВЛАДОС, 2017. – 150 с.
4. Буренина Е.Е. Готовность педагогических работников общеобразовательных организаций к внедрению инклюзии [Электронный ресурс]//Е. Е. Буренина – URL: http://obrazovanie21.narod.ru/Files/2014_4_054-057.pdf, свободный, (дата обращения 04.02.18)
5. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики [Текст]: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под редакцией В.А. Сластенина. – 2-е изд., перераб. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 272с.
6. Диагностика эмоционально-нравственного развития/Ред. и сост. И.Б. Дерманова.-Спб.:Изд-во « Речь», 2002. С.124-126
7. Завражин С.А. Социально-педагогическая работа с семьями, имеющими детей с отклонениями в развитии [Текст] / С.А. Завражин, Л.К. Фортова. М.: Просвещение, 1968. – 278 с.
8. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ [Электронный ресурс], URL:http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/
9. Шумиловская Ю.В. Подготовка будущего учителя к работе с учащимися в условиях инклюзивного образования: дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук. Шуйский гос. пед. университет, Шуя, 2011.
10. Яковлева И.М. « Профессионально-личностная готовность педагогов к

работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья» // Вестник МГОПУ. Серия «Педагогика».2009.№6.с.140-144.

11. Яковлева И.М. Подготовка педагогов к реализации инклюзивного образования / И.М. Яковлева // Московский городской психолого- педагогический университет. – 2011. – С. 242-243.

12. Яковлева И.М. Профессиональная мотивация студентов дефектологических специальностей / И.М. Яковлева // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – С. 368-377 .

6. Что необходимо, по вашему мнению, для эффективной реализации инклюзивного подхода в российском образовании? (выберите три наиболее важных фактора)

- А) Современное материально-техническое и программно-методическое оснащение образовательного учреждения;
- Б) Наличие в детском саду узких специалистов для работы с детьми с ОВЗ (дефектолог, логопед, тьютор и др.);
- В) Совершенствование системы повышения квалификации для подготовки педагогических кадров к работе с ОВЗ;
- Г) Повышение заработной платы педагогов;
- Д) Разработка программ для детей и родителей обучающихся по преодолению негативного отношения к совместному образованию.

7. Какая категория детей представляет для Вас наибольшую трудность при совместном обучении?

- А) С ограниченными возможностями физического здоровья; Б) С нарушениями общения и поведения;
- В) С нарушениями интеллекта; Г) Затрудняюсь ответить.

8. Считаете ли Вы себя психологически и профессионально готовыми к работе с детьми с ОВЗ?

- А) Да, моей профессиональной подготовки и психологических особенностей достаточно для перехода к инклюзивному образованию;
- Б) Обладаю определенным уровнем профессиональных навыков, однако неготов психологически;
- В) Готов психологически, но не обладаю достаточным уровнем профессиональных навыков;
- Г) Нет, не готов к работе с детьми данной категорией ни психологически, ни профессионально;
- Д) Затрудняюсь ответить на этот вопрос.

9. Как по Вашему мнению, лучше и эффективнее осуществлять процесс

обучения детей с ОВЗ?

- А) На базе дошкольной образовательной организации вместе со сверстниками;
- Б) В специализированных группах дошкольной образовательной организации;
- В) В специализированных образовательных организациях; Г) Индивидуально, на дому;
- Д) Затрудняюсь ответить

10. Считаете ли Вы, что инклюзивное образование положительно скажется не только на развитии и социализации детей с ОВЗ, но и на их сверстниках с обычными образовательными потребностями?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Затрудняюсь ответить

11. Готовы ли Вы принять участие в разработке образовательных программ дополнительного образования для обучения детей с ОВЗ совместно с их сверстниками?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Затрудняюсь ответить

12. Готовы ли Вы пройти профессиональную переподготовку для работы в образовательном учреждении в условиях инклюзивного образования?

- А) Да
- Б) Нет
- В) Затрудняюсь ответить

13. Вам предложили работать в группе, где дети с ОВЗ будут обучаться вместе со сверстниками, Вы

- А) Согласитесь;
- Б) Согласитесь на условиях достаточной профессиональной переподготовки;
- В) Постараетесь аргументировать свой отказ, но если заведующий будет настаивать, согласитесь на условиях достаточной доплаты;
- Г) Категорически откажетесь.

14. Вам предложили работать в группе, где дети с ОВЗ будут обучаться вместе со сверстниками, Вы согласитесь так как (выберите одно-два наиболее

соответствующих объяснения)

- А) По объективным причинам не можете оспаривать решение заведующего;
- Б) Это не составит для Вас большой проблемы, так как Вам приходится сталкиваться с людьми с ОВЗ в непрофессиональной деятельности;
- В) Вы понимаете, что дети с ОВЗ нуждаются в Вашей помощи и сделаете все возможное для их успешного обучения;
- Г) Это приоритетное направление в образовании;
- Д) Это престижно, предоставляет возможность профессионального роста;
- Е) Работа в такой группе оплачивается выше.

15. Появление в группе ребенка с ОВЗ – это стресс для Вас как педагога-профессионала и как для человека. Ваши действия по снижению состояния дискомфорта (выберите одно-два наиболее подходящих для Вас решения):

- А) Обращусь к профессиональному психологу;
- Б) Попробую сконцентрироваться на своем эмоциональном состоянии, буду управлять своими чувствами с целью сохранения душевного равновесия;
- В) Попробую посмотреть на проблему с другой стороны и дать ей иную оценку, увидеть положительную сторону в этом явлении;
- Г) Попробую выявить проблему и изменить ситуацию;
- Д) Затрудняюсь ответить, как поступлю в такой ситуации.

Ключ к обработке результатов анкеты:

Критерий психологической готовности педагогов ДОО к реализации инклюзивного образования	№ вопроса	Варианты ответов и баллы					
		а	б	в	г	д	е
Информационная готовность	1	1	0	-	-	-	-
	2	1	0	-	-	-	-
	3	Это процесс обучения детей с особыми образовательными потребностями в					

		общеобразовательных организациях					
		4	0	-	-	-	-
	5	1	0	-	-	-	-
	6	1	1	1	0	1	-
Технологическая готовность	7	1	1	1	0	-	-
	8	1	0	0	0	0	-
Аксиологическая готовность	9	1	0	0	0	0	-
	10	1	0	0	-	-	-
	11	1	0	0	-	-	-
	12	1	0	0	-	-	-
	13	1	0	0	0	-	-
	14	0	1	1	1	0	0
	15	1	1	1	1	0	-

Интерпретация результатов:

19-13 баллов - Высокий уровень психологической готовности

Значительная осведомленность о нормативно-правовых актах РФ и за рубежом касательно инклюзивного образования. Сформировано желание к получению новых знаний и повышению квалификации в области инклюзии. У педагогов развит навык преодоления психологических барьеров, связанных с общением с детьми с ОВЗ и сформирована ценностная система относительно внедрения инклюзии в ДОО

13 – 9 баллов - Средний уровень психологической готовности

Значительная осведомленность о нормативно-правовых актах РФ касательно инклюзивного образования. Частично сформировано желание к получению новых знаний и повышению квалификации в области инклюзии. У педагогов формируется навык преодоления психологических барьеров, связанных с общением с детьми с ОВЗ и сформирована ценностная система относительно внедрения инклюзии в ДОО.

9 - 3 балла - Низкий уровень психологической готовности

Низкая осведомленность о нормативно-правовых актах РФ касательно инклюзивного образования. Не сформировано желание к получению новых знаний и повышению квалификации в области инклюзии. У педагогов отсутствует навык преодоления психологических барьеров, связанных с общением с детьми с ОВЗ и ценностная система роли внедрения инклюзии в ДОО.

Методика диагностики эмпатии В.В.Бойко**Инструкция**

Если вы согласны с данными утверждениями, ставьте рядом с их номерами знак «+», если не согласны — знак «-».

Текст опросника

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.
3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается, подражая людям, копировать их интонацию, мимику.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.
21. Часто, действуя наугад, я тем не менее нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

Обработка результатов

Ниже приводятся 6 шкал с номерами определенных утверждений. Подсчитывается число ответов, соответствующих «ключу» каждой шкалы (каждый совпавший ответ, с учетом знака, оценивается одним баллом), а затем определяется их общая сумма.

Рациональный канал эмпатии: +1, +7, — 13, +19, +25, — 31.

Эмоциональный канал эмпатии: — 2, +8, — 14, +20, — 26, +32.

Интуитивный канал эмпатии: — 3, +9, +15, +21, +27, — 33.

Установки, способствующие эмпатии: +4, — 10, — 16, — 22, — 28, — 34.

Проникающая способность в эмпатии: +5, — 11, — 17, — 23, — 29, — 35.

Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, — 24, +30, — 36.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии. Оценки по каждой шкале могут варьироваться от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра (канала) в структуре эмпатии. Они выполняют вспомогательную роль в интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться в пределах от 0 до 36 баллов.

Если в сумме по всем шкалам 30 баллов и выше — у человека очень высокий уровень эмпатии; 29–22 — средний; 21–15 — заниженный; менее 14 баллов — очень низкий.

Методика «Определение уровня тревожности»

Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л.Ханина

Фамилия _____ Имя _____

Возраст _____ Дата _____

Инструкция.

«Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

1 – нет, это не так

3 – верно

2 – пожалуй, это так

4 – совершенно верно

1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя спокойно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4

17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решение	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических состояний и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу их забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Показатель РТ высчитывается по формуле: $РТ = Z - G + 15$,

где Z - сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;

G - сумма по пунктам 1, 3, 4.

Величина показателя меняется от 5 до 20.

Шкала самооценки состоит из двух частей, отдельно оценивающих реактивную (РТ, высказывания 1 - 20) и личностную (ЛТ, высказывания 21 - 4) тревожность.

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = Z - G + 35,$$

где Z - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

G - сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$ЛТ = Z - G + 35,$$

где Z - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

G - сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

- до 30 - низкая тревожность,
- 31- 45 - умеренная тревожность,
- 46 и более - высокая тревожность.

Методика «Человек под дождём»**(А. Абрамс, А. Эмчин)****Инструкция к тесту «Человек под дождем»**

На чистом листе бумаги формата А4, который вертикально ориентирован, нарисуйте человека под дождём. Рисуйте свободно, в любой части листа, и столько времени, сколько вам потребуется. Вы можете рисовать подробно, с деталями, а можете ограничиться самым простым рисунком.

Ключ к тесту «Человек под дождем»

В процессе тестирования важно наблюдать за ходом рисования и обращать внимание на все высказывания испытуемого. Для получения более достоверной информации необходимо провести дополнительное интервью.

Примеры дополнительных вопросов:

Расскажите об этом человеке: как он себя ощущает, чувствует?

Как он здесь оказался?

Насколько комфортно чувствует себя человек в этой ситуации?

Какое у него настроение?

Что ему больше всего хочется сделать?

Дождь пошёл неожиданно или по прогнозу?

Человек был готов к тому, что пойдёт дождь или для него это неожиданность?

Любите ли Вы дождь? Почему?

В какой момент времени мы его застали?

Что с ним будет дальше?

Если человеку под дождём плохо, то чем ему можно помочь?

Что сам человек может сделать, чтобы себе помочь, чтобы справиться с дождём?

Что Вы чувствуете, когда смотрите на свой рисунок?

Что для Вас значит каждая его деталь?

При интерпретации рисунков рекомендуется руководствоваться следующими

положениями - когда рисунок готов, важно воспринять его целиком. Необходимо «войти» в рисунок и почувствовать, в каком настроении пребывает персонаж (радостном, ликующем, удручённом и т. д.), ощущает ли он себя беспомощным или, напротив, чувствует в себе внутренние ресурсы для борьбы с трудностями, а возможно, спокойно и адекватно воспринимает затруднения, считая их обычным жизненным явлением. Таким образом, важно отследить глобальное впечатление от рисунка. Это интуитивный процесс.

Только после этого можно перейти к анализу всех специфических деталей с точки зрения логики, опираясь при этом на основные положения руководства по интерпретации.

Интерпретация к методике «Человек под дождем»

Важно посмотреть, как представлена экспозиция. Так, например, если человек изображён уходящим, то это может быть связано с наличием тенденции к уходу от трудных жизненных ситуаций, избеганию неприятностей (особенно если фигура человека изображается как бы наблюдаемой с высоты птичьего полёта).

В случае смещения фигуры человека под дождём в верхнюю часть листа можно предположить склонность испытуемого к уходу от действительности, к потере опоры под ногами, а также наличие защитных механизмов по типу фантазирования, чрезмерного оптимизма, который часто не оправдан.

Положение фигуры в профиль или спиной указывает на стремление отрешиться от мира, к самозащите.

Изображение, помещённое внизу листа, может свидетельствовать о наличии депрессивных тенденций, чувстве незащищённости.

В остальном при интерпретации Человека можно опираться на методику «Дом, Дерево, Человек». Например, изображение, смещённое влево, возможно, связано с наличием импульсивности в поведении, ориентацией на прошлое, в ряде случаев с зависимостью от матери. Изображение, смещённое вправо, указывает на наличие ориентации на окружение и, возможно, зависимость от отца.

Изображение фигуры: чрезмерно увеличенное изображение фигуры иногда

встречается у подростков, которых неприятности мобилизуют, делают более сильными и уверенными. Уменьшение фигуры имеет место тогда, когда испытуемый нуждается в защите и покровительстве, стремится перенести ответственность за собственную жизнь на других. Люди, которые рисуют маленькие фигурки, обычно стесняются проявлять свои чувства и имеют тенденцию к сдержанности и некоторой заторможенности при взаимодействии с людьми, а также может указывать на заниженную самооценку в проблемных ситуациях. Они подвержены депрессивным состояниям в результате стресса. Изображение человека противоположного пола может указывать на определённый тип реагирования в сложной ситуации, «включение» поведенческих программ, заимствованных у конкретных людей из ближайшего окружения (мам, бабушек). Изменение возраста указывает на самоощущение человека в ситуации жизненных неурядиц.

Если в рисунке «Человека под дождём» при изображении фигуры пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций (нет ног – нет возможности уйти от ситуации; рук – сделать что-то, преобразовать действительность; глаз – не хочу видеть; ушей – слышать и т.д., что впоследствии при длительном и сильном воздействии проблемной ситуации может привести к психосоматическим проявлениям в данной части тела – нежелание слышать происходящее может привести к понижению слуха).

Атрибуты дождя: дождь – помеха, нежелательное воздействие, побуждающее человека закрыться, спрятаться. Характер его изображения связан с тем, как человеком воспринимается трудная ситуация: редкие капли – как временная, преодолимая; тяжёлые, закрашенные капли или линии – тяжёлая, постоянная.

Необходимо определить, откуда дождь «приходит» (справа или слева от человека) и какая часть фигуры подвергается воздействию в большей степени. Интерпретация проводится в соответствии с приписываемыми значениями правой и левой стороны листа или фигуры человека.

Более полная расшифровка деталей основывается на символическом значении

представленных образов. Например, молния может символизировать начало нового цикла в развитии и драматические изменения в жизни человека. Радуга, нередко возникающая после грозы, предвещает появление солнца, символизирует мечту о несбыточном стремлении к совершенству.

Зонт представляет собой символическое изображение психической защиты от неприятных внешних воздействий. С точки зрения трактовки образов зонт может рассматриваться как отображение связи с матерью и отцом, которые символически представлены в образе зонтика: купол – материнское начало, а ручка – отцовское. Зонт может защищать или не защищать от непогоды, ограничивать поле зрения персонажа, а может и отсутствовать.

Так, например, огромный зонт-гриб может свидетельствовать о сильной зависимости от матери, решающей все сложные ситуации за человека или сильнейшей потребности в ней. Размер и расположение зонтика по отношению к фигуре человека указывают на интенсивность действия механизмов психической защиты.

Искажение и пропуск деталей: отсутствие существенных деталей может указывать на область конфликта и быть следствием вытеснения как защитного механизма психики. Так, например, отсутствие зонтика в рисунке может свидетельствовать об отрицании поддержки со стороны родителей в трудной ситуации.

Все дополнительные детали (дома, деревья, скамейки, машины) или предметы, которые человек держит в руках (сумочка, цветы, книги), рассматриваются как отражение потребности в дополнительной внешней опоре, в поддержке, в стремлении уйти от решения проблем путем переключения и замещающей деятельности. Дополнительные предметы, изображенные на рисунке (фонарь, солнце и т.д.), могут символизировать значимых людей для автора рисунка. Животные и птицы – потребность в ласке и заботе.

Лужи, грязь символически отражают последствия тревожной ситуации, те переживания, которые остаются после «дождя». Следует обратить внимание на

манеру изображения луж (форму, глубину, брызги). Важно отметить, как расположены лужи относительно фигуры человека (находятся ли они перед или за фигурой, окружают человека со всех сторон или он сам стоит в луже). Лужи – скажут нам о том, что человек уже давно пребывает в стрессовой ситуации, о том, что его стресс принял хроническую форму.

Если лужа находится слева, значит, человек видит проблемы в прошлом.

Если справа – предвидит их в будущем.

Если человек стоит в луже, это может означать неудовлетворенность, потерю ориентиров.

Тучи являются символом ожидания неприятностей. Важно обращать внимание на количество облаков, туч, их плотность, размер, расположение. В депрессивном состоянии изображаются тяжелые грозовые тучи, занимающие все небо. Косматые, темные и многочисленные тучи говорят о том, что человек склонен заранее ожидать неприятности. Также могут указывать на то, что человек хорошо знаком с основным источником своего стресса и постоянно о нём думает.

Тенденции.

Признаки эмоциональной холодности – схематичная фигура; лицо частично или полностью не прорисовано.

Признаки импульсивности – много движений у фигуры; взлохмаченные волосы; несогласованность направленности тела, рук и ног; недостаточность одежды

Признаки конфликта в семье – ограничение пространства для фигуры; явное несоответствие качества рисунка другим; на лице прорисованы явно положительные эмоции.

Признаки инфантильности – человек в сказочной или праздничной одежде; на лице выражение восторга; у фигуры отсутствует шея; рисунок переместился вверх по сравнению с другими; уменьшение возраста человека, по сравнению с другими рисунками.

Если в рисунке «Человека под дождем» при изображении фигуры

пропускаются какие-либо части тела (ноги, руки, уши, глаза), то это указывает на специфику защитных механизмов и особенности проявлений Эго-реакций.

Чрезмерно детские, игровые рисунки говорят о потребности в одобрении. Рисунки-шаржи означают желание избежать оценочных суждений в свой адрес, переживание неполноценности, враждебности.

Поза, ракурс

Слева направо акцент смещается с себя на мир, с прошлого на будущее и с пассивности на активность.

Человек изображен спиной – проявление замкнутости, конфликтность, иногда негативизм.

Человек идет или бежит – творческая направленность, в некоторых случаях желание скрыться от кого-либо.

Человек на рисунке стоит неустойчиво – это может означать напряжение, отсутствие стержня, равновесия.

Человек лежит или сидит – пассивность.

Голова в профиль, тело анфас – тревожность, иногда потребность в общении.

Занимается какой-нибудь работой – высокая активность.

Фигура из палочек указывает на негативизм, сопротивление методике.

Иногда изображение фигуры в профиль или со спины можно трактовать как желание отрешиться от действительности (так проявляется самозащита). Соответственно, это говорит о том, что у испытуемого сложности с установлением контакта с другими людьми.

Интерпретация Человека.

Голова – сфера интеллекта и контроля.

Чем больше голова, тем больше значимость интеллекта

Отсутствие головы может говорить о гиперактивности, импульсивности и, иногда о психических расстройствах (как и отсутствие любой другой важной части тела).

Шея – связь разума с чувствами.

Чрезмерно крупная шея говорит о том, что рисующий осознает свои телесные импульсы и старается их контролировать.

Длинная, тонкая шея означает торможение в осознании своих телесных импульсов.

Короткая толстая шея – потакание слабостям, желаниям.

Шея перевязана платком – разрыв связи между разумом и чувствами.

Плечи – признак физической силы.

Чем больше плечи, тем больше потребность во власти, признании.

Плечи мелкие – ощущение собственной ничтожности.

Покатые плечи – уныние, отчаяние, чувство вины.

Лицо показывает отношение к миру, важно обратить внимание на выраженность тех или иных черт.

Лицо подчеркнуто – сильная озабоченность отношениями с другими, своим внешним видом.

Лицо спрятано под полями шляпы или закрыто зонтом или не прорисовано – стремление избегать неприятных воздействий.

Глаза

Большие заштрихованные глаза говорят о наличии страхов, желании контролировать внешнюю среду.

Маленькие глаза-точки (палочки) – погруженность в себя, избегание визуальных стимулов. Закрытые глаза – стремление избегать неприятных визуальных контактов.

Пустые глаза – астения, импульсивность, иногда страхи.

Подведенные глаза с ресницами – демонстративность.

Отсутствие глаз – свидетельство гиперактивности, высокой импульсивности.

Нос

Нос, выдающийся с горбинкой – презрение, ирония.

Нос особенно большой – недовольство своей внешностью.

Хорошо прорисованные ноздри выражают агрессию.

Рот

Рот отсутствует или очень маленький – астения, негативизм.

Также может означать невозможность открыто выражать свое мнение.

Впалый рот – пассивность.

Рот перекошен – негативизм, иногда отрицательное отношение к тестированию.

Очень большие губы, жирно обведенные – значимость сексуальной сферы.

Рот с хорошо прорисованными зубами – агрессия.

Уши

Чем больше уши, тем больше значения придается мнению со стороны и тем спокойнее человек воспринимает критику.

Волосы

Волосы сильно заштрихованы – тревожность.

Тщательно прорисованы как волосы, так и прическа – демонстративность.

Туловище

Чрезмерно крупное — наличие неудовлетворенных потребностей, желаний.

Тело квадратное — признак мужественности.

Тело очень маленькое — чувство унижения, обесценивания.

Очень полная фигура – в некоторых случаях недовольство своей внешностью.

Длинная, худощавая – астения.

Уродливая – негативизм, импульсивность.

Фигура обнажена или просвечивает через одежду – повышенный интерес к сексуальной сфере.

Фигура, согнувшаяся от ветра, – потребность в любви и заботе.

Фигура с ранами и шрамами – невротическое состояние.

Фигура с татуировкой – негативизм или демонстративность.

Если изображена татуировка, присутствующая у человека, это также может просто указывать на её значимость (следует задать соответствующие вопросы).

