

Тамбовское областное государственное образовательное автономное  
учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт повышения квалификации работников образования»

**Сборник программ-участников  
регионального этапа Всероссийского конкурса  
лучших психолого-педагогических программ и  
технологий в образовательной среде**

Тамбов 2019

УДК  
ББК

**Редакционная коллегия:**

- Шешерина Г.А.** ректор ТОГОАУ ДПО «ИПКРО»,  
кандидат педагогических наук, профессор
- Мирзаева Т.В.** проректор по научно-методической и  
инновационной деятельности ТОГОАУ  
ДПО «ИПКРО», кандидат  
филологических наук, доцент
- Кожевникова И.В.** заведующий кафедрой педагогики и  
психологии ТОГОАУ ДПО «ИПКРО»
- Паршукова С.В.** доцент кафедры педагогики и психологии  
ТОГОАУ ДПО «ИПКРО», кандидат  
психологических наук

Сборник программ-участников регионального этапа Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – Тамбов: ТОГОАУ ДПО «ИПКРО», 2019.

Одной из важнейших компетенций, которыми должен обладать педагог-психолог образовательной организации, является умение проектировать программы психолого-педагогического сопровождения различной направленности: профилактические, коррекционно-развивающие, развивающие, образовательные (просветительские).

В предлагаемый сборник вошли программы-участники регионального этапа Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде 2019 года.

Сборник представляет собой банк программ, которые могут быть использованы в практической работе педагогов-психологов образовательных организаций.

Программы предоставлены на электронных носителях и сохраняют авторскую редакцию.

УДК  
ББК

## Содержание

**Раева О.В., Козодаева Л.В.**

Психолого-педагогическая программа «Шаги навстречу».....

**Балабанова Т.В.**

Развитие познавательно-речевой сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста посредством рисования на песке «Песочная сказка».....

**Карпухина Е.А.**

Психолого-педагогическая программа «Эффективное общение».....

**Петрова Ю.М.**

Программа профилактики эмоционально-личностного выгорания педагогов «Гармония».....

**Невзорова Г.В.**

Просветительская психолого-педагогическая программа «Профессиональное выгорание в деятельности педагога ДОУ и его профилактика».....

**Василенко Е.С.**

Психолого-педагогическая программа «Выбор пути».....

# Психолого-педагогическая программа «Шаги на встречу»

Раева О.В., Козодаева Л.В.

## Пояснительная записка

Психолого-педагогическая программа «Шаги навстречу» направлена на формирование культуры безопасности жизнедеятельности обучающихся, умения предвидеть опасности и действовать в сложной обстановке, сознательно и ответственно подходить к вопросам личной безопасности и безопасности окружающих.

**Актуальность и перспективность.** Среди причин, по которым дети и семьи оказываются в трудной жизненной ситуации, преобладают лишение родительских прав, отказ родителей от выполнения обязанностей по содержанию и воспитанию своих детей. То есть это ситуации, которых, при надлежащей организации профилактической и реабилитационной работы, во многих случаях можно было бы избежать. Чем раньше начинается профилактика и социальная поддержка конкретной семьи, тем больше появляется шансов у ребенка остаться с родителями. Несмотря на то, что явление социального сиротства не носит в Тамбовском районе массового характера, тем не менее, имеет особую актуальность, так как задача сбережения населения и развития человеческого потенциала первостепенна для развития государства.

**Педагогическая целесообразность.** Главная цель профилактической и реабилитационной работы - становление и развитие нравственного сознания детей, лежащего в основе всех действий человека, формирующего их нравственный облик как личностей, что способствует формированию стрессоустойчивого поведения; развитию навыков конструктивного выхода из кризисных и конфликтных ситуаций; коррекции агрессивного поведения; формированию и развитию нравственной структуры личности.

**Отличительные особенности программы** состоят в организации образовательного процесса, на основе выстроенных индивидуальных маршрутов для социализации обучающихся в зависимости от психофизиологических особенностей, потребностей, настроя на текущий момент с включением комбинированных занятий с родителями. Ранее при выявлении семьи группы риска вся профилактическая работа была направлена только на реабилитацию ребенка. Семья находилась вне поля зрения специалистов. В связи с этим возникали следующие проблемы: ребенок после окончания реабилитации возвращается в прежние неблагоприятные условия.

Включение родителей в педагогический процесс, направленный на перспективу развития ребёнка и его социализацию, обеспечивает системную профилактическую работу не только с ребенком, а семьи в целом, проблемы которой рассматриваются в качестве основной причины возникновения трудной жизненной ситуации. Кроме того, программой предусмотрено

обучение и участие добровольцев в образовательном процессе в качестве помощников педагога (наставничество).

**Адресат программы:** обучающиеся 7-15 лет, находящихся в социально опасном положении и иной трудной жизненной ситуации. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей.

**Условия набора в учебные группы.** Учебные группы комплектуются из числа детей 7-15 лет, семьи которых входят в группу социального риска и находятся под контролем отдела охраны прав детства.

По результатам диагностики психоэмоционального состояния, уровня развития, мотивации составляется индивидуальный образовательный маршрут для каждого учащегося.

Наполняемость учебных групп: 10-15 человек.

Срок реализации: 1 год (01.10.2017-30.09.2018)

Общее количество учебных часов – 136 часов.

Учебный план рассчитан на 36 учебных недель.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим занятий.

Модуль I: 36 занятий, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль II: 36 занятий, 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Модуль III: 17 занятий, 1 раз в неделю от 1 до 3 академических часа.

Модуль IV 12 тренинговых занятий по 1,5 часа каждое.

Модуль V 7 занятий по 4 часа каждое.

Продолжительность одного учебного занятия для детей – 45 минут.

Программа предполагает **очную форму** обучения.

Данную программу можно использовать в рамках профилактической деятельности, педагога-психолога, социального педагога, педагогов дополнительного образования, классных руководителей образовательных организаций.

### **Методические условия реализации программы**

Программа основана на профилактической деятельности, и ее приоритетным направлением является формирование у молодого поколения ориентации на здоровый образ жизни, толерантное отношение к жизненным проблемам, устойчивость в сложных жизненных ситуациях, позитивное мышление. Методологической и теоретической основой деятельности по данному направлению является принцип системного подхода в психологии (Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов); принципы деятельностного подхода (А.Н. Леонтьев, К.А. Абульханова-Славская, В.Н. Мясищев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Рубцов, В.Я. Ляудис и др.).

В основе реализации программы заложены педагогические здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии: сотрудничества и сотворчества («проникающая технология»), игровые технологии, технология личностно-ориентированного развивающего обучения, технология индивидуализации обучения, групповые технологии, информационно-коммуникационные технологии.

Основная **форма организации образовательного процесса** – занятие.

Занятия носят групповую, микрогрупповую и индивидуальную формы.

При апробации программы и разработке конкретных форм работы с обучающимися установлено, что наиболее оптимальной учебно-воспитательной стратегией является интегрированная реализация отдельных направлений деятельности, поэтому программа «Шаги навстречу», состоит из пяти образовательных модулей:

I модуль – программа «Волшебство сенсорной комнаты» для детей и подростков;

II модуль – программа «Учусь общаться» для детей младшего школьного возраста;

III модуль – программа «Достижения» для детей среднего и старшего школьного возрастов;

IV модуль – программа тренинговых занятий для родителей «Учимся понимать друг друга»

V модуль – программа «Друг» для добровольцев.

Решение общих и специальных социально - педагогических задач при комплексной реализации модулей обеспечивает широкие перспективы в получении позитивных результатов, а также дают возможность свободного варьирования форм, методов, компонентов образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей, способностей, запросов обучающихся.

**Методы обучения:** репродуктивный; словесные методы обучения; методы практической работы; метод наблюдения; исследовательские методы; метод проблемного обучения; проектно-конструкторский метод; игровые методы; наглядный метод обучения; использование на занятиях средств искусства, активных психологических форм, форм познавательной деятельности.

**Формы организации учебных занятий:** практические и семинарские занятия по обмену опытом, выездные мероприятия, проблемно-ценностное общение; круглый стол; коммуникативный тренинг; образовательная экскурсия; комбинированное занятие; защита проекта, мастер-классы, тренинги консультации, проектная работа, что позволяет оптимизировать аудиторную нагрузку, создать во время занятий положительный психологический климат, высокую мотивацию на изучение материала.

### **Цель**

Социализация обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, посредством организации профилактической и коррекционной работы с детьми и семьями, их воспитывающими, включая комплексную психолого-педагогическую, педагогическую помощь.

### **Задачи**

способствовать становлению и развитию нравственного сознания детей, лежащего в основе всех действий человека, формирующего их нравственный облик как личностей, что способствует формированию стрессоустойчивого поведения;

развить навыки конструктивного выхода из кризисных и конфликтных ситуаций;

сформировать мотивацию детей к познанию окружающей действительности через творческое приобщение к общечеловеческим ценностям;

сформировать мотивацию родителей на просвещение в областях психолого-педагогических, здоровьесберегающих, юридических знаний.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные:**

сформировано умение преодоление трудности в коммуникативной сфере, разрешать конфликты в соответствии с индивидуальными возможностями;

сформирована потребность в оценке собственных поступков и, при необходимости, в изменении своего поведения в соответствии с индивидуальными возможностями;

сформирована активная жизненная позиция детей.

#### **Предметные:**

сформированы практические умения в области художественного, декоративно-прикладного творчества, музыки, пения, развивающих, компьютерных игр;

сформирован интерес к изучению своих личностных особенностей;

сформировано представление о себе, своих возможностях и ограничениях;

сформированы представления о способах борьбы со стрессом, депрессией и другими негативными состояниями.

### **Содержание программы**

## **I ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ВОЛШЕБСТВО СЕНСОРНОЙ КОМНАТЫ»**

### **Пояснительная записка**

Темная сенсорная комната – это комната, наполненная волшебством, в ней все журчит, звучит, переливается, манит, главным образом помогая забыть о страхах, переживаниях. Специальное оборудование, установленное в сенсорной комнате, воздействует на все органы чувств человека. Лежа в сухом бассейне или на мягких пуфиках, в волнах медленно плывущего света, слушая успокаивающую музыку, вдыхая ароматы лечебных трав, у ребенка появляется ощущение безопасности, комфорта, что наилучшим образом способствует установлению спокойных, доверительных отношений между ребенком и специалистом.

Сенсорная комната позволяет выполнять процедуры психологического и психокоррекционного воздействия: релаксацию, снятие эмоционального и мышечного напряжения; стимулирование чувствительности и двигательной активности детей, подростков, взрослых; фиксирование внимания и управление вниманием; поддержание интереса и познавательной активности; повышение психической активности за счет стимулирования положительных эмоциональных реакций; развитие воображения и творческих способностей

детей, подростков и взрослых; коррекцию психоэмоционального состояния.

Программа «Волшебство сенсорной комнаты» содержит занятия, направленные на расширение познавательной сферы и на коррекцию эмоционально-волевой сферы. Чаще всего именно здесь проявляются наибольшие трудности в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья.

Влияние занятий в интерактивной среде темной сенсорной комнаты на развитие интеллектуальной деятельности определяется следующим. По мере развития восприятия внешние действия с предметами сокращаются, автоматизируются и интериоризируются. Они переходят в умственный план, а эталоны запоминаются. Ориентировка в них становится операцией в структуре целостного действия. Важным моментом для выявления особенностей построения занятий с детьми, подростками, а в ряде случаев и со взрослыми в сенсорной комнате (и в светлой, и темной) является понимание того, что ориентировки в действиях с предметами (реальными и интерактивными), если они направлены на внешние признаки объектов, становятся образами восприятия, установление связей и зависимостей между которыми положительно влияет на развитие мышления. Необходимо знать и учитывать тот факт, что в работе с детьми, подростками или взрослыми в сенсорной комнате возникающие аудиальные, визуальные и тактильные ощущения постепенно приобретают относительную самостоятельность и собственную логику развития.

Для того чтобы правильно организовать работу в сенсорной комнате, необходимо учитывать, что восприятие человеком пространства рассматривается как один из видов отражения отношений между объектами. Различение и обобщение отношений между воспринимаемыми объектами среды является, по существу, двусторонним процессом. Одна сторона представляет собой собственно перцептивное, непосредственно чувственное отражение определенных связей между объектами, другая связана с мышлением. Это единство чувственного и логического в отражении пространственных, временных и количественных отношений определяет готовность ребенка к отражению других, более сложных отношений и взаимозависимостей между явлениями внешнего мира, а у взрослых людей способствует гармонизации их отношений с окружающим миром. Именно в специально организованной для психологической работы сенсорной комнате такое взаимодействие между человеком и интерактивной средой осуществляется наиболее гармонично. Эта среда в определенной мере вступает в виртуальное взаимодействие с человеком, и он, откликаясь на это взаимодействие, начинает по-иному воспринимать окружающее пространство.

Настоящая программа состоит из релаксационных и развивающих занятий. Занятия отличаются по сложности и насыщенности, что позволяет использовать их в работе с детьми и подростками, имеющими различные проблемы развития и психоэмоционального состояния.

Работа по данной программе не требует строгого соблюдения алгоритма занятий: с учетом специфики работы в сенсорной комнате, психолог может



заменять упражнения, что позволит творчески и продуктивно использовать интерактивное оборудование.

Длительность занятий с детьми 45 минут (занятия проводятся небольшой группой, объединяющей детей по возрасту и степени выраженности структурного дефекта), с периодичностью – один раз в неделю.

Программа рассчитана на 36 занятий.

В состав группы входят дети и подростки, не имеющие противопоказаний для занятий в сенсорной комнате.

Сенсорная комната представляет собой помещение, оборудованное по стандартному или индивидуальному проекту, где ребенок или взрослый, пребывая в безопасной, комфортной обстановке, наполненной разнообразными стимулами, самостоятельно или при сопровождении специалиста исследует окружающее. Сенсорная комната является мощным инструментом для расширения и развития мировоззрения, сенсорного и познавательного развития, проведения психологических консультаций. Обстановка сенсорной комнаты способствует нормализации психического состояния у здоровых и больных людей.

В сенсорной комнате с помощью различных элементов создается ощущение комфорта и безопасности. Это способствует быстрому установлению контакта между специалистом и участниками. Спокойная цветовая гамма обстановки, мягкий свет, тихая нежная музыка – все это создает ощущение покоя, умиротворенности. Созданные условия не только дают приятные ощущения, но и в данном случае применяются для коррекции. Многими учеными отмечено, что пребывание в сенсорной комнате способствует:

- улучшению эмоционального состояния;
- снижению беспокойства и агрессивности;
- снятию нервного возбуждения и тревожности;
- нормализации сна;
- активизации мозговой деятельности;
- ускорению восстановительных процессов после заболеваний.

**Противопоказаниями** для проведения сеансов в сенсорной комнате являются глубокая умственная отсталость, инфекционные заболевания. При работе с детьми, имеющими неврологические нарушения, необходимо учитывать специальные рекомендации невропатолога. При работе с гипервозбудимыми детьми необходимо снизить нагрузку на сенсорнику, исключить элементы активной стимуляции. При работе с тревожными детьми необходимо исключить резкие переходы от одного стимула к другому.

**Цель:** коррекция психоэмоционального состояния у детей и подростков в условиях сенсорной комнаты.

**Задачи:**

- способствовать снижению мышечного и психоэмоционального напряжения;
- формировать у детей и подростков навыки психологической

саморегуляции;

    снизить уровень тревожности, агрессии, фрустрированности;  
    способствовать формированию навыков стрессоустойчивого поведения;

    развивать умение выражать свои эмоции.

**Формы работы:** индивидуальные и групповые.

**Методы работы:** когнитивно-поведенческие техники; игровые; арт-терапевтические техники психологической коррекции, дыхательные упражнения, элементы самомассажа.

**Принципы комплектования групп и организация работы:**

    добровольное участие;

    учет психофизических особенностей детей;

    индивидуализация.

**Формы подведения итогов:**

    эффективность занятий отслеживается данными психологической диагностики участника программы, проводимой перед началом реализации программы и по завершению, по результатам анкетирования специалистов и родителей.

**Характеристика ожидаемого результата:**

    умение понимать и принимать эмоциональное состояние (свое и окружающих людей);

    приобретение навыков произвольной саморегуляции;

    снижение уровня тревожности;

    развитие навыков общения;

    формирование умений действовать в группе;

    повышение концентрации внимания;

    развитие воображения;

    развитие сенсомоторных навыков.

## Содержание образовательного модуля

### Этапы реализации

**Подготовительный** – сбор анамнестических данных, психолого-педагогическая диагностика детей с целью уточнения проблемы, выявления уровня развития познавательной сферы и особенностей эмоционально-волевой сферы. Организация, подготовка и презентация образовательного модуля.

**Практический** – реализация содержания образовательного модуля.

**Аналитический** – подведение итогов и анализ результатов реализации модуля.

### I раздел: Снятие состояния эмоционального дискомфорта.

#### **Развитие социальных эмоций.**

**Задачи:** снизить эмоциональное напряжение; создать положительное эмоциональное настроение и атмосферу принятия каждого; развить способности понимать эмоциональное состояние другого и умение выразить свое; обучить приемам ауторелаксации.

### II раздел: Коррекция тревожности. Формирование социального

### доверия. Развитие социальных эмоций.

**Задачи:** помочь в преодолении негативных переживаний и снятии страхов; уменьшить тревожность; воспитать уверенность в себе; снизить эмоциональное напряжение; обучение навыкам распознавания эмоций и чувств, контроль над эмоциональным состоянием, передаче своего эмоционального состояния через мимику и пантомимику.

### III раздел: Снижение враждебности во взаимоотношениях со сверстниками. Развитие навыков общения.

**Задачи:** корректировать поведение с помощью ролевых игр; формировать адекватные формы поведения; учить осознавать свое поведение; работать над выразительностью движений; регулировать поведение в коллективе.

Структура группового занятия включает следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексии, ритуал прощания.

Занятия строятся на материале, близком и понятном детям, связанном с актуальными для них проблемами.

#### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>I раздел</b>		
1	Введение в программу. «Давайте познакомиться!»	1
2	Знакомство с сенсорной волшебной комнатой	1
3	Диагностика эмоционально-волевой сферы детей	1
4	Эмоции и чувства	1
5	Влияние мышечной релаксации на состояние психики и организма	1
6	Первичные навыки мышечной релаксации	1
7	Дыхание и движение	1
8	Обучение диафрагмально-релаксационному дыханию	1
9	Обучение элементам самомассажа	1
10	Обучение элементам расслабления	1
11	Ароматерапия	1
12	Магия цвета	1
<b>II раздел</b>		
13	Почему мне бывает трудно? Стресс	1
14	Как справиться со стрессом?	1
15	Радуга эмоций	1
16	Грусть	1
17	Злость	1
18	Страх	1

<b>19</b>	Радость	1
<b>20</b>	Добро и зло	1
<b>21</b>	Учусь различать эмоциональные состояния	1
<b>22</b>	Способы выражения эмоций и чувств	1
<b>23</b>	Саморегуляция настроения и поведения	1
<b>24</b>	Самопринятие	1
<b>III раздел</b>		
<b>25</b>	Чувство собственного достоинства	1
<b>26</b>	Уверенное и неуверенное поведение	1
<b>27</b>	Мотивы наших поступков	1
<b>28</b>	Люди, значимые для меня	1
<b>29</b>	Эффективные приемы общения	1
<b>30</b>	Как справиться с плохим настроением?	1
<b>31</b>	Я тебя понимаю	1
<b>32</b>	Взаимопомощь	1
<b>33</b>	Будь собой, но в лучшем виде	1
<b>34</b>	Жизнь по собственному выбору	1
<b>35</b>	Давай дружить!	1
<b>36</b>	У меня все получится	1
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>

### Литература.

1. Ананьев В.А. Трансово-медитативная саморегуляция. Методическое руководство. СПб, ГП «ИМАТОН», 2000.
2. Беляев Г.С., Лобзин В.С., Копылова И.А. Психогигиеническая саморегуляция. Издательство: "Медицина", 2007.
3. Бреслав Г.Э. Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности. СПб: Речь, 2006.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005.
5. Гарбузов В.И., Захаров А.И., Исаев Д.Н. Неврозы у детей и их лечение. Л., 2007.
6. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала. СПб: Речь, 2006.
7. Ежова Н.Н. Рабочая книга практического психолога. Ростов н/Д: Феникс, 2006.
8. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения: Методическое пособие для педагогов-психологов. - 2-е изд., испр. И доп. - Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та, 2009. - 173 с.
9. Захаров А.И. Психотерапия неврозов у детей и подростков. М., 2006.
10. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. СПб.: Речь, 2006.
11. Колос Г.Г. Сенсорная комната в дошкольном учреждении:

Практические рекомендации. М.: АРКТИ, 2006.

12. Мамайчук И.И. Психокоррекционные технологии для детей с проблемами в развитии. СПб.: Речь, 2006.

13. Прутченков А.С. "Свет мой, зеркальце, скажи...": Методические разработки социально-психологических тренингов. - М.: Новая школа, 2006. - 144 с.

14. Психодиагностика эмоциональной сферы личности./ Сост. Г.А. Шалимова. М.: АРКТИ, 2006.

15. Психологическое сопровождение выбора профессии. Научно-методическое пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, Флинта, 2008. - 184 с.

16. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте / Под ред. И.В. Дубровиной. - 3-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр "Академия", 2008. - 128 с.

17. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.

18. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками / Пер. с англ. 2-е изд., исправленное – М.: Генезис, 2000.

19. Шелдон Льюис, Шейла Кей Льюис Ребенок и стресс. М.: Речь, 2003

20. Я учусь владеть собой: коррекционно – развивающая программа формирования эмоциональной стабильности и положительной самооценки у учащихся классов компенсирующего обучения/ Авт.-сост. М.Н. Мясникова, В.В. Скарга. М.: РУДН, 2007.

## **II ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «УЧУСЬ ОБЩАТЬСЯ»**

### **Пояснительная записка**

Культура речи – языковая дисциплина, которая изучает основные нормы литературного языка. Она играет существенную роль в системе подготовки современного школьника. Данная программа нацелена на развитие и активизацию лингвистического мышления у детей 7-10 лет. Коммуникативная функция становится основополагающей, и именно на ней базируются все представления о функционировании нормативных вариантов в разных сферах человеческой деятельности. Основной задачей культуры речи является сохранение литературного языка, поскольку он в языковом плане объединяет нацию. Литературный язык – высшая форма национального языка; он является основой культуры речи. Речевая культура – показатель общей грамотности специалиста любого профиля. Повышение речевой культуры нации – повышение культуры вообще. Современная жизнь требует, чтобы человек говорил правильно, доступно, точно формулировал свои мысли. Наше время – время науки и техники, знания о языке помогут людям в их борьбе за действенное слово, за речевую культуру общественного производства. Программа имеет коммуникативную направленность, способствует становлению у детей учебной самостоятельности, развивает

интерес к изучению русского языка и письменную связную речь.

**Цель:** формирование качественной стороны речевой деятельности детей в процессе общения, способности и готовности к речевому взаимодействию и социальной адаптации.

**Задачи:**

ознакомить обучающихся с закономерностями речевой деятельности посредством работы с текстом;

работать над развитием элементарных навыков речевого этикета детей.

Структура образовательного модуля включает в себя:

введение;

четыре раздела, посвященные раскрытию понятий «речь», «речевое поведение», «речевой этикет»;

задания для самостоятельных работ;

список литературы, используемый при составлении программы и списки рекомендуемой литературы для педагога;

приложения.

Модуль «Учись общаться» предусматривает прохождение курса, как в полном объёме, так и фрагментарно; разделы тематически связаны, обладают смысловой и композиционной завершенностью.

**Формы и методы работы:** мини-лекции, самостоятельная работа, практические работы с использованием текстов из классических произведений, ролевые игры.

Для достижения положительного результата рекомендуется использовать групповые формы работы: диалоговое общение, работа в паре, в микрогруппах по 3-4 человека; а также индивидуальные, способствующие выявлению собственного потенциала (создание воспитанниками своих коммуникативных текстов, возникающих на занятиях в ситуации общения, например, описание фотографии, сочинение и пр.).

**Формы контроля:** тестирование, доклад, сообщение, практическая работа.

### **Содержание образовательного модуля.**

Модуль «Учись общаться» рассчитан на 36 часов, построен с учетом принципов системности, научности и доступности.

Культура речи - широкий раздел филологической науки.

Понятие «культура речи» выступает в двух значениях:

1) раздел науки, изучающий речевую жизнь общества в определенную эпоху, устанавливающий правила пользования языком как основным средством общения людей, орудием формирования и выражения мыслей;

2) нормативность речи, ее соответствие требованиям, предъявляемым к языку, соблюдение норм произношения, ударения, словоупотребления, формообразования, построения словосочетаний и предложений.

Нормативность речи включает в себя также такие ее качества, как точность, ясность, чистота. Критерий точности речи - ее соответствие мыслям говорящего или пишущего, правильный отбор языковых средств для адекватного выражения содержания высказывания. Критерий ясности речи -

ее доходчивость и доступность для тех, кому она адресована.

Критерий чистоты речи - ее незасоренность внелитературными элементами (диалектными словами, просторечной лексикой, узкопрофессиональными выражениями), уместность использования в ней определенных языковых средств в конкретной ситуации речевого общения.

Таким образом, культурной является речь, которой присущи богатство словаря, разнообразие грамматических конструкций, художественная выразительность, логическая стройность.

Тем, кто желает повысить уровень речевой культуры, необходимо понять: что такое национальный русский язык; в каких формах он существует; что собой представляют функциональные стили; чем письменная речь отличается от устной; почему в русском языке существуют фонетические, лексические, грамматические варианты; в чем заключается их различие. Кроме того, необходимо усвоить и развить: навыки отбора и употребления языковых средств в процессе общения. Овладеть нормами литературного языка. Эти задачи решаются данной программой.

Модуль «Учусь общаться» раскрывает следующие вопросы:

Краткие сведения из истории изучения речевой культуры. Выдающиеся ораторы античности. Культура речи и ораторское искусство в России.

Язык и речевая культура в жизни людей.

Общее понятие о языке, речи и речевой культуре. Текст как единство речи и выражаемой ею информации.

Соотношение языковой структуры речи и предметной деятельности. Место учения о речевой культуре среди других лингвистических и нелингвистических наук, его соотношение с лексикологией, грамматикой, акцентологией, стилистикой, поэтикой, литературоведением, логикой и психологией.

Типы языковых норм и речевых неправильностей. Нормы ударения в именах существительных, прилагательных и глаголах и распространенные отступления от них в речи. Нормы словообразования, морфологии, синтаксиса. Вариативность норм и отличие их от нарушения.

Точность речи как одно из основных ее коммуникативных качеств. Языковые условия, поддерживающие и нарушающие точность речи

Логичность речи как соответствие семантических связей между словами и предложениями.

Выразительность речи как совокупность и система ее структурных особенностей.

Чистота речи как ее освобожденность от элементов, чуждых литературному языку и не допускаемых нормами нравственности. Иноязычные слова, условия и пределы их целесообразного применения. Слова паразиты и условия их преодоления.

Богатство (разнообразие) речи как ее оптимальное насыщение различающимися, несовпадающими элементами языка (словами, значениями и их типами, интонациями.)

Уместность речи как соответствие ее языковой структуры задачам и условиям общения.

Культура речи человека как один из главных показателей и условий его общей культуры и как один из видов его социального поведения.

Проблема ответственности личности за речевую культуру.

Совершенствование умений грамотно писать и говорить, избегая речевых ошибок, повышение уровня практического владения литературным языком - вот цели факультатива.

Занятия помогут детям сделать речь выразительной, грамотной, отвечающей этическим и эстетическим традициям русского народа.

### Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов
<b>Раздел I. Речевая культура</b>		
1	Введение в образовательную программу	1
2	Родная речь – богатство народа	1
3	Что такое грамотная речь?	1
4	Культура спора, диспута, дискуссии	1
5	Орфоэпическая грамотность	1
<b>Раздел II. Культура внешнего вида</b>		
6	«Встречают по одежке...» Когда и как надо одеваться	1
7	«В человеке все должно быть прекрасно!»	1
8	«Мода и здоровье»	1
<b>Раздел III. Культура общения</b>		
9	Из истории общения: приветствие, прощание, культура общения	1
10	Речевое общение (вербальное)	1
11	Формулы вежливости: знакомство	1
12	Формулы вежливости: приветствие	1
13	Формулы вежливости: обращение	1
14	Формулы вежливости: прощание	1
15	Формулы вежливости: поздравление, пожелание	1
16	Формулы вежливости: благодарность	1
17	Формулы вежливости: комплимент, одобрение, похвала	1
18	Формулы вежливости: просьба	1
19	Формулы вежливости: отказ, извинения	1
20	Формулы вежливости: совет	1
21	Формулы вежливости: дискуссионное сообщение	1
22	Формулы вежливости: утешение, соболезнование	1
23	Невербальное общение	1
24	Правила общения в семье	1
25	Правила общения между старшими и младшими	1
26	Культура общения по телефону	1
27	Как обойтись без конфликтов?	1



<b>Раздел IV. Культура питания</b>		
<b>28</b>	Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть	1
<b>29</b>	Для чего нужен режим питания?	1
<b>30</b>	Полезно и вкусно не одно и тоже	1
<b>31</b>	Сервировка стола	1
<b>32</b>	Правила поведения за столом	1
<b>Раздел V. Культура поведения</b>		
<b>33</b>	Гостевой этикет	1
<b>34</b>	Этикет поведения в общественных местах	1
<b>35</b>	Культура поведения в образовательном учреждении	1
<b>36</b>	Этикет официальных и неофициальных мероприятий	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>36</b>

## **Содержание образовательного модуля**

### **Раздел I. Речевая культура**

Тема «Введение в образовательную программу». Игры знакомство. Тренинг командообразования.

Тема «Родная речь – богатство народа».

Богатство и красота русской речи. Этапы становления и развития русского языка. Устная речь. Письменная речь. Великие россияне о русском языке. Родная речь как выражение исторической мудрости народа.

Тема «Что такое грамотная речь?»

Культура речи. Правильное произношение слов, грамотное построение фраз, понимание смысла слов.

Тема «Культура спора, диспута, дискуссии»

Развитие навыков общения и взаимодействия. Рассматриваются психологические и этические аспекты спора. Знакомство с основными понятиями по данной теме, правилами ведения спора, с возможностями управления своим эмоциональным состоянием во время спора, с необходимостью развития уважения к своей собственной личности и личности оппонента.

Тема «Орфоэпическая грамотность»

Правила ударения в русской речи. Слова, которые надо запомнить. Правильность произношения букв в словах.

### **Раздел II. Культура внешнего вида**

Тема «Встречают по одежке...»

Значение внешнего вида в жизни современного человека. Индивидуальность, неповторимость внешнего облика человека.

Тема «В человеке все должно быть прекрасно!».

Внешность и внутренний облик – неразрывные звенья. Стиль одежды, опрятность, ухоженность, походка, манеры, осанка.

Тема «Мода и здоровье».

Исследование и оценка взаимосвязи моды и здоровья. Влияние одежды на самочувствие и внешний вид человека. Применение категории "мода" к одежде, макияжу, поведению в обществе, интерьеру различных помещений.

### Раздел III. Культура общения

Тема «Из истории общения: приветствие, прощание, культура общения».

Слова приветствия, жесты, действия, внешний вид. Обращения к собеседнику. Извинения. Правила речевого поведения при знакомстве, прощании, поведении за столом, вежливой просьбе.

Тема «Речевое общение (вербальное)».

Понятие речевого общения. Ситуация речевого общения и её основные компоненты. Общение как взаимодействие. Общение как восприятие людьми друг друга. Значение общения в жизни современного человека. Конфликт как неэффективное общение.

Тема «Понятие этики речевого поведения». Формулы вежливости. Знакомство.

Ситуация знакомства. Единицы речевого этикета с установкой на возможности дальнейшего общения, ситуативная обусловленность их выбора. Невербальные средства общения.

Тема «Формулы вежливости. Приветствие».

Роль приветствия в начальной ситуации общения. Основные единицы выражения приветствия в русском языке. Роль жеста при приветствии.

Тема «Формулы вежливости. Обращение».

Обращение в контактном и дистантном положении (по телефону, в письме). Обращение к знакомому собеседнику. Способы обращения на основе личного имени. Способы адресации к незнакомому как отражение перемен в жизни общества.

Тема «Формулы вежливости. Прощание».

Прощание как финальная реплика ситуации общения. Основные речевые единицы выражения прощания. Их соотносительность и антонимичность формулам выражения приветствия. Невербальные знаки прощания.

Тема «Формулы вежливости. Поздравление, пожелание».

Речевые действия, благоприятные для адресата. Речевые формулы поздравления, пожелания. Поздравительная открытка, особенности её оформления. Ответ на поздравление, пожелание.

Тема «Формулы вежливости. Благодарность».

Речевые действия, благоприятные для адресата. Речевые единицы выражения благодарности. Ответ на благодарность.

Тема «Формулы вежливости. Compliment, одобрение, похвала».

Речевые действия, направленные на создание у собеседника хорошего настроения. Предмет комплимента. Речевые формулы выражения комплимента. Ответные реплики на комплимент, похвалу.

Тема «Формулы вежливости: просьба».

Побуждающие речевые действия. Речевое оформление просьбы. Категорическая просьба с оттенком необходимости. Ответные реплики на просьбу.

Тема «Формулы вежливости. Отказ. Извинение».

Ситуация отказа. Речевое оформление отказа. Извинение как словесное искупление вины, проступка. Способы извинения в русском речевом этикете.

Ответ на извинение.

Тема «Формулы вежливости. Совет».

Побуждающие речевые действия. Речевое оформление совета. Ответные реплики принятия или непринятия совета.

Тема «Формулы вежливости. Дискуссионное общение».

Ситуация спора. Представление собственной позиции в ситуации спора (тезис, аргументы, выводы). Выражение согласия и несогласия с мнением собеседника.

Тема «Формулы вежливости. Утешение, соболезнование».

Речевые действия, направленные на подбадривание собеседника. Ситуация реакции на жалобы или другие огорчения адресата. Речевые формулы выражения утешения, соболезнования. Ответ на утешение, соболезнование.

Тема «Невербальное общение».

Изучение средств невербального общения. Осознание связи между вербальной и невербальной коммуникацией. Овладение первичными навыками невербального общения.

Тема «Правила общения в семье».

Приветствие в семье. Правила обращения к маме, папе, старшим и младшим сестрам и братьям. Понимание между членами семьи. Что нужно делать, чтобы в доме жила радость.

Тема «Правила общения между старшими и младшими».

Правила обращения к старшим на улице, в общественном транспорте, магазине. Правила приветствия старших.

Тема «Культура общения по телефону».

Правила общения по телефону, правила ведения беседы и разговора по телефону, с особенностями построения отношений с другими людьми. Вежливые выражения, сопровождающие телефонный разговор.

Тема «Как обойтись без конфликтов?»

Понятие «конфликт». Рассмотреть природу конфликта, определить его положительные и отрицательные стороны. Познакомиться с методами выхода из конфликта. Развивать коммуникативные способности детей. Выбатывать умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности.

#### **Раздел IV. Культура питания**

Тема «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Посуда и столовые приборы. Их назначение. Правила пользования столовыми приборами. Эстетика приема пищи.

Тема «Для чего нужен режим питания?»

дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания; сконцентрировать внимание на ценностях здоровья; приобщения к здоровому образу жизни; работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания, принципах безопасного и качественного питания; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Тема «Полезно и вкусно - не одно и то же».

Здоровое питание. Витаминизация пищи. Пища, которая вредит здоровью.

Тема «Сервировка стола».

Представление об основных правилах сервировки стола; различные варианты оформления и украшения стола; рассадка гостей за праздничным столом.

Тема «Правила поведения за столом».

История возникновения и развития этикета за столом. Правила хорошего тона за столом. Сервировка стола к завтраку, обеду, ужину.

### **Раздел V. Культура поведения**

Тема «Гостевой этикет».

Сущность понятия «гостевой этикет», особенности организации процесса формирования гостевого этикета на основе образовательных ситуаций, диагностика уровня владения детьми правилами гостевого этикета.

Тема «Этикет поведения в общественных местах».

Культура поведения на улице, в общественных местах, в транспорте, на концерте, в театре, библиотеке, музее, на праздничных мероприятиях, в поликлинике, в детской библиотеке, в кафе, в парикмахерской.

Тема «Культура поведения в образовательном учреждении».

Правила поведения в школе. Приветствия в школе с учителями, друзьями, посторонними людьми. Правила поведения в раздевалке. Правила поведения на перемене. Что необходимо делать в экстремальных ситуациях.

Тема «Этикет официальных неофициальных мероприятий».

Официальные приемы: организация, проведение, правила поведения. Виды неофициальных приемов: виды и этикетные особенности.

### **Литература**

1. Гаврилова М.Ю., Гаврилова Н.Ю. Говорите красиво! – Развитие речи учащихся 4-11 классов – издательство «Панорама», 2006.
2. Капинос В.И. Развитие речи: теория и практика обучения: 5-7 кл: Кн. для учителя / В.И. Капинос, Н.Н. Сергеева, М.С. Соловейчик. – М: Просвещение, 2001. – 342 с.
3. Клаус Г. Сила слова. – М., 2007.
4. Ладыженская Т.А., Ладыженская Н.В., Ладыженская Т.М. Детская риторика. – М., 2008.
5. Формановская Н.И. Речевой этикет и культура общения. – М., 2009.

## **III ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ДОСТИЖЕНИЯ»**

### **Пояснительная записка**

**Актуальность.** Подростковый возраст охватывает период от 10-11 лет до 14-15 лет и является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребенка и его родителей. Ведущей деятельностью является интимно-личностное общение. Именно в процессе общения со сверстниками

происходит становление нового уровня самосознания ребенка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность и в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает наш опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации. Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения. Во вступлении ведущий может либо просто сообщить тему занятия, либо задать учащимся вопросы по обсуждаемой теме. Основная часть, как правило, содержит обсуждение и проигрывание ситуаций по предложенной теме, а заключительная направлена на анализ занятия, самопроверку и рефлекссию.

Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения. Однако название «тренинг» не прижилось среди наших учащихся, и чаще мы используем другое название — «уроки общения». На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

**Цель:** создание условий для личностного роста подростков и формирование социально значимого комплекса коммуникативных навыков через познание себя, познания других и приобретение навыков работы над собой у подростков.

**Объект коррекции и развития:** подростки 11-14 лет.

**Задачи:**

организационные

моделирование образовательной среды дающей подросткам возможность систематической и последовательной тренировки комплекса коммуникативных навыков;

организация активного взаимодействия подростков с широким

социальным окружением;

снижение уровня тревожности детей подросткового возраста;

образовательные:

создание условий для формирования стремления к самопознанию, погружения в свой внутренний мир и ориентация в нем;

расширение знания участников о чувствах и эмоциях, создание условий для развития способности безоценочного их принятия, формирования умения управлять выражением своих чувств и эмоциональных реакций;

формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию других людей.

