

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №42»
Изобильненского городского округа Ставропольского края

Практическое занятие «Основы эффективного общения педагога»

Выполнила: педагог-психолог
Н.А. Иванова
1 квалификационная категория

с. Московское, 2023г.

Практическое занятие «Основы эффективного общения педагога»

Цель: профилактика нарушений во взаимодействии между участниками образовательного процесса.

Ход занятия:

Участники занимают свои места. На слайде разноцветные цветы (желтый, красный, синий, зеленый, фиолетовый, коричневый, серый, черный).

Ведущий: *добрый день, уважаемые коллеги! Предлагаю Вам поговорить сегодня об основах эффективного общения педагога. Для начала выберите один из цветков на слайде, который отразит Ваше настроение или самочувствие.*

Чтобы начать работу, посмотрим какое настроение, и самочувствие у Вас преобладает (психолог комментирует значение выбранного цвета).

Желтый — яркие положительные чувства, интерес, стремление к общению, веселость.

Красный — активность, как положительная (радостный), так и отрицательная (агрессивность), возбуждение.

Синий — спокойствие, некоторая холодность, потребность в приятном общении.

Зеленый — настойчивость, иногда упрямство, уверенность, стремление реализовать свои желания, потребность в познании мира.

Фиолетовый — чувствительность, зависимость, потребность в душевном контакте, мобилизация.

Коричневый — напряжение, антипатия, чувство вины.

Серый — безразличие, усталость, слабость, пассивность, стремление побыть в одиночестве.

Черный — негативизм, выражение протеста, отвержения.

Упражнение 1 «Домики – гномики»

Цель: активизация участников, развитие умения переключать внимание.

Ведущий: *прошу участников поделиться на группы по три человека. 1-й и 2-й участники образуют домик – соединяют руки вверху, изображая крышу. 3-й участник – гномик. Он прячется в домике. По моей команде: «Землетрясение 1 балл!» - гномики перебегают, прячась в другие домики. По команде: «Землетрясение 2 балла!» - бегают домики, образуя другие пары. По команде ведущего: «Землетрясение 9 баллов!» все участники бегают по залу и образуют другие тройки.*

Упражнение 2 «Страшный сон» (притча)

Цель: активизация мыслительной деятельности, осознание морали «форма и содержание связаны настолько тесно, что очень часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как это сказано».

Ведущий: *«Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали все зубы. В сильном волнении он позвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель. Я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и позвать другого толкователя, который, выслушав сон, сказал: «Повелитель, я счастлив, сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» - спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, что сказать, но и от того, как сказать».*

Обсуждение:

1. Как Вам кажется, в чем заключается мораль этой притчи?
2. Важно ли в общении придерживаться этой морали?

Ведущий: мораль этой притчи такова: «форма и содержание связаны настолько тесно, что очень часто то, что сказано, мы воспринимаем именно через призму того, как это сказано».

Для того, чтобы эффективно общаться нам, прежде всего, необходимо быть в ресурсе, быть в хорошем, заряженном состоянии. Если мы заряжены, полны сил, соответственно и наше общение как с родителями, так и с педагогами будет наиболее эффективно. Вот об этом я бы хотела поговорить более детально.

В первую очередь нам необходимо прислушиваться к себе, мы должны учиться это делать! Не смотря на то, что мы с Вами находимся в роли педагогов, дома в роли мамы, мы можем и должны чувствовать, прислушиваться к своим ощущениям, говорить о своих ощущениях. Уметь слышать себя – это самый важный навык навстречу к наполненности ресурсами.

Что нас отвлекает от себя? С самого утра мы просыпаемся и думаем: сколько у меня всего мне нужно сделать то, то, то, то есть это заботы, дела, обязанности, переживания. Это все лишает нас сил, энергии. Конечно, от этого нам никуда не деться. Но мы должны уметь фокус внимания извне переводить на себя. В течение дня обращайтесь свое внимание на себя, на послания от вашего тела. Для этого на минутку закройте глаза, прислушайтесь к своему телу, прислушайтесь к себе. Практика «Моя минутка». Я советую запланировать эти минутки (хотя бы 2-3 минутки в день). Чтобы их не забывать вы можете поставить напоминание на телефоне, написать на холодильнике, попросить ребенка, чтобы он вам напоминал, спрашивал: Как там твоя батарейка? Этот навык должен быть автоматическим!

База хорошего состояния.