Руки – символ межличностного взаимодействия и возможностей человека.

Отсутствие рук – импульсивность, нарушение общения.

Руки расположены близко к телу – напряжение.

За спиной, скрещены на груди, в карманах, уперты в бока – нежелание общения, в некоторых случаях враждебность.

Руки за спиной означают нежелание уступать, однако агрессия находится под контролем.

Руки расставлены в разные стороны – общительность.

Руки длинные и мускулистые – стремление к физической силе, храбрости.

Руки слишком длинные – большие амбиции.

Руки очень короткие – отсутствие стремлений, чувство неадекватности.

Кисти рук отсутствуют или укорочены – недостаток в общении.

Отсутствие рук – нежелание общаться, чувство собственной неадекватности.

Очень большие кисти – потребность в общении.

Кисти рук зачернены – конфликтность.

Большой кулак, острые ногти – агрессивность.

Широко раскрытые руки, ладонями вперед говорят об открытости, стремлению к действиям.

Если руки шире у запястий, чем у плеч, это говорит об импульсивности в действиях.

Если руки изображены отдельно от тела – импульсы тела для рисующего неподконтрольны.

Руки напряжены и прижаты к телу – ригидность, неповоротливость, напряжение.

Пальцы на рисунке олицетворяют чувства, чаще всего агрессию.

Большие пальцы, нарисованные отдельно, выражают вытесненную агрессивность.

Связанные руки (или другая форма лишения движения) – невозможность изменить внешнюю ситуацию, отсутствие веры в свои силы или возможности их проявления.

Ноги

Ноги широко расставлены – потребность в общении.

Ступни ног отсутствуют – пассивность.

Ступни ног очень маленькие – неумелость в социальных отношениях.

Ступни ног большие – потребность в опоре.

Одежда

Функция одежды – «формирование защиты от стихии».

Обилие одежды указывает на потребность в дополнительной защите.

Отсутствие одежды связано с игнорированием определенных стереотипов поведения, импульсивностью реагирования.

Детально вырисованная одежда (карманы, шляпа, туфли, украшения, отделка и т. п.) – демонстративность.

Многочисленные пуговицы – ригидность, в некоторых случаях закрытость.

Другие особенности одежды трактуются на основе беседы.

Цвет в рисунке

Рисунки можно выполнять простым карандашом. Следует помнить, что точная интерпретация цветового решения не может быть сделана, если у испытуемого нет всего набора цветных карандашей.

Цвета могут символизировать определенные чувства, настроение и отношения человека. Они также могут отражать спектр различных реакций или областей конфликтов.

Хорошо адаптированный и эмоционально не обделенный ребенок (если тест проводится ребенку) обычно использует от двух до пяти цветов. Семь-восемь цветов свидетельствуют о высокой лабильности. Использование одного цвета говорит о возможной боязни эмоционального возбуждения.

Обедненная цветовая гамма (использование простого карандаша или одного-двух цветов) – пассивность, астения, депрессия.

Пониженная плотность цвета (слабый нажим, незакрашенный контур) – астения или отрицательное отношение к обследованию.

Преобладание холодных тонов – снижение настроения, субдепрессия.

Преобладание темных тонов (особенно сочетание черного с коричневым или синим) – депрессия, повышенная напряженность.

Много красного цвета указывает на тревогу, эмоциональное напряжение, иногда агрессивность.

Много красного цвета в сочетании с темными тонами – депрессия.

КОНСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ

Занятие №1. Знакомство и проведение первичной диагностики

Цель: установление психологического контакта, знакомство с педагогами; анализ уровня сформированности готовности педагогов к внедрению инклюзивного образования при помощи анкетирования.

Оборудование: анкеты, бумага, ручки.

Занятие №2 «Понятие инклюзивного образования и особенности его реализации»

Цели: построение доверительных отношений с коллективом; знакомство с понятием инклюзивного образования.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, вода.

Ход занятия:

Особенности инклюзивного образования.

Дети с проблемами здоровья часто оказываются изолированными от своих здоровых сверстников, государство создало для них пусть и хорошие, но особые условия обучения и воспитания в специализированных учреждениях: школах, интернатах.

В то же время каждый ребёнок, вне зависимости от состояния своего здоровья, имеет право жить в семье и получать качественное образование в среде своих сверстников. И именно в общей образовательной среде ребёнок с нарушениями здоровья сможет усвоить не только учебную информацию, но и ощутить всю полноту и сложность жизни в обществе, получить определенный социальный опыт, расширить социальные контакты, в том числе и со сверстниками, не имеющими ограничения здоровья, то есть социализироваться в обществе.

В этом и заключается идея инклюзивного образования, в основу которой положена идеология, исключаящую любую дискриминацию детей, которая обеспечивает равное отношение ко всем людям, но создает особые условия для

детей, имеющих особые образовательные потребности.

Инклюзивное образование (включающее) – это образование, при котором все дети, несмотря на свои физические, интеллектуальные и иные особенности, включены в общую систему образования и обучаются в общеобразовательных школах вместе со своими сверстниками.

Инклюзия означает раскрытие каждого ученика с помощью образовательной программы, которая достаточно сложна, но соответствует его способностям.

Инклюзия учитывает потребности, также как и специальные условия и поддержку, необходимые ученику и учителям для достижения успеха.

На сегодняшний день мы имеем 3 подхода в обучении детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

1. Дифференцированное (создание коррекционных учреждений 8 видов)
2. Интегрированное (создание коррекционных классов, групп в ОО)
3. Инклюзивное (образование детей с ОВЗ в обычной ОО)

Чем инклюзивное (включенное) образование отличается от интегративного (интегрированного)?

Многие не понимают разницы в терминологии. Важно понимать, по какой причине было введено новое понятие ИНКЛЮЗИИ (ВКЛЮЧЕНИЯ) в то время, как термин ИНТЕГРАЦИЯ существовал. Инклюзия (в отличие от интеграции) предполагает не простое пространственное помещение ребенка с особенностями в общий класс или группу, что часто бывает именно так. Если этот ребенок не справляется с программой – с точки зрения ИНТЕГРАЦИИ это проблема ребенка, а с точки зрения ИНКЛЮЗИИ – проблема образовательной среды. То есть – для того, чтобы ВКЛЮЧЕНИЕ (ИНКЛЮЗИЯ) были успешными – именно СРЕДА должна быть изменена.

В чем же заключается особенность именно инклюзивного образования?
Инклюзивное образование:

- Работает над улучшением образовательных структур, систем и методик для обеспечения потребностей всех детей;

- Является частью большой стратегии по созданию общества, принимающего всех;

- Является динамичным процессом, который постоянно в развитии;

- Признает, что все дети могут учиться.

Это закреплено и законодательно:

- Федеральный закон от 3 мая 2012г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»,

- Ст.18 Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ(ред. от 23.07.2013) «Об образовании в Российской Федерации»

По экспертным оценкам в настоящее время 1,6 млн. детей, проживающих в Российской Федерации (4,5% от их общего числа), относятся к категории лиц с ограниченными возможностями и нуждаются в специальном (коррекционном) образовании, соответствующем их особым образовательным потребностям.

Получение детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами образования является одним из основных и неотъемлемых условий их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

Долгое время государственная политика была ориентирована на содержание детей с ограниченными возможностями в интернатах, обучение и воспитание таких детей исключительно в условиях специального (коррекционного) образовательного учреждения.

Многие специалисты отмечают, что часто юноши и девушки, получившие общее полное образование в специальных учреждениях, трудно адаптируются к получению профессионального образования в обычных образовательных учреждениях. По мнению экспертов, это ведет к углублению неравенства людей с ограниченными возможностями здоровья.

Реализация интегрированного (инклюзивного) подхода выступает в качестве гуманистической альтернативы специальному обучению «Образование для всех».

Фундаментальный принцип «образование для всех» состоит в том, что каждый человек должен иметь возможность учиться.

Основополагающий принцип инклюзивного образования – все люди должны иметь возможность учиться вместе, независимо от каких-либо трудностей, имеющихся на этом пути, или различий в способности к обучению, которые они могут иметь.

Адресатами инклюзивного образования являются люди с ограниченными возможностями здоровья, и инвалиды – лишь одни из них.

Включающее образование базируется на восьми принципах:

1. Ценность человека не зависит от его способностей и достижений.
2. Каждый человек способен чувствовать и думать.
3. Каждый человек имеет право на общение и на то, чтобы быть услышанным.
4. Все люди нуждаются друг в друге.
5. Подлинное образование может осуществляться только в контексте реальных взаимоотношений.
6. Все люди нуждаются в поддержке и дружбе ровесников.
7. Для всех обучающихся достижение прогресса скорее может быть в том, что они могут делать, чем в том, что не могут.
8. Разнообразие усиливает все стороны жизни человека.

Три аспекта развития инклюзии:

1. Создание инклюзивной культуры:
Построение школьного сообщества;
Принятие инклюзивных ценностей.
2. Разработка инклюзивной политики:
Развитие школы для всех;
Организация поддержки разнообразия.

3. Развитие инклюзивной практики:

Управление процессом обучения;

Мобилизация ресурсов.

Условия организации успешного обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья:

1. Создание адаптивной среды, позволяющей обеспечить полноценное включение и личностную самореализацию в образовательном учреждении.

2. Создание в образовательном учреждении общего типа надлежащих материально-технических условий, обеспечивающих возможность для беспрепятственного доступа детей в здание и помещения ОУ и организации их пребывания и обучения в этом учреждении (пандусы, лифты, специально оборудованные учебные места, специализированное, реабилитационное, медицинское оборудование и т.д.).

3. Обучение и коррекция развития детей с ограниченными возможностями здоровья должны осуществляться по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ с учетом психофизических особенностей и возможностей таких обучающихся.

4. Необходимо комплексное психолого-педагогическое сопровождение ребенка с ограниченными возможностями здоровья на протяжении всего периода его обучения в ОУ общего типа.

5. Необходима специальная подготовка педагогического коллектива ОУ общего типа в соответствии со спецификой учебно-воспитательной и коррекционной работы.

6. В целях обеспечения освоения детьми с ограниченными возможностями здоровья образовательных программ целесообразно ввести в штатное расписание ОУ общего типа дополнительные ставки педагогических (учителя-дефектологи, учителя-логопеды, педагоги-психологи, социальные педагоги, воспитатели и др.) и медицинских работников.

7. Для обеспечения эффективного включения детей с ограниченными возможностями здоровья в ОУ общего типа важное значение имеет проведение информационно-просветительской, разъяснительной работы по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для данной категории детей, со всеми участниками образовательного процесса – обучающимися, их родителями, педагогическими работниками.

Инклюзивное образование требует поддержки со стороны команды профессионалов. В идеале такая команда состоит из: педагога-психолога, логопеда, дефектолога, тьютора, социального работника, врача-педиатра, специалистов по охране и гигиене труда, ассистента педагога(сопровождающего).

Существующие барьеры:

- Отсутствие гибких образовательных стандартов;
- Несоответствие учебных планов и содержания обучения массовой школы особым образовательным потребностям ребенка;
- Отсутствие специальной подготовки педагогического коллектива образовательного учреждения общего типа, незнание основ коррекционной педагогики и специальной психологии;
- Отсутствие у педагогов массовых школ представлений об особенностях психофизического развития детей с ОВЗ, методиках и технологии организации образовательного и коррекционного процесса для таких детей;
- Недостаточное материально-техническое оснащение общеобразовательного учреждения под нужды детей с ОВЗ (отсутствие пандусов, лифтов, специального учебного, реабилитационного, медицинского оборудования, специально оборудованных учебных мест и т.д.);
- Отсутствие в штатном расписании образовательных учреждений общего типа дополнительных ставок педагогических (сурдопедагоги, логопеды, педагоги-психологи, тифлопедагоги) и медицинских работников;

– Дети с особыми образовательными потребностями часто признаются необучаемыми;

– Большинство учителей и директоров массовых образовательных организаций недостаточно знают о проблемах инвалидности и не готовы к включению детей-инвалидов в процесс обучения;

– Архитектурная недоступность школ, образовательных организаций.

Системный подход. Для введения инклюзии недостаточно наличия только самих школ и дошкольных учреждений, пусть даже полностью оборудованных, доступных и с обученным персоналом.

Необходимо подготовить позитивное общественное мнение всех родителей о совместном обучении детей. Наряду с этими условиями, должна быть приспособлена к потребностям инвалидов городская среда (включая транспорт).

От милосердия и благотворительности надо переходить к равноправному партнерству с инвалидами, их семьями и представляющими их общественными организациями.

Занятие №3. «Навстречу друг другу»

Цель: Формирование представлений о психологических особенностях семьи ребенка с ОВЗ, анализ и определение пути помощи и поддержки семьи ребенка с ОВЗ.

Оборудование: компьютер, медиа-проектор, медиа-экран, музыкальный центр, презентация семинара; газета, ленты, шарфы, мягкие игрушки, шкатулка.

Ход занятия:

Лекционный материал:

На всех первых этапах развития инклюзивного образования остро встает проблема готовности педагогов к работе с детьми с ОВЗ. Обнаруживается недостаток профессиональных знаний работы в инклюзивной среде, наличие психологических барьеров и профессиональных стереотипов педагогов. Основным психологическим барьером является страх перед неизвестным, страх вреда

инклюзии для остальных участников процесса, негативные установки и предубеждения, профессиональная неуверенность педагогов, нежелание изменяться, психологическая неготовность к работе с «особыми» детьми.

Психологическая готовность включает в себя работу над снятием психологических «барьеров», стереотипов и предубеждений.

Психологические особенности семьи ребенка с ОВЗ.

Принятие ситуации появления в семье ребенка с особенностями развития имеет свои этапы. В детский сад могут прийти родители, находящиеся на совершенно разных стадиях переживания. Понимание этого поможет педагогу рассмотреть сложившуюся ситуацию с точки зрения родителей, и общаться с ними без осуждения. Перечислим основные стадии переживания ситуации в семье:

1. **Шок** (непонимание ситуации, ступор, а затем паника).
2. **Отрицание** (это защитный механизм, надежда родителей, что ребенок полностью выздоровеет).
3. **Агрессия или пассивность** (включаются эмоциональные реакции, злость. Родители задают вопрос сами себе, родственникам и специалистам «Почему это случилось с нами?» Другой вариант – пассивность, бездействие).
4. **Торги** (родители надеются на чудо, перебирают все возможные способы лечения, пытаются «выторговать» здоровье ребенка в обмен на добрые дела, пожертвования)
5. **Переживание и признание проблемы**(стадия переживания горя, ощущение пустоты и бессмысленности, чувство брошенности, сильное чувство вины и страх. Это самый тяжелый период).
6. **Принятие и возрождение** (болезнь ребенка воспринимается как часть жизни, родители принимают его). Позиция родителей: «признать-значит, научиться с этим жить». Возвращается ощущение внутренней опоры. Человек начинает задумываться о будущем.

Притча «Горчичное зерно»

Однажды Будде повстречалась пожилая женщина. Она горько плакала из-за своей нелегкой жизни и попросила Будду помочь ей. Он пообещал помочь ей, если она принесет ему горчичное зерно из дома, в котором никогда не знали горя. Ободренная его словами, женщина начала поиски, а Будда отправился своим путем. Много позже он встретился снова с этой женщиной - она полоскала белье в реке и напевала про себя песню. Будда подошел к ней и спросил. Нашла ли она дом, жизнь в котором была счастливой и безмятежной. На что она ответила отрицательно и добавила, что поищет еще попозже, а пока ей необходимо помочь постирать белье людям, у которых горе тяжелее ее собственного.

Практическая часть.

Упражнение « Котенок».

Участники встают в круг. Ведущий просит передать по кругу газету. Потом предлагает представить. Что на этой газете уснул маленький котенок, и теперь газету нужно передавать по кругу друг другу очень бережно, чтобы не разбудить и не испугать его.

В конце упражнения ведущий говорит, что точно такое же бережное отношение важно сохранять для общения с особыми детьми.

Упражнение « Мать инвалида».

Выбирается участник для роли матери ребенка-инвалида. При помощи лент ведущий демонстрирует то, какие ограничения в обществе испытывают родители детей с ОВЗ. Группа участвует, отвечая на вопросы.

Таблица Упражнение « Мать инвалида»

<i>Часть тела (завязывается лентами)</i>	<i>Символическое значение</i>
Глаза	Родителям сложно принять своего ребенка, увидеть его таким, какой он есть; сложно выводить его в

	общество и в буквальном смысле «быть на виду»
Рот	Родители боятся рассказывать о своем ребенке. Говорить о нем. Рассказывать о своих трудностях и потребностях
Уши	Родители не хотят слышать диагноз ребенка и боятся общественного мнения и осуждения
Руки	Родители чувствуют себя связанными. Их жизнь меняется и во многом ограничивается. Страх того, что не в силах вылечить ребенка, человек «опускает» руки.
Сердце	Неутихающая боль, чувство постоянно присутствующее («сердце разрывается», «болит душа»)
Живот	Это область дыхания, центр нашей жизненной энергии. Многие семьи детей с нарушениями развития как бы «живут вполсилы», «дышат в полдыхания»
Бедра	Многие родители боятся рожать детей, ухудшаются супружеские отношения, живут, обвиняя друг друга, «дышат в полдыхания»

Ноги	Родителям сложно идти дальше по жизни. Они в буквальном смысле боятся сделать шаг, ограждают ребенка от самостоятельных жизненных шагов. Семья замирает. Не развивается.
------	--

Комментарии ведущего: в такой изоляции и социальном « коконе» оказываются родители детей с нарушениями в развитии. Преодолеть это состояние можно, ощущая тепло и поддержку, как родных людей, так и людей, работающих с особенными детьми. Чувство командного единства чрезвычайно важно, поскольку иногда именно детский сад-первая ступенька общества и образования, которая может показать семье, что они включены в это общество и этот мир. И им уже не так страшно обращаться в социальные сферы, водить детей в школы и активно включать в мир отношений.

Упражнение «Кенгуру»

Цель: развитие чувства сопереживания другим, эмпатии, коррекция агрессивных тенденций в поведении.

Ход проведения: Участникам на пояс завязывается шарф или косынка, образуя «сумку кенгуру». В нее сажают детеныша- мягкую игрушку-зверушку. По команде ведущего «кенгуру» начинают прыгать к условленному месту, стараясь не выронить малыша. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.

Рефлексия: Какие чувства Вы испытывали, когда выполняли это упражнение? В какой момент Вы почувствовали радость и уверенность?

« Детям о важном»

Вы все, наверное, помните историю, которая произошла на параолимпийских играх в Сиетле. Девять бегунов (с умственными и физическими нарушениями)

после сигнального выстрела рванули вперед, одержимые добежать до финиша стометровки и победить. Все, кроме одного парня, который, споткнувшись в начале дистанции, едва не упал. Шатаясь. Он проковылял пару шагов и заплакал. Остальные восемь участников услышали его плач. Они замедлили бег, остановились, затем развернулись и пошли назад. Все до одного!!!! Девушка с синдромом Дауна поцеловала беднягу и сказала: « Это тебе поможет!!!» Эта история со счастливым концом, когда все девятеро взяли за руки и вместе дошли до финишной ленты. Эта история поучительная и добрая, о толерантности и терпимости.

Рано или поздно перед каждым педагогом встают вопросы:

-Как дети в группе общаются с особыми детьми?

-Что можно сделать в группе для здоровой атмосферы, в которой каждому ребенку было бы комфортно?

-Как отвечать на неудобные вопросы детей: («Почему он не такой?»)»

Большинство родителей еще ни разу не говорили с детьми об особенностях развития, и поэтому к встрече с таким ребенком дети бывают не готовы. У них возникает много вопросов: « Почему он не такой?», «Это у него навсегда?», « Я не заражусь от него?» Взрослые оказываются застигнутыми врасплох и не знают, что ответить... Но дети не различают диагнозы, им нужно общее объяснение, донесенное простым и понятным языком.

Показ мультфильма «Про Диму»

Для родителей детей с ограниченными возможностями здоровья

я предоставляю следующие рекомендации:

1. Первое что можно сделать, это принять свои эмоции и работать с ними, чтобы не накапливать и не раздражаться на ребенка. Чаще нас раздражает не конкретное поведение ребенка, а то, что он не оправдал определенных ожиданий.
2. Развивать, лечить, корректировать сразу, когда стало понятна особенность или диагноз, не ждать, когда пройдет само. Это важно, чтобы не терять время. Чем

младше ребёнок, тем проще справиться с трудностью. Например, если у ребёнка задержка речевого развития, то начинать занятия можно с 2 лет.

3. Общаться в сообществах мам детей с такими же диагнозами, чтобы понять кому и что помогло. Особенно искать поддержку у мам, дети которые уже выросли. Важно смотреть на положительные примеры для вдохновения. Смотреть на то, чего ребёнок может достичь, а не на то, что у него никогда не получится.

4. Вкладывать усилия в развитие сильных сторон, а не только в коррекцию слабых. Например, ребёнок с дисграфией может отлично играть в шахматы. Если мы все усилия направим на занятия письмом, он научится писать, но до совершенства в этом не дойдёт однозначно. Но может упустить возможность стать шахматистом.

5. Поддерживать ребёнка в семье, относиться к нему как к обычному ребёнку, давать задания по силам и чуть, сложнее, чем он может выполнить сегодня. Дело в том, что если постоянно давать ребёнку задания не по силам, у него не будет получаться, самооценка будет падать и не будет желания браться за задания дальше.

6. Не пренебрегать диагностикой разных специалистов. Врачи, психолог, дефектолог и другие смежные специалисты могут помочь. С их помощью, можно повлиять на поведение, развить компенсаторные способности.

7. Заниматься с ребёнком в домашних условиях. Например, мы знаем что сенсорная интеграция полезна, но мало кто знает, что сенсорной интеграцией можно заниматься в домашних условиях.

8. Относиться к особенности как к черте характера, а не как к диагнозу, от которого в короткие сроки нужно избавиться. Например, гиперактивный ребенок, может вырасти в активного любознательного подвижного многозадачного взрослого, но может быть подавленным, если не направить его активность в нужную сторону.

9. Любая особенность для чего-то нужна ребёнку, она ему помогает, и в коррекции нужно сосредоточиться на вопросе: Что я дам ребёнку вместо этого? Например, у ребенка много страхов, задача специалистов и родителей не должна быть - избавить его от страхов, а должна быть - дать ему почувствовать себя смелым, уверенным, доверять себе.