### **Прогнозируемый (ожидаемый) результат:**

Подросток знает: приемы бесконфликтного межличностного общения; уверенного поведения; осваивает основные навыки логического мышления (анализ, синтез, сравнение, выделение главного и т.д.) и творческого мышления (умение творчески, нестандартно и быстро решать проблемные ситуации в школе, в учебной и внеучебной деятельности).

Может: распознавать и анализировать свои личностные качества; совершенствовать навыки организации своей учебной деятельности; сотрудничать на основе выработки норм и правил взаимодействия; расширять круг поведенческих навыков в конфликте, управлять собой и другими.

Умеет: преодолевать трудности, возникающие в процессе общения со сверстниками и решать их конструктивным путем; анализировать ситуации и осознавать личную ответственность за результат.

**Принципы** организации занятий: доверие, искренность в общении; активность обучающегося; творческая позиция; диалогичность; осознание поведения.

**Формы:** групповая работа, работа в парах, индивидуальная работа, фронтальная работа.

**Методы:** диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия); развивающие упражнения и обучающие игры; рефлексивные методы; методы предъявления и обыгрывания психологической информации; «Мозговой штурм»; ролевые методы; «Рабочие листы».

**Приемы:** «Неоконченные предложения», «Дискуссионные качели», «Чужие проблемы», обсуждение притчи, рассказ о себе и других, распределение ролей, «Активное слушание», «Я-высказывания», распределение инициативы, инструктирование.

### **Направления деятельности:**

Формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;

Формирование интереса к другому человеку как к личности, развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование навыков самоанализа;

Развитие и укрепление чувства взрослости, формирование адекватных форм утверждения самостоятельности, личной автономии.

**Образовательный модуль «Достижения»** рассчитан для подростков 11-15 лет и состоит из 2 тематических разделов, которые логически взаимосвязаны между собой. Следовательно, каждый, обозначенный в модуле раздел может выступать как самостоятельный учебный проект.

В ходе реализации модуля разделы могут меняться местами, если это необходимо, что зависит от динамики группы и актуальных потребностей участников.

### **Раздел «Деловое общение» (развитие навыков делового общения)**

**Формат:** игровой тренинг, творческая мастерская.

**Цель:** Повышение личной эффективности в коммуникативном процессе.

**Задачи:** получение участниками программы необходимых теоретических знаний и базовых навыков в организации эффективного процесса повседневного делового общения:

Раскрытие личностных ресурсов;

Развитие способности заявлять о себе, быть услышанным;

Развитие способности справляться с проблемами, достигать своих целей;

Принятие себя и других,

Построение гармоничных отношений с собой и окружающим миром;

Овладение эффективными навыками коммуникации и работы в команде.

**Ожидаемый результат:**

Подросток развивает умение грамотно организовать процесс делового общения для достижения положительного результата, возможность понимания поведения оппонента и нивелирования конфликтных ситуаций;

Развивает навык ведения переговоров.

### **Учебный план**

№ п\п	Темы	Кол-во занятий	Количество о часов
<b>1</b>	Введение в программу. Принятие норм и правил групповой работы, знакомство с игровым тренингом как методом работы. Первичное освоение приемов активного стиля общения и способов передачи и приема обратной связи.	1	1
<b>2</b>	Приемы эффективной коммуникации. Творчество. Шаги творчества. Процесс творчества в общении.	1	3
<b>3</b>	Образное мышление Этапы творческого процесса	1	3
<b>4</b>	Искусство ведения переговоров Приемы улаживания конфликтов	1	3

5	Творческое мышление Прием «отзеркаливание»	1	3
6	Стиль и имидж	1	3
7	Слушать и слышать Как стать хорошим собеседником	1	3
8	Приемы успешного решения спорных вопросов Выбор стратегии и тактики ведения дискуссии.	1	3
9	Как распознать манипуляцию Как противостоять манипуляции	1	3
10	Секреты воздействия телевизионной рекламы Секреты воздействия печатной рекламы	1	3
11	Составление персонального резюме Проведение и прохождение собеседования	1	3
12	Дискуссия «Всё могут короли» Диспут «Нужна ли нам власть?»	1	3
13	Итоговая деловая игра «Попробуем договориться»	1	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>13</b>	<b>36</b>

### Раздел «Презент»

(развитие навыков публичных выступлений и презентаций)

**Формат:** творческая мастерская.

**Цель:** повышение эффективности работы оратора в публичном выступлении для решения поставленных задач и достижения цели выступления.

**Задачи:** получение участниками программы необходимых теоретических знаний и базовых риторических навыков.

**Ожидаемый результат:**

Подросток развивает умение грамотно планировать и чётко структурировать выступление, снимать личное волнение перед выступлением;

Налаживать психологический контакт с аудиторией;

Использовать различные методы подачи материала;

Убеждать аудиторию и достигать прогнозируемого результата от выступления.

### Учебный план

№ п\п	Темы	Кол-во занятий	Количество часов
1	Введение в программу	1	2
2	Основные этапы разработки речи и подготовки выступления / Выбор темы, постановка цели и задач, разработка планов, подбор материала, написание и анализ текста речи, подготовка к выступлению	1	2



<b>3</b>	Композиционное построение выступления / Структурная схема выступления. Приёмы начала, развёртывания и завершения речи. Методы подачи материала	1	2
<b>4</b>	Теория и практика аргументации / Доказательность и убедительность речи: правила выдвижения тезисов и основные виды аргументов	1	2
<b>5</b>	Психологическая подготовка к выступлению / Техники блокировки внешнего негатива, повышения уверенности, психологической оптимизации и настройки на успех. Налаживание психологического контакта / Ораторские приёмы привлечения и удержания внимания. Методы взаимодействия с аудиторией	1	2
<b>6</b>	Использование жестов и языка тела для управления эмоциями аудитории / Невербальные средства общения: основные принципы невербального взаимодействия, зоны межличностного общения, назначение и психологизм распространённых жестов. Этикетные нормы: осанка, походка, позы	1	2
<b>7</b>	Способы произнесения речи. Современные нормы литературного произношения слов и способы преодоления диалектических стереотипов / Произношение звуков в словах. Произношение заимствованных слов. Особенности русского словесного ударения. Работа со словарём проблемных слов акцентологического минимума	1	2
<b>8</b>	Эстетические нормы речевой культуры / Модели речевого этикета	1	2
<b>10</b>	Подготовка речевого аппарата к работе / Активизация харизмы голоса	1	2
<b>11</b>	Постановка речевого дыхания	1	2
<b>12</b>	Овладение артикуляционно-дикционными навыками / Развитие чёткости речи Овладение артикуляционно-дикционными навыками / Развитие чёткости речи Развитие выразительных интонационно-мелодических средств устной речи	1	2
<b>13</b>	Использование возможностей интенсивности звучания	1	2

<b>14</b>	Формирование навыков произвольного управления высотой голоса. Владение темпом и ритмом речи. Включение тембральных резонаторов - красочное обогащение голоса. Способы расслабления и профилактика заболеваний речевого аппарата. Работа творческой мастерской	<b>1</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

### **Психолого-педагогическое сопровождение образовательного модуля**

Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;

Осуществление психолого-педагогического контроля с целью оценки и самооценки совершенствования личностных качеств участников группы, процесса и результатов образовательной деятельности, социальной роли в предлагаемых обстоятельствах; открытого подведения итогов этапов программы;

Применение индивидуальных, групповых и массовых форм обучения.

### **Материально-техническое обеспечение образовательного модуля**

Для реализации дополнительной образовательной программы «Лидер» необходимо: помещение для занятий, рассчитанное на 15- 20 посадочных мест (общая площадь – 20 кв.м.), мебель- легко перемещающиеся в помещении столы и стулья, мягкое половое покрытие, оборудование (цифровой фотоаппарат, проектор, компьютер, флип-чарт,). Возможность доступа к компьютерной технике (компьютерный класс), Интернету.

### **Литература**

1. В.А Родионова, Е.А.Лангуева Развитие навыков делового общения. (Тренинговые занятия для учащихся старших классов). Академия развития. 2003.
2. А.Г. Макеева Помогая другим, помогаю себе. (Пособие для работы с учащимися). М., Просвещение.2003
3. Г.М. Беспалова, Н.М. Виноградова. Социальное проектирование подростка. М., Издательский дом «Новый учебник», 2003
4. Культура мира, права человека, толерантность, ненасилие и миролюбие. (Методическое пособие для педагога). М., 2003
5. Е.И. Чепурных, С.М. Шурухт, Н.П. Майорова. Обучение жизненно важным навыкам. Образование – культура. Санкт-Петербург, 2002
6. К.Фоппель. Как научить детей сотрудничать. М., Генезис,2001
7. И.И Фришман. Игры без проигравших. Москва, 2003
8. «Искусство вести за собой. Тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств» Под ред. Д.п.н. С.В. Тетерского. М.:АРКТИ, 2007.-96 с. (Дополнительное образование)
9. С.В. Тетерский, О.В. Решетников О.В. «Социальное служение (участие молодёжи в общественно полезной деятельности)»–Нижний Новгород, изд-во ООО «Педагогические технологии», 2009. – 146 с.
10. С.В. Тетерский, Ю.В. Ромашина, В.Л. Симонович «Я в команде» (Методика подготовки волонтеров «Равный – равному»): Методические

рекомендации.– Нижний Новгород: Изд-во ООО «Педагогические технологии», 2009. – 80 с.

11. Оценка надпредметных понятий, ключевых компетентностей и социального опыта учащихся / Под ред. Ушаковой И.А. – ГОУ ДПО «СарИПКиПРО». 2008. - 32 с.

12. А.В. Волохов, В.Н. Кочергин, Е.К. Степанова, И.И. Фришман. Технологии подготовки лидеров детских общественных объединений .Часть I. Учебно-методическое пособие. М., Дом детских общественных организаций города Москвы, Институт международных социально-гуманитарных связей. 2007. – 72 с.

13. А.В.Волохов, В.Н.Кочергин, Е.К.Степанова, И.И.Фришман. Технологии подготовки лидеров детских общественных объединений. Часть II. Учебно-методическое пособие. – М., Дом детских общественных организаций города Москвы, Институт международных социально-гуманитарных связей, 2007. – 104 с.

14. Т.Н.Гущина Игровые технологии по формированию социальных навыков у подростков. Практическое пособие- 2-е изд., испр. и доп. –М.: АРКТИ, 2008.-120 с.

15. Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов: Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Учебное пособие для ВУЗов. Психотерапия, 2009г.

16. Н.С.Пряжников Профессиональное самоопределение: теория и практика. — М., 2008. — 320 с.

#### **Литература для детей**

1. Г.К. Селевко Управляй собой. - М., 2003.
2. Г.К. Селевко. Познай себя. - М., 2003.
3. Г.К. Селевко. Научи себя учиться. - М., 2007.
4. Г.К. Селевко Найди себя. - М., 2003.
5. А.В. Жвалевский,Е.Б. Пастернак «Время всегда хорошее» - М.,2009
6. В.Воскобойников. «Все будет в порядке» М., -2010
7. А.А Лиханов. Любые произведения.

### **IV ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ ДРУГ ДРУГА»**

#### **Пояснительная записка**

Роль родителей в становлении личности ребенка можно определить, как ведущую и приоритетную. Семья – мощное средство воспитания, с кем не может конкурировать ни один другой институт общества. То, каким вырастет ребенок, во многом определяется его положением в системе семейных отношений. Современные психолого-педагогические исследования свидетельствуют об огромном значении полноценного общения взрослого и ребенка, стиля такого общения для развития детей. Одной из проблем семейного воспитания является низкая диалогическая и психологическая компетентность родителей, неумение налаживать правильные отношения с

детьми, справляться с ситуациями, когда у детей возникают трудности в учебе, в общении.

Часть родителей более или менее осознает, в чем именно заключается "правильное" воспитание. Что для сохранения психического, физического и эмоционального здоровья ребенка им необходимо:

понимать и принимать мир подростка;

поощрять выражение эмоционального мира ребенка;

создать ощущение дозволенности (это не означает, что дозволено абсолютно все;

просто необходимо предоставить ребенку возможность самому делать выбор, лишь в сложных случаях облегчая ребенку принятие решений, но не в коем случае не решая все за него);

обеспечить подростку возможность принимать на себя ответственность и развивать чувство контроля.

Но на практике эти родители испытывают значительные трудности. Поэтому одним из существенных аспектов просвещения родителей является ознакомление их со способами правильного общения с детьми (лекции, беседы, рассказы и т. д.), применение полученных знаний на практике – тренинговые занятия, которые и позволяют косвенно влиять на сферу детско-родительских отношений.

Подростковый период развития ребенка – последняя возможность повлиять на формирование его личности, характера. Именно в это время происходит формирование собственного образа «Я». Безусловно, семья является главным «барьером», преграждающим дорогу к формированию различных видов девиаций, но, к сожалению, не всегда может с успехом решить эту проблему. Реакцией на неудовлетворение основных потребностей со стороны самого подростка может быть как девиантное поведение, направленное против общества в целом, в том числе, как форма протеста, так и открытая агрессия против определённых людей, в том числе и родителей. Родителям, в свою очередь, очень сложно принять и понять такого подростка. Поэтому в семьях нередки детско – родительские конфликты. Неудовлетворенность взаимоотношениями с родителями служит источником психологической травматизации подростков. Искреннее, открытое, уважительное общение – самое ценное, что может быть в отношениях родителей с подростком, но именно общение часто складывается не так, как нам бы хотелось.

Достижение положительных результатов в исправлении поведения подростка оказывается возможным лишь в случае комплексной работы, направленной на коррекцию, как личности подростка, так и отношений в семье, в которой он воспитывается. Необходимо понимать причины возникновения девиаций и психологические особенности несовершеннолетних, а также особенности их окружения и, в первую очередь, семьи.

Причины, побудившие к созданию данной программы – многочисленные обращения родителей по проблемам, связанные с недостаточным знанием психологии ребенка (возрастных особенностей,

потребностей, типичных форм поведения). Консультация не дает возможности дать всю необходимую информацию родителю, повысить уровень принятия ребенка, обучить навыкам взаимодействия с ним.

Тренинги же предоставляют возможность научиться общению другим способом. В большинстве своем игры тренинга общения являются моделями жизненных ситуаций. Задача каждого участника тренинга: провести общение наиболее эффективным и адекватным образом. Положительным в данных игровых ситуациях является следующее:

совершая ошибки, мы не чувствуем той ответственности, которая неизбежна в реальной жизни;

из нескольких решений ситуации всегда можно выбрать оптимальный ответ (даже если он не был придуман самим участником) для переноса его в реальную жизнь;

возможность переноса решений из игровой ситуации в жизненную;

возможность творчества (есть время подумать, "переиграть").

Поиск наиболее эффективных методов работы, конкретных способов адаптации детей и родителей к существующим условиям, которые бы в наименьшей степени ущемляли интересы развития личности ребенка, способствовали сохранению его психического физического и эмоционального здоровья, и привел к созданию тренинговой программы «Учимся понимать друг друга».

#### **Цель:**

оптимизация взаимодействия подростков и родителей, повышение родительской компетенции в вопросах по преодолению проблемного поведения ребенка в период взросления.

#### **Задачи:**

повышение психологической культуры родителей;

обучение умению изменять и преодолевать проблемные ситуации с подростками, а также поиск и апробация конструктивных выходов из конфликтных ситуаций;

активизация процесса восприятия родителями личной семейной ситуации, своей роли в семье;

создание условий для переосмысления своих стереотипов в воспитании ребенка.

#### **Механизм реализации образовательного модуля:**

Программа состоит из групповых тренинговых занятий, предназначенных для родителей учащихся 6-9 классов. Группа формируется на добровольной основе из числа родителей детей, имеющих те или иные проблемы подросткового возраста.

**Реализация модуля** рассчитана на 12 встреч.

**Продолжительность занятий:** 1-1,5 часа и периодичностью один раз в 2 недели. Состав группы 8-15 человек (родителей).

#### **Этапы реализации программы:**

**Первый этап.** Мотивационно-информационный (первоначальная диагностика: методика «Диагностика родительского отношения» А.Я. Варга, В.В. Столина.

**Второй этап.** Формирующий (осознание и принятие родителями необходимости изменения собственных стереотипов поведения в отношениях с подростком)

**Третий этап.** Заключительный (заключительная диагностика: «Оценка родителями изменения характера взаимодействия с ребенком» И.А. Хоменко). Рефлексия эффективности тренинговых занятий.

**Формы и методы работы:**

- персональная диагностика;
- практические упражнения;
- мозговой штурм;
- групповая дискуссия;
- ролевая игра;
- упражнение медитация;
- диалогизация;
- рефлексия.

**Прогнозируемый результат**

Критериями эффективности проведённых занятий станут следующие изменения:

Повышение уровня родительской компетенции в вопросах воспитания подростков и построение взаимоотношений с ними.

Приобретение и использование родителями навыков конструктивного взаимодействия с подростками.

Формирование адекватной самооценки в родительской роли.

Оптимизация детско – родительских отношений.

Эффективное и равноправное взаимодействие подростков и родителей, основанное на взаимном уважении.

**Оборудование и материалы:** аудитория для проведения занятий, музыкальный центр, аудио диски, белая бумага, цветные карандаши, фломастеры, авторучка, бланки анкет, ватман, акварельные краски, кисти, мяч, стулья по количеству участников.

**Учебный план**

№ п/п	Тема	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Вводное «Связующая нить»	1. Знакомство участников друг с другом, создание положительной атмосферы. Первоначальная диагностика родителей («Тест-опросник родительского отношения» А.Я. Варга, В.В. Столин). Выработка общих правил работы в группе. Диалогизация типичных проблем воспитания подростка. Осознание родительских установок, дифференциация их на «мешающие»	1.5

		и «помогающие» в процессе взаимодействия с ребенком. Встреча с «внутренним ребенком». Осознание для чего нам нужен ребенок, а что нужно детям	
2	«Назад или вперед в прошлое»	2. Создание условий для переосмысления поры взросления. Осознание эмоциональной близости, значимости близких людей и их роли в вашей жизни. Переосмысление жизненного опыта	1.5
3	«Я и моя семья»	3. Психологический климат в семье и стили семейного воспитания. Осознание психотравмирующего влияния физического и психического насилия на формирование личности ребенка, понимание логических последствий предоставления выбора для установления границ дозволенного поведения	1.5
		4. Создание условий для переосмысления сложившихся стереотипов в воспитании в семье. Самоанализ родителей (проективная методика «Перевоплощение»)	1.5
4	«Я родитель, а это значит...»	5. Особенности психического развития детей в подростковом возрасте, кризис подросткового возраста. Подростковая агрессия	1.5
		6. Определение личных приоритетов и ценностных ориентаций в воспитании подростка	1.5
5	«Я и мой ребенок»	7. Самоанализ родительского отношения к ребенку. Формирование нового образа в восприятии подростка (анкета «Какими я вижу детей»)	1.5
		8. Семейная среда как источник развития ребенка	1.5
		9. Родительское собрание матерей «В семье растёт дочь». Родительское собрание отцов «В семье растёт сын»	1.5
		10. Нарушения воспитательного процесса в семье. Наши «трудные	1.5

		дети»	
6	«Способы эффективного взаимодействия с окружающими и своим ребенком»	11. Создание условий для формирования коммуникативных навыков и умений. Знакомство с понятием «отрицательное внимание»; осознание своих типичных реакций в конфликтных ситуациях. Поиск конструктивных выходов из конфликтов с детьми. Обмен опытом. Повышение самооценки участников, получение обратной связи (анкета «Поведение-мишень»)	1.5
7	«Семья в лучах солнца»	12. Закрепление положительной динамики в семье. Установка на реализацию приобретенных умений и навыков на занятии. Диагностика для родителей «Оценка характера изменений во взаимодействии с ребенком» И.А. Хоменко	1.5

### Литература

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – Спб. Питер, 2003 (Серия эффективный тренинг).
2. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления: книга для психологов, педагогов, родителей. – СПб.: Питер, 2006. – 240с.: ил. (Серия «Практическая психология»).
3. Ляпина Е.Ю. Профилактика социально опасного поведения школьников: система работы образовательных учреждений. – Волгоград: Учитель, 2007.
4. Овчарова Р.В. Психологическое сопровождение родительства. – М.: Изд – во Института Психотерапии, 2003. – 319.
5. Осложненное поведение подростков: Причины, психолого – педагогическое сопровождение, коррекция: Справочные материалы / Авт. – сост. Т.А. Шишковец. – М.: 5 за знания, 2006. – 192с. – (Классному руководителю).

## У ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МОДУЛЬ «ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ДОБРОВОЛЬЦЕВ»

### Пояснительная записка

Одной из базовых задач государственной семейной и демографической политики Российской Федерации, определенной в Послании Президента России Федеральному собранию, в Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года, является укрепление института семьи, сокращение числа детей, оставшихся без попечения родителей и детей, находящихся в детских домах и интернатах. Социальное сиротство – явление, связанное [с наличием в обществе детей](#), оставшихся без



попечения родителей, по причинам социального характера. В соответствии с Семейным кодексом РФ дети признаются, оставшимися без попечения родителей, в случаях лишения их родительских прав, ограничения их в родительских правах, признания родителей недееспособными, болезни родителей, длительного отсутствия родителей, уклонения родителей от воспитания детей или от защиты их прав и интересов, в том числе при отказе родителей взять своих детей из [образовательных организаций](#), медицинских организаций, организаций, оказывающих социальные услуги, или аналогичных организаций, при создании действиями или бездействием родителей условий, представляющих угрозу жизни или здоровью детей либо препятствующих их нормальному воспитанию и развитию, а также в других случаях отсутствия родительского попечения. Социальное сиротство имеет многочисленные негативные социальные и экономические последствия, среди которых – нарушение базового права ребенка на жизнь и воспитание в семье, социальная дезадаптация детей, снижение качества человеческого потенциала, необходимость значительных государственных расходов на полное государственное обеспечение детей, оставшихся без попечения родителей, на организацию их устройства, на содержание сети интернатных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Несмотря на меры, принимаемые органами государственной власти всех уровней, масштабы социального сиротства в Российской Федерации чрезвычайно велики. Ежегодно выявляются от 114 000 до 133 000 детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Одним из критериев эффективной работы по предупреждению социального сиротства является система профилактики. На сегодняшний день одним из [основных государственных институтов](#), работающих с проблемой социального сиротства являются учреждения социального профиля, в которых находятся дети-сироты, дети, лишенные родительского попечительства, дети и молодые женщины, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации. Данные категории детей и женщин нуждаются в компетентных специалистах, знающих [проблемы социального сиротства](#), психические особенности детей-сирот и семей группы риска по социальному сиротству, их потенциальные возможности. К сожалению, многие учреждения социального и образовательного профиля не имеют достаточного количества специалистов в области профилактики социального сиротства.

В связи с этим особую актуальность приобретает добровольческое движение как общественно полезная деятельность, осуществляемая на безвозмездной основе, направленная на улучшение социальной ситуации и позитивные общественные преобразования. Добровольное выполнение общественных обязанностей по оказанию помощи другим людям, добровольно возлагая на себя обязанности по отношению к согражданам, человек совершенствуется духовно. Добровольцы не являются «дешевой рабочей силой», их инициатива и энергия реализуются в [работе по их собственному желанию и](#) являются движущей силой программы. В связи с вышесказанным, возникает необходимость в разработке модуля дополнительной образовательной программы для специалистов-

добровольцев по [профилактике социального сиротства](#).

**Цель обучения** – формирование у добровольцев компетенций в области работы по профилактике социального сиротства.

**Задачи:**

1. Заложить основы целостного понимания социальных, психологических и педагогических аспектов добровольческой (волонтерской) деятельности;

2. Познакомить добровольцев с актуальными вопросами профилактики социального сиротства;

3. Сформировать у добровольцев представление об эффективном общении и о способах его развития в процессе профилактики социального сиротства.

Входные требования: сформированность психологической готовности к добровольческой (волонтерской) деятельности; программа адресована тем, кто заинтересован в проведении работы, направленной на профилактику социального сиротства.

**Форма обучения:** без отрыва от основной работы.

**Ожидаемый результат:**

доброволец должен знать:

Принципы и формы добровольческой деятельности, а также организационные, психологические и педагогические аспекты волонтерской деятельности.

Понятие и психолого-педагогические проблемы современного социального сиротства.

Способы эффективной коммуникации в области профилактики социального сиротства

доброволец должен уметь:

Применять технологию работы по профилактике социального сиротства.

Устанавливать контакт и преодолевать сопротивление со стороны семьи группы риска.

Применять техники успешной профессиональной коммуникации.

### **Содержание образовательного модуля**

Отбор содержания основывается на общих принципах обучения:

1) принцип научности, изучение современных теорий;

2) принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения (необходимость опираться на имеющиеся у слушателей знания, умения и навыки);

3) принцип профессиональной ориентированности (в ходе обучения слушатель может решить свои профессиональные проблемы).

Тема «Место добровольчества и волонтерства в [современном обществе](#)». Волонтерство и добровольчество. История волонтерского движения. Место волонтерства в общественной жизни. Проблемы социальных групп, нуждающихся в волонтерской поддержке. Принципы и формы добровольческой деятельности. Организационный аспект деятельности.

Структура волонтерского движения. Условия работы добровольцев. Взаимодействие добровольцев и сотрудников.

Тема «[Проблема социального сиротства](#) как явление современного социума». Понятие социального сиротства. Историография проблемы социального сиротства. Зарубежный опыт профилактики социального сиротства. Причины современного социального сиротства в России. Психолого-педагогические проблемы социального сиротства. Феномен девиантного материнства в социальной и психологической науке. Психологические особенности детей-сирот. Профилактика социального сиротства и семейного неблагополучия. Основные принципы, уровни и виды профилактики. Роль социальных институтов в профилактике социального сиротства. Межведомственный подход к профилактике социального сиротства.

Тема «Технологии работы по профилактике социального сиротства». Социально-психологический портрет женщин группы риска по социальному сиротству. Технологические этапы профилактики, алгоритм действий в работе с семьей. Планирование деятельности.

Тема «Использование коммуникативных технологий при ранней профилактике социального сиротства». Установление контакта и преодоление сопротивления со стороны женщины группы риска по социальному сиротству: форма выражения сопротивления, причины сопротивления, использование различных техник для снижения уровня сопротивления, факторы эффективного первичного контакта. Техники успешной профессиональной коммуникации: модель активного слушания; техника, помогающая выявить признание; техника на выявление страхов и тревог у женщин-клиентов, техника на выявление стратегии, помогающей преодолеть кризис. Планирование работы со случаем: проведение первой встречи с семьей, основные этапы технологии планирования работы со случаем.

### **Методы обучения**

В процессе изучения теоретических и практических аспектов деятельности добровольцев в области профилактики социального сиротства, используются объяснительно-иллюстративный метод, метод проблемного изложения, исследовательский [метод обучения](#), метод проектов, контент-анализ.

Принципы отбора методов (технологий, техник, приёмов и пр.) обучения:

- 1) принцип научности и системности изложения материала;
- 2) принцип наглядности в обучении;
- 3) принцип надежности обучения;
- 4) принцип сознательности и творческой активности;
- 5) принцип единства группового и индивидуального обучения.

Содержание и методы обучения взаимно обусловлены.

На занятиях по программе обучения добровольцев применяются индивидуальные и коллективные формы работы.

### **Процедура оценивания**

Общая характеристика инструмента оценки.

Программа обучения добровольцев по данному модулю предусматривает различные формы контроля:

входное и выходное анкетирование, направленное на выявление психологической готовности к добровольческой деятельности.

текущий контроль (в процессе завершения каждой темы):

написание плана реабилитации семьи;

разработка рекомендаций для специалистов в области профилактики социального сиротства;

написание памятки для специалистов в области профилактики социального сиротства на тему «План первой встречи с семьей». (Требования к структуре памятки: 1. титульный лист; основные принципы; планирование деятельности; предполагаемые результаты).

итоговый контроль по результатам освоения модуля;

выполнение диагностического итогового теста.

**Содержание модуля считается освоенным добровольцем при условии:**

знания содержательных вопросов, решения практических задач;

выполнения заданий, предложенных в разных формах на занятиях (разработка рекомендаций, памяток и т.д.);

выполнения заданий в тестовой форме, предложенных при итоговой аттестации не менее чем на 70%.

Описание механизма перевода оценки результатов в формализованные результаты обучения.

Процедура оценки теоретических знаний основывается на системе контрольных вопросов, ведении дискуссии в [рамках теоретических и практических](#) занятий, а также выполнении самостоятельной работы.

Перевод результатов оценки в формализованные результаты обучения:

- доброволец освоил курс на высоком уровне, если вовремя и качественно выполнял все индивидуальные задания, активно участвовал в групповой деятельности, вступал в [дискуссию и аргументировано](#) обозначал свою позицию, предлагал существенные рекомендации, представил и защитил собственный проект, который получил позитивные отзывы;

- доброволец освоил курс на хорошем уровне, если вовремя и качественно выполнял все индивидуальные задания, участвовал в групповой деятельности, вступал в дискуссию и аргументировано обозначал свою позицию, представил и защитил собственный проект;

- доброволец освоил курс на достаточном уровне, если выполнил большую часть индивидуальных заданий, участвовал в групповой деятельности, представил собственный проект;

- доброволец не освоил курс, если не выполнил большую часть индивидуальных заданий, не участвовал в групповой деятельности, не представил собственный проект.

**Оценочные материалы**

Оценочные материалы включают комплект контрольно-измерительных материалов, необходимых и достаточных для заключения по поводу

достижения слушателями каждого конечного результата, сделанного по каждому из заявленных показателей:

1. Комплект тестовых заданий.
2. Темы для самостоятельного изучения.
3. Диагностические материалы входного и выходного анкетирования.

### **Учебный план обучения добровольцев**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>
<b>1</b>	Роль куратора в процессе реабилитации семейного кризиса
<b>2</b>	Тренинг эффективного общения
<b>3</b>	Стратегии проведения беседы
<b>4</b>	Технология консультирования молодежи в добрачный период
<b>5</b>	Психосоциальные технологии работы с молодой супружеской парой
<b>6</b>	Стадии кризисов семейной жизни
<b>7</b>	Работа с семьями, воспитывающих детей с ОВЗ

### **Ресурсное обеспечение программы**

Кадровое обеспечение данной программы предусматривает привлечение к организации учебного процесса специалистов, владеющих соответствующими содержанию настоящей Программы профессиональными знаниями.

Техническая обеспеченность: имеется типовое оборудование для представления материала в системе презентации (медиа-проектор, телевизор). Для подготовки к практическим занятиям и их проведения — техника тиражирования необходимых материалов, кабинеты (возможность выхода в Интернет).

### **Темы для самостоятельного изучения**

О льготах детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей.

Система учреждений для оказания социально-педагогической помощи детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей.

Особенности социально-педагогической деятельности с детьми-сиротами и детьми, оставшимися без попечения родителей.

Роль общественных организаций в профилактике социального сиротства.

Феномен девиантного материнства в социальной и психологической науке.

Профилактика социального сиротства и семейного неблагополучия.

Роль социальных институтов в профилактике социального сиротства.

Межведомственный подход к профилактике социального сиротства.

### **Литература**

1. Боулби Дж. Привязанность. – М.: Академический проект, 2004. – 232 с.
2. Брутман В.И. Раннее социальное сиротство. – М., 1994. – 123 с.

3. Концепция демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Указом Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351).
4. Коробейников И.А. Проблема сиротства: реальность и ожидания. – М.: 2006. – 57 с.
5. Лиханов А.М. Дети без родителей. – М.: 1987. – 93 с.
6. Панина Н.А. Профилактика сиротства: социальная работа с несовершеннолетними матерями. – Минск, 2006. – 98 с.
7. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Психология сиротства. – СПб.: Питер, 2005. – 400 с.
8. Райкус Джудит С. Социально-психологическая помощь семьям и детям групп риска. – М.: Академия, 2006. – 206 с.
9. Филиппова Г.Г. Психология материнства. – М.: Институт психотерапии, 2002. – 240 с.

**Блок №2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

(по каждому модулю)

Модуль 1

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Учебный период – с 10 сентября по 31 мая

Модуль 2

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 36

Учебный период – с 10 сентября по 31 мая

Модуль 3

Количество учебных недель – 17

Количество учебных дней – 17

Учебный период – с 10 сентября по 31 декабря

Модуль 4

Количество учебных недель – 12

Количество учебных дней – 12

Учебный период – с 10 сентября по 31 декабря

Модуль 5

Количество учебных недель – 7

Количество учебных дней – 7

Учебный период – с 1 октября по 31 декабря

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, объектов для реализации программы
1	Настенное панно «Звездное небо
2	Воздушно-пузырьковая колонна
3	Интерактивная панель
4	Большой сенсорный уголок
5	Пучок волоконно-оптических волокон
6	Настенная тактильная музыкальная панель
7	Тактильная дорожка
8	Мягкие модули
9	Настенное панно "Водопад"
10	Тренажер для глаз
11	Сенсорные лампы
12	Аромалампа
13	Двухсторонняя тактильная панель
14	Пальчиковые игрушки
15	Развивающие и дидактические игры
16	Диагностический инструментарий
17	Зеркало для сенсорной комнаты
18	Проектор
19	Набор корпусной мебели
20	Набор мягкой мебели
21	Сенсорный ящик
22	Комплекс для арт-терапии с мольбертом
23	Деревянные конструкторы
24	Сухой бассейн «Космос»
25	Диагностический коррекционно-развивающий комплекс
26	Набор СД-ДИСКОВ
27	Интерактивная доска
28	Многофункциональное устройство
29	Музыкальный центр
30	Ноутбук для управления сенсорной комнатой
31	Компьютер

### Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение реализации общеобразовательной общеразвивающей программы «Шаги навстречу»:

Педагог-психолог, имеющий высшее профессиональное (психологическое) образование без предъявления требований к стажу работы.

Педагоги дополнительного образования, имеющие высшее или среднее

профессиональное образование без предъявления к стажу педагогической работы.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Диагностический инструментарий

№ п/п	Методики, диагностики
<i><b>Изучение нравственно-этической культуры</b></i>	
<b>1</b>	Адаптированный вариант теста «Размышляем о жизненном опыте» для младших школьников (составлен доктором педагогических наук Н.Е. Щурковой, адаптирован В.М. Ивановой, Т.В. Павловой, Е.Н. Степановым)
<b>2</b>	Методика-тест «Хороший ли ты сын (дочь)?» (Л.И. Лаврентьева, Э.Г. Ерина, Л.И. Цацинская)
<b>3</b>	Методика «Референметрия» (Е.В. Щедрина)
<b>4</b>	Проективная методика Рене Жиля
<b>5</b>	«Что такое хорошо и что такое плохо», адаптированная Н.В. Кулешовой
<b>6</b>	Диагностика нравственной воспитанности (М.И. Шилова)
<b>7</b>	Анкета исследования ценностных ориентаций (М. Рокич)
<b>8</b>	Диагностика сформированности когнитивного компонента эстетической воспитанности младших школьников, В. В. Буткевич, Б.С. Любимова
<b>9</b>	Анкета исследования ценностных ориентаций (Л.Н. Мурзич, А.В. Тарасова)
<i><b>Изучение личности ребенка, межличностных отношений в детском коллективе</b></i>	
<b>10</b>	Изучение социализированности личности учащихся (методика М.И. Рожкова)
<b>11</b>	Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса
<b>12</b>	Методика «Какой Я?» (модификация методики О.С.Богдановой)
<b>13</b>	Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой
<b>14</b>	Социометрическая игра "Секрет" (Т.А. Репина)
<b>15</b>	Методика диагностики межличностных отношений Т.Лири
<b>16</b>	Методика изучения психологической атмосферы в группе (шкала-опросник Ф.Фидлера)
<b>17</b>	Методика изучения психологического климата в коллективе А.Н. Лутошкина
<i><b>Изучение межличностных отношений в семье</b></i>	
<b>18</b>	Методика "Анализ семейных взаимоотношений" (АСВ) Э.Эйдемиллера, В.Юстицкого
<b>19</b>	Тест-опросник удовлетворенности браком В.Столина, Т.Л. Романовой, Т.Бутенко.
<b>20</b>	Методика "Конфликтность в разных сферах жизнедеятельности семьи"



21	Методика "Распределение ролей в семье"
22	Методика "Диагностика родительского отношения" А.Я.Варга и В.В. Столина
23	Рисуночный тест "Рисунок семьи" (Т. Г. Хоментausкас)
	Тест "Диагностика эмоциональных отношений в семье" авторы Е. Бене и Д. Антони (под общей редакцией А.Г. Лидерса и И.В. Анисимовой)
<b><i>Определение воспитательного потенциала родителей</i></b>	
24	Бене Е. Детский тест "Диагностика эмоциональных отношений в семье"
25	Опросник эмоциональных отношений в семье Е.И.Захаровой (методика ОДРЭВ)
26	Тест «PARI» Е.С. Шефер, Р.К. Белл (адаптация Т.В. Нещерет)
27	Тест «Психологический тип родителя» (В. В. Ткачева)
28	Родительское сочинение «Портрет моего приемного ребенка» (Автор Столин В.В., адаптация Тащевой А.И.)
29	Методика идентификации детей с родителями (опросник А. И. Зарова)
30	Опросник «Взаимодействие родитель-ребенок» (И.М. Марковская)
31	Диагностика акцентуаций характера и темперамента личности К. Леонгарда, Г. Шмишека

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2002. – 338 с.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб: Питер, 2002. - 344 с.
3. Варга А.Я. Структура и типы родительского отношения // Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2007. – 15 с.
4. Выготский Л.С. Вопросы детской психологии. М., 1997
5. Гаврилюк В.В., Трикоз Н.А. Динамика ценностных ориентаций в период социальной трансформации (поколенный подход) // Социол. исслед. – 2002. – №1. – С.96–105.
6. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: МАСС МЕДИА, 2005. – 210 с.
7. Гордон Т. Повышение родительской эффективности / Популярная педагогика. — Екатеринбург: АРД ЛТД, 2007. – 188 с.
8. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. - М., 2007. – 87 с.
9. Киприянова Е. Жизненные планы, мотивы, потребности: результаты одного исследования ценностных ориентаций старшеклассников. // Экспресс-опыт 1999 - №1 (январь-июнь) с. 34-36.
10. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: брачно-

семейные отношения. СПб., 2000. – 292 с.

**11.** Островская К.В. В поисках ценностей. М., 2000. – 151 с.

**12.** Психология личности. Тексты / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. М., 2002. - 288 с.

**13.** Шаграева О.А. Образ жизни семьи и психическое развитие ребенка раннего возраста // Автореф. дис. ... канд. псих. наук. М. 1995. - 13 с.

**14.** Чиркин В.Е. Общечеловеческие ценности и современное государство // Государство и право. – 2002. – №2. – С.5–13.

# Программа

## Развитие познавательно-речевой сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста посредством рисования на песке «Песочная сказка»

Балабанова Т.В.

