



## Решение о присвоении грифа общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

В соответствии с Положением о Всероссийском конкурсе лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде, утвержденным директором Департамента государственной политики в сфере защиты прав детей 29.11.2022 (протокол №1), решением Экспертного совета Конкурса от 26.01.2023 (протокол № 1):

присвоить

**Программе работы психолога с педагогическим коллективом и педагогами  
«Программа интенсива для педагогов «Мы вместе»»**

(автор(ы))

**Мелехова А.В.**

гриф *общероссийской* общественной организации  
«Федерация психологов образования России»:

*«Рекомендовано Общероссийской общественной организацией «Федерация психологов образования России» для реализации в образовательных организациях; центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи; специализированных учреждениях для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, органов управления социальной защитой населения; организациях, реализующих мероприятия индивидуальной программы реабилитации или абилитации детей-инвалидов; организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»*

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад общеразвивающего вида № 44»  
153040, г. Иваново, ул. Шубиных, д. 7А, тел. 8 (4932) 56-24-66  
Адрес электронной почты: [dou44@ivedu.ru](mailto:dou44@ivedu.ru)  
Адрес официального сайта в сети Интернет: [dou44.ivedu.ru](http://dou44.ivedu.ru)

**Всероссийский конкурс лучших психолого-педагогических  
программ и технологий в образовательной среде-2022**

**Номинация**  
**«Программы работы психолога**  
**с педагогическими коллективами и педагогами»,**  
которые направлены на повышение психологической компетентности педагогических коллективов, развитие их профессиональных ресурсов, навыков командного взаимодействия и психологического благополучия.

**ПРОГРАММА ИНТЕНСИВА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**  
**«МЫ ВМЕСТЕ»**

**Автор-составитель**  
Мелехова А. В.  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
МБДОУ «Детский сад  
общеразвивающего вида № 44» г. Иваново

Иваново  
2022

## Содержание

|    | <i>Раздел Программы</i>                                                                                                           | <i>Стр.</i> |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| 1  | Аннотация Программы                                                                                                               | 2           |
| 2  | Актуальность Программы                                                                                                            | 3           |
| 3  | Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение Программы                                                                   | 3           |
| 4  | Цели и задачи Программы                                                                                                           | 5           |
| 5  | Целевая аудитория Программы                                                                                                       | 5           |
| 6  | Сферы ответственности, основные права и обязанности участников Программы                                                          | 5           |
| 7  | Способы обеспечения гарантий и прав участников Программы                                                                          | 6           |
| 8  | Ожидаемые результаты реализации Программы                                                                                         | 6           |
| 9  | Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы                                                                         | 6           |
| 10 | Результаты, подтверждающие эффективность реализации Программы                                                                     | 7           |
| 11 | Структура и содержание Программы                                                                                                  | 9           |
| 12 | Критерии оценки достижения планируемых результатов                                                                                | 16          |
| 13 | Список используемых источников                                                                                                    | 17          |
|    | Приложение 1<br>Диагностические методики                                                                                          | 19          |
|    | Приложение 2<br>Пример конспекта семинара-тренинга                                                                                | 34          |
|    | Приложение 3<br>Отзыв о Программе<br>Рекомендация регионального отделения ФПО России<br>Ивановской области (выписка из протокола) | 38          |

## 1. Аннотация программы

Интенсив – это интенсивный курс, направленный на погружение в тему взаимоотношений и здоровьесбережения в короткий промежуток времени.

Программа интенсива для педагогов «Мы вместе» (далее - Программа) направлена на расширение личностного потенциала педагогов, повышение уровня их компетентности в сфере взаимоотношений между участниками образовательных отношений, сохранения и укрепления психоэмоционального здоровья.

Содержание Программы включает в себя 3 блока:

- 1 модуль «**Мир общения**» направлен на расширение навыков общения, понимание мотивов поведения;
- 2 модуль «**Стресс и эмоции в педагогической деятельности**» помогает осознанно управлять стрессом, овладеть навыками экологичного выражения эмоций, освоить приемы саморегуляции;
- 3 модуль «**Управление конфликтом**» вооружает приёмами урегулирования конфликтных ситуаций, понимания источников конфликтов и умениями находить оптимальные пути разрешения различных жизненных ситуаций.

Программа рассчитана на 22 занятия. Занятия в рамках Программы могут проводиться в течение года в каникулярное время или 1 раз в неделю по 1,5 - 2 часа и не требуют материальных затрат.

Целевой аудиторией Программы являются педагогические работники образовательных учреждений различных уровней образования.

Реализация данной Программы возможна также через методические объединения специалистов.

Программа учитывает современные требования, предъявляемые профессиональным стандартом педагога, а именно создаёт достаточные условия для развития качеств личности и профессиональных компетенций современного педагога.

Результаты практической апробации Программы доказали её эффективность и практическую ценность в работе с педагогами.

Рецензентом Программы является кандидат социологических наук, заведующий кафедры «Педагогики и психологии» Государственного автономного учреждения дополнительного профессионального образования Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций» М.Т. Польшанная.

Программа интенсива для педагогов «Мы вместе» предназначена для педагогических работников образовательных учреждений. Она направлена на повышение эффективности общения педагогических кадров и развитие их личностного потенциала, обогащение их опыта по саморегуляции и эффективным способам решения профессиональных задач.

Вид Программы: профилактическая психолого-педагогическая.

## **2. Актуальность**

Современному педагогу необходимо постоянно заниматься саморазвитием, самосовершенствованием, быть в курсе последних тенденций развития системы образования, легко адаптироваться к изменяющимся условиям. Педагоги являются основными трансляторами ценностных ориентиров для участников образовательных отношений. Психологически здоровый педагог - залог здоровья подрастающего поколения.

Сохранение работоспособности, совершенствование психологических, интеллектуальных и эмоциональных сил способствует профессиональному долголетию педагога и его эффективному выстраиванию коммуникации.

Педагоги являются проводниками государственной политики в области образования. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ФГОС, профессиональный стандарт педагога дают толчок для развития системы образования на новом цивилизационном этапе. Психолого-педагогическая компетентность является одним из главных условий адекватного выполнения педагогом своих профессиональных обязанностей и полной реализации своих возможностей, раскрытия ресурсов личности для обеспечения современного воспитательно-образовательного процесса. Главным инструментом в работе педагога является его общение.

Имея навыки самопознания, саморегуляции, педагог повышает свою эффективность, развивает профессионально значимые личностные качества.

Таким образом, в настоящее время актуальным является осуществление работы, способствующей повышению коммуникативной компетенции педагогов и сохранению их психоэмоционального здоровья.

## **3. Научно-методическое и нормативно-правовое обеспечение Программы**

Здоровье является интегративной категорией, объединяющей педагогические, психологические, социологические, медицинские знания. Социальный и психологический компоненты здоровья педагога тесно взаимосвязаны.

Социальное здоровье проявляется в саморегуляции поведения для достижения согласия с собой и обществом, в эффективном преодолении стрессовых ситуаций, в сформированности адаптивных и рефлексивных качеств личности, в адекватной оценке окружающего мира, собственных возможностей.

Психическое здоровье означает состояние психических процессов, обеспечивающих социальную адаптацию, душевное равновесие.

Педагогической составляющей здоровья является сформированность качеств личности, способствующих эффективно осуществлять предметно-практическую деятельность (стремление к познанию, общению, творчеству на основе развитого мышления и волевого поведения).

В последние годы в педагогической психологии всё более значимой становится проблема профессионализма, поиск путей его формирования и

развития (Э.Ф. Зеер, И.А. Зимняя, Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, Л.М. Митина, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, А.А. Рукавишникова и др.).

Л.М. Митина предлагает концептуальную схему труда педагога, предполагающую понимание педагогического труда как «целостной и развивающейся психологической реальности». Рассматривая психологические факторы профессионального развития педагога, она выделяет три интегральные характеристики личности и труда педагога: направленность, компетентность и эмоциональную гибкость, которые обуславливают эффективность педагогического труда в целом. В структуре психолого-педагогической компетентности автор выделяет три подструктуры:

- деятельностную (знания, умения, навыки и индивидуальные способы самостоятельного и ответственного осуществления педагогической деятельности);

- коммуникативную (знания, умения, навыки и способы творческого осуществления общения);

- личностную (потребность в саморазвитии, а также знания, умения, навыки самосовершенствования).

Коммуникативная компетентность является одним из важных компонентов профессионализма в деятельности педагога. Многочисленные исследования показали, что большая часть времени педагога протекает в ситуации общения. Известно, что 80% успешности этого общения зависит от коммуникативной компетентности, от умения организовывать взаимодействие, общаться и руководить их деятельностью.

Коммуникация в профессиональной деятельности выполняет три основные функции:

- коммуникативную, включающую обмен информацией,
- интерактивную, предусматривающую организацию взаимодействия;
- перцептивную, отражающую процесс восприятия и формирования образа другого человека и установления взаимодействия.