10. В любом случае направьте внимание на эмоциональное развитие и поведение. Если у ребенка снижены умственные способности - всё равно говорите с ним о чувствах, отмечайте его чувства, работайте с его поведением - это основа его будущей самостоятельной жизни.

11. Готовьте ребенка к самостоятельной жизни, пусть она будет самостоятельной настолько, насколько это возможно именно для него.

12. Если у родителей много страхов и тревог по поводу ребёнка - обращайтесь к психологу. Ребенок склонен оправдывать ожидания родителей, если мама тревожится : "Что же из него вырастет?", то ребенок может постоянно попадать в интересные не всегда приятные истории. Что будет завтра нам неизвестно и всех вариантов не просчитать. Будьте опорой ребенку сегодня!

13. Помните, что окружающие относятся к ребёнку так, как относятся к нему родители. Поэтому учитывайте его мнение, советуйтесь, будьте уважительны.

14. Развивайте разные навыки. Не нужно думать, что если ребёнок не говорит, то он не сможет понимать речь или читать. Дело в том, что моторные навыки сами по себе более сложные, чем сенсорные. Поэтому ребенок может научиться читать "про себя", в то время как навык чтения вслух может формироваться долго или не сформироваться вовсе.

15. Наслаждайтесь общением с ребёнком, жизнь - это то, что происходит сейчас, а не тогда, когда он научится говорить или "станет нормальным, вылечится".

Занятие №4. Снятие психоэмоционального напряжения у педагогов

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, вода, разноцветные карточки, бланки с тестом, очки.

Ход занятия:

Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От

многочисленных интенсивных контактов с другими людьми педагог испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении. Педагог находится в ситуации крайнего эмоционального напряжения, что приводит к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья. По данным НИИ медицины труда к неврозам склонны 60% учителей. Я считаю, что педагоги современных образовательных учреждений нуждаются в психологической поддержке, в обучении приемам снятия эмоционального напряжения.

Упражнение 1. «Имена - качества»

Цель: снижение тревожности, напряжения, предоставление каждому участнику возможности представить себя, обратить внимание других на свои положительные качества.

Психолог предлагает педагогам представиться коллегам. Назвать свое имя и 2-3 положительных качества, начинающиеся на первую букву имени (например: Я - Люда – ласковая, любознательная). И так по кругу.

Рефлексия. Сложно ли было подобрать свое положительное качество на первую букву имени?

Упражнение 2. «Диагностика цветом»

Цель: снятие напряжения, помощь педагогам открыть что-то новое для себя.

Ход занятия: педагогам предлагается по очереди выбрать один из 8 цветов (аналогия с тестом Люшера): серый, черный, коричневый, красный, синий, розовый, желтый, зеленый.

Далее предлагается расшифровка цветов. Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свойвнутренний мир».

Рефлексия. Узнали ли вы что-то новое о себе? Совпали ли качества выбранного вами цвета с действительностью?

Упражнение 3. «Тест на напряжение»

Цель: диагностика уровня напряжения в той или иной ситуации, выявление стрессовых ситуаций; саморефлексия.

Тест «Скрытый стресс»

Вам предлагается 9 ситуаций. Отметьте, какие из них Вас больше всего нервируют.

1. Вы замечаете, что кто-то наблюдает за вами.
2. Вы хотите позвонить по телефону, а нужный номер постоянно занят.
3. Вы ведёте автомобиль, а рядом сидящие непрерывно дают вам советы.
4. Вы с кем-то беседуете, а третий постоянно вмешивается в ваш разговор.
5. Если кто-то без причин повышает голос.
6. Когда кто-либо прерывает ход ваших мыслей.
7. Вас раздражает комбинация цветов, по вашему мнению, не сочетаемых друг с другом.
8. Когда при рукопожатии вы ощущаете вялую ладонь партнёра.
9. Разговор с человеком, который всё знает лучше вас.

Результат: если Вы отметили 5 и более ситуаций, это означает, что повседневные неприятности больно бьют по вашим нервам. Постарайтесь избегать подобных ситуаций или меньше обращайтесь на них внимание.

Рефлексия: Данный тест помог ли вам оценить уровень вашего напряжения? Кто-нибудь хочет поделится «самой стрессовой» ситуацией для него и пояснить почему она является таковой?

Упражнение 4 «Копилка радости»

Цель: получить целостное представление о своем внутреннем мире, раскрытие внутренних резервов и потенциала личности.

Одним из распространенных стереотипов является представление о том, что лучшим способом отдыха и восстановления являются наши увлечения, любимые занятия, хобби. Число их обычно ограничено, т. к. у большинства людей есть не более 1-2 хобби. Многие из таких занятий требуют особых условий, времени или состояния самого человека. Однако существует много других возможностей отдохнуть и восстановить свои силы. Для этого каждому воспитателю предлагается составить свою «Копилку радости».

Педагогам раздаются листы бумаги, и предлагается написать 10 повседневных дел, которые доставляют им радость. По окончании прочесть список и добавить к нему еще 10 пунктов. Затем объяснить педагогам, что это и есть ресурс, который можно использовать как «скорую помощь» для восстановления сил.

Рефлексия. Сложно ли было вспомнить 10 вещей или событий, которые доставляют или доставляли вам радость? Как сейчас у вас на душе, после того, что вы свои радости прописали на бумаге?

Упражнение 5. «Волшебные очки»

Цель: способствовать позитивным взаимоотношениям между членами группы.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?» Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

Рефлексия. Как легко было говорить приятное своему коллеге? У кого-то вызвало затруднение данное упражнение? Если да, то почему?

Упражнение 6. «Дыхание»

Цель: стабилизация эмоционального фона.

Все участники делают 108 резких вдохов-выдохов.

Обсуждение. Пользовались ли вы когда-нибудь дыхательными практиками с целью

расслабления и отвлечения от чего-то негативного? Какими практиками пользовались?

Упражнение 7. «Послание»

Цель: установление психологической поддержки и обратной связи.

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги форматом А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для психолога.

Рефлексия. Поделитесь своими чувствами: каково было писать послание и каково было получить от коллеги такое письмо?

Заключительное слово: благодарность, раздача корзинок советов.

Занятие №5. «Азбука общения»

Цель: развитие коммуникативных навыков педагогов, активизация процесса самопознания, саморазвития, а также взаимоотношений между коллегами.

Оборудование: воздушные шары, музыка, мячик, листы бумаги, фломастеры, ручки, сосуд с водой и свечами.

Ход занятия:

Психолог: Здравствуйте! Сегодня наш тренинг будет посвящен общению.

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вода и пища. В условиях полного одиночества у человека на шестой день начинаются слуховые и зрительные галлюцинации. Он общается с этими несуществующими образами.

Общение – это обмен сведениями с помощью языка или жестов. Общение это коммуникационное взаимодействие людей или социальных групп. В процессе общения между участниками коммуникации происходит обмен разного рода информацией.

Умение жить в обществе, общаться с другими людьми – это наука, искусство,

которому следует учиться всю жизнь, стараясь выработать автоматизм культурного поведения.

Главные принципы жизни в обществе – это общечеловеческие нормы морали, которые, став достоянием личности, превращаются в моральные качества: вежливость, корректность, деликатность, скромность и т.д.

Вежливость – это форма взаимоотношений между людьми, заключающаяся в проявлении внимания, уважения доброжелательности.

Корректность – это способ держать себя в рамках общепринятых приличий в любой, даже конфликтной ситуации.

Тактичность – способность почувствовать границу, за которой в результате наших слов или действий, у человека может возникнуть чувств обиды.

Деликатность – это проявление внимания к конкретному человеку. Скромность – умение человека быть самим собой.

Упражнение 1. «Здравствуйте»

Цель: сплочение коллектива, создание комфортной психологической обстановки.

Психолог: Нас окружает много интересного, причем весь мир, вокруг нас движется и торопится. Движется вся жизнь: отдых, работа, родные, друзья, то есть все наше окружение не стоит на месте. Но не забывайте, что все движется вокруг вас, вы вполне можете руководить всеми событиями, происходящими вокруг вас. Самое основное – это правильное общение и легкое общение с окружающими людьми и всем миром, искусство общения очень важно. Надо научиться правильному, непринужденному и легкому общению, чтобы все вас поняли и запомнили надолго, неважно, кто это будет, друзья или враги, нужно найти подход ко всем, нужно со всеми легко общаться.

Психолог: Сейчас мы поиграем в одну очень интересную игру. Выберите себе партнера и пожмите ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны будете поменять партнера.

- Правая рука к правой руке!

- Нос к носу!
- Спина к спине!
- Друг к дружке!
- Бедро к бедру!
- Ухо к уху!
- Пятка к пятке!
- Друг к дружке!
- Носок к носку!
- Живот к животу!
- Лоб ко лбу!
- Друг к дружке!
- Бок к боку!
- Колено к колену!
- Мизинец к мизинцу!
- Друг к дружке!
- Затылок к затылку!
- Локоть к локтю!
- Кулак к кулаку!

Рефлексия. Молодцы, хорошо справились с заданиями. Легко ли было выполнять упражнение? Возникали ли трудности? Как вы с ними справлялись? Спасибо большое, садитесь!

Упражнение 2. «Передай информацию»

Цель: осознание участниками эффективности приемов инструктирования и запоминания информации.

(5 человек выходят за дверь)

Психолог: Я сейчас буду читать небольшой рассказ. Вам необходимо запомнить рассказ и пересказать первому вошедшему. Он рассказывает, что запомнил второму вошедшему и т. д.

Иван Петрович ждал Вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он

сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского.

Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него.

А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-ой комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20-го февраля.

Рефлексия. Что вы чувствовали, выполняя упражнение? Какие выводы можно сделать из этой работы?

Психолог: Помимо общения словами, есть невербальное общение. Невербальное общение – это все сигналы, символы, жесты, манеры, тембр, мимика то есть неречевая форма общения, взаимопонимания.

Упражнение 4. «Стеклянная дверь»

Цель: развитие экспрессивности и эмпатии.

Участники в ходе выполнения этого упражнения убеждаются, как много возможностей для общения существует и без использования речи.

Психолог: Вам надо разбиться на пары. Представьте себе, что вы садитесь в вагон метро. Один из вас успел зайти внутрь, а второй - нет, когда двери закрылись. Вы оказались разделены стеклянными дверями. Слышать друг друга вы уже не можете, но прекрасно видите собеседника. Тот, кто остался на перроне, хочет сообщить другому о времени и месте следующей встречи. На это есть 15 секунд - потом поезд уйдет.

Участники становятся лицом друг к другу на расстоянии 1,5 – 2 метра, ведущий дает команду: «Двери закрываются», участники «разговаривают» сквозь них, через 15- 17 секунд ведущий говорит «Поезд уехал!» - общение заканчивается.

«Уехавший» говорит, какой он сделал вывод о времени и месте встречи, а «оставшийся на перроне» либо соглашается, либо уточняет, что он все – таки имел в виду. Потом участники меняются ролями.

Рефлексия: С помощью чего осуществлялось общение, когда использовать речь

было нельзя? Легко ли понимать такой «разговор»? А самому передавать, таким образом, информацию?

Психолог: А сейчас я предлагаю Вам ответить на вопросы теста «Приятно ли с вами общаться?». Порой человеку сложно взглянуть на себя со стороны. Этот тест предназначен для того, чтобы выяснить, насколько Вы приятны в общении.

Тест «Приятно ли с вами общаться?»

Цель: выявление насколько приятно общаться с педагогами их собеседникам.

1. Вы любите больше слушать, чем говорить?
2. Вы всегда можете найти тему для разговора даже с незнакомым человеком?
3. Вы всегда внимательно слушаете собеседника?
4. Любите ли вы давать советы?
5. Если тема разговора вам неинтересна, станете ли показывать это собеседнику?
6. Раздражаетесь, когда вас не слушают?
7. У вас есть собственное мнение по каждому вопросу?
8. Если тема разговора вам незнакома, станете ли ее развивать?
9. Вы любите быть центром внимания?
10. Есть ли хотя бы три предмета, по которым вы обладаете достаточно прочными знаниями?
11. Вы хороший оратор?

Результаты:

Если вы ответили положительно на вопросы 1, 2, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, можете засчитать себе по одному баллу за каждый совпавший ответ. А теперь посчитаем.

1-3 балла. Трудно сказать, то ли вы молчун, из которого не вытянешь ни слова, то ли настолько общительны, что вас стараются избегать, но факт остается фактом: общаться с вами далеко не всегда приятно, но всегда крайне тяжело. Вам следовало

бы над этим задуматься.

4-9 баллов. Вы, может быть, и не слишком общительный человек, но почти всегда внимательный и приятный собеседник, хотя можете быть и весьма рассеянным, когда не в духе, но вы не требуете в такие минуты особого внимания к вашей персоне от окружающих.

9-11 баллов. Вы, наверное, один из самых приятных в общении людей. Вряд ли друзья могут без вас обойтись. Это прекрасно. Возникает только один вопрос: вам действительно приятна все время ваша роль или иногда вам приходится играть, как на сцене?..

Рефлексия. Выяснили ли вы что-то новое при помощи этого теста?

Вызвали ли какие-то вопросы сомнения или затруднения?

Упражнение 5. «Сбор по голосам»

Цель: тренировка внимательности, избирательности социального восприятия.

Психолог: Сейчас вам надо разделиться на 4 группы. Я раздам вам карточки, на которых написаны названия животных, способных издавать характерные звуки (собака, кошка, корова, петух и т.п.) – по 2-3 карточки на группу с названием каждого животного. (Участники, никому не показывая свои карточки, читают про себя, какое животное им досталось)

Психолог: А сейчас вам надо закрыть глаза. Не открывая глаз, вам надо собраться семьями. Разговаривать нельзя, можно пользоваться только звуками, характерными для ваших животных.

Рефлексия. Что было сложного в выполнении этого задания? Какие чувства вы сейчас испытываете?

Упражнение 6. «Кто быстрее?»

Цель: сплочение коллектива; развитие коллективного взаимодействия. Психолог: Следующее упражнение надо выполнять быстро и четко.

Инструкция: Постройте, используя всех игроков команды.

- квадрат;
- треугольник;

- круг;
- ромб;
- букву А, Н, П и т.д

Рефлексия: Что было сложного в выполнении этого задания? Какие чувства вы сейчас испытываете?

Упражнение 7. «Шарики в воздухе»

Цель упражнения: обучение координации совместных действий, уверенному поведению при необходимости адекватно реагировать на быстро меняющуюся ситуацию.

Психолог: Вам надо объединиться в команды по 3-4 человека и встать в круги, взявшись за руки. Каждая команда получает по 5 надутых резиновых шариков. Нужно удержать их в воздухе в течение 5 минут, не расцепляя рук. При этом нельзя просто положить их на что-либо или зажать между телами, они должны все время именно летать в воздухе. Упавшие шары поднимать нельзя. Побеждает команда, которая сумеет удержать больше шаров.

Рефлексия. Какие качества нужно проявлять участникам, чтобы успешно справиться с таким заданием?

Упражнение 8. «Вверх по радуге»

Цель: способствование стабилизации эмоционального состояния.

Психолог: Давайте все встанем в круг, закроем глаза, сделаем глубокий вдох и представим, что вместе с этим вдохом мы взбираются вверх по радуге. А выдыхая – съезжаем с нее, как с горки.

(Упражнение повторяется трижды, затем желающие делятся впечатлениями.)

Рефлексия. Поделитесь, пожалуйста, своими впечатлениями от проделанной работы.

Упражнение 9. «Автобусная остановка»

Цель: рефлексия после проведенной работы на тренинге.

Психолог: На четырех стенах зала закреплены листы А4, вверху которых написаны неоконченные предложения, например: «С этой минуты я буду...», «Спасибо...»,

«Этот семинар для меня...», «Самое важное – это...», «Сегодня я сделал открытие...» и др. Я предлагаю Вам отправиться в путешествие по этим «остановкам», заканчивая на каждой написанное предложение.

Обсуждение. Легко ли было выполнять данное упражнение? У всех ли получилось закончить высказывания?

Упражнение 10. «Круг света»

Цель: мобилизация своей внутренней энергии, активизация ресурсов.

Психолог: Мы будем сейчас по кругу передавать сосуд с зажженными плавающими свечами, делая пожелания миру, присутствующим, себе.

(участники передают сосуд и говорят пожелание)

Рефлексия. После данного упражнения как вы себя чувствуете? Что-то изменилось в вашем внутреннем состоянии?

Занятие №6. «Поговорите со мной»

Цель: развитие коммуникативных навыков педагогов, активизация процесса самопознания, саморазвития.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, вода, бланки с тестом.

Ход занятия:

Упражнение - активатор «Поменяйтесь местами, кто...»

Это упражнение позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию.

Психолог предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п.

(Вопросы могут касаться особенностей профессиональной деятельности участников, образования, специфики работы с детьми, мотивов участия в тренинге и многого другого)

Например, меняются местами те, кто:

- работает всю жизнь в одном учреждении;

- любит свою работу;
- работает педагогом уже больше 10 лет;
- мечтал быть педагогом с детства и т.д.

Рефлексия. Как вы себя чувствуете? Как ваше настроение сейчас?

Психотехническое упражнение «Давление»

Цель: осознание разных моделей в общении и взаимодействии с партнером, установка на равноправное общение.

Инструкция: встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь, кто будет ведущим. Задача ведущего - слегка надавить на ладони своего партнера. Затем, поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнёра по игре.

Рефлексия. Скажите, в какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда Ваш партнёр давил на Ваши ладони? Возможно Вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае? Тогда, попробуйте не давить друг на друга, выполняйте совместные движения обращёнными друг к другу ладонями рук так, что бы между Вами возникло взаимное ощущение тепла (психоэнергетический контакт).

Почувствовали ли Вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства? Не забывайте, что стремясь к психологическому давлению на партнёра по общению (родитель, ребёнок, коллега) мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

Диагностика.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ВАШЕГО СТИЛЯ В ОБЩЕНИИ С РОДИТЕЛЯМИ

(на основе опросника В. Г. Маралова, В. А. Ситарова)

Цель: определить стиль общения педагогов.

Инструкция:

Вниманию педагогов предлагаются утверждения, касающиеся взаимодействия с родителями воспитанников, которые необходимо оценить. Если педагог полностью

согласен с тем или иным утверждением, он ставит 5 баллов напротив утверждения. Если согласен в большей степени, чем не согласен, - 4 балла. Если согласен и не согласен в равной степени 3 балла.

Если в большей степени не согласен, чем согласен, - 2 балла. И если полностью не согласен с приведенным утверждением - 1 балл. В конце баллы необходимо суммировать.

Утверждения:

1. Деловое общение с родителями лучше, чем неформальное.
2. Воспитатель - главная фигура, от него зависит успех и эффективность воспитания ребенка.
3. Родителям следует выполнять все рекомендации и пожелания педагога.
4. Общение с родителями приносит только отрицательные эмоции: они не хотят ничего знать и слушать.
5. Основная цель общения с родителями - научить их правильно воспитывать детей.
6. Глубокие знания, умения и навыки ребенка - в большей степени заслуга педагога.
7. Главное в общении педагога с родителями - показать им значимость дошкольного учреждения в воспитании ребенка.
8. Общение с родителями прежде всего тяжелый и неблагодарный труд.
9. Конфликты - не лучшая форма общения с родителями, но если иначе нельзя убедить их изменить воспитательную позицию, то они необходимы.
10. Родителям постоянно нужны рекомендации воспитателей, чтобы не допустить ошибок и воспитания детей.
11. Деятельность родителей по воспитанию детей нуждается в постоянном контроле.

12. Родителей отличает бестактность и низкий уровень педагогической культуры.

13. Всегда проще объяснить что-то ребенку, чем родителю.

14. Следует поощрять стремление родителей выполнять рекомендации воспитателей.

Полученные результаты суммируются.

Результаты:

48 баллов и выше - выраженная ориентированность на авторитарное общение с родителями.

47-43 балла - умеренная ориентированность на авторитарное общение с родителями.

42-38 баллов - умеренная ориентированность на личностную модель взаимодействия с родителями.

37 баллов и ниже - выраженная ориентированность на личностную модель взаимодействия с родителями.

Рефлексия. Знали ли вы до этого момента, какой стиль общения у вас? Удивлены ли вы результатом? Хотелось бы что-нибудь изменить в вашем стиле общения?

Упражнение «Войди в круг»

Цель: демонстрация воспитателям необходимости гибкого отношения к общению с родителями.

Содержание. Участники встают в круг и крепко держатся за руки - это круг родителей. Один участник остается за кругом - воспитатель. Он должен так убедить играющих впустить его в круг, чтобы они захотели сделать это, т. е. подобрать верный тон обращения и необходимые слова.

Рефлексия. Что Вы испытывали, выполняя упражнение? Легко ли Вам было войти в замкнутый круг? Удалось ли это с первого раза? Почему? Как Вы считаете, общаясь с родителями Вашей группы, находитесь ли Вы в кругу или за кругом?

Игра «Ладочки»

Цель: переключение в состояние эмоционального покоя, расслабление.

А сейчас мы поиграем с нашими ладошками. Сядьте удобно напротив друг друга

так, чтобы ваши руки могли встретиться. Закройте глаза. По моей команде пусть ваши руки сначала:

1. Найдут друг друга;
2. Познакомятся;
3. Подружатся;
4. Потанцуют;
5. Подерутся;
6. Помиряются;
7. Попрощаются.

Рефлексия. Сложно ли было выполнять упражнение? Какие действия были простыми а какие вызвали затруднения?

Упражнение «Препятствия»

Цель: решение проблемных ситуаций, используя разные стили общения.

Воспитатель должен пойти утром в поликлинику на прием к специалисту. Его замещает новый педагог, который недавно пришел в коллектив, не знает родителей и детей, а также особенностей группы. Педагог зашел утром в группу решить какой-то вопрос и уже уходит, так как приближается время визита к врачу. На пути его останавливают родители, коллеги, дети с различными вопросами и делами, которые надо решить на ходу.

Возможные примеры препятствий:

- заместитель зав. по АХЧ: «В 10 часов обязательно нужно получить моющие средства»;
- мама самого активного воспитанника: «Вы хотели побеседовать со мной о поведении сына. Сейчас у меня есть время. Вообще я считаю, что Вы к нему несправедливы»;
- воспитанник: «Вы обещали сегодня провести на прогулке опыты со снегом» и т. д.;
- старший воспитатель: «Когда вы зайдете ко мне написать заявление на аттестацию? Время поджимает, а у вас никаких подвижек».