### I. ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

#### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

##### Актуальность программы

Кардинальные изменения в общественной и экономической жизни нашего государства выдвигают новые задачи по воспитанию всесторонне развитой личности, способной усваивать научные знания, быстро адаптироваться к изменяющимся условиям. Такая личность должна обладать высокой культурой. Одним из важнейших показателей уровня культуры человека, его мышления, интеллекта является его речь. Возникнув впервые в раннем детстве в виде отдельных слов, речь постепенно обогащается и усложняется. Она имеет большое значение для целостного и всестороннего развития ребенка в раннем и дошкольном возрасте.

В Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования «Речевое развитие» выделено как основная образовательная область. Речь является основанием для развития всех остальных видов детской деятельности: общения, познания, исследования.

Дети усваивают родной язык, подражая разговорной речи взрослых. К сожалению, вечно занятые родители забывают об этом и пускают процесс развития речи ребёнка на самотек. Вместо общения, разговора с ребенком взрослые предлагают ему телевизор, компьютер, планшет, забывая о том, что речь ребенка развивается только в диалоге.

*Проблема* заключается в том, что на сегодняшний день в детские сады все чаще поступают дети раннего и младшего дошкольного возраста с задержкой или нарушениями речевого развития. Дети плохо говорят для своего возраста, используют звукоподражательные слова, говорят отдельные слова, либо речь отсутствует. Они не могут выразить словами то, что они видят, слышат, чувствуют. Пассивный и активный словарь детей скудный.

В результате многолетней работы по изучению познавательно-речевой сферы младших дошкольников, был накоплен материал и разработана программа «Развитие познавательно-речевой сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста посредством рисования на песке «Песочная сказка».

Речь – это, прежде всего, результат согласованной деятельности многих областей головного мозга. Ученые, изучающие деятельность детского мозга и психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки в развитии речи. Речь ребенка во многом зависит от степени сформированности мелкой моторики пальцев рук, так как пальцы наделены

большим количеством рецепторов, посылающих импульсы в центральную нервную систему человека.

Проекция кисти рук находится совсем рядом с речевой зоной коры головного мозга. Учитывая это можно предположить, что тонкие движения пальцев оказывают развивающее воздействие на речевую функцию ребенка. Чтобы научить ребенка говорить необходимо не только тренировать его артикуляционный аппарат, но и развивать мелкую моторику. М.М.Кольцова пришла к заключению, что формирование речевых областей совершается под влиянием кинетических импульсов от пальцев рук. Если развитие движений пальцев отстает, то задерживается и речевое развитие.

Мелкая моторика отражает, как развивается ребенок, свидетельствует о его интеллектуальных способностях. Дети с плохо развитой ручной моторикой неловко держат ложку, карандаш, не могут застегивать пуговицы, шнуровать ботинки. Им бывает трудно собрать рассыпавшиеся детали конструктора. Умение управлять руками – основа овладения навыками, которые необходимы ребенку в повседневной жизни. К 3 годам у ребенка усиливается чувствительность кончиков пальцев и движения руки близки к движениям взрослого человека. Проблема развития мелкой моторики решается через использование нетрадиционных техник в образовательной деятельности. Одна из таких техник, используемая мною в работе с детьми – рисование песком на световом столе.

Одно из самых любимых занятий ребенка – рисование. Рисование на световом столе – это уникальное изобразительное средство. Это сочетание рисунка, песка, музыки, художественного слова, света и тени. Применение песка специальной фракции оказывает непосредственное влияние на развитие тактильной чувствительности, мелкой моторики и координации движений. Воздействие света и тени способствует развитию ассоциативного мышления.

Песок, как материал в работе очень приятен, дает ощущение физического комфорта при взаимодействии с ним на световых столах, от которых идет теплый мягкий свет, создающий дополнительное приятное ощущение. Это способствует расслаблению, гармонизации эмоционального состояния. Такая игра с песком особенно подходит детям с речевыми нарушениями, которые не могут выразить свои переживания и ощущения словами.

При создании разных композиций на песке не нужны художественные навыки, такие, как в рисовании. Следовательно, ребенок не будет расстраиваться из-за ошибок и неуверенности в собственных силах. Рисунок, выполненный на песке, нельзя положить в альбом, он сиюминутен. Поэтому ребенка притягивает сам процесс. Если в ходе обыкновенного рисования красками у ребенка что-то не получается, то он теряет интерес к деятельности. Рисунок на песке всегда можно поправить, переделать. У ребенка закрепляется направленность на процесс, а именно такая направленность – залог развития творчества.

Этот необычный вид искусства называется «Sand-art» - «искусство песка». Песок - та же краска, только работает по принципу «света и тени», прекрасно передает человеческие чувства, мысли и стремления.

Рисование происходит непосредственно пальцами, ладонями, кулачками, ребром ладони по песку, что способствует развитию сенсорных ощущений. Так же можно рисовать, выпуская струйку песка из кулачка. Работа начинается с создания фона и сопровождается спокойной музыкой. Работа с песком под музыку задействует одновременно зрительные, слуховые и кинетические области. Техника помогает развивать мелкую моторику, что полезно для детей раннего возраста.

Рисование песком – это погружение в сказку, мир фантазий, причудливых образов, извилистых линий. Средства и методы рисования песком развивают не только мелкую моторику рук, способствует успокоению детей, но и развитию познавательных процессов.

На занятии дети раскованы, веселы и воодушевлены: они создают собственный рисунок, и делать им это бесконечно приятно.

Таким образом, ребенок развивает себя сам, планируя, рисуя, воплощая свою речь в следах на песке. Образы, возникающие в сознании детей, находят свое выражение в реальных и видимых формах.

**1.2. Научно-методологической основой** данной программы явились фундаментальные положения А.Н. Леонтьева, Л.И. Божович, А.В. Петровского, Л.С. Выготский, Л.Ф. Обуховой, М. М. Кольцовой, К.Г. Юнга, В. М. Бехтерева, Маргарет Ловенфельд.

Исследования отечественных физиологов подтверждают связь развития рук с развитием мозга. Работы В. М. Бехтерева доказали влияние манипуляций рук на функции речи высшей нервной деятельности.

Простые движения рук помогают убрать напряжение не только с самих рук, но и с губ, снимают умственную усталость. Они способствуют улучшению произношения многих звуков, а значит развитию речи.

А.Р. Лурия отмечал, что «кисть руки – это своеобразный орган речи, который может быть приравнен к артикуляционному аппарату. Следовательно, с этой точки зрения, мелкая моторика рук – это ещё одна речевая зона мозга»

«Есть все основания рассматривать кисть руки как орган речи – такой же, как артикуляционный аппарат. С этой точки и руки есть ещё одна речевая зона мозга» - доказывает М. М. Кольцова. Поэтому тренировку пальцев рук, то есть развитие мелкой моторики, следует начинать как можно раньше, особенно у детей с общим недоразвитием речи.

К.Г. Юнг – основоположник методики песочной терапии. На основе теории «психического иммунитета» и способности сознания к исцелению, трансформации и самосохранению была создана песочная терапия. К.Г.Юнг утверждал, что процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике». Картины, созданные на песке нашими руками, являются отражением бессознательного. Они – как сны, но их, в отличие от

сна, можно пощупать. К.Г.Юнг объяснял факт, что наше бессознательное общается с нами символами, подсказками.

Рисунок на песке – одна из форм естественной деятельности ребёнка. Именно поэтому мы можем использовать их в работе с детьми. При разработке программы использовался метод «Sand-art».

**Новизна** программы заключается в использование метода рисования песком на световом столе в развитии речи детей раннего и младшего дошкольного возраста. Это новая методика впервые используется для развития детей данного возраста в дошкольном учреждении

Права участников программы гарантированы:

Конституцией РФ;

- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам дошкольного образования»;

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013г. № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных образовательных организациях»;

- Уставом учреждения (утвержден Постановлением администрации города Тамбова от 15.04.2013 № 3261).

*Практическая направленность* данной программы создание в дошкольном образовательном учреждении специальных условий для благоприятного развития детей раннего и младшего дошкольного возраста в познавательно-речевой сфере и мелкой моторики, в игровой форме интересной для ребенка.

### **1.3. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие познавательно-речевой сферы детей младшего дошкольного возраста посредством рисования на песке.

**Задачи:**

Развивать: речь, познавательные процессы (память, внимание, восприятие, образное мышление, воображение), мелкую моторику рук (тактильные ощущения), зрительно-моторную координацию, эстетическое восприятие, самостоятельность, активность, инициативность.

Расширять пассивный и активный словарь.

Обучить детей технике рисования песком на световом столе.

Обогащать эмоциональную сферу детей положительными эмоциями.

#### **1.4. Принципы и подходы**

Разработке развивающей программы и подбор содержания и его организации осуществлялся с опорой на следующие *принципы*:

1. личностно-ориентированный (осуществляется учет особенностей развития, состояния здоровья и возраста каждого воспитанника);
2. научности (предполагает опору на современные достижения психолого-педагогического знания);
3. наглядность (на каждом занятии создаются условия для лучшего усвоения детьми заданного материала);
4. гуманизма (позволяет не только установить наличный уровень развития ребенка, но и выявить его потенциал, осуществляя бережный и научный подход);
5. принцип природосообразности подразумевает такое построение учебно-воспитательного процесса, которое бы в наибольшей степени соответствовало естественным механизмам развития детей.
6. деятельностного подхода (предполагает опору на ведущий вид деятельности — игру);
7. учета зоны ближайшего развития ребенка (опора на актуальный уровень развития ребенка);
8. индивидуального подхода (общие законы психического развития проявляются у каждого ребенка своеобразно и неповторимо);
9. системности (состоит в том, что затрагиваются все стороны психофизического развития ребенка);
10. последовательности изложения материала и доступность (предусматривает его подачу от простого к сложному и логическую связь всех тем и этапов занятий между собой, для формирования активного устойчивого интереса детей к деятельности);
11. Комплексность и интегративность (соединение различных видов деятельности в единый комплекс как всего курса в целом, так и каждого занятия в отдельности; задачи данной программы решаются в соответствии с развивающими задачами всего образовательного процесса ДОУ.);
12. вариативности (предусматривает использование различных вариаций выполнения одного задания, что позволяет привлечь различные анализаторные системы ребенка и, соответственно, получить максимальный результат).

#### **1.5. Сроки и формы реализации программы.**

Рабочая программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения в групповой форме и представляет собой курс из 68 занятий по каждому возрасту. Занятия проводятся с периодичностью 2 раза в неделю, продолжительность каждого занятия:

для детей с 2 до 3 лет -10 минут;

для детей с 3 до 4 лет – 15 минут, в соответствии с возрастными нормативами СанПин.

Основными формами проведения занятия являются совместная деятельность педагога и ребенка, самостоятельная деятельность ребенка,

подгрупповая работа по 4-6 детей, индивидуальная работа с детьми (при необходимости). Одно занятие может повторяться для отработки поставленной цели занятия, для успешного получения навыков и развития ребенка.

Программа реализовалась в течении 1 года, 2017-2018 учебного года. В учебный год обучались несколько групп детей: группа в возрасте с 2 до 3 лет и группа детей в возрасте с 3 до 4 лет.

**Участники программы:**

- Администрация ДОУ
- Педагог-психолог ДОУ
- Дети раннего и младшего дошкольного возраста ДОУ

**1.6. Описание участников программы.**

**Характеристика особенностей психофизиологического развития детей.**

Данная программа предназначена для работы с детьми раннего и младшего дошкольного возраста от 2-4 лет.

На втором году жизни детей знакомят с названиями предметов ближайшего окружения. Называя предметы, детей знакомят с их цветом, формой, величиной, учат различать и называть части некоторых предметов (у автомашины – кабина), материал, из которого сделаны. Необходимо формировать у дошкольников умение различать знакомые им предметы и действия на картинках и называть их. Узнавание действий на картинке – одно из проявлений способности к обобщению. Показывая сюжетные картинки, проводя игры-инсценировки, обращать внимание на состояние и настроение действующих лиц, помогать разобраться что хорошо и что плохо. Для успешного освоения окружающих предметов требуется постепенность и систематичность, поэтому многие дидактические игры и упражнения повторяются неоднократно и с последовательным усложнением. Ребенка двух лет следует учить играть с куклой. Что даст ребенку возможность ощутить себя в положении другого, переживать его радости как свои, воспитанию эмоциональной отзывчивости.

В трехлетнем возрасте ребенок переживает значимый для его развития и социализации возрастной кризис. Маленький дошкольник впервые начинает осознавать свою автономность и индивидуальность, стремится к самостоятельности, понимает то, что может многое сделать сам, без помощи взрослого. Яркими проявлениями *кризиса трех лет* являются: негативизм, упрямство, строптивость. В возрасте трех лет у детей появляется интерес к совместной игровой деятельности, происходит переход от игры рядом к игре вместе. Активно развивается эмоциональная и сенсорно-перцептивная сфера ребенка. Основным видом деятельности трехлеток становится *игра*. На третьем году жизни игра становится ведущим видом деятельности дошкольников. Основным содержанием игры являются действия с игрушками и предметами - заместителями. Сюжеты игр просты и неразвернутые.

Изобразительная деятельность ребенка зависит от его представлений о предмете. Эти представления только начинают формироваться, графические



образы бедны. Большое значение для развития мелкой моторики младших дошкольников имеет лепка, рисование, пальчиковая гимнастика. В этом возрасте дети способны овладеть простейшими видами аппликации. Конструктивная деятельность ограничена возведением несложных построек по образцу и по замыслу.

Младшие дошкольники активно осваивают сенсорные эталоны формы, цвета, величины. К концу младшего дошкольного возраста дети могут воспринимать до 5 и более форм предметов и до 7 и более цветов, ориентироваться в пространстве группы детского сада. Развиваются память и внимание. К концу младшего дошкольного возраста дети могут запомнить значительные отрывки из любимых произведений. Продолжает развиваться наглядно-действенное мышление. Дошкольники способны устанавливать некоторые простые связи между событиями, предметами или явлениями.

В младшем дошкольном возрасте начинает развиваться воображение, которое особенно наглядно проявляется в игре. Поведение ребенка во многом еще ситуативное. Начинает развиваться самооценка, при этом дети в значительной мере ориентируются на оценку воспитателя. Продолжает развиваться также их половая идентификация, что проявляется в характере выбираемых игрушек и сюжетов.

По мнению Б.Д. Эльконина дошкольный возраст 2-4 лет является периодом интенсивного психического развития. Особенности этого этапа проявляются в прогрессивных изменениях во всех сферах, начиная от совершенствования психофизиологических функций и кончая возникновением сложных личностных новообразований. В этом дошкольном возрасте внимание носит произвольный характер. Им трудно сосредоточиться на однообразной и неинтересной деятельности. Большой скачок в его развитии обеспечивает игра. В игре ребенок берет на себя определенные роли и подчиняет им свое поведение. Совместные игры детей начинают преобладать над индивидуальными играми и играми рядом.

Формирование воображения находится в непосредственной зависимости от развития речи ребенка. Воображение в этом возрасте расширяет возможности ребенка во взаимодействии с внешней средой, способствует ее освоению, служит вместе с мышлением средством познания действительности.

Переход от наглядно-действенного к наглядно-образному и словесному мышлению происходит на основе изменения характера ориентировочно-исследовательской деятельности, благодаря замене ориентировки на основе проб и ошибок более целенаправленной двигательной, затем зрительной и, наконец, мысленной ориентировкой.

В центре сознания в дошкольном возрасте, по Л.С. Выготскому, стоит память. В этом возрасте возникает намеренное запоминание в целях последующего воспроизведения материала. В основе ориентации в этот период лежат обобщенные представления. Ни они, ни сохранение сенсорных эталонов и т.п. невозможны без развития памяти.

Восприятие детей 3-4 лет характерно активным воспроизведением (моделированием) предметных свойств и их отношений в процессе

продуктивных видов деятельности (рисовании, конструировании, аппликации и т.д.), способностью к описанию зрительно воспринимаемого объекта благодаря систематическому, планомерному его рассматриванию. Дети узнают изображение знакомых предметов, людей. Ребенок называет то, что изобразил сам (символическая функция сознания).

Необходимо отметить, что в 3-4 года происходит интенсивное развитие познавательной мотивации: непосредственная впечатлительность ребенка снижается, в то же время ребенок становится более активным в поиске новой информации. Существенные изменения претерпевает и мотивация к установлению положительного отношения окружающих. Выполнение определенных правил служит для ребенка средством получения одобрения взрослого. Поведение характеризуется отсутствием сформированной сферы мотивов и интересов, внутреннего плана действий, способностью к достаточно адекватной оценке результатов собственной деятельности и своих возможностей.

С 3-4 лет происходят существенные изменения в характере и содержании деятельности ребенка, в отношениях с окружающими: взрослыми и сверстниками. Ведущий вид деятельности в этом возрасте - предметно - действенное сотрудничество. Преобладающей формой мышления становится наглядно - образное.

Наиболее важное достижение этого возраста состоит в том, что действия ребенка приобретают целенаправленный характер. Важную роль приобретает взаимодействие со взрослым, который является для ребенка гарантом психологического комфорта и защищенности.

Резко возрастает любознательность детей. В этом возрасте происходят существенные изменения в развитии речи. Появляется возможность от форм обучения, основанных на подражании действиям взрослого, к формам, где взрослый в игровой форме организует самостоятельные действия детей, направленные на выполнение определенного задания.

Для четвертого года жизни характерны новые достижения в развитии речи ребенка. Он начинает высказывать простейшие суждения о предметах и явлениях окружающей его действительности, устанавливать зависимость между ними, делать умозаключения. Однако в общем и речевом развитии у детей могут быть резкие индивидуальные различия: одни в 3 года достаточно хорошо владеют речью, у других она еще далека от совершенства.

В этом возрасте дети обычно легко вступают в контакт не только с близкими, но и с посторонними людьми. Все чаще инициатива общения исходит от ребенка. Потребность расширить свой кругозор, желание глубже познать окружающий мир вынуждают малыша все чаще и чаще обращаться ко взрослым с самыми разнообразными вопросами. Он хорошо понимает, что каждый предмет, действие, совершаемое им самим или взрослым, имеет свое название, то есть обозначается словом. Отсюда и постоянные вопросы: «Что это?», «Как называется?», «Зачем?», «Куда?», «Откуда?». И так далее. И чем их больше, тем сильнее проявляется стремление малыша расширить свои знания, тем прочнее устанавливаемая им связь между предметом, его качеством, действием и словами, их обозначающими. Однако следует

помнить, что у детей еще недостаточно устойчиво внимание и поэтому они не всегда могут выслушать до конца ответы взрослых.

### **1.7. Ожидаемые результаты**

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии:

- речи и познавательных процессов;
- мелкой моторики рук (тактильных ощущений);
- зрительно-моторной координации;

Проявление активности, инициативности, самостоятельности детей.

Расширение пассивного и активного словаря.

Владение техниками рисования песком на световом столе.

Обогащение эмоциональной сферы детей положительными эмоциями.

### **1.8. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

Для отслеживания динамики освоения программы и анализа результатов деятельности детей, в течение всего срока реализации программы осуществляется внутренний контроль, который включает в себя первичный и итоговый контроль, который проходит в форме наблюдения за деятельностью детей и выполнений заданий рисования, организации специальной игровой деятельности, бесед с детьми, анализе продуктов детской деятельности.

Первичный контроль проходил в сентябре 2017года.

Итоговый контроль - в мае 2018 года.

### **1.9. Система оценки достижения планируемых результатов**

Контроль и оценивание полученных результатов были уточнены и определены критерии, показатели и уровни развития мелкой моторики у детей 2-4 лет, предложенные И.Е. Светловой. Они представлены в Таблице 6 (см.Приложение 6).

Для осуществления диагностики познавательных процессов и речи детей 2-4 лет применялись следующие методики:

методика К.Л.Печоры «Показатели нервно-психического развития детей раннего возраста» (по эпикризным срокам) для детей 2-3 лет; (Приложение 1-3)

методика «Проведение экспресс-диагностики для выявления познавательных процессов у детей 3-4 лет» Ивановой Н.Н. Оценка и критерии по каждой названной методике представлены в Приложение 4.

Для выявления уровня развития мелкой моторики рук объединены две методики в одну, каждая показывает свой критерий:

1) методика «Перебор пальцев» Е.И. Рогова - для оценки координации мелкой моторики детей;

2) методика «Обследование мелкой моторики у детей 2-4 лет» О.И. Крупенчук - для оценки гибкости мелкой моторики (Приложение 5, 6, таблица 6). Оценка по методике О.И. Крупенчук производилась за каждое задание: если ребенок выполнил задание, то ставится «+», что соответствует 1 баллу; если ребенок не выполнил задание, то ставится «-», что соответствует 0 баллов. Далее общее количество баллов, набранное ребенком

по двум методикам, суммировался. Максимальное количество баллов, которое может набрать каждый дошкольник за выполнение двух диагностических заданий, – 6 баллов. Распределение детей по уровням развития мелкой моторики осуществлялось на основе следующей шкалы:

- высокий уровень – 5-6 баллов;
- средний уровень – 3-4 балла;
- низкий уровень – 2 балла и меньше.

Таким образом, определены критерии, показатели и уровни, подобраны диагностические методики для изучения уровня развития мелкой моторики, познавательных процессов и речи у детей 2-4 лет.

Исходный уровень развития детей по каждому направлению (речь, познавательные процессы, мелкая моторика) представлен в таблице 2, 3 (см. Приложение 1-3).

### **1.10. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

В ходе проведения диагностики на выявление уровня речевого развития и познавательных процессов у детей 2-3 лет были представлены задания из методики К.Л.Печоры «Определение уровня нервно-психического развития детей раннего возраста» и проведено наблюдение за детьми.

По результатам этой диагностики на начало года было выявлено:

- 75% детей из числа посещаемых занятия по рисованию песком – это дети, относящиеся ко 2 группе и 3 группе развития. Они отстают в развитии на 1 и 2 эпикризных срока по 2-3 показателям, испытывают затруднения в соотнесении предмета по цвету, форме и величине, им сложно самостоятельно одеться, раздеться, держать ложку, карандаш. Дети используют в речи звукоподражательные слова, первый звук слова. У некоторых детей речь отсутствует (см. Приложение 2, таблица 4).

- 25% - это дети 1 группы развития, которые хорошо соотносят предметы по цвету, форме и величине, используют в речи 2-3 словные предложения, вопросы. Они самостоятельно едят, раздеваются и частично одеваются.

На конец учебного года диагностика показала хорошие результаты развития детей, что:

17% дети со 2 группой развития, у которых показатели НПР в пределах возрастной нормы, но по одному показателю – это речь, они отставали в развитии. У этих детей на начало учебного года речь отсутствовала. На конец года дети стали использовать в своей речи отдельные слова и попытки применять 2-х словные предложения.

83% детей с 1 группой развития. Речь детей улучшилась, расширился словарный запас. Дети стали активными, любознательными, самостоятельными.



Для выявления уровня развития познавательных процессов и речи детей от 3 до 4 лет, проведена «Экспресс-диагностика развития познавательных процессов» А.Л.Венгера. По результатам этой диагностики на начало учебного года 22% детей имеют показатели выше среднего, 78% детей имеют средний уровень. Речь этих детей с дефектом в звукопроизношении, у них бедный словарный запас, они плохо ориентируются в пространстве, не могут самостоятельно одеться, плаксивы, без инициативны.

На конец учебного года показатели диагностики развития познавательных процессов и речи детей 3-4 лет улучшились. У 100% детей речь стала лучше. Детей со средним показателем развития нет, увеличилось количество детей со средним уровнем на 22%, появилось 56% детей с высоким уровнем развития познавательных процессов.

Диаграмма 2



Для выявления уровня развития мелкой моторики использовалась методика О.И.Крупенчук, и Е.И. Рогова «Обследование мелкой моторики у детей 2-4 лет».

По итогам этого обследования на начало учебного года выявлено, что у 75% детей в возрасте от 2 до 3 лет слабо развита мелкая моторика рук.

Наибольшие затруднения дети испытывали в задании с точностью движений, развития силы кисти и выносливости пальцев. Дети не справились с показом пальцами по образцу фигур, заданных в упражнениях «Ушки зайчика», «Очки». «Коза рогатая» получалась у всех детей, однако пальцы детей при выполнении всех трех упражнений были вялыми и не гибкими, смена движений пальцев производилась слишком медленно, другие пальцы все время «мешали» ребенку выполнять правильно упражнения.

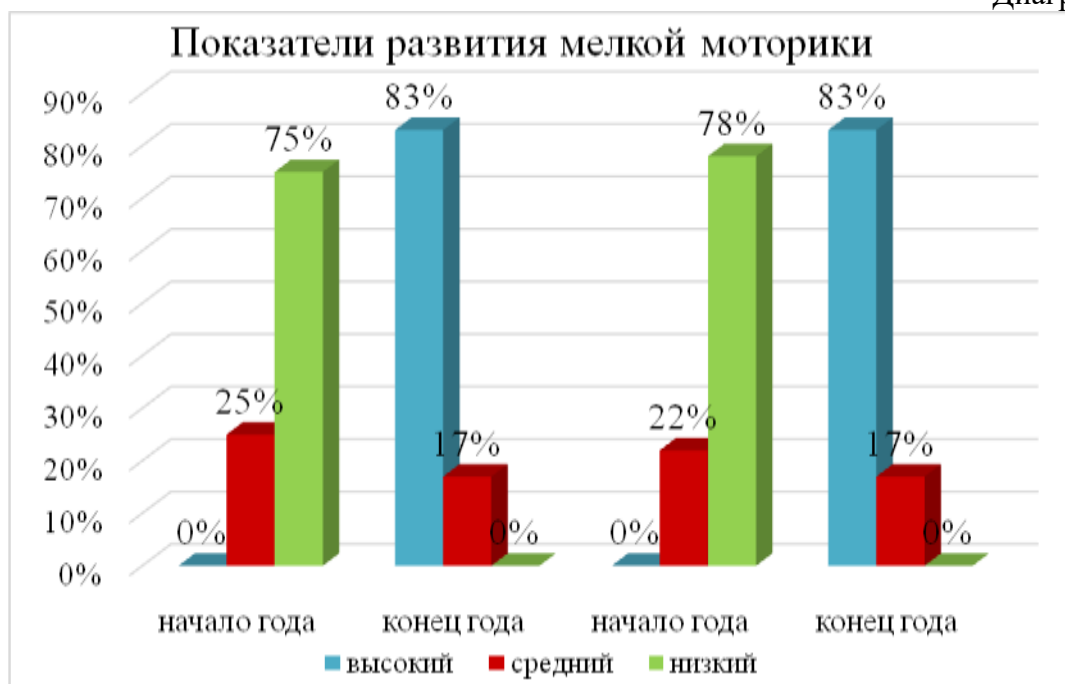
25% детей стараются повторить движения за взрослым.

У 78% детей с 3 до 4 лет также слабо развита мелкая моторика, они испытывают трудности в выполнении заданий; 22% детей частично справлялись с заданиями, проявляли настойчивость и старание.

У большинства детей не развиты координация, синхронность, гибкость движений кисти и пальцев рук, детям трудно менять положения пальцев и выполнять движения по образцу.

Таким образом, при первичной диагностике мелкой моторики рук у детей 2-4 лет преобладает низкий уровень, в связи с этим, с ними рекомендовано проводить развивающие занятия.

Диаграмма 3



## Показатели развития детей по программе

Возраст/ период/ критерии	Уровни развития	Дети 2-3 лет			Дети 3-4 лет		
		Познав процес	Речь	Мелк мотор	Познав процес	Речь	Мелк мотор
Начало года	Высокий/+ /	25%	42%	25%	22%	61%	22%
	Низкий/-/ /	75%	58%	75%	78%	39%	78%
Конец года	Высокий/+ /	100%	83%	83%	100%	100%	100%
	Низкий/-/ /	0%	17%	17%	0%	0%	0%

## II. СОДЕРЖАТЕЛЬНЫЙ РАЗДЕЛ

2.1. Календарно-тематическое планирование  
с детьми от 2 до 4 лет.

Месяц	Неделя	Тема	Цель и задачи	Кол-во занятий
Сентябрь	1	«Здравствуй песок!»	Познакомить детей со свойствами песка, с оборудованием на котором рисуют песком, с правилами работы с песком.	2
	2	«В гостях у Песочной Феи»	Продолжать знакомить детей со свойствами песка, с правилами работы с песком. Активизировать речь, обогащать словарь.	2
	3	Диагностика	Выявить первичные навыки и умения детей	2
		«Волшебные следы»	Овладение специальной техникой работы с песком (как набирать, как насыпать; рисовать ладошкой, пальцем, кулачком, всеми пальчиками и т.д.). Учить создавать фон – насыпать из кулачков двух рук. Освоение следов различных животных. Развитие активности и самостоятельности.	2
4	«Дорожка к домику»	Изучение способа рисования «светлым по темному». Учить создавать фон. Рисование прямых линий в разном направлении. Активизация речи.	2	
Октябрь	1	«Заборчик для Зайчика»	Умение рисовать линии в вертикальном направлении одним и несколькими пальцами, сразу двумя руками.	1
		«Иголки у Ёжика»	Закреплять умение рисовать прямые линии в вертикальном направлении двумя руками, одним пальчиком. Активизировать речь детей, расширять словарь.	1
	2	«Лесенка»	Умение проводить линии в горизонтальном	1

			направлении одним пальцем. Уметь различать количество предметов (много - мало, много - один).	
	2, 3	«Гучка и Дождик»	Умение рисовать диагональные линии двумя руками, всеми пальчиками, одним и кулачком. Активизировать речь детей, расширять словарь	2
	3	«Птички в небе»	Умение проводить диагональные линии с разным наклоном одним пальцем.	1
	4	«Строим крышу для домика Зайца»	Закреплять умение проводить диагональные линии с разным наклоном одним пальцем.	2
Ноябрь	1	«Купаем Утенка»	Учить проводить волнистые линии (по горизонтали) одним пальчиком и несколькими. Развитие координации движений, активизация речи, расширение словаря.	1
		«Море»	Закрепляем умение проводить волнистые линии всеми пальчиками.	1
	2	«Шубка для Барашка, овечки»	Умение рисовать пересекающие петельки одним пальцем. Развитие координации движений, активизация речи, расширение словаря.	2
	3	«Баранки-калачи»	Умение проводить круг – замыкая линию в кольцо. Развивать мелкую моторику. Вызвать интерес к созданию изображения на песке. Развивать координацию движений, активизировать речь, расширять словарь. Развивать активность и любознательность.	1
		«Воздушные шары»	Умение рисовать прямые вертикальные, замкнутые линии - круг. Продолжать различать количество предметов (много - мало, много - один).	1
	4	«Яблочки для Ёжика»	Втирание указательным пальцем раздвигая песок в стороны, рисовать – яблоки, маленькие и большие. Уметь различать количество предметов (много - мало, много - один); сравнивать предметы по размеру. Группировать по форме (все круглые). Активизировать речь, расширять словарь. Умение работать по образцу.	1
		«Яблоки на дереве»	Продолжать развивать умение рисовать «яблочки» одним пальцем, раздвигая песочек в стороны, образуя круг. Активизировать речь, расширять словарь детей.	1
Декабрь	1, 2	«Лес. Ёлка. Снег идет»	Умение проводить прямые диагональные и горизонтальные линии одновременно двумя руками, указательным пальцем – симметрично. Оставление следов сразу всех пальцев на песке – изображая как снег падает.	3
	2	«Подарки к празднику»	Знакомство с квадратом, умение изобразить его на песке из прямых линий указательным пальцем.	1



			Развивать умение работать по образцу.	
	3, 4	Праздничная Ёлочка – Новый год!»	Умение проводить линии в разном направлении симметрично, одновременно двумя руками – изображая ёлку. Закреплять умение втирать указательным пальцем, раздвигая песок в стороны, рисовать – шары на ёлке разного размера. Умение создавать сюжет рисунка, изображая несколько элементов (ёлка, подарок, шарики). Развивать уверенность, любознательность. Активизировать речь, расширять словарь.	3
	4	«Снежинка»	Умение проводить пересекающиеся линии. Продолжать развивать умение работать по образцу. Активизировать речь, расширять словарь.	2
Январь	3	«Зайка в лесу»	Закреплять умение изображать ёлочки, снег, снежинки известным способом. Умение создавать сюжет рисунка.	2
	4, 1 в феврале	«Снеговик»	Рисование кругов кулачком. Умение украсить снеговика. Умение изобразить круги по величине снизу-вверх. Отработка изображений линий, замкнутых. Развитие любознательности, концентрации внимания. Развитие мелкой моторики и повышение тактильной чувствительности	2
Февраль	1, 2	«Узоры на окне»	Умение проводить указательным пальцем спираль, раскручивающаяся наружу - динамичное движение-«завитушки». Рисование спирали, закручивающейся к центру – развитие концентрации внимания. Закреплять умение проводить волнистые вертикально, плавно закручивая ее.	2
	3	«Клубочки для котёнка»	Рисование концентрических окружностей, от маленького кружка в центре к большому и наоборот; от большого в центр. Отработка техники рисования одним пальцем нескольких окружностей, одна в другой. Развитие концентрации внимания, уверенности, активности.	2
	4	«Машина»	Продолжать отработку техники рисования окружности, замкнутой линии – колеса для машины. Развитие мелкой моторики и повышение тактильной чувствительности. Активизировать речь, расширять словарь.	2
Март	1	«Солнышко»	Учить рисовать круг замыкая линию в кольцо; прямые линии в разных направлениях от окружности (от центра) одним пальцем, «светлым по темному»	2

	2	«Цветы для мамы»	Продолжать развивать умение рисовать прямые разных размеров, в разных направлениях от центра.	2
	3	«Трава на полянке для Барашка»	Симметричное рисование одновременно двумя указательными пальцами прямых снизу-вверх, расходящиеся в разные направления – изображая травинку внизу стола. Развитие координации, ориентировки в пространстве.	2
	4	«Весеннее дерево»	Учить рисовать ритмично и равномерно различные линии пальцами симметрично, одновременно двумя руками (прямые, извилистые, длинные, короткие). Закрепить умение равномерно наносить песок на поверхность стола. Развивать мелкую моторику, представления об окружающей действительности. Расширять словарь, активизировать речь.	2
Апрель	1	«Улыбка девочки» /портрет/	Рисование круга, дуги (полукруга). Умение расположить симметрично глаза и улыбку на лице. Расширять кругозор, ориентировку в пространстве, словарный запас, активизировать речь.	2
	2	«День рождения у Маши»	Упражнение для развития чувства симметрии. Умение рисовать овал разных размеров, соединять элементы в единый предмет. Продолжать расширять кругозор, ориентировку в пространстве (верх-низ), умение группировать предметы по форме, различать их по количеству (один-много). Рисуем конфеты для Маши, подарки, шарики, сердечки. Закрепляем умение изображать на песке вертикальные линии и круг. Развиваем концентрацию внимания.	2
	3	«Бусы для Маши»	Закрепляем умение изображать на песке горизонтальные и вертикальные линии и круг разной величины, методом втирания указательным пальцем раздвигая песок в стороны. Развиваем концентрацию внимания.	1
	3	«Пасхальное яйцо»	Закрепляем понятие овал, умение рисовать на песке одним пальцем. Развиваем ориентировку в пространстве, умение расположить фигуры внутри овала. Украшение яйца.	1
	4	«Рыбка»	Умение насыпать песок из кулачка равномерно на поверхность стола. Рисование способом втирания кулачком, пальцем, несколькими пальцами. Изображение фигуры –овал; волнистой линии вертикально и горизонтально; умение правильно расположить детали тела рыбки. Обучение способа рисования «щепотка».	2
Май	1	«Осьминожек»	Рисование кулачком, раздвигая песок в стороны,	2

			получая круг. Умение рисовать одновременно 4-мя пальцами симметрично двумя руками. Продолжать изучение способа рисования «щепотка» для изображения глаз и способом «темным по светлому»	
	2	«Бабочка»	Рисование двумя руками одновременно, симметрично ладонями, мизинцем; умение равномерно насыпать песок на стол из кулачков; умение правильно изобразить части тела бабочки. Продолжать изучение способа рисования «щепотка» для изображения узора на крыльях (способом «темным по светлому»).	1
	2	«Бабочка на полянке»	Рисование двумя руками одновременно, симметрично указательным пальцем, мизинцем; умение равномерно насыпать песок на стол из кулачков; умение правильно изобразить детали рисунка (на поляне трава внизу, цветы, солнышко наверху, бабочки летают). Изучение элементов анимации на песке	1
	3	«Радуга на полянке»	Рисование всеми пальцами одновременно дуги слева-направо; умение равномерно насыпать песок на стол из кулачков; умение правильно изобразить детали рисунка, последовательно (на поляне трава внизу, цветы, солнышко наверху, налетели тучи, дождь, вышла радуга). Изучение элементов анимации на песке.	1
	3	«Разные дома»	Рисование вертикальных, горизонтальных, наклонных линий; ориентировка в пространстве. Умение выделять предметы по высоте.	1
	4	«Кот с усами»	Умение проводить прямые линии в разных направлениях. Закрепление понятий: круг, овал, треугольник. Умение рисовать мизинцем тонкую линию; правильно расположить части мордочки кота.	2
	4	Итоговая диагностика	Выявление умений и навыков детей, отслеживание уровня усвоения программного материала.	2
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>40</b>		<b>68</b>

### III. ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

#### 3.1. Условия реализации программы.

Программа реализуется на базе дошкольного образовательного учреждения.

#### *Требования к ведущим.*

Специалист, реализующий программу должен иметь:

- педагогическое образование и опыт работы с детьми дошкольного возраста;

- знать и уметь владеть техниками рисования песком на световом столе, владеть методом «Sand Art» (авторы О.Н.Никитина, М.В.Соснина, лицензия 78№000533);

- любить детей, быть толерантным, чутким, доброжелательным, тактичным;

- учитывать возрастные особенности детей;

- готовиться к занятию творчески, занятие должно проходить в доброжелательной, творческой атмосфере; ребёнку необходимо создать пространство для его самовыражения;

- образовательный процесс следует выстраивать с использованием игр и игровых упражнений, направленных на развитие речи, активности и самостоятельности в изобразительной деятельности

От детей требуется согласие и желание.

Накапливая жизненный опыт и осваивая навыки мелкой моторики, маленький ребенок начинает конструировать основные формы, но запоминает он их пока как картинки. Становясь старше, дети открывают для себя абстрактные формы. Образы, которые ребенок запомнил, затем развиваются в его воображении.

Желательно соблюдение ряда общих *методических рекомендаций*:

• Дети работают стоя – так у них будет больше свободы движений.

• Не помещайте стол в углу комнаты. К столу должен быть обеспечен свободный доступ со всех сторон: только в этом случае дети смогут по желанию выбирать формат будущего изображения (горизонтальный или вертикальный).

• Высота стола должна обеспечивать комфортные условия для работы детей.

• Все принадлежности для занятий следует размещать в маленьких корзиночках или ящичках на уровне глаз ребенка.