Исходя из анализа исследований коммуникативной компетенции, можно выделить следующие важные умения:

- умение вести вербальный и невербальный обмен информацией,
- умение вырабатывать стратегию, тактику и технику взаимодействия с людьми,
- умение идентифицировать себя с собеседником, понимать, как он сам воспринимается партнёром по общению, и эмпатийно относиться к нему.

По мнению Л.М. Митиной, в общую структуру педагогической компетентности входит ряд ее частных видов: конфликтная компетентность, компетентность в области здоровья.

В качестве важнейшего психологического условия развития педагогической компетентности Л.М. Митина выделяет осознание педагогом необходимости повышения своей общечеловеческой и специальной



культуры и тщательной организации общения как основы развития и обучения. Динамика развития педагогической компетентности определяется сменой репродуктивного уровня выполнения действий и операций, гармонизацией и усложнением деятельностных, коммуникативных и мотивационных компонентов педагогической компетентности.

О.В. Хухлаева в своей книге «Школьная психологическая служба: работа с педагогами» делает акцент на одну из задач службы: содействовать сохранению психологического здоровья педагогов. Автор подчёркивает, что эта задача должна быть приоритетной, так как основной формой педагогической деятельности является учебно-воспитательное взаимодействие между педагогом и учеником. Здоровый и духовно развитый педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию.

Исходя из анализа тематической литературы, можно выделить комплекс профессионально значимых личностных качеств педагога: креативность, рефлексивность, эмпатийность, толерантность, социально-психологическая наблюдательность, эмоциональная устойчивость, социально-психологическая готовность к деятельности, инициативность, гибкость, общительность, способность к сотрудничеству, эмоциональная выразительность, педагогический такт.

#### **4. Цель и задачи Программы**

**Цель Программы:** сохранение социально-психологического здоровья педагогических кадров.

##### **Задачи:**

- повысить психолого-педагогическую компетентность педагогов;
- мотивировать их на сохранение и укрепление психофизического здоровья;
- активизировать личностные ресурсные состояния;
- повысить эффективность взаимодействия с участниками образовательных отношений.

#### **5. Целевая аудитория Программы**

Программа предназначена для работы с педагогическими работниками образовательных организаций, в рамках одного коллектива. Участниками Программы могут стать педагоги независимо от уровня образования и стажа педагогической деятельности, уровня мастерства.

#### **6. Сферы ответственности, основные права и обязанности участников Программы**

##### *Педагог-психолог:*

- осуществляет методическую и организационную подготовку к встречам;
- мотивирует педагогов к участию в интенсиве;

- информирует педагогов о результатах диагностики, проводимой в рамках реализации Программы;
- вносит коррективы в содержание встреч с учётом запросов участников;
- проводит встречи на достаточном уровне профессиональной компетентности, следуя требованиям профессиональной этики.

*Педагоги:*

- проявляют активность в процессе тренинговых занятий,
- стремятся применять полученный в ходе встреч опыт в профессиональной деятельности.
- могут отказаться от выполнения отдельных упражнений, от участия в Программе.

### **7. Способы обеспечения гарантий и прав участников Программы**

Ведущий Программы информирует участников о цели работы, применяемых методах.

Участники принимают правила работы в группе: доброжелательность, взаимоуважение, добровольность и др.

Ведущий Программы осуществляет профессиональную деятельность, руководствуясь «Этическим кодексом психолога».

### **8. Ожидаемые результаты реализации Программы**

Ожидаемый результат реализации Программы формирование представлений о путях решения педагогических задач, повышение уровня коммуникативной компетентности педагогов, побуждение к сохранению и укреплению психофизического здоровья.

### **9. Ресурсы, необходимые для эффективной реализации Программы**

#### ***Требования к специалистам, реализующим Программу***

Наличие специалиста, имеющего высшее образование, должность педагога-психолога (психолога в сфере образования), наличие квалификации, соответствующей профессиональному стандарту «Педагог-психолог (психолог в сфере образования)», утвержденному приказом Минтруда России от 24 июля 2015 г. N 514н.

#### ***Требования к материально-технической оснащенности***

- помещение для проведения групповых занятий;
- столы и стулья по количеству участников;
- методическая литература по темам встреч;
- компьютер с выходом в сеть Интернет (для получения дополнительной методической информации, подготовки тестовых материалов, обработки результатов диагностики и анализа информации, оформления конспектов занятий и т.д.);



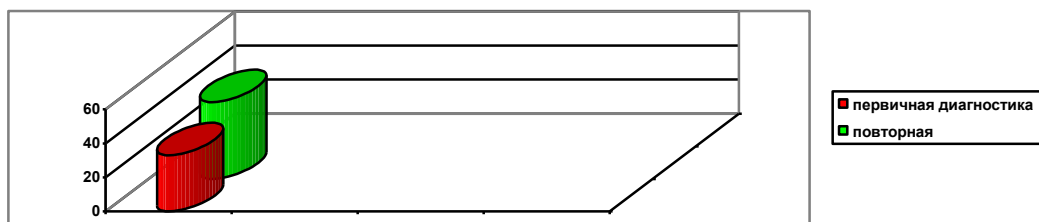
- принтер (для создания печатной продукции);
- канцелярские принадлежности: белая бумага для принтера, наборы шариковых ручек, простых и цветных карандашей.

### 10. Результаты, подтверждающие эффективность реализации Программы

Существует ряд теоретических и практических исследований по вопросам формирования социально-психологической компетентности педагогических кадров. Экспериментальное исследование для подтверждения эффективности программы «Мы вместе» осуществлялось на базе МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 44» г. Иваново. В исследовании принимало участие 23 педагога.

В начале была проведена диагностика «Социометрия» Дж. Морено, измерена степень сплоченности коллектива, выявлены «социометрические позиции», обнаружены внутригрупповые подсистемы.

#### Диагностика «Социометрия» Дж. Морено. Количество взаимных выборов

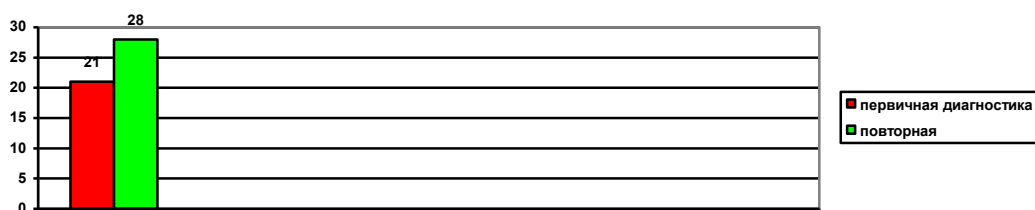


Значительное повышение взаимности выборов говорит об увеличении сплоченности педагогического коллектива, желании работать совместно. Умение устанавливать дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника также является немаловажной составляющей коммуникативной компетентности. Психологический климат, как зеркало, отражает в себе полную забот и тревог, радостей и печалей жизнь коллектива.

Суммарная обработка данных говорит о положительной динамике изменения оценки психологического климата в коллективе.

Был также проведён тест «Оценка социально-психологического климата в коллективе по полярным профилям».

#### Степень благоприятности социально-психологического климата



Вначале мы видим среднюю степень благоприятности социально-психологического климата. При повторной диагностике наблюдается высокая степень благоприятности социально-психологического климата.

Оценка психологической атмосферы и межличностных отношений в коллективе (24 балла по методике Фидлера) подтверждает данные предыдущего теста и говорит о положительной оценке межличностных отношений в коллективе.

По данным теста «Умеете ли Вы слушать?» также наблюдается изменение данных:

| <i>Параметр</i>                   | <i>Первичная диагностика</i> | <i>Повторная диагностика</i> |
|-----------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| отличные собеседники              | 4%                           | 9%                           |
| хорошие собеседники               | 48%                          | 57%                          |
| склонны к монополизации разговора | 48%                          | 34%                          |

Из данных видно, что работа по развитию навыков слушания достаточно трудоёмкая, так как педагоги привыкли доминировать в общении и требуется постоянная тренировка.

По методике Демю - Рубенштейна «Самооценка личности» педагоги оценивали своё здоровье, способности. На начало занятий с использованием психофизических упражнений средние показатели здоровья, имеющегося у коллектива - 59 баллов из 88 желаемого уровня, к концу занятий - 75 баллов из 91 желаемого уровня. Это говорит о подъёме самооценки и увеличении притязаний и стремления следить за своим здоровьем.

Анализ данных по шкале профессионального стресса показал, что в начале у 56 % педагогов стресс вызывал тревогу, для 22% членов коллектива стресс представлял главную проблему, 22% испытывали умеренный стресс. По завершении реализации программы уже только у 47% педагогов стресс вызывает тревогу, для 17% стресс представляет главную проблему, 36% испытывают умеренный стресс. Прослеживается положительная динамика в снижении степени профессионального стресса.