Задача воспитателя – решить все вопросы по существу за определенный, короткий срок (5 мин), используя стили:

- авторитарный;
- демократический.

Рефлексия. Используя какой стиль, Вам было проще разрешить все ситуации? Этот стиль общения характерен для Вас? Возникают ли в процессе общения с родителями ситуации, в которых Вам приходится решать множество вопросов в короткий срок

Игра-фантазия «Посылай и воспринимай уверенность»

Цель: релаксация, закрепление положительных эмоций. (Игра проводится под релаксационную музыку)

Сядьте поудобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха... теперь представьте себе, что над Вашей головой висит чудесная золотая звезда. Это ваша звезда, она принадлежит Вам и заботиться о том, что бы вы были счастливы. Представьте, что Вы с ног до головы озарены светом этой звезды, светом любви и радости. Теперь последовательно приложите свою руку сначала к сердцу, потом – к горлу и ко лбу. Почувствуйте, как золотой свет особенно ясно сияет в этих местах. Представьте себе, что Вы, как и Ваша звезда, испускает во все стороны лучи ясного теплого света и что этот свет идёт ко всем Вашим коллегам, находящимся в этом зале... Подумайте обо всех, кто находится в этом зале, и пошлите всем немного своего света.

Теперь пошлите немного света людям, которых нет в этой комнате: своим домашним, друзьям, Вашим воспитанникам, их родителям. Теперь прислушайтесь к самим себе. Ощущаете ли Вы какие-нибудь сильные чувства, которые мы все сейчас посылаем друг другу? Сохраните в памяти эти чувства и обращайтесь к ним в тех случаях, когда Вы устали и Вам нужны свежие силы и уверенность в себе... А сейчас прощайтесь со звездой и мысленно возвращайтесь назад. Когда я досчитаю до трёх, Вы можете открыть глаза и снова оказаться в этом зале.

Рефлексия. Получилось ли расслабиться на 100%? Что помешало полностью

расслабиться?

- Я надеюсь, что сегодня в этом зале Вы почерпнули что-то интересное для себя, и это что-то поможет Вам достичь взаимопонимания с родителями, детьми и коллегами.

Занятие №7. «Создай себе настроение»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения педагогов, актуализация знаний о приемах саморегуляции.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, лист ватмана, карточки по количеству участников, на которых написано: «Большинству людей приятно...», вода.

Ход занятия:

Предлагаю вам начать сегодня со сказочной истории, которая поможет вам лучше разобраться в себе и понять других.

Сказка «Конфеты»

Цель: привлечение внимания педагогов к их внутреннему состоянию и внутреннему состоянию окружающих; развитие эмпатии.

В одной хрустальной вазочке жили-были конфеты: Карамелька в простеньком невзрачном платьице, фруктовая Мармеладка и вовсе без платья, соевый Батончик в полосатом комбинезончике, а украшала вазу, бесспорно, шикарная, ну просто Супер-конфета в чудесном ярком наряде с блёстками от знаменитого Кутюрье. Эта Супер-конфета строила из себя невесть что, хвасталась своим знатным происхождением.

Она говорила, высоко вскинув голову:

- Мне нет здесь равных! Вы все - из обычного сахара, только я сделана из настоящего шоколада высшего качества.

Когда другие конфеты пытались унять её бахвальство, шоколадная красавица не унимались.

- Посмотри на себя! - восклицала она. - У Батончика и Карамельки нет

даже нижнего белья, носят платье на голое тело. А Мармеладка и вовсе нагая. Бесстыдница!

И хоть кичилась шоколадная красавица своим знатным происхождением, модными и красивыми нарядами, а судьба то всех одна - быть съеденными рано или поздно. Вопрос только в том, когда и кем. Шоколадная конфета не сомневалась, что её выберут первой. Она не видела для себя соперников среди этих невзрачных, неаппетитных сладостей.

Наконец представился случай испытать судьбу. К Белочке, хозяйке хрустальной вазы, пришли гости: Лисичка, Медвежонок и Ежонок. Белочка принялась угощать своих друзей конфетами. Лисичка выбрала Мармеладку, потому что больше всего любила именно такие конфеты. Ёжик сказал, что у него на шоколад аллергия и выбрал Карамельку. Медвежонок был толстоват и не ел шоколад, так как боялся ещё больше поправиться, поэтому он выбрал соевый Батончик. Шоколадная красавица лежала на дне хрустальной вазы одна-одинёшенька и находилась в полном недоумении. Почему? Почему не выбрали её? Поскольку все гости получили по конфете, шоколадная красавица досталась Белочке. Хозяйка хрустальной вазы осторожно развернула красивую блестящую обёртку, сняла золотинку - нижнюю юбочку. Но что это? Под шикарной одеждой скрывался обыкновенный кусок пластилина грязно-серого цвета. Может быть, что-то на кондитерской фабрике перепутали. Может быть, просто кто-то хотел подшутить над Белочкой и её друзьями. Неизвестно. Но в тот день Белочка и её гости поняли, что не всегда за прекрасной, шикарной, модной одеждой, скрывается такая, же замечательная душа. Недаром говорится: «Не всё золото, что блестит».

Рефлексия. Что вы чувствуете после прослушивания этой истории? О чем вы задумались после ее прочтения?

Игра приветствие «Передай по кругу»

Цель: настроится на работу, улучшение эмоционального состояния. Передаем по кругу апельсин, используя при этом разные способы.

Второй круг передаем по кругу апельсин и называем, не повторяясь, ассоциацию на

слово «настроение».

Рефлексия. Как вы сейчас себя чувствуете? Изменилось ли ваше настроение? Как изменилось ваше настроение?

Упражнение «Я в лучах солнца»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Попробуйте на отдельном листе нарисовать солнце так, как его рисуют дети: с кружком посередине и множеством лучиков. В кружке напишите своё имя или нарисуйте свой портрет. Около каждого лучика напишите что-нибудь хорошее о себе.

Рефлексия. Каково было выполнять данное упражнение? Что вызвало трудности? Носите этот листочек всюду с собой. А если вам станет особенно мерзко на душе и покажется, что вы ни на что не годитесь, достаньте это солнце, посмотрите на него и вспомните, почему вы написали о том или другом качестве.

Упражнение «Ассоциации»

Цель: через постановку творческой задачи стимулировать взаимодействие интеллектуальных, эмоциональных функций всех участников группы; способствовать активизации и расширению рамкоассоциативного мышления.

Для этой игры нам потребуется доброволец, готовый на несколько минут оставить нас, выйдя из комнаты. За время его отсутствия игроки выберут среди участников одного человека. Вернувшись, водящий игрок должен будет задать группе самые разные вопросы с тем, чтобы с трех попыток определить выбранного группой участника. Но вопросы будут необычные. Они не будут касаться возраста, цвета глаз и пр. Все вопросы

будут ассоциативно связывать загаданного игрока с самыми различными понятиями.

К примеру, вопросы могут быть такими:

- На какой цветок похож загаданный человек?
- С каким временем года он ассоциируется?

— На какое животное он похож?

На каждый вопрос могут отвечать все члены группы. В результате ведущий получает целый набор разнообразных ответов-ассоциаций, проанализировав которые он сможет назвать имя участника.

Рефлексия. Кого из игроков было сложнее всего вычислить и почему? Какие ассоциации, названные товарищами в ходе игры, показались наиболее точными? Наименее точными? Что чувствовали «загаданные» игроки, слыша комментарии группы в свой адрес?

Упражнение «Фигуры»

Цель: сплочение коллектива.

Участникам тренинга предложить построиться так, чтобы получился ровный круг, квадрат, сердечко, солнце, яичницу, птичий косяк.

Рефлексия. Сложно ли было оперативно перестроиться и поменять фигуру? Что вы чувствуете после этого упражнения?

Занятие №8. «Все в наших руках»

Цель: формировать психологическую готовность педагогов общеразвивающих групп к инклюзивному образованию, развивать толерантное отношение к детям с ОВЗ и их родителям.

Оборудование: компьютер, игрушка в виде мальчика, разноцветные нитки (длинные по количеству педагогов и короткие как можно больше), камешки в виде сердечек, вода.

Ход занятия:

Педагоги сидят на стульях, которые расположены по кругу.

Психолог. Здравствуйте, уважаемые педагоги! Я очень рада вас видеть, тема нашей встречи, посвящена нашим детям. А какие бывают дети? (ответы педагогов: спокойные, молчаливые, активные, непослушные, капризные и т.д.). Да, дети действительно разные.

Упражнение-погружение

Цель: развитие толерантного отношения педагогов к детям с ОВЗ.

Психолог раздает каждому по одному стеклянному камешку, а у педагога-психолога в руках мягкая игрушка среднего размера.

Погружение: Сегодня к нам в гости пришел Боря, ему 4 года. Родился он долгожданным и желанным. Мама и папа его очень любят, но так случилось, что он не такой, как все. (Пауза). Особый. Он плохо слышит, у него текут слюни, ещё он много прыгает на месте, улыбается и говорит что-то не понятное нам взрослым, желая при этом увидеть искорку понимания. Он не умеет играть с детьми, общаться со взрослыми, но ему так хочется этому научиться и быть рядом с нами. В этот мир он пришел таким не понятным и сейчас он с нами. И тут психолог укладывает Борю на пол в центр круга. (Пауза).

Сейчас, я предлагаю, по кругу, каждому из нас ответить на следующие вопросы:

1. Какое чувство родилось у вас при встрече с Борей (или с похожими детьми)?
2. Что вы, как родитель можете сделать для Бори (для таких детей)?
3. Расположите платочек, который у вас в руках по отношению к Боре, именно там, где вам захочется.

После того, как все камешки оказались расположенными относительно Бори, психолог подводит рефлексию, благодарит педагогов за работу и задает им вопрос. Вы бы хотели, чтобы у вас в группе появился такой ребенок? (Пауза).

Также и родители Бори ждали на свет здорового малыша. Семья, имеющая ребенка с особыми образовательными потребностями, также автоматически попадает в ситуацию общей ограниченности, т.к. родители привязаны к ребенку, порой не могут полноценно работать, далее сужается круг знакомых и т.д.

Предлагаю послушать и взять с собой стихотворения, которые написали родители, имеющие детей с ОВЗ. Нам с вами важно услышать, как живут родители, что они чувствуют, о чем мечтают.

Уважаемые педагоги, в чем же нуждаются родители ребенка с ограниченными

возможностями?

Психолог выстраивает диалог с педагогами и кратко на доске записывает высказывания присутствующих. После того, как все желающие высказались, ведущий подводит итог.

1. Да, действительно, родители детей с ОВЗ нуждаются в психологической поддержке со стороны специалистов, педагогов.
2. В понимание со стороны родителей обычных детей и педагогов.
3. В адаптации к нестандартной ситуации.
4. В общении друг с другом (с родителями имеющих детей с ОВЗ).

Предлагаю Вам, родители, послушать притчу «Счастье».

Бог слепил человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? - спросил Бог.

- Слепи мне счастье, - попросил человек.

Ничего не ответил Бог, и только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Я вам предлагаю соткать полотно своего счастья. В моих руках моток обыкновенных ниток, а мы с вами будем превращать их в нити счастья. Встаньте пожалуйста в круг по - плотнее, так, чтобы чувствовать друг друга. Мы будем передавать клубок друг другу, и отвечать на вопрос: «Что такое счастье для Вас?» В моих руках сейчас находится клубок с нитями счастья. В памяти нитей запечатлены все ваши ответы, рассуждения, мысли о счастье. Теперь при помощи этих нитей мы с вами будем ткать полотно счастья.

Передавая нити счастья соседу справа, нужно назвать свое имя и на начальную букву своего имени нужно придумать прилагательное, характеризующее вас положительно. (Например: Валентина - веселая, Надежда - нежная).

Приняв моток нитей счастья, надо обмотать ей свой указательный палец левой руки и передать моток своему соседу. Таким образом, моток нитей движется по кругу, образуя канву нашего полотна счастья.

Мы все связаны друг с другом нитями счастья, и теперь пора приступать к

ткачеству полотна.

Передавать моток нитей вы можете любому участнику, при этом говоря ему комплимент. С какими чувствами и эмоциями, мыслями и желаниями, мы будем ткать это полотно, таким оно и получится.

Мы с вами соткали полотно счастья. Вот оно в наших руках. Мы с вами настоящие волшебники! Рассмотрите внимательно, наше с вами полотно счастья. Не торопитесь, не упускайте никаких деталей, ведь в наших руках - чудо. Запомните это чудо рук творенье!

Опустите полотно счастья на пол. Освободите свои пальцы от нитей. Постарайтесь не нарушить форму нашего полотна. Давайте разрежем на части наше полотно, и по одной частичке оставим себе на память о нашей встрече. И эти частички полотна счастья становятся вашими личными оберегами. Завяжите их себе на шею (участники вешают одну нить в виде ожерелья на шею).

А короткие нити привязывайте к основной нити друг другу с пожеланиями. Свое пожелание начинайте словами: «Желаю вам...». (например: удачи, счастья, добра, успеха, радости, здоровья и т.д). Сохраните этот оберег счастья.

Занятие №9. «Подставь плечо!»

Цель: сплочение коллектива, создание доброжелательного отношения внутри группы.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, бумажки с названиями предметов или их изображением (Упражнение-разминка), бланки с анкетами, вода.

Ход занятия:

Упражнение на разминку «Скажи мне кто ты»

Цель: повышение групповой динамики, сплочение коллектива, развитие саморефлексии.

Сейчас я буду подходить к каждому, и просить вытащить любой предмет из

мешка. Ваша задача идентифицировать себя с этим предметом и рассказать от его имени о его жизни, о ваших сходствах, какие проблемы его волнуют.

Примерный перечень предметов (может корректироваться)

1. Краски
2. Мягкая подушка
3. Цветок
4. Игрушка
5. Камень
6. Колючая шишка
7. Конфета

Рефлексия. Сложно ли было сопоставить себя и предмет, который вам достался? Что вызывало трудности, а что помогло при выполнении этого упражнения?

Анкета для исследования климата коллектива

Цель: выявление климата в педагогическом коллективе.

1. Нравится ли вам ваша работа?
Да Безразлична Нет
2. Хотели бы Вы перейти на другую работу?
3. Да Не знаю Нет
4. Кто из вашего коллектива пользуется наибольшим уважением коллег? Напишите фамилию _____
5. Отметьте, с каким утверждением вы согласны:
Большинство членов нашего коллектива – хорошие, симпатичные люди
В нашем коллективе есть всякие люди
Большинство членов нашего коллектива-люди малопрятные
6. Определите по 10-ти балльной шкале степень удовлетворенности коллективом, где 1- очень нравится, а 10 – совсем не нравится. _____
7. Какая атмосфера обычно преобладает у вас в коллективе по 10 – ти балльной шкале, где 1- нездоровая, нетоварищеская атмосфера, а 10 – атмосфера взаимопомощи, взаимоуважения. _____

8. Насколько хорошо, по вашему мнению, организована работа?

Очень хорошо

Трудно сказать

Удовлетворительно

Очень плохо

9. Как вы считаете, пользуется ли ваш руководитель реальным влиянием на дела коллектива?

Безусловно, да

Пожалуй, да

Трудно сказать

Пожалуй, нет

Безусловно, нет

Рефлексия. Были ли сложности при ответах на данные вопросы?

Удивлены ли вы итогами этого теста?

Упражнение «Передам свой импульс»

Цель: повышения настроения и работоспособности участников. Педагоги садятся в круг тесно друг к другу.

1. Правую руку – на колено соседа слева.

2. Левую руку на запястье соседа справа.

3. Закрываем глаза.

4. По сигналу импульс подаёт ведущий, который должен передать сосед своему соседу по кругу. И так несколько кругов.

Рефлексия. Каково было выполнять это упражнение? Было ли сложно?

Какие у вас чувства после выполненного задания?

Упражнение «Два художника и холст»

Цель: умение работать в парах, развитие навыка совместной деятельности, развитие эмпатии.

Сегодня мы с вами будем рисовать шедевры. Для этого разделимся на пары

(можно с соседом или методом жеребьёвки)

Пара получает лист бумаги и один карандаш. В течение 3-5 минут пара, держа карандаш вдвоем, должна нарисовать рисунок на нем: «Моя чудесная зима», написать название и поставить свои подписи.

Рефлексия. Было ли комфортно? Кто был главным? Кто придумал сюжет? Понимали ли вы друг друга?

Рефлексивное упражнение «Да, я такой!»

Цель: рефлексия занятия.

Инструментарий: по возможности конфеты (или мелкие сувениры), равные количеству участников.

В завершение тренинга предлагаю всем посмотреть друг на друга. Предлагаю по очереди выполнить задание: первому участнику я даю «Волшебный мешочек» (с конфетами). Его задача: сделать комплимент своему соседу о его активности на тренинге (Пример: сегодня ты был очень открытым, активным, дружелюбным, отзывчивым.....) и достать любую вещь из мешочка и подарить соседу. Задача соседа: принять подарок со словами «Да, я такая!» и далее по кругу.

Занятие №10. «Скажи стрессу нет!»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения педагогов, формирование знаний о приемах саморегуляции.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки с тестом, буклеты для педагогов, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Имена-качества»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой педагогов на совместную работу.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 1-2 положительных качества на 1-ю букву имени. (Например, «Я — Марина, мечтательная,

миролюбивая» и д.т)

Рефлексия. Сложно ли было подобрать положительные качества?

Психолог: Что такое стресс? **Стресс** – общее напряжение организма, возникающее под воздействием чрезвычайного раздражителя. Наиболее **стрессовыми** считаются три профессиональные сферы: здравоохранение, правоохранительные органы и образование.

Основные признаки стресса:

- **физические** (бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.);
- **эмоциональные** (излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.);
- **поведенческие** (постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.).

Многие из перечисленных состояний со временем усиливаются и могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка; конфликты с коллегами;
- чувство перегруженности работой, переутомляемость; психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;
- слишком высокая ответственность;
- тенденция агрессивного отношения со стороны родителей и детей.

Виной тому не только физиологические факторы, связанные с условиями труда (повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д., а также психологические и организационные трудности: необходимость быть все

время «в форме», невозможность выбора воспитанников, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня. Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил.

Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение – вот цена ответственности, которую платит педагог.

Психологический дискомфорт воспитателя негативно влияет на его здоровье – физическое, психическое, профессиональное. И, конечно, все это отражается на детях.

Чтобы защитить себя от **стрессов**, надо научиться распознавать в себе их признаки и симптомы, уметь управлять **стрессом**, расслабляться, снимать напряжение. В этом случае, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболеваний, отсрочить эмоциональное выгорание.

Упражнение на снятие стресса.

Цель: обучить приему снятия стресса и эмоционального напряжения.

«Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте внимание на цвете и температуре. Наблюдай те за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области».

Рефлексия. Если регулярно практиковать это упражнение, то образ горячего шарика под руками, и сопутствующие этому образу ощущение тепла, расслабленности и наполнения энергией, будут всплывать в памяти очень быстро, по вашему зову. Тогда после стрессовой ситуации, когда вам нужно будет быстро успокоиться восполнить энергетические запасы, этот навык очень поможет.

Упражнение «Гора с плеч»

Цель: обучить приему снятия стресса и эмоционального напряжения. Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Упражнение «Замок»

Цель: обучить приему снятия стресса и эмоционального напряжения. Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в «замок». Вдох – поднять руки в «замке» над головой, ладонями вперед. Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Рефлексия. Сейчас мы выполнили 3 упражнения для снятия эмоционального напряжения. Пользовались ли вы когда-либо такими приемами? Знаете ли вы какие-либо другие приемы для снятия стресса? Какими приемами чаще всего пользуетесь?

Тест «Как вы заботитесь о себе».

Цель: выявить уровень сформированности у педагогов способности мыслить о себе в позитивном ключе и стремление к заботе о себе.

Ответьте, пожалуйста, на вопросы, приведенные в тесте. Для этого оцените каждый вопрос по 4-балльной шкале и поставьте с ответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

Условные обозначения:

4 - верно (то есть высказывание полностью относится к вам к вашим поступкам и действиям);

3 - скорее верно, чем неверно;

2 - скорее неверно, чем верно;

1 - неверно (то есть вы так не поступаете никогда).

Подсчитайте, пожалуйста, ваш результат. Для этого сложите все цифры в колонке «балл».

<i>Номер вопроса</i>	<i>Вопрос</i>	<i>Балл</i>
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное, как, например, подарок, сувенир, безделушку	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться	

3	Я считаю, что имею право иногда быть эгоистичной	
4	Если я себя плохо чувствую, мне нравится позволять другим заботиться обо мне	
5	Я заранее планирую приятные события, такие как каникулы, поход в театр или ресторан	
6	Каждый день я уверена в том, что имею немного времени, чтобы потратить его на себя, сделать себе что-нибудь приятное	
7	Для меня важно следить за своей внешностью и здоровьем	
8	Я могу сказать «нет», когда люди требуют от меня что-то, что я не хочу делать	
9	Я хвалю себя после того, как сделаю что-нибудь хорошее	
10	Я стараюсь не употреблять алкоголь в большом количестве	
11	Я делаю специальные упражнения, чтобы сохранить здоровье	
12	Я обычно нахожу время, чтобы поддерживать отношения с людьми, которые мне приятны	
13	Я предпочитаю здоровую пищу, а не сухие пайки	
14	У меня есть время для занятий увлекательным хобби	
15	Иногда я могу поставить свои интересы выше интересов других, даже если это кому-то может не понравиться	
16	Я считаю, что каждый сам должен отвечать за решение своих проблем	
17	Я предпочитаю работать в удобном мне темпе, чем сразу выкладываться на все 100 %	
18	Я могу сама принимать решения, а не ждать советов окружающих	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака	

20	Я способна признавать и доказывать другим свои достоинства	
Итого		

Интерпретация теста «Как вы заботитесь о себе?»

Более 54 баллов - результат выше среднего. Люди, имеющие данный общий балл, умеют заботиться о себе достаточно хорошо, поэтому им легче, чем другим, в искренней форме проявлять заботу об окружающих в тех ситуациях, когда это необходимо.

40—54 баллов - средний результат. Те, кто имеет данный балл, как правило, стараются заботиться о себе, но они могли бы улучшить свой результат.