• Необходимо категорически запретить детям бросаться песком, рассыпать его на пол. Стараться не рассыпать песок за бортики стола.

• Песок время от времени следует очищать, просеивая песок через самое мелкое сито: все загрязнения останутся в нем. Далее песок прокалить в духовом шкафу при температуре 200°C в течении 1 часа.

• Требуйте, чтобы перед началом занятий с песком дети мыли руки – таковы гигиенические нормы.

• Периодически стол нужно пополнять песком. Он должен быть мелкой фракции, крупная царапает стол.

• После занятий стол рекомендуется закрывать специальной крышкой или тканью.

Необходимо:

1. Поддерживать ребёнка, ценить его инициативу и мнение, но не молчаливое согласие с вами;

2. Ценить природную мудрость ребёнка и его уникальность, но не учить его «быть таким, как все».

4. Необходимо предварительно обсудить с детьми порядок работы и установить *несколько правил*:

- перед началом и по окончании занятий с песком необходимо мыть руки;

- категорически нельзя бросаться песком и рассыпать его за бортики;

- не встряхивать песок на пол и не вытирать об себя руки, не брать в рот;

Во время рисования песком затемняется освещение, это позволяет детям легче и глубже погрузиться в сказочную, таинственную атмосферу, стать более открытым новому опыту, познанию, развитию.

Темы изобразительной деятельности могут меняться, дополняться в зависимости от воображения и развития ребенка.

Занятие с песком может проводить воспитатель в образовательных и развивающих целях, а также педагог-психолог, логопед с целью диагностики эмоционального состояния малыша или в рамках коррекционной программы.

### **3.2. Методический материал и оборудование**

Для обучения детей рисованию песком созданы *необходимые условия*.

В детском саду столы должны находиться в специально отведенном для них месте. Индивидуальные столы 60х70 сантиметров, с бортиками по краям 8 сантиметров, со стеклянной поверхностью и цветной подсветкой. Такой размер стола соответствует оптимальному полю зрительного восприятия, это позволяет охватывать его взглядом целиком.

Чистый белый песок мелкой фракции.

Подборка картинок, иллюстраций, фигурой, мелкие камешки, цветные стекляшки (пластиковые), цветные пуговицы.

Подборка стихов и пальчиковая гимнастика на разные темы.

Музыкальное сопровождение на CD

Массажные мячики

Стол для песка сделан прямоугольным не случайно: подобная форма воздействует на наше сознание совершенно иначе, чем квадрат или круг. Если квадрат или круг вызывают умиротворение и сосредоточенность, то прямоугольник более динамичен. Ребенок имеет возможность выбирать любой формат будущего рисунка (горизонтальный или вертикальный), ему легче определить центр композиции. Кроме того, прямоугольная форма стола лучше, чем квадратная, подходит для создания симметричных фигур.

Чтобы избежать неразберихи вокруг стола, нужно предварительно обсудить с детьми порядок работы и установить для них несколько правил.

#### ***Преимущество процесса рисования песком***

1. Процесс прост и приятен детям; не требует специальной подготовки, умений навыков рисования.

2. Рисование песком дает возможность трансформации, мгновенного изменения творческого произведения без потери его красоты.

3. Работая с песком на плоскости, движения становятся размеренными, синхронизируются с ритмом дыхания.

4. Техника помогает развить мелкую моторику рук, что особенно полезно для детей раннего возраста, так как через стимуляцию пальцев рук развивается мозг.

5. Рисовать можно двумя руками симметрично, что способствует внутреннему центрированию.

6. Через песок нейтрализуется негативная энергия, поэтому рекомендуется использовать данную технику с детьми, вновь пришедшие в детский сад.

7. Через работу с песком можно разобрать массу тем, которые, например, нужно освоить при подготовке к школе, подготовить руку к письму.

8. Музыкальное сопровождение и цветовые эффекты при проведении занятий по песочному рисованию для детей, являются сильнейшим стимулом для развития эмоционального мира ребенка.

### ***Особенности техники изображения.***

Для ознакомления детей с приемами и способами рисования песком, сначала, используется демонстрация создания рисунка педагогом, затем показ, напоминание способа рисования, словесная инструкция, напоминание в виде картинки. Демонстрация, показ сопровождаются словесной инструкцией. По мере усвоения способа рисования, показ и указания становятся индивидуальными. Демонстрация создания рисунка педагогом помогает детям увидеть сам процесс возникновения образа, рисунка.

Существует несколько способов рисования на песочном столе. Самый простой: *светлым по тёмному*, который подходит детям раннего возраста. Сначала готовим фон: тонкий, равномерный слой песка, наносим путём равномерного рассеивания («солим») песка над поверхностью стола с высотой 20-30 см. Изображения получают, нанося на фон линии, точки и другие фигуры пальцами, боковой стороной ладони, внутренней частью ладони. Тонкий слой раздвигают, разгребают.

Способ *тёмным по светлому (насыпание песка струйкой из кулачка)*. Он немного сложнее, подходит для более старших деток или тех ребят, которые освоили эту технику. На чистый «световой» лист можно сыпать песок любым образом: линиями тонкими, толстыми, фигурными (например, чайки над морем).

Способ *отпечатков*. Отпечатки могут наноситься боковой поверхностью ладони, подушечками пальцев, ногтями (например, прыгают зайчики, идёт слон, растёт цветок).

Техники легко можно комбинировать, совмещать в одной композиции. Рисунок можно всегда подкорректировать – не нужно бояться сделать ошибку. В этом и заключается одна из прелестей рисования песком – все поправимо. Со временем чувствуешь, как и что изобразить, понимаешь, какие у песка возможности.

Начинать ознакомление детей с песком можно с несложных приёмов: поздороваться с песочком, погладить его (какой песок — тёплый, сухой?), согреть в кулачке, пропустить его между ладонями, послушать, как он с вами разговаривает, шепчет (шуршит). Детям нравится веселить песок: пощекотать его сначала одним пальчиком, потом всеми, двумя руками — песочек смеётся. Поскользнуть ладонями по песку, рисуя, как проехала машина, двумя пальцами — санки.

### *Способы работы песком*

1. Рисование песком.
2. Рисование на песке

### *Способы засыпки стола*

1. «Дождь»
2. «Просеивание»
3. «Торнадо»
4. «Веером из бугорка»

### *Способы рисования*

1. Кулаком.
2. Ладонью
3. Ребром ладонью.
4. Щепотью.
5. Мизинцами.
6. Одновременно используя несколько пальцев.
7. Симметрично двумя руками.
8. Отсекая лишнее.
9. Насыпая из кулачка струйки разной ширины
10. Рисование с помощью предметов.

### ***Критерии ограничения***

Противопоказанием к использованию песка является наличием у детей:

1. аллергии на пыль и сухой песок;
2. кожные заболевания и порезы на руках;
3. легочные заболевания.

### ***Методическое обеспечение:***

- 1) Зейц М. «Пишем и рисуем на песке». - М.: Инт. 2010.
- 2) Грабенко Т.М., Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. «Чудеса на песке: Практикум по песочной терапии». – Спб., 2001.

### **3.3.Общая структура занятий**

Каждая встреча с детьми состоит из подготовительной, вводной, основной и заключительной частей.

В **подготовительной** части проводятся упражнения для развития мелкой моторики, наблюдательности, подготовки руки к рисованию.

**Вводная** часть предусматривает использование художественного слова; проведение игр для привлечения внимания детей; беседу по теме, обыгрывание игрушки, героя занятия. Педагог может пофантазировать с детьми о том, кто и что будет рисовать, какие формы, штрихи стоит использовать.

**Основная** часть - непосредственно работа с песком по теме. Важную роль при этом играет музыкальное сопровождение. Музыка подбирается с учетом тематики и звучит на протяжении всей деятельности. Так, педагог может использовать произведения классической музыки П. Чайковского, В.Моцарта, А. Вивальди, И. Баха, Ф. Шопена, Р. Штрауса, К. Дебюсси;

Записи звуков природы (водной стихии, звуков садов, природы ).

**Заключительная** часть предполагает анализ детьми своих работ, рефлексия. Отработанные темы и готовые рисунки фотографируются для

создания фото отчета для родителей и воспитанников детского сада. В конце каждого учебного года дети коллективно просматривают свои работы.

Ритуал прощания с песком.

### **3.4. Диагностический инструментарий**

Методики по выявлению познавательных процессов и речи:

1) Методика К.Л.Печоры «Показатели нервно-психического развития детей раннего возраста» (по эпикризным срокам) для детей 2-3 лет; (см.Приложения 1-3).

2) Методика «Проведение экспресс-диагностики для выявления познавательных процессов у детей 3-4 лет» А.Л.Венгера, под редакцией Н.Н.Ивановой. (см.Приложение 4)

Для выявления уровня развития мелкой моторики рук две методики каждая показывает свой критерий:

1) методика «Перебор пальцев» Е.И. Рогова - для оценки координации мелкой моторики детей; (см.Приложение 5)

2) методика «Обследование мелкой моторики у детей 2-4 лет» О.И.Крупенчук - для оценки гибкости мелкой моторики. (см.Приложение 5, 6)

### **Список литературы**

1. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Божович Л.И. Проблемы формирования личности. - М.; Воронеж. 2005.

2. Большебратская Э.Э. «Песочная терапия» Петропавловск,-2010.

3. Бородич А.М. Методика развития речи у детей/ А.М. Бородич. М.: Просвещение, 2001.

4. Вебинар «Метод "SAND ART". Базовый курс работы песком на световых столах» - Никитина Ольга Николаевна.

5. Вебинар «Метод «Sand-Art». Работа с детьми от 1 года до 11 лет» - Никитина О.Н.

6. Глухов В.П. Особенности формирования связной речи дошкольников с общим недоразвитием речи. М., Издательский дом «Грааль», 2001.

7. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. - СПб.:Издательство «Речь», 2007. – 340 с.

8. Иванова Н.Н., Можейко А.В. Диагностика развития познавательной сферы как основа построения индивидуальных программ психолого-педагогического сопровождения дошкольника/ - Тамбов: Изд-во Першина Р.В., 2006. – 332с.

9. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми. СПб: Речь.2006г.

10. Копытин А.И., Методы арт-терапевтической помощи детям и подросткам. М: Когито-центр. 2012.

11. Лебедева Л. Д., Никонорова Ю.В, Тараканова Н.А. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии.- СПб.:Речь, 2006. - 336 с.

12. Лыкова И. А. Изобразительная деятельность в детском саду. Ранний возраст. – М.: «КАРАПУЗ», 2009. – 144с.

13. Мариела Зейц «Пишем и рисуем на песке» Практические рекомендации М. ИНТ, 2010.



14. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования / Под ред. Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой. – М.: Мозайка – Синтез, 2014.

15. Печора К.Л., Пантюхина Г.В. Диагностика развития детей раннего возраста. Развивающие игры и занятия. – М.: ТЦ Сфера, 2017. – 80с.

16. Печора К.Л. Развиваем детей раннего возраста: Современные проблемы и их решение в ДОО и семье. Методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2017.

17. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту. -СПб.: Речь, 2006.

18. Семинар «Метод "SAND-ART". Психологические ресурсы рисования песком»

19. Интернет ресурсы: [https://vk.com/topic-45670180\\_27696845](https://vk.com/topic-45670180_27696845) - Программа «Метод Sand-ART" ресурсы рисования песком;

20. <https://www.imaton.ru/vebinar/metod-SAND-ART> - Базовый курс работы песком на световых столах

21. <http://sand-drive.ru/index.php/new-sand-blog/itemlist/user/481-Ольга> Никитина

#### **4.Сведения о практической апробации программы**

Программа развития познавательно-речевой сферы детей раннего и младшего дошкольного возраста посредством рисования на песке «Песочная сказка», направлена на развитие речи, познавательных процессов и мелкой моторики рук детей от 2 до 4 лет, посредством рисования песком на световых столах, прошла апробацию на базе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №53 «Ёлочка» в период с 4 сентября 2017 года по 30 мая 2018 учебного года. В апробации принимали участие дети раннего возраста 2-3 лет 12 человек и 18 детей младшего дошкольного возраста 3-4 лет, всего 30 детей. Занятия проходили в отдельном кабинете, где стояли 3 световых стола с песком. Для детей были созданы все условия, чтобы они чувствовали себя комфортно, свободно и спокойно, могли с увлечением слушать и смотреть педагога, выполнять словесные инструкции и любоваться продуктом своей деятельности. В начале учебного года дети были скованные, боязливы иногда плаксивы, в силу своего возраста и периода адаптации к детскому саду. Дети показали невысокие результаты по первичной диагностике.

Программу реализовывала педагог-психолог дошкольного образовательного учреждения Балабанова Татьяна Владимировна. Дети с удовольствием приходили на занятия, к концу учебного года они просились еще подольше рисовать на песке, уходили с положительными эмоциями и улыбкой на лице. На начало учебного года дети плохо говорили, у некоторых речь отсутствовала, были вялыми, без инициативными, плохо развита мелкая моторика рук, приходилось каждому объяснять и показывать индивидуально. К концу учебного года дети все говорили, у многих речь улучшилась, дети ловко управлялись с песком. Все дети воспринимали словесную инструкцию и выполняли задания активно, самостоятельно и правильно, проявляя

элементы воображения. Результаты апробации показаны в общей таблице 1, в диаграммах 1, 2, 3.

Анализируя результаты реализации программы развития познавательно речевой сферы посредством рисования на песке «Песочная сказка», можно сделать выводы, что поставленные цель и задачи программы достигнуты. Предложенные в программе средства и методы рисования песком эффективно развивают у детей раннего и младшего дошкольного возраста речь, познавательные процессы, воображение, мелкую моторику рук, зрительно-пространственную ориентировку. Психоэмоциональное состояние детей гармонизировалось - они стали более эмоционально устойчивыми и уверенными в себе. Освоение программы прошло успешно.

Приложение 1

Таблица 2

**Показатели нервно-психологического развития детей  
второго года жизни.**

Возраст	Развитие речи		Сенсорное развитие	Игры и действия с предметами	Движения	Навыки
	Понимание речи	Активная речь				
1	2	3	4	5	6	7
2 года	Понимает без иллюстраций короткий рассказ о ранее знакомых событиях	При общении со взрослыми пользуется 3-х словными предложениями употребляя прилагательные и местоимения	Подбирает по образцу и вербальной инструкции взрослого 3 предмета (красный, синий, зеленый)	Воспроизводит в игре ряд последовательных действий (начало сюжетной игры)	Перешагивает чередуя шаг через 3 параллельно положенные на полу палки. перешагивает без поддержки через палку или веревку приподнятую от пола на 10 см.	Частично одевает одежду

## Показатели нервно-психического развития детей третьего года жизни

Возраст	Активная речь		Сенсорное развитие	
	Грамматика	Вопросы	Воспроизведение	
			Формы	Цвета
2 года 6 месяцев	Говорит многословными предложениями (более 3 слов)	Появляются вопросы «где?», «куда?»	Подбирает по образцу основные геометрические фигуры в разнообразном материале	Подбирает по образцу разнообразные предметы 4 основных цветов
3 года	Начинает употреблять сложные придаточные предложения.	Появляются вопросы «почему?», «когда?»	В своей деятельности правильно использует геометрические фигуры по назначению	Называет 4 основных цвета

Приложение 2  
Таблица 4

**ДИАГНОСТИКА РЕЧЕВОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ  
С 1 ГОДА 3 МЕС. ДО 3-х ЛЕТ**

*Составлено Печорой К.Л.*

Возраст	Диагностика		Игры и занятия
	Понимание речи	Активная речь	
1 год 3 мес.	Запас понимаемых слов быстро растет. Предметы: 1) игрушки – часы, машина, мячик, собака; 2) одежда; 3) ориентировка в окружающем	Лепет, облегченные слова в обычной ситуации, двигательной активности	1. Чудесный мешочек (предметы с названием); 2. Отдельные картинки;  3. Экскурсии в помещении; 4. Игры звуками; 5. Игры пальчиками; 6. Показ предметов в действии
1 год 6 мес.	Обобщает отдельные однородные предметы в понимаемой речи (в конфликтной ситуации). Предметы: 1) кошка белая, черная, маленькая. Собака белая, большая; 2) ложка игрушечная, ложка десертная, совок	Пользуется словом в момент сильной заинтересованности. Ответы на вопрос «Кто это?». Слово облегченное и правильное. Материал: кукла, зайчик, машина, котенок	

1 год 9 мес.	Понимает изображение не-сложных сюжетов в картинке. Отвечает на вопрос «Где?». 1) мальчик кормит собаку; 2) мама купает малыша; 3) дети обедают	Обозначает свои действия словом, применяя 2-х словные предложения (в естественной ситуации, игре, общении)		1) Сюжетные показы; 2) Картинки в действии, несложные; 3) Выполнение поручений (найди, принеси, поставь); 4) Рассказы без показа; 5) Подговаривание четверостиший; 6) Мелочь
2 года	Понимает короткий рассказ без показа о событиях, бывших в опыте ребенка	При общении со взрослым пользуется 3-х словными предложениями в естественной ситуации		
2 года 6 мес.		<i>Грамматика</i>	<i>Вопросы</i>	1) Теневой кукольный театр; 2) Экскурсии, наблюдения; 3) Рассказы без показа, сказки; 4) Рассказы по картинке; 5) Дидактические игры. Лото «Малышам», «Кому что нужно?»
		В речи использует многословные предложения в естественной ситуации	«Где?» «Куда?»	
3 года		В опыте речи ребенка появились придаточные предложения	«Почему?» «Когда?»	

Приложение 3

Таблица 5

**ГРУППА РАЗВИТИЯ ПО ЭПИКРИЗНЫМ СРОКАМ**

*Разработано Печорой К.Л.*

Качественно-количественная оценка психического развития детей 1-2-3 года жизни			
<i>I группа</i>	<i>II группа</i>	<i>III группа</i>	<i>IV группа</i>
1. Дети с опережением в развитии:  а) на 2 эпикризных срока – высокое развитие; б) на 1 эпикризный срок – ускоренное развитие	1. Дети с задержкой в развитии на 1 эпикризный срок:  а) I степень: задержка 1-2 показателей; б) II степень: задержка 3-4 показателей; в) III степень: задержка 5-7 показателей.	1. Дети с задержкой в развитии на 2 эпикризных срока:  а) I степень: задержка 1-2 показателей; б) II степень: задержка 3-4 показателей; в) III степень: задержка 5-7 показателей.	Дети с задержкой в развитии на 3 эпикризных срока.
2. Дети с опережением в развитии: верхне-гармоническое. Часть показателей выше на 1 эпикризный срок,	2. Дети с нетипичным негар-моничным развитием.  Часть показателей выше, часть – ниже на 1 эпикризный срок.	2. Дети с нетипичным нижегармоничным развитием.  Часть показателей ниже на 1 эпикризный срок, часть – на 2	

часть - выше на 2 эпикризных срока.		эпикризных срока.	
3. Дети с нормальным развитием.			

## Приложение 4

### Методики для проведения экспресс-диагностики развития познавательных процессов для детей 3-4 лет

#### 1. Память

«Пять игрушек»

Задание направлено на изучение механической памяти.

Оборудование: 5 игрушек (мяч, машина, кукла, собака, мишка), экран.

Инструкция: «Назови, что это? Посмотри и запомни, какие здесь игрушки». Затем закрываем игрушки экраном и просим их назвать.

Количественная оценка результатов обследования:

4 балла — ребенок назвал 5 игрушек;

3 балла — ребёнок назвал 4 игрушки;

2 балла — ребёнок назвал 2-3 игрушки;

1 балл - ребёнок назвал 1 игрушку;

0 баллов - ребёнок не назвал ни одной игрушки.

#### 2. Внимание

«Сравнение картинок»

Оборудование: 2 картинки с двумя отличиями, секундомер.

Инструкция: «Посмотри внимательно и скажи, чем отличаются эти картинки». Время выполнения - одна минута.

Количественная оценка результатов обследования:

\*4 балла — ребенок справляется с методикой для исследования развития внимания детей 4-5 лет

3 балла - ребёнок самостоятельно нашел 2 отличия;

2 балла - ребёнок самостоятельно нашел одно отличие;

1 балл — ребёнок нашел отличия при помощи экспериментатора;

0 баллов - ребёнок не выполнил задание.

#### 3. Восприятие

«Разрезная картинка» (из двух частей; трех частей\*)

Задание направлено на выявление уровня развития целостного восприятия предметного изображения на картинке.

Оборудование: две одинаковые предметные картинки, одна из которых разрезана на две части

Инструкция: взрослый раскладывает перед ребенком две части разрезной картинки и просит сложить целую картинку: «Сделай целую картинку».

В случаях затруднения проводится обучение.

Обучение: В тех случаях, когда ребенок не может правильно соединить части картинки, экспериментатор сам выполняет задание перед ребенком и просит повторить. Если и после этого ребенок не справляется с заданием, то психолог показывает целую картинку и просит сделать из частей такую же.

Количественная оценка результатов обследования:

\*4 балла — ребенок складывает картинку из трех частей на основе зрительного соотнесения;

3 балла - ребенок складывает картинку из двух частей на основе зрительного соотнесения;

2балла — выполняет задание с помощью экспериментатора;

1балл - выполняет задание при наличии зрительного образца;

0баллов — не выполняет задание.

#### **4. Мышление**

«Доска Сегена».

Методика направлена на исследование наглядно-действенного мышления.

Оборудование: доска Сегена (с 6 вкладышами).

Инструкция: экспериментатор выкладывает фигурки перед ребенком и просит положить каждую на своё место. «Найди каждой фигурке свой домик».

Количественная оценка результатов обследования:

\*4 балла - ребенок выполняет задание на основе зрительного соотнесения фигуры-вкладыша с прорезью (доска Сегена с восемью вкладышами);

3балла - ребёнок выполняет задание на основе зрительного соотнесения фигуры-вкладыша с прорезью;

2балла - ребёнок не всегда пользуется зрительным соотнесением, часто примеривает, прикладывает фигуру-вкладыш к подходящей прорези;

1балл - ребёнок выполняет задание способом проб и ошибок (пытается протолкнуть сначала один, потом другой вкладыш в одну и ту же прорезь и т.д.);

0 баллов — ребёнок совсем не выполнил задание

<b>Уровни развития</b>	<b>3-4 года</b>
Высокий	16 баллов
Выше	12-15 баллов
Средний	8-11 баллов
Ниже	4-7 баллов
Низкий	0-3 балла

**Методика «Перебор пальцев» Е.И. Рогова**

Оценки координации мелкой моторики детей

*Цель:* определить уровень синхронизации движений мелких мышц обеих рук.

Поочередное прикосновение большим пальцем к 2, 3, 4 и 5-му пальцам (5 серий движений), которое должно производиться одновременно обеими руками сначала в медленном (2—3 серии движений, каждая серия за 5 секунд), а потом в максимально быстром темпе (5—7 серий движений, каждая серия за 3 секунды). При затруднениях вводятся игровой компонент и речевые команды: «Пусть все пальчики по очереди поздороваются с большим пальцем — раз, два, три, четыре» или «Ты командир, а твои пальчики — солдаты, командуй: раз, два, три, четыре».

**Методика «Обследование мелкой моторики у детей 2-4 лет»**

**О.И. Крупенчук**

Оценка гибкости мелкой моторики детей

*Цель:* определить уровень развития кинестической основы движений мелкой моторики рук – умения менять движения кистей и пальцев рук по образцу. Каждому ребенку предлагалось выполнить 3 упражнения:

1) показать «Козу рогатую» (указательный палец и мизинец вытянуты вперед, остальные сжаты), поочередно каждой рукой, а затем обеими руками вместе;

2) показать «Ушки зайчика» (указательный и средний палец вытянуты вверх, остальные сжаты в кулак), поочередно каждой рукой, а затем двумя руками вместе;

3) показать «Очки» (одновременно «колечки» двумя руками).

**Критерии, показатели развития мелкой моторики у детей 2-4 лет**

*По И.Е. Светловой*

Критерии	Показатели	Уровни/Баллы
Координация	Развитие синхронизации движений мелких мышц обеих рук	<i>Низкий уровень</i> – 1 балл – движения нескоординированы и несинхронны, производятся с ошибками, в слишком медленном или быстром темпе; <i>Средний уровень</i> – 2 балла – движения недостаточно скоординированы и синхронны, производятся с 1-3 ошибками, темп иногда нарушается; <i>Высокий уровень</i> – 3 балла – движения координированы и синхронны, производятся без ошибок и в нужном темпе.
Гибкость	Развитие кинестической основы движений мелкой моторики рук – смена	<i>Низкий уровень</i> – 1 балл – ребенок не справляется с заданием, не может повторить показанные движения, отказывается выполнять задания; <i>Средний уровень</i> – 2 балла – ребенку трудно менять движения пальцев по образцу, правильно выполняет 1-2 движения;

	движений кистей и пальцев рук по образцу	<i>Высокий уровень</i> – 3 балла – ребенок легко меняет движения пальцев по образцу, правильно выполняет все движения.
--	--	--

Показатели уровня развития мелкой моторики:  
 высокий уровень – 5-6 баллов;  
 средний уровень – 3-4 балла;  
 низкий уровень – 2 балла и меньше.

Приложение 7

### **Конспект занятия «Бабочка»**

**Цель:** Учить рисовать двумя руками.

**Задачи:**

- Учить рисовать двумя руками.
- Развивать мелкую моторику рук. Обогащать тактильный опыт детей.
- Вызвать интерес к созданию изображения на песке.

**Предварительная работа:** Наблюдение. Беседа. Рассматривание иллюстраций.

**Материал:** световой стол, иллюстрация бабочки, бумажные заготовки тела бабочки, музыкальное сопровождение.

**Содержание организованной деятельности детей:**

*Вспоминаем правила:*

В ладошки наши посмотри,  
 В них доброту, любовь найди  
 Чтоб злодеев побеждать  
 Мало просто много знать  
 Надо быть активным,  
 Смелым, добрым, сильным  
 А еще желательно  
 Делать все внимательно!

*Разминка:*

Мы для пальчиков гимнастику начнём,  
 Упражнения для пальцев проведем.  
 Укрепляем мышцы пальцев, кистей рук,  
 Чтобы каждый пальчик  
 Стал нам верный друг.

**1. Создание игровой ситуации**

Педагог: загадывает загадку.

Шевелились у цветка

Все четыре лепестка.

Я сорвать его хотел –

Он вспорхнул и улетел.

- Ребята, кто это? (показывает бабочку)

- Правильно, дети — это бабочка. А что бабочки умеют делать?

- А почему они летают? Что у них есть?



- Посмотрите на ее крылышки. У нее есть 2 больших крылышка и 2 маленьких. А сейчас давайте попробуем превратиться в бабочек.

## **2. Подвижная игра «Бабочка»**

Спал цветок и вдруг проснулся, (туловище вправо, влево.)

Больше спать не захотел, (туловище в перед, назад.)

Шевельнулся, потянулся, (руки вверх, потянуться.)

Взвился вверх и полетел,

Солнце утром лишь проснется, (покружиться)

Бабочка кружится, вьется.

(Дети под фонограмму «порхают» по группе. Как только фонограмма заканчивается, дети приседают на воображаемый цветок).

- Посмотрите, дети, у меня есть бабочки (показывает заготовку), а крылышек у них нет, давайте нарисуем крылышки.

**3. Упражнения «Поздраваемся с песочком».** Ребенку предлагается потрогать песок, подержать его в ладошках, пересыпать его из одной руки в другую...

## **4. Рисование.**

- Дети, нарисуйте бабочке 2 больших и 2 маленьких крылышка. Рисовать будем двумя руками. (дети рисуют, педагог наблюдает за их работой, если необходимо помогает, пока дети рисуют включается музыкальное сопровождение).

## **5. Рефлексия.**

- Молодцы, какие красивые бабочки у вас получились. Моя бабочка с картинки обязательно прилетит и подружится с вашими бабочками.

- Ребята вам понравилось?

В ладошки наши посмотри —

Мудрее стали ведь они!

Спасибо, милый наш песок,

Ты всем нам подрасти помог!

После занятия можно сфотографировать получившиеся бабочки с именами детей.

# Психолого-педагогическая программа «Эффективное общение»

Карпухина Е.А.

## 1. Пояснительная записка.

Психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» направлена на гармонизацию детско-родительских отношений.

### 1.1. Актуальность:

Модель поведения, реализуемая человеком, в течение жизни в значительной мере определяются социальной средой: где он учился общению и взаимодействию с окружающими, где сформировалась его личность, где он вырабатывал свое мировоззрение. Такой эталонной и наиболее значимой для человека группой - является семья. Именно в семье, при взаимодействии с родителями и близкими людьми, ребенок впервые овладевает правилами и нормами общения, что способствует его адаптации в широкой социальной сфере. В дальнейшем господствующие в семье стиль воспитания, мировоззрение и идеалы в большинстве своем являются для ребенка теми ориентирами, которые формируют его будущие стремления и ценности, остающиеся зачастую основой образцов поведения и для взрослого человека.

Процесс личностной самореализации и саморазвития может быть искажен или ограничен вследствие нарушений взаимодействия и общения со значимыми другими, в первую очередь с родителями. Ведь именно отношения и связь с родителями составляют необходимое условие личностного развития. «Какая жизнь ожидает ребенка, будет ли он счастливым или несчастным, станет ли он победителем или неудачником, зависит от того, какой сценарий - с хорошим или с плохим концом - передали ему родители». Одним из элементов жизненного сценария является стиль воспитания. Он воспроизводится в семьях детей в различных ситуациях и от повторения становится прочнее. Поведение родителей, как правило, формируется их собственным воспитанием. Со своим ребенком они часто обращаются так, как в свое время обращались с ними их родители. В других случаях родители критикуют то воспитание, которое получили сами и говорят: «Моему ребенку должно быть лучше, чем мне». Неуверенные в себе родители воспитывают ребенка в соответствии имеющимися в данный момент установками, информацией и настроениями.

Большинство родителей в нашем учреждении не осознают свой стиль воспитания, а также стиль воспитания, принятый в их родительской семье.

Для эффективного взаимодействия родителей и детей необходима психологическая готовность взрослых к свободному и ответственному поведению детей, которая имеет несколько составляющих. Во-первых, это внутренняя личностная свобода самих взрослых и их собственная позиция по отношению к жизни. Во-вторых, это знание психологических особенностей детей. В-третьих, это овладение конкретными психологическими навыками общения с детьми, причем такими навыками, которые позволяют взрослым полно и свободно выражать себя, демонстрировать принятие и понимание

детей с самыми разными психологическими особенностями и, в конечном счете, делать отношения с детьми искренними и открытыми.

### **1.2. Участники программы:**

- администрация учреждения;
- педагог-психолог;
- родители, дети, воспитатели.

### **1.3. Цели и задачи программы:**

Цель программы - оптимизация коммуникации и межличностных отношений между ребенком и взрослым, личностное развитие всех членов семьи.

Задачи:

- повысить родительскую компетентность в плане осознания своего стиля воспитания и стереотипов поведения и реагирования;
- расширить у родителей поведенческий репертуар во взаимодействии с детьми;
- сформировать у взрослых членов семьи навык сотрудничества с ребенком;
- развить личностные качества, всех членов семьи необходимые для эффективного взаимодействия.

### **1.4. Научные, методологические и методические основания программы:**

Теоретико – методологическую основу программы составили:

- современные положения о сущности, структуре, функциях детско-родительских отношений: А.Я. Варга, Р.В. Овчаровой, В. Сатир, А.С. Спиваковской, Э.Г. Эйдемилер;
- концепции, обосновывающие необходимость психологического сопровождения семьи с целью обеспечения полноценного развития личности ребенка: Б.М. Битянова, Н.С. Глуханюк, И.В. Дубровина, Р.В. Овчарова, Т. Яничева;
- принципы гуманистической психологии и педагогики составившие основу программы психологической оптимизации детско-родительских отношений.

В программе использован также опыт работы специалистов в области детско-родительских отношений Ю.Б. Гиппенрейтер, И.М. Марковской, А. Фабер, Е. Мурашовой, Н.В. Сагдеевой.

### **1.5. Перечень и описание программных мероприятий:**

Курс начинается с восьми консультаций для родителей.

Вторая часть программы - это занятия с элементами тренинга оптимизации детско-родительских отношений как средства преодоления проблем эмоционально-личностного развития ребенка.

Каждое занятие с элементами тренинга включает в себя небольшую теоретическую часть, содержащую конкретные знания и способы эффективного взаимодействия с ребенком, и практические упражнения, приводящие к осознанию и реагированию собственных проблем (чувство вины, причины неприятия ребенка, негативные эмоциональные переживания из собственного детства).

Часть занятий посвящена проблемам саморегуляции и релаксации, где родители получают необходимые навыки преодоления тревожных состояний как у себя, так и у ребенка.

После каждого занятия родителям предлагается домашнее задание, в котором они пробуют применить полученные знания в общении с ребенком, а также фиксируют собственные ощущения, реакции ребенка, какие-либо изменения в поведении и отношениях в семье.

Курс заканчивается обсуждением за круглым столом «Как я стал понимать своего ребенка?».

Программа рассчитана на 14 занятий с родителями, продолжительность занятия 1,5-2 часа каждое, интенсивность занятий 1 раз в неделю. В группу может входить от 8 до 12 человек.

### 1.6. Тематический план

Раздел	Тема	Кол-во занятий
I Родительский лекторий	«Пять тактик семейного воспитания»	1
	«Как на самом деле любить детей?»	1
	«21 способ избежать конфликта и наладить отношения с ребенком»	1
	«10 самых важных вещей, которым родители могут научить ребенка»	1
	«Пять основных потребностей ребенка »	2
	«Профилактика эмоциональных нарушений у детей»	1
	«Воспитание уверенности в себе и самоуважения»	1
II Занятия по оптимизации детско-родительских отношений элементами тренинга	«Знакомство»	1
	«Безусловное принятие ребенка»	1
	«Личностно ориентировочная модель взаимодействия взрослого и ребенка»	1
	«Помощь родителей. Всегда ли она так необходима?»	1
	«Давай вместе!»	1
III Круглый стол	«Как я стал понимать своего ребенка?»	1

## 2. Психолого-педагогический инструментарий

### 2.1. Родительское сочинение (автор – В.В. Столин, адаптация – А.И. Ташевой). [22]

Методика позволяет:

1) актуализировать исследуемые особенности родительско-детских отношений (прямые и отраженные оценки ребенка; ценностные ориентации родителя, включающие систему идеальных ожиданий, реальных требований

и возможных страхов и опасений; особенности совместной деятельности родителя и ребенка);

2) получить описание родительского видения проблем и трудностей в развитии ребенка;

3) выявить зоны конфликтности и общности в родительско-детском взаимодействии;

4) определить особенности типа семейного воспитания;

5) собрать анамнестическую информацию, отражающую историю развития ребенка;

6) выявить личностные особенности самого родителя.

Методика «Родительское сочинение» состоит из тридцати незавершенных предложений. Предложения разделены на одиннадцать шкал. На каждую шкалу приходится несколько незавершенных предложений.

По результатам методики «Родительское сочинение» становится возможным выявление родительской позиции, сложившегося образа ребенка у родителя, особенностей восприятия и переживания родителем характера отношений и взаимодействия с ребенком. Методика позволяет также получить данные об индивидуально-личностных особенностях родителя.

**2.2. Опросник «Взаимодействие родителя с ребенком» (ВРР) (автор Марковская И.М.). Вариант для родителей дошкольников и младших школьников. [22]**

Назначение методики:

Методика предназначена для диагностики особенностей взаимодействия родителей и детей. Опросник позволяет выяснить не только оценку одной стороны — родителей, но и видение взаимодействия с другой стороны — с позиции детей.

Опросник "Взаимодействие родитель – ребенок" является "зеркальным" и содержит две параллельных формы: для родителей и для детей.

**2.3. Методика «День рождения» - М.Панфиловой. [22]**

Цель методики – изучить эмоциональные и коммуникативные особенности взаимоотношений старших дошкольников с членами семьи.

При оценке результатов обращают внимание на следующие показатели:

1. Потребность в общении:

2. Эмоциональные предпочтения в общении: чем ближе люди располагаются рядом с ребенком, тем более близкие, доверительные, приятные отношения.

3. Значимость социального окружения:

Результаты данной методики дают возможность изучить социальное окружение ребенка, его эмоциональное отношение к этому окружению, расположенность дошкольника к общению с членами семьи.

Анализ результатов диагностики на данном этапе позволяет изучить особенности и проблемы детско-родительских отношений, понять, насколько дети ориентированы на взаимодействие с членами собственной семьи, изучить семейный опыт дошкольника, его эмоциональное и коммуникативное отношение к социальному окружению.

#### **2.4.Методика интервью с ребенком – автор А.И.Захаров. [22]**

Цель – выяснить особенности внутрисемейных отношений и роли ребенка в семье.

Результаты беседы помогает выяснить особенности детско-родительских проблем таких, как наказание дошкольников, авторитетность родителей, их значимость для детей.

#### **2.5.Методика «Лесенка» - автор В.Г.Щур. [22]**

Стремление родителей подчинить себе, поставить в зависимое положение своего ребенка, даже в случае преследования благородных целей, влечет за собой снижение самооценки ребенка.

Цель методики: выявление представлений ребенка об отношении к нему других людей (в особенности близких), выявления его самооценки, а также характера и степени осознанности этого отношения.

### **3. Критерии ограничения и противопоказания на участие в освоении программы**

Формирование группы происходит на добровольной основе. В группу входят родители, имеющие детей 2-7 лет. Занятия может посещать один или оба родителя, иногда они могут меняться (по очереди посещать группу). Это могут быть и близкие родственники, но обязательно те, кто непосредственно занимается воспитанием ребенка.

Программа направлена в первую очередь на семьи с нарушением детско-родительских отношений.

Исследование влияния различных стилей руководства на развитие личности детей и формирование детско-родительских отношений показывают, что наиболее благоприятное воздействие на воспитательный процесс оказывает демократический или авторитетный стиль взаимодействия, в то время как остальные стили приводят к нарушениям личностного развития и дисгармонии межличностных отношений родителей и детей.

Основные стили детско-родительских отношений:

#### **1) Авторитарный стиль**

Авторитарные родители: используют силовые методы воздействия, добиваются от детей слепого и беспрекословного подчинения, исключают любое объяснение, аргументацию, злоупотребляют отрицательными оценками, основные воспитательные средства- строгость и наказание. Уровень требований и контроль за поведением детей сверхвысокий.

В итоге дети чувствуют себя отверженными, испытывают тревогу и страх. Не умеют отстаивать свои интересы, подвержены быстрой смене настроения, часто агрессивны. Общие черты детей при таком воспитании - заниженная самооценка, неуверенность в себе, замкнутость, недоверчивость. В подростковом возрасте авторитарность родителей порождает конфликты и враждебность.

#### **2) Демократический стиль**

Родители уважают своих детей, учитывают индивидуальные особенности детей, не подавляют детей строгостью, наказанием, а

разъясняют конкретную ситуацию в ходе беседы, убеждают. Используют положительную оценку.