По методике «Групповая оценка коммуникативной компетентности» были оценены профессионально значимые коммуникативные качества педагогов:

|           | Коммуникативные качества |           |               |                      |                              |                                 |
|-----------|--------------------------|-----------|---------------|----------------------|------------------------------|---------------------------------|
|           | Эмпатийность             | Рефлексия | Общительность | Гибкость в поведении | Способность к сотрудничеству | Эмоциональная привлекательность |
| Первичная | 4.2                      | 4.1       | 4.3           | 4                    | 4.1                          | 4.1                             |
| Повторная | 4.4                      | 4.3       | 4.4           | 4.6                  | 4.5                          | 4.4                             |

В ходе освоения программы значительно повысилась показатели гибкости в поведении и стремление к сотрудничеству.

## 11. Структура и содержание Программы

*Продолжительность одного занятия: 1,5 - 2 часа.*

*Возможные варианты режима занятий:*

- каждый день в каникулярное время;
- 1 раз в неделю;
- 1 раз в месяц.

*Материально-технические условия:* просторное помещение, ноутбук, проектор, экран, стулья по количеству участников, столы, письменные принадлежности.

*Основные методы и приёмы работы:*

- 1) групповая дискуссия;
- 2) ролевые игры с предписаниями и свободными ролями;
- 3) разбор конкретных ситуаций;
- 4) деловые игры;
- 5) элементы арт-терапии;
- 6) психодиагностика;
- 7) отработка отдельных умений и навыков в специальных упражнениях;
- 8) моделирование конкретных проблем участников ;
- 9) групповое обсуждение

*Структура занятия:*

1. Разогрев - создание соответствующего эмоционального настроения (тесты, коллективные или групповые упражнения).
2. Основное задание - приобретение нового опыта. Освоение различных материалов, применение техник, анализ собственного опыта.
3. Обсуждение - осознание проделанной работы.
4. Задание на закрепление полученной информации.
5. Рефлексия - обратная связь.

Структура занятий может меняться в зависимости от задач.

### Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование занятий     | Всего часов | Теория | Практика | Самостоятельная работа |
|-------|--------------------------|-------------|--------|----------|------------------------|
| 1.    | Как мы понимаем общение? | 2           | 0,5    | 1        | 0,5                    |

|     |                                                                     |         |     |    |     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|---------|-----|----|-----|
| 2.  | Пространство общения                                                | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 3.  | Общение как понимание людьми друг друга                             | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 4.  | Стили общения                                                       | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 5.  | Познакомить с понятием «эмпатия». Совершенствование навыков общения | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 6.  | Невербальное общение                                                | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 7.  | Трудности понимания                                                 | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 8.  | Стресс                                                              | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 9.  | Мир эмоций                                                          | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 10. | Стресс и уверенное поведение                                        | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 11. | Приручи свой гнев                                                   | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 12. | Две стороны одной медали                                            | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 13. | Способы снятия нервно-психического напряжения                       | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 14. | Психофизические упражнения и стресс                                 | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 15. | Учимся управлять собой                                              | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 16. | Арттерапия                                                          | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 17. | Природа конфликта                                                   | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 18. | Поведение в конфликте и его разрешение                              | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 19. | Стратегия сотрудничества                                            | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 20. | Посредничество педагога в конфликтах                                | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 21. | Умение слушать - путь к предупреждению конфликтов                   | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
| 22. | Толерантность - путь к миру                                         | 2       | 0,5 | 1  | 0,5 |
|     | Итого по курсу                                                      | 44 часа | 11  | 22 | 11  |

## Краткий тематический план Программы

| Тема                                       | Цели и задачи                                                                                                           | Наименование форм работы, упражнений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1 блок. Мир общения</b>                 |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 1. Как мы понимаем общение?                | Расширение знаний педагогов о психолого-педагогических основах общения. Развитие умений выражать свои чувства и эмоции. | 1.Тест «Приятно ли с Вами общаться?»<br>2. Игра «Круг-взгляд»<br>3. Мини-исследование. Предлагаются ситуации и отмечаются формы общения, которые используют партнеры.<br>4. Обсуждение функций общения.<br>5. Рефлексия занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.Пространство общения                     | Активизация интереса педагогов к вопросу социальных отношений. Расширение знаний о позиции и дистанции общения.         | 1.Тест «Экстраверт или интроверт».<br>2. Игра-упражнение «Это Я». Передать жестом черты своего характера.<br>3.Мини-исследование. Ведение диалога в парах: один сидит на полу, а другой стоит перед ним; один подходит к другому вплотную и использует продолжительный тактильный контакт; двое сидят друг к другу спиной; двое находят оптимальное для них пространство общения.<br>4. Обсуждение особенностей восприятия партнера в зависимости от позиции и дистанции в общении.<br>5. Рефлексия занятия |
| 3. Общение как понимание людьми друг друга | Развитие умений слушать и понимать партнеров по общению. Ознакомление с приемами активного слушания                     | 1.Тест «Умеете ли Вы слушать?»<br>2.Обсуждение алгоритма активного слушания.<br>3.Обсуждение в парах волнующих вопросов с использованием уточняющих фраз.<br>4.Решение проблемных ситуаций по средствам «Я - сообщений» и «Ты - сообщений».<br>5.Рефлексия занятия.                                                                                                                                                                                                                                         |
| 4. Стили общения                           | Совершенствовать навыки социального                                                                                     | 1.Тест «Кто Вы на работе?»<br>2.Обсуждение вопросов: «Сколько «Я» в нас самих?», «Что                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

|                                                              |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                              | взаимодействия. Учить анализировать процесс общения и понимать «Я-состояние» | характерно для «Я-состояний» родителя, дитя, взрослого?». 3. Задания на определение позиций в суждениях и ситуациях. 4. Игра «Слепец и поводырь». 5. Рефлексия занятия.                                                                                                                                                                                                                             |
| 5.Эмпатия                                                    | Познакомить с понятием «эмпатия». Совершенствование навыков общения          | 1. Тест «Эмпатия». 2. Игры-упражнения «Определи настроение у картины», «Чашка». 3. Обсуждение вопросов: «Что способствует пониманию партнера?», «Как происходит стереотипизация в процессе общения?». 4. Задание на определение мотивов поступка: - Ваш ребенок нарисовал на стене самолет; - Ребенок изрезал красивую книгу; - Коллега прошел мимо и не поздоровался и т. п. 5. Рефлексия занятия. |
| 6.Невербальное общение                                       | Расширить навыки невербального и вербального общения.                        | 1. Приветствие «Друг к дружке». 2. Упражнения «Разговор без слов», «Через стекло». 3. Дискуссия «Значение невербального общения для понимания партнера» 4.Упражнение «Передача движения по кругу». 5. Рефлексия занятия.                                                                                                                                                                            |
| 7. Трудности понимания                                       | Осознание и преодоление стереотипов восприятия партнера по общению           | 1. Упражнение «Ты и я, мы оба...» 2. Притча «Пророк и длинные ложки». 3. Упражнение на высказывание степени принятия «Я..., ты..., он...» Обсуждение характера высказываний и их восприятия окружающими. 4. Упражнение «Я - ты» высказывания» 5. Рефлексия занятия                                                                                                                                  |
| <b>2 блок. Стресс и эмоции в педагогической деятельности</b> |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|                                 |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.Стресс                        | Расширение границ самопознания                                      | <p>1. «Рисунок настроения».</p> <p>2. Упражнение «Эксперимент». Предлагается прочесть текст с хаотичным на первый взгляд выбором букв.</p> <p>Обсуждение вопросов:<br/>Какие чувства вызвало задание?<br/>Что понадобилось Вам для его выполнения?</p> <p>3. Диспут по вопросам:<br/>Что для Вас означает понятие «СТРЕСС»? Какие обстоятельства вызывают у Вас стрессовое состояние? Какие признаки стресса вы замечаете у себя и окружающих?<br/>Совместное составление определения понятия «стресс».</p> <p>4. Тест «Насколько Вы подвержены стрессу?»</p> <p>5. Рефлексия занятия.</p> |
| 9.Мир эмоций                    | Расширение представлений о негативных эмоциях и их функциях.        | <p>1.Упражнение «Цвет моего настроения».</p> <p>2. Обсуждение признаков наличия у человека стресса.</p> <p>3. Работа в группах по обсуждению негативных эмоций и их роли в жизни (злости, страха, апатии, грусти).</p> <p>4. Упражнение «Я - высказывание».</p> <p>5. Рефлексия занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 10.Стресс и уверенное поведение | Развитие навыков уверенного поведения.                              | <p>1.Игра-энергизатор «Это Я!»</p> <p>2. Обыгрывание образов «Неуверенный человек», «Грубый человек», «Уверенный человек».</p> <p>3. Обсуждение особенностей восприятия людей в зависимости от стиля поведения.</p> <p>4. Упражнение «Да-нет». Обсуждение способов достойного отказа.</p> <p>5. Рефлексия занятия.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 11. Приручи свой гнев           | Расширить знания о причинах гнева и способах адекватного поведения. | <p>1. Упражнение «Ты сейчас...»</p> <p>2. Упражнение «Формула гнева», обсуждение составляющих гнева.</p> <p>3. Упражнение «Способы выражения гнева».</p> <p>4. Упражнение «Постукивание».</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |



|                                                   |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                   |                                                                                                               | 5. Рефлексия занятия.                                                                                                                                                                                                                                            |
| 12. Две стороны одной медали                      | Расширение знаний о стратегиях ослабления стресса, освоение приемов восстановления эмоционального равновесия. | 1. Притча «Два мудреца».<br>2. Упражнение «Позитивный язык».<br>3. Упражнение «Мозговой штурм».<br>Обсуждение способов снятия стресса.<br>4. Игры-упражнения для снятия перенапряжения: «Муха», «Лимон», «Сосулька».<br>5. Рефлексия занятия.                    |
| 13. Способы снятия нервно-психического напряжения | Расширить знания о способах саморегуляции.                                                                    | 1. Упражнение «Комплимент».<br>2. Упражнение «Дорисуй и передай».<br>3. Обсуждение приемов снятия эмоционального напряжения и составление памятки.<br>4. Упражнение «Сад моей души».<br>5. Рефлексия занятия.                                                    |
| 14. Психофизические упражнения и стресс           | Расширение знаний о способах саморегуляции.                                                                   | 1. Упражнение «Разговор руками».<br>2. Обсуждение влияния эмоционального состояния на состояние здоровья.<br>3. Упражнение «Успокой своё тело», «Релаксация умственной деятельности».<br>4. Психологическая зарядка.<br>5. Рефлексия занятия.                    |
| 15. Учимся управлять собой                        | Познакомить с дыхательными упражнениями и психофизическими упражнениями.                                      | 1. Упражнение «Самая, самая...»<br>2. Обсуждение вопросов по роли дыхания в возбуждении и торможении.<br>3. Антистрессовая релаксация.<br>Упражнение «Солнечный зайчик».<br>4. Упражнение «Концентрация на дыхании», «Вверх по радуге».<br>5. Рефлексия занятия. |
| 16. Арт-терапия                                   | Расширение знаний о влиянии различных видов искусства на эмоциональный мир человека.                          | 1. Упражнение -танец «Сиртаки».<br>2. Упражнение «Настроение картины», «Парное рисование».<br>3. Инсценировка сказки. Работа в группах.<br>4. Обсуждение приобретенного опыта. Коллективное определение понятия «Арттерапия».                                    |

|                                            |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            |                                                                                                                         | 5. Релаксация.<br>6. Рефлексия занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>3 блок. Управление конфликтом</b>       |                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 17. Природа конфликта                      | Осознание значения конфликтов и их причин и путей урегулирования.                                                       | 1. Восточная притча «Ад и рай».<br>2. «Корзина конфликтов»: написание каждым участником определения «Конфликт - это...».<br>Выход на общее определение.<br>3. Работа в микрогруппах, обсуждение причин конфликтов и пути их урегулирования.<br>4. Упражнение «Подарок».<br>5. Рефлексия занятия.                                                                                                   |
| 18. Поведение в конфликте и его разрешение | Дать понятие о ведущих стратегиях поведения в конфликте.                                                                | 1. Упражнение «Молчаливое приветствие».<br>2. Тест Томаса «Поведение в конфликтной ситуации».<br>3. Работа в 4-х группах, разыгрывание стратегии поведения на примерах из своей жизни. Обсуждение и нахождение наиболее конструктивного стиля поведения.<br>4. Упражнение «Голова» на снятие напряжения.<br>5. Рефлексия занятия.                                                                  |
| 19. Стратегия сотрудничества.              | Выработка навыков быстрого реагирования на конфликтную ситуацию. Учить решать конфликты с учётом интересов всех сторон. | 1. Упражнение «Контакт».<br>2. Упражнение «Если бы..., я стала бы...».<br>Предложение по кругу пути разрешения конфликтной ситуации.<br>3. Упражнение «Педагоги и родители», работа в 2-х группах.<br>Предположить, что друг о друге думают педагоги и родители. Обсуждение необоснованности опасений относительно противоположной группы.<br>4. Упражнение «Скульптура».<br>5. Рефлексия занятия. |
| 20. Посредничество педагога в конфликтах   | Развитие навыков осознания источников конфликта, целей конфликтующих сторон,                                            | 1. Упражнение-энергизатор «Ракета хорошего настроения».<br>2. Обсуждение причин конфликтов в детском коллективе.<br>3. Проигрывание конфликтных                                                                                                                                                                                                                                                    |

|                                                       |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                       | способов управления конфликтом в детском коллективе.                                                                                                        | ситуаций из опыта педагогов.<br>4. Упражнение «Пойми чувства ребенка»,<br>«Я-сообщение».<br>5. Рефлексия занятия.                                                                                                                           |
| 21. Умение слушать - путь к предупреждению конфликтов | Формирование умения находить оптимальные пути разрешения различных жизненных ситуаций                                                                       | 1. Упражнение «Слухи».<br>2. Знакомство с приемами слушания.<br>3. Упражнения «Спор при свидетеле» (в тройках), «Карусель» (поддержка разговора с новым человеком).<br>4. Упражнение «Поиск эффективных убеждений».<br>5. Рефлексия занятия |
| 22. Толерантность - путь к миру                       | Осмысление понятия «толерантность».<br>Расширение опыта адекватного восприятия позиции педагога через понимание, принятие и признание партнеров по общению. | 1. Упражнение «Друг к дружке».<br>2. Дискуссия «Толерантность - путь к миру».<br>3. Упражнение «Звезда».<br>4. Упражнение «Подкрепление».<br>5. Упражнение «Встреча».<br>5. Рефлексия занятия.                                              |

## 12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка эффективности реализации Программы проводится на основе сопоставления данных (количественного и качественного анализа) первичного (входящего) и повторного (итогового) диагностического обследования педагогов.

Для определения эффективности Программы использовались следующие диагностические методики:

| <i>Методика</i>               | <i>Цель</i>                                                                    | <i>Источник</i>                                                                                                                                                          |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Социометрия Дж. Морено        | Изучение межличностных отношений и измерение степени сплоченности в коллективе | Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Издательство Института Психотерапии, 2002. – 490 с. |
| Тест: «Умеете ли вы слушать?» | Определение участниками своей способности и умения                             | Овчарова Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллекти-                                                                                           |

|                                                                           |                                                                         |                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           | слушать                                                                 | вом. - Курган: изд-во Курганский гос. Ун-та, 2006, - 187 с.                                                                              |
| Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин) | Определение степени благоприятности социально-психологического климата. | Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – В 2 кн. – М.: Владос, 2004. . – Кн. 2: – 480 с.                                  |
| Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру)  | Оценка психологической атмосферы в коллективе                           | Овчарова Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганский гос. Ун-та, 2006, - 187 с. |
| Самооценка личности по Дембо-Рубинштейн                                   | Изучение самооценки педагогов и уровень притязаний                      | Лукьянова М.И. “Психолого-педагогическая компетентность учителя” (диагностика и развитие) М: ТЦ Сфера, 2004                              |
| Шкала профессионального стресса (ШПС)                                     | Выявление стрессовых состояний и неврозов.                              | Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – В 2 кн. – М.: Владос, 2004. – Кн. 2: – 480 с.                                    |
| Групповая оценка коммуникативной компетентности                           | Оценка профессионально значимых коммуникативных качества педагогов      | Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя (диагностика и развитие). М: ТЦ Сфера, 2004                               |

### 13. Список используемых источников

#### *Литература:*

1. Авидон И., Гончукова О. Тренинги взаимодействия в конфликте. Материалы для подготовки и проведения. – СПб: Речь, 2008. - 192 с.
2. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ: Психологическое сопровождение. - М.: ТЦ Сфера, 2005. - 64 с.
3. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб: Речь, 2008. - 174 с.
4. Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие - СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.
5. Грабе М. Синдром выгорания - болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять: Пер. с нем. - СПб: Речь, 2008. – 96 с.

6. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания (психологический практикум). – СПб: Питер, 2004. - 176 с.
7. Жагарина М. Новый тренинг «Стоп, стресс!», чтобы снять напряжение в коллективе педагогов // Справочник педагога-психолога. Детский сад – 2021. - № 11
8. Лукьянова М.И. Психолого-педагогическая компетентность учителя (диагностика и развитие).- М: ТЦ Сфера, 2004. - 141 с.
9. Митина Л.М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. – М.; СПб.: Нестор-История, 2014. – 376 с.
10. Овчарова Р.В. Технологии работы школьного психолога с педагогическим коллективом. - Курган: изд-во Курганский гос. Ун-та, 2006,- 187 с.
11. Психологический тренинг в группе: Игры и упражнения: Учебное пособие / Авт.-сост. Т.Л.Бука, М.Л.Митрофанова. - М.: Изд-во Института психотерапии, 2005. - 128 с.
12. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога. – В 2 кн. – М.: Владос, 2004. . – Кн. 2: – 480 с.
13. Ромаева Н.Б. Интерактивные формы работы с кад-рами (методические материалы) / авт.-сост. Н.Б. Ромаева и др. - Ставрополь: Изд-во СКИРО ПК и ПРО, 2012. – 93 с.
14. Сазонов В.Ф., Кириллова Л.П., Мосунов О.П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: учебное пособие /РГПУ - Рязань, 2000. - 48 с.
15. Соловьева Е. И. Профилактика эмоционального выгорания педагога // Справочник педагога-психолога. Детский сад – 2015.-№ 8
16. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., Издательство Института Психотерапии, 2002. - 490 с.
17. Чаматова С. Как обучить педагогов толерантности. // Справочник педагога-психолога. Детский сад. - 2021. - №11

#### ***Интернет-источники:***

- Бойко В.В. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания. Практическая психодиагностика / Ред. Райгородского Д.Я. – Самара, 1999.  
 URL: <http://www.b17.ru/article/4338/>
- Рубен К.В. Стресс в педагогической деятельности <https://urok.1sept.ru/articles/524249>
- Салиева А.А. Роль стрессоустойчивости в деятельности педагога <https://infourok.ru/statya-rol-stressoustoychivosti-v-deyatelnosti-pedagoga-3684130.html>

## Диагностические методики

### Социометрия Дж. Морено

*Цель:* методика социометрии направлена на изучение межличностных отношений и измерение степени сплоченности в коллективе.

Социометрическая методика проводится групповым методом, ее проведение не требует больших временных затрат (до 15 мин.).

*Подготовка:* бланки анкет для каждого участника. Следует обратить внимание, что данное социометрическое исследование является параметрической процедурой, то есть имеет ограничение выборов – 3.

#### *Ход проведения*

Участникам раздаются бланки анкет ответить, указав, что можно сделать 3 выбора при ответе на каждый вопрос.

Членам педагогического коллектива предлагают ответить на вопросы:

1. Есть ли у вас настоящие друзья в коллективе? Кто это?
2. Есть ли члены коллектива, которые думают о других, которые понимают ваши жизненные трудности?
3. Есть ли в коллективе человек, который может организовать общее дело для всех?

#### *Результаты социометрии*

Результаты, полученные с помощью социометрической процедуры, могут быть представлены графически в виде социограммы, матрицы и специальных числовых индексов.

Таблицы результатов социометрии заполняются в первую очередь, к тому же отдельно по деловым и личными отношениями.

По вертикали записываются по номерам фамилии всех членов группы, которая изучается; по горизонтали — только их номер. На соответствующих пересечениях цифрами ставится «+» обозначающий тех, кого выбрал каждый исследуемый.

Взаимный положительный выбор обводится в таблице кружком. После того, как выборы будут занесены в полученные каждым членом коллектива выборы (сумма выборов), тогда подсчитывают сумму баллов для каждого члена группы. После этого подсчитывается общая алгебраическая сумма, которая и определяет статус в группе.

#### *Сплоченность группы*

Групповая сплоченность высчитывается по формуле:

$$C_n = \frac{K}{\sum_{bb}}$$

где...

$C$  — показатель групповой сплоченности на эмоционально-межличностном уровне;

$K$  — общее число взаимных выборов, сделанных членами данной группы;

$\sum_{bb}$  — максимально возможное число взаимных выборов в данной группе.

Показатель  $K$  устанавливается по социометрической матрице, а показатель  $\sum_{bb}$  определяется, в свою очередь, по формуле:

$$\sum_{bb} = \frac{n(n-1)}{2}$$

где  $n$  — число членов в изученной группе.

Сплочённость группы тем выше, чем ближе к единице коэффициент сплоченности.

### Методика оценки уровня психологического климата коллектива (А.Н.Лутошкин)

*Цель* — изучить уровень благоприятности или неблагоприятности педагогического коллектива.

Методика ценна тем, что позволяет квантифицировать (изучать) не только степень благоприятности, но и выявить те свойства коллектива, которые объединяют его (+), и те, которые разобщают коллектив (—).

Уровень социально-психологического климата в коллективе оценивается по полярным профилям: 3 2 1 0 -1 -2 -3.

#### *Инструкция*

Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

|              |                                                                     |
|--------------|---------------------------------------------------------------------|
| 22 и более   | высокая степень благоприятности социально-психологического климата  |
| от 8 до 22   | средняя степень благоприятности социально-психологического климата; |
| от 0 до 8    | низкая степень (незначительная) благоприятности;                    |
| от 0 до (-8) | начальная неблагоприятность социально-психологического климата;     |



|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| от (-8) до (-10) | средняя неблагоприятность; |
| от (-10)         | сильная неблагоприятность  |

*Оценки:*

- 3 – свойство проявляется в коллективе всегда;  
 2 – свойство проявляется в большинстве случаев;  
 1 – свойство проявляется нередко;  
 0 – проявляется в одинаковой степени и то, и другое свойство.

Обработка полученных данных осуществляется в несколько этапов.

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

*Второй этап:* все цифры, полученные после обработки ответов каждого педагога, необходимо сложить и разделить на количество отвечающих. Затем полученную цифру сравнивают с «ключом» методики:

Такой подсчет можно сделать *по каждому свойству:*

- а) записать, затем сложить оценки, данные отдельному свойству каждым участником опроса;  
 б) полученную цифру разделить на число участников. Когда будут подсчитаны индексы по каждому свойству, выстраивают ранжированный ряд из этих цифр, по степени убывания их величины. Таким образом, мы выявляем свойства, способствующие как сплочению коллектива (положительно), так и его разобщению (свойства с отрицательным знаком).

Приведенная методика диагностирует уровень сформированности группы как коллектива и позволяет проследить динамику его развития (тех свойств, которые заложены в опросном листе).

*Бланк:*

Оцените, пожалуйста, как проявляются перечисленные свойства психологического климата в Вашем коллективе.

Прочтите сначала предложенный текст слева, затем – справа и после этого знаком «+» отметьте в верхней части листа ту оценку, которая соответствует истине, по Вашему мнению.

**/3 2 1 0 –1 -2-3/**

|    |                                                                                                |                                        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| 1. | Преобладает бодрый, жизнерадостный тон настроения                                              | Преобладает подавленное настроение     |
| 2. | Доброжелательность в отношениях, взаимные симпатии                                             | Конфликтность в отношениях и антипатии |
| 3  | В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение, понимание | Группировки конфликтуют между собой    |

|     |                                                                                                           |                                                                                                            |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.  | Членам коллектива нравится вместе проводить время, участвовать в совместной деятельности                  | Проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности. |
| 5.  | Успехи или неудачи товарищей вызывают сопереживание, искреннее участие всех членов коллектива             | Успехи или неудачи товарищей оставляют равнодушными или вызывают зависть, злорадство                       |
| 6.  | С уважением относятся к мнению друг друга                                                                 | Каждый считает свое мнение главным, нетерпим к мнению товарищей.                                           |
| 7.  | Достижения и неудачи коллектива переживаются как свои собственные                                         | Достижения и неудачи коллектива не находят отклика у членов коллектива                                     |
| 8.  | В трудные минуты для коллектива происходит эмоциональное единение «один за всех и все за одного»          | В трудные минуты коллектив «раскисает», возникают ссоры, потерянности, взаимные обвинения                  |
| 9.  | Чувство гордости за коллектив, если его отмечают руководители                                             | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно                                              |
| 10. | Коллектив активен, полон энергии                                                                          | Коллектив инертен и пассивен                                                                               |
| 11. | Участливо и доброжелательно относятся к новым членам коллектива, помогают им освоиться в коллективе       | Новички чувствуют себя чужими, к ним часто проявляют враждебность                                          |
| 12. | Совместные дела увлекают всех, велико желание работать коллективно                                        | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает о своих интересах                           |
| 13. | В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, поддерживают слабых, выступают в их защиту | Коллектив заметно разделяется на «привилегированных», пренебрежительное отношение к слабым                 |

### **Методика оценки психологической атмосферы в коллективе (по А.Ф. Фидлеру)**

Методика используется для оценки психологической атмосферы в коллективе. В основе лежит метод семантического дифференциала. Методика интересна тем, что допускает анонимное обследование, а это повышает ее надежность. Надёжность увеличивается в сочетании с другими методиками (например, социометрией).

### *Инструкция к тесту*

В предложенной таблице приведены противоположные по смыслу пары слов, с помощью которых можно описать атмосферу в вашей группе, коллективе. Чем ближе к правому или левому слову в каждой паре вы поставите знак +, тем более выражен этот признак в вашем коллективе.

| №  | Характеристика атмосферы коллективе | Баллы |   |   |   |   |   |   |   | Характеристика атмосферы коллективе |
|----|-------------------------------------|-------|---|---|---|---|---|---|---|-------------------------------------|
|    |                                     | 1     | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |                                     |
| 1  | Дружелюбие                          |       |   |   |   |   |   |   |   | Враждебность                        |
| 2  | Согласие                            |       |   |   |   |   |   |   |   | Несогласие                          |
| 3  | Удовлетворенность                   |       |   |   |   |   |   |   |   | Неудовлетворенность                 |
| 4  | Продуктивность                      |       |   |   |   |   |   |   |   | Непродуктивность                    |
| 5  | Теплота                             |       |   |   |   |   |   |   |   | Холодность                          |
| 6  | Сотрудничество                      |       |   |   |   |   |   |   |   | Рассогласованность                  |
| 7  | Взаимоподдержка                     |       |   |   |   |   |   |   |   | Недоброжелательность                |
| 8  | Увлеченность                        |       |   |   |   |   |   |   |   | Равнодушие                          |
| 9  | Занимательность                     |       |   |   |   |   |   |   |   | Скука                               |
| 10 | Успешность                          |       |   |   |   |   |   |   |   | Безуспешность                       |

### *Обработка и анализ результатов теста*

Ответ по каждому из 10 пунктов оценивается слева направо от 1 до 8 баллов. Чем левее расположен знак +, тем ниже балл, тем благоприятнее психологическая атмосфера в коллективе, по мнению отвечающего. Итоговый показатель колеблется от 10 (наиболее положительная оценка) до 80 (наиболее отрицательная).

На основании индивидуальных профилей создается средний профиль, который и характеризует психологическую атмосферу в коллективе.

### **Тест «Умеете ли вы слушать?»**

*Инструкция:* «Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком — будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник».

Ниже представлены варианты ситуаций. Поставьте галочку напротив ситуации, вызывающей досаду.

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть, что сказать, но нет возможности вставить слово.
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.

3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушают ли меня.
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.
5. Собеседник постоянно суетится: карандаш и бумага его занимают больше, чем мои слова.
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревоги.
7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда охлаждает мой пыл.
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.
12. Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал.
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д. и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.
15. Собеседник делает выводы за меня.
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня как бы оценивая. Это беспокоит.
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает также.
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»

*Обработка результатов:* Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

70% - 100% — Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать;

40% - 70% — Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, Вам еще недостает некоторых достоинств

хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимания на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор;

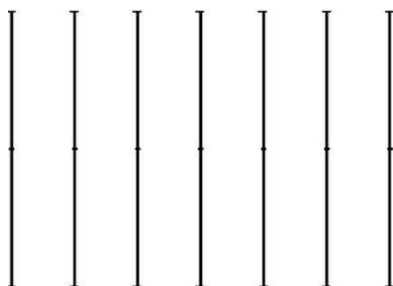
10% - 40% — Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что обращаться с Вами будет ещё приятнее;

0% - 10% — Вы отличный собеседник. Вы умеет слушать, Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

### Самооценка личности по Дембо-Рубинштейн

Данная методика основана на непосредственном шкалировании (оценивании) педагогами ряда личностных качеств. Обследуемым предлагается на вертикальных линиях отметить определенными знаками уровень развития у них этих качеств (показатель самооценки) и уровень притязаний, т.е. уровень развития этих качеств, который бы удовлетворял их. Каждому испытуемому предлагается бланк методики, содержащий инструкцию и задание.

*Инструкция:* Любой человек оценивает свои способности, возможности, характер и др. Уровень развития каждого качества, стороны человеческой личности можно условно изобразить вертикальной линией, нижняя точка которой будет символизировать самое низкое развитие, а верхняя – наивысшее. Изобразите 7 таких линий длиной по 10 см.



Под каждой линией написано, что она обозначает.

1. Здоровье
2. Ум, способности
3. Характер
4. Авторитет коллег
5. Умение многое делать своими руками, умелые руки
6. Внешность
7. Уверенность в себе

На каждой линии чертой (-) отметьте, как вы оцениваете развитие у себя этого качества, стороны вашей личности в данный момент времени.

После этого крестиком (+) отметьте, при каком уровне развития этих качеств вы были бы удовлетворены или чувствовали гордость за себя.

*Задание:* Изображено 7 линий с указанием верхней, нижней точек и середины шкалы. При этом верхняя и нижние точки отличаются заметными черточками, а середина – едва заметной точкой.

Методика может проводиться как фронтально (с группой), так и индивидуально. После этого испытуемые работают самостоятельно. Время на работу вместе с чтением инструкции 10-12 минут.

### *Обработка результатов*

Каждый ответ выражается в баллах. В зависимости от высоты своего ответа испытуемый получает количественную характеристику (например, 54 мм = 54 балла).

По каждой из 7 шкал:

- определить уровень самооценки – от нижней точки до знака «←»;
- определить уровень притязания – расстояние от нижней точки до знака «х».
- рассчитать расхождение между уровнем самооценки и притязания. Значение расхождения между уровнем притязаний и самооценкой – расстояние от «+» до «-», если уровень притязаний ниже самооценки, он выражается отрицательным числом;
- рассчитать среднюю величину притязания по всем шкалам;
- рассчитать среднюю величину самооценки по всем 7 шкалам.

| Параметр           | Количественная характеристика (балл) |         |         |               |
|--------------------|--------------------------------------|---------|---------|---------------|
|                    | низкий                               | средний | высокий | очень высокий |
| Уровень притязаний | Менее 60                             | 60-74   | 75-89   | 90-100        |
| Уровень самооценки | Менее 45                             | 45-59   | 60-74   | 75-100        |

### **Шкала профессионального стресса (ШПС)**

*Цель* – выявление стрессовых состояний и неврозов.

*Инструкция:* В целях самодиагностики ответьте на вопросы шкалы профессионального стресса. В каждом пункте выберите 1 вариант ответа, в пунктах 2 и 6 ответьте на каждое утверждение «да» (+) или «нет» (-).

#### *Текст шкалы профессионального стресса*

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать?

а) X – очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его (ее) не беспокоит.

б) X – великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени.

в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.

г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.

д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей?

- чувство, что Вам редко удается что-либо сделать правильно;
- чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;
- плохое пищеварение;
- плохой аппетит;
- бессонница по ночам;
- кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения;
- чрезмерная потливость в отсутствие физических нагрузок и жары;
- панические ощущения в толпе или в закрытом помещении;
- усталость и недостаток энергии;
- чувство безнадежности (какая польза во всем этом?);
- слабость или тошнота без каких-либо внешних причин;
- очень сильное раздражение по поводу мелких событий;
- неспособность расслабиться по вечерам;
- регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;
- трудности в принятии решений;
- невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;
- слезливость;
- убеждение, что Вы ни с чем толком не можете справиться;
- недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;
- нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;
- неспособность сказать «нет», когда Вас просят что-то сделать;
- ответственность большая, чем та, с которой Вы можете справиться.

3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время?

а) больше, чем обычно;

б) меньше, чем обычно;

в) как обычно.

4. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания?

а) да;

б) нет.

5. Можете ли Вы позволить себе подольше понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?

а) да;

б) нет.

6. Можете ли Вы в разумных пределах (профессионально и лично) говорить откровенно? с начальником, с коллегами, с членами семьи



7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни?

- а) Вы сами;
- б) кто-то другой.

8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно чувствуете себя?

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты с коллегами?

- а) да;
- б) нет.

11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время?

- а) постоянно;
- б) иногда.

12. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы?

- а) как правило;
- б) иногда;
- в) лишь изредка.

13. Могли бы Вы сказать, что обычно достаточно времени, которое Вы тратите на себя?

- а) да;
- б) нет.

14. Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя?

- а) да;
- б) нет.

15. Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающем достижение Ваших главных жизненных целей?

- а) да;
- б) нет.

16. Вы скучаете на работе?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) очень редко.

17. Вы с удовольствием собираетесь на работу?

- а) в большинстве случаев;
- б) в некоторые дни;
- в) лишь изредка.

18. Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят Ваши способности и дела?

- а) да;
- б) нет.

19. Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за Ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?

- а) да;
- б) нет.

20. Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:

- а) активно мешают вам работать;
- б) активно помогают вам в работе?

21. Если бы десять лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы бы сочли себя:

- а) превзошедшим собственные ожидания;
- б) соответствующим собственным ожиданиям;
- в) не достигшим собственных ожиданий?

22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимальная) до 1 (минимальная), какой балл Вы бы себе выставили?

*Бланк ответов*

|    |       |    |       |    |       |    |       |
|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 2  |       |    |       |    |       |    |       |
| 6  |       |    |       |    |       |    |       |
| №№ | ответ | №№ | ответ | №№ | ответ | №№ | ответ |
| 1  |       | 8  |       | 13 |       | 18 |       |
| 3  |       | 9  |       | 14 |       | 19 |       |
| 4  |       | 10 |       | 15 |       | 20 |       |
| 5  |       | 11 |       | 16 |       | 21 |       |
| 7  |       | 12 |       | 17 |       | 22 |       |

*Обработка данных.* В соответствии с ключом находится общая сумма баллов. Максимальное количество баллов, которое можно набрать, равно 60.

*Ключ*

|                                     |                                                                                                                                          |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. а) 0; б) 1; в) 2; г) 3; д) 4     | 12. а) 0; б) 1; в) 2                                                                                                                     |
| 2. 1 балл за каждый ответ «да»      | 13. а) 0; б) 1                                                                                                                           |
| 3. а) 0; б) 1; в) 2                 | 14. а) 0; б) 1                                                                                                                           |
| 4. а) 0; б) 1                       | 15. а) 0; б) 1                                                                                                                           |
| 5. а) 0; б) 1                       | 16. а) 2; б) 1; в) 0                                                                                                                     |
| 6. За каждый ответ: да – 0; нет – 1 | 17. а) 0; б) 1; в) 2                                                                                                                     |
| 7. а) 0; б) 1                       | 18. а) 0; б) 1                                                                                                                           |
| 8. а) 2; б) 1; в) 0                 | 19. а) 0; б) 1                                                                                                                           |
| 9. а) 0; б) 1; в) 2                 | 20. а) 1; б) 0                                                                                                                           |
| 10. а) 1; б) 0                      | 21. а) 0; б) 1; в) 2                                                                                                                     |
| 11. а) 1; б) 0                      | 22. 0 баллов за ответ «5», 1 балл за ответ «4», 2 балла за ответ «3», 3 балла за ответ «2», 4 балла за ответ «1» и 5 баллов за ответ «0» |

*Интерпретация результатов*

От 0 до 15 баллов – стресс не является проблемой в Вашей жизни. Сказанное отнюдь не означает, что Ваш уровень не позволяет сохранять состояние занятости и удовлетворенности. Данная шкала предназначена только для того, чтобы оценить нежелательные ответы на стресс.

От 16 до 30 баллов – умеренный уровень стресса для занятого и много работающего профессионала. Тем не менее, следует проанализировать ситуацию и посмотреть, как можно разумно уменьшить стресс.

От 31 до 45 баллов – стресс представляет безусловную проблему. Очевидна необходимость коррекционных действий. Чем дольше Вы будете работать при таком уровне стресса, тем тяжелее что-либо сделать с ним. Это серьезный повод для тщательного анализа Вашей профессиональной жизни.

От 46 до 60 баллов – на этом уровне стресс представляет собой главную проблему и что-то должно быть сделано немедленно. Вы можете оказаться очень близки к стадии истощения в общем адаптационном синдроме. Напряжение должно быть ослаблено.

**Групповая оценка коммуникативной компетентности  
методика ГОКК (адаптированная)**

| Профессионально-значимые личностные коммуникативные качества педагога                  | Частота проявления, баллы |                                     |                             |                 |             |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|-----------------|-------------|-----------------|
|                                                                                        | Часто, ярко выражено (5)  | Часто проявляется, чаще чем нет (4) | Непостоянно, ситуативно (3) | Очень редко (2) | Никогда (1) | Не могу оценить |
| <i>БЛАНК 1 (оценка эмпатийности)</i>                                                   |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 1. Хорошо понимает настроение ребенка                                                  |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 2. Внимателен к ребенку и его проблемам                                                |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 3. Проявляет любовь и уважение к детям                                                 |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 4. Внимателен к настроению ребенка                                                     |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 5. Учитывает эмоциональное состояние ребенка на занятиях и в повседневной деятельности |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 6. Готов эмоционально откликнуться на проблемы собеседника                             |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 7. Сочувствует ребенку при его неудачах                                                |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 8. Демонстрирует уважение к личности ребенка                                           |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| Общая сумма баллов                                                                     |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| Средний балл по качеству                                                               |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| <i>БЛАНК 2 (способность к рефлексии)</i>                                               |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 1. Интересуется и принимает во внимание мнение собеседника                             |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 2. Умеет сдерживаться, даже когда собеседник не прав                                   |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 3. Может публично признать свои ошибки                                                 |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 4. Принимает во внимание интересы и склонности ребят                                   |                           |                                     |                             |                 |             |                 |
| 5. Учитывает свои прежние ошибки                                                       |                           |                                     |                             |                 |             |                 |

|                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 6. В трудных ситуациях проявляет спокойствие и выдержку                 |  |  |  |  |  |  |
| 7. Стремится постоянно получать от партнеров по общению обратную связь  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Критически относится к своим поступкам, действиям                    |  |  |  |  |  |  |
| Общая сумма баллов                                                      |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по качеству                                                |  |  |  |  |  |  |
| <i>БЛАНК 3 (общительность)</i>                                          |  |  |  |  |  |  |
| 1. Говорит о своих трудностях и переживаниях детям                      |  |  |  |  |  |  |
| 2. Легко устанавливает контакт с большинством коллег, детей и родителей |  |  |  |  |  |  |
| 3. Проявляет готовность к обсуждению с детьми различных вопросов        |  |  |  |  |  |  |
| 4. Стремится к установлению доверительных отношений с детьми            |  |  |  |  |  |  |
| 5. Интересуется личными проблемами детей, родителей, коллег             |  |  |  |  |  |  |
| 6. Проявляет интерес к собеседнику и его информации                     |  |  |  |  |  |  |
| 7. Проявляет открытость в общении                                       |  |  |  |  |  |  |
| 8. Стремится поддерживать многочисленные контакты                       |  |  |  |  |  |  |
| Общая сумма баллов                                                      |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по качеству                                                |  |  |  |  |  |  |
| <i>БЛАНК 4 (гибкость личности в поведении)</i>                          |  |  |  |  |  |  |
| 1. Не демонстрирует своего превосходства над детьми                     |  |  |  |  |  |  |
| 2. Признает за ребенком право на собственную точку зрения               |  |  |  |  |  |  |
| 3. Проявляет требовательность и строгость                               |  |  |  |  |  |  |
| 4. Проявляет готовность к пересмотру собственной                        |  |  |  |  |  |  |

|                                                                         |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| точки зрения                                                            |  |  |  |  |  |  |
| 5. Владеет разными способами организации деятельности детей             |  |  |  |  |  |  |
| 6. Признает равенство позиций педагога и ребенка                        |  |  |  |  |  |  |
| 7. Умеет анализировать общественные события и процессы                  |  |  |  |  |  |  |
| 8. Творчески, неординарно относится к своей педагогической деятельности |  |  |  |  |  |  |
| Общая сумма баллов                                                      |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по качеству                                                |  |  |  |  |  |  |
| <i>БЛАНК 5 (способность к сотрудничеству)</i>                           |  |  |  |  |  |  |
| 1. Привлекает к себе высокой эрудицией                                  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Охотно поддерживает конструктивную инициативу ребят                  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Проявляет расположенность к собеседнику                              |  |  |  |  |  |  |
| 4. Умеет разрешить конфликтную ситуацию                                 |  |  |  |  |  |  |
| 5. Вдохновляет других на творческую деятельность                        |  |  |  |  |  |  |
| 6. Побуждает детей к дискуссии, к активности в беседе                   |  |  |  |  |  |  |
| 7. Умеет слушать и слышать другого                                      |  |  |  |  |  |  |
| 8. Проявляет искренний интерес к собеседнику                            |  |  |  |  |  |  |
| Общая сумма баллов                                                      |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по качеству                                                |  |  |  |  |  |  |
| <i>БЛАНК 6 (эмоциональная привлекательность)</i>                        |  |  |  |  |  |  |
| 1. Располагает к себе манерой поведения                                 |  |  |  |  |  |  |
| 2. Проявляет вежливость                                                 |  |  |  |  |  |  |
| 3. Располагает к себе внешним видом                                     |  |  |  |  |  |  |
| 4. Тактично обращается к партнерам по общению                           |  |  |  |  |  |  |
| 5. Вызывает уважение окружающих                                         |  |  |  |  |  |  |
| 6. Интересен в беседе                                                   |  |  |  |  |  |  |
| 7. Имеет широкий круг                                                   |  |  |  |  |  |  |

|                                 |  |  |  |  |  |  |
|---------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| интересов и увлечений           |  |  |  |  |  |  |
| 8. Проявляет доброжелательность |  |  |  |  |  |  |
| Общая сумма баллов              |  |  |  |  |  |  |
| Средний балл по качеству        |  |  |  |  |  |  |

## Приложение 2

### Примерный конспект семинара - тренинга с педагогами «Толерантность - путь к миру»

*Цель:* осмысление понятия «толерантность» и осознание влияния проявления толерантности в поведении педагога.

*Задачи:*

- расширить опыт адекватного восприятия позиции педагога через понимание, принятие и признание партнеров по общению;
- закрепить стиль активного овладения личностно-ориентированной позицией в общении с детьми;
- способствовать выделению сильных и слабых сторон качеств личности, значимых в профессиональной деятельности.

*Материалы:* ноутбук, проектор, экран, небольшие (карманные) зеркала по количеству участников; изображения двойной пятиконечной звезды размером примерно 5×5 см по количеству участников; карандаши; столы; аудиозапись фоновой музыки.

### ХОД

#### 1. Упражнение «Друг к дружке»

*Инструкция:* Вам необходимо свободно перемещаться по залу и выполнять мои команды. Когда я скажу: «Друг к дружке», - вы должны найти себе пару и выполнить задание.

После выполнения вы снова начинаете движение и находите себе другую пару и выполняете следующее движение. Итак, начали: «Друг к дружке! Прижмитесь руками» (ногами, щеками, спинами и пр.).

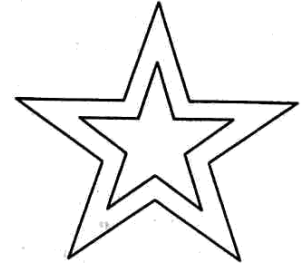
#### 2. Дискуссия «Толерантность - путь к миру»

Обращается внимание педагогов на тему встречи. Задаётся вопрос о понимании термина «толерантность».

Обсуждаются мнения, предлагается определение толерантности. «ТОЛЕРАНТНОСТЬ - это ценностное отношение человека к людям, выражающееся в понимании, принятии, признании».

### 3. Упражнение «Звезда»

*Инструкция:* Глядя на изображение звезды через зеркало, надо провести линию между внешней и внутренней звездами.



*Вопросы для обсуждения:*

- Ваши ощущения в процессе выполнения задания?
- Ваши мысли по этому поводу?

*Идеи, выносимые на обсуждение:*

От ребёнка нельзя требовать того, чего он в принципе сделать не в состоянии. Участники убедились, что во время выполнения этого упражнения у всех взрослых вырывались восклицания, вздохи, комментарии. Это является нормальным выражением эмоций, помогает выполнить задание. От детей же на занятиях педагогами часто требуется тишина, что идёт вразрез с естественными реакциями и накапливает эмоциональное напряжение.

После обсуждения предлагается на доске определение понятия «понимание».

Понимание - это умение видеть другого «изнутри», смотреть на мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и другого.

### 4. Упражнение «Подкрепление»

Двое участников (по желанию) выходят за дверь. Оставшимся дается *инструкция:* задумать предмет, имеющийся в помещении, и место, на которое активному участнику необходимо будет его перенести. Ни сам предмет, ни его новое место не называются напрямую, а ответы с уточнениями на вопросы водящего носят завуалированный, расплывчатый характер.

Группе даётся задание: первому игроку давать положительное подкрепление (используя слова поддержки, радости за успешные действия, уверения в пустячности совершенных неверных поступков, восхищения, комплиментов). Второму игроку — давать отрицательное подкрепление всех его слов и поступков (с помощью критики, негативных оценок отдельных его действий и личности в целом, пренебрежительной невербальной информации и т.д.).

Приглашается активный участник и ему даётся задание: определить задуманный группой предмет и перенести его на другое место. Процедура повторяется со вторым игроком, отличаясь только в характере эмоционального подкрепления.



По окончании упражнения проходит групповое обсуждение, в котором возможность высказаться первыми предоставляется активным участникам.

*Вопросы для обсуждения:*

- Как вы чувствовали себя в своей роли?
- Какие чувства вызвала у вас реакция группы?
- Как вы чувствуете себя сейчас?
- Какие выводы вы можете сделать из этого упражнения?

*Идеи, выносимые на обсуждение:*

Безусловно, положительное принятие ребёнка рождает доверие к миру, уверенность в себе и окружающих. Психологическая поддержка — это способ выражения принятия. С выданным за несколько минут шквалом отрицательного подкрепления второй игрок легко справился с заданием, так как понимал, что это — игра. А если человек не имеет другой информации о себе, других ресурсов, которые помогли бы ему справиться с переживаниями, то у него может сформироваться устойчивое отношение к себе как к неудачнику. Даже положительная оценка должна быть уместной. Мастерство педагога проявляется не в том, чтобы всегда только хвалить ребёнка, а в том, чтобы почувствовать, когда эта похвала и поддержка особенно необходимы ребёнку.

Предлагается на доске определение понятия «Принятие».

Принятие - это положительное безусловное отношение к индивидуальности другого, независимо от того, нравится он вам или нет.

## **5. Упражнение «Встреча»**

Участники выходят на свободное пространство. Им предлагается фраза, которую необходимо будет говорить при встрече: «Я признаю твое право быть самой собой, а не той, которую я хочу в тебе видеть». По команде все начинают движение, переходя от одного партнера к другому.

*Вопросы для обсуждения:*

- Какие чувства вы испытывали, когда вам говорили слова?
- Как вам говорились предложенная фраза?
- Что хотелось еще передать партнеру кроме слов?
- Что вам показалось важным в этом упражнении?

*Идеи, выносимые на обсуждение:*

Если в группе приняты искренние отношения, без скрытых мотивов, то каждый член этой группы чувствует себя более уверенно и свободно. Отношение к любому человеку должно строиться на основе принятия его личности, признания его прав, уважения к нему. В каждом всегда есть то, что является достоинством, ценным и значимым для взаимодействия с другими.

После обсуждения предлагается на доске определение понятия «Признание».

Признание - это способность видеть другого как носителя других форм поведения, предоставление ему права голоса в решении тех или иных проблем.

### ***Анкета обратной связи***

Самые значимые полезные для Вас эпизоды, информация, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять, в чём-то разобраться:

---

---

---

---

Ваши замечания и пожелания:

---

---



ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«УНИВЕРСИТЕТ  
НЕПРЕРЫВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ И  
ИННОВАЦИЙ»

153000, г. Иваново, ул. Б. Воробьевская, 80  
тел. (4932) 38-62-77, факс (4932) 38-62-77  
e-mail: office@unoi.ru

«27» декабря 2022 г.

#### ОТЗЫВ

##### о программе интенсива для педагогов «Мы вместе»

Аллы Вадимовны Мелеховой, педагога-психолога высшей квалификации МБДОУ № 44 г. Иваново.

Результаты психолого-педагогической деятельности А.В. Мелеховой глубоко раскрывают профессиональные качества педагога-психолога.

Алла Вадимовна зарекомендовала себя как грамотный, ответственный, инициативный педагог - психолог. К организации своей работы подходит с профессиональным интересом, энтузиазмом, желанием. У Аллы Вадимовны творческий подход к делу, организованность, отличная работоспособность, неумность в поиске нового, постоянное стремление к совершенствованию своих знаний, соблюдение профессиональной этики общения, высокая требовательность в сочетании с коммуникабельностью, человеколюбием и тактичностью – ее отличительные качества: ответственность, коммуникабельность, любовь к своему делу, к обучающимся.

Достижения в профессиональной деятельности убеждают в том, что педагог-психолог А.В. Мелехова совершенствует свое мастерство, использует в своей работе с педагогами различные элементы психологических технологий: арт – терапию, модифицированные методики, тренинги, аффирмации, рефлексии и другие.

И как результат систематической работы с педагогами стала программа психологического интенсива для педагогов «Мы вместе».

Программа интенсива для педагогов «Мы вместе» подготовлена в соответствии с содержанием Концепции развития Психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года.

Программа «Мы вместе» А.В. Мелеховой является обобщением опыта по сохранению социально-психологического здоровья педагогических кадров,

направлена на формирование позитивных эмоциональных отношений в системе взаимодействия педагога со всеми субъектами образовательных отношений.

Используя данную программу, педагог-психолог эффективно вооружает педагогов различным психологическими психотехниками по саморегуляции психологических состояний.

Структура и содержание программы соответствуют требованиям, предъявляемым к разработке программ, направленных на повышение психологической компетентности педагогических коллективов. Предлагаемый материал отражает глубокое понимание автором психологии педагогического труда и многолетнюю практику работы с педагогическим коллективом.

Актуальность и практическая значимость программы А.В. Мелеховой позволяют рекомендовать ее к практическому применению.

А.В. Мелехова провела не один мастер-класс для педагогов-психологов Ивановской области по реализации программы «Мы вместе» в других образовательных организациях. Как результат этой работы в адрес А.В. Мелеховой всегда звучали положительные отзывы и благодарности.

Авторская программа психологического интенсива «Мы вместе» достойна быть представлена для участия во Всероссийском конкурсе психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2022.

Главный внештатный педагог-психолог Ивановской области,  
старший преподаватель кафедры педагогики и психологии

  
С.А. Веренина

*Поручить работнице Верениной С.А. заверить документ*

ВЕРНО  
Начальник отдела кадрового и документного обеспечения  
БЛАСОВАН ИИ Для  
28.12.2022





В Оргкомитет Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2022


**Выписка из протокола № 5 от 28.12.2022 регионального отделения  
Общероссийской общественной организации «Федерация психологов  
образования России» Ивановской области**

Региональное отделение Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России» Ивановской области **рекомендует** для участия во втором (экспертном) этапе Всероссийского конкурса лучших психолого-педагогических программ и технологий в образовательной среде – 2022

**программу интенсива для работы психолога с педагогическими  
коллективами и педагогами «Мы вместе».**

Автор программы: Мелехова Алла Вадимовна, педагог-психолог высшей квалификационной категории МБДОУ №44 г. Иванова Ивановской области.

Председатель регионального отделения  
ФПО России Ивановской области

 / Непомнящая Т.П.

Секретарь

 Татарина К.В.

28 «декабря» 2022 г.