Ниже 40 баллов - результат ниже среднего. Эти люди заботятся о себе недостаточно хорошо. Возможно, что они часто имеют чувство вины перед собой/окружающими или низкий уровень асертивности (умение отстаивать свои интересы, защищать себя, не ущемляя при этом интересов окружающих).

Рефлексия. Стресс можно ослабить или вообще устранить из нашей жизни посредством изменения своего отношения к реальности, управляя своими мыслями. Данный тест помог вам задуматься о чем то? Можете поделиться своими чувствами?

Упражнение «Ты молодец в том, что ...»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: Разбейтесь, пожалуйста, на пары. Сейчас одному из вас необходимо сказать фразу, которая начинается словами «Меня не любят за то, что ...». Ваш партнер должен на каждую из них ответить фразой «Все равно, ты молодец потому, что ...». Затем нужно поменяться ролями и повторить упражнение.

Рефлексия. Этим упражнением я хотела бы показать для Вас, самокритичное отношение ВАШЕ к себе, и что на самом деле оно не такое. Ведь главной причиной стрессов является Ваша самооценка к себе. Чем выше порог критики у Вас по собственной личности, тем больше вы склонны к неврозам и проявляете себя как самокритичная личность. Человек должен уметь самостоятельно поддерживать свою

мотивацию на должном уровне и побудить себя к деятельности. Большое значение имеет умение одобрять себя, признавать результаты своей деятельности. Самопризнание, самоодобрение-очень полезные методы формирования самоуважения, поскольку вы учитесь замечать что-то положительное в своих действиях и развиваете чувство самоуважения.

Также с помощью этого упражнения Вы учитесь помогать человеку в стрессовой ситуации, отбросив возможно какие-то предубеждения по отношению к нему и принять человека таким как он есть.

Это один из методов преодоления стрессов - *поднятие самооценки*.

«Мозговой штурм».

Цель: получить как можно больше новых, оригинальных идей по преодолению стресса.

Психолог: А сейчас мне было бы интересно спросить Вас, какие Вы знаете методы преодоления стрессов ... Предлагайте все возможные варианты (по кругу). Спасибо.

Если у вас состоялась или происходят такие ситуации, то всем хорошо известны, такие успокаивающие действия, как прогулки, бег (пробежка), плавание, спортивные игры. Под действием физической активности «аварийные гормоны» используются, а не причиняют вред организму. Поэтому физическая активность - необходимая и действенная защита против возникновения стресса.

Рефлексия. Вы назвали множество методов по преодолению стресса, а какие вы используете, например, при работе с детьми с ОВЗ? Какие методы вы бы хотели попробовать?

Беседа «Как вы выходите из стрессового состояния?».

Цель: повышение компетентности педагогов в вопросах борьбы со стрессовыми состояниями.

Существует много способов, чтобы справиться с эмоциональным напряжением и стрессом. Это и различные физические упражнения, связанные с мышечной релаксацией, дыхательная гимнастика, а также психотехнические упражнения,

созданные для саморегуляции в стрессовой ситуации.

Заниматься успокаивающей психотехникой желательно каждый день. Лучше всего сразу после пробуждения. Уже через несколько дней вы почувствуете, что стали спокойнее, увереннее, более неуязвимыми для стресса.

Если вы будете следить за своим настроением и вовремя скидывать напряжение при помощи этих упражнений, вы и сами не заметите, как быстро в жизни все наладится, стресс отступит и снова начнется белая полоса.

Окружающий вас мир – это отражение вашего внутреннего состояния. Давайте же изменим это состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

Рефлексия. Задумывались ли вы когда-нибудь о пользе успокаивающих психотехник? Хотели бы вы их использовать в повседневной жизни?

Упражнение «Проблема»

Цель: достижение внутреннего спокойствия и адекватного отношения к какой-либо проблеме.

Сядьте удобно, закройте глаза. Постарайтесь увидеть проблемную ситуацию со стороны, как бы отраженной в зеркале. Включите в эту «зеркальную картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Представьте дом, в котором вы живете, и людей, живущих вместе с вами.

Когда ваша картинка расширится и станет отчетливой, подумайте о городе, в котором живете, потом о всей стране и тех, кто ее населяет. Продолжая расширять картинку, представьте всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

Еще больше расширяйте «зеркальную картинку»: вообразите Солнечную систему – огромное пылающее Солнце и планеты, вращающиеся вокруг него. Почувствуйте бесконечность Галактики и ее холодное равнодушие к судьбе человечества. Продолжая удерживать в своем воображении картину необъятного Космоса, снова вернитесь к своей проблеме и попробуйте сформулировать ее в двух-трех словах.

Рефлексия. В ходе выполнения упражнения актуальная проблема становится менее значимой и утрачивает свое влияние на ваше настроение, стрессовое состояние снимается. А значит, вы готовы к успешному и конструктивному решению проблемы. Удалось ли вам увидеть проблемную ситуацию со стороны? Если нет, то что на ваш взгляд помешало вам это сделать?

Упражнение «Внутренний луч»

Цель: снижение внутренней напряженности на начальной стадии стресса.

Сядьте в удобное кресло и закройте глаза. Расслабившись и успокоившись, представьте такую картину. В верхней части вашей головы возникает светлый луч. Он движется сверху вниз и медленно освещает ваше лицо, шею, руки и плечи теплым, ровным и приятным светом.

По мере движения луча разглаживаются морщинки, исчезает напряжение в области затылка, исчезают складки на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Светлый внутренний луч создает ваш новый облик – успешного и благополучного человека, сдержанного, стабильного, хорошо владеющего собой.

Рефлексия. После выполнения упражнения вы почувствуете, что хорошо отдохнули и ваше состояние улучшилось. Вы стали спокойнее, увереннее, уравновешеннее. Получилось ли выполнить упражнение? В чем возникли трудности?

Упражнение «Мария Ивановна»

Цель: обучение навыкам саморегуляции в ситуации стресса.

Возвращаясь домой после работы, вы еще раз вспоминаете напряженный разговор с сотрудницей. Назовем ее условно Марией Ивановной. Чувство обиды и раздражения охватывает вас. Ничего хорошего вам это не дает: на фоне усталости после рабочего дня развивается психическое напряжение. Вы пытаетесь забыть о Марии Ивановне, но это удается далеко не всегда. Тогда попробуйте другой способ.

Вместо того чтобы вычеркивать сотрудницу из своей памяти, попробуйте, наоборот, максимально приблизить ее. Попробуйте по дороге домой сыграть роль «Марии Ивановны».

Подражайте ее походке, манере себя вести, постарайтесь представить, о чем она думает, когда возвращается домой с работы, какова ее семейная ситуация, что ее беспокоит дома, чем она озабочена. Наконец, как она сама относится к вашему с ней конфликту.

Рефлексия. Несколько минут такой «психологической игры с образом» ослабят ваше внутреннее напряжение, и вы почувствуете, что успокаиваетесь и ваше отношение к конфликту и к самой Марии Ивановне меняется.

Благоприятные последствия такой игры обнаружат себя на следующий день, когда вы придете на работу. Ваша сотрудница удивится вашему спокойствию и доброжелательности и сама, вероятно, постарается уладить конфликт. Получилось ли у вас выполнить упражнение? Как вы сейчас себя чувствуете?

«Мандалы»

Цель: повышение эмоционально-личностного благополучия педагогов. Психологи обнаружили, что раскрашивание картинок в течение двух-трех минут в периоды повышенного **стресса** в пять раз увеличивает вероятность завершения работы в срок. То есть вы сможете не только пережить **стресс**, но и, возможно, создадите какой-нибудь шедевр

(раскрашивание мандал)

Рефлексия. Что вы сейчас чувствуете? После раскрашивания мандал что-то изменилось в вашем внутреннем состоянии?

Релаксация.

Цель: снятие напряжения, расслабление, снятие мышечных зажимов.

Участникам тренинга предлагается лечь на ковер, принять удобное положение и расслабиться.

«Какой сегодня солнечный день!

Все вокруг залито солнечным светом.

Я делаю глубокий вдох и медленно выдох, вдох-выдох, вдох-выдох. По голубому небу медленно плывут белые облака. Это облако напоминает мне большого кота с белой пушистой шерстью. Котик лежит на подоконнике и мечтает о

вкусненькой сметанке. А вот другое облако, похожее на белого доброго слона. У него такой длинный-предлинный хобот, который на самом деле не хобот вовсе, а труба, из которой идет дым.

Я ложусь на горячий песочек, подставив солнышку свой животик. Глаза мои закрыты, мне легко и спокойно. Руки лениво лежат вдоль туловища. Ноги совсем не хотят двигаться.

(Пауза). Вдох-выдох, вдох-выдох.

Я превращаюсь в бабочку, у которой не одна пара крылышек, как у всех, а две: нижние маленькие крылышки оранжевого цвета, а верхние большие крылья похожи на розовый веер с зелеными краями.

Бабочка легко и изящно перелетает с одного колокольчика на другой. Как приятно сидеть на колокольчике и раскачиваться, как на качелях, на его тонком стебельке. Дышится легко, ровно, глубоко...

Нежный ветерок ласкает мои крылышки, словно играет с ними. Кругом тишина, все замерло в мире солнца и тепла. *(Пауза)*.

Подул легкий ветерок и превратил меня вновь в человека. Я чувствую, что я многое могу...»

Психолог. Я хотела бы зачитать Вам притчу о подводных жителях.

На дне реки с очень быстрым течением жили существа, похожие на людей, только они могли дышать под водой. Всю свою жизнь они проводили там, цепляясь за большие камни, которые лежали на дне. Таким образом, сдерживаясь от быстрого течения, они рождались, ели, любили и умирали. Считалось, что тот, кто отпустит камень, обязательно погибнет, его понесет стремительный поток воды. И все же один из них отпустил свой камень, но не погиб, а поплыл по течению. Ему встретились другие такие же поселения, в которых люди проводили свою жизнь так, как в его родном селении. Они удивлялись: «Смотрите! Он летает! Это сверхчеловек». И что «сверхчеловек» отвечал: «Это не так, я такой же человек как и вы. Просто отпустите ваши камни, и вы полетите». Но никто не решился сделать так как он ... Ваш камень - это ваш страх. Отпустите его.

Этой притчей я хотела бы завершить наш тренинг и хотелось бы сказать - мы испытываем стресс в том случае, когда убедили себя в этом. Мы беспомощны только тогда, когда чувствуем себя беспомощными. Мы попадаем в ситуацию, из которой нет выхода, когда мы действительно решили, что выхода нет. Изменяя мысли, ожидания, установки, мы учимся жить без стресса.

Изменяя себя, вы обязательно почувствуете, что изменились люди и события, которые раньше вызывали у Вас стресс.

Рефлексия. Сейчас мы порелаксировали, удалось ли вам отвлечься?

Если нет, то, что вам помешало на ваш взгляд?

Буклет «Советы психолога по преодолению стресса»

1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.

2. Спланируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.

3. Научитесь управлять своими эмоциями. Умейте быть ленивым! Недостаток многих педагогов в том, что они развивают бурную деятельность, но забывают отдыхать.

4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку, организм будет производить желаемые гормоны радости. Определите негативные факторы, приводящие к возникновению у Вас стресса. Старайтесь избегать их или с помощью позитивного мышления измените свое отношение к ним.

5. Отдыхайте вместе с семьей.

6. Физические упражнения снимают нервное напряжение.

7. Музыка - это тоже психотерапия. Слушайте спокойную музыку.

8. Будьте на дворе, гуляйте, бегайте.

9. Чтобы предотвратить разочарование, неудачи, не надо браться за непосильные задачи.

10. Постоянно концентрируйтесь на светлых сторонах жизни и событиях - это сохранит здоровье и будет способствовать успеху.

11. Не злоупотребляйте кофе, алкоголем.

12. Ешьте мороженое - там есть компонент, который улучшает настроение. И банан - в нем есть серотонин, гормон счастья.

13. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость к стрессу. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.

14. Есть много различных систем аутотренинга. К сожалению, на то, чтобы овладеть ими, у нас часто не хватает терпения и времени. А вот усвоить несколько формул самоуспокоения совсем не трудно.

Формулы для самоуспокоения

- Все будет хорошо.

- Проблема решится.

- Это не стоит волнения.

- Я абсолютно спокойна.

- Как я могла волноваться по пустякам.

- Мысли расчетливы. Спокойно обдумываю свои дальнейшие действия.

Заставьте стресс работать на Вас, а не против Вас, овладейте главным умением - превращайте негативные события в позитивные.

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

Занятие №11. «Спокойствие»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения педагогов, актуализация знаний о приемах саморегуляции.

Оборудование: компьютер, бумажный стаканчик, бланки с тестом, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Импульс пожатия»

Цель: разряжение обстановки, настрой участников на плодотворную работу.

Участники и ведущий сидят на стульях в кругу. Все берутся за руки. Ведущий отправляет импульс пожатия вправо или влево от себя, пожав руку соседа. Задача остальных, - получив импульс пожатия, передать другому по цепочке.

Рефлексия. Сложно ли было уловить импульс и правильно его передать дальше?

Упражнение «Стаканчик»

Цель: рефлексия эмоциональных состояний.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), этои есть то, что вы любите и чем очень дорожите».

На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

Рефлексия. Что вы почувствовали? Ваше состояние сейчас какое? Когда возникают такие же чувства? Кто ими управляет? Куда деваются потом?

«То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми».

Стресс - это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое.

Стресс - обычное и часто встречающееся явление. Мы все временами испытываем его - может быть, как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны

и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для индивидуумов и организаций. Стресс является неотъемлемой частью человеческого существования, надо только научиться различать допустимую степень стресса и слишком большой стресс. Нулевой стресс невозможен.

Функции негативных эмоций:

- злость - мобилизует нашу энергию, позволяет защититься;
- страх - сигнализирует об опасности;
- грусть - побуждает нас задуматься;
- апатия - дает «передышку», позволяет отстраниться от ситуации, взглянуть на нее со стороны.

Упражнение «Признаки стресса»

Цель: классификация признаков стресса.

Всем участникам группы предлагается составить список признаков, по которым можно судить о наличии стресса. Общий список записывается на доске.

Далее ведущий обращает внимание на то, что все признаки можно отнести к следующим группам:

- Физические;
- Эмоциональные;
- Поведенческие.

Далее следует обсуждение отдельных групп признаков.

Физические:

- Общее напряжение мышц и связанные с ним боли в груди, животе, спине, шее;
- Дрожь или нервный тик;
- Спазмы и связанные с ними кишечные почечные колики, запоры, понос, затрудненное глотание, головные боли, заикание;
- Повышенное кровяное давление, усиленное сердцебиение.

Эмоциональные признаки:

- Беспокойство или повышенная возбудимость;

- Раздражительность, гнев, агрессивность;
- Невозможность сосредоточиться, путаница мыслей;
- Чувство беспомощности, страх.

Поведенческие признаки стресса:

- Усиленное курение;
- Злоупотребление алкоголем;
- Судорожная еда;
- Постоянная спешка.

Рефлексия. Чаще всего, какие признаки стресса, из какой группы у вас наблюдаются?

Упражнение «Чепуха»

Цель: снятие напряжения и тревоги, развитие групповой сплоченности.

Каждый участник получает лист бумаги и пишет на нем ответ на вопрос ведущего, после чего загибает лист таким образом, чтобы его ответ не был виден, и передает своему правому соседу. Тот письменно отвечает на следующий вопрос ведущего, вновь загибает лист, передает дальше и т. д. Когда вопросы закончились, каждый участник разворачивает лист, оказавшийся у него в руках, и вслух, как связный текст, читает записанные на нем ответы.

Примерный перечень вопросов:

- Кто?
- Где?
- С кем?
- Чем занимались?
- Как это происходило?
- Что запомнилось?
- И что в итоге получилось?

Рефлексия. Интересно ли было выполнять упражнение или более интересен его итог, текст который получился?

Упражнение «Список антистрессовой защиты»

Цель: обобщение знаний о приемах защиты от стресса.

Участникам группы предлагается составить список (можно проводить работу в группах по 3 человека) приемов и способов антистрессовой защиты. Составляется общий список на доске и обсуждается.

Психолог дополняет список, а затем обобщает приемы антистрессовой защиты:

- Отвлекайтесь;
- Снижайте значимость событий;
- Действуйте;
- Творите;
- Расслабляйтесь;
- Выражайте эмоции;

Идет обсуждение каждого из перечисленных приемов.

Рефлексия. Пользуетесь ли вы какими-то приемами из нашего списка?

Какие приемы чаще всего практикуете?

Учимся расслабляться, справляться со стрессовыми ситуациями.

Цель: овладение способами релаксации и снятия стрессового напряжения.

В процессе работы поощряется открытое проявление эмоций.

1. «Вверх по радуге».

Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох. И представьте, что вместе с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, а выдыхая – съезжаете с нее, как с горки.

2. Сядем поудобнее, спина расслаблена, опирается на спинку стула, руки спокойно лежат на коленях. Можно закрыть глаза. Сделаем глубокий медленный вдох и медленно выдохнем.

3. Другой способ расслабиться можно было бы назвать «Волшебное слово». Например, когда мы волнуемся, мы можем произнести про себя это волшебное слово, и почувствуем себя немного увереннее и спокойнее. Это могут быть разные слова: «тишина», «остановись», «нежная прохлада». Для вас любые другие, главное, чтобы они помогали вам.

4. Предлагается упражнение «Могло быть и хуже».

Есть такая притча. Пришел к мудрецу мужчина, глава семейства, с жалобой: дома жить невозможно, потому что очень тесно и все друг другу мешают. Мудрец посоветовал завести дома козла. Человек удивился совету мудреца, но послушался. Через некоторое время он опять пришел за советом и со слезами стал жаловаться, что жить стало еще труднее. И так было мало места, да еще козел мешает. Мудрец посоветовал продать козла. На другой день человек пришел к мудрецу счастливым. Как после продажи животного в доме стало просторно.

Научитесь жить вместе с проблемами.

Стресс - это неизбежность, о которой мы должны знать и всегда помнить. Стресс можно предвидеть. Нужно обязательно подготовиться к его приходу и постараться справиться с ним как можно лучше. Некоторых стрессов можно избежать вообще. Нельзя допускать победы стресса над собой. Надо терпеливо, с желанием готовить себя к сложным жизненным ситуациям, которые обязательно нам встретятся и на работе, и в личной жизни.

Рефлексия. Какой прием вам более остальных понравился? Какой прием реальнее выполнять в повседневной жизни.

Занятие №12. «Послание»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Имена - качества»

Цель: создать положительный эмоциональный настрой педагогов на совместную работу.

Психолог предлагает педагогам представиться коллегам. Назвать свое имя и 2-3 положительных качества, начинающиеся на первую букву имени. (например: Я - Люда – ласковая, любознательная). И так по кругу.

Рефлексия. Данное упражнение мы уже выполняли ранее, сегодня было легче

подобрать качества к своему имени? Кто-то подобрал новые качества?

Упражнение «Диагностика цветом»

Цель: осознание собственного эмоционального состояния.

Ход: педагогам предлагается по очереди выбрать один из 8 цветов (аналогия с тестом Люшера): серый, черный, коричневый, красный, синий, розовый, желтый, зеленый.

Далее предлагается расшифровка цветов.

Рефлексия. Каким способом вы выбирали цвет: интуитивно или опираясь на настроение?

Упражнение «Волшебные очки»

Цель: снятие психологического напряжения.

Один из педагогов надевает очки и поворачивается к соседу справа. Тот, в свою очередь, произносит фразу: «Наяву, а не во сне – что прекрасного во мне?» Педагог в очках должен от имени волшебных очков сказать приятные, теплые слова в адрес коллеги.

Рефлексия.

Упражнение «Дыхание»

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов. Все участники делают 108 резких вдохов-выдохов.

Рефлексия. Получилось ли отвлечься и расслабиться? Применяете ли вы дыхательные упражнения с целью снятия напряжения в повседневной жизни?

Упражнение «Послание»

Цель: рефлексия проведенного занятия.

Каждому присутствующему дается лист тонированной бумаги форматом А4. Его надо разделить на 4 части. На трех написать послания трем сидящим справа участникам круга. Послание должно иметь позитивное содержание. На четвертой части листка формулируется впечатление от прошедшего занятия – это для психолога.

Рефлексия. Сложно ли было выполнять это упражнение? В чем были трудности?

Занятие №13. «Моё имя»

Цель: снятие эмоционального напряжения для укрепления психологического здоровья педагога.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Волшебные рукавицы»

Цель: настрой на плодотворную работу.

Психолог. Сейчас я каждому раздам волшебные рукавицы-невидимки, давайте их оденем, чтобы согреть руки, и поприветствуем друг друга – вот так». (Участники хлопают ладонями рук о ладони соседа).

Рефлексия. Приятно ли было выполнять это упражнение? Что-то изменилось в вашем внутреннем состоянии?

Все рассаживаются на стульях, расставленных полукругом перед мультимедийным экраном.

Коллеги, я хочу поговорить с вами об именах. Кто может сказать что такое «имя»? А кто придумал нам имена? А откуда родители узнают, как же назвать своего сыночка или дочку?

Один из приемов, это работа со сказкой. Сказка - это такая знаковая система, с помощью которой ребенок интерпретирует окружающую действительность. Она выступает инструментом воздействия на эмоциональную сферу ребенка, напрямую связанную с воображением.

Сначала, я расскажу вам историю про имена....

Психолог включает презентацию-иллюстрацию к сказке и начинает рассказ.

«История про имена»

В те далекие-далекие времена, когда нас с вами еще не было на свете, появилась в нашей Галактике чудесная сказочная страна. И жили в этой стране самые разные имена. Никто не видел, как они выглядели, но говорили, что они были прозрачны, как воздух и переливались красочными огоньками. С первыми лучами

солнца имена собирались на цветочной поляне и начинали рассказывать друг другу разные сказочные истории. И тогда поляну заполнял сладостный звук музыки, который просто завораживал.

А еще любили имена путешествовать. Особенно нравилось им прилетать на нашу планету. Переливаясь разноцветными огоньками, они спускались на землю в то время, когда люди спали. И тогда всем синились прекрасные сны, ведь имена умели рассказывать интересные истории. А их они знали, уж поверьте, очень много. Людям так понравились эти волшебные существа, что они тоже стали придумывать себе имена. И оказалось, что так даже легче общаться друг с другом.