У детей формируется чувство собственного достоинства, воспитывается организованность, дисциплинированность, самостоятельность, активность. Такой ребенок уверен в себе, умеет контролировать своё поведение. Права ребенка при этом не нарушаются.

### **3) Разрешительно - попустительский стиль**

Взрослые снисходительны, нетребовательны, не контролируют действия детей, все позволяют, не предъявляют порой даже элементарных требований, за исключением, быть может, тех случаев, когда возникает угроза жизни ребенка, физической травмы. Такое отношение свидетельствует о равнодушии к жизни ребенка.

Такой тип воспитания формирует в ребенке вседозволенность и безразличие к другому человеку. Ребенок привыкает не задумываться над чувствами других, потому что сам обделен вниманием, практически не знает запретов и ограничений. Дети имеют среднюю самооценку, при этом ориентируются на мнение других.

## **4. Способы обеспечения гарантии прав участников программы**

Многие родители считают, что они знают о своих детях и о себе все, и не хотят ходить на тренинги, собрания, прислушиваться к рекомендациям психолога. Они приходят на консультацию только тогда, когда сталкиваются с проблемой, стремясь решить ее молниеносно. Вся информация о ребенке, о результатах диагностического обследования, о стеле детско-родительских отношений сообщается психологом конфиденциально, в индивидуальной беседе. На распространение данных берется согласие родителей. Во время лекции, тренинга, собрания даются общие рекомендации без привязанности к конкретной личности ребенка или взрослого.

## **5. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программы**

- администрация учреждения – координирует реализацию программы;
- педагог-психолог – реализует программу в рамках своей деятельности;
- родители, дети, воспитатели – участвуют в реализации программы.

## **6. Ресурсы необходимые для эффективной реализации программы**

1) требования к специалистам, реализующим программу:

программу реализует педагог-психолог обладающий специальными знаниями, умениями и навыками в области детско-родительских отношений;

2) перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- Сагдеева Н.В. Совместная деятельность родителей с детьми в ДОУ «Шаг на встречу». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 96с.;

- Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.В.Шитова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 169 с.;

- Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями/ авт.-сост. О.В.Москалюк, Л.В.Погонцева. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 123с.;

3) требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:

- большое, светлое помещения (музыкальный или спортивный зал), с отдельным помещением для детей;

- методические пособия: книжные и печатные издания, мультимедийные презентации, диски;

- магнитофон;

- проектор;

- ноутбук;

- принтер;

4) требования к информационной обеспеченности учреждения для реализации программы: наличие библиотеки, Интернета.

### **7. Ожидаемые результаты реализации программы**

1. У родителей повысится компетентность в плане осознания своего стиля воспитания и стереотипов поведения и реагирования.

2. У родителей расширится поведенческий репертуар во взаимодействии с детьми.

3. У взрослых членов семьи сформируется навык сотрудничества с ребенком.

4. У участников программы разовьются личностные качества необходимые для эффективного взаимодействия.

### **8. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

- качественные (отзывы родителей, удовлетворенность родителей результатами работы);

- количественные (изменение детско-родительских отношений, изменение стиля общения с ребенком, изменение самооценки у ребенка).

### **9. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы**

- педагог-психолог;

- администрация.

### **10. Сведения о практической апробации программы на базе образовательного учреждения**

- программа апробирована в МБДОУ «Детский сад №70» г.Тамбова;

- срок апробации – 2018-2019 учебный год;

- количество участников – 12 участников.

### **11. Тематическое планирование**

<b>№ п</b>	<b>Тема</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание занятия</b>	<b>Ответственный</b>
<b>1</b>	Запись в группу	Организация группы по оптимизации детско-родительских отношений.		Администрация



2	Диагностика	Выявление особенностей внутрисемейного общения и межличностных детско-родительских отношений.		Педагог-психологи Воспитатели
3	Консультация №1 «Пять тактик семейного воспитания»	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	1. Знакомство с темой. 2. Диктат. 3. Опекать. 4. Конфронтация. 5. Мирное сосуществование. 6. Сотрудничество. 7. Подведение итога, рефлексия.	Педагог-психолог
4	Консультация №2 «Как на самом деле любить детей?»	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	1. Знакомство с темой. 2. Способы выражения любви к ребенку. 3. Контакт глаза в глаза. 4. Мы-образцы для подражания. 5. Никогда не говори никогда. 6. Физический контакт. 7. Два ценных дара. 8. Пристальное внимание. 9. Тирания срочности. 10. Дистанция. 11. Подведение итога «Контролируйте свой гнев», рефлексия.	Педагог-психолог
5	Консультация №3 «21 способ избежать конфликта и наладить отношения с ребенком»	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	1. Знакомство с темой. 2. Игнорируйте неправильное поведение. 3. Уходите. 4. Используйте отвлекающий маневр. 5. Смена обстановки. 6. Используйте замену. 7. Крепкие объятия. 8. Находите плюсы. 9. Предложите выбор. 10. Обратитесь за решением проблемы к ребенку. 11. Гипотетические ситуации. 12. Попытайтесь вызвать у ребенка сочувствие. 13. Не забывайте про чувство юмора. 14. Учите на личном примере. 15. Все по порядку. 16. Давайте ясные и конкретные указания.	Педагог-психолог

			<p>17. Правильно используйте язык жестов.</p> <p>18. "Нет" значит нет.</p> <p>19. Разговаривайте с ребенком спокойно.</p> <p>20. Учитесь слушать.</p> <p>21. Угрожать нужно умеючи.</p> <p>22. Заключите соглашение.</p> <p>23. Подведение итога, рефлексия.</p>	
6	Консультация №4 «10 самых важных вещей, которым родители могут научить ребенка»	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	<p>1. Знакомство с темой.</p> <p>2. Любить себя.</p> <p>3. Интерпретировать поведение.</p> <p>4. Общаться с помощью слов.</p> <p>5. Понимать различие между мыслями и действиями.</p> <p>6. Интересоваться и задавать вопросы.</p> <p>7. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов.</p> <p>8. Не бояться неудач - необходимое условие взросления.</p> <p>9. Доверять взрослым.</p> <p>10. Думать самому.</p> <p>11. Знать, в чем можно полагаться на взрослого.</p> <p>12. Подведение итога, рефлексия.</p>	Педагог-психолог
7	Консультация №5 «Пять основных потребностей ребенка »	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	<p>1. Знакомство с темой.</p> <p>2. Потребность в уважении:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ложь;</li> <li>- унижения;</li> <li>- пренебрежение: "слушать впол уха";</li> <li>- резюме.</li> </ul> <p>3. Потребность ощущать собственную значимость:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сверхопека;</li> <li>- чрезмерная снисходительность;</li> <li>- много говорим - мало слушаем;</li> <li>- принятие решений, решение проблем;</li> <li>- обязанности- полномочия;</li> <li>- резюме.</li> </ul> <p>4. Потребность приятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поспешная реакция – эмоциональность;</li> <li>- подавление эмоций;</li> <li>- неумолчная критика;</li> </ul>	Педагог-психолог

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- акцент на позитиве;</li> <li>- резюме.</li> </ul> <p>5. Подведение итога, рефлексия.</p>	
<b>8</b>	Консультация №6 «Пять основных потребностей ребенка »	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	<p>1. Знакомство с темой.</p> <p>2. Потребность чувствовать связь с окружающими:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное времяпровождение;</li> <li>- работа;</li> <li>- решения;</li> <li>- обсуждения;</li> <li>- семейные советы.</li> </ul> <p>3. Потребность в безопасности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- взаимоотношения между родителями;</li> <li>- заботливое, любящее окружение;</li> <li>- традиции и ритуалы;</li> <li>- дисциплина.</li> </ul> <p>4. Подведение итога, рефлексия.</p>	Педагог-психолог
<b>9</b>	Консультация №7 «Профилактика эмоциональных нарушений у детей»	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	<p>1. Знакомство с темой.</p> <p>2. Влияние наказаний.</p> <p>3. Правила поддержания дисциплины.</p> <p>4. Влияние телевидения.</p> <p>5. Подведение итога, рефлексия.</p>	Педагог-психолог
<b>10</b>	Консультация №8 «Воспитание уверенности в себе и самоуважения»	Психолого-педагогическое просвещение родителей по теме.	<p>1. Знакомство с темой.</p> <p>2. Наполнение чаши любви посредством игры.</p> <p>3. Наполнение чаши любви посредством общения с ребенком один на один.</p> <p>4. Ежедневное наполнение чаши любви.</p> <p>5. Наполнение чаши любви с помощью ритуалов.</p> <p>6. Подведение итога, рефлексия.</p>	Педагог-психолог
<b>11</b>	Занятие №1 «Знакомство»	Знакомство участников, налаживание коммуникации, преодоление чувств скованности и напряженности, тренировка мышечного расслабления.	<p>1. Введение.</p> <p>2. Упражнение 1. «Связующая нить, налаживание коммуникаций».</p> <p>3. Упражнение 2. Игровая разминка «Надувная кукла».</p> <p>4. Домашнее задание.</p> <p>5. Подведение итога, рефлексия.</p>	Педагог-психолог

12	Занятие №2 «Безусловное принятие ребенка»	Актуализация детского состояния «Я», ранних воспоминаний о детских переживаниях, формирование умения проявлять чувство принятия и любви к ребенку вербальными и невербальными способами. Осознание взрослым чувств ребенка.	1. Введение. 2. Упражнение 1. «Скала». 3. Упражнение 2. «Языки любви». 4. Домашнее задание. 5. Подведение итога, рефлексия.	Педагог-психолог
13	Занятие №3 «Личностно ориентировочная модель взаимодействия взрослого и ребенка»	Развитие личности и индивидуальности, умения адекватно выражать свои чувства, замечать положительное в ребенке, развитие навыков активного слушания и внимательного отношения в общении с ребенком.	1. Введение. 2. Упражнение 1. «Позиция общения». 3. Упражнение 2. «Презентация своего ребенка». 4. Упражнение 3. «Как мы умеем слушать?» 5. Домашнее задание. 6. Подведение итога, рефлексия.	Педагог-психолог
14	Занятие №4 «Помощь родителей. Всегда ли она так необходима?»	Развитие способности чувствовать друг друга, приводит к осознанию чувств ребенка, находящегося под «всевидящим оком» родителей, развитие понимания чувств ребенка, умения передавать эмоции принятия и любви; отреагирование собственных состояний (агрессия, депрессия).	1. Введение. 2. Упражнение 1. «Тень» (понимание симбиотических отношений ребенка-родителя). 3. Упражнение 2. «Ребенок — родитель». 4. Упражнение 3. «Рисунок в две руки». 5. Домашнее задание. 6. Подведение итога, рефлексия.	Педагог-психолог
15	Занятие №5 «Давай вместе!»	Снятие стереотипов, отмена оценочного восприятия себя и окружающих,	1. Введение. 2. Упражнение 1. «Слепой котенок». 3. Упражнение 2. «Поводырь».	Педагог-психолог

		осознание чувств ребенка, плохо ориентирующегося в окружающем мире, осознание ответственности за благополучие другого, чувство доверия-недоверия к окружающим, понимание чувств ребенка, развитие умения принимать на себя ответственность, выражать заботу, осознание чувства зависимости.	4. Упражнение 3. «Паровозик». 5. Домашнее задание. 6. Подведение итога, рефлексия.	
16	Круглый стол «Как я стал понимать своего ребенка?»	Обсуждение достижений в оптимизации детско-родительских отношений, удовлетворенности результатами занятий.	1. Введение. 2. Обсуждение «Как я стал понимать своего ребенка?». 3. Подведение итога, рефлексия.	Педагог-психолог
17	Диагностика	Выявление изменений во внутрисемейном общении и межличностных детско-родительских отношений.		Педагог-психолог Воспитатели
18	Анализ и обобщение результатов программы	Проанализировать и обобщить результаты проводимой работы, эффективность программы для конкретной группы.		Администрация Педагог-психолог

### Список литературы

1. Адаптация детей раннего возраста к условиям ДОО: Практическое пособие/ Авт.-сост. Белкина Л.В. – Воронеж «Учитель», 2006. – 236 с.
2. Адаптация ребенка к условиям детского сада: управление процессом, диагностика, рекомендации/ авт.-сост. Н.В.Соколовская. – Волгоград: Учитель, 2008. – 188с.

3. Аралова М.А. Справочник психолога ДОУ. – М.: ТЦ Сфера, 2007. – 272с. – (Справочники образования).
4. Балышева Е.Н. Я все умею сам! Практическое руководство для развития самостоятельности у ребенка. – СПб.: Издательский дом «Литера», 2012. – 32 с.: ил. - (Серия «Ох уж эти детки! Секреты воспитания»).
5. Ваш непонятный ребенок: психологические прописи для родителей: Екатерина Мурашева. – [6-е изд.; доп.] – М.: Самокат, 2016. – 440с. – (Серия «Самокат для родителей»).
6. Групповая психокоррекция: тренинги и ролевые игры, упражнения для личностного и профессионального развития/ Т.В.Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 254с. – (Психологический практикум).
7. Кризисы детского возраста. Воспитываем самостоятельность/ Е.Ю.Ярославцева. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 139 с.
8. Кризисы детского возраста: навязчивые привычки у детей/ Ю.В.Потапова, М.П.Шаталина. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 139 с.
9. Кризисы детского возраста. «Нет» кризисам и истерикам/ Е.Ю.Ярославцева. – Изд. 2-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 155 с.
10. Нагаева Л.Г. Преодолеваем детские страхи: Практическое руководство для родителей и педагогов. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2011. – 48 с.: ил. – (Серия «Ох уж эти детки! Секреты воспитания»).
11. Никитина Л.А. Мама и детский сад: Кн. для воспитателей дет. сада и родителей. – М.: Просвещение, 2000. – 93 с.
12. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями/ авт.-сост. О.В.Москалюк, Л.В.Погонцева. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2014. – 123с.
13. Продолжаем общаться с ребенком. Так?/ Ю.Б.Гиппенрейтер; худож. М.Е.Федоровская. – Иллюстрированное цветное издание – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 304 с.
14. Психологические пятиминутки для детей, или Как правильно разговаривать с ребенком в сложных ситуациях/ С.В.Старовойта, Т.Б.Беленькая. – Ростов н/Д: Феникс, 2015. – 157 с.
15. Психолого-педагогическое сопровождение семьи. Часть II: метод. пособие/ отв. ред. И.В.Смолярчук; М-во обр. и науки РФ, ТОГОАУ ДПО. Тамбов: Изд-во ТРОО «Бизнес-Наука-Общество», 2011. – 129 с.
16. Работа с родителями: пособие для педагогов ДОО/ Л.В.Михайлова-Свирская. – М.: Просвещение, 2015. – 128с. Ил. – (Работаем по ФГОС дошкольного образования).
17. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет/ авт.-сост. Е.В.Шитова. – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2015. – 169 с.
18. Ребенок «капризничает»! Советы детского психолога с мировым именем/ Эда Ле Шан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 122 с.
19. Родителям: как быть ребенком. Хрестоматия/ сост. и авт. коммент. Ю.Б.Гиппенрейтер; худож. М.К.Петрова. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 378 с.

20. Сагдеева Н.В. Совместная деятельность родителей с детьми в ДОУ «Шаг на встречу». – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2012. – 96с.

21. Сердюкова О.В. Тренинг эффективного взаимодействия родителя и ребенка: Метод. пособие. – Тамбов: ТОИПКРО, 2004. – 39с.

22. Широкова Г.А. Справочник дошкольного психолога. (3-е изд.) / Серия «Справочники». – Ростов-н/Д: «Феникс», 2005. – 384 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Родительский лекторий

#### Консультация №1: «Пять тактик семейного воспитания»

**Цель:** психолого-педагогическое просвещение родителей о тактиках семейного воспитания.

#### **Задачи:**

- 1) познакомить родителей с тактиками семейного воспитания;
- 2) помочь родителям в осознании своей тактики воспитания.

Оборудование: магнитофон, проектор, ноутбук.

#### **Содержание занятия**

1. Будут или не будут возникать препятствия на пути взаимопонимания родителей и детей - зависит главным образом от общей психологической атмосферы в семье.

Можно условно выделить пять линий развития семейных отношений, типов социально-психологического климата семьи и соответственно тактик семейного воспитания. Хотя, конечно, существует множество переходных, стертых, промежуточных модификаций и вариантов. Это: диктат, опека, конфронтация, мирное сосуществование на основе невмешательства и сотрудничества.

Родители борются за то, чтобы их дети выросли такими, какими они хотят их видеть, и эта борьба не против детей, а за них. Тактика такой борьбы может быть весьма и весьма различная: удачная или неудачная, правильная или ошибочная, умелая или неумелая, научно обоснованная или антинаучная. Эта тактика соответствует типу семейных отношений и, в конечном счете, ими порождается. Вот об этом и пойдет речь дальше.

#### **2. Диктат**

Никто не спорит - родители могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Но максимальная требовательность старших должна сочетаться с максимальным доверием и уважением к нему - в противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением. Принятая теорией воспитания и восходящая к А. С. Макаренко формула "максимум требовательности - максимум уважения и доверия" является убедительной альтернативой диктату в семейных отношениях. Родители, предпочитающие всем видам воздействия приказ и насилие,

неизбежно сталкиваются с сопротивлением объекта воспитания - ребенка, который отвечает на нажим, принуждение, угрозы и другие жестокие меры воздействия своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью. Но даже если сопротивление сломлено, победа оказывается мирровой. Вместе со сломленным упорством оказываются сломленными, растоптанными многие ценные качества личности: самостоятельность, чувство собственного достоинства, инициативность, вера в себя и свои возможности.

Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнения ребенка, лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, - все это гарантия катастрофической неудачи формирования его личности. Трудно предсказать судьбу молодого человека, оказавшегося жертвой подобной воспитательной системы. Может быть, вырастет подхалим, приспособленец, трус, может быть - циник, хам, деспот. Может случиться, и выправится под влиянием каких-либо внесемейных влияний, и все обойдется без тяжелых последствий.

Но одно можно сказать с полной уверенностью: какие бы цели воспитания ни преследовали родители, придерживающиеся тактики диктата, - не могут же они сознательно планировать воспитание подлеца или хама, - их цели не будут достигнуты, из их сына или дочери получится то, чего они никак не ожидали. Положительный эффект такого воспитания, даже если оно - результат лучших побуждений отца и матери, заведомо нулевой. Здесь можно было бы поставить точку, но как не сказать, что диктат в семье далеко не всегда подобен улице с односторонним движением. Ребенок может быть не только объектом, но и субъектом диктатуры.

Существуют семьи, в которых ребенок является настоящим маленьким тираном. Вообще-то нередко это происходит в семьях, где ребенок долго болеет и родители, проникнутые жалостью и состраданием, готовы сделать все, чтобы компенсировать то, чего лишила его болезнь. Или это может быть долгожданный ребенок, родившийся в семье немолодых родителей, потерявших надежду на потомство. Как правило, отказа такому малышу не бывает ни в чем, любые его требования безоговорочно выполняются. Маленький деспот, привыкший не встречать сопротивления своему диктату в семье, за ее пределами, как правило, никаких привилегий не имеет и должен приспособливаться и ловчить. Это ведет к своеобразному раздвоению личности. В нем уживаются жестокость к одним и заискивание перед другими, грубость и трусость, зазнайство и униженность. Как легко становится такой человек лицемером и предателем - он жалеет только себя и только себя любит. Трудно сказать, что хуже: деспотизм сверху или деспотизм снизу. Оба хуже!

### **3.Опека**

По сути, диктат родителей и опека - явления одного порядка. Различия в форме, а не в существе. Да, разумеется, диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, а опека - заботу, ограждение от трудностей, ласковое участие. Однако результат во многом совпадает: у детей отсутствуют самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения



вопросов, их касающихся, тем более, общих проблем семьи. Возникающий еще в раннем детстве импульс, почти инстинкт "Я сам", уступает место вялому безразличию: "Пусть мама, пусть папа сделают, решат, помогут". "Диктат снизу" - деспотизм ребенка, о котором было только что сказано, - это тоже оборотная сторона чрезмерной опеки, утверждающей ребенка в позиции маленького божка. Однако вовсе не обязательно опека порождает крайности деспотического поведения. Этого может и не быть, если родители не теряют чувства собственного достоинства и умеют заставить себя уважать. Но и в этом случае негативные последствия опеки как тактики семейного воспитания обязательно скажутся.

Вопрос об активном формировании личности ребенка отходит на второй план. На авансцену педагогического действия выходит другая проблема - удовлетворение потребностей ребенка и ограждение его от трудностей. Опека как воспитательная тактика - откровенный враг трудового воспитания, потому что опекаемого, прежде всего, ограждают от трудовых усилий и ответственности. Погубить человека с помощью чрезмерной опеки, в общем-то, легче, чем осчастливить.

Родители, которые постоянно озабочены тем, чтобы на их дитя не свалились какие-либо житейские трудности, чтобы не него, упаси боже, не дунул ветер повседневности, чтобы его не продуло в парной атмосфере семейной оранжереи, фактически делают всю работу за него. Они, по существу, отказываются подумать о серьезной подготовке подростка к столкновению с реальностью за порогом родного дома. А, следовательно, оказывают дурную услугу родному дитяти, которому, скажем прямо, никто в дальнейшем, кроме них, подстилать перинку не станет.

Если опека, которая представляет собой форму определенной активности родителей в системе семейных отношений, приобретает характер принуждения детей к ответственности и самостоятельности, то пусть будет опека! Вреда она не принесет и конфликта не породит. Говорят, что война - это порождение дипломатии, но другими средствами. Если относительно мирные семейные отношения заходят в тупик, если тактика диктата встречает сопротивление и, что называется, коса находит на камень - в чьих бы руках эта коса ни находилась, старших или младших, - если опека становится обременительной и с нею не желают больше мириться, а опекающие не намерены от нее отказываться, что тогда-то и пускаются в ход эти самые "другие средства".

#### **4. Конфронтация**

Не хочется делать слишком пессимистические прогнозы - все-таки иногда каким-то образом само собой улаживается и образуется, но окончательно расплата приходит только через много лет, когда беспомощные родители в свою очередь будут вынуждены подчиниться морали послушания, которую сумеют преподнести им вошедшие в силу и сохранившие бойцовские качества дети.

#### **5. Мирное сосуществование**

Четвертый тип тактики семьи - мирное сосуществование с позиций невмешательства. Здесь все выглядит вполне благопристойно. У каждого

свои дела, свои проблемы, свои трудности и успехи. Родители работают, дети учатся, у каждого своя сфера, своя отрасль деятельности. Никто не переходит демаркационную линию, могут быть лишь недоразумения. И казалось, такой тип отношений в семье надо только приветствовать.

Обособленность миров ребенка и взрослых нередко буквально декларируется, под это даже подводится "педагогический" фундамент - пусть растет самостоятельным, независимым, раскованным, свободным. Как к этому отнестись? Бывают, разумеется, разные семейные обстоятельства. Признаю, что, в частности, у моей собеседницы были уважительные причины - трудно воспитывать сына без отца. Но чаще всего в основании этого типа взаимоотношений - пассивность воспитателя, который уклоняется от активного вмешательства, предпочитая комфортное и не требующее душевных затрат сосуществование с подростком.

Каков же результат? Став на путь формирования индивидуалиста, родители пожинают горькие плоды индивидуализма. Семья как центр притяжения, как эмоциональный магнит, как семейный очаг для ребенка не существует. Жизнь родных, их радости и невзгоды для него за семью печатями. И рано или поздно наступит критический момент - беда, болезнь, трудности, - когда от него потребуют и участия, и включения в общесемейные проблемы, и добрых чувств, и убедятся в его полной неспособности ко всему этому. Они будут горько сетовать по поводу несостоятельности юноши как сына, девушки как дочери, не отдавая себе отчета в том, что это - несостоятельность сложившейся системы семейных отношений.

### **6.Сотрудничество**

Именно в ситуации сотрудничества преодолевается индивидуализм ребенка, формируются черты коллективиста. А это уже предполагает, что семья обретает особое качество, становится группой особого типа, превращается в коллектив.

Именно такой способ организации связей старшего и младшего поколений, как сотрудничество, представляется оптимальным, а уж никак не опека, невмешательство и сосуществование.

Нельзя забывать, что общество предъявляет требования к каждому его члену, и к взрослому, и к ребенку. Этот набор требований зафиксирован в учебных производственных нормах, правилах поведения, нравственных критериях и т. д. Социальная оценка человека - независимо от его возраста - зависит от того, насколько он соответствует этим критериям, правилам и нормам, выполняет свои обязательства. И здесь открывается еще один аспект сотрудничества детей и родителей - "соучастование".

"Соучастование" - эмоциональное действенное включение в дела другого человека, активная помощь, сочувствие, сопереживание - цементирует взаимосвязь поколений в семье, не оставляет места равнодушию, черствости, эгоизму. Отзывчивость при бедах и затруднениях, стремление немедленно откликнуться есть форма проявления "соучастования" и свидетельство готовности к сотрудничеству и поддержке. Жизнь взрослого человека изобилует сложными, иногда просто трудными,

иногда драматическими ситуациями. Если мы хотим, чтобы наш сын или наша дочь стали ближе, роднее (заметьте, речь идет о том, чтобы именно они ближе придвинулись к нам, так как родителей побуждать к сближению излишне), то первое правило - не ограждать их от горестей и радостей взрослого человека, а делать не только их свидетелями, но и прямыми их участниками. Причем идти на это как можно раньше, прямо и смело, давая доступные (с учетом возраста) разъяснения.

Семья, три-четыре человека, соединенных родственными связями, могут стать, а могут не стать коллективом в зависимости от того, какой характер приобретут их отношения, будет ли это конфронтация, сосуществование или соучастование и сотрудничество.

Сотрудничество предполагает сотрудников. Вот только вопрос: а сколько их надо для успешности сотрудничества? Кто-нибудь обязательно поторопится ответить: трое (видимо, будут иметься в виду отец, мать, ребенок). Кто-то скажет: пятеро - значит, бабушка и дедушка не остались забытыми. Еще бы! В семейном ансамбле они - сотрудники не из последних. И редко, редко кто-нибудь увеличит эти число за счет расширения младшего возрастного контингента. Во всяком случае, трудно рассчитывать, что мы перевалим за пределы магического числа "семь".

## **7. Подведение итогов, рефлексия.**

## **ЗАНЯТИЕ 2.**

### **БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ РЕБЕНКА.**

**Цель:** актуализация детского состояния «Я», ранних воспоминаний о детских переживаниях.

#### **Задачи:**

1. ознакомить родителей с правилами грамотного общения с ребенком;
2. создать положительный эмоциональный настрой сплоченность группы;
3. актуализировать умения проявлять чувство принятия и любви к ребенку вербальными и невербальными способами.

**Оборудование:** магнитофон, проектор, ноутбук.

**Основные понятия:** правила грамотного общения с ребенком. Что такое безусловное принятие. Правила «трех П» — принятие, понимание, признание уникальности. Последствия условного, оценочного отношения к ребенку. Причины эмоционального неприятия ребенка (незапланированный пол; перенос нарушенных супружеских отношений и т. д.). Гиперопека — как стремление компенсировать отвержение ребенка.

#### **Содержание занятия**

##### **Упражнение 1. «Скала».**

**Цель:** создание положительного эмоционального настроения, усиление сплоченности группы; диагностика взаимоотношений.

#### **Ход занятия.**

Игроки становятся в ряд. С помощью рук, ног и других частей тела образуют «уступы» и «препятствия». На расстоянии 10–15 см от «скалы» чертится линия, за которой «пропасть». Игроки по очереди, цепляясь за

«уступы» и преодолевая «препятствия», передвигаются с одного края «скалы» на другой, стараясь не заступить за черту.

Рефлексия.

Перелез через «скалу» или упал в «пропасть»? Почему?

Часто ли ты в жизни опираешься на других при решении своих проблем? Почему?

Если нет, то что мешает?

В ком ты не уверен: в себе или в других?

## **Упражнение 2.**

### **«Языки любви»**

**Цель:** актуализация умения проявлять чувство принятия и любви к ребенку вербальными и невербальными способами. Осознание чувств ребенка.

**Ход занятия.**

Языков любви 5:

- Слова одобрения.
- Физическое прикосновение.
- Качественное время, или пристальное внимание.
- Акты служения, или забота.
- Дарение подарков.

Дается 2-3 минуты на то, чтобы участники занятия вспомнили события детства, когда они точно знали, что их любят. Нахождение ресурса в детстве. Рефлексия.

Домашнее задание.

Проанализируйте, сколько раз в течение дня Вы обращались к ребенку с эмоционально положительными высказываниями (одобрение, приветствие, поддержка) и сколько с отрицательными (критика, упрек, замечание). Обнимайте Вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычное утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Подведение итогов, рефлексия.

### **Аннотация психолого-педагогической программы «Эффективное общение»**

Психолого-педагогическая программа «Эффективное общение» направлена на гармонизацию детско-родительских отношений.

Стояла проблема разработки такой психолого-педагогической программы, которая была бы направлена не просто на просвещение родителей, а улучшение детско-родительских отношений, чтобы родитель смог проанализировать себя и скоординировать свое поведение.

Цель программы - оптимизация коммуникации и межличностных отношений между ребенком и взрослым, личностное развитие всех членов семьи.

Задачи программы:

- повысить родительскую компетентность в плане осознания своего стиля воспитания и стереотипов поведения и реагирования;
- расширить у родителей поведенческий репертуар во взаимодействии с детьми;

- сформировать у взрослых членов семьи навык сотрудничества с ребенком;

- развить личностные качества, всех членов семьи необходимые для эффективного взаимодействия.

Курс начинается с восьми консультаций для родителей.

Вторая часть программы - это занятия с элементами тренинга оптимизации детско-родительских отношений как средства преодоления проблем эмоционально-личностного развития ребенка.

Каждое занятие с элементами тренинга включает в себя небольшую теоретическую часть, содержащую конкретные знания и способы эффективного взаимодействия с ребенком, и практические упражнения, приводящие к осознанию и отреагированию собственных проблем (чувство вины, причины неприятия ребенка, негативные эмоциональные переживания из собственного детства).

Часть занятий посвящена проблемам саморегуляции и релаксации, где родители получают необходимые навыки преодоления тревожных состояний, как у себя, так и у ребенка.

После каждого занятия родителям предлагается домашнее задание, в котором они пробуют применить полученные знания в общении с ребенком, а также фиксируют собственные ощущения, реакции ребенка, какие-либо изменения в поведении и отношениях в семье.

Курс заканчивается обсуждением за круглым столом «Как я стал понимать своего ребенка?».

Программа рассчитана на 14 занятий с родителями, продолжительность занятия 1,5-2 часа каждое, интенсивность занятий 1 раз в неделю. В группу может входить от 8 до 12 человек.

#### Результативность опыта.

Благодаря успешно функционирующей системе подходов, форм и средств взаимодействия повышается родительская компетентность в плане осознания своего стиля воспитания и стереотипов поведения и реагирования; у взрослых расширяется поведенческий репертуар во взаимодействии с детьми и другими взрослыми; у взрослых членов семьи сформированы навыки сотрудничества с ребенком; у всех членов семьи развиты личностные качества необходимые для эффективного взаимодействия.

#### Возможности и условия внедрения опыта.

Опыт рассчитан на внедрения в дошкольных образовательных учреждениях при условии владения педагогом методикой организации и осуществления развивающей работы в данном направлении, наличии достаточной материальной базы и должным образом оборудованного кабинета или комнаты для занятий.

#### Трудоемкость освоения опыта.

Трудоемкость освоения опыта заключается в необходимости создать материальную базу для занятий. Значительны по времени и средствам затраты на разработку методического материала. Также много времени занимает разработка планов, оформление документаций.

# **Программа профилактики эмоционально-личностного выгорания педагогов «Гармония»**

Петрова Ю.М

## **Актуальность программы**

Проблема стрессоустойчивости человека в различных профессиях постоянно находится в поле зрения психологов. Одной из самых напряженных в эмоциональном плане видов труда является профессия педагога. В своей деятельности педагог должен стремиться к успешному решению поставленных перед ним задач независимо от воздействующих на него негативных факторов, сохранять самообладание, оставаться для учеников, воспитанников примером в личностном плане, отвечать за сохранение физического и психического здоровья своих воспитанников. Плата за ответственность довольно высока - нервное перенапряжение и эмоциональное выгорание профессионала. Следствием повышенной напряженности труда педагога становится апатия, раздражительность, грубость в адрес воспитанников, учеников. На фоне снижения психического тонуса происходит снижение качества образовательного процесса и потеря интереса к своей деятельности, которая превращается для педагога в тяжелую трудовую повинность. Известно, что у авторитарных педагогов (воспитателей, учителей начальных классов) дети болеют чаще. Причина имеет психосоматическую природу: утомленный психологическим давлением детский организм заболевает, предоставляя тем самым возможность ребенку передохнуть. Поэтому психологическое здоровье педагога является важным условием здоровья детей.

Обеспечение психологического благополучия всех участников образовательного процесса – одна из задач службы практической психологии образовательного учреждения. Работа с педагогами ОУ по данному направлению является не менее актуальной, чем с воспитанниками и обучающимися.

В жизнь системы образования страны прочно вошёл Федеральный образовательный стандарт (ФГОС). В плане внедрения ФГОС особое внимание уделено кадровому обеспечению и подготовке педагогов дошкольного образования. Работа с педагогами является очень важным направлением сопровождения учебно-воспитательного процесса. В связи с введением ФГОС педагогам требуется психологическая поддержка, поскольку введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками. Это связано с тем, что педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы.

Появление новых требований к оформлению документации, работа с детьми ОВЗ, внедрение интерактивных методов обучения, открытые занятия, участие в конкурсах и другие сопутствующие факторы ставят современного педагога в совершенно новые условия, которые усугубляют их и без того напряженную деятельность.

В нашем ДОО определена кадровая политика, направленная на создание положительного климата в коллективе, с целью повышения эффективности работы педагогов. В рамках данного проекта была создана программа по профилактике эмоционально - личностного выгорания педагогов.

**Цель программы:**

Профилактика и преодоление эмоционального выгорания у педагогов дошкольных образовательных организаций.

**Задачи программы:**

1. Повысить информационно-теоретическую компетентность педагогов.
2. Обучить педагогов психотехническим приёмам саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
3. Развить у педагогов мотивации к профессиональному самосовершенствованию личности через повышение самооценки, снятие тревожности.
4. Сохранить в педагогическом коллективе благоприятного психологического микроклимата, снижение уровня конфликтности.

**Ожидаемые результаты освоения программы:**

1. Преодоление эмоционального выгорания у педагогов.
2. Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.
3. Овладение педагогами психотехническими приёмами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
4. Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряжённости.
5. Снижение уровня конфликтности в педагогическом коллективе.

**Научные, методологические и методические основания программы:**

Программа разработана на основе тщательного изучения проблемы эмоционального выгорания на протяжении нескольких лет как темы самообразования, анализа литературы по данной теме зарубежных и отечественных исследователей – Х. Френденбергера, К. Маслач, С. Джексона, В. В. Бойко, В. Е. Орла, Н. Е. Водопьянова, А. А. Рукавишникова, Н. П. Фетискина. В конце XX века интерес исследователей привлек вид профессионального хронического состояния лиц, работающих с людьми, который назвали феноменом «эмоционального выгорания». Впервые этот термин ввел в психологическую практику американский психиатр Х. Фрейденберг в 1974 г. По мнению ученого, профессиональное выгорание "является истощением энергии у профессионалов в сфере социальной помощи, когда они чувствуют себя перегруженными проблемами других людей". Когда сотрудник выгорает по какой-либо причине, он становится неэффективным в своих действиях. Х. Фрейденберг указывал, что такое состояние развивается у людей, склонных к сочувствию, идеалистическому отношению к работе, вместе с тем неустойчивых, мечтательных, одержимых навязчивыми идеями. К. Маслач определяет эмоциональное выгорание как

"синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе и утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам", которое возникает на фоне **стресса**, вызванного межличностным общением. По мнению автора методики определения эмоционального выгорания В.В. Бойко, такое состояние – это "выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия". По мнению Г. Селье, профессиональное выгорание – это дистресс, или третья стадия общего адаптационного синдрома – стадия истощения.

Профессиональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне **хронического стресса** и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Оно наступает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них.

Но каковы бы ни были различия во взглядах у авторов на природу выгорания, главная причина выгорания – психологическое, душевное переутомление от вынужденного профессионального общения. Более других ему подвержены представители профессий, связанных с интеллектуальной работой и взаимодействием с людьми. Особенно быстро и заметно оно наступает при чрезмерной нагрузке у тех, кто по роду своей деятельности должен "дарить" другим тепло своей души, – учителя, воспитатели, врачи, психологи. Иными словами, эмоциональное выгорание – это "плата за сочувствие". На возникновение синдрома профессионального выгорания существенно влияют три фактора:

**Личностный фактор.** Это прежде всего чувство собственной значимости на рабочем месте, возможность профессионального продвижения, автономия и уровень контроля со стороны руководства, как считает А. Пане. Психологи отмечают, что синдром профессионального выгорания чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Женщины склонны эмоциональнее переживать неудачи в работе и проблемы в общении с коллегами. Также ему более подвержены люди мягкие, гуманные, склонные к сочувствию. Одновременно с этим синдром профессионального выгорания опасен для авторитарных, эмоционально холодных и сдержанных людей с низким уровнем эмпатии.

**Ролевой фактор.** Исследования Х. Кюйнарпуу и К. Кондо показали, что на развитие выгорания существенно влияют конфликт ролей и ролевая неопределенность, а также профессиональные ситуации, в которых совместные действия сотрудников в значительной степени не согласованы: нет интеграции усилий, но при этом присутствует конкуренция.

**Организационный фактор.** Синдром профессионального выгорания напрямую связан с напряженной психоэмоциональной деятельностью: необходимостью интенсивного эмоционального общения, восприятия, переработки и интерпретации информации, принятия решений. Неблагополучная атмосфера и конфликты в коллективе, неправильная организация и планирование работы, бюрократия, необходимость



взаимодействия с психологически трудным контингентом (конфликтные клиенты, тяжелобольные, трудные подростки и проч.) также вызывают выгорание. Синдром профессионального выгорания сопровождается и физическими симптомами. Поскольку отрицательные эмоции накапливаются, это приводит к истощению эмоционально-энергетических ресурсов организма, что выражается в повышенной утомляемости, постоянной усталости, нарушениях сна, раздражительности, головных болях, ухудшении слуха и зрения, которые на первый взгляд могут показаться беспричинными.

***В литературе описаны три стадии эмоционального выгорания:***

✓ ***Уплотнение эмоций.*** На фоне утомления возникает стремление лучше работать – душевнее, даже «по-родственному» беседовать с людьми. Однако это не повышает качество общения, скорее, наоборот, сверхсочувствие сменяется равнодушием. Происходит «уплотнение эмоций», когда исчезает острота чувств и переживаний. Кажется, что все нормально, но... скучно и на душе тошно. Ослабляются чувства к самым дорогим и близким.

✓ ***Конфронтация.*** Общаясь между собой, люди начинают пренебрежительно высказываться о других (воспитанниках, коллегах, клиентах и т. д.). Сдерживая свое возбуждение, утомление, внутренний протест против душевных затрат, человек разряжается через агрессию.

✓ ***Потеря ценностных ориентаций.*** Первоначальные симптомы выгорания могут проявляться в том, что при общении (с клиентами, учениками и т. д.) у человека возникает навязчивое недоверие к своим или чужим высказываниям. Оно может чередоваться или сочетаться с недовольством собой, ощущением снижения своей компетентности в работе. Выгорающая личность портит всем настроение и климат в коллективе, заражает всех своим выгоранием. Такого человека все чаще охватывает мучительное ощущение своей несостоятельности как профессионала, утрата представлений о ценностях жизни.

Анализ литературы по данной тематике позволяет сформулировать теоретическую позицию, согласно которой синдром эмоционального выгорания развивается в процессе профессиональной деятельности педагога в форме стереотипа эмоционального поведения, проявляющегося в особенностях профессионального общения. Синдром эмоционального выгорания педагогов является ответной реакцией специалиста на пролонгированные во времени стрессовые воздействия межличностного общения. Это комплекс, состоящий из поведенческой модели и психологических переживаний, которые непосредственно влияют на уровень работоспособности воспитателя, психофизиологическое самочувствие и на характер межличностных отношений как в системе «воспитатель – коллеги», так и в системе «воспитатель – ребёнок».

Так как выгорание является относительно устойчивым состоянием, приносящим несомненный ущерб профессиональной деятельности специалиста, профилактика данного синдрома является значимым аспектом в системе профилактической работы дошкольного учреждения.

## **Обоснование необходимости реализации данной программы для достижения указанных целей и решения поставленных задач:**

Известно, что эмоционально уравновешенный педагог, справляющийся со своими задачами, более адекватно и справедливо воспринимает своих воспитанников, более доброжелателен в общении с ними и их родителями. Педагогу, который не испытывает эмоциональных трудностей, работа в удовольствие, такой педагог творчески и с любовью выполняет свои обязанности. Сохранение психического здоровья воспитанников невозможно без работы с педагогами в этом направлении.

### **Участники программы:**

Администрация ДОУ  
Педагог-психолог ДОУ  
Педагоги ДОУ

## **Структура и содержание программы**

### **Формы и режим занятий**

Занятия проводятся на базе образовательного учреждения в групповой форме, в отдельном кабинете. Занятия проводятся под музыкальное сопровождение, что способствует расслаблению, включенности в работу, снятию психологических барьеров, мышечно-двигательных зажимов, повышению настроения. Количество участников группы может варьироваться от 5 до 12 человек. Продолжительность каждого занятия по 2 академических часа, один раз в неделю. Программа рассчитана на 30 часов, всего 15 занятий. Занятия проводятся в режиме тренингов.

Формирование групп происходит на добровольной основе, при этом необходимо кратко ознакомить педагогов с целями, задачами и режимом работы. Необходимо при этом отметить, что коррекционные занятия потребуют от педагога определенных волевых усилий. Это позволит избежать возможных уходов из группы из-за низкой мотивации или недостаточной информированности.

### **Материально-техническое оснащение.**

Помещение не менее 18 м<sup>2</sup>.

Стол и стулья из расчета на группу.

Ковровое покрытие (для проведения релаксирующих упражнений и медитации).

Магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи /ноутбук.

Маркерная доска.

Проектор.

Писчая бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые/гелиевые ручки из расчета на одного человека.

### **Направления, реализуемые программой:**

Программа профилактики эмоционально-личностного выгорания педагогов «Гармония» включает следующие блоки:

#### **1. Теоретический блок**

1.1. *Просветительское направление* (лекции, семинары, беседы круглые столы).

*Цель и задачи* – повышение уровня психолого-педагогической компетентности педагогов; развитие умения анализировать и критически мыслить, совместно находить новые пути решения возникающих трудностей; сплочение коллектива.

## **2. Практический блок**

2.1. *Консультационное направление* (консультирование, беседы).

*Цель* – совместный поиск решения возникающих проблем в ходе обсуждения, беседы.

2.2. *Развивающее направление* (тренинговые занятия, ведение дневника педагога).

*Цель и задачи* – развитие навыков рефлексии и саморегуляции; раскрытие личностных особенностей и творческого потенциала педагогов; развитие коммуникативных навыков.

2.3. *Диагностическое направление* (тестирование, анкетирование, опросы).

*Цель и задачи* – изучение личностных и профессиональных качеств и особенностей педагогов; развитие навыков рефлексии, стремления к самопознанию.

2.4. *Профилактическое направление* (релаксационные упражнения, занятия психотерапевтического характера).

*Цель и задачи* – снятие эмоционального напряжения; обучение основным приемам саморегуляции, повышение работоспособности и творческой активности.

### **Используемые методы и методики.**

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко (Приложение 4)

Опросник выявления эмоционального выгорания МВІ К. Маслач, С. Джексон. (Приложение 5)

Анкета НПУ “Прогноз” (изучение нервно-психической устойчивости педагогов). (Приложение 6)

Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора (Приложение 7)

Метод наблюдения.

Психотерапевтические техники:

музыкотерапия;

релаксация;

арт-терапия;

аутогенная тренировка;

элементы телесно-ориентированной терапии;

рефлексивный тренинг

**Основными принципами реализации данной программы являются:** Принцип осознанности педагогом – психологом данной проблемы;

Принцип добровольности и готовности педагогов к работе по данной программе;

Принцип учета индивидуальных особенностей личности;

Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи.

Принцип комплексности методов психологического воздействия;

Принцип развития, как метод изучения личности;

Принцип конфиденциальности.

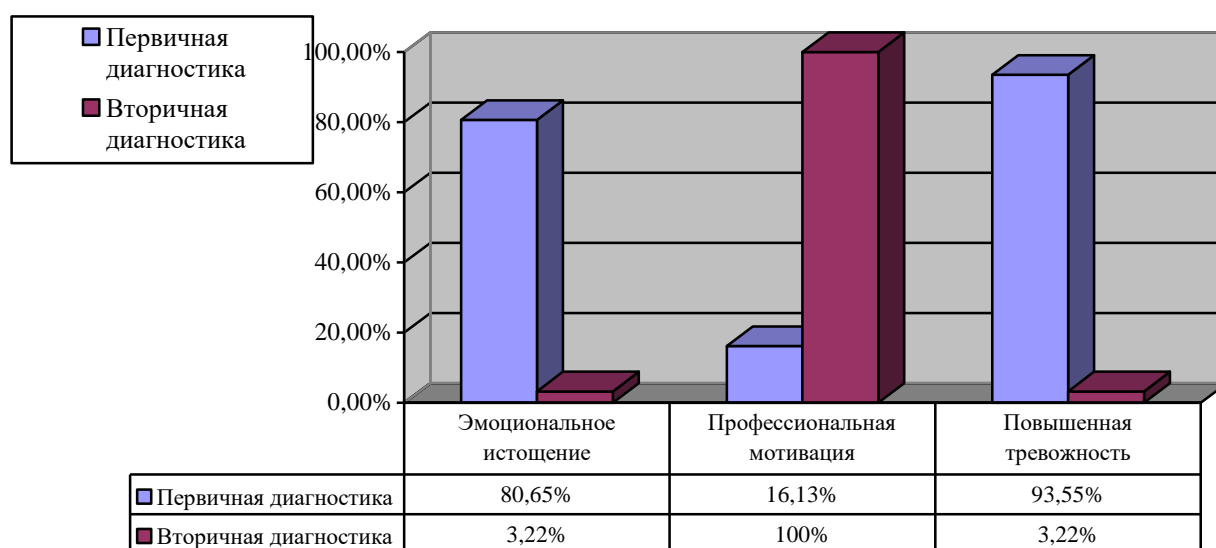
**Система контроля** за реализацией программы осуществляется руководителем образовательного учреждения, на основании предоставленных педагогом-психологом промежуточных и итоговых результатов диагностики.

**Критерии оценки достижений планируемых результатов:**

качественные: самоотчеты педагогов о психологическом самочувствии; улучшение психологического климата в коллективе; повышение мотивации трудовой деятельности педагогов.

количественные: результаты психологического тестирования педагогов на предмет степени психологического выгорания (или не выгорания).

**Сроки реализации программы:** Программа профилактики эмоционально-личностного выгорания педагогов «Гармония» прошла апробацию с 4 октября 2016г по 18 января 2017 года на базе МБДОУ «Центр развития ребенка – детский сад «Лучик» г. Мичуринск, Тамбовской обл. Количество участников – 31 педагог дошкольного образования.



По результатам диагностики можно говорить о положительной динамике психоэмоционального состояния педагогов, так же стоит отметить, что педагоги осознавали значимость профилактики эмоционального выгорания, с пониманием работали над этой проблемой. По окончании курса программы у педагогов отмечается повышение самооценки, активности и стрессоустойчивости. Следует отметить, что у некоторого числа педагогов от 1 до 3 человек позитивных сдвигов не наблюдалось и совокупные показатели остались на прежнем уровне, что может свидетельствовать о равнодушном отношении к работе данных педагогов. Скорее всего, данное явление

принадлежит лицам пенсионного и предпенсионного возраста, которые уже реально имеют синдром эмоционального выгорания, а также работникам, считающим работу в дошкольном учреждении для себя временной. Сопоставив полученные данные, можно сделать вывод, что составленная и апробированная программа профилактики эмоционально-личностного выгорания педагогов «Гармония» может быть признана успешно реализованной.

### Тематический план

№ занятия	Содержание занятия	Цель занятия
<b>1.</b>	<p>Знакомство; Знакомство с понятием “эмоциональное выгорание” и основными теоретико-методологическими основами выделения его причин; Самодиагностика: выявление уровня СЭВ у педагогов; Рефлексия.</p>	<p>Познакомить с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения и способами коррекции и профилактики; формировать в педагогическом коллективе благоприятный психологический микроклимат.</p>
<b>2.</b>	<p>Приветствие; Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности; Упражнение «Дождик»; Упражнение «Карта моей жизни»; Упражнение «Личность педагога»; Упражнение «Мобилизирующее дыхание» Рефлексия.</p>	<p>Выявление ресурсов профессиональной деятельности, направлений роста. Снятие напряжения за счет высказывания накопившихся негативных эмоций, получение психологической поддержки.</p>
<b>3.</b> <i>Приложение №1</i>	<p>Приветствие; Беседа на тему: «Источники напряжения в профессиональной деятельности педагога и их эффективное преодоление» Упражнение «Настроение» Упражнения «Вызов эмоций» Аутотренинг «Волшебный лес» Рефлексия.</p>	<p>Понятие “аутогенной тренировки”, “саморегуляции” как средств снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности</p>
<b>4.</b>	<p>Приветствие; Беседа на тему: «Влияние самооценки и уровня притязаний</p>	<p>Знакомство с понятием «самооценки», «уровня притязаний» и их влиянием на</p>

	<p>на успешность профессиональной деятельности»;</p> <p>Упражнение «Кто я?»;</p> <p>Упражнение «Личный герб и девиз»;</p> <p>Упражнение «Напиши обо мне»;</p> <p>Упражнение «Австралийский дождь»</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>успешность профессиональной деятельности педагога</p>
5.	<p>Приветствие;</p> <p>Беседа на тему: «Коммуникативная компетентность»</p> <p>Упражнение «Молчанка»;</p> <p>Упражнение «Слепое слушание»;</p> <p>Упражнение «5 важных вещей»;</p> <p>Упражнение «Шум»;</p> <p>Рефлексия.</p>	<p>Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности</p>
6.	<p>Приветствие;</p> <p>Беседа на тему: «Что мешает и помогает в работе педагога?»</p> <p>Упражнение «Дыхание со счетом»;</p> <p>Упражнение «Глубокое дыхание»</p> <p>Упражнение «Успокаивающее дыхание».</p> <p>Дыхательное упражнение Эверли</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Знакомство педагогов с методом “дыхательной и звуковой гимнастики”.</p> <p>Обучение основным приемам дыхательной и звуковой гимнастики.</p>
7.	<p>Приветствие</p> <p>Мини-лекция: Влияние эмоций на наши решения.</p> <p>Упражнение «Сосредоточение на предмете».</p> <p>Упражнение «Круги внимания»</p> <p>Упражнения на определение излишнего напряжения.</p> <p>Упражнение «Моечная машина».</p> <p>Рефлексия</p>	<p>Обучение способам адекватного восприятия своих эмоций, модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования.</p>
8.	<p>Приветствие «Чудное приветствие»</p> <p>Беседа «Педагог XXI века»</p>	<p>Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они</p>

	<p>Упражнение «Кинопроба». Аутотренинг Анкетирование «Обратная связь» Рефлексия</p>	<p>открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.</p>
9.	<p>Приветствие Мини-лекция: «Мышечные зажимы и блоки, как снять» Упражнения для расслабления мышц лица. «Маска удивления» «Маска недовольства» «Маска смеха». «Жмурки» Упражнение «Солнышко» Рефлексия</p>	<p>Обучение приемам саморегуляции психического состояния, формирование позитивного самовосприятия</p>
10.	<p>Приветствие Мини-тренинг: «Навстречу здоровью» Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках». Упражнение «Гимнастика Гермеса». Упражнение «Аэростат» Аутотренинг «Волшебный лес» Рефлексия</p>	<p>Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагога</p>
11.	<p>Приветствие Беседа «Целеполагание» Упражнение «Да!». Упражнение «Прочистка мозгов» Упражнение «Активизация правого полушария мозга». Упражнение на визуализацию. Рефлексия</p>	<p>Помощь в осознание своих жизненных и профессиональных целей, в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов.</p>
12.	<p>Приветствие Мини -тренинг: «Поверь в себя» Упражнение «Сенсибар» Упражнение «Формирование зрительных представлений абстрактных понятий». Упражнение «Саморазвивающиеся представления» Упражнение «Водопад света» Рефлексия</p>	<p>Освоение методов предотвращения состояния стресса. Приобретение навыков и умений эмоциональной устойчивости</p>

13.	Приветствие Мини –тренинг «Люби себя» Упражнение «Карусель комплиментов» Упражнение «Пресс» Упражнение «Ловец блага» Упражнение «Храм тишины» Рефлексия	Обучить педагогов способам регуляции психоэмоционального состояния;
14.	Приветствие Беседа «Я чувствую, Я вижу» Упражнение «Карниз». Упражнение «Абажур». Упражнение "БЕЗ МАСКИ" Аутогенная тренировка «Заброшенный сад» Рефлексия	Обучение способам адекватного восприятия своих эмоций, модификация способов эмоциональных переживаний и эмоционального реагирования.
15.	Приветствие Беседа: «Что изменилось» Упражнение «Убежище». Упражнение «Главное - второстепенное» Упражнение «Коридор эмоций». Диагностика Рефлексия	Закрепить полученные знания. Самодиагностика: выявление уровня

### Литература

- Ильин Е.П. Эмоции и чувства. ПИТЕР, С.-Петербург, 2002 г., с.221.
1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., Информационно-издательский дом “Филинь”, 2006.
  2. Бойко, В.В. Синдром «Эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 2000г. – 32 с.
  3. Бойко, В.В. Энергия эмоций. 2-е изд., доп. и перераб. / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004.– 474 с.
  4. Митина Л.М., Асмаковец Е.С. Эмоциональная гибкость учителя. М., издательство “Флинта”, 2001.
  5. Селье Г. “Стресс без дистресса” М., 2002г.
  6. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., Педагогика, 2001г.
  7. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
  8. Хухлаева О.В. Школьная психологическая служба. Работа с педагогами. -М., Генезис, 2008. – 192 с.
  9. Львова Ю.Л. Социально-педагогические проблемы развития профессиональной и общественной активности учителей. М., 2008г.
  10. Рогов Е.И. Психология общения. – М.: изд. Центр Владос, 2006. -336с.



11. Водопьянова, Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С.Никифорова. СПб, 2000. – 315 с.

12. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2009.

13. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов. – Газета «Школьный психолог» №13, 2005.

14. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). - СПб, Издательство «Речь», 2007.

15. В.А. Родионов, М.А. Ступницкая “Я и другие” тренинги социальных навыков: Ярославль, Академия развития 2001г.

16. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В. Ю.Большаков. – СПб.: изд-во «Социально-психологический центр», 2006 г. – 335 с.

17. Порфирьева, С. И. Профилактика профессионального выгорания педагога [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov\\_id=121&id=814324](http://gov.cap.ru/SiteMap.aspx?gov_id=121&id=814324)

## Приложение 1

### Занятие № 3

**Материалы:** ноутбук, проектор, маркерная доска, цветные карандаши, шариковые ручки, писчая бумага, релаксирующая музыка.

### Приветствие

**Цель:** Развитие доверительного стиля общения

**Задачи:** Создание позитивных эмоциональных установок, снятие эмоционального напряжения.

**Ход упражнения:** Участники садятся в круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера, например: «Я рад тебя видеть, и хочу сказать, что ты выглядишь великолепно» или «Привет, ты, как всегда, энергичен и весел». Можно вспомнить ту индивидуальную черту человека, которую он сам выделил при первом знакомстве. Можно обращаться не только к конкретному человеку, но и ко всем сразу.

**Теоретическая часть:** Беседа на тему: «Источники напряжения в профессиональной деятельности педагога и их эффективное преодоление». Анализ собственных источников негативных переживаний на работе, выявление ресурсов профессиональной деятельности. Решение проблемных ситуаций.

### Практическая часть:

#### **Упражнение 1 «Настроение»**

**Цель:** регуляция эмоций

**Задача:** снятия неприятного осадка после разговора, сохранения внутреннего спокойствия и работоспособности.

**Установка:** Вспомните, например, неприятный разговор с родителями и эмоциональное напряжение возникшее после этого. Возьмите фломастеры или

цветные карандаши, или мелки, или краски и чистый лист бумаги. Расслаблено левой рукой (для правой) нарисуйте абстрактный сюжет - линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, провести линию и выбрать цвет так, как вам хочется, в соответствии с вашим настроением. Закончили рисунок? Теперь переверните лист на другую сторону и напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте, не контролируйте себя.

После этого посмотрите еще раз на свой рисунок, перечитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок. **Обсуждение.**

### **Упражнение 2 «Вызов эмоции».**

**Цель:** регуляция эмоций

**Установка:** Вспомните и опишите самые чудесные переживания вашей жизни; самые счастливые мгновения - восторга, радости, счастья. Представьте себе, что эта ситуация повторилась и вы сейчас находитесь в этом состоянии счастья, радости. Вообразите себе, какие образы - зрительные, слуховые, кинестетические - сопровождали это состояние. «Сделайте» такое же лицо: та же улыбка, тот же блеск в глазах, тот же румянец, тот же учащенный пульс и т.д. почувствуйте это состояние всем телом: энергичной позой, красивой осанкой, уверенной походкой, выразительными жестами и т.д. Постарайтесь удержать и запомнить эти физические проявления радости и счастья, чтобы затем воспроизвести их по собственному желанию.

Очень полезно начинать свой день (каждый урок) так: вспомнить что-нибудь приятное, вызывающее улыбку, настроиться на добрые взаимоотношения.

**Обсуждение.**

### **Упражнение 3. Аутотренинг «Волшебный лес»**

**Цель:** создание позитивного образа «Я»,

**Задачи:**

- снятие нервно-психической напряженности;
- быстрое восстановление сил;
- управление эмоциональными состояниями.

**Время:** 20 – 25 минут.

**Процедура:**

**1. Текст погружения в релаксационное состояние.** Займите удобную позу. При этом очень важно выпрямить позвоночник, поскольку он имеет естественные изгибы. Кисти рук лежат свободно на коленях, чтобы не соприкасались большие и указательные пальцы. Настройтесь на то, чтобы на время отложить свои эмоции и переживания. Закройте глаза. Оставьте любые суждения, ожидания и фантазии по поводу того, каким окажется ваш опыт аутотренинга. Дайте ему состояться. Расслабьте мышцы лица. Отрегулируйте дыхание, чтобы оно стало ровным.

Глубоко и ровно дышите. Говорите себе: слово «вдох» – при вдохе, и «выдох» – при выдохе. Сопровождайте этими словами каждый вдох и выдох. Если вы обнаружите, что задумались о чем-то, мягко напомните себе стоящую перед вами задачу и снова начинайте говорить «вдох – выдох».

Сосредоточьте все свое внимание на дыхании. Чувствуйте, как ваши легкие наполняет и покидает воздух (сосредоточение на дыхании 5 минут).

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается по руке вверх.. До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых... Дыхание ровное спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул. Из челюстей... Губы становятся мягкими... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный

дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то – просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну неба... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого доброго для вас места... Ваше дыхание ровное и спокойное.

А теперь пойдём дальше...

**2. Текст АТ.** Вы оказались в чудесном, теплом лесу. Он не пугает вас, а наоборот кажется приветливым и гостеприимным. Ярко светит солнце, его теплые лучики пробиваются через листву многовековых деревьев-великанов и ласково касаются ваших волос, вашего лица. Воздух свежий, насыщенный разными ароматами леса, попробуйте ощутить лесные запахи (пауза). Вы слышите пение птиц? Вслушайтесь, лес полон звуков (пауза) Перед вами тропинка. Идите по ней. Тропинка узенькая, вы идёте медленно, наслаждаетесь красотой. Подойдите к любому дереву, потрогайте его кору, мох на ней, поднимите голову вверх и разглядите его крону. Теплый ветер нежно играет вашими волосами и успокаивает вас, вы чувствуете себя в этом лесу как дома. Вы идёте дальше по знакомой тропинке и выходите на поляну, окружённую могучими деревьями. В центре поляны небольшое дерево. Видимо очень старое, оно не высокое, но ствол его слишком широкий, крона раскидистая, крепкие ветки (пауза).

Под деревом сидит старик-мудрец, он знает ответы на все вопросы. Он не вызывает у вас чувство страха или опасения, наоборот уважение и доверие. Подойдите поближе, видите, мудрец улыбается вам. Присмотритесь к нему, постарайтесь запомнить его внешность, лицо, глаза. Хотите поговорить с ним? Вы же не зря сюда пришли, он знает все. Попробуйте с ним поговорить о себе. Спросите его: «Кто Я такой?» (пауза). Продолжайте разговор со стариком, старайтесь внимательно смотреть на него и вслушивайтесь в его слова.

Вам пора возвращаться. Вы ещё придёте сюда, в этот лес-великан.

### **3. Текст выхода из релаксационного состояния.**

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше и больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре... Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три... Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои

ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак Два. Не открывая, глаза поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

**Обсуждение.**

Какие у вас ощущения? (обратить внимание, чтобы высказались все желающие, поделились своими впечатлениями, открытиями, эмоциями).

**Заключительная часть:** Рефлексия. Обратная связь. Заполнение Анкеты (приложение 2)

*Приложение №2*

**Анкетирование «Обратная связь».**

Бланк анкеты:

Имя участника

---

День занятия

---

Степень включенности: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает быть более включенным в занятие? \_\_\_\_\_

---

Самые значимые (полезные) эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться. \_\_\_\_\_

---

Что не понравилось на прошедшем занятии? \_\_\_\_\_

---

---

Мысли после этого занятия:

О себе \_\_\_\_\_

---

О группе \_\_\_\_\_

---

### **Итоговая анкета участника семинара-тренинга**

*Уважаемые коллеги! Просим Вас подвести некоторые итоги нашего семинара, ответив на несколько вопросов. Отметьте один (или несколько) из предложенных вариантов ответов или напишите свой вариант.*

**1. Оцените, пожалуйста, необходимость проведения семинара по данной теме:**

- а) тема актуальна, работа по этому направлению является необходимой для всех специалистов ОУ;
- б) рассмотрение этой темы необходимо для узкого круга специалистов ОУ;
- в) обсуждаемые проблемы не встречались в моей практике, данная тема не является актуальной для специалистов ОУ;
- г) другой вариант ответа \_\_\_\_\_

**2. Как Вы оцениваете результативность данного семинара:**

- а) получена новая полезная информация;
- б) информация, полученная на семинаре, имеет выраженную практическую направленность, планирую использовать ее в своей деятельности (полностью или частично);
- в) в ходе семинара несколько изменились (расширились, скорректировались) мои представления о данной проблеме;
- г) новой информации не получено;
- д) не вижу практического применения полученной на семинаре информации;
- е) участие в семинаре никак не повлияло на мои представления о данной проблеме;
- ж) другой вариант ответа \_\_\_\_\_

**3. Считаете ли Вы необходимой дальнейшую работу над данной темой:**

- а) да, хотелось бы подробнее остановиться на некоторых вопросах (укажите, каких именно) \_\_\_\_\_

б) нет, проведенных мероприятий вполне достаточно;

в) другой вариант ответа \_\_\_\_\_

**4. Формы работы на семинаре, на Ваш взгляд:**

а) способствуют активному включению участников в работу семинара, интересны и разнообразны;

б) не всегда были интересными и эффективными;

в) другой вариант ответа \_\_\_\_\_

**5. Напишите, пожалуйста, о Ваших впечатлениях от семинара, Ваши замечания и пожелания ведущим:** \_\_\_\_\_

*Благодарим за сотрудничество!*

**Методика диагностики уровня эмоционального выгорания**

**(В.В.Бойко)**

**Инструкция.** Прочтите суждения и, в случае согласия отвечайте «Да», а в случае несогласия - «Нет».

**Текст опросника**

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения - хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнера.
7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2-3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие).
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне все меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.

24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли я сделать все как надо, не сократят ли и т. д.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении не работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.
32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководителем.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи на работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) на приятных и неприятных.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того) что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. На работе встречаются настолько неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.



48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение психического и физического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические и психические перегрузки.
50. Успехи в работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной.
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года были жалобы (была жалоба) в мой адрес со стороны партнеров.
54. Мне удается беречь нервы благодаря тому, что многое происходящее с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.
56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив
64. Я в отчаянии оттого, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мною.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий меня от чужих страданий, и отрицательных эмоций.
71. Работа с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я - достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.

78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.

79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.

80. Если предоставляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.

81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.

82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе, я утратил интерес, живое чувство.

83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала - обозлила, сделала нервным, притупила эмоции.

84. Работа с людьми явно подрывает мое здоровье.

### Обработка данных.

В соответствии с «ключом» осуществляются следующие подсчеты:

1. Определяется сумма баллов отдельно для каждого из 12 симптомов «выгорания», с учетом коэффициента указанного в скобках. Так, например, по первому симптому положительный ответ на вопрос №13 оценивается в 3 балла, а отрицательный ответ на вопрос №73 оценивается в 5 баллов и т.д. количество баллов суммируется и определяется количественный показатель выраженности симптома.

2. Подсчитывается сумма показателей симптомов для каждой из 3-х фаз формирования «выгорания».

3. Находится итоговый показатель синдрома «эмоционального выгорания» – сумма показателей всех 12-ти симптомов.

#### Ключ

#### НАПРЯЖЕНИЕ

Переживание психотравмирующих обстоятельств													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
1+	2	13+	3	25+	2	37-	3	49+	10	61+	5	73-	5
Неудовлетворенность собой													
2-	3	14+	2	26+	2	38-	10	50-	5	62+	5	74+	3
«Загнанность в клетку»													
3+	10	15+	5	27+	2	39+	2	51+	5	63+	1	75-	5
Тревога и депрессия													
4+	2	16+	3	28+	5	40+	5	52+	10	64+	2	76+	3

#### РЕЗИСТЕНЦИЯ

Неадекватное избирательное эмоциональное реагирование													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
5+	5	17-	3	29+	10	41+	2	53+	2	65+	3	77+	5
Эмоционально-нравственная дезориентация													
6+	10	18-	3	30+	3	42+	5	54+	2	66+	2	78-	5

Расширение сферы экономии эмоций													
7+	2	19+	10	31-	2	43+	5	55+	3	67+	3	79-	5
Редукция профессиональных обязанностей													
8 +	5	20+	5	32+	2	44-	2	56+	3	68+	3	80+	10

### ИСТОЩЕНИЕ

Эмоциональный дефицит													
№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б	№	Б
9+	3	21+	2	33 +	5	45-	5	57 +	3	69-	10	81+	2
Эмоциональная отстраненность													
10 +	2	22 +	3	34-	2	46+	3	58 +	5	70+	5	82+	5
Личностная отстраненность (деперсонализация)													
11 +	5	23 +	3	35+	3	47+	5	59+	5	72+	2	83 +	10
Психосоматические и психовегетативные нарушения													
12+	3	24 +	2	36+	5	48 +	3	60+	2	72+	10	84+	5

### Интерпретация результатов.

Предложенная методика дает подробную картину синдрома «эмоционального выгорания». Прежде всего, надо обратить внимание на отдельно взятые симптомы. Показатель выраженности каждого симптома колеблется в пределах от 0 до 30 баллов:

9 и менее баллов – не сложившийся симптом,

10 – 15 баллов – складывающийся симптом,

16 -20 баллов – сложившийся симптом.

20 и более баллов – симптомы с такими показателями относятся к доминирующим в фазе или во всем синдроме эмоционального выгорания.

Дальнейший шаг в интерпретации результатов опроса – осмысление показателей фаз развития стресса – «напряжение», «резистенция» и «истощение». В каждой из них оценка возможна в пределах от 0 до 120 баллов. Однако, сопоставление баллов, полученных для фаз, не правомерно, ибо не свидетельствует об их относительной роли или вкладе в синдром. Дело в том, что измеряемые в них явления существенно разные: реакция на внешние и внутренние факторы, приемы психологической защиты, состояние нервной системы. По количественным показателям правомерно судить только о том, насколько каждая фаза сформировалась, какая фаза сформировалась в большей или меньшей степени:

36 и менее баллов – фаза не сформировалась;

37-60 баллов – фаза в стадии формирования;  
61 и более баллов – сформировавшаяся фаза.

Приложение 5

**Опросник на выгорание (МВІ)**  
**(Авторы методики: американские психологи К. Маслач и С. Джексон.**  
**Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой)**

**Инструкция**

Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого на бланке для ответов отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний: «никогда», «очень редко», «иногда», «часто», «очень часто», «каждый день».

**Текст опросника**

Утверждение	Никогда	Очень редко	Иногда	Часто	Очень часто	Каждый день
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным						
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»						
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу						
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела						
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним						
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться						
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами						
8. Я чувствую угнетенность и апатию						
9. Я уверена, что моя работа нужна людям						
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю						
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня						
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление						

13.Моя работа все больше меня разочаровывает						
14. Мне кажется, что я слишком много работаю						
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам						
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех						
17.Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе						
18. Во время работы я чувствую приятное оживление						
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного						
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе						
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами						
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.						

### Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет 3 шкалы «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0 баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«**Эмоциональное истощение**» – ответы «да» по пунктам 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20. (максимальная сумма баллов – 54).

«**Деперсонализация**» – ответы «да» по пунктам 5, 10, 11, 15, 22 (максимальная сумма баллов – 30).

«**Редукция личных достижений**» – ответы да по пунктам 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

## Уровни «выгорания»

Шкалы профессионального выгорания	Баллы		
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Эмоциональное истощение	0 - 16	17 - 26	27 и больше
Деперсонализация	0 - 6	7 - 12	13 и больше
Редукция личных достижений	39 и больше	38 - 32	31 и меньше

*Приложение 6*

### Анкета НПУ «Прогноз»

#### (изучение нервно-психической устойчивости педагогов)

**Инструкция:** Вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю». На выполнение задания отводится 30 минут.

#### **Вопросы анкеты:**

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или не бывают совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.
12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня – борьба с самим собой.
14. Мышечные судорога и подергивания у меня бывают редко (или не бывают совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.

16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.
31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.

52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.
56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.
57. У меня были очень необычные мистические переживания.
58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.
60. Я человек нервный и легковозбудимый.
61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).
62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.
64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.
65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.
66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.
69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы, переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.
70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.
71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.
72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.
73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.
74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.
75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.
76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.
77. Мне трудно проснуться в назначенный час.
78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставлю его безнаказанным.
79. В детстве я был капризным и раздражительным.
80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.
81. Иногда я принимаю валериану, элениум и другие успокаивающие средства.
82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.
83. У меня были приводы в милицию.
84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.



## ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ «ПРОГНОЗ»

Шкала искренности нет(-)	Шкала нервно-психической устойчивости	
	да(+)	нет(-)
1,4,6,8,9, 11,16,17, 18, 22,25, 31,34,36,43	3,5,7,10,15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50,51,52,53,56, 57, 59, 60, 62,63, 64,65,66, 67,69, 70,71,72, 73, 74, 75,76,77,78,79,80,81,82, 83,84	2,12,13,14, 19,21,23,24, 28, 30, 38, 39, 46,54,55,58, 61,68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

### ХАРАКТЕРИСТИКА УРОВНЕЙ НПУ ПО ДАННЫМ АНКЕТЫ «ПРОГНОЗ»

**29 и более** – высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога.

**14-28** – нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности.

**13 и менее** – нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ.

*Приложение 7*

### Личностная шкала проявлений тревоги (Дж.Тейлор, адаптация Т.А.Немчина)

Опросник состоит из 50 утверждений. Служит для оценки общего уровня тревожности, опасения (страха)

**Инструкция:** прочтите внимательно каждое из приведенных ниже утверждений и поставьте "+" в случае, если утверждение относится к Вам, "-", если вы не согласны. В случае затруднений возможен ответ "не знаю", тогда поставьте "?".

1. Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.
2. Мои нервы расстроены не более, чем у других людей.
3. У меня редко бывают запоры.
4. У меня редко бывают головные боли.
5. Я редко устаю.
6. Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.
7. Я уверен в себе.
8. Практически я никогда не краснею.
9. По сравнению с моими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.
10. Я краснею не чаще, чем другие.
11. У меня редко бывают сердцебиение и одышка.
12. Обычно мои руки и ноги достаточно теплые.
13. Я застенчив не более, чем другие.
14. Мне не хватает уверенности в себе.

15. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
16. У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.
17. Мой желудок сильно беспокоит меня.
18. У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.
19. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.
20. Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.
21. Мне нередко снятся кошмарные сны.
22. Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.
23. У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.
24. Меня весьма тревожат возможные неудачи.
25. Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничего не угрожает.
26. Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.
27. Я работаю с большим напряжением.
28. Я легко прихожу в замешательство.
29. Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-нибудь или чего-нибудь.
30. Я склонен принимать все слишком всерьез.
31. Я часто плачу, у меня глаза "на мокром месте".
32. Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.
33. Раз в месяц у меня бывает расстройство стула (или чаще).
34. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
35. Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.
36. Мое материальное положение весьма беспокоит меня.
37. Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.
38. У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.
39. Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость и это чрезвычайно смущает меня.
40. Даже в холодные дни я легко потею.
41. Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.
42. Я - человек легко возбудимый.
43. Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.
44. Порой мне кажется, что моя нервная система расшатана и я вот-вот выйду из себя.
45. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
46. Я гораздо чувствительнее, чем большинство людей.
47. Я почти все время испытываю чувство голода.
48. Иногда я расстраиваюсь из-за пустяков.
49. Жизнь для меня всегда связана с необычным напряжением.
50. Ожидание всегда нервирует меня.

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Ключ к тесту

Подсчитывается количество ответов испытуемого, свидетельствующих о тревожности.

- Ответы «Да» на высказывания: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50.
- Ответы «Нет» на высказывания: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

Ответы, совпадающие с ключом оцениваются в 1 балл. Количество баллов суммируется.

### Оценка результатов теста

- 40-50 баллов рассматриваются как показатель очень высокого уровня тревожности,
- 25-40 баллов свидетельствуют о высоком уровне тревожности,
- 15-25 баллов – о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности,
- 5-15 баллов – о среднем (с тенденцией к низкому) уровне тревожности,
- 0-5 баллов – о низком уровне тревожности.

# Просветительская психолого-педагогическая программа «Профессиональное выгорание в деятельности педагога ДОУ и его профилактика»

Невзорова Г.В.

*Педагогическая профессия педагога  
предъявляет серьезные требования к эмоциональной  
стороне личности. Это «работа сердца и нервов»,  
где требуется буквально ежедневное и ежечасное  
расходование огромных душевных сил.*

*В.А. Сухомлинский*

## 1. Вид программы.

Профессиональная деятельность педагогов в психологическом плане является одним из наиболее напряженных видов социальной деятельности. Педагоги часто находятся в состоянии хронического напряжения, входят в группу профессий с большим присутствием стресс-факторов, количество которых постоянно растет.

В настоящее время большое внимание уделяется модернизации российского образования, главная цель которой - повышение его качества. Решение обозначенной стратегии в определяющей степени зависит от личностно-профессионального ресурса воспитателя дошкольного образовательного учреждения (ДОУ).

Профессиональная и личностная компетентность, стремление к саморазвитию, направленность на использование инновационных технологий, характеризуют необходимый уровень его развития как субъекта труда в контексте современных требований к сфере образования. Возможные пути решения данной проблемы основаны на научных инновациях, новых педагогических идеях и технологиях. А введение любых инноваций для многих педагогов может сопровождаться стрессом, эмоциональными и нервными перегрузками, педагогам бывает трудно адаптироваться к новым условиям, которые диктует современное образование, в особенности тем, которые имеют достаточно большой стаж работы. Повышение же требований к этой профессии, несет за собой дополнительную психологическую и физическую нагрузку на педагога.

В современном дошкольном образовательном учреждении на воспитателя помимо образовательного процесса возлагаются дополнительные нагрузки: введение инклюзии в образовательный процесс, увеличение внеурочной деятельности, повышается интенсивность труда, возрастают нагрузки на психику педагога.

С одной стороны отрасль диктует правила и говорит о том, что педагоги должны развиваться, раскрывать свои таланты, с другой стороны очень много происходит под диктовку, соответственно и в головах тех, кто работает, происходит своеобразное раздвоение в понятиях. Поэтому, постоянное давление общественной оценки, указания о том, как работать приводит к тому, что на современном этапе педагоги начинают попадать в группу риска по профессиональной деформации.

Профессиональное выгорание педагога, его эмоциональное опустошение не может не сказаться и на его деятельности в дошкольном образовательном учреждении, поскольку атмосфера равнодушия и напряжения, привнесенная воспитателем негативно влияет на детей, их мотивацию к посещению детского сада и отношение к самому педагогу.

Подводя итог вышесказанному, можно отметить, что появляется острая необходимость проведения работы по совершенствованию компетентности педагогов ДООУ в области организации профилактики возникновения профессиональной деформации. И поскольку синдром выгорания зачастую возникает вследствие появления стрессовых состояний, то в связи с этим организация работы педагога-психолога в ДООУ по сохранению психического здоровья педагогов является наиболее актуальной, а овладение навыками саморегуляции эмоциональной сферы – одной из важнейших психолого-педагогических задач личностного и профессионального развития современного педагога.

