

Метод Диалог

Научно-методическое приложение к газете «ПОВОД»

Февраль 2014 г. № 2

Очередное приложение посвящено итогам регионального конкурса «Методическая работа как здоровьесберегающая среда для учителя», проведенного в первом полугодии 2013 года. Вниманию читателей предлагаются материалы участников конкурса. Это творческие работы, которые соответствуют таким критериям, как направленность на здоровьесбережение учителя, умение построить обсуждение актуальной педагогической темы с применением приемов и форм разнообразной интерактивной деятельности, способствующей психическому равновесию, положительному настрою.

НЕСКУЧНЫЙ ПЕДСОВЕТ

С февраля по май 2013 года ГАОУ ДПО ЧИРОиПК проведен региональный конкурс «Методическая работа как здоровьесберегающая среда для учителя». Каков результат конкурса? Достигнуты ли поставленные цели? Одна из задач конкурса - обратить внимание методических структур на личность учителя, с которым работают методисты в образовательных учреждениях.

Стремясь повысить компетентность педагога, обеспечить его профессиональное совершенствование, завучи и методисты проводят всевозможные семинары, конференции, заседания МО, стараются насытить содержательную часть мероприятий большим количеством теоретического материала, представить в полном объеме современные достижения педагогической науки, познакомиться с инновациями. Но в какой форме преподносится материал? Проявляется ли умение методистов мотивировать его усвоение педагогами, актуализировать имеющиеся знания, сделать работу активной, деятельностной? Порой такие мероприятия ассоциируются с вынужденной рутинной добровольно-принудительного занятия, вызывающего желание поскорее вырваться из плана нескончаемых определений, терминов, формулировок.

Само по себе стремление создать условия для совершенствования и роста профессионального мастерства педагогических работников через обеспечение научного подхода в сообщениях и докладах достойно похвалы. Кроме того, большинство педагогических работников осознанно занимаются саморазвитием на протяжении всех лет педагогической практики, что позволяет им оставаться профессионально востребованными, успешными. Есть и такие сотрудники, которые, получив дипломы специалистов, считают, что выучились раз и навсегда, а полученный багаж знаний избытком, не подлежит пересмотру и является гарантом благополучной профессиональной деятельности на всю оставшуюся жизнь. Таких меньшинство, но для них внедрение новшеств, любое изменение, без которого невозможно движение вперед, может обернуться стрессом и даже негативно повлиять на здоровье.

В ситуации, когда изменения носят постоянный характер, когда неуклонно

возрастают требования к профессиональным качествам учителя, использование новых форм работы с педагогами приобретает все большую актуальность. Требуя от педагогов внедрения активных приемов обучения, инновационных технологий, направленных на развитие учащихся, методисты сами системе методической работы зачастую оставляют без изменений на уровне требований прошлого века. Это может послужить препятствием для развития не только методического направления, но и всего учреждения образования в целом. Рассматривая профессиональное мастерство учителя как ресурс развития образовательного учреждения, следует проявить заботу о его здоровье как необходимом условии его успешной деятельности. Одним из инструментов, влияющих на физическое состояние учителя, является методическая работа, которая может быть выстроена как поддерживающая практика.

Материалы, присланные на конкурс, показывают, что это направление в учреждении не стоит на месте, специалисты округа находят интересные подходы в организации методических мероприятий, направленные на активизацию мыслительной деятельности участников, создание комфортных условий для развития их профессиональной компетентности. Для достижения этих целей участниками конкурса были использованы деловые, ролевые игры, создание проблемных ситуаций, проектирование, работа в группах и т.д.

Всего на конкурс было представлено 14 работ из 11 учреждений образования Чукотского АО. Насколько они соответствуют целям и задачам конкурса? Кому из участников конкурса удалось, сохранив деловой тон, не ударится в другую крайность - заменить методическое мероприятие клубным развлечением? Впрочем, теоретизировать и

рассуждать весь педсовет о здоровье еще не значит формировать его. Предполагается, что здоровьесформирующие технологии в методической работе означают не только включение содержания, посвященного здоровью педагога, хотя и это важно. Забота о здоровье учителя может проявляться и через умение организаторов мероприятия раскрыть профессиональную тему привлекательным для учителя способом, посредством создания позитивной, эмоционально-комфортной среды в формате методической работы.

Решение этой непростой задачи оказалось по силам большинству конкурсантов. Как и ожидалось, в материалах участников было представлено немало нестандартных форм профессионального общения, формирующих мастерство педагога, повышающих уровень его компетенции при целевой установке на позитивный эмоциональный настрой с использованием различных способов саморегуляции, самовосстановления, сохранения психологического здоровья.

Победителем в номинации «Здоровьесберегающая методическая служба школы» стали методисты ГАОУ «Чукотский окружной профильный лицей» Е.Д. Маркуева, И.С. Мартыненко, которые представили разработку педсовета по теме: «Личность учителя. Что в ней главное?» Основная мысль мероприятия - самосовершенствование учителя. Хотя в работе ни слова не говорится о здоровье педагога, мероприятие построено на принципах сотрудничества и активизации личной рефлексии, что отвечает условиям антистрессового обучения. Таким образом, деятельность педагогов (работа в группах, мозговой штурм, защита результатов по группам) активна и разнообразна на протяжении всего мероприятия, в итоге которого получен создан

Читайте в номере:

Разработки участников конкурса, рекомендованные к публикации, методистов Е.Д.Маркуевой, И.С. Мартыненко - на с. 2, И.С. Артюхиной - на с. 4 и Л.А. Манджиевой - на с. 6

ный участниками творческий продукт - заповеди современного учителя. Данная разработка наиболее полно соответствует критериям положения о конкурсе и заслуженно высоко оценена экспертами.

Высокий балл в номинации «Здоровьесберегающая методическая служба учреждения дополнительного образования детей» получила заместитель директора по методической работе МАОУ ДОД «Центр дополнительного образования детей Иультинского района» У.В. Омрына за разработку «Педсовет-аукцион педагогических технологий». Сам заголовок говорит о нетрадиционной форме методического мероприятия. Далеко не скучный педсовет, на котором все участники, в игровой форме знакомясь с теорией по теме «образовательные технологии», вступали в конкуренцию с коллегами за приобретение выставленной на

торги технологии. Занятие направлено на развитие навыков активного слушания, умения вести спор, диалог, что повышает степень усвоения. В итоге участники не только обогатились профессионально значимой информацией, но и получили заряд позитива.

Пальма первенства в номинации «Здоровьесберегающая методическая служба дошкольного образовательного учреждения» отдана членами экспертной комиссии Петровой О.А., заместителю заведующей по учебной и воспитательной работе МДОУ «Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик» г. Певек» за творческую работу «Педагогический совет в формате деловой игры «Мир чудес». Как видно из представленного плана-конспекта в процессе деловой игры воспитатели рассматривали методическую тему актуальную для ДОУ - развитие речи через мыслительную де-

ятельность в условиях реализации ФГТ.