Вот и до сих пор, когда рождается новый маленький человечек, родители дают ему имя. А если родители долго не могут решить, как назвать своего малыша, то на помощь им прилетают имена со сказочной планеты и шепчут им во снах свои истории. Так продолжается жизнь имен на земле. Вот такая красивая история...»

Рефлексия. Коллеги, скажите, а кто-нибудь из вас видел, как выглядят имена? Обычно мы только слышим, их но не видим, правда? Сегодня мы с вами попробуем разгадать тайну ваших имен. И если нам повезет, то мы сможем не только услышать наши имена, но и увидеть их...

Задание «Представь имя»

Цель: обострить чувство интуиции, тактильные ощущения, развитие творческого мышления педагогов.

«Сейчас я предлагаю каждому попробовать представить свое имя – каким оно цветом, какое оно на ощупь и какой у него запах».

Участникам предлагается последовательно выбрать цвет своего имени, «пощупать» свое имя и выбрать запах своего имени. Выбранные предметы прикрепляются на доске под табличкой с именем каждого из участников.

Комментарий: данное задание на визуализацию помогает получить дополнительную информацию о ребенке (самооценка, отношения с окружающими), тренирует некоторые виды восприятия (зрительное, тактильное, обонятельное),

служит одним из способов формирования положительного самовосприятия ребенком своего Я.

«Теперь мы с вами можем увидеть цвет ваших имен, можем потрогать их и даже почувствовать запах. Но это же еще не целое имя, вы согласны? Эти данные помогут нам изобразить портреты наших имен.

Психолог приглашает участников за стол, где лежат пластиковые тарелочки, мисочки с солью, арбузными семечками, бусинами и т.д.

Рефлексия. Сложно ли было представить свое имя? С чем вы его сопоставляли (предмет или что-то другое)?

Создание мандалы «Портрет имени»

Цель: снять эмоциональное напряжение и тревожность, активизация бессознательного, формирование установки позитивного отношения к себе, развитие творческого потенциала.

А теперь мы с вами попробуем создать «Портрет» своего имени. И наконец-то сможем увидеть, как они выглядят целиком. С помощью этих волшебных материалов в круге мы будем выкладывать портреты.

Участники начинают создавать мандалы. Психолог включает музыку.

Примерные вопросы для обсуждения мандал:

- ✓ Какие портреты у нас получились?
- ✓ Какими словами можно их описать?

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда создавали свое имя? Что вы чувствуете сейчас, когда увидели свое имя? Вы довольны своим результатом? А что бы Вы хотели сделать лучше в следующий раз? Посмотрите, а среди всех портретов имен есть одинаковые? Как вы думаете, почему?

Занятие №14. «Вместе весело шагать»

Цель: совершенствование навыков общения.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки с тестом, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Прогноз погоды»

Цель: осознание педагогами собственного эмоционального состояния, активизация педагогов.

Психолог. Возьмите лист бумаги и карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит высоко.

Рефлексия. Прослушав прогнозы ваших коллег, изменилось ли ваше состояние? Каково сейчас ваше состояние?

Упражнение «За что мы любим»

Цель: формирование благоприятного психологического микроклимата.

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или не нравятся. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Задание будем выполнять письменно. Возьмите лист бумаги, выберите в группе человека, который по многим своим проявлениям импонирует вам. Укажите пять качеств, которые особенно нравятся вам в этом человеке. Итак, не указывая самого человека, укажите пять качеств, которые вам особенно в нем нравятся. Начали! Ваше время вышло. Теперь, пожалуйста, по очереди прочитайте вашу характеристику, а мы все попробуем определить человека, к которому она относится. Пожалуйста, кто начинает? Можем начать слева направо.

Рефлексия. Определите, кого из присутствующих мы узнали быстрее всего? Кто оказался в числе самых популярных личностей?

Тест «В порядке ли ваши нервы?»

Цель: диагностика уровня стрессоустойчивости педагогов.

Ускоряющийся ритм нашей жизни все увеличивает нагрузку на нашу нервную систему. И она все чаще начинает проявлять себя в раздражительности, вспыльчивости, нервозности... Как же мы справляемся с повседневными

раздражителями? Насколько нам удастся овладеть собой в важный, критический момент? Хотя бы примерный ответ на этот вопрос, быть может, даст этот тест.

Варианты ответов на вопросы: очень, не особенно, ни в коем случае. Раздражает ли вас:

- смятая страница газеты, которую вы хотите прочитать?
- женщина «в годах», одетая, как молоденькая девушка?
- чрезмерная близость собеседника (допустим, в трамвае в час пик)?
- курящая на улице женщина?
- когда какой-то человек кашляет в вашу сторону?
- когда кто-то грызет ногти?
- когда кто-то смеется невпопад?
- когда кто-то пытается учить вас, что и как нужно делать?
- когда любимый мужчина постоянно опаздывает?
- когда в кинотеатре сидящий перед вами все время вертится и комментирует сюжет фильма?
- когда вам пытаются пересказать сюжет интересного романа, который вы только собираетесь прочесть?
- когда вам дарят ненужные предметы?
- громкий разговор в общественном транспорте?
- слишком сильный запах духов?
- человек, который жестикулирует во время разговора?
- коллега, который часто употребляет иностранные слова?

За каждый ответ «очень» запишите 3 очка, за ответ «не особенно» - по 1 очку, за ответ «ни в коем случае» - 0.

Более 50 очков. Вас не отнесешь к числу терпеливых и спокойных людей. Вас раздражает все, даже вещи незначительные. Вы вспыльчивы, легко выходите из себя. А это слишком расшатывает нервную систему, от чего страдают и окружающие.

От 12 до 49 очков. Вас можно отнести к самой распространенной группе людей.

Вас раздражают вещи только самые неприятные, но из обыденных невзгод вы не делаете драму. К неприятностям вы умеете

«поворачиваться спиной», достаточно легко забываете о них.

11 и менее очков. Вы весьма спокойный человек, реально смотрите на жизнь. Или этот тест недостаточно исчерпывающий, и ваши наиболее уязвимые стороны так в нем и не проявились? Судите сами. По крайней мере, с полной уверенностью о вас можно сказать: вы не тот человек, которого легко можно вывести из равновесия.

Рефлексия. Раскрыл ли данный тест что-то новое для вас? Задумывались ли вы о себе в таком ключе? Этот тест подтолкнул вас на какие-то размышления?

Упражнение «Ваши инициалы о вас»

Цель: развитие самопознания, оказание помощи в саморазвитии.

Часто можно слышать о влиянии имени человека на его характер. Некоторые специалисты утверждают, что о каждом из нас можно много узнать и по инициалам.

Если верить подобным исследованиям, то буквы обозначают:

- А - сила и власть;
- Б - способность на большие и глубокие чувства;
- В - непостоянство, отсутствие системности;
- Г - таинственность;
- Д - общительность, контактность;
- Е - способность мобилизоваться, жизнестойкость;
- Ж - неуверенность;
- З - склонность к сомнениям, неудовлетворенность;
- И - впечатлительность, напряженность;
- К - большие запросы, напряженность в их достижении;
- Л - логичность, большая изобретательность;
- М - трудолюбие, педантичность;
- Н - энергичность, амбиции в творчестве;
- О - эмоциональность, склонность к мистическим переживаниям;
- П - скромность, дистанция в отношениях с людьми, любовь к

одиночеству;

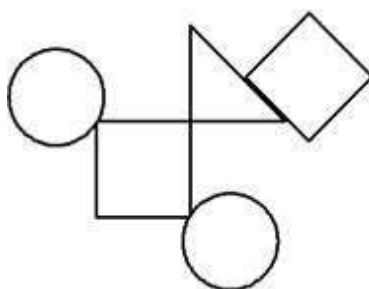
- Р - постоянное напряжение, сильная эмоциональность;
- С - склонность к депрессиям, нервозность, подавленность;
- Т - бесконечные поиски, погоня за идеалом;
- У - интуиция, склонность к частым расстройствам;
- Ф - нежность, умение приспособиться к обстоятельствам;
- Х - непостоянство чувств, сексуальные проблемы;
- Ц - склонность к внешнему проявлению внутренних переживаний;
- Ч - верность;
- Ш - ревность, бескомпромиссность;
- Э - поиск психологического равновесия;
- Ю - большие амбиции, отрицание системности;
- Я - интеллигентность, творческие способности.

Рефлексия. Поделитесь, что у вас получилось? Какие качества подходят вашим инициалам? Совпало ли упражнение с вашими качествами, которые присущи именно вам?

Упражнение «Рисование фигур»

Цель: научиться слушать и слышать партнера по общению, точно выполнять указания другого при решении единой задачи, формирование способности к сотрудничеству.

Материалы – 2 разных рисунка с геометрическими фигурами, белые нелинованные листы бумаги, фломастеры.



Рисунок

Задание группе: от двух групп выбирается по Игроку – образуется пара. Пара садится на стулья спиной друг к другу, Игроку 1 дается рисунок с заданием, Игроку 2 - чистый лист бумаги и фломастер. Игрок 1 объясняет расположение фигур на листе, Игрок 2 изображает фигуры. На выполнение упражнения дается 5-7 минут. Затем сравниваются исходный рисунок и вновь нарисованный, определяется, на сколько они совпадают. Затем игроки выполняют задание в обратную сторону, меняются ролями.

Рефлексия. Как вы справились с заданием – было легко или трудно? Какое было самочувствие при выполнении заданий? Что мешало или помогало достижению понимания и результата? Достаточно ли понятным было объяснение? Хорошим ли был «учитель», «ученик»? Почему?

Занятие №15. «Узоры калейдоскопа»

Цель: психологическое просвещение педагогов в вопросах работы с детьми с ОВЗ, коррекция эмоционального отношения педагогов к детям.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, магнитная доска и фломастеры для письма на ней, вода.

Ход тренинга:

Психолог. Здравствуйте, уважаемые коллеги. Мы собрались сегодня здесь, для того чтобы поговорить о детях с особенностями развития, и об отношении к ним.

Упражнение «Приветствие»

Цель: создание положительного настроения в группе.

Все участники сидят в кругу. «Назовите свое имя и прилагательное на первую букву своего имени, которое бы его характеризовало».

Работа с детьми несет в себе некоторые сложности, требуется повышенное внимание, терпение, ответственность, смекалка. А работа с детьми, у которых есть какие либо нарушения в развитии вдвойне сложна. Для того, чтобы процесс воспитания и обучения проходил легче для вас и для детей необходимо принять их

такими, какие они есть. Но для начала следует принять себя.

Рефлексия. Сложно ли было выделить одно прилагательное, которое вас характеризует? Полностью ли характеризует выбранное вами слово вас?

Упражнение «Солнце способностей»

Цель: осознание педагогами собственных способностей.

Задача участников создать солнце своих способностей. Каждому раздаются лучики. Участники пишут на них свои способности, умения, которые им помогают в работе с детьми. Затем каждый приклеивает свой лучик к общему солнцу.

Рефлексия. Кто испытывал неловкость, затруднения? Кому показалось, что кто-то хвастается? Узнали ли вы что-то новое о людях?

Психолог. Большой «багаж» способностей мы с вами собрали. Пусть это солнце греет нас всё занятие и помогает в работе. После того, как вы приняли себя со всеми своими недостатками, а тем более способностями можно двигаться дальше. Различные авторы выделяют разные классификации видов ОВЗ у детей. В нашем ДООУ чаще всего встречаются дети РАДА, дети ЗПР, и дети с СДВГ. И сейчас с вашей помощью мы познакомимся с особенностями этих детей.

Упражнение «Был/а, есть и буду»

Цель: показать роль целеполагания в жизненных достижениях человека.

Каждый из участников выбирает 3 карты, каждая из которых соответствует его представлению о нём в настоящем, прошлом и будущем. Далее идет обмен мнениями участников. В этом упражнении применяется несколько колод метафорических карт, а именно наша авторская колода, колоды карт Т. Зинкевич-Евстигнеевой «Тайны женской силы» и «Сокровищница жизненных сил».

Рефлексия. Получилось ли сопоставить карты и этапы вашей жизни? В чем были затруднения?

Упражнение «Портрет ребенка с ОВЗ»

Цель: осознание особенностей детей с ОВЗ.

Участникам предлагается разделить на группы. Каждая группа получает памятку, на которой даны особенности ребенка. Задача представить портрет остальным

участникам в произвольной форме. После представления группой своего «ребенка» все участники дают рекомендации по работе с ним. Ведущий записывает на доске.

Рефлексия. Сложно ли было представить ребенка с ОВЗ по описанию?

Встречали ли вы ребенка с описанными особенностями в развитии?

Упражнение «Погладь себя по макушке»

Цель: улучшение эмоционального состояния педагогов.

В течение дня мы получаем немало отрицательных эмоций, просто устаем. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке (здесь многобиологически активных точек), похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня.

Рефлексия. Приятно ли было выполнять это упражнение? Какие эмоции оно у вас вызвало?

Занятие №16. «Все получится»

Цель: профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, платки, беруши, фломастеры, карандаши, бумага, карточки с заданиями, вода.

Ход занятия:

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Дети с ОВЗ или, проще говоря, с ограниченными возможностями здоровья – это определенная группа, требующая особого внимания и подхода к воспитанию.

Попытаемся разобраться, что же это за категория детского населения. Итак, определение «дети с ОВЗ» подразумевает наличие у ребенка временного или постоянного отклонения в физическом или психическом развитии. При этом существует необходимость создания для него специальных условий для обучения и воспитания. Согласно основной классификации дети с ОВЗ разделяются на следующие категории: с нарушением слуха; с дисфункцией речи; с патологией опорно-двигательного аппарата; с проблемами психического развития,

отсталостью умственного развития; с поведенческими расстройствами и нарушением общения; дети с сочетанными, сложными нарушениями развития. Характеристика детей с ОВЗ зависит от многих показателей, из которых определяющим является сам дефект. Ведь именно от него зависит дальнейшая практическая деятельность индивидуума.

«Давайте поздороваемся»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руки; 2 хлопка – здороваемся плечами; 3 хлопка – здороваемся спинами.

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Рефлексия. Изменилось ли ваше настроение? Как здороваться было веселее всего?

«Узнай меня»

Цель: способствовать снятию мышечных зажимов, эмоциональной разрядке.

Это игровое упражнение по форме проведения напоминает всем известную игру «Снежный ком».

Участники игры садятся в круг. Один из них, например, говорит «Меня зовут Маша, я люблю пельмени»; следующий говорит «Меня зовут Света, пельмени я тоже люблю, особенно со сметаной, но еще я люблю играть на гитаре»; третий говорит «Меня зовут Люба, пельмени я не люблю, так как недавно съел их очень много; на гитаре играть не умею, хотя мечтаю научиться, но зато я хорошо вяжу» и т.д. То есть каждый из участников, выступающих с «визиткой», сначала повторяет все вышесказанное, но по отношению к себе, а затем добавляет еще что-то свое. Таким образом, все имеют возможность сказать о себе и узнать о других.

Рефлексия. Сложно ли было выполнять это упражнение?

«Воспитатель и ребенок»

Цель: проанализировать особенности взаимодействия воспитателя с воспитанниками имеющие ОВЗ, препятствующие эффективному взаимопониманию, и определить, какие условия следует соблюдать, чтобы преодолевать барьеры в общении.

Часть педагогов – бчеловек, которые являются детьми ОВЗ садятся на стулья (кому-то завязывают глаза, кому-то уши, кому-то одевают перчатки и тд.), б человек – являются их воспитателями. Задача воспитателей, что бы из

«воспитанники» нарисовали кошку. Оставшаяся часть становятся наблюдателями.

Рефлексия. Каково было в роли ребенка с ОВЗ? Сложно ли было понять, что хочет от вас педагог? Каково было в роли воспитателя? В чем заключалось сложность в объяснении?

«Обратная связь»

Цель: обратить внимание на необходимость соблюдения определенных принципов в совместной деятельности с ребенком с ОВЗ.

Беседа во время, которой необходимо обратить внимание педагогов на основные принципы обучения детей с ОВЗ:

1. Мотивация – необходимо вызывать интерес ребенка к окружающему миру и учебному процессу.
2. Развитие – важно создать единый процесс сотрудничества и совместной деятельности.
3. Построение взаимодействия, оказание помощи в приспособлении к условиям окружающего мира.
4. Принцип психологической безопасности.
5. Необходимость в индивидуальном подборе заданий.

На начальном этапе важно вызвать интерес, готовность и способность к сотрудничеству с воспитателем, умение выполнять задания. А целью обучения уже будет формирование нравственной, мировоззренческой и гражданской позиции, а также - выявить творческие способности. В результате обучения.

Рефлексия. Вы когда-нибудь задумывались, что необходимо опираться на какие-то принципы при построении общения и воспитания детей с ОВЗ? Опираетесь ли вы на данные принципы?

Упражнение «Групповой рассказ»

Цель: повышения сплоченности и группового взаимодействия с помощью метафорических ассоциативных карт.

Задача по кругу рассказывать историю. Первый человек открывает карту и начинает рассказ, следующий человек берет следующую карту и продолжает рассказ. Важно – карты заранее не подсматривать.

Рефлексия. Сложно ли было по выпавшей вам карте составить часть рассказа? Что вызывало трудности в этом упражнении?

«Волшебный лес»

Цель: создание позитивного образа «Я».

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами превратимся в волшебный лес, где происходят различные чудеса, и где всегда хорошо и приятно. Разделимся на две группы по принципу: «лес - роща» и встанем в две шеренги. Наши руки – это ветви деревьев, которые ласково и нежно будут прикасаться к человеку, проходящему «по лесу». Каждый участник по очереди пусть пройдет сквозь ласковый лес, а ветви будут поглаживать по головам, рукам, спине.

Рефлексия. Приятно ли было побывать в таком волшебном лесу?

Каково было побывать в роли волшебного леса?

Занятие №17. «Мы вместе!»

Цель: снижение психоэмоционального напряжения педагогов, актуализировать знания о приемах саморегуляции.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, вода.

Ход занятия:

«Давайте поздороваемся»

Цель: повышение эмоционального настроения, способствовать снижению

психоэмоционального напряжения.

Педагоги по сигналу психолога начинают хаотично двигаться по комнате и здороваться со всеми, кто встречается на их пути. Здороваться надо определенным образом: 1 хлопок – здороваемся за руки; 2 хлопка – здороваемся плечами; 3 хлопка – здороваемся спинами. Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

Рефлексия. Что-то изменилось в вашем состоянии? Расскажите, какие произошли изменения?

Упражнение «Шаг вперед»

Цель: улучшение эмоционального состояния педагогов. Сделайте шаг вперед те кто....

1. Работает всю жизнь в дошкольном учреждении
2. Любит яблоки
3. Работает педагогом более 10 лет
4. Кто пришел сегодня в юбке
5. Кто работает с детьми с ОВЗ
6. Кто мечтал быть педагогом с детства
7. Кто любит свою работу

Рефлексия. Ваше настроение сейчас изменилось? Как вы думаете что этому способствовало?

«Упражнение – размышление»

Цель: рефлексия педагогов на тему самоотдачи в совместной деятельности с детьми.

Сейчас я хочу подарить вам небольшую историю. Задумайтесь о её значении. Высоко в темном небе, на одной огромной звездной поляне жили – были звезды. Было их очень много, и все звезды были очень красивыми. Они светились и искрились, а люди на земле каждую ночь любовались ими. Все эти звезды были разных цветов. Здесь были красные звезды, и тем, кто рождался под их

светом, они дарили смелость. Здесь были синие звезды – они дарили людям красоту. Были на поляне и желтые звезды – они одаривали людей умом, а еще на поляне были зеленные звезды. И все люди, кто родился под их светом зеленых лучей, становились очень добрыми.

И вот однажды на звездном небе что-то вспыхнуло! Все звезды собрались посмотреть, что же произошло. А это на небе появилась еще одна маленькая, слабая звездочка. Но была она абсолютно... белая! Огляделась звездочка вокруг и даже зажмурилась: сколько прекрасных звезд вокруг – прошептала она. «А что ты даешь людям?»- спросили ее другие звезды. В ответ она задумалась....

Психолог: Мы, педагоги, владеем всеми цветами этих звезд, и у каждого из нас найдется капелька цвета, чтобы зажечь цвета жизни, добра и благополучия в этой маленькой звездочке.

Рефлексия. Помогла ли эта история вам что-то переосмыслить? Как вы думаете что символизирует эта звездочка? А сейчас мы перейдем к следующему упражнению...

Упражнение «Подарок»

Цель: создать доверительной атмосферы в группе.

Вот наша белая звездочка я предлагаю вам сейчас чтобы каждый из вас сделал подарок нашей звездочке, я начну, хочу подарить звездочке счастья.

Рефлексия. Приятно ли было дарить что-то хорошее звездочке? Как вы сейчас себя ощущаете? Изменилось ли ваше настроение?

Упражнение «Племя или Справедливый обмен»

Цель: заострить внимание на проблемах детей с ОВЗ.

Первая вытянутая карта изображает сцену встречи с племенем (колода «Морена»), с тем, кто изображен (любая колода, в нашем случае наша авторская колода метафорических карт). Что эти люди могут сказать друг другу? Что они хотят друг от друга? Могут ли они чему-нибудь научиться друг у друга?

Рефлексия. Сложно ли было ответить на вопросы? Вы о чем-то задумались после выполнения этого упражнения?

Упражнение на релаксацию

Цель: расслабление, снятие мышечных зажимов.

Примите удобную позу, закройте глаза. Представьте, что вдоль вашего тела идет волна расслабления. Она очень напоминает морскую волну, которая накатывает на вас, когда вы сидите на морском берегу, только морская волна обтекает вас, а волна расслабления проходит прямо сквозь вас. Пропустите через себя несколько волн расслабления, и все мышцы вашего тела ослабнут и станут вялыми и мягкими. Вдохните глубоко, сосчитайте до 4 и выдохните. Еще раз вдохните – и выдохните. Почувствуйте как ваше тело расслабилось и готово принимать новую энергию.

Рефлексия. Получилось ли отвлечься и расслабиться? Что не давало полностью расслабиться? Кому удалось расслабиться, что вам помогло?

Занятие №18. «Толерантность»

Цель: знакомство с приемами психолого-педагогических техник, применяемых педагогом в работе с детьми с ОВЗ.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, корзинка с мелкими предметами и игрушками, картинки с изображением счастливых людей, фломастеры, карандаши, бумага, карточки с заданиями, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Лукошко»

Цель: настроится на плодотворную работу, подвести к теме занятия.