Поэтому, данная просветительская психолого-педагогическая программа направлена на профилактику синдрома эмоционального выгорания, на формирование навыков саморегуляции, управления собственным психоэмоциональным состоянием, позитивного самовосприятия. Все развиваемые здесь навыки необходимы в профессиональной деятельности как педагогам, воспитателям, руководителям образовательных учреждений, так и самим педагогам-психологам.

## **2. Цель и задачи.**

Цель программы: совершенствование психолого-педагогических компетенций в области организации профилактики возникновения профессионального выгорания в деятельности педагогов ДООУ.

Задачи программы:

— Формирование компетентности в области теории и практики профилактики и преодоления эмоционального выгорания и профессиональной деформации педагогов.

— Обучение педагогов распознавать признаки профессиональной деформации и предвидеть возникновение ситуаций, ведущих к эмоциональному выгоранию.

— Формирование здорового жизненного стиля, высокофункциональных стратегий поведения и личностных ресурсов, препятствующих эмоциональному выгоранию у педагогов.

— Создание условий для открытого, доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы работы.

— Информирование о действиях стрессогенных факторов и последствий стресса, причинах и формах заболеваний, связанных с эмоциональным выгоранием, путях к выздоровлению, связи эмоционального выгорания с особенностями личности, общения, стрессом и путями его преодоления.

— Развитие личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

— Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего эмоциональному выгоранию.

**3. Участники программы:** педагог-психолог, педагоги-воспитатели, педагоги-специалисты.

**4. Научно-методические, нормативные, правовые основания.**

Обращаясь к понятию «профессия», Е. А. Климов отмечает, что «профессия» - это судьба, жизненный путь человека, это и образ жизни, и образ мыслей, и стереотипы восприятия мира, и социальный тип человека».

Педагог дошкольного воспитания и образования – особая педагогическая профессия, которая относится к профессиям «социального», «коммуникативного» или «помогающего» типа.

Ежедневно воспитатель выступает для ребенка, посещающего дошкольную образовательную организацию, первым помощником, проводником в мир знаний и умений, источником справедливости и заботы, примером для подражания и даже просто другом. Воспитатель должен уметь выстроить с детьми отношения доверия и взаимоуважения, которые служат основой для реализации развивающих и воспитательных задач, стоящих перед педагогом дошкольной организации.

В течение рабочего дня дошкольный педагог регулярно встречается с непредвиденными и стрессовыми ситуациями, зачастую требующими от него не только педагогической грамотности, но и психологической осведомленности, артистического, дипломатического и организаторского таланта, умения сохранять эмоциональное равновесие.

Поэтому, характер встречаемых проблемных ситуаций, многообразие выполняемых функций, длительность и глубина выстраиваемых коммуникаций, высокая стрессогенность и ответственность за результат воспитательной и образовательной деятельности, а также за жизнь и здоровье детей указывают как на специфичность деятельности воспитателей ДООУ, так и на специфичность факторов, вызывающих развитие психического выгорания воспитателей дошкольного образования.

Понятийный аппарат проблемы профессионального выгорания включает такие понятия, как «профессиональная деформация», «профессиональная дезадаптация педагога» «адаптационный механизм», «депрессия послестрессовая», «дистресс», «компенсаторность», «механизм саморегуляции», «последствия перегрузок», «профессиональное истощение», «психологическая защита», «психологическое выгорание», «психосоматические заболевания», «синдром хронической усталости», «синдром эмоционального выгорания», «стресс», «стрессоры», «фрустрация».

Понятие «профессиональное выгорание педагога», как общепринятое, это обозначение состояния, развивающегося на фоне хронического утомления и ведущего к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов педагога.

Одним из первых рассматривал понятие «выгорание» Ганс Селье с точки зрения концепции стресса и отнес его к третьей стадии – дистрессу – стадии истощения.

Понятие «эмоциональное выгорание» ввел в 1974 г. американский психиатр Х. Дж. Фрейденберг для характеристики состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном, эмоциональном общении с другими.

Вслед за Х.Дж. Фрейденбергом эмоциональным выгоранием называют состояние физического утомления и разочарования, которое возникает у людей, занятых в профессиональных областях типа «человек-человек».

Современное понимание термина «выгорание» включает: механизм психологической защиты, выработанный личностью в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия (В.В. Бойко, А. О. Прохоров).

Для предотвращения проблем со здоровьем педагогу необходимо иметь представление о возможности появления профессионального истощения, как начальной стадии профессионального выгорания.

Феномен профессионального истощения педагогов изучается различными учеными; установлено, что в большей степени ему подвержены те, кто работает с высокой самоотдачей, ответственностью, установкой на постоянный рабочий процесс. Развитию профессионального истощения предшествует период повышенной активности, когда человек полностью поглощен работой, отказывается от потребностей, с ней не связанных, забывает о собственных нуждах.

Так, немецкими исследователями Бушка (Buchka) и Хаккенберг (Hackenberg) еще в 1987 году составлен перечень симптомов истощения, представленный в трех категориях:

1. Физическое истощение: усталость, дефицит энергии, хроническое утомление, слабость, скука, дискомфорт шеи и плечевой мускулатуры, боль в спине, изменения веса тела, повышенная восприимчивость к простуде и вирусной инфекции, бессонница, нарушение сна, появление язв и других заболеваний кожи; болезни сердечно-сосудистой системы, повышенный прием лекарств в целях предотвращения физического истощения, усталость при незначительных физических нагрузках.

2. Эмоциональное истощение: чувство подавленности и одиночества, несдерживаемый плач; отказ механизма, контролирующего эмоции; ощущение разочарования и эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества; раздражительность, потеря веры в себя, ощущение беспомощности и безнадежности; увеличение деперсонализации своей или других (люди становятся безликими, как манекены).

3. Духовное истощение: негативная установка по отношению к себе, к работе, к жизни, дегуманистическая установка по отношению к окружающим (цинизм, презрение, агрессивность), невнимание к себе, чувство неполноценности, несостоятельности, утрата естественных контактов с коллегами.

Охарактеризованные выше признаки профессионального истощения, как правило, указывают на развитие профессионального выгорания, что в свою очередь негативно влияет на профессиональное развитие педагога, в частности, на интеллектуальное состояние (падение интереса к новым теориям и идеям в работе, к альтернативным подходам в решении проблем;

скука, тоска, апатия, утраты «вкуса» и интереса к жизни; большее предпочтение стандартным шаблонам, рутине, нежели творческому подходу; цинизм или безразличие к инновациям; безынициативность или отказ от участия в развивающих экспериментах - тренингах, повышении квалификации; формальное выполнение работы.

На поведенческом уровне профессиональное выгорание может выражаться в появлении усталости и желании отдохнуть во время работы; безразличии к еде; оправдание употребления табака, алкоголя, лекарств; проявление аутоагрессии: падения, травмы, порезы и пр.; импульсивное эмоциональное поведение.

На социальном уровне наблюдается низкая социальная активность; падение интереса к досугу, увлечениям; социальные контакты ограничиваются работой; «скудные» отношения на работе и дома; ощущение изоляции, непонимания других и другими; ощущение недостатка поддержки со стороны семьи, друзей, коллег).

Таким образом, мы считаем, что данная программа будет являться эффективной, только при осознании педагогом характера собственного профессионального выгорания и актуализации потребности в ее преодолении или предупреждении.

Основными принципами реализации данной программы являются:

- Принцип осознанности педагогами данной проблемы.
- Принцип добровольности и готовности участников к работе по данной программе.
- Принцип единства диагностики, профилактики и коррекции, отражающий целостность процесса оказания психологической помощи как особого вида практической деятельности психолога.
- Принцип учета индивидуальных особенностей личности.
- Принцип комплексности методов психологического воздействия.

## **5. Структура и содержание программы.**

Каждое занятие содержит следующие части:

- вводная часть (установление контакта, определение проблемы, побуждение педагогов к активности в работе);
- основная часть (изложение и обсуждение теоретического материала, практические упражнения);
- заключительная часть (рефлексия).

### **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Цель занятия</b>	<b>Содержание занятия</b>
<b>1</b>	Проблема профессионального выгорания педагогов ДОУ	Разработка и принятие правил работы в группе, понимание мотивов и потребностей, развитие	Установление правил, регламентирующих работу группы. Упражнения на знакомство, на снятие эмоциональных барьеров. Понятия «профессиональная деформация», «профессиональное



		самосознания и самоисследования, диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов	выгорание». Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога (тест В.В.Бойко «Эмоциональное выгорание»). Развитие профессионально важных качеств личности педагога. Рефлексия
2	Мое эмоциональное состояние	Определение актуального эмоционального состояния педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки	Особенности эмоциональных состояний педагогов (причины возникновения, влияние на окружающих). Понятие положительных и отрицательных эмоций. Арт-терапевтическое упражнение «Настроение». Рефлексия.
3	Эмоции в моем общении	Развитие самопринятия и взаимопринятия, формирование коммуникативных навыков	Адекватное понимание себя как личности, способы личностного развития. Организация оптимального общения. Конструктивное разрешение конфликтов в педагогическом общении. Эмоционально-поведенческая саморегуляция. Рефлексия
4	Педагогическое творчество как фактор личностного роста педагога	Создание условий для самовыражения в коллективе, развитие самопринятия и взаимопринятия, формирование адекватной самооценки	Креативность педагога и развитие творческой индивидуальности. Актуализация собственных ресурсов. Самодиагностика своего состояния (тест «Самочувствие, активность, настроение»). Психотехника «Мудрец». Притча «Белый медведь». Рефлексия

5	Стресс	Снижение уровня фрустрации (стресса), психоэмоционального напряжения педагогов	Понятие «стресс», причины его возникновения в условиях образовательного учреждения. Фазы развития стресса. Способы реагирования на стресс. Способность анализировать и управлять стрессовыми ситуациями. Упражнение «Порой я балую себя» (советы М. Беркли-Ален). Рефлексия
6	Саморегуляция	Обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения	Понятие «психическая саморегуляция». Методы саморегуляции (метод произвольного самовнушения, дыхательная гимнастика, аутотренинг, релаксация, визуализация). Овладение приемами саморегуляции. Рефлексия
7	Потребности и возможности	Осознание и использование личностных ресурсов преодоления профессионального выгорания, подведение итогов занятий, получение обратной связи	Создание проекта по профилактике эмоционального выгорания педагогов. Оценка своей работы. Арт-терапевтическая техника «Коллективный рисунок». Притча «Все в твоих руках». Рефлексия.

### Содержание программы.

#### Занятие 1.

##### *Проблема профессионального выгорания педагогов ДООУ*

**Цель:** разработка и принятие правил работы в группе, понимание мотивов и потребностей, развитие самосознания и самоисследования, диагностика синдрома эмоционального выгорания педагогов

##### **Правила совместных поисков.**

○ Говорите о том, что происходит в группе здесь и теперь, то есть о том, что в данный момент происходит с членами группы, о своих действиях и переживаниях, поступках и чувствах других членов группы. Все, что Вы видите, слышите, думаете или чувствуете, заслуживает внимания, В Ваших словах не может быть ничего «чересчур специального» или «чересчур заумного».

○ Учитесь доверять своим субъективным ощущениям. Субъективные ощущения являются наиболее ценным материалом в группе, значительно более ценным, чем теоретические и общие рассуждения. Они помогают глубже и точнее понять, что происходит в самих людях и между ними.

○ Старайтесь быть открытыми, когда говорите или когда слушаете других. Результаты работы всей группы зависят от того, насколько каждый ее член захочет и сможет говорить о своих чувствах по поводу всех остальных, насколько он будет заинтересован в информации о том, как его воспринимают, несмотря на все возможные трудности и

○ неприятности, связанные с этим.

○ Сосредотачиваетесь на том, что говорят и делают другие, старайтесь осознавать и понимать свои чувства, которые возникают в этот момент. Независимо от того, насколько Вы уверены в правильности своих предположений о том, что происходит «в душе» другого человека, постарайтесь проверить свои догадки и мысли.

○ Не избегайте риска. Пытаясь проникнуть в неизвестное, всегда рискуешь; если будете избегать риска, так и останетесь в плену уже известного и освоенного; конечно каждый сам решает, рисковать ему или нет, но знаете, что без риска любой поиск превращается в открытие и повторение того, что вы уже знаете и умеете.

○ Не заставляйте других делать то, на что они не могут решиться.

### **Задание 1.**

Дополните следующие предложения:

Я знаю \_\_\_\_\_

Я могу поделиться \_\_\_\_\_

Я умею \_\_\_\_\_

Хочу попробовать \_\_\_\_\_

Мне надо \_\_\_\_\_

### **Задание 2.**

Ответьте на вопросы:

*Что такое профессиональное выгорание?*

*Его причины?*

*Каким оно бывает?*

*Какие эмоции, психологические состояния, по-вашему, могут его вызвать?*

*Польза и вред.*

*Примеры.*

*Другое.*

**Профессиональное выгорание – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.**

**Задание 3.** Диагностика синдрома эмоционального выгорания педагога (тест В.В.Бойко «Эмоциональное выгорание»).

*Запишите свои симптомы «выгорания» \_\_\_\_\_*

**Задание 4.**

Оцените по 10-бальной шкале уровень своего «несгорания» на работе:  
\_\_\_\_\_ баллов.

**Занятие 2.**

*Мое эмоциональное состояние.*

**Цель:** определение актуального эмоционального состояния педагогов, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формирование адекватной самооценки

**Задание 1.**

Оцените себя по степени выраженности или частоте проявлений того или иного признака. Оценка имеет субъективный характер, опирается на внутренние ощущения. Чем чаще или ярче признак проявляется, тем выше балл.

Симптомы		Степень выраженности, частота				
		1	2	3	4	5
<b>Поведенческие</b>	Соппротивление выхода на работу					
	Частые опоздания					
	Откладывание деловых встреч					
	Уединение, нежелание видеть коллег					
	Нежелание видеть детей					
	Нежелание заполнять документацию					
	Формальное исполнение обязанностей					
<b>Аффективные</b>	Утрата чувства юмора					
	Постоянное чувство неудачи, вины, самообвинения					
	Повышенная раздражительность					
	Ощущение придирок со стороны других					
	Равнодушие					
	Бессилие, эмоциональное истощение					
	Подавленное настроение					
<b>Когнитивные</b>	Мысли о смене профессии, уходе с работы					
	Слабая концентрация внимания, рассеянность					
	Ригидность мышления, использование стереотипов					
	Сомнения в полезности работы					
	Разочарование профессией					
	Циничное отношение к коллегам, учащимся					
	Озабоченность собственными проблемами					
<b>Физиологические</b>	Нарушение сна (бессонница/уход в сон)					
	Изменения аппетита (отсутствие/переедание)					
	Длительно текущие незначительные недуги					
	Восприимчивость к инфекционным					

	заболеваниям					
	Усталость, быстрая физическая утомляемость					
	Головные боли, проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта					
	Обострение хронических заболеваний					

**Задание 2.**

Перечислите и опишите свои отрицательные эмоции

---



---



---

Отметьте причины своих отрицательных эмоций

---



---



---

**Задание 3.**

Перечислите и опишите свои положительные эмоции

---



---



---

Отметьте причины своих отрицательных эмоций

---



---



---

**Задание 4.**

Нарисуйте свое настроение.

**Занятие 3.**

*Эмоции в моем общении.*

**Цель:** развитие самопринятия и взаимопринятия, формирование коммуникативных навыков

**Задание 1.**

Перечислите свои эмоции, которые возникают у Вас в работе:

---



---



---

Назовите причины этих эмоций:

---



---



---

## Задание 2.

Выработайте способ изменения своих отрицательных состояний на благоприятные:

---

---

---

---

---

## Задание 3.

Составьте презентацию своего позитивного опыта по способам саморегуляции профилактики выгорания.

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

## Занятие 4.

*Педагогическое творчество как фактор личностного роста.*

**Цель:** создание условий для самовыражения в коллективе, развитие самопринятия и взаимопринятия, формирование адекватной самооценки  
**Творчество** – один из наиболее продуктивных и ненавязчивых способов профилактики профессионального выгорания

**Задание 1.** Тест «Самочувствие, активность, настроение» (САН).

Уважаемые педагоги, прислушайтесь к себе и оцените свое самочувствие, активность, настроение, которое Вы испытываете в данный момент. Отметьте цифру, которая соответствует степени (силе) выраженности данной характеристики.

Самочувствие плохое	1234567	Самочувствие хорошее
Напряженный	1234567	Расслабленный
Вялый	1234567	Бодрый
Оценка 1		
Пассивный	1234567	Активный
Безучастный	1234567	Увлеченный
Соображать трудно	1234567	Соображать легко
Оценка 2		
Плохое настроение	1234567	Хорошее настроение
Пессимистичный	1234567	Оптимистичный
Недовольный	1234567	Довольный
Оценка 3		

*Оценки: 1 – самочувствие, 2 – активность, 3 – настроение.*

*Средний балл равен 4.*

*Оценки, превышающие 4 балла, говорят о благоприятном состоянии; ниже 4 баллов – свидетельствуют об обратном.*

**Норма в диапазоне 5.0 – 5.5.**

### Задание 2.

Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.

	Качества	Особенности поведения	Установки
+			
-			

### Задание 3.

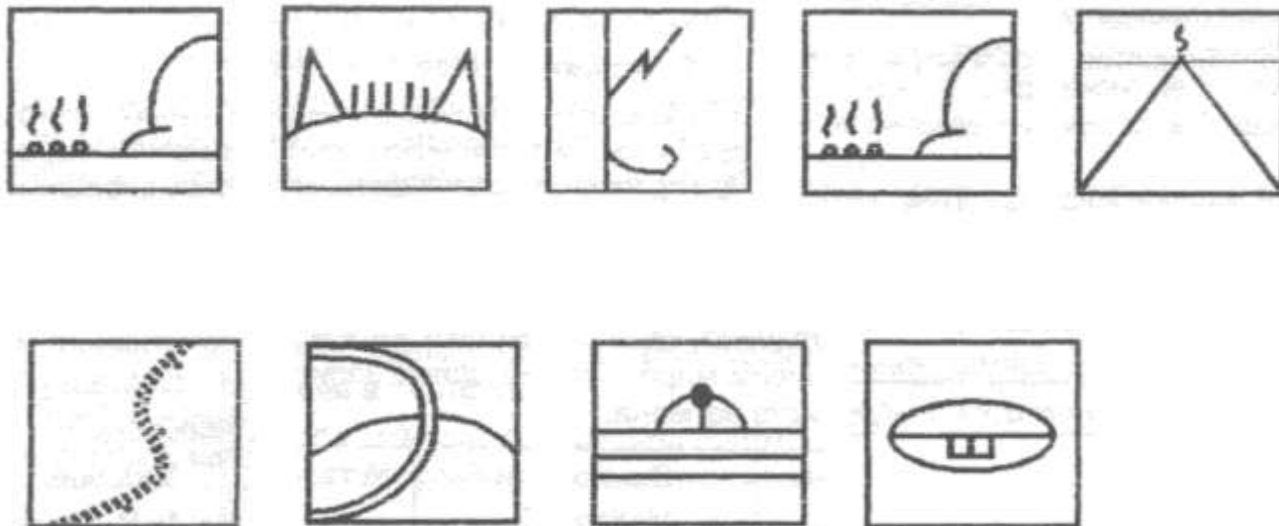
Отметьте качества человека (исходя из личного опыта), особенности его поведения, мешающие жить и работать в изменчивом мире.

	Качества	Особенности поведения	Установки
+			
-			

Чего больше: того, что помогает жить и творить, или наоборот?

### Задание 4.

Проявляя творчество, дайте несколько определений следующим рисункам. Вы можете увидеть в данном изображении десятки различных ситуаций. Единственно правильного ответа нет. Данный рисунок может быть всем, что вы ему припишете. И не обязательно ответ должен быть реалистичным. Ему достаточно быть забавным, интересным и немного похожим на то, что изображено на рисунке.



### Задание 5.

Нарисуйте рисунок на тему: «Творчество – как я его понимаю».

### Занятие 5.

#### Стресс.

**Цель:** снижение уровня фрустрации (стресса), психоэмоционального напряжения педагогов.

**Стресс** – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов.

**Задание 1.**

**Методика Т. Повела «Как Вы заботитесь о себе?».**

Инструкция: оцените каждый вопрос теста по 4-бальной системе и поставьте соответствующую цифру в графе «балл» напротив каждого вопроса.

4 – верно;

3 – скорее верно, чем неверно;

2 – скорее неверно, чем верно;

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

Подсчитайте ваш результат, сложив все цифры в колонке «балл».

№ вопроса	Вопрос	Балл
1	Временами я покупаю себе что-нибудь приятное (подарок, сувенир, безделушку).	
2	Я нахожу время, чтобы отдохнуть, расслабиться.	
3	Я считаю, что имею право быть иногда эгоистичным(ой).	
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 уверен(а) 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 сам(а) принимать решения, а не ждать советов окружающих.	
19	Я избегаю употребления наркотиков и табака.	
20	Я не способен(на) признавать и доказывать другим свои достоинства.	
<b>Итого:</b>		

**Результаты:**

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 ассертивности.

### **Задание 2.**

Вспомните и напишите ситуацию, в которой Вы испытали стресс после взаимодействия с коллегами, администрацией или учащимися.

---

---

---

Как могли повести себя участники этой ситуации, чтобы она не была стрессовой?

---

---

---

### **Задание 3.**

**Девять советов М. Беркли-Ален (М. Беркли-Ален Забытое искусство слушать. – СПб.: Питер, 1997).**

1. Сделайте себе небольшой подарок (букет цветов, билет в театр, ужин в ресторане и т.д.).
2. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.
3. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.
4. Позвольте себе полдня провести за «ничего неделанием».
5. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.
6. В выходной день позвольте себе подольше поспать.
7. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.
8. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую-нибудь безделушку.

---

---

*Пункты 9 и 10 – это Ваши замечательные уникальные рекомендации.*

### **Занятие 6.**

*Саморегуляция.*

**Цель:** обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения

**Саморегуляция** (в переводе с латинского – «приводить в порядок», «налаживать») – это управление своим психоэмоциональным состоянием,

достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

**Приемы и способы саморегуляции:**

- Метод произвольного самовнушения.
- Аутотренинг.
- Релаксация.
- Дыхательная гимнастика.
- Визуализация.

**Задание 1.**

Ответьте на вопросы:

*Что помогает мне поднять настроение, переключиться?* \_\_\_\_\_

---

*Что я могу использовать для себя из вышеперечисленного?* \_\_\_\_\_

---

Большая мудрость содержится в изречении:

*«Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение принять то, что я не могу изменить, и ум – отличать одно от другого».*

**Занятие 7.**

*Потребности и возможности.*

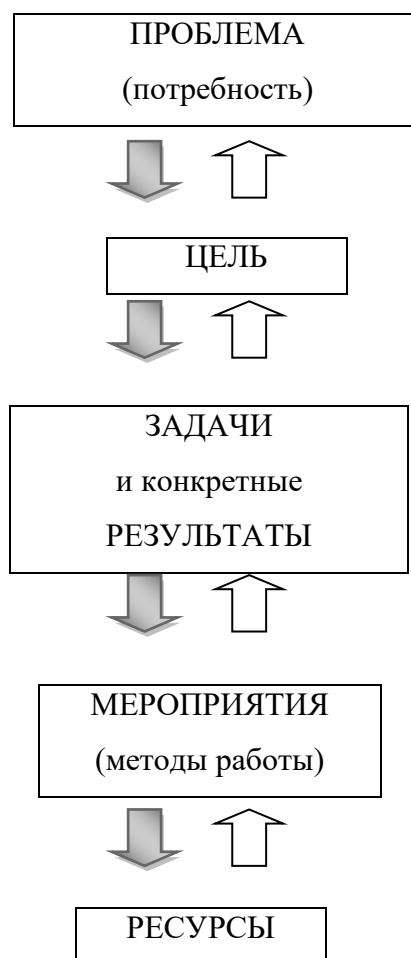
**Цель:** осознание и использование личностных ресурсов преодоления профессионального выгорания, подведение итогов занятий, получение обратной связи

**Задание 1.**

**Проект и стратегии его реализации.**

В соответствии со схемой и таблицей составьте для себя проект профилактики эмоционального выгорания и наметьте стратегии его реализации.

## Схема проекта



*Нисходящие* стрелки показывают логическую последовательность формулирования частей проекта. *Восходящие* – последовательность его осуществления.

**Таблица для составления проекта.**

Компоненты проекта	Объективные свидетельства (показатели, обоснования)	Внешние условия (факторы, предпосылки)
<p><b>Постановка проблемы</b> 1. Почему возникла необходимость в выполнении проекта? 2. Почему решение данной проблемы – приоритетная задача?</p>	<p>Какие источники информации, помимо самого заявителя, свидетельствуют о том, что проблема существует и ее важно решить?</p>	
<p><b>Цель</b> 1. Какова цель, на движение к которой направлена деятельность в рамках проекта? Как она связана с решением данной задачи? 2. Как действия, предусмотренные проектом,</p>	<p>1. Каковы средства проверки продвижения к цели? 2. Каким образом можно убедиться, что проект вносит ожидаемый вклад в продвижение к цели? 3. Предусматривается ли проектом сбор данных,</p>	

изменяют существующую ситуацию?	позволяющих измерять степень продвижения к цели?	выполнение поставленных задач способствовало продвижению к поставленной цели; достижение запланированных результатов приводило бы к выполнению задач
<b>Задачи и ожидаемые результаты</b> 1.Какой конкретный эффект должен быть во время выполнения проекта, т.е. если проект будет завершен, то какого конкретного улучшения или изменения следует ожидать в себе? 2.Как выполнение поставленных задач приближает ситуацию к достижению заявленных целей? 3.Какие результаты необходимо получить для выполнения поставленных задач?	1.Какие свидетельства, данные и показатели подтверждают, что проект выполнил свою задачу? 2.Каковы конкретные количественные методы измерения результатов, позволяющие проверяющему судить о степени выполнения работ по проекту? 3.Предусматривается ли проектом сбор данных, позволяющих контролировать и корректировать ход выполнения работ?	

Опишите, какие мероприятия вы планируете в ходе проекта.

Продумайте смысл каждого мероприятия.

Проанализируйте риск.

Какие вам необходимы для реализации мероприятий ресурсы?

Цель мероприятий и ожидаемый результат.

Результаты своей работы занесите в таблицу.

№	Проведение мероприятий	Содержание мероприятий	Риск	Необходимые ресурсы	Цель	Результат

## **6. Описание используемых методик, технологий, инструментария со ссылкой на источник.**

Для изучения профессиональной деформации педагогов, негативных переживаний, связанных с работой, коллективом и всей организацией в целом, личностных особенностей и психических состояний используются следующие известные, зарекомендовавшие себя методики:

— Методика «Диагностика уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко [5].

— Опросник на «выгорание» (МВІ) (К. Маслач, С. Джексон в адаптации Н. Е. Водопьяновой) [8, 43].

— Диагностика психического «выгорания» А.А. Рукавишников [36].

— Методика К. Замфир в модификации А.А. Реана (оценка мотивации профессиональной деятельности) [33].

— Личностный опросник FPI [34].

— Методика измерения уровня тревожности Дж. Тейлора [34].

— Методика изучения самооценки с помощью процедуры ранжирования [32].

— Мотивация педагогической деятельности (соотношение внутренней, внешней положительной и внешней отрицательной мотивации) [34].

Основные методы, используемые на занятиях:

- Игровые (деловые игры, мозговой штурм).
- Обучающие (саморегуляция, аутотренинг, релаксация).
- Творческие (арт-терапия).
- Моделирование и анализ заданных ситуаций.
- Беседы, дискуссии.

Для работы с неблагоприятными эмоциональными состояниями используются следующие психотерапевтические техники:

- Музыкаотерапия [43].
- Кинезиология [11, 46].
- Аутогенная тренировка [43].
- Сказкотерапия [32].
- Арт-терапия [19, 24].

При составлении данной программы использованы упражнения, материалы для дискуссий и игр из следующих источников:

- Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт. сост. О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с
- Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В. Ю.Большаков. – СПб.: изд-во «Социально-психологический центр», 2006 г. – 335 с.
- Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И.В.Вачков. – М.: Эксмо, 2010. – 560 с.
- Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская – СПб.: Свет, 2007. – 179 с.
- Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
- Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
- Кулганов В.А. Профилактика утомления у воспитателей детских садов / В.А. Кулганов // Дошкольная педагогика. – 2013. – № 3. – С.76–82. 31.
- Логинова А.В. Профессиональная деформация личности педагога и пути ее преодоления / А. В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 150–152
- Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.
- Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 2005. – 144 с.
- Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176 с.
- Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.

— Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.

— Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 339 с.

## **7. Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников программы обеспечивается посредством соблюдения ряда требований профессионально – этического и социально – правового характера, прописанных в следующих документах:

— Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации».

— Профессиональный стандарт педагога, педагога-психолога, педагога дополнительного образования.

— Должностные инструкции педагога-психолога, педагога-воспитателя, педагога дополнительного образования.

— Устав образовательной организации.

— Этический кодекс педагога - психолога.

При реализации данной программы необходимо соблюдение следующих принципов:

— Принцип добровольного участия.

— Принцип научной обоснованности используемых методик требует, чтобы они удовлетворяли требованиям валидности и надежности, т.е. давали результаты, которым можно доверять.

— Принцип ответственности. Проводя исследования, психолог должен заботиться прежде всего о благополучии людей и не использовать результаты работы им во вред.

— Принцип компетентности связан с владением методологией, теорией психологии и психодиагностики, практическими и методическими умениями и навыками.

— Принцип этической и юридической правомочности указывает на необходимость соответствия статуса и образовательного уровня специалиста, проводящего занятия существующим требованиям, а также на важность соблюдения правил добровольности участия в реализации программы.

— Принцип благополучия респондента основан на заботе о его психологическом состоянии в процессе реализации программы и связан с достижением эмоционально – позитивного эффекта. Принцип эффективности предлагаемых рекомендаций. Это предполагает, что рекомендации способствуют максимально эффективному достижению поставленной цели.

— Принцип гуманного и деликатного отношения к участникам программы. Работа по данной программе не должна стать причиной личных потрясений. Напротив, она должна быть направлена на улучшение взаимоотношений между членами педагогического коллектива. Принцип конфиденциальности и профессиональной этики психолога и

педагога. Информация личного характера не может быть разглашена и использована во вред.

— Принцип учёта психологических особенностей педагогов, участвующих в занятиях программы. Этот принцип позволяет наметить пути профилактики или коррекции проявлений профессиональной деформации педагога для дальнейшей, возможно, индивидуальной работы.

Концепция программы основана на эффективности межличностной коммуникации и опирается на следующие идеи:

- опоры на базовые потребности педагога;
- развитию личности в процессе взаимодействия;
- совместной деятельности педагогов и педагога-психолога в процессе взаимодействия.

При этом важным является формирование у педагогов установки на нахождение жизненных ресурсов преодоления профессиональной деформации путем внедрения активных форм, передовых технологий и методик психолого-педагогического взаимодействия на основе единых принципов: гуманистической направленности, как уважения уникальности и своеобразия каждой личности, системности и открытости.

## **8. Описание сфер ответственности, основных прав и обязанностей участников программ**

Основные права и обязанности педагога-психолога:

- психолог обязан избегать причинения вреда участникам программы, нести ответственность за все свои действия;

- если психолог осознает, что его действия не приведут к улучшению психологического состояния участника программы или представляют риск для него, он должен немедленно прекратить вмешательство;

- психолог применяет только такие методики исследования или вмешательства, которые не представляют потенциальной опасности для здоровья и психического состояния участника программы;

- в случае, если у психолога в связи с его работой возникли вопросы этического характера, он должен обратиться в Этический комитет Российского психологического общества за консультацией;

- психолог имеет право на свободу выбора методик и способов работы, соответствующих целям, задачам и логике программы.

Участники программы (педагоги) имеют право на:

- добровольное участие в программе;

- уважительное отношение к себе;

- отказ от участия в программе.

Участники программы обязаны:

- не совершать действий, наносящих психологическую или физическую травму другим участникам программы;

- соблюдать режим посещения занятий.

## **9. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы.**

1. Требования к специалистам, реализующим программу:

Педагоги – психологи образовательных учреждений должны иметь необходимое профессиональное образование.

Так же данная программа может быть частично использована педагогами для самостоятельной работы в плане преодоления синдрома профессионального выгорания.

Компетентность специалиста, реализующего программу, включает представление о планируемых результатах данной программы, умение проектировать зону ближайшего развития, психологически обеспечивать эмоционально-комфортную образовательную среду, знает основы психологической (консультативной, диагностической, тренинговой, профилактической) работы с педагогами, владеет современными технологиями проектирования коррекционно-развивающей среды.

2. Перечень учебных и методических материалов, необходимых для реализации программы:

- пакет диагностического инструментария и стимульный материал к диагностическим методикам; картотека игр и упражнений, направленных на устранение неблагоприятных личностных проявлений профессиональной деформации;

- раздаточный материал к занятиям - информационные листы;

- учебно – методические материалы (по необходимости).

3. Требования к материально-технической и информационной оснащенности учреждения для реализации программы.

Занятия могут проводиться в актовом зале или помещениях, условия в которых предусматривают возможность проведения игр и психопрофилактических занятий. Для реализации программы в учреждении необходим выход в Интернет, персональный компьютер, интерактивная доска, а также психолого-педагогическая литература.

#### **10. Сроки и этапы реализации программы.**

Курс программы рассчитана на 7 занятий по одному занятию в неделю, продолжительностью от 45 до 60 минут.

На этапе, предшествующем реализации программы, необходимо провести мониторинг психологического климата в коллективе педагогов, результаты которого будут являться входным контролем для измерения эффективности программы.

#### **11. Ожидаемые результаты реализации программы**

- Повышение уровня информационно-теоретической компетентности педагогов.

- Получение педагогами знаний, умений, навыков для сохранения своего здоровья и овладение здоровьесберегающими технологиями.

- Развитие компетентности педагогов по проблеме профилактики эмоционального выгорания.

- Овладение и практическое применение полученной информации о действиях стрессогенных факторов и последствий.

- Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.



— Осознание и развитие имеющихся личностных ресурсов, способствующих формированию здорового жизненного стиля и высокоэффективного поведения.

— Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.

— Активное взаимодействие в поиске методов и приемов в развитии хорошего климата внутри коллектива, а также в позитивном настрое процесса воспитания и образования воспитанников.

## **12. Система организации внутреннего контроля за реализацией программы.**

Контроль за реализацией программы осуществляют заведующий образовательного учреждения и заместитель заведующего. Психолого-педагогическая программа принимается решением педагогического совета и утверждается заведующим образовательного учреждения.

## **13. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

Качественная и количественная оценка достижений реализации программы проводится на основе первичного и итогового анкетирования педагогов, участвующих в реализации данной программы, по выявлению психолого-педагогической компетентности в области организации профилактики возникновения профессионального выгорания

Количественно-качественный анализ полученных результатов позволяет выявить, также, уровень психологического климата в коллективе педагогов ДООУ и рассмотреть эти показатели в плане появления у них признаков профессионального выгорания. Для этого мы применяли экспресс-методику по изучению социально-психологического климата в коллективе, разработанную О.С. Михалюкой и А.Ю. Шалыто на кафедре социальной психологии факультета психологии СПб. Университета [50].

## **14. Сведения о практической апробации.**

Данная программа рассмотрена и одобрена для использования в воспитательно-образовательном процессе МБДОУ «Детский сад «Подсолнух» на заседании педагогического совета (протокол № от ).

В реализации просветительской психолого-педагогической программы «Профессиональное выгорание в деятельности педагога ДООУ и его профилактика» приняло участие 30 педагогов.

По результатам первичного и итогового социально-психологического анкетирования педагогов, принимавших участие в реализации вышеуказанной программы, выявлен рост информационно-теоретической компетентности педагогов, особенно по проблеме профилактики эмоционального выгорания, педагоги овладели психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний, у них повысилась работоспособности, снизился уровень тревожности и эмоциональной напряженности, а также оценка психологического климата в коллективе является благоприятной.

Реализуемая на базе МБДОУ «Детский сад «Подсолнух» просветительская психолого-педагогическая программа «Профессиональное

выгорание в деятельности педагога ДОУ и его профилактика» неоднократно получала положительные отзывы педагогов, принимавшие участие в реализации программы и она успешно может быть внедрена в воспитательно-образовательный процесс других образовательных организаций.

### Литература.

1. Акиндинова И.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика / И.А. Акиндинова, А.А. Баканова // Педагогические вести. СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 2013. – № 5. – С. 34.
2. Аршинова В.В. Психологическая безопасность в ДОУ / В.В. Аршинова // Управление ДОУ. – 2003. – № 1 – С.17-22.
3. Бабич О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / авт. сост. О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с
4. Бойко В.В. Энергия эмоций/ В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2004. – 474 с.
5. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении/ В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2011. – 105 с.
6. Большаков, В. Ю. Психотренинг. Социодинамика, игры, упражнения / В. Ю.Большаков. – СПб.: изд-во «Социально-психологический центр», 2006 г. – 335 с.
7. Вачков И.В. Психологический тренинг: методология и методика проведения / И.В.Вачков. – М.: Эксмо, 2010. – 560 с.
8. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н.Е Водопьянова., Е.С Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
9. Водопьянова Н.Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 443–463.
10. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская – СПб.: Свет, 2007. – 179 с.
11. Деннисон П.И., Деннисон Г.И. Образовательная кинестетика для детей: Базовое пособие по Образовательной Кинесиологии для родителей и педагогов, воспитывающих детей разного возраста: Пер. с англ. М.: Восхождение, 2008.
12. Дубиницкая К.А. Особенности проявления феномена профессионального выгорания у воспитателей детского сада // Социальная психология малых групп: Материалы I всероссийской научнопрактической конференции, посвященной памяти профессора А. В. Петровского. /Отв. ред. М. Ю. Кондратьев. – М: МГППУ, 2009.
13. Ефимова М.В. Профилактическая программа синдрома эмоционального выгорания у воспитателей ДОУ/ М.В. Ефимова // Молодой ученый. – 2016. – №17. – С. 293–297

14. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание воспитателей ДОУ / Г.П. Звездина // Управление ДОУ. – 2014. – №4 – С.15–20.
15. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов. 4-е изд., перераб., доп./ Э. Ф. Зеер. – М.: Фонд «Мир», 2006. – 336 с.
16. Иванов А.Н. Притчи и истории для тренера и консультанта. – СПб.: Речь, 2007. – 192 с.
17. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Под ред. Е.А. Левановой – СПб.: Питер, 2007. – 208 с.
18. Калашникова С.А., Пономаренко Т.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. Волгоград: Учитель, 2018.
19. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. – СПб.: Речь, 2007. – 160 с.
20. Конопкин О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъективного развития/ О. А. Конопкин. Вопросы психологии. – 2004. – №2. – С.128–135
21. Костин Е.Ю. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагогов дошкольного образовательного учреждения/ Е. Ю. Костин // Вестник Московского государственного гуманитарного университета им. М. А. Шолохова. Педагогика и психология, –2013. –№ 2.
22. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. учебное пособие / Е. В. Котова// Краснояр. гос. пед. Ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск. – 2013.
23. Кулганов В.А. Профилактика утомления у воспитателей детских садов / В.А. Кулганов // Дошкольная педагогика. – 2013. – № 3. – С.76–82. 31. Логинова А.В. Профессиональная деформация личности педагога и пути ее преодоления / А. В. Логинова // Молодой ученый. – 2015. – №11. – С. 150–152.
24. Лебедева Л.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий. – СПб.: Речь, 2008.- 256 с.
25. Майорова Т.Е. Формирование конфликтной компетентности педагогов имеющих профессиональную деформацию: Дисс. ...канд. психол. наук. Санкт-Петербург. – 2010. – 223 с. 34.
26. Макарова Г. А. Синдром эмоционального выгорания / Г.А. Макарова. – М.: Речь, 2010. – 381 с.
27. Маркова А.К. Психология труда учителя/ А. К. Маркова. – М.: Эксмо, 2003. – 298 с. 35
28. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии/ К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001.
29. Молокоедов А.В., Слободчиков И.М., Удовик С.В. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности. М.: Левъ, 2018.
30. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг (педагоги, психологи, родители). СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 224 с.

31. Орёл В.Е. Синдром психического выгорания личности/ В.Е Орёл – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с
32. Практика сказкотерапии /под ред. Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2006. – 224 с.
33. Реан А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей: учебное пособие/ А.А. Реан. – СПб.: Мирт, 2006. – 249 с
34. Рогов Е.И. Учитель как объект психологического исследования: Пособие для школьных психологов по работе с учителем и педагогическим коллективом. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1998. – 496 с.
35. Родионов В.А. Ступницкая М.А. Взаимодействие психолога и педагога в учебном процессе. – Ярославль: Академия развития: академия Холдинг, 2001. – 160 с.
36. Рукавишников, А. А. Опросник психического выгорания для учителей: Руководство / А. А. Рукавишников, М. В. Соколова. – Ярославль.: НПЦ «Психодиагностика», 2001. – С. 357–360
37. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М.: Новая школа, 2005. – 144 с.
38. Самоукина, Н. В. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги / Н. В. Самоукина. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003. – 244 с.
39. Самоукина, Н. В. Психология и педагогика профессиональной деятельности / Н. В. Самоукина. – М.: Издательство ЭКМОС, 2009. – 352 с.
40. Сидоров, П. И. Синдром эмоционального выгорания // П.И.Сидоров. Медицинская газета. – 8 июня 2005. - №43. – с. 27-31
41. Скрипюк И.И. 111 баек для тренеров: истории, мифы, сказки, анекдоты. – СПб.: Питер, 2006. – 176 с.
42. Трофимова, А. О. Эмоциональное выгорание педагогов и способы его преодоления [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://blog.dohcolonoc.ru/entry/konsultatsii/emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov-i-sposoby-ego-preodoleniya.html>
43. Федоренко, Л. Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения / Л. Г. Федоренко. – СПб.: КАРО. – 2003. – 208 с.
44. Фетискин, Н. П. Диагностика профессионального выгорания (К. Маслач, С. Джексон, в адаптации Н. Е. Водопьяновой) / Н.П.Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Психология, 2002. – С.360–362
45. Форманюк, Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Т.В.Форманюк. Вопросы психологии. – 2004. – №6. – с.57–64
46. Шанина Г.Е. Упражнения специального кинезиологического комплекса для восстановления межполушарного взаимодействия у детей и подростков. М., 2009.
47. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? Программа занятий для старшеклассников. – СПб.: Речь, 2007. – 208 с.
48. Шепелева Л.Н. Программы социально-психологических тренингов. – СПб.: Питер, 2008. – 160 с.

**49.** Эксакусто Т.В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры/ Т.В. Эксакусто. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 339 с.

**50.** Экспресс-методика по изучению социально-психологического климата в коллективе О.С. Михалюка и А.Ю. Шалыто [http://psycholog.moy.su/Files/ehkspress\\_diagnostika\\_izuchenija\\_psikhologicheskog.pdf](http://psycholog.moy.su/Files/ehkspress_diagnostika_izuchenija_psikhologicheskog.pdf)

# Психолого-педагогическая программа «Выбор пути»

Василенко Е.С.

## Пояснительная записка

Выбор профессии – один из главных жизненных выборов, совершаемых человеком в юном возрасте, так как выбирая профессию, он выбирает и образ жизни. Вопрос «Кем быть?» – жизненно важный вопрос. Не растеряться, правильно сориентироваться, найти свое место в мире профессий особенно сложно молодому человеку. Он должен остановить свой выбор на профессии, не только важной и нужной для общества, но самое главное, соответствующей его запросам и интересам.

Мир становится все более многополярным и это сказывается на мире профессий. С каждым годом выбрать профессию становится все сложнее. Некоторые профессии становятся менее актуальными и востребованными, на смену им приходят новые профессии – профессии будущего. Важнейшим атрибутом современного человека является качественное образование и высокие темпы развития в выбранном профессиональном направлении, т.к. в условиях рыночной экономики и жесткой конкуренции на рынке труда ценятся высококвалифицированные специалисты.

Многие учащиеся не ориентируются в мире профессий, реальных профессиональных требованиях, имеют слабое представление о новых профессиях, а также перспективах профессионального роста. Они еще мало задумываются о своих интересах, склонностях, способностях, не знают, что личностные особенности очень важны при выборе профессии.

### *Актуальность*

От правильности выбора профессии зависит, как и с чего начнет свой профессиональный путь молодой человек. Сделает ли его выбранная профессия счастливым или несчастным на всю жизнь. Недостаток знаний о своем внутреннем мире затрудняют выбор, делают его недостаточно обоснованным и случайным.

Эта проблема актуальна для современного образования еще и потому, что постоянной темой работы педагогов является повышение качества образования школьников, для чего нужно создать учебную мотивацию. А одной из самых сильных мотиваций является стремление к поставленной цели, которой и может стать любимая профессия и перспективное будущее. Для того, чтобы подросток лучше узнал свой внутренний мир, оценил свои возможности нужна помощь специалистов – психологов и педагогов.

Программа «Выбор пути» разработана для детей, находящихся в летнем загородном оздоровительном лагере и является начальной ступенью в подготовке подростков к обоснованному выбору профессии, удовлетворяющему личные интересы и общественные потребности.

### *Новизна*

Проблемы профессионального самоопределения на сегодняшний день в большинстве образовательных организаций, как правило, ограничиваются

«чисто» профориентационной работой: информирование об образовательных организациях СПО и ВПО; предложения предметных курсов по выбору учащихся, психолого-педагогическое тестирование (профессиональные пробы), ориентированные на учащихся 7-11 классов.

Данное методическое пособие предлагает новый подход в профориентации учащихся, направленный на усиление индивидуальных ресурсов и возможностей личности, ее активизацию и развитие, формирование социальной компетентности и психологической направленности.

Программа построена на **принципах**:

1) систематичности и преемственности – профориентационная работа должна вестись не только со старшеклассниками, но и с другими возрастными группами;

2) дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от возраста и уровня сформированности их интересов, от различий в ценностных ориентациях и жизненных планах;

3) оптимального сочетания массовых, групповых и индивидуальных форм профориентационной работы.

**Цель программы:**

активизация интереса подростков к осознанному выбору дальнейшего образовательного маршрута.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

сформировать у подростков представление о мире профессий и их классификации;

обеспечить подростков средствами самопознания, развития навыков и умений по целеполаганию и планированию.

*Развивающие:*

создать условия для выявления интересов, склонностей, способностей и восприятия себя как потенциально успешной личности через прохождение групповых и индивидуальных опросников, тестов, участие в профиграх и тренингах;

сформировать у подростков мотивы саморазвития и личностного роста; обеспечить развитие навыков и умений по целеполаганию и планированию, способности к рефлексии.

*Воспитательные:*

оказать психолого-педагогическую помощь в приобретении подростками жизненных, социальных ценностей, связанных с профессиональным становлением.

**Адресная аудитория**

Участники летних профильных лагерных смен в возрасте 13-15 лет, заинтересованные в самопознании и профессиональном самоопределении.

**Психолого-педагогическая характеристика старшего подросткового возраста**

Старший подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального взрыва», сложным

периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной).

Этот возраст не без основания называют критическим. В этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений.

Если изменения проходят быстро и интенсивно, то развитие приобретает скачкообразный и бурный характер. Эти изменения сопровождаются большими субъективными трудностями, возникающими у ребенка. Они вызывают у него сильные переживания (фрустрации), которые он не может объяснить.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

#### Физические и физиологические изменения

На втором этапе (этап половой зрелости) подросткового развития появляются первые признаки полового созревания, изменяется деятельность гипофиза, влияющего на физическое развитие, изменяется темп роста костной и мышечной систем, ускоряется обмен веществ. Такие изменения происходят в возрасте до 14 лет.

Третий этап знаменует процесс активизации половых и щитовидной желез внутренней секреции. Этот этап характеризует начало собственно подросткового периода развития. В это время происходит бурный рост трубчатых костей (около 10 см в год), подростки начинают бурно расти, у них увеличивается окружность грудной клетки. Масса тела увеличивается медленнее, хотя пропорции тела сохраняются. Поэтому подросток выглядит неуклюжим, угловатым, нескладным: длинные руки, большие ступни, сутулый, с нарушенной осанкой. Кажется, что вытянутая фигура подростка непропорциональна, а координация движений нарушена. Вследствие развития лицевой части черепа изменяется лицо, выделяется нос. У мальчиков выдается кадык, и голова по сравнению с телом кажется маленькой. С точки зрения подростка, это не вполне привлекательные черты, они влияют на его поведение и самооценку: в новой обстановке он чувствует себя неуверенно, а потому застенчив. Конечно, подросток начинает сравнивать себя с другими и страдает от несоответствия идеалу.

Это вызывает и некоторые психологические проявления: подросток осознает свою угловатость, стесняется ее, старается замаскировать свою нескладность – принимает порой неестественные, вычурные позы, пытается бравадой и напускной грубостью отвлечь внимание от своей наружности. Даже легкая ирония и насмешка в отношении его фигуры, позы или походки вызывают часто бурную реакцию, подростка угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах людей.



Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость и т. д.

Отмеченные особенности развития сердечно-сосудистой системы, начало интенсивной деятельности желез внутренней секреции (в частности, щитовидной железы) приводят обычно к некоторым скоропроходящим нарушениям в деятельности нервной системы подростка.

Недостаточное насыщение мозга кислородом приводит к торможению и как следствие к изменению функционирования психических процессов, уменьшению объема внимания (способность удерживать в поле зрения несколько объектов одновременно), снижению скорости его переключения (умение перенести внимание с одного объекта на другой), к снижению способности распределения внимания (выполнение одновременно двух и более заданий) и его концентрации (умение работать сосредоточенно).

Нервная система подростка еще не всегда способна выдерживать сильные или длительно действующие монотонные раздражители и под влиянием их часто переходит в состояние торможения или, наоборот, в состояние сильного возбуждения. Так могут действовать на подростка обилие впечатлений, сильные нервные потрясения, долгое ожидание волнующего события и т. д. Одни подростки под влиянием этого тормозятся, становятся вялыми и безучастными, сонливыми, рассеянными; другие – раздражительными, нервными, начинают нарушать дисциплину, совершать иногда абсолютно несвойственные им (а порой и вообще бессмысленные) поступки, что ставит в тупик воспитателя.

Резкая смена настроений и психических состояний, повышенная возбудимость, импульсивность, эмоциональная неустойчивость, утомляемость, раздражительность – наиболее яркие особенности проявления изменений в нервной системе и эмоциях, возникающих у подростка. В сфере личности они приводят к неусидчивости, смене настроения, которые взрослыми часто воспринимаются как лень.

#### Личностные изменения

Физиологические изменения влияют на психологическую и социальную зрелость, которые могут не совпадать.

Отдельно следует остановиться на кризисе 13 лет, который протекает со свойственной любому кризису симптоматикой: непослушание, грубость, немотивированное противостояние взрослым, негативизм по отношению к преподавателям и воспитателям, трагическое переживание ситуации невключенности в группу сверстников, надежда на неопределенное светлое будущее, бравада своей независимостью, приверженностью материальным интересам. Однако суть кризиса не столько в ярко выраженных его

проявлениях, сколько в качественном изменении процесса психического развития. В 13 лет происходит резкое изменение переживаний – как их структуры, так и содержания.

Подросток подвержен сильнейшим переживаниям, вызванным как чувством наступающей взрослости и формированием образа «Я», так и идентификацией с образом пола. Для подростков характерны переживания, связанные с их отношением к себе, к собственной личности, процессом познания себя, и преимущественно эти переживания отрицательные. Один из первых результатов самопознания – заниженная самооценка. По многим критериям – «ум», «общение», «здоровье», «характер» и др. – в 10-балльном измерении подросток оценивает себя примерно на 5 баллов, а по критерию «счастье» не поднимается выше 3–4 баллов. Процесс самопознания идет по пути обнаружения все новых недостатков и негативных качеств, подросток во всем винит себя – и в плохой учебе, и в конфликте с родителями. Этому способствует усвоение им представлений и оценок, которые есть у окружающих взрослых. Исследования показывают, что родители и педагоги практически не видят положительных черт, достоинств подростка, тогда как суждения о недостатках предельно разнообразны, конкретны. Подросток еще не умеет опираться на сильные стороны своей личности, характера, свои достоинства, поэтому уязвим.

К новообразованиям кризиса 13 лет можно отнести изменение взаимоотношений между ребенком и взрослым, появляется необходимость выработки новых критериев оценки окружающих и себя самого.

Центральным и специфическим новообразованием в личности старшего подростка является возникающее у него представление о себе как уже не о ребенке, он начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть взрослым. Своеобразие этой особенности, называемой чувством взрослости, заключается в том, что подросток отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, хотя есть потребность в признании его взрослости окружающими. Это новый уровень притязаний, предвосхищающий новое положение, которого подросток еще не достиг. В этом и заключается глубокое противоречие: подросток требует признания того, что на самом деле еще не сформировалось. Но именно поэтому он столь остро реагирует на любое ущемление педагогами, воспитателями и родителями его взрослой позиции: грубит или плачет, поступает вопреки установленным нормам и правилам, курит или принимает алкоголь, вступает в ранние сексуальные отношения, чтобы доказать свою взрослость.

Чувство взрослости как специфическое новообразование самосознания – стержневая особенность личности, ее структурный центр, так как выражает новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, людям и миру, определяет специфическое содержание его социальной активности, его переориентацию с одних норм и ценностей на другие – с детских на взрослые, от детских форм поведения, игровой деятельности к потребности проявить себя в профессиональной деятельности.

Взрослостью называется ощущение подростком себя как взрослого, стремление его поступать так, как поступает взрослый, и добиваться того, чтобы с ним считались так же, как со взрослым. У подростка формируются новые типы отношений со сверстниками, родителями и другими людьми, моральные принципы, новые представления о будущем.

Равнение подростка на взрослых проявляется в стремлении походить на них внешне, приобщиться к некоторым сторонам их жизни и деятельности, приобрести их качества и умения, права и привилегии, причем прежде всего те, в которых наиболее зримо проявляются их преимущества по сравнению с детьми.

Взрослость по отношению к себе проявляется у подростка в том, что он стремится перенять формы взрослого поведения, иногда с аддиктивными привычками (курение, употребление легких и крепких алкогольных напитков, нецензурная брань и пр.).

В психологической литературе противоречия подростка рассматриваются как возрастные кризисы, суть которых – в огромной энергии, рвущейся наружу для того, чтобы заявить о себе. Но многое непонятно во взрослом мире. Как им овладеть, вписаться в него, если еще нет необходимых жизненных навыков?

Психолого-педагогическая и воспитательная работа со старшими подростками должна в полной мере учитывать актуальные возрастные потребности подростков и противоречия, возникающие при их реализации. Психолог, помогая подростку удовлетворить актуальную потребность или разрешить противоречие, выводит его на новый качественный уровень развития. При этом психолог целенаправленно формирует у подростка новые потребности и цели, наполненные положительным социальным смыслом, развивает его нравственные и волевые качества.

Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, как к личности. Оценка и положительная эмоциональная поддержка взрослых и сверстников приобретают для него первостепенное значение.

### ***Срок реализации программы***

Реализация данной программы рассчитана на одну смену загородного летнего оздоровительного лагеря (21 день).

### ***Формы и методы, используемые при реализации программы***

словесные: рассказ, объяснение, беседа, лекция, свободный обмен мнениями (дискуссия), «мозговой штурм», обсуждение;

наглядные: демонстрация, иллюстрация, коллажирование;

практические: психологическая диагностика, ролевые игры, психологические упражнения, тренинги.

В ходе занятий дети выполняют различные диагностические процедуры, связанные с изучаемой тематикой, с помощью психолога оценивают достигнутый уровень развития различных способностей и фиксируют полученные результаты в специальных бланках и дневнике профессионального самоопределения «Радуга самопознания». Следует

подчеркнуть, что целью использования психодиагностических методик является не просто диагностика интересов, склонностей, способностей и т.д., а активная позиция самоопределяющегося человека, создание условий для дальнейшего обсуждения этих вопросов в семье.

Во время освоения программы подростки получают профессиональные консультации для уточнения, коррекции и прогнозирования профессионального выбора.

### **Этапы реализации программы**

#### **I. Организационный этап:**

знакомство с участниками профильной лагерной смены;  
тренинг общения;  
анкетирование.

#### **II. Основной этап:**

теоретические занятия;  
практические занятия;  
диагностика;  
оздоровительные мероприятия;  
культурно-массовые мероприятия.

#### **III. Заключительный этап:**

«Фестиваль профессий»;  
составление индивидуального профессионального плана.

### **План-сетка реализации программы «Выбор пути»**

День	Дата	Мероприятия
1		Заезд и размещение участников смены.
2		Начало работы лагеря.
3		Введение в курс программы. Проведение тренинга общения, анкетирование.
4		Тема «Мир профессий». Теоретическое занятие.
5		Тема «Мир профессий». Практическое занятие.
6		Тема «Условия выбора профессии». Теоретическое занятие.
7		Тема «Условия выбора профессии». Практическое занятие.
8		Тема «Возможности личности в профессиональной деятельности». Теоретическое и практическое занятия.
9		Тема «Формирование образа «Я» и проблема выбора профессии». Теоретическое занятие.
10		Тема «Формирование образа «Я» и проблема выбора профессии». Практическое занятие.

11		Тема «Роль темперамента в профессиональном становлении личности». Теоретическое и практическое занятия.
12		Тема «Интеллектуальные способности и успешность профессиональной деятельности». Теоретическое и практическое занятия.
13		Тема «Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии». Теоретическое и практическое занятия.
14		Тема «Социальные ориентации и жизненные ценности». Теоретическое и практическое занятия.
15		Тема «Социальные проблемы труда». Теоретическое и практическое занятия.
16		Тема «Профессиональная карьера. Построение профессионального плана». Теоретическое и практическое занятия.
17		Подготовка к итоговому занятию.
18		Подготовка к итоговому занятию.
19		Культурно-массовое мероприятие «Фестиваль профессий»
20		Завершение работы лагеря.
21		Сбор и отъезд участников смены.

### Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование модулей и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Введение в курс программы. Проведение тренинга общения, анкетирование.	2		2
<b>1</b>	<b>Модуль «Я и мои возможности»</b>	<b>23</b>	<b>10</b>	<b>13</b>
1.1	Мир профессий.	4	2	2
1.2	Условия выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).	4	2	2
1.3	Возможности личности в профессиональной деятельности	3	1	2

	(«могу»).			
1.4	Формирование образа «Я» и проблема выбора профессии.	4	2	2
1.5	Роль темперамента в профессиональном становлении личности.	3	1	2
1.6	Интеллектуальные способности и успешность профессиональной деятельности.	3	1	2
1.7	Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии.	2	1	1
<b>2</b>	<b>Модуль «Постановка жизненной цели»</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
2.1	Социальные ориентации и жизненные ценности.	3	1	2
2.2	Социальные проблемы труда («надо»).	3	1	2
2.3	Профессиональная карьера. Построение профессионального плана.	3	1	2
	<b>Итоговое занятие «Фестиваль профессий»</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>13</b>	<b>23</b>

### Содержание программы

**Вводное занятие.** Введение в курс программы. Проведение тренинга общения, анкетирование.

#### **Модуль I. «Я и мои возможности»**

##### **Тема 1.1. Мир профессий.**

**Теория.** Что такое профессия? Характеристика профессий, их классификация. Классификация профессий по Климову. Анализ профессий. Основные признаки профессиональной деятельности. Средства труда. Особенности требований профессионального труда в различных сферах деятельности.

**Практика.** Тесты ДДО, «Карта интересов».

##### **Тема 1.2. Условия выбора профессии («хочу», «могу», «надо»).**

**Теория.** «Хочу» – склонности, желания, интересы личности. «Могу» – человеческие возможности (физиологические, психологические ресурсы личности). «Надо» – потребности рынка в кадрах.

**Практика.** Тест Йовайши, тест Холланда, опросник «Мотивы выбора профессии» Овчаровой.

**Тема 1.3. Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»).**

**Теория.** Способности общие и специальные. Понятие профпригодности. Профессионально важные качества – индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешность профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности.

**Практика.** Многофакторный личностный опросник Р.Кеттела (юношеский вариант – 14PF).

**Тема 1.4. Формирование образа «Я» и проблема выбора профессии.**

**Теория.** Образ «Я» как система представлений о себе (знание о себе, оценка себя). Понятие адекватной самооценки, типы поведения. Ассертивное поведение.

**Практика.** Тест «Кто я?», тест «Лидер ли вы?», упражнения «Уверенность в себе», «Убеждение», «Всеобщее внимание», «Я – первый».

**Тема 1.5. Роль темперамента в профессиональном становлении личности.**

**Теория.** Общее представление о темпераменте. Психологическая характеристика основных типов темперамента, особенности их проявления в учебной и профессиональной деятельности. Определение эмоциональности.

Признаки высокой и низкой эмоциональности. Влияние профессии на характер человека. Требования профессии к человеку.

**Практика.** Тест ПДО А.Е. Личко.

**Тема 1.6. Интеллектуальные способности и успешность профессиональной деятельности.**

**Теория.** Понятие интеллекта. Тип мышления. Роль познавательных процессов в развитии интеллекта. Общее представление о памяти, внимании, мышлении.

**Практика.** Методики: «Память на слова», «Память на образы», «Механическая память», «Корректирующая проба» (табл. Бурдона).

**Тема 1.7. Свойства нервной системы в профессиональной деятельности. Здоровье и выбор профессии.**

**Теория.** Общее представление о нервной системе и ее свойствах (сила, подвижность, уравновешенность). Ограничения при выборе профессии, обусловленные свойствами нервной системы. Типы профессий по медицинским противопоказаниям. Здоровье и профессионализм.

**Практика.** Упражнения на визуализацию. Дыхательные упражнения. Аутотренинг.

**Модуль II «Постановка жизненной цели»**

**Тема 2.1. Социальные ориентации и жизненные ценности.**

**Теория.** Социальные ценности, их классификация. Социальные ценности в сфере труда. Жизненная позиция. Соотнесение личного жизненного и профессионального планов.

**Практика.** Деловая игра «Кадровый вопрос». Методика Н.С.Пряжникова «Личная жизненная перспектива».

## **Тема 2.2. Социальные проблемы труда («надо»).**

**Теория.** Престиж и спрос на профессии. Современный рынок труда, его функции, особенности. Пути получения профессий (для тех, кто собирается учиться и для тех, кто собирается работать). Права и обязанности подростка при устройстве на работу. Трудовой контракт.

**Практика.** Ролевая игра «Прием на работу».

## **Тема 2.3. Профессиональная карьера. Построение профессионального плана.**

**Теория.** Типичные ошибки при выборе профессии. Способы принятия решения. Условия планирования профессионального будущего. Самонаблюдение. Сбор и оценка информации. Принятие и планирование достижения цели.

**Практика.** Сочинение-размышление «Кем я хочу стать (почему, как, хочу, могу, буду)».

**Итоговое занятие** «Фестиваль профессий».

### **Предполагаемые результаты**

Участники программы должны знать:

значение профессионального самоопределения;

классификацию профессий по Климову;

понятия «профессиональный интерес, способности, склонности»;

понятия об эмоциональной и интеллектуальной сферах, их значении в выборе профессии;

уметь:

оценивать свои интересы, запросы и потребности;

объективно оценивать свои способности, качества личности и реально соотносить требования с требованиями выбранной профессии;

определять недостающие качества, которые предстоит формировать для того, чтобы добиться успеха в профессиональной деятельности.

### **Контроль результатов программы**

Специфика задач программы исключает традиционную систему оценки знаний и умений детей. Все полученные теоретические знания, результаты тестирования, размышления, сочинения фиксируются в дневнике, что позволяет составить свой психологический портрет и активизировать осознанный и обоснованный выбор будущей профессиональной деятельности.

Каждый день дети заполняют дневник «Радуга самопознания», что позволяет развивать способность к рефлексии и оценивать нужность полученных в этот день знаний о себе и профессиональной деятельности, умений и навыков в самоопределении.

Красным цветом отмечается день «Интересно, получил новые знания и умения».

Зеленым – «Пока не понял, зачем нужна полученная информация».

Синим – «Не интересно, бесполезная трата времени».

По окончании программы каждый составляет для себя индивидуальный профессиональный план.



## Методическое обеспечение

№	Название раздела, темы	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Введение	Психологический тренинг	Наблюдение, беседа, сравнение, инструктаж, демонстрация	Столы, стулья, бумага формата А4, ручки, цветные карандаши, кисти, краски.	Рефлексия, обсуждение.
2	Модуль «Я и мои возможности»	Теоретические; практические: диагностика, Психологические упражнения и тренинги.	Словесные: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия, «мозговой штурм», наглядные: показ упражнений, инструктаж.	Столы, стулья, флипчарт, раздаточный материал, бумага формата А4, ручки, цветные карандаши, кисти, краски, компьютер, проектор, экран	Результаты диагностики рефлексия, обсуждение.
3	Модуль «Постановка жизненной цели»	Теоретические; практические: деловая и ролевая игры.	Словесные: рассказ, объяснение, беседа, дискуссия; наглядные: показ ситуаций; практические: задания, инструктаж.	Столы, стулья, флипчарт, раздаточный материал, бумага формата А4, ручки, плакаты.	Рефлексия, обсуждение.
4	Итоговое занятие «Фестиваль профессий»	Практическая.	Словесные: свободный обмен мнениями, обсуждение; наглядные: демонстрация, иллюстрация, коллажирование.	Столы, стулья, плакаты, таблицы, иллюстрации, демонстрация видеофильма, ножницы, клей.	Выполнение итогового задания.

### Кадровое обеспечение

Исполнителями программы являются психологи ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества», которые осуществляют психолого-педагогическое сопровождение областных летних профильных смен.

### Материальное обеспечение

Программа рекомендована для реализации в условиях загородного оздоровительного лагеря при проведении областных летних профильных смен. Вопросы, связанные с финансированием и материально-техническим

обеспечением профильных смен решаются за счет средств областных целевых программ.

### **Материально-техническое оснащение**

Помещение, столы, стулья, проектор, экран, компьютер, флипчарт, наглядные пособия, раздаточный материал, бумага, ватман, ручки, цветные карандаши, краски, мелки, мяч, клубок ниток, ножницы, клей.

### **Список использованной литературы**

1. Айзенк Г. Проверь свои способности. – М.: Мир, 2007.
2. Арефьев И.П. Дидактический материал по курсу «Твоя профессиональная карьера» // И.П. Арефьев, Т.В. Васильева и др., 2-е изд. – М.: Просвещение, 2000.
3. Баженова, О.В. Детская и подростковая релаксационная терапия. Практикум. – М.: Генезис, 2016.
4. Венгер А.Л. Психологическое консультирование и диагностика. Часть 2. – М.: Генезис, 2001.
5. Волков Б.С., Волкова Н.В. Закономерности психического развития детей в вопросах и ответах. – М.: ТЦ Сфера, 2003.
6. Горелов И.Н. Умеете ли вы общаться? Книга для учащихся. – М.: Просвещение, 2001.
7. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2011.
8. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Исправь свое настроение сам. – М., 2006.
9. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся 6-11 класс. – М.: Вако, 2006.
10. Дмитриева Н. Ю. Кризисы детского возраста. Воспитание подростков: моногр. / Н.Ю. Дмитриева. – М.: Феникс, 2016.
11. Дубровина И.В. Формирование личности в переходный (от подросткового к юношескому возрасту) период. – М., 2004.
12. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников /Под ред. Ю.З. Гильбурха. – Киев, 2004.
13. Истратова О.Н. Практикум по детской психокоррекции: игры, упражнения, техники. – Ростов на Дону: Феникс, 2007.
14. Казанская В.Г. Подросток: Трудности взросления. Книга для психологов, педагогов, родителей. 2-е изд., доп. – СПб.: Питер, 2008.
15. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
16. Колесов Д.В., Мягков И.Ф. Учителю о психологии и физиологии подростка. – М.: Просвещение, 2006.
17. Лавровская И.В. Изучение личности. – К.: Генезис, 2001.
18. Лукьянова И.И. Базовые потребности возраста как основа развития социальной компетентности у подростков. // Психологическая наука и образование. – М., 2001.
19. Локалова Н.П. Уроки психологического развития в средней школе. – М. 2001.
20. Марасанов Г.И. Методы моделирования и анализа ситуаций в социально-психологическом тренинге. – Киров, 2005.

21. Мелибуда Е.Я. Я - ты - мы. Психологические возможности улучшения общения. – М., 2008.
22. Непомнящий Н.И. Становление личности ребенка. – М., 2004.
23. Омарова М. Особенности самосознания подростков. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2014.
24. Панфилова М.А. Игротерапия общения: Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов и родителей. – М.: ГНОМид, 2000.
25. Профорориентационный тренинг для старшеклассников «Твой выбор»/ Под ред. Н.В. Афанасьевой. – СПб.: Речь, 2008.
26. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи. – М., 2006.
27. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2005.
28. Резапкина Г.В. Секреты выбора профессии. – М.: Генезис, 2005.
29. Резапкина Г.В. Я и моя профессия // «Школьный психолог», 2009 г., №14.
30. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2009.
31. Савченко М.Ю. Профорориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. – М.: Вако, 2006.
32. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. – М., 2005.
33. Синичкина Е.С. Практическая психология для подростков, или Как научиться любить себя и других. – М.: АСТ-Пресс, 2001.
34. Скурат Г.М. Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми. – М.: Речь, 2008.
35. Смирнова Е.Е. Познаю себя и учусь управлять собой. Программа уроков по психологии для подростков. – СПб.: Речь, 2007.
36. Черникова Т.В. Профорориентационная поддержка старшеклассников. – СПб., 2006.
37. Филимонова О. Как научиться выбирать профессию. – М.: Чистые пруды, 2008.
38. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
39. Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2003.
40. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
41. Шадура А.Ф. Тренинг жизненных навыков для подростков с трудностями в социальной адаптации. – СПб.: Речь, 2005.

**Глоссарий:**

**Коммуникативные способности** – индивидуально психологические особенности личности, обеспечивающие эффективное взаимодействие и адекватное взаимопонимание между людьми в процессе общения.

**Самопознание** – изучение личностью собственных психических и физических особенностей, осмысление самого себя.

**Самоопределение** – процесс и результат выбора личностью своей позиции, целей и средств самоосуществления в конкретных обстоятельствах жизни; основной механизм обретения и проявления человеком свободы.

**Одаренность** – системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности по сравнению с другими людьми.

**Талант** – выдающиеся врожденные качества, особые природные способности.

**Творчество** – качество, порождающее новые ценности, идеи, самого человека как творца.

**Способности** – индивидуальные особенности личности, являющиеся субъективными условиями успешного осуществления определённого рода деятельности.

**Общение** – сложный многоплановый процесс установления и развития контактов между людьми (межличностное общение) и группами (межгрупповое общение), порождаемый потребностями совместной деятельности между людьми, в ходе которого, возникают, проявляются и формируются межличностные отношения.

**Социум** (общество) – большая устойчивая социальная общность, характеризующаяся единством условий жизнедеятельности людей в каких-то существенных отношениях и вследствие этого общностью культуры.

**Самооценка** – это представление человека о важности своей личной деятельности в обществе и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, оценка личностью самой себя.

**Профессиональная ориентация** – система мер, направленных на оказание помощи молодежи в выборе профессии.

**Профессиональная пригодность** – совокупность психологических и психофизических свойств, а также специальных знаний, умений и навыков, необходимых для достижения приемлемой эффективности труда.

**Эмоции** -- субъективные реакции человека на воздействие внутренних и внешних раздражителей.

**Конфликт** – столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций, мнений или взглядов оппонентов или субъектов взаимодействия.

**Стрессоустойчивость** – определяется совокупностью личностных качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями

профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

**Эмоциональное состояние** – понятие, объединяющее настроения, внутренние чувства, влечения, желания, аффекты и эмоции.

**Эмоциональное напряжение** – состояние чрезмерной мобилизации физиологических функций организма (в первую очередь, нервной системы), возникающее в условиях решения трудной задачи или в опасной ситуации.

**Поступок** – сознательное, завершённое действие, реализованный акт свободной воли.

## Оценка усвоения пройденного материала

### Промежуточный тест №1

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Найти правильное соответствие:

\_\_\_\_\_ вид трудовой деятельности человека, который требует определенного уровня специальных знаний, умений и может служить источником доходов.

- а) карьера
- б) профессия
- в) профессиограмма

2. Перечислите средства труда:

\_\_\_\_\_

3. По характеру труда выделяют \_\_\_\_\_ классов профессий.

- а) два
- б) пять
- в) пять

### Промежуточный тест №2

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Продолжи предложение.

Интересы – это

\_\_\_\_\_

Склонность – это

\_\_\_\_\_

Интересы +склонности – это « \_\_\_\_\_ »

2.Способности – можно выразить коротко « \_\_\_\_\_ »

3. Назовите основную формулу выбора профессии

\_\_\_\_\_

- а) интерес + склонность
- б) интересы +склонности + способности
- в) «хочу» + «могу» + «надо»

### Промежуточный тест №3

Ф. И. \_\_\_\_\_

1.Способности бывают \_\_\_\_\_

2.Назовите общие способности \_\_\_\_\_

3.Перечислите специальные способности \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_ – индивидуальные особенности человека, обеспечивающие успешность профессионального обучения и осуществления профессиональной деятельности.

### Промежуточный тест №4

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_ – система представлений личности о себе как о субъекте деятельности.

2. Какой темперамент характеризуется данным типом нервной системы: сильный, уравновешенный, подвижный

3.Перечислите основные типы темперамента:

а) \_\_\_\_\_

б) \_\_\_\_\_

в) \_\_\_\_\_

г) \_\_\_\_\_

### Промежуточный тест №5

Ф. И. \_\_\_\_\_

1.Стресс связан:

а) с быстрой переменой каждого идти на риск

б) с неожиданной и острой ситуацией

в) со способностью каждого идти на риск

г) все ответы верны

2.Свойства нервной системы

а) сила

б) уравновешенность

в) подвижность

г) торможение

д) все ответы верны

3.Назовите не менее 5 профессий, связанных с психоэмоциональными перегрузками

## Промежуточный тест №6

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Ассертивное поведение – это уверенное выражение того, что человек думает, чувствует, во что верит и отстаивает (утверждение) своих прав, одновременно уважая права других.

Да      Нет (ненужное зачеркнуть)

2. Агрессивное поведение – это

---

---

## Промежуточный тест №7

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Работа – трудовая деятельность человека, занимающего определенную должность.

Да      Нет (ненужное зачеркнуть)

2. \_\_\_\_\_ – система отношений между работодателями и работниками, регулируемая соотношением спроса на рабочую силу и ее предложением. Характеризуется количеством специалистов, количеством рабочих мест и заработной платой специалистов.

а) трудовая деятельность

б) рынок труда

в) центр занятости

3. Условия, действующие на рынке труда:

а) соотношение предложения и спроса рабочей силы

б) цена товара – рабочей силы

в) конкуренция «безработных»

г) динамичность, изменчивость условий на рынке труда

д) все верно

## Промежуточный тест №8

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Центр занятости населения предоставляет бесплатные услуги населению по содействию в трудоустройстве:

а) информирование о наличии вакантных мест

б) регистрация и учет безработных

в) выплата пособий безработным

г) направление безработных на обучение новым профессиям

д) помощь в профориентации, психологической поддержке безработных

е) консультирование по вопросам занятости и трудового законодательства

ж) все выше перечисленное

2. Возраст, с которого допускается прием на работу:

а) 14 лет

б) 15 лет

в) 18 лет

## Промежуточный тест №9

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Назовите основные формы начального образования \_\_\_\_\_

2. Назовите формы профессионального образования \_\_\_\_\_

3. Найти правильное соответствие:

\_\_\_\_\_ – образование, полученное в техникуме, колледже

- а) высшее профессиональное
- б) среднее профессиональное
- в) начальное профессиональное
- г) полное (среднее) общее

## Промежуточный тест №10

Ф. И. \_\_\_\_\_

1. Основные фазы поиска работы:

- а) \_\_\_\_\_
- б) \_\_\_\_\_

2. Выбери правильный ответ:

\_\_\_\_\_ – это проверка уровня развития общих и специальных способностей человека, особенностей интеллекта и характера с помощью тестов.

- а) психологическое тестирование
- б) профессиональная пригодность
- в) профессиональное образование

3. Резюме – документ, представляющий собой краткую историю карьеры и описание профессионально важных качеств, по определенной форме написанный человеком, который ищет работу.

Да Нет (ненужное зачеркнуть)

4. Основные составные части написания резюме (выбери верный ответ)

- а) Ф.И.О.
- б) образование
- в) профессиональный опыт
- г) специальные знания
- д) другие профессиональные навыки
- е) знание языков
- ж) интересы

5. Перечислить основные виды собеседования:



## Наши авторы

1. Балабанова Татьяна Владимировна, педагог-психолог I категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад №53 «Ёлочка» города Тамбова;
2. Василенко Елена Серафимовна, педагог-психолог регионального ресурсного центра выявления и поддержки одаренных детей ТОГБОУ ДО «Центр развития творчества детей и юношества» города Тамбова;
3. Карпухина Елена Алексеевна, педагог-психолог муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 70» г.Тамбова;
4. Козодаева Лидия Викторовна, методист муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр развития творчества детей и юношества Тамбовского района»;
5. Невзорова Галина Васильевна, педагог-психолог муниципального бюджетного образовательного учреждения «Детский сад «Подсолнух» города Тамбова;
6. Петрова Юлия Михайловна, педагог-психолог I категории муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка детский сад «Лучик» г.Мичуринска;
7. Раева Ольга Владимировна, педагог-психолог муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр развития творчества детей и юношества Тамбовского района».