

Департамент образования муниципального образования город Краснодар
Муниципальное учреждение дополнительного образования «Малая академия»
муниципального образования город Краснодар

XX конкурс инновационных проектов, продуктов и отчетов образовательных организаций
муниципального образования город Краснодар

Отчет о результатах 1 года работы по проекту

**«Развитие психологической культуры как инструмента повышения
профессионализма педагогических работников»**

Руководители проекта:

А. А. Орбец, директор МУ ДО «Малая академия»

В. М. Ковалевская, заместитель директора по ОМР МУ ДО «Малая академия»

Краснодар

2021

Цель, объект, субъект, предмет, гипотеза и задачи инновационной деятельности

Профессиональное развитие педагога представляет рост, становление, интеграцию и реализацию профессионально значимых качеств и способностей, профессиональных знаний и умений в педагогической деятельности, в результате которых происходит активное качественное преобразование внутреннего мира педагога, приводящее к новой организации его жизнедеятельности. Ученые приходят к выводу, что на качество труда педагога оказывают влияние такие субъективные факторы, как мотивы педагога, его склонности, отношение к профессии, удовлетворенность трудом, устойчивая психолого-педагогическая направленность, профессионально-психологические качества личности [10].

Целью предлагаемого инновационного проекта является разработка и реализация содержания, форм и методов развития психологической культуры как инструмента повышения профессионализма педагогических работников.

Объект инновационной деятельности – психологическая культура педагогов.

Субъект инновационной деятельности – педагогический коллектив МУ ДО «Малая академия».

Предмет инновационной деятельности – содержание, формы и методы развития психологической культуры как инструмента повышения профессионализма педагогических работников.

Гипотеза проекта состоит в предположении о том, что развитие психологической культуры педагогов может служить инструментом повышения профессионализма при организации адресного и практико-ориентированного образовательного процесса.

Для достижения цели инновационного проекта необходимо решить следующие **задачи**:

- изучить теоретико-прикладные аспекты проблемы развития психологической культуры педагогов и повышения профессионализма и обосновать сущность, структуру и критерии психологической культуры педагога как инструмента повышения профессионализма;
- уточнить условия, формы и методы развития психологической культуры педагогов как инструмента повышения профессионализма;
- осуществить поиск и отбор лучших практик по развитию психологической культуры педагогов;
- разработать содержание, формы и методы развития психологической культуры педагогов;

- апробировать и внедрить формы и методы развития психологической культуры педагогов, обеспечивающие повышение профессионализма;
- сформировать единую информационно-методическую базу по всем аспектам развития психологической культуры как инструмента повышения профессионализма;
- разработать и внедрить критерии, показатели и технологии оценки результативности системы развития психологической культуры педагогов;
- разработать, апробировать и внедрить формы, модели и механизмы сетевого взаимодействия, социального партнерства в решении задач по формированию психологической культуры педагогов;
- создать систему условий для привлечения внешних экспертов к развитию психологической культуры педагогов;
- описать опыт развития психологической культуры как инструмента повышения профессионализма педагогических работников.

В соответствии с утвержденным планом проекта 1-й этап инновационной деятельности предполагал решение следующих задач:

- 1) изучить теоретико-прикладных аспектов проблемы развития психологической культуры педагогов и повышения профессионализма;
- 2) обосновать сущности, структуры и критериев психологической культуры педагога как инструмента повышения профессионализма;
- 3) определить условий, форм и методов развития психологической культуры педагогов как инструмента повышения профессионализма; осуществление поиска и отбора лучших практик по развитию психологической культуры педагогов;
- 4) разработать и апробировать критерии оценивания психологической культуры педагогов;
- 5) создать методический инструментарий по развитию психологической культуры педагогов;
- 6) определить сроки и тематику мероприятий, направленных на развитие психологической культуры педагогов;
- 7) провести психолого-педагогическую диагностику, позволяющую оценить эффективность разрабатываемого инструментария по развитию психологической культуры педагогов;
- 8) провести проблемный семинар «Целеполагание, проблематизация и концептуализация проекта»;
- 9) провести «Малый педсовет» по проблематике инновационного проекта;

10) подготовить серию тренинговых мероприятий для педагогов по развитию психологической культуры;

11) подвести итоги первого года реализации инновационного проекта.

Список исполнителей

На педагогическом совете от 22 сентября 2020 года было принято решение о реализации проекта «Развитие психологической культуры как инструмента повышения профессионализма педагогических работников».

Общую координацию реализации проекта осуществляет административно-управленческая команда:

- 1) Оробец А. А. – директор;
- 2) Паскевич Н. Я. – заместитель директора по УМР;
- 3) Ковалевская В. М. – заместитель директора по ОМР;
- 4) Овсепян К. А. – педагог-организатор.

Ответственный за реализацию проекта – Ковалевская В. М., заместитель директора по ОМР.

Научный консультант – декан факультета педагогики, психологии и коммуникативистики, доктор педагогических наук, профессор В. М. Гребенникова.

Мероприятия, предусмотренные программой реализации проекта, рассчитаны участие все педагогические работники учреждения.

Обоснование сущности