Мы живем на автопилоте, и часто не замечаем, не осознаем, что нам полезно, что не полезно. Но необходимо заботиться о себе. В базу хорошего состояния входит сон, еда, вода, движение, отдых.

Как же наполнять нашу батарейку? Может кто-то скажет, что надо лечь и ничего не делать, и таким образом мы подзарядим нашу батарейку. На самом деле – это самообман, и от этого нам станет еще хуже. Есть 4 энергии для нашей батарейки: физическая, эмоциональная, духовная, интеллектуальная. Но самый главный момент: то, что вы делаете должно приносить вам удовольствие, тогда ваша батарейка будет заряжена полностью. Необходимо переключаться между разными видами энергии, для того, чтобы не быть опустошенным и истощенным. Я вам раздам список наполнений. Пользуйтесь им!

Способы, помогающие аккумулялировать наши ресурсы, это ритуалы. Когда мы ежедневно делаем привычные вещи в определенное время, у нас вырабатываются ресурсы. Ритуал должен вам нравиться. Сегодня мы рассмотрим три ритуала дня

Утренний ритуал (стакан воды, маленькая зарядка, любимая музыка, осознанное дыхание, уход за собой контрастный душ, позитивные воспоминания записи, чай, кофе). Главное, чтобы они вам нравились. Эта та деятельность, которая вас заряжает. Выполняя этот ритуал каждый день, он входит в привычку (та минута, которая позволит вам почувствовать себя и настроится на день). Важно расширять ритуал постепенно, начинаем с простого 1-5 минут. Можно ритуалы менять.

Ритуал перед сном, тоже очень важен! Он помогает настроиться на сон соединиться с собой отвлечься. Что это может быть: расслабляться, теплая ванночка для ног, массаж ступней, рук, уход за собой, почитать книгу, дневник эмоций, когда вы выписываете свои чувства, массаж головы. Самое важное, чтобы это был не телефон. Напряжение в сон нельзя уносить. Меньше вредной информации, если поругались, лучше восстановить отношения.

Этот ритуал позволяет лучше восстанавливаться. Опять же начинать постепенно.

Ритуал дневной: это может быть ритуал, когда нужно себя восстановить, вы чувствуете, что устали. У вас есть глоток, когда вы можете отдохнуть: танец, музыка

звонок и т.д. **Самое важное вниманием обращать к себе, учиться переключаться на себя.**

Вводите по 1 ритуалу, начиная с 1-5 минут, постепенно их расширяя.

Утечки ресурсов:

Стремление быть идеальной (в каких ситуациях вы можете делать что то не на 100 процентов, а на 80, 50, мы можем пробовать что-то менять, может мне гладить полотенце не с двух сторон, а с одной, попробуйте сделать чуть проще что –то , что бы не перегореть)

Информационный поток (подумать как ограничить себя от вредного воздействия, поставлю таймер и не залипну в интернете)

Однообразии (каждый день одно и тоже – это тоже высасывает много ресурсов) (как мне внести разнообразие, куплю платье и дома буду ходить в красивом платье накраситься, или пойти на какое-нибудь обучение, маленький шажочек сделать, чтобы это было комфортно)

Ситуация, которая как-то влияет на вас (как я могу на нее повлиять, что может меня поддержать, если мы не в силах на это повлиять, тут важно подумать, что мне даст поддержку, кто может меня поддержать, найти какихто людей, мы можем раздражаться, тревожиться, если вы делитесь этими эмоциями, то вам становится легче)

Перегрузка – дела, обязанности (что я могу делегировать, от чего могу отказаться, где мне нужна помощь, как могу сделать дела легче, приятнее для себя)

Когда мы находим дырочку, мы должны подумать что я могу сейчас сделать, чтобы улучшить ситуацию.

А сейчас я бы хотела Вас познакомить с практиками, которые позволяют восстановить наши ресурсы.

1. Осознанное расслабление

Когда мы сталкиваемся с ситуациями раздражением, все это сказывается на нашем теле. Напрягаются мышцы тело, все напрягается, ресурсы тратятся, само напряжение не дает нам чувствовать легкость и комфорт. Важно регулярно расслабляться, перед сном, когда чувствуете, что вы на иголках на взводе. Можно это делать раз в неделю, можно каждый день. Она займет 10 минут.