На конкурс были представлены разнообразные по духу, форме и содержанию работы. В одном автору разработок едины: здоровье педагога - один из факторов его эффективной профессиональной деятельности. Остается добавить, что тема здоровьесбережения в образовании должна быть удостоена большего внимания в структуре профессиональных ценностей, поскольку, как справедливо отмечено в одной из конкурсных работ, психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей.

**Леонова В.Г., заместитель
директора по вопросам
методического сопровождения
учреждений образования
и культуры Чукотского АО
ГАОУ ДПО ЧИРОИПК**

Маркуева Екатерина Дорджиевна, Мартыненко Ирина Сергеевна, методисты государственного автономного общеобразовательного учреждения Чукотского автономного округа «Чукотский окружной профильный лицей», - победители конкурса «Методическая работа как здоровьесберегающая среда для учителя» в номинации «Здоровьесберегающая методическая служба школы». Поставленная задача важную профессионально значимую тему рассмотреть в активной, творческой, деловой форме с использованием приемов мотивации авторами выполнена успешно.

Педсовет на тему: “Личность учителя. Что в ней главное?”

*Думала: главное - формировать,
Делать, ваять, лепить.
Думала: верный маршрут показать,
Править, лечить, учить.
Думала: рваться, бороться, рубить,
Мчаться, коль сила несет.
А оказалось - всего лишь любить.
Только любить. Вот и всё.*

Цель: определить систему ценностей современного учителя.

Для предварительной рефлексии при входе каждый педагог выбирает цветной листочек и кладет его в корзинку. Помощники приклеивают их на рисунок дерева на плакате.

1. Вступительное слово

В начале педагогического совета мы провели предварительную рефлексию. Перед нами необычное дерево. На нем растут листья разного цвета, это дерево нашего настроения:

- Красный цвет - обозначает работоспособность, энергетику.
- Желтый цвет - желание действовать, прилагать усилие цвет солнца.
- Зеленый цвет - спокойное приятное настроение.
- Синий цвет - устойчивая концентрация внимания.
- Фиолетовый цвет - грусть.
- Белый цвет - утомление, усталость.

Каково же настроение большинства участников нашего педсовета? Листочки на нашем дереве показывают, что большинство желают действовать, имеют высокий уровень работоспособности, таким образом, всех заинтересовал вопрос: что же главное в личности учителя?

«Образ педагога» обсуждался во все времена. Эта тема стала еще более актуальной сегодня, когда в России набирает обороты проект «Наша новая школа». Современной школе нужен новый учитель, глубоко владеющий предметными и психолого-педагогическими знаниями, обладающий профессиональными компетенциями, способный помочь учащимся найти свой путь самореализации, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми. И в связи с этим каждый педагог сегодня должен серьезно осознать необходимость самосовершенствования. Самый первый и самый трудным шагом на этом пути является *самопознание*, умение и желание взглянуть на себя со стороны. Вот этому и будет посвящен наш педсовет, задача которого - разработать модель (портрет) личности педагога в современной школе как идеал, образец, к которому нужно стремиться.

Из чего же складывается *система ценностей современного учителя?*



Наука выделяет 4 модели современного учителя: учитель; учитель-новатор; учитель-исследователь; учитель-профессионал.

Остановимся на самой сложной модели - *учитель-профессионал*. Этот учитель не просто отбывает учебные часы, а совместно с детьми проживает, переживает все, что происходит каждый день, соединяя воедино кропотливое невидимое творчество по подготовке к урокам, и внеклассную работу по предмету, и всю многообразную деятельность в сотрудничестве с учащимися.

Профессия педагога относится к типу «человек - человек», к которому также относятся политические деятели, работники сферы социального обслуживания, менеджеры, руководители учреждений и др.

Наша задача сегодня определить, из каких качеств складывается личность учителя.

2. Работа в подгруппах

а) Обсуждение вопроса «Кто такой современный учитель?»

Участники в подгруппах осуществляют сравнительный анализ ответов учащихся и представляют результаты:

Идеальный педагог с точки зрения учащихся? (обобщение ответов учащихся 9-11 классов)

Приятное выражение лица: легкая улыбка, веселые добрые глаза.

- Одежда должна быть удобной и комфортной. Желательно, чтобы одежда не была в течение недели одной и той же.

Хотелось бы, чтобы учителя-женщины чаще ходили в юбках (это выглядит более женственно, вызывает положительные эмоции).

- Учитель физкультуры не должен ходить по школе в спортивной форме, хотелось бы видеть его если не в костюме, то хотя бы в брюках.

- Неважно, какая прическа, главное, чтобы учителю она шла.

- Макияж легкий, почти невидимый, пастельных тонов. Если ногти покрашены, то неярким лаком.

- Хотелось бы больше теплых, радужных цветов в облике учителя, но не стоит слишком ярко одеваться, ведь школа - это не цирк.

- Туфли или ботинки должны соответствовать костюму.

Качества, которые учащиеся более всего ценят в учителе (результаты опроса учащихся 8-11 классов)

- Чувство юмора.

- Терпение.

- Умение относиться ко всем равно.

- Справедливость.

- Любовь к ученикам.

б) Разбор педагогических ситуаций

Учителям предлагается обсудить педагогические ситуации, обсудить и выбрать наиболее удачные решения, затем сформулировать предложения в решение педсовета.

Педагогическая ситуация № 1

«Слишком добросовестный» учитель математики постоянно задерживает детей на перемену, оставляет после уроков. У родителей - претензии. Что им ответить?

1. Принести родителям извинения и «исправиться».

2. Объяснить задержки слабостью класса и необходимостью дополнительной работы с ним.

3. Выдвинуть встречные претензии к родителям, которые не уделяют должного внимания успеваемости детей.

4. Смело парировать родительские претензии угрозой отказа от класса и тем, что дети могут остаться вообще без учителя математики.

Ответ: 1, 2.

Педагогическая ситуация №2

Придя в школу раздраженной домашними неурядицами, учительница с ходу «набрасывается» на класс. Разрядившись, она видит, что переборщила. Что делать?

1. Ничего - бываете же Вы иногда и «расслабленной», и слишком доброй!

2. Посетовать: «Как у меня сегодня болит голова ... Наверное, магнитные бури».

3. Спокойно сказать: «Извините, что-то я сегодня разошлась».

4. «Компенсировать» свои нападки тем, что в этот день не дать домашнее задание.

5. Тепло сказать: «Ну что ж, друзья, а теперь посмотрим, что у вас получилось с ...».