Психолог проходит по кругу с лукошком, в котором находятся различные мелкие предметы. Участники, не заглядывая в лукошко, берут какой-то один предмет. Когда все готовы, психолог предлагает каждому найти какую-нибудь связь между этим предметом и понятием толерантности. Рассказ начинает участник, первым получивший игрушку.

Например: «Мне достался мячик. Он напоминает мне земной шар. Думаю, что толерантность должна быть распространена по всему миру».

Рефлексия. Сложно ли было придумать связь между предметом и понятием «толерантность»? Чем были вызваны трудности?

Упражнение «Чем мы похожи»

Цель: снятие эмоционального напряжения между членами группы.

Психолог приглашает в круг (члены группы сидят в кругу) одного из участников на основе какого-либо реального или воображаемого сходства с собой. Например: «Таня, выйди, пожалуйста, ко мне, потому что у нас с тобой одинаковый цвет волос (или мы похожи тем, что мы живём на Земле, или мы одного роста и т.д.)», Таня выходит в круг и приглашает выйти кого-нибудь из участников таким же образом.

Игра продолжается до тех пор, пока все члены группы не окажутся в круге.

Рефлексия. С легкостью ли получилось находить общее между вами? В чем заключались сложности? Кому было легко? Почему?

Упражнение «Самоприказы»

Цель: научить педагогов формулировать самоприказ для сдерживания негативных порывов эмоций.

Самоприказ - это короткое, отрывистое распоряжение, сделанное самому себе. Применяйте самоприказ, когда убеждены в том, что надо вести себя определенным образом, но испытываете трудности с выполнением.

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

Сформулируйте самоприказ.

Мысленно повторите его несколько раз. Если это возможно, повторите его вслух.

Рефлексия. Как вы думаете, поможет ли данное упражнение держать себя в руках даже когда эмоции переполняют?

Упражнение с метафорическими картами «Твоё счастье»

Цель: улучшение эмоционального состояния педагогов.

Психолог. Посмотрите на эти картинки. Подумайте, почему люди и существа на этих картинках - счастливы? Какая батарейка счастья у них есть? На чем основано

их счастье - на каких ценностях? Приносит ли это счастье вам? Находите ли вы в этих ценностях отражение своего счастья? Если бы вас попросили нарисовать на пятой пустой карте воплощение вашего счастья, то что бы там было?

Рефлексия. Приятно ли было смотреть на данные картинки? Какие чувства они у вас вызывают? Какое в данный момент у вас эмоциональное состояние?

Занятие №19. «Карта моего мира»

Цель: психологическое просвещение педагогов о работе с детьми, имеющими отклонения в развитии.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, метафорические карты, открытки, фломастеры, карандаши, бумага, вода.

Ход занятия

Цель: снять эмоциональное напряжение, настроиться на совместную работу.

Психолог дает группе следующую инструкцию: «Давайте познакомимся поближе! Каждый из вас должен рассказать о себе в третьем лице. Встав за спинку своего стула, вы представляете всей группе человека, который как бы сидит на этом стуле. («Сейчас на этом стуле сидит Он...») Выберите ту информацию, которая вам по душе, но постарайтесь искренне ответить на вопрос, что вы ожидаете от этой встречи. Упражнение не обсуждается. Психологу имеет смысл «задать тон», выполнив упражнение первым.

Упражнение «Броуновское движение»

Цель: сплочение педагогического коллектива.

Группе, стоящей в кругу дается инструкция: «Сейчас мы все будем перемещаться в кругу – хаотично. Задача каждого – поприветствовать каким-нибудь образом каждого. Обсуждение не требуется. Психолог тоже участвует в процессе.

Упражнение: «Пожелания»

Цель: акцентировать внимание на теме занятия.

Инструкция: Сейчас задачей каждого будет сказать, чего он сам себе желает в отношении темы занятия.

Если у участников группы есть желание, можно обсудить то, что покажется им важным.

Упражнение с метафорическими картами «10 свойств»

Цель: разрешение проблемных ситуаций, касающихся воспитания детей с ОВЗ.

Определяете, над какой проблемой (целью, задачей) педагог хочет поработать – придумать идеи решения, способы достижения и т.д. Педагог вытягивает карту, описывает ее 10 свойств – цвет, структуру, концепцию, характеристики, персонажи и т.д. А потом придумывает для каждого свойства или характеристики, – каким способом ее можно использовать для решения его задачи. Учувствуют все желающие.

Рефлексия. Сложно ли было сформулировать проблему? Что далось легче формулировка проблемы или интерпретация карты?

Занятие №20. «Дети разные»

Цель: определение круга проблем, возникающих у педагогов при работе с детьми с ОВЗ.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, метафорические карты, фломастеры, карандаши, бумага, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Здравствуй, я рад тебя видеть вновь»

Цель: настрой педагогов на плодотворную работу.

Каждый из участников группы обращается к своему соседу справа со словами приветствия, выражая искреннюю радость в связи с новой встречей. Приветствия могут начинаться со слов: «Здравствуй, я рад тебя видеть, потому что...»

Далее нужно объяснить, почему участник рад встрече, например: «Мне очень не хватало тебя, встреч с тобой, твоего душевного тепла. Оказывается, я уже привык к ним и нуждаюсь в твоей поддержке».

Рефлексия. Приятно ли было услышать такие слова? Как часто вы говорите друг другу что вы рады видеть своего собеседника?

Упражнение «Оценка партнера»

Цель: формирование адекватной самооценки, формирование эмпатийного восприятия партнера.

Каждый из участников дает оценку изменениям, замеченным в партнере. Обращается внимание на общий эмоциональный настрой, внешние признаки проявления настроения и психологического состояния. Психолог предварительно ориентирует партнеров на корректную оценку друг друга.

Психолог. Оценить друг друга можно по-разному. Главное - увидеть в партнере доброжелательность и потребность во взаимодействии с вами. Что означает взаимодействие? Это поддержка, а значит, и разрешение ваших проблем. Ищите и находите в партнере позитивные для себя стимулы.

Рефлексия. Сложно ли было сформулировать и высказать оценку? Что было сложнее принять оценку себя или дать оценку другому?

Упражнение с метафорическими картами «Препятствия и ресурсы»

Цель: помощь в осознании педагогами их внутренних ресурсов для решения проблемных ситуаций.

Каждый педагог выбирает себе 3 карты: одна карта - что помогает в решении задачи, вторая - что мешает, третья - новое направление в решении проблемы.

Рефлексия. Озвучьте свои впечатления от того, что у вас получилось?

Поделитесь с группой, ресурсы для чего вы искали.

Игра «Диалог»

Цель: осознание педагогами своего эмоционального состояния, развитие адекватной самооценки.

«Диалог между сторонами моего Я: справедливый и строгий педагог» позволяет развить в участниках чувство самоутверждения, сделать адекватной самооценку и преодолеть психологические проблемы. Особое значение «Диалог» имеет при коррекции у педагогов таких личностных черт, как неуверенность в себе, агрессивность, авторитарность.

Для выполнения упражнения в центр круга ставятся два стула. Каждый из

стульев символизирует определенные и одновременно противоположные друг другу личностные характеристики (например: ласковый и строгий педагог). В зависимости от этого участники исполняют ту или иную роль. Вначале психолог предлагает воспроизвести и проиграть образ, объединяющий типичные черты, характерные для конкретного участника. Затем этот же участник выполняет роль индивида с противоположными характеристиками. Это упражнение может выполняться как каждым отдельным педагогом перед всей группой, так и в парах.

Рефлексия. Сложно ли было выполнять упражнение? В роли кого было сложнее всего вести диалог?

Занятие №21. «Детский сад одна семья»

Цель: профилактика негативных эмоциональных состояний у педагогов, работающих с детьми с ОВЗ.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, метафорические карты, фломастеры, карандаши, бумага, карточки с заданиями, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Глухой официант»

Цель: сплочение коллектива педагогов.

Психолог: А знаете ли вы, что в таверне «Находка» уже давно служит старый официант? Когда-то он был молод, ловок и горяч. Он так любил свою работу, что не успел выучиться грамоте, хотя обладал феноменальной памятью – он запоминал заказы не записывая. Но теперь он потерял слух и былую расторопность. Так что если клиент не объяснит ему свой заказ четко, он может принести все что угодно: и лягушку на вертеле, и дамские туфли в шоколадном соусе. Поэтому вам, господа, придется объяснить глухому официанту, который не умеет читать, ваш заказ так, чтобы он вас понял.

Примечание. Роль официанта играет любой желающий или психолог. Помогать официанту могут все посетители таверны «Находка». После того как каждый

«столик» объяснил свой заказ и удостоверился, что глухой официант его правильно понял, переходите к следующему упражнению

«Блюдо в дорогу».

Рефлексия. Что было сложнее объяснять глухому официанту или быть в его роли?

Упражнение «Блюдо в дорогу»

Цель: построение командного взаимодействия в коллективе педагогов.

Психолог: Представьте себе, после вкусного обеда посетители таверны, сытые и довольные, блаженно раскинулись в креслах и ведут неспешные непринужденные разговоры. И в этот момент хозяин выходит к посетителям с огромной книгой. В этой книге – удивительные рецепты, каждый из них придуман посетителями таверны, оказавшимися в ней одновременно, как вы все сейчас.

Через некоторое время каждый из вас отправится в путь. Не в правилах хозяина таверны «Находка» отпускать посетителей с пустыми руками. Тем более, что вам предстоит длинный путь. Блюдо, которое вы унесете с собой, будет приправлено душевной атмосферой таверны «Находка».

Итак, вам предстоит создать рецепт общего «блюда в дорогу». Вы знаете, как составляются рецепты? На этой доске хозяин обычно записывает предлагаемые ингредиенты и их количество со слов каждого посетителя. Когда все ингредиенты будут названы, вам предстоит разработать технологический цикл приготовления блюда.

Примечание. Каждый участник игры предлагает свой ингредиент и его количество, а вы записывайте все предложения на доске. Когда все составляющие будут названы, поинтересуйтесь, как это блюдо можно приготовить. Вовлекайте в обсуждение всех педагогов. Запишите под диктовку технологию приготовления блюда на доске.

Рефлексия. Спасибо, господа! Теперь совершенно ясно, как готовить это блюдо. Но как же оно называется? Пожалуйста, дайте ему название, которое займет достойное место в книге рецептов хозяина таверны «Находка». Что самое сложное было для вас? При выборе названия вашего блюда как вы учитывали предложения всех

участников?

Упражнение с метафорическими картами «Вопросы про отношения»

Цель: помощь в решении тревожащих педагогов вопросов, работа с ресурсами

Выберите отношения, в которых вы хотели бы разобраться (с партнером, супругом, другом, ребенком, родителем, коллегой, начальником, и т.д.) Вытащите вслепую пять карт:

1. Что не работает в отношениях?
2. Что я приношу в отношения?
3. Что вторая сторона приносит в отношения?
4. Что работает в отношениях?
5. Что должно произойти, чтоб улучшить взаимоотношения?

Рефлексия. Помогло ли данное упражнение вам задуматься о решении поставленного вами вопроса? Может получилось у кого-то уже сейчас найти ответ?

Занятие №22. «Метафора жизни»

Цель: снять напряжение педагогов, освоить способы управления эмоциональным состоянием подходящие педагогам, работающим с детьми с ОВЗ.

Оборудование: компьютер, бумага, ручки, цветные карандаши, фломастеры, фломастеры, карандаши, бумага, карточки с заданиями, вода.

Ход занятия:

Упражнение «Енотов круг»

Цель: настрой на плодотворную работу, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Для игры потребуется прочная корсажная лента длиной 3,5 м. Концы ленты крепко свяжите друг с другом. Пригласите участников встать в круг из корсажной ленты.

Психолог: Вы видите в моих руках обыкновенную корсажную ленту. Ее концы связаны таким образом, чтобы получился круг. Я прошу вас взяться за него обеими руками и потянуть на себя. Займите такое положение, чтобы держать ленту вытянутыми руками. Расслабьтесь. Чувствуете, он вас держит? Так вместе мы можем

образовать круг, который поддерживает нас. Мы можем доверять ему настолько, что даже закроем глаза... Держит? Конечно, ведь мы привели его в состояние равновесия. Вот чудо – благодаря тому, что мы доверяем ему держать себя, он держит нас! Доверие способно поддерживать и того, кто доверяет, и того, кому доверяют.

Опустите одну руку и держитесь за круг только одной рукой. Удобно? Нет? Чувствуете себя как будто связанными? Вас это обременяет? Неудивительно! Разве можно доверять наполовину? «Половинное» доверие вызывает напряжение. Вы убедились сами.

Давайте снова возьмемся за круг двумя руками, вытянем их, откинемся назад, установим равновесие и закроем глаза. Давайте запомним каждой клеточкой нашего тела ощущение взаимного доверия и поддержки.

Рефлексия. Этот круг называют «енотовым», зоологи заметили, что еноты совершают важные для них дела, становясь в круг. Вы чувствуете, что круг действительно объединяет нас всех. Давайте запомним это чувство и будем «вызывать» его всякий раз, когда нам предстоит совместная работа! Сложно ли вам было выполнять это упражнение? Чем была вызвана сложность?

Упражнение «Величественное имя»

Цель: осознание педагогами своего эмоционального состояния.

Психолог: У некоторых народов принято иметь несколько имен. Одни имена дают человеку при рождении, другие – выбирает сам человек, когда задумывает цель, а третьи присваивают современники или потомки, которые оценивают то, что он совершил. А какие имена готовы вы присоединить к своим основным именам? И какими именами вы бы гордились в дальнейшем? Например, «Сейчас я Светлана Ищущая, а хотела бы стать Светланой Основательной». Или: «Сегодня я Елена Выжидающая, а мечтаю стать Еленой Вдохновляющей!». Присоедините к своим основным именам новые и расскажите об этом.

Рефлексия. Какие чувства вы испытывали, «играя» со своим именем? Что нового узнали о себе и о других благодаря этим играм?

Упражнение «Приготовление блюда»

Цель: сплочение педагогического коллектива.

Психолог: Хозяин таверны «Находка» очарован вашей гениальностью и допускает вас в святая святых этого заведения – на кухню. Он позволяет вам самим приготовить придуманное вами блюдо.

Итак, мы на кухне таверны «Находка». Не удивляйтесь, что перед вами всего лишь большой лист бумаги и цветные карандаши. Для того чтобы приготовить блюдо, в этой таверне достаточно нарисовать его готовым. (Участники игры все вместе рисуют готовое блюдо.)

Рефлексия. Сейчас мы побывали на последнем этапе путешествия по таверне «Находка». Сложно ли было коллективно решить, что за блюдо вы изобразите? Что вам помогло это определить? Был ли вашей группе лидер?

Упражнение «Я педагог»

Цель: формирование внутренней позиции успешного педагога.

Психолог: Я предлагаю разделиться на три (4) группы (участники делятся на три-четыре подгруппы). Подгруппам предлагается на лепестках «ромашки» составить портрет идеального педагога. Результатом вашей работы должен стать список качеств, которые являются, по-вашему, неотъемлемой характеристикой педагога. Следующая подгруппы отвечает на вопросы:

С чем в списке предыдущей подгруппы вы согласны? Что вы добавляете в этот список?

Итогом групповой дискуссии должен стать список качеств идеального педагога, удовлетворяющий всех участников. Выделение трёх наиболее значимых качеств.

Рефлексия. Все ли согласны с теми качествами, которые мы выделили? Имеете ли вы данные качества? Каким образом можно приобрести эти качества, если педагог ими не обладает?

Упражнение с метафорическими картами «Групповое генерирование идей»

Цель: сформировать новый взгляд на решение проблемных ситуаций и задач связанных с воспитанием детей с ОВЗ.

Психолог озвучивает задачу (Например, к вам пришел в группу ребенок с ОВЗ и он испытывает трудности в адаптации к новому коллективу). Остальные по очереди тянут карту и придумывают идеи, как решить задачу путем интерпретирования той карты, которая у них на руках. После того как каждый озвучит свою идею, а может быть даже не одну, следующий участник задает проблему.

Рефлексия. Сложно ли было выполнять это упражнение? Сложно ли было сопоставить карту и задачу, которую мы перед собой поставили? Что было сложнее сопоставить карту и задачу или сформулировать следующую задачу?

Упражнение «Благопожелание в дорогу»

Цель: завершение тренинга на позитивной ноте.

Психолог: Дорога зовет! Отрежьте себе в дорогу по куску вашего чудесного общего блюда. Оно подкрепит ваши силы в дороге. А вместо ножа в таверне «Находка» сегодня используют ножницы! (Торжественно внесите на подносе одни ножницы.) Поделите блюдо между собой. В таверне «Находка» существует еще одна традиция: посетители пишут друг другу благопожелания в дорогу на обороте рисунка блюда. Давайте поддержим эту традицию, и – в добрый путь! (Участники пишут друг другу добрые слова на обороте частей рисунка общего блюда и символически прощаются.)

Занятие № 23. « Одно целое»

Цель: Формирование доверительного отношения в группе, объединение, сплочение, развитие умения работать в команде.

1. Вводная часть

Сегодняшнее занятие хотелось бы начать следующим высказыванием: **«Сложно изменить мир, но если ты хочешь этого - начни меняться сам...»** Согласны ли Вы с этим высказыванием? А сейчас предлагаю вашему вниманию притчу о коллективности. «Клетка. В ней пять обезьян. К потолку привязана связка бананов. Под ними лестница. Проголодавшись, одна обезьяна подошла к лестнице с явными намерениями достать банан. Как только она дотронулась до лестницы, открывается

кран и со шланга поливает всех обезьян очень холодной водой.

Проходит немного времени, и другая обезьяна пытается достать лакомство, опять получая в ответ те же действия с холодной водой.

Третья обезьяна, одурев от голода пытается достать банан, но остальные хватают ее, не желая быть облитыми холодной водой. Одну обезьяну убрали из клетки и посадили другую обезьяну. Она сразу же, заметив бананы, пытается их достать. К своему ужасу она увидела злые морды других обезьян, атакующих ее. После третьей попытки она поняла, что достать банан ей не удастся. После этого убрали еще одну обезьяну из клетки и запустили туда новую. Как только она попыталась достать банан, все обезьяны дружно атаковали ее, причем и та, которую заменили первой. И так, постепенно заменяя всех обезьян, мы приходим к ситуации, когда в клетке окажутся пять обезьян, которых водой вообще не поливали, но которые не позволят никому достать банан.

Практическая часть

Психолог: - Уважаемые коллеги! Наше занятие мы продолжим релаксационным упражнением «Посещение зоопарка»

Цель: снятие мышечного напряжения, установление межличностных контактов.

Содержание упражнения: участники встают в круг друг за другом. Ведущий становится позади одного из участников и рассказывает о посещении зоопарка, массируя спину тому, кто стоит впереди.

1. В зоопарке утро, служащий зоопарка чистит граблями дорожки (при помощи пальцев делать движения сверху вниз и снизу вверх).
2. Затем он открывает ворота зоопарка (ребрами ладоней проводить направо и налево).
3. Приходят первые посетители (при помощи пальцев сбегать вверх и вниз).
4. Посетители идут к вольеру с жирафами и смотрят, как они радостно прыгают (короткие, редкие сильные хлопки по спине).
5. Рядом загон со львами. Сейчас раздают корм, и львы с жадностью едят мясо (двумя руками мять шею и лопатки).

6. Затем посетители идут к пингвинам, которые весело скользят к воде (медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником).
7. Слышатся дикие прыжки кенгуру (топать кончиками пальцев по спине).
8. Рядом находится вольер со слонами (медленно и сильно нажимать кулаками на спину).
9. А сейчас посетители идут в террариум со змеями. Змеи медленно ползают по песку (делать ладонями движения, похожие на змеиные).
10. Вот и крокодил разевает пасть и хватает еду (коротко и сильно щипать спину, руки и ноги).
11. А здесь колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее (запустить пальцы в волосы и слегка подергать их).
12. А сейчас посетители идут к выходу и садятся в автобус (кончиками пальцев пробежать по спине и положить обе руки на плечи, затем убрать руки).

Упражнение «Карточки» Участники придумывают таблички с характеристиками человека и записывает их, например: «Я- уважаемый и авторитетный человек!!», « Я вызываю у всех симпатию!», «Я –самый сильный и смелый!» и т.д. После того, как заготовлены таблички, участники свободно перемещаются с прикрепленными табличками и выражают друг другу свое отношение в соответствии с надписью. Каждый угадывает, что написано у него на спине.

Упражнение «5 добрых слов» Каждый участник обводит свою руку на листе бумаги и на ладошке пишет свое имя. Далее передает свой лист соседу, а сам получает такой же лист с ладошкой. В одном из пальчиков нужно написать какое-то привлекательное качество. В конце психолог собирает листочки и зачитывает комплименты, а группа должна догадаться, о ком идет речь.

Рефлексия: Какие чувства ты испытывал, когда читал надписи на своей руке? Все ли достоинства известны тебе в твоём характере?

Упражнение «Общий рисунок»

1 этап-каждый участник рисует свой рисунок на любую тему, 2 этап- каждый участник вырезает свой рисунок, 3 этап- на общем ватмане размещаются и приклеиваются все рисунки всех участников, 4 этап- все вместе дорисовывают общий рисунок, придумывая общий сюжет.

Рефлексия: Что Вам показалось самым трудным при выполнении? В какой момент Вы переживали больше всего? Что почувствовали при завершении общего рисунка?

Упражнение «Интервью в парах»

Участники разбиваются на пары, задают друг другу как можно больше вопросов, чтобы собрать информацию и представить друг друга. Затем один партнер из каждой пары встает за спину другого, кладет ему руки на плечи, и рассказывает все, что он узнал о своем партнере. Рассказ нужно излагать от первого лица.

Рефлексия.

Упражнение « Пожелания»

Участники высказывают пожелания друг другу на день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово.

Занятие №24. Проведение итоговой диагностики

Цель: исследовать уровень сформированности готовности педагогов к внедрению инклюзивного образования.

Оборудование: бумага, ручки, бланки с анкетами.