Примите удобное положение, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом почувствуйте как выходит накопленное напряжение. Сделайте еще раз вдох-выдох. Направьте свое внимание на живот и понаблюдайте за тем, как он двигается во время вашего дыхания. Не старайтесь ничего контролировать, просто наблюдайте. Еще раз посмотрите внутренним взором удобно ли Ваше положение, если нет, то поменяйте свое положение. Направьте ваше внимание на вашу голову, лоб, почувствуйте, как он себя ощущает, на ваши глаза, щеки, скулы, челюсти, затылок. Если где-то чувствуете напряжение, заметьте его и с выдохом расслабьте эту часть. Почувствуйте ваши мышцы расслабляются. Расслабляется лоб, глаза, скулы, щеки, челюсти, язык. Теперь направьте внимание на шею, посмотрите как она себя чувствует, если чувствуете напряжение с выдохом расслабьте. Двигаемся ниже к плечам, ощутите ваши плечи, на сколько они расслаблены или напряжены. Если есть напряжение с выдохом, постарайтесь расслабиться. Если напряжение сильное, то сделайте несколько выдохов. С каждым выдохом вы чувствуете, что плечи становятся все легче и легче.

Теперь внимание переводим к нашей груди, прислушиваемся к ней, как она себя чувствует. Теперь на живот, напряжены ли мышцы, если есть в животе напряжение, с выдохом его расслабляем. Живот становится мягким, расслабленным. Теперь переводим внимание к рукам, предплечьям, почувствуем как лежат руки, если замечаете напряжение с выдохом расслабляете. Теперь обратим внимание на ладони, пальцы, не сжаты ли они, если заметили напряжение, с выдохом расслабьтесь. Теперь переводим внимание к мышцам таза, почувствуйте как соприкасаетесь со стулом, прочувствуйте все мышцы, при необходимости расслабьте их. С каждым выдохом мышцы становятся мягче. Теперь

переводим внимание на бедра, смотрим как они себя чувствуют, двигаемся ниже – колени, икры, голени. Почувствуйте ваши ноги. Если есть напряжение, с выдохом расслабьтесь. Почувствуйте как груз, напряжение ушло из вашего тела. Ваше тело стало мягким, как будто растекается, дыхание успокоилось. Ваше тело благодарно вам. Сделайте глубокий вдох, потянитесь и медленно открывайте глаза.

2. Практика благодарности

3. Зарядка для повышения энергии.

Упражнение «Робот»

Цель: развить навыки внимательного отношения к собеседнику, выстраивания структуры фразы, а также навыки эмпатического понимания собеседника.

Создается игровое поле — обширное пространство с разбросанными спичками. Участники разбиваются на пары («робот» и «оператор»).

Ведущий: задача «оператора» — с помощью своего «робота» собрать как можно больше спичек. Для этого он подает «роботу» словесные команды, стремясь детально и точно управлять движениями его рук, ног, туловища. Задача «робота» — беспрекословно и точно выполнять команды своего «оператора». Глаза «робота» во время игры закрыты. «Робот» лишен собственной воли, желаний и страстей. Исход игры ему глубоко безразличен: он всего лишь послушный, безынициативный инструмент в руках «оператора».

Через две-три минуты «Робот» и «Оператор» меняются ролями.

Анализ упражнения:

Что помогло пониманию команд, а что мешало и становилось барьером понимания?

Ведущий: *Природа человека такова, что он стремится к комфорту, к устранению неприятных ощущений, не задумываясь об этом, не зная, какими научными словами это называется. Это — естественные способы регуляции, которые включаются сами собой, спонтанно, помимо сознания человека, поэтому иногда их еще называют неосознаваемыми.*

Наверняка вы интуитивно используете многие из них. Это длительный сон, вкусная еда, общение с природой и животными, баня, массаж, движение, танцы, музыка и многое другое. К сожалению, подобные средства нельзя, как правило, использовать на работе, непосредственно в тот момент, когда возникла напряженная ситуация или накопилось утомление. А есть ли приемы, которые можно применять и во время работы? Да. Для начала важно разобраться, какими естественными механизмами снятия напряжения и разрядки, повышения тонуса вы владеете.

Участники говорят о методах снятия напряжения, которые они используют.

Упражнение 4 «Мне сегодня...»

Цель: рефлексия прошедшего семинара.

Каждому из Вас предлагаю завершить фразу: «Мне сегодня...»... так же скажите, оправдались ли Ваши ожидания от сегодняшней встречи.