Ответ: 3.

Педагогическая ситуация №3

Учительница, доведенная на уроке «до ручки» классными «шутниками», в отчаянии заявляет классу, что оставляет всех на дополнительный урок для выполнения «штрафного» задания. Дисциплинированные, добросовестные ученики возмущены: за что они-то страдают? Как поступить?

1. Спокойно объяснить, что на этот раз пострадают все, чтобы впредь сознательная часть класса четко становилась на сторону учительницы и помогала осадить бездельников.

2. Спокойно объяснить, что Вас не так поняли: наказание касается только отличившихся «шутников».

3. Признать доводы сознательной части класса справедливыми и отпустить этих ребят.

4. Резко осадить «выступающих» и непреклонно заявить, что обсуждать свои решения с ними не намерены.

5. Коротко заключить: «Все претензии - к завучу, а уж я обрисую ей нашу ситуацию».

Ответ: 3.

По итогам разбора педагогических ситуаций заслушивается мнение психолога по каждой ситуации и каждому решению, принятому подгруппами.

с) Мозговой штурм

Участники обсуждают вопрос «Критерии, предъявляемые к учителю в 30-х, 60-х, 90-х годах и в XXI веке». Представление результатов:

«Современный учитель в 30-е годы»

1 место - требования к знанию предмета и владению методикой

2 место - хорошие взаимоотношения с учащимися.

3 место - умение правильно оценивать знания учащихся

4 место - создание дисциплины.

5 место - внешний вид.

«Современный учитель в 60-е годы»

1 место - уравновешенность.

2 место - авторитет, сильная воля.

3 место - знание предмета, умение говорить логично и выразительно.

4 место - приятная наружность.

5 место - требовательность к самостоятельности и пониманию своих учеников.

«Современный учитель в 90-е годы»

1 место - талантливый.

2 место - интересный в общении

3 место - справедливый в требованиях.

4 место - уважающий своих учеников.

5 место - образованный.

6 место - обладающий чувством юмора.

7 место - внимательный, готовый оказать помощь.

8 место - красивый, добрый.

«Современный учитель XXI века: собственные критерии»

1 место - идеальный психолог.

2 место - творческая, разносторонняя личность.

3 место - профессионал, эрудит.

4 место - владеющий новыми технологиями.

5 место - достойный лучшей жизни и условий труда.

6 место - экспериментатор.

7 место - внимательный, человечный.

8 место - способный самосовершенствоваться.

9 место - стимулирующий и готовящий ребенка к будущему.

10 место - уверенный в себе, успешный.

Группы озвучивают выводы, определяющие, в чем заключается существенная разница в моделях прошлых лет с моделью современного учителя. Обсуждение выступлений подводит к необходимости разработки заповедей современного учителя.

д) Разработка заповедей современного учителя

Участники анализируют результаты выполненной работы и оформляют их в виде «Заповедей учителя Лицея»:

1) Начинать урок незамедлительно после звонка.

2) Не навредить!

3) Любить детей! Защищать их любовью и правдой!

4) Советоваться с детьми, как организовать совместную работу, сотрудничестве при выполнении заданий.

5) Задать уроку такой темп, чтобы он отвечал характеру детей.

6) Доброжелательно и тактично помогать ученику преодолеть затруднения, относиться к неудачам детей как к естественному явлению в сложном труде учения.

7) Урок завершать так, чтобы познавательный интерес не был полностью удовлетворен, и оставалась перспектива познания новых знаний.

8) Быть готовым предотвратить всякие неожиданности и правильно реагировать на них, чтобы не приостановить ход урока, не отвлечь внимание детей и т.д.

9) За 2 минуты до окончания урока прекращать учебную работу.

10) Подытоживать сделанное на уроке: кто чему научился, кто доволен, и кто не доволен своей работой, какой получился урок, какие возникают пожелания.

11) Благодарить детей за содействие учителю и сотрудничеству на уроке.

12) Научить детей думать и любить!

13) Искать в детях хорошее!

14) Все без принуждения!

15) Ни дня без новизны!

16) Быть другом и помощником ученика в его развитии и самосовершенствовании.

17) Воспитывать, опираясь на природу ученика.

18) Помнить! Что одно оброненное слово педагога играет огромную роль в жизни ребенка, которое он помнит всю жизнь.

19) Учиться самому.

3. Вывод. Учитель - это кто?

В чем его «изюминка»?

1. Человек, который понимает, что не каждому Кузьме Нейкину нужно вбивать в голову таблицу умножения, и не каждой Насте Петровой - нужно читать «Войну и мир», не говоря уже об интегралах, законах Ома, формулах крахмала и т.д. Но абсолютно каждый должен ориентироваться в информации, уметь ее найти, при необходимости и обработать, то есть сделать доступной для применения. А также уметь ее фильтровать.

2. Человек, который понимает, что успехи детей во многом зависят от мотивации на обучение, от заинтересованности и горения самого учителя, от его самоуважения и уважения к мнению и интересам учеников.

3. Человек, который осознает важность того, чтобы у ребенка сложилось целостное представление о теме, разделе, пускай на дилетантском уровне, но все же, чтобы он не просто зубрил, а понимал, осознавал.

4. Человек, который понимает, что будущее образования не за методикой (как преподавать), а за технологией (интерактивным способом взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса).

5. Человек, который осознает, что ребенка не нужно учить, его нужно развивать, что нужно быть руководителем, организатором образовательного процесса для каждого, а не ретранслятором готовых знаний. Что ученик должен быть не репродуктором, а исследователем и практиком. Что стоя перед классом, нужно не себя, красивого и умного показать, а помочь ребенку стать красивым и умным.

4. Рефлексия педагогического совета

Учителя заполняют лист рефлексии:

1) Считаете ли вы тему педагогического совета актуальной?

Да, нет, другое: _____.

2) Считаете ли вы эффективным проведение педагогического совета в предложенной форме?

Да, нет, другое: _____.

3) Оцените виды деятельности по пятибалльной системе:

4) Отметьте состояние, которое вы испытывали в процессе заседания педсовета:

- интерес, удовлетворение, раздражение;
- скука, беспокойство, эмоциональный подъем.

Проводится рефлексия и итоги работы педсовета, оценка формы его организации, выявляется степень интереса и усвоения информации, использованной в работе, психологического настроя на заключительном этапе педсовета.

5. Принятие рекомендаций педсовета

Решение педсовета:

1. Теоретические знания по теме «Система ценностей современного учителя» считать актуальными, цели педсовета достигнутыми.

2. Следовать «Заповедям педагога Лицея».

3. Изучение данной темы продолжить в следующем учебном году.