Колода метафорических карт, разработанных для реализации программы

«Мы вместе»



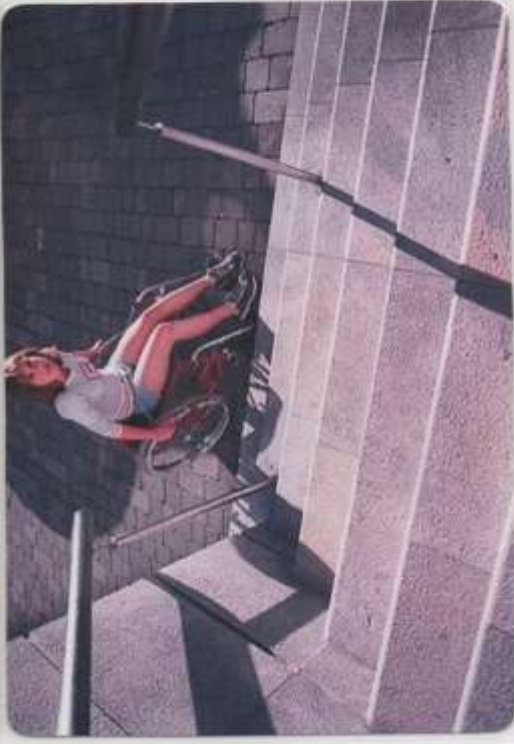














Метафорические карты к программе формирования психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации «Мы вместе»

Метафорические карты создают обстановку, способствующую подлинно глубокому общению людей, их самовыражению, раскрытию и рефлексии, что особенно важно для достижения цели нашей программы. Кроме того, к числу их достоинств относятся:

- чувства доверия и безопасности, возникающие у участников тренинга, которые сами выбирают, насколько глубоко они готовы раскрыться в данный момент;
- создание общего контекста для психолога и участников тренинга, общего метафорического языка при обсуждении той или иной ситуации из жизни клиентов;
- возможность решения проблем на символическом уровне, возможность привлекать неосознаваемые ресурсы психики;
- развитие творческих способностей;
- гибкие правила использования, возможность разрабатывать новые авторские техники и адаптировать существующие техники под требования актуальной ситуации;
- привлекательность методики для участников тренинга: яркие цветные картинки нравятся людям любого возраста и вызывают приятные эмоции.

Приемы работы с колодой метафорических карт к программе «Мы вместе»

Есть два способа выбирать карту: «вслепую» – карты лежат кверху рубашкой, и «в открытую» - карты кверху изображениями. Ряд техник комбинирует эти способы, предлагая сперва сделать выбор в открытую – это «сознательное» мнение человека о своей проблеме, а затем вытащить ещё несколько карт вслепую и тут дать волю бессознательному. Нет правильного или неправильного способа выбирать карты, отличие заключается в том, что при выборе карт в открытую человек чувствует себя в большей безопасности.

Чтобы получить ответы на волнующие вопросы, нужно рассмотреть карту:

- Если на картинке изображён человек – кто он? О чём он думает? В какой период жизни мы его наблюдаем? Каков его характер? Каково его настроение? Если этот человек – ваша внутренняя часть, то какая? Что эта часть вашей личности хочет до вас донести? Какова её точка зрения на проблему?
- Если на картинке изображено взаимодействие людей – кто из этих людей вы? Кто остальные изображённые люди? Что происходит? Каким будет развитие событий?
- Если на картинке изображён пейзаж – где находится это место? Чьими глазами мы видим этот пейзаж? Что привело этого человека туда? Куда он стремится? Что его ведёт? Что происходит за границами видимого на картинке?
- Если на картинке имеются различные предметы – для чего они служат? Как бы вы могли их применить в контексте выбранной темы? Где в вашей жизни есть место для таких вещей?
- Для чего вам досталась эта карта? Что она вам хочет сказать о вашей жизни? Какой урок вам следует извлечь?

Следующим упражнением с выпавшей картой будет “изменение масштаба”. Оно состоит из двух частей: укрупнение и детализация. Укрупнение – это представление, будто ваша карта – только видимая часть некоей большей картины. Что осталось за кадром? Кто остался за кадром? Всегда можно положить доставшуюся карту на лист бумаги и изобразить вокруг неё цельную картину, а потом убрать карту и зарисовать ранее занятую ею часть листа. Детализация – это, наоборот, углубление в детали, в мелочи, поиск в изображении значимой части, на первый взгляд малой и незаметной. Это может быть концентрация на любой части изображения либо принятие во внимание какой-то формы, линии, цвета.

Упражнения

1. Твоё счастье.

Посмотрите на эти картинки. Подумайте, почему люди и существа на этих картинках - счастливы? Какая батарейка счастья у них есть? На чем основано их

счастье - на каких ценностях? Приносит ли это счастье вам? Находите ли вы в этих ценностях отражение своего счастья? Если бы вас попросили нарисовать на пятой пустой карте воплощение вашего счастья, то что бы там было?

2. Знакомство (упражнения-ледоколы в тренингах)

Каждый вытягивает карту и говорит о своем настроении через карту - в чем настроение похоже на то, что изображено на карте, в чем нет.

3. Групповой рассказ

Задача по кругу рассказывать историю. Первый человек открывает карту и начинает рассказ, следующий человек берет следующую карту и продолжает рассказ. Важно – карты заранее не подсматривать.

4. 10 свойств

Определяете, над какой проблемой (целью, задачей) вы хотите поработать – придумать идеи решения, способы достижения и т.д. Вытягиваете карту. Описываете ее 10 свойств – цвет, структуру, концепцию, характеристики, персонажи и т.д. А теперь придумываете для каждого свойства или характеристики, – каким способом ее можно использовать для решения вашей задачи.

5. Групповое генерирование идей

Один человек озвучивает задачу. Остальные по очереди тянут карту и придумывают идеи, как решить задачу путем интерпретирования той карты, которая у них на руках. После того как каждый озвучит свою идею, а может быть даже не одну, следующий участник задает проблему.

6. Племя или Справедливый обмен

Первая вытянутая карта изображает сцену встречи с племенем (колода «Морена»), с тем, кто изображен (любая колода). Что эти люди могут сказать друг другу? Что они хотят друг от друга? Могут ли они чему-нибудь научиться друг у друга?

7. Проекционная техника

Можно делать одному или с кем-то. Необходимо выбрать из колоды карту, на которой изображен образ, на который вам кажется вы похоже больше всего. Выбрать – это значит просмотреть карты и найти наиболее похожую на себя. Далее необходимо описать этого персонажа или этот образ. Кто он, что он делает, что с

ним делают, о чем он думает, чего он хочет, что у него хорошо получается и не очень хорошо получается, в чем ему нужна помощь и т.д. Все, что вы говорите от лица персонажа – это ваша проекция, все это есть в вас самих. Если хотите более глубоких открытий, замените «он» или «она» на «я». И попробуйте проговорить все тоже самое, но от своего имени. Возможно, какие-то мысли будут вам близки, а некоторые захочется откинуть. Задумайтесь над каждой сказанной фразой.

8. Подарки ко дню рождения

Не знаете, что подарить? Открывайте карты по одной и ловите поток идей. Используйте колоду карт как сундук с подарками. Те персонажи, цвета, места, которые изображены на картинках как спусковые крючки, благодаря которым быстро возникают идеи.

9. Кинофильм

Карта – это застывший кадр киноленты. Что изображено сейчас (как это связано с твоей жизнью)? Что было ДО? Что будет ПОСЛЕ? Можно поговорить поочередно от первого лица за всех, кто изображен. В самом конце рассказ от имени режиссера (режиссер тот, кто работает с картой): какова на самом деле задумка? Это позволит выбрать подходящий для человека сюжет из всех, что были озвучены ранее.

10. Для анализа/самоанализа

К примеру, в конце тренинга, оперативки, разговора, вытягиваешь карту и отвечаешь на вопрос: Что было самого важного в этом? Вытягиваешь следующую карту: Какие будут первые шаги после этого? и т.д. и т.п. Краткой полезно!

11. Фотокадр

Каждый вытягивает одну карту и встает в позу, которая изображена.

Делается групповой или индивидуальный снимок. Весело и оригинально!

12. Препятствия и ресурсы

Одна карта - что помогает в решении задачи, вторая - что мешает, третья - новое направление в решении проблемы.

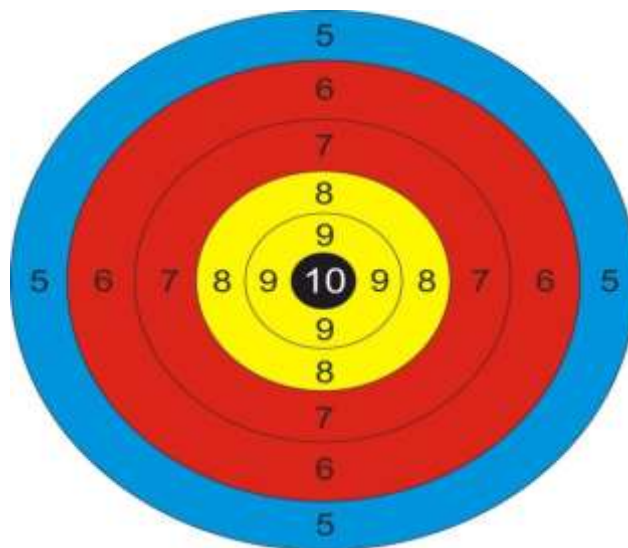
Рефлексия для педагогов к программе формирования психологической готовности педагогов ДООУ к реализации инклюзивного образования «Мы вместе»

1. "Рефлексивная мишень"

На листе бумаги формата ватманского листа рисуется мишень, которая делится на четыре (можно и больше, меньше) сектора. В каждом из секторов записываются параметры – вопросы рефлексии состоявшейся деятельности, взаимодействия.

Например, 1-й сектор – оценка содержания; 2-й сектор – оценка формы, методов взаимодействия; 3-й сектор – оценка деятельности педагога; 4-й сектор – оценка своей деятельности. Каждый участник педагогического взаимодействия маркером или фломастером (ручкой, карандашом) четыре раза (по одному в каждый сектор) "стреляет" в мишень, делая метку (точку, плюс и т.д.).

Метка соответствует его оценке результатов состоявшегося взаимодействия. Если участник очень низко оценивает результаты, то метка ставится им в "молоко" или в поле "0" на мишени, если выше, то в поле "5". Если результаты оцениваются очень высоко, то метка ставится в "яблочко", в поле "10" мишени. После того как каждый участник взаимодействия "выстрелил" (поставил четыре метки) в рефлексивную мишень, она вывешивается на всеобщее обозрение и педагог организует ее краткий анализ.



2. "Зарядка"

Участникам педагогического взаимодействия, вставшим в круг, педагог предлагает через выполнение определенных движений дать оценку отдельным компонентам этого взаимодействия (содержанию, отдельным технологиям, деятельности некоторых творческих групп, учащегося, педагога, отдельным играм и т.д.), а также выразить свое отношение к этим компонентам. Могут быть предложены следующие движения:

- присесть на корточки – очень низкая оценка, негативное отношение;
- присесть, немного согнув ноги в коленях, - невысокая оценка, безразличное отношение;
- обычная поза стоя, руки по швам – удовлетворительная оценка, спокойное отношение;
- поднять руки в локтях – хорошая оценка, позитивное отношение;
- поднять руки вверх, хлопая в ладоши, подняться на цыпочки – очень высокая оценка, восторженное отношение.

В начале реализации этой технологии педагог знакомит участников со всеми движениями и их значением.

Каждый участник, после того как педагог называет тот или иной компонент состоявшегося взаимодействия, по своему усмотрению производит какое-либо движение.



3. "Футбольное поле"

Для анализа прошедшего занятия предлагается лист с изображением "игроков" на футбольном поле, каждый из которых находится в определенном игровом положении: забивает гол, стоит на воротах, сидит на скамейке запасных, принимает душ, размышляет в задумчивой позе или... лежит на носилках.

В зависимости от индивидуального анализа и оценки своего продвижения педагогу предлагается обозначить фигурку на футбольном поле, наиболее точно передающую его состояние на данном занятии. Алгоритм рефлексивной деятельности следующий: индивидуальная оценка, обмен мнениями в группе, обобщение ведущего для получения общей картины.



4. «Ресторан»

На доске приклеиваются картинка "Повар" и вопрос: "Насытились?", выполненные на отдельных карточках. Насытились?

Я съел бы еще этого ...Больше всего мне понравилось ...Я почти переварил ...Этот ресторан ...Я переел ...Пожалуйста, добавьте ...

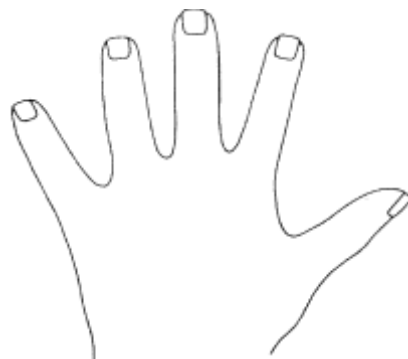


5. "Все у меня в руках!"

На доске крепится плакат с изображением ладони. Большой палец – "Над этой темой я хотел(а) бы еще поработать", указательный – "Здесь мне были даны конкретные указания", средний – "Мне здесь совсем не понравилось", безымянный – "Психологическая атмосфера", мизинец – "Мне здесь не хватало...".

Участники рисуют на листах бумаги свою руку и вписывают внутри контура свои ответы на эти вопросы.

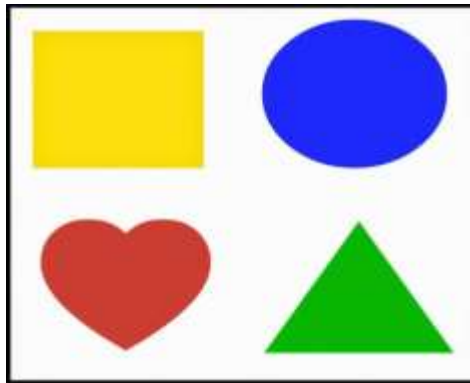
Затем листы вывешиваются, и всем участникам предоставляется время для знакомства с ответами друг друга. В кругу обсуждаются результаты работы.



6. "Цветные фигуры"

Ведущий предлагает выбрать участникам из разложенных в центре круга фигур (из цветной бумаги в 2-3 экземплярах каждого цвета) фигуру, которая соответствует его сегодняшнему эмоциональному состоянию. Ведущий также выбирает фигуру.

Каждый участник взаимодействия объясняет свой выбор по алгоритму, который задает руководитель (что символизирует форма, цвет выбранной фигуры). По окончании представления учащимися своего выбора руководитель подводит итог, акцентируя внимание на индивидуальности каждого участника взаимодействия.



7. "Плюс-минус-интересно".

Это упражнение можно выполнять как устно, так и письменно, в зависимости от наличия времени. Для письменного выполнения предлагается заполнить таблицу из трех граф.

В графу «П» - «плюс»- записывается все, что понравилось на мероприятии, информация и формы работы, которые вызвали положительные эмоции, либо, по мнению педагога, могут быть ему полезны для достижения каких-то целей.

В графу «М» - «минус» - записывается все, что не понравилось на занятии, показалось скучным, вызвало неприязнь, осталось непонятным, или информация, которая, по мнению педагога, оказалась для него не нужной, бесполезной.

В графу «И» - «интересно» - педагоги вписывают все любопытные факты, о которых узнали на мероприятии, что бы еще хотелось узнать по данной проблеме, вопросы к ведущему.



8. "Букет настроения".

В начале мероприятия раздаются бумажные цветы: например, красные и голубые. На доске изображена ваза. В конце мероприятия говорится: “Если вам понравилось мероприятие, и вы узнали что-то новое, то прикрепите к вазе красный

цветок, если не понравился – голубой”. Можно предложить более разнообразный спектр цветов. В конце собрать цветы в корзинку или вазочку. Можно напомнить, какому настроению соответствует какой цвет:

- красный - восторженное;
- оранжевый - радостное, теплое;
- желтый - светлое, приятное;
- зеленый – спокойное;
- синий - неудовлетворенное, грустное;
- фиолетовый - тревожное, напряженное;
- черный - упадок, уныние.



9. "Кораблик".

Педагогам предлагается оценить настроение после мероприятия: «Прикрепите флажок на соответствующий корабль. Если мероприятие понравилось – алый парус, если на душе «тоска зеленая» - зеленый парус, если мероприятие никак не тронуло – черный парус».



Отзывы участников программы «Мы вместе»

Формат отзыва: письмо вымышленному другу о том, как проходили занятия по программе « Мы вместе»

Лариса: отзыв о программе « Мы вместе»

«Дорогой друг!!! Пишу тебе, чтобы рассказать о моем участии в программе «Мы вместе». Мне было полезным участие в такой программе. С удовольствием посещала занятия с психологом, все преподносилось доступно, и информации новой много об инклюзивном образовании. Жаль, что пропустила два занятия. Узнала много нового о себе, и особенно запомнились упражнения на снятие эмоционального напряжения, запомнила формулы для самоуспокоения, хотелось бы сказать Спасибо!!!»

22.06.2022г

Людмила: отзыв о программе «Мы вместе»

«Здравствуй, дорогой мой друг!!! Сразу хочу сообщить тебе, что по окончании программы « Мы вместе», в которой я участвовала, я приобрела навыки общения с родителями особенных детей. Проигрывая на себе роль родителя ребенка – инвалида, поняла, как это тяжело. Поняла, что к ребенку с ОВЗ нужно подходить не с позиции, чего он не может, а с позиции акцентирования его успешности. Говорю большое спасибо психологу за информативность и доступность предложенного материала, думаю, мне это пригодится в моей работе с детьми с ОВЗ.»

22.06.2022г

Галина: отзыв участника о программе « Мы вместе»

«Приветствую тебя, дорогой друг!!! Мое участие в программе « Мы вместе» можно назвать моим психологическим ликбезом, столько узнала о себе!!! Участвуя в различных упражнениях, научилась, как использовать разные стили общения с родителями, с коллегами, с детьми. Очень понравилась притча « Счастье», и как мы

соткали «полотно счастья». Я считаю очень полезными эти занятия с психологом, они дали мне новый толчок для профессионального и личностного развития».

22.06.2022г.

Александра: отзыв участника о программе «Мы вместе»

«Здравствуй, друг!!! Не буду говорить после моего участия в программе «Мы вместе» пустые слова: «Все отлично!!!», «Замечательно!!!» я много посещала и до этого разных занятий и семинаров по вопросам инклюзивного образования. Но здесь я получила много практического материала по этому вопросу. Понравились все упражнения с картами, особенно групповой рассказ. Научилась формулировать для себя самоприказы для сдерживания негативных порывов эмоций. Много было упражнений на сплочение педагогического коллектива, все было ненавязчиво и познавательно. Спасибо!!!»

22.06.2022г.

Ольга: отзыв участника о программе «Мы вместе»

«Здравствуй, мой дорогой друг!! Мне очень понравилась программа. Все очень доступно, понятно и не вызывает напряжения, когда участвуешь в упражнениях. Мы, все педагоги, были настроены на работу в группе. Очень понравились упражнения с метафорическими картами на разрешение проблемных ситуаций, касающихся воспитания детей с ОВЗ. Психологу удалось нас активизировать с первых занятий, мы все открыто размышляли и обсуждали все вопросы».

22.06.2022г.

**Отзыв ГБОУ СОШ №29 г.о. Сызрань на программу
по формированию психологической готовности педагогов ДОО
к реализации инклюзивного образования «Мы вместе»**

Предложенная программа по формированию психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования была апробирована педагогом - психологом ГБУ ЦППМСП «Центр диагностики и консультирования» г.о. Сызрань на базе СП « Детский сад №40» ГБОУ СОШ № 29 г.о. Сызрань в 2021-2022 учебном году. Бесспорна актуальность данной программы, т.к. инклюзивное образование требует не только специально-созданные комфортные условия для детей с ограниченными возможностями здоровья, но и особой психологической готовности педагогов. Вся программа нацелена именно на формирование толерантности, эмоциональной устойчивости, эмпатии к детям с ограниченными возможностями здоровья, и способствует формированию положительной мотивации у педагогов к работе с детьми с особыми образовательными потребностями. В программе принимали участие 16 педагогов с педагогическим стажем от 1 года до 25 лет.

При проведении занятий психологом использовались групповые дискуссии, короткие информационные блоки, психодиагностические методики, элементы гештальт-терапии, арт-терапии, музыкотерапии. Психолог в ходе реализации программы умело использовала различные психологические технологии и приемы в форме игрового моделирования ситуаций , психогимнастики, приемов релаксации, что способствовало развитию мотивации, способности к эмпатии по отношению к детям с ОВЗ и толерантному взаимодействию с ними. В ходе работы педагогом - психологом создавалась атмосфера безопасности и доверия, что особенно важно для повышения общности, сплоченности и командного взаимодействия педагогов.

Содержательная часть программы « Мы вместе» раскрыта достаточно полно. В структуре занятий выделяется определенная поэтапность проведения.

Эффективность программы отслежена психологом при помощи диагностических методик. Результаты контрольного эксперимента после реализации

программы «Мы вместе» выявили положительную динамику показателей сформированности психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в ДОО, что позволяет говорить об эффективности данной Программы и возможности ее применения в других образовательных учреждениях.

Директор ГБОУ СОШ № 29 г.о. Сызрань  М.А.Шапошникова



Рецензия на программу по формированию психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации «Мы вместе»

Программа «Мы вместе» разработана педагогом-психологом ГБУ ЦППМС «Центр диагностики и консультирования» г.о.Сызрань Гусаровой Натальей Михайловной и реализована на базе СП «Детский сад №40» ГБОУ СОШ № 29 г.о.Сызрань. Данная программа рассчитана на 1 учебный год реализации и предназначена для воспитателей, педагогов и специалистов ОО, имеющих педагогическое образование. Основная цель данной программы заключается в формировании психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования в дошкольной образовательной организации. Основные задачи этой программы заключаются в повышении уровня информационной готовности педагогов, в развитии их аксиологической готовности к реализации инклюзии, а также в формировании эмоциональной устойчивости, асертивности, педагогической рефлексии. Данная программа направлена на обеспечение полноценного психического и личностного развития ребенка с особыми образовательными потребностями. Программа является весьма актуальной и составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам. Актуальность программы определяется необходимостью повышения эффективной деятельности педагогов в организации работы с детьми с ОВЗ. Программа снабжена достаточным учебно - методическим комплексом, призванным обеспечить ее успешную реализацию. Представленная программа может быть рекомендована к использованию в работе практикующих педагогов - психологов, а также рекомендована руководителям и методистам ДОО для организации работы по формированию психологической готовности педагогов к реализации инклюзивного образования.

Рецензент: педагог – психолог
высшей квалификационной категории



Сидорова Е.А.