

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Тренинг для педагогов
на тему:
«Друг или диктатор»

Педагог-психолог
Воробьева Г.Ф.

г. Когалым, 2019г.

Цель тренинга: обучить педагогов приемам конструктивного общения с детьми.

Задачи тренинга:

1. Мотивировать воспитателей на уважительные отношения с ребенком.
2. Развитие коммуникативных средств общения с ребенком.
4. Познакомить с методами быстрого снятия сильного эмоционального напряжения.

Материал: спокойная музыка, карточки с фразами, стикеры, памятки «Методы снятия сильного эмоционального напряжения».

Ход тренинга

I. Вступление.

Педагогическая зарядка (в кругу)

Цель: снятие мышечных зажимов

- Ох уж эти детки (качаем головой);
- Голова кругом (круговые движения головой);
- Что с ними делать (поднимаем-опускаем плечи);
- Но мы гордимся ими (выдвижение грудной клетки вперед);
- Сбросим груз проблем (резкое опускание плеч);
- Родители тянут нас в одну сторону, дети в другую (наклоны в стороны);
- Наша работа бесконечна (круговые движения бедрами в форме восьмерки);
- Но мы любим свою работу (резкое движение бедрами вперед);
- Мы, воспитатели детского сада «Колокольчик», знаем, что опираясь друг на друга, мы можем расслабиться и отдохнуть (обхват за локти и наклон назад).

II. Практическая часть.

1. Теоретическое вступление.

Не секрет, что мы сами выбираем способ общения с детьми, кем быть для них другом или диктатором. Именно этот выбор влияет на стиль общения ребенка в будущем.

Ученые обнаружили и доказали несколько важных факторов.

Во-первых, они открыли, что самооценка сильно влияет на жизнь человека. Так, дети с низкой самооценкой, но вполне способные, хуже учатся, плохо ладят со сверстниками и учителями, менее успешны потом во взрослой жизни.

Другой факт: основа самооценки закладывается очень рано, в самые первые годы жизни ребенка, и зависит от того, как с ним обращаются родители и педагоги. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его «недостаткам» и промахам, он вырастает с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Рано или поздно ребенок начинает видеть себя таким, каким видят его другие.

Каждым обращением к ребенку – словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, своем состоянии, но и всегда о нем, а часто - в основном о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я – хороший», а от сигналов осуждения, неудовольствий, критики – ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».

Как живется детям в детском саду, которые уже получили оценку взрослых «хороший» или «плохой», стало предметом одного исследования. Психологи наблюдали сколько раз и как воспитатель обращается к «хорошим» и «плохим» детям. Цифры оказались поразительными. Каждый «хороший» ребенок получал в день в среднем 5-10 одобрительных замечаний, таких как «Молодец», «Берите с

него пример». У «плохих» оказалось все наоборот, примерно столько же критических замечаний («Опять ты!», «Никуда не годиться!», «Просто не знаю, что с тобой делать!») Это отношение впоследствии передается детям в группе. («Мы с тобой не играем. Тебе сюда нельзя. Ты плохой!»)

Представьте себя на месте такого ребенка: по 10 раз в день вы слышите критику в свой адрес от авторитетных и уважаемых людей, а в промежутках вас отталкивают ваши же сверстники. Что с вами станет? Как вы сможете выжить?

Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку или чувство самости.

Как мы можем это делать?

1. Безусловно принимать его.
2. Активно слушать о его переживаниях и потребностях.
3. Читать, играть, заниматься ВМЕСТЕ.
4. Не вмешиваться в занятия, с которыми он справляется.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно разрешать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится, как ты... Я по тебе соскучилась. Давай (посидим, поделаем...) вместе. Как хорошо, что ты у нас есть.
10. Телесный контакт (обнимать, гладить).

2. Упражнение «Общение»

Педагог-психолог: Я предлагаю вамделиться по парам, и сказать по очереди друг другу, глядя в глаза, фразы:

Ты играл с этой игрушкой! Отнеси ее на место!!! (На повышенных тонах.)

Ты играл с этой игрушкой? Отнеси ее на место. (Спокойным голосом.)

Зачем ты так сделала?!!! Это просто невыносимо!!! (На повышенных тонах.)

Мне неприятно, что ты так сделала, ты хорошая девочка, но поступила плохо, пожалуйста, будь в следующий раз аккуратнее. (Спокойным голосом.)

Педагог-психолог: Проследите за своими ощущениями, когда слушаете и когда говорите.

- Приятно ли вам, когда с вами разговаривают грубо? на повышенных тонах?

- Часто сложно говорить спокойно, и в некоторых случаях это не работает. Но постоянно отдавайте себе отчет, когда повышенный тон идет на пользу, а когда нет. Родители закладывают основы поведения ребенка, но ваша задача – показать другие способы общения.

3. Упражнение «Жизнь без частицы “не”»

Педагог-психолог: Если взрослый задает тон общения, то давайте задумаемся, как действует на психику человека, например, постоянное повторение частицы «не».

Пригласите одного из педагогов по желанию сыграть роль ребенка. Остальным воспитателям раздайте стикеры. Каждый из педагогов подходит к «ребенку» и наклеивает на его одежду стикер и говорит фразу с частичкой «не», например: не спорь, не крутись. Делать это нужно без улыбки, без остановок. Попросите педагога, который играл роль ребенка, рассказать о своих чувствах и ощущениях. Обсудите упражнение с группой и сделайте вывод.

Педагог-психолог: Заменяйте слова частицей «не» на слова действия. Например, говорите «стой» вместо «не беги», «помолчи» вместо «не болтай». Частицу «не» сложно заменить в конкретной ситуации. Когда Саша бьет Машу, вам нужно сначала остановить действие, а потом комментировать. В таких случаях скажите ребенку: «Стоп!». Затем поясните ему: «Драться запрещено». Говорите ровным, спокойным тоном, как будто предлагаете просто попить. Исключите агрессию. Давайте потренируемся.

4. Упражнение «Измени фразу»

Раздайте воспитателям карточки с предложениями. Попросите педагогов заменить фразу с частицей «не».

5. **Педагог-психолог:** Теперь представьте ситуацию. Вы разговариваете с другим воспитателем, а ребенку нужно к вам обратиться. Чтобы дать возможность детям обращаться к вам, не перебивая разговор, научите их приему: ребенку, который хочет обратиться к вам, нужно подойти и дотронуться до вашей руки. Вы увидите, что нужны ребенку, закончите разговор и поговорите с дошкольником.

6. Методы быстрого снятия сильного эмоционального напряжения

Мы не можем всегда быть на сто процентов уравновешенными. Предлагаю упражнения, которые помогут вам сохранить нервную систему. Если вы напряжены и не можете расслабиться, выполните одно из упражнений.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерьте в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

III. Подведение итогов

Педагог-психолог:

Помните: «Нас научили бережно относиться к вещам, но не научили бережно относиться к людям». Одну и ту же информацию можно донести до человека с разным эмоциональным посылом. Уважайте личность в каждом ребенке. Давайте беречь друг друга.

Карточки к упражнению «Измени фразу»

Примеры ответов педагогов

Не ходи туда

Оставайся здесь.
Останься на площадке.
Стой.

Не упади



Осторожно, ты можешь упасть.
Повнимательнее в этом месте.

Не бегай



Прекрати бегать.

Не трогай стены



Перестань трогать.

Не плачь



Прекрати плакать.

Не кричи



Давай говорить тихо, я тебя слышу.

Не бери камень



Камень грязный.

Не дерись



Драться плохо.
Зачем ты ударил Сашу? Ему очень больно и обидно.

Не прыгай



Сядь.
Остановись.

Ты играл с этой игрушкой! Отнеси ее на место!!!

(На повышенных тонах.)

Ты играл с этой игрушкой? Отнеси ее на место.

(Спокойным голосом.)

Зачем ты так сделала?!!! Это просто невыносимо!!! (На повышенных тонах.)

Мне неприятно, что ты так сделала, ты хорошая девочка, но поступила плохо, пожалуйста, будь в следующий раз аккуратнее.

(Спокойным голосом.)