Наш педсовет мы закончим притчей:

Жил мудрец, который знал все. Один человек захотел доказать, что мудрец не такой уж и мудрый и все знать не может. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: «Скажи мудрец, какая бабочка у меня в руках: мертвая или живая?» А сам думает: «Скажет живая - я ее умерщвлю, скажет мертвая - выпущу». Мудрец, подумав, ответил: «Все в твоих руках».

В наших руках возможность создать в лицее такую атмосферу, в которой дети будут чувствовать себя уютно, успешно, комфортно. Никогда нельзя забывать простую истину: хороший учитель тот, у кого хотя бы учиться.

*Семинар-практикум для педагогов с использованием здоровьесберегающих технологий подготовила дипломант конкурса «Методическая работа как здоровьесберегающая среда для учителя» в номинации «Здоровьесберегающая методическая служба дошкольного образовательного учреждения», заместитель заведующей по учебно-воспитательной работе муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад комбинированного вида «Золотой ключик» города Анадыря» **Артюхина Ирина Степановна.***

Семинар-практикум по теме: «Конструктивное решение конфликтных ситуаций»

Цель: Обогащение педагогического опыта методами и приемами по формированию навыков саморегуляции поведения, направленного на осознанное сохранение и укрепление здоровья.

Задачи

- познакомить с методикой "Шесть шляп мышления";
- помочь педагогам накопить необходимый опыт и знания для осознанного включения в работу по укреплению психического здоровья;
- способствовать формированию навыков конструктивно-общения.

Ход семинара

1. Организационный момент - Мини-лекция

Добрый день дорогие коллеги! Я рада видеть Вас здесь, сегодняшняя наша встреча пройдет в форме тренинга. Тренинг - метод активного обучения, направленного на отработку и развитие знаний, умений и навыков.

Профессия учителя, воспитателя, работника дошкольного учреждения (по-другому - работа сердца и нервов), требует ежедневного, ежедневного расходования душевных сил и энергии. Исследованиями выяснено, что представители данных профессий подвержены синдрому эмоционального выгорания, постепенному эмоциональному утомлению и опустошению. Наиболее выраженными являются такие симптомы как переживание психотравмирующих обстоятельств, эмоционально-нравственная дезориентация, психосоматические нарушения.

Исследования психологов подтверждают, что самочувствие и состояние педагога имеют предел психического здоровья, и чтобы поддерживать его в норме, они должны уметь мудро тратить свою психическую энергию и знать, как ее можно восполнить и восстановить.

В связи с актуальностью темы сохранения психологического здоровья педагогов на сегодняшнем семинаре-практикуме хотелось бы рассмотреть один из способов решения проблемных ситуаций без вреда для своего здоровья.

«Шесть шляп мышления» - один из самых популярных методов мышления, разработанных Эдвардом де Боно. Метод шести шляп позволяет структурировать и сделать намного более эффективной любую умственную работу, как личную, так и коллективную.

Основная концепция - мышление делится на шесть разных режимов. Когда мы имеем дело с практическим мышле-



нием, возникают три фундаментальные трудности:

Во-первых - эмоции. Мы часто вообще не склонны думать над решением, вместо этого ограничиваясь эмоциональной реакцией, которая предопределяет наше дальнейшее поведение, опирающееся на эмоции и предрассудки.

Во-вторых - беспомощность. Мы испытываем неуверенность, не зная, с чего начать и что делать. Нашей реакцией может быть чувство неадекватности: «Я не знаю, как об этом думать, Я не знаю, что делать дальше»

В-третьих - путаница. Мы пытаемся одновременно удерживать в уме всю информацию, относящуюся к задаче, стараемся быть логичными, следить, чтобы наши собеседники были логичными, быть креативными, быть конструктивными и так далее, и всё это обычно не вызывает ничего, кроме путаницы, мешанины и смятения.

Шесть шляп мышления - практический способ преодолеть все эти трудности.

Эмоции - важная часть мышления и, в конце концов, все решения и выборы делаются на основе наших чувств. Эмоции на определенной стадии мышления совершенно необходимы, но там, где они не нужны, могут быть губительными.

Метод шести шляп позволяет использовать эмоции и чувства в нужный момент.

Беспомощность возникает, когда у нас нет общих стратегий мышления, которые можно было бы применить. Метод шести шляп дает нам основную структуру мышления. Теперь есть конкретные "дальнейшие шаги", которые можно выполнять.

Путаница возникает, когда мы пытаемся слишком много сделать сразу. Часто, когда мы начинаем думать о чем-то, наши мысли уносятся в нескольких разных направлениях одновременно. Метод шести шляп позволяет нам думать в одном направлении. Обычно, когда мы пытаемся думать над решением практической задачи, мы сталкиваемся с несколькими трудностями.

Метод шести шляп - это простой и практичный способ преодолеть подобные трудности посредством разделения процесса мышления на шесть различных режимов, каждый из которых представлен шляпой своего цвета. По мнению Эдварда Де Боно любая проблема обязательно вызывает у человека всплеск эмоций, заставляет его собирать факты, искать варианты решений, а также анализировать положительные и отрицательные последствия каждого из этих решений. Еще один тип мышления связан с упорядочением идей. Если хаос, царящий в голове, привести в порядок, разложить мысли по полочкам и заставить их течь в строгой последовательности, то поиск решения станет более быстрым и продуктивным. Методика "Шесть шляп мышления" позволяет последовательно «включать» разные типы мышления, а значит, ставит крест на спорах до рассуждений.

Чтобы методика лучше запоминалась, нужен был яркий образ. Эдвард де Боно решил связать типы мышления с цветными шляпами. Дело в том, что в английском языке шляпа обычно ассоциируется с видом деятельности - шляпа кондуктора, полисмена и т.д. Слово сочетание "надеть чью-либо шляпу" означает заниматься конкретной деятельностью. Человек, мысленно надевая шляпу определенного цвета, выбирает в данный момент тип мышления, который с ней ассоциируется.

Правила надевания шляп

Естественно, никаких шляп в реальности иметь не нужно - человек лишь виртуально надевает головной убор того цвета, который лучше всего подходит на данной стадии решения задачи.

Белая шляпа: информация. Белая шляпа используется для того, чтобы направить внимание на информацию. В этом режиме мышления нас интересуют только факты. Мы задаем вопросы о том, что мы уже знаем, какая еще информация нам необходима и как нам её, получить. Белая шляпа учит человека работать только с конкретными фактами, цифрами, событиями. Благодаря ей можно стать беспристрастным, освободиться от эмоций, которые, как известно, «туманят разум». Вопросы: Какой мы обладаем информацией? Какая нам нужна информация?

Красная шляпа: чувства и интуиция. В режиме красной шляпы у участников сессии появляется возможность высказать свои чувства и интуитивные догадки относительно рассматриваемого вопроса, не вдаваясь в объяснения о том, почему это так, кто виноват и что делать. Красная шляпа дает возможность человеку увидеть событие, явление, проблему в ярких эмоциональных красках. Тем самым создаются условия для отреагирования эмоций, благодаря чему они больше не будут мешать работе. Вопросы: Какие у меня по этому поводу возникают чувства?

Черная шляпа: критика. Черная шляпа позволяет дать волю критическим оценкам, опасениям и осторожности. Она защищает нас от безрассудных и непродуманных действий, указывает на возможные риски и подводные камни. Польза от такого мышления несомненна, если, конечно, им не злоупотреблять. Черная шляпа помогает человеку увидеть все негативные стороны события, явления, проблемы, она позволяет оценить риски. Вопросы: Правда ли это? Сработает ли это? В чем недостатка? Что здесь неправильно?

Желтая шляпа: логический позитив. Желтая шляпа требует от нас переключить свое внимание на поиск достоинств, преимуществ и позитивных сторон рассматриваемой идеи. Желтая шляпа помогает раскрыть ресурсы, положительные стороны ситуации; увидеть «плюсы» ситуации, явления, проблемы. Вопросы: Почему это стоит сделать? Каковы преимущества? Почему это можно сделать? Почему это сработает?

Зеленая шляпа: креативность. Находясь под зеленой шляпой, мы придумываем новые идеи, модифицируем уже существующие, ищем альтернативы, исследуем возможности, в общем, даем креативности зеленый свет. Зеленая шляпа актуализирует творческое мышление человека, позволяет осуществлять нестандартный подход к решению задачи, искать новые способы и приемы. Вопросы: Каковы некоторые из возможных решений и действий? Каковы альтернативы?

Синяя шляпа: управление процессом. Синяя шляпа отличает

ся от других шляп тем, что она предназначена не для работы с содержанием задачи, а для управления самим процессом работы. В частности, ее используют в начале работы для определения того, что предстоит сделать, и в конце, чтобы обобщить достигнутое и обозначить новые цели. Синяя шляпа помогает человеку находить смысл в том, что он делает, продуктивно управлять процессом мышления, обобщать накопленный опыт, вписывать проблему в контекст глобальных событий в экономике, политике, мироустройстве; философски осмысливать события и явления, понимая, что одна проблема есть проявление более общих механизмов и сил, действующих во Вселенной... Вопросы: Чего мы достигли? Что нужно сделать дальше?

2. Работа педагогов в микрогруппах

Перед участниками ставится задача осознать необходимость формирования навыка адекватного восприятия конфликтной ситуации; проанализировать на практике особенности методики "Шесть шляп мышления".

Что такое конфликт?

Конфликт - это противоречие, воспринимаемое человеком как значимая для него психологическая проблема, требующая своего разрешения и вызывающая активность, направленную на его преодоление. Педагогический коллектив, как и любой другой, имеет свою специфику. Основная специфика коллектива детского сада заключается в том, что основной контингент - женщины. Данный факт оказывает дополнительное влияние на количество и качество конфликтов.

Более эффективный способ профилактики конфликтов в педагогическом коллективе - создание благоприятной атмосферы, повышение психологической культуры администрации и педагогов, овладение приемами саморегуляции эмоциональных состояний в общении.

Наиболее часто встречающиеся конфликты в дошкольном учреждении:

1. Воспитатель - воспитатель
2. Старший воспитатель - воспитатель
3. Заведующий - старший воспитатель
4. Администрация - воспитатель
5. Воспитатель - родитель
6. Родитель - Администрация

Участники семинара-практикума делятся на 4 микрогруппы. Каждая группа выбирает конфликтную ситуацию, получает памятку - описание методики «Шесть шляп мышления». В течение 15 минут педагоги в микрогруппах обсуждают и рассматривают выбранную ими конфликтную ситуацию при помощи методики «Шесть шляп мышления». Информация сопровождается демонстрацией соответствующих записей на «шляпах» раскрывающих цели каждого этапа сопровождения. Обобщенные мнения, полученные при обсуждении, выносятся и остаются в группе на весь период ее работы в качестве методического сопровождения. К результатам удобно возвращаться при рассмотрении впоследствии конкретных случаев анализа конфликтных ситуаций.

Первая микрогруппа.

Итак, вы должны будете примерить на себя эти шляпы. **Конфликтная ситуация «воспитатель-родитель»:** родители предъявляют претензию к воспитателю, что он не следит, за ребенком, чтобы он все съедал.

Татьяна Ивановна «надевает» белую шляпу (шляпа информации): Я не могу заставить ребенка доедать до конца, так как я знаю, что ребенок утром завтракает дома, а если я настаиваю, чтобы он доедал, то у него появляется рвотный рефлекс.

Ольга Ивановна «надевает» красную шляпу (шляпа эмоций): Я считаю, что Татьяна Ивановна, поступает правильно. Так, как поставив себя на место данного малыша, я сразу представляю, как ему трудно объяснить, почему он не хочет доедать. Если же мы будем настаивать на том, чтобы ребенок доел ту или иную пищу, впоследствии у ребенка просто будет отвращение к приему пищи. И тогда возможно потребуются помощь психолога.

Светлана Александровна «надевает» желтую шляпу (шляпа оптимизма): Я считаю, что Ольга Ивановна и Татьяна Ивановна достаточно точно и доступно объяснили свою позицию при рассмотрении данной ситуации. Я согласна с их точкой зрения.

Тамара Сергеевна «надевает» черную шляпу (шляпа пессимизма): А я думаю прежде, чем принимать решение, надо побеседовать с родителями, о том, как часто у ребенка дома проявляется рвотный рефлекс и как часто это бывает.

Марина Сергеевна «надевает» зеленую шляпу (шляпа роста и возможностей): Я предлагаю данную ситуацию рассмотреть со стороны родителей. Мы приводим детей в детский сад и надеемся, что он будет в саду накормлен и присмотрен. Вдруг я узнаю, что мой ребенок съедает не всю порцию, тем самым я считаю, что он остается голодным. Попробуйте мне доказать обратное.

Ирина Анатольевна «надевает» синюю шляпу (шляпа процесса): Если хорошо подумать, то каждый из вас принял свое и, как ему кажется, правильное решение. Я же предлагаю подумать всем вместе и найти единственно правильное решение. Для этого нам надо сначала провести работу с родителями данного ребенка и убедить их не кормить утром ребенка перед приходом в детский сад. Объяснить причину, почему не следует этого делать. Воспитателю подобрать ряд консультаций совместно с медицинской сестрой о питании в детском саду. В общении с ребенком педагог должен внимательно отслеживать эмоциональное состояние ребенка. С родителями обязательны ежедневные беседы о состоянии ребенка, о его настроении, как и чем он сегодня питался.

Вывод: Таким образом, мы выяснили, что конфликты могут носить не только отрицательные черты, но и быть полезными. Самое главное, уметь правильно разрешать их. Родители могут соглашаться, а могут и не соглашаться с требованиями ДОУ, могут принимать их частично. Главное во взаимодействии двух субъектов - семьи и ДОУ заключается в том, чтобы любой неверный шаг больно не отзывался на главном участнике возможных конфликтов или родительских притязаний - ребенке. Поскольку профессиональное общение в системе «педагог - родитель» таит в себе целый ряд таких ситуаций, умение грамотно выбрать стратегию поведения в конфликтной ситуации для воспитателя крайне важно.

Вторая микрогруппа

Выбранная конфликтная ситуация: «администрация-воспитатель»: Руководитель делает замечание об опоздании воспитателя на работу.

Галина Ивановна «надевает» белую шляпу: Какой информацией мы располагаем? Я знаю, что некоторые наши сотрудники имеют привычку опаздывать на работу без уважительных причин.

Светлана Петровна «надевает» красную шляпу: Что мы чувствуем? Я поддерживаю, Галину Ивановна, и считаю поведение таких сотрудников не приемлемым, так как от этого сбивается режим дня и организация воспитательно-образовательного процесса в целом, а самое главное страдают дети.

Екатерина Степановна «надевает» желтую шляпу: В чем преимущества, выгода? Зачем это делать? Я считаю, что бывают такие ситуации, которые невозможно предугадать, и опоздание в такой ситуации возможно, но самое главное это не должно войти в привычку.

Лариса Сергеевна «надевает» черную шляпу: В чем здравый смысл? Сработает ли это? Я думаю, что опоздание на работу может позволить себе не каждый, а только безразличный или непорядочный человек.

Татьяна Анатольевна «надевает» зеленую шляпу: Какие есть предложения, новые идеи, альтернативы? Я предлагаю данную ситуацию рассмотреть со стороны руководителя. Я, как руководитель, не приемлю опоздания на работу. Так как это способствует возникновению ещё одной конфликтной ситуации - недовольство родителей.

Татьяна Александровна «надевает» синюю шляпу: Размышления о мышлении. Контроль над мыслительным процессом. Если хорошо подумать, то каждый из вас прав. Каждый из нас ответственен за кого-то. Поэтому опаздывая, вы подводит не только себя, но еще и всех зависящих от вас людей. Нет проблем, которые нельзя решить, есть нежелание думать об их решении.

Вывод: Таким образом, мы выяснили, что на стадии решения конфликтной ситуации руководитель должен оценить позиции каждого работника по отношению к проблеме, создать максимально благоприятную атмосферу для выражения своего мнения каждым членом коллектива, при этом:

- позиция руководителя должна быть объективной и нейтральной;

- руководитель никогда не должен выступать первым;

- следует дать возможность высказаться всем работникам, ничья точка зрения не должна быть оставлена без внимания;

- руководитель должен обобщить все высказывания, и его слово должно быть завершающим.

После того, как каждая группа представила свою модель решения конфликтной ситуации, педагогам предлагается упражнение.

3. Упражнение «Бумажные мячики» для снятия эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия

Игру проводит педагог-психолог Клименко Элина Игоревна.

Участники встают в одну шеренгу и получают по два листа бумаги, которые нужно смять и превратить в «бумажные мячики». Затем ведущий просит их рассчитаться на яблоки и груши: яблоки делают шаг вперед и объединяются в одну команду, груши - во вторую. Зал делится на две равные половины, например, положив на пол веревку или ленту. Команды выстраиваются в линию так, чтобы расстояние между ними составляло примерно четыре метра. По сигналу ведущего игроки начинают бросать мячи на сторону противника. Перебегать за разделительную линию нельзя. Ровно через две минуты, услышав команду «Стоп!», проводится подсчет мячей, которые остались на полу. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. Веселая двигательная игра позволяет подзарядить участников энергией. Ведь упражнения, при которых учащается пульс хотя бы в течение пятнадцати минут, заставляют мозг вырабатывать особое вещество, стимулирующее работу мозговых центров, влияющих на приятные ощущения - эндорфин (гормон счастья).

4. Подведение итогов

Современный педагог обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только для педагога, но и для его воспитанников. Существуют разные способы снятия стресса, о них мы с вами говорили на предыдущих семинарских занятиях и консультациях. Сегодня с вами мы научились использовать еще одну методику, которая позволит нам не пренебрегать конфликтными ситуациями, а значит сохранить наше эмоциональное и психическое здоровье.

5. Обратная связь

1. Что понравилось на нашем семинарском занятии?

2. Какие трудности возникли у вас сегодня?

3. Чему способствовало проведенное занятие?

Вспомним японскую мудрость: «Плохой хозяин растит сорняк, хороший выращивает рис. Умный культивирует почву, дальновидный воспитывает работника». Давайте же воспитывать достойное поколение. Удачи вам!

Список литературы

1. Педагогика и психология здоровья / Под ред. Н.К. Смирнова. - М.: АПКИПРО, 2003.

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. - М.: АРКТИ, 2003.

3. Боно Э. Шесть шляп мышления. / Пер. с англ. - М.: Попурри, 2006.

4. Шитова Е.В. Практические семинары и тренинги для педагогов. Выпуск 1. Волгоград 2008 г.

Манджиева Людмила Александровна, заместитель директора по учебной работе МБОУ «Центр образования с. Анюйск Билибинского района Чукотского автономного округа», дипломант конкурса «Методическая работа как здоровьесберегающая среда для учителя» в номинации «Здоровьесберегающая методическая служба школы» представила педагогический совет, посвященный проблеме сохранения профессионального здоровья педагогов. Значительное внимание в нем уделено способам преодоления стрессов.

Педагогический совет «Как педагогу защитить себя от стресса»

«Стресс выбирает себе в жертву тех, кто делает всё сверх меры, не учитывая своих сил»

Задачи:

- повышение уровня психолого-педагогической компетентности и культуры эмоциональной жизни педагога;
- освоение психотехнических навыков, способов управле-

ния своим эмоциональным состоянием, способам самопомощи в ситуации стресса.

I. Вводная часть

Как педагогу защитить себя от стресса.

В последнее время особо остро проявляется проблема нервного перенапряжения, усталости, раздражительности и

других негативных проявлений стрессов у педагогов. Для того, чтобы обучить школьников формам здорового поведения, сформировать стрессоустойчивую личность, способную самостоятельно и ответственно строить свою жизнь, педагоги, во-первых, должны сами обладать необходимыми для этого качествами и демонстрировать их в процессе профессионального взаимодействия с обучающимися, во-вторых, развигать стереотипы здорового стиля поведения. У многих педагогов часто отсутствуют навыки современных социально-адаптивных стратегий поведения, что приводит к формированию негативных эмоциональных состояний в процессе профессиональной деятельности.

Профессиональное здоровье учителя определяется, как способность организма сохранять и активизировать компенсаторные, защитные, регуляторные механизмы.

Пассивное участие в лекционных занятиях не снимает психологического напряжения и не помогает в решении проблем. Поэтому необходимо овладеть противострессовыми психотехническими навыками.

Основные признаки стресса:

- физические: бессонница, боли в груди, в спине, головные боли, головокружение, тики, хроническая усталость, частые простуды;

- эмоциональные: излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушение памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.

- поведенческие: постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, усиленное курение и т. д.

Многие из перечисленных состояний являются незначительными, но со временем усиливаются и под воздействием стресса могут привести к серьезным заболеваниям.

Причины возникновения стресса:

- неорганизованность и, как следствие, неправильное распределение времени, нехватка его для выполнения важных дел, спешка;

- конфликты с коллегами;

- чувство перегруженности работой, переутомление;

- психологическая напряженность труда, постоянное оценивание со стороны разными людьми;

- слишком высокая ответственность.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, требует больших эмоциональных затрат. Здесь имеются в виду не только физиологические факторы, связанные с условиями труда: гиподинамия, повышенная нагрузка на зрительный, слуховой и голосовой аппараты и т. д. Речь идёт, прежде всего, о психологических и организационных трудностях: необходимость быть всё время в форме, отсутствие эмоциональной разрядки, большое количество контактов в течение рабочего дня.

Учитель работает в режиме постоянного внешнего и внутреннего контроля. За день проведения уроков самоотдача и самоконтроль столь велики, что психические ресурсы к следующему рабочему дню практически не восстанавливаются. Тревожность, депрессия, эмоциональное опустошение - вот цена ответственности, которую платит учитель.

Эмоциональные ресурсы человека в состоянии тревожности, страха перед решением новых задач, несоответствием своего профессионального уровня уровню ожиданий окружающих, могут постепенно истощаться. Страдают дети, попадая в неблагоприятную нервную среду, страдает и педагог, расплачивающийся за все психосоматическими и нервно-психическими заболеваниями.

Психологическое здоровье педагогов является необходимым условием здоровья детей, так как главным инструментом учителя выступает его психологическое взаимодействие с ребенком, а личность учителя является главным фактором его труда, определяющим профессиональную позицию педагогической деятельности.

Эффективным средством сохранения психологического здоровья педагогов является использование приемов саморегуляции, рефлексии, самовосстановления. Это своего рода техника безопасности для специалистов, имеющих многочисленные и интенсивные контакты с людьми в профессиональной деятельности. Многие болезни педагогов (головные боли, боли в спине, ногах, горле) связаны с накопленным напряжением и проистекают, не удивляйтесь, от сдерживания эмоций. Если эмоция не проявлена, у неё нет другого выхода, как проявить себя в одной из функций организма. Так, если нет выхода накопившемуся напряжению в теле, оно продолжает накапливаться до тех пор, пока не находит выхода в виде болей (голова, спина, спазмы желудка). Мышцы, поражённые стрессом, сокращаются и остаются в напряжённом состоянии. Представьте себе, что вы долго несёте что-то тяжелое, рука немеет, вы останавливаетесь и трясете её - можно нести дальше. А вот «трясти» желудок, сердце, невозможно. Как быть? Как помочь себе?

Чтобы защитить себя от стресса, следует научиться распознавать его признаки и симптомы. И тогда, действуя правильно, можно предупредить возникновение заболевания. Хочу познать вас с полезными психологическими, терапевтическими, релаксационными упражнениями, которые помогут поддерживать хорошую психологическую форму, преодолевать стрессовые ситуации, расслабляться, положительно настраиваться на профессиональную деятельность.

Ослабить педагогический стресс можно, если:

- Не прекращать самообразования, совершенствовать свои профессиональные навыки.

- Планировать периоды для отдыха, хотя бы кратковременные.

- Пребывать в курсе новых педагогических идей. Использование одних и тех же методик и материалов из года в год неизбежно ведёт к скуке и опустошению.

В каждой стрессовой ситуации стараться найти что-то позитивное. Представлять себе положительные результаты происходящего, не ориентируясь исключительно на отрицательные результаты.

Конечно, неприятности с близкими, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека, однако всегда нужно помнить, что опорой в жизни являются:

- Позитивное отношение к жизни. (Психологическое правило: если можешь изменить ситуацию - измени ее, не можешь изменить обстоятельства - измени отношение к ним)

- Разумный образ жизни. (Психологическое правило: не можешь жить напряженнее, начинай жить умнее)

- Умение без ущерба для здоровья пережить неудачу. (Психологическое правило: жизнь ритмична: спады чередуются с подъемами)

Традиционным способом борьбы со стрессом во врачебной практике являются транквилизаторы и антидепрессанты. Однако они имеют побочные действия и производят то или иное разрушительное воздействие на здоровье.

Самым мощным и при этом часто игнорируемым средством избавления от эмоционального напряжения является сознание человека. Главное - это установка человека на то, что жизнь - прекрасна и удивительна, что мы обладаем мозгом, чтобы мыслить, мечтать, самосовершенствоваться; глазами - чтобы видеть прекрасное вокруг: природу, красивые лица, рукотворные шедевры; слухом - чтобы слышать прекрасное: музыку, птиц, шелест листьев. Мы можем творить, двигаться, любить, получать массу удовольствия от того, что на каждом шагу дарит нам жизнь. Вопрос лишь в том, умеем ли мы все это замечать, ощущать, умеем ли радоваться.

Главное - это установка на радость

Формула выживаемости профессора В. М. Шепеля: на каждые 6 часов бодрствования должен приходиться 1 час, посвященный себе, своему отдыху, здоровью. Это время реакции (восстановления физических сил организма); время релаксации (расслабления); время катарсиса (чувственной разрядки, очищения), способ переключения мысли (вместо переживаний лучше придумать, как исправить положение).

Научитесь жить с юмором. «Юмор - соль жизни, - говорил К. Чапек, - кто лучше просолен, дольше живет».

Одним из способов предохранения от синдрома эмоционального выгорания является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции, спортивные клубы, соревнования, участие в художественной самодеятельности и т. д.

Важно поддерживать хорошую физическую форму. Не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления синдрома эмоционального выгорания.

В целях направленной профилактики синдрома эмоционального выгорания следует:

- стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки; учиться переключаться с одного вида деятельности на другой; проще относиться к конфликтам на работе; не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

II. Психотехнические упражнения

Когда человек сталкивается с неприятной ситуацией, он внутренне напрягается, зашкаливает давление, учащается пульс, мышцы напрягаются, проявляются признаки готовности к действию. Но действия-то не происходит, и «неотреабработанные» эмоции запечатлеваются в теле, и человек, жалуетсь «на сердце», на «гипертонию». В мышцах, как след неотрагированных эмоций, образуются участки «застывшего» напряжения, или повышенного мышечного тонуса. Возникают мы-

шечные зажимы. А это может привести к усталости, снижению настроения, раздражительности или апатии, нарушению сна, психосоматическим заболеваниям. Умение снимать мышечные зажимы позволяет снять нервно-психическое напряжение. Говорят клин клином вышибают и мы поступим точно так же. Что бы достичь максимального расслабления нужно напрячься максимально сильно. Для этого подходит ряд упражнений.

1. 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. Начините 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.

2. 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. Зафиксируйте 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. Обратите внимание на то, как приятно быть растаявшей сосулькой, запомните эти ощущения расслабленности, покоя и прибегайте к этому опыту в напряженных ситуациях. 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.

3. Упражнение «Заброшенный сад»

Это упражнение рекомендуется применять, когда человек перегружен делами и не знает, за что браться в первую очередь.

Звучит тихая и спокойная музыка. Представьте, что вы совершаете прогулку по территории большого замка. Вы видите высокую каменную стену, увитую плющом, в ней находится деревянная дверь. Откройте ее и войдите. Вы оказываетесь в старом заброшенном саду. Когда-то это был прекрасный сад, однако за ним давно уже никто не ухаживает. Растения так разрослись, и все настолько заросло травой, что не видно земли и трудно различить тропинки. Вообразите, как вы, начав с любой части сада, пропалываете сорняки, подрезаете ветки, выкашиваете траву, пересаживаете деревья, окучиваете, поливаете их, то есть делаете все, чтобы вернуть саду прежний вид...

Через некоторое время остановитесь, осмотритесь, где вы уже поработали, где нет. Ощутите разницу... Осознайте, что так и в жизни происходит, стоит только начать что-то делать.

III. Пресс-конференция

Рабочая группа учителей предлагает участникам педсовета выбрать любые вопросы-заготовки (по 2 вопроса), ведущий при этом предупреждает, что вопросы носят шуточный характер, однако некоторые вопросы требуют детального и вдумчивого ответа. Экспертами являются сами участники пресс-конференции. Каждый участник называет три наиболее понравившихся ответа (самый остроумный, самый веселый, самый исчерпывающий).

Вопросы пресс-конференции:

1. Что по телефону вы говорите о своей школе знакомым?
2. Сколько процентов здоровья у вас осталось?
3. Сколько к вашей зарплате следует прибавить, чтобы хватило вести жизнь интеллигентную и культурную?

4. Почему уровни воспитанности и личностного роста растут, а книг никто не читает. И хулиганство нарастает лавинообразно?

5. На сколько процентов вы испытываете перегрузки и профессиональное выгорание (100 баллов - очень хорошо, 0 баллов - совсем плохо).

6. Всегда ли вы ставите оценки справедливо и с необходимой долей справедливости?

7. Почему вас не любят дети?

8. Кем стали ваши выпускники, дружат ли они с вами?

9. 99% всех уроков в нашей школе рутинные, дети проклинаят школу, акцент сместился в сторону резкого наращивания домашних заданий и найма репетиторов - а как у вас?

10. 8 марта никто из детей не написал вам открытку и не подарил ничего самодельного. Как вы думаете, почему?

11. Ваше любимое занятие в свободное время?

12. Расскажите о самой интересной в вашей жизни педагогической истории.

13. Кем вы мечтали быть в детстве, и что вас заставило стать педагогом?

14. Кем мечтали видеть вас ваши родители?

15. Ваша любимая книга, или какую книгу вы прочитали в этом году?

16. Как вас терпит муж и часто ли вы наказываете ваших детей?

17. Ваше любимое кулинарное блюдо. Помните ли вы его рецепт?

18. Расскажите что-нибудь замечательное или очень смешное и интересное о себе или о ком-нибудь из своих друзей.

19. В школе скучно, дорожки от предмета к науке нет, нет интересных дел, одна бессмысленная учеба. Согласны вы с этим мнением? У вас есть идея лучше?

Авторы наиболее оригинальных ответов награждаются «бурными аплодисментами» участников.

IV. Составление коллажа

Участники занятия делятся на группы (по 4-5 человек). Каждая группа составляет коллаж на тему: «Способы регуляции эмоционального состояния или о том, как поднять себе настроение».

Материал: ножницы, клей, подшивка старых журналов и газет.

Необходимо используя различные яркие сюжетные картинки составить позитивный коллаж с соответствующими юмористическими заголовками и призывами использовать те или иные способы саморегуляции. Авторы коллажей должны знать, что их коллективная работа в дальнейшем послужит зрительным релаксатором в учительской.

В конце участники представляют свои работы.

V. Рефлексия. Подведение итогов

Участников круга просят ответить на вопросы по итогу занятия:

1. Что для меня было важно?

2. Что было трудно?

3. Что понравилось?

4. Какой из способов снятия эмоционального напряжения вы бы хотели взять на вооружение?

Психологи знают немало приемов преодоления стрессовых ситуаций. Этими приемами и упражнениями для снятия стресса может овладеть каждый. Заниматься успокаивающей психотехникой желательно каждый день. Лучше всего сразу после пробуждения. Уже через несколько дней вы почувствуете, что стали спокойнее, увереннее, более неуязвимым для стресса. Если вы будете следить за своим настроением и вовремя скидывать напряжение при помощи этих упражнений, вы и сами не заметите, как быстро в жизни все наладится, стресс отступит и снова начнется белая полоса. Вас ожидает семейная жизнь без ссор, полная благожелательность коллектива на работе, даже в общественных местах вам станет попадаться больше вежливых и улыбающихся людей. А все потому, что окружающий вас мир - это отражение вашего внутреннего состояния. Давайте же изменим это состояние к лучшему, отбросим негативные эмоции и настроимся на позитивный лад.

УЧРЕДИТЕЛИ ГАЗЕТЫ: Департамент образования, культуры и молодежной политики Чукотского АО, Государственное автономное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования (повышения квалификации) специалистов Чукотского автономного округа "Чукотский институт развития образования и повышения квалификации".

Редактор выпуска Валентина ЛЕОНОВА.
Корректор Валентина СИНКЕВИЧ.

АДРЕС ИНСТИТУТА:

689000, г. Анадырь, ул. Беринга, 7, ГАОУ ДПО ЧИРОИПК,
тел. 2-61-97, 2-42-36, e-mail: chiroipk@mail.ru

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО.

Авторы несут ответственность за содержание опубликованных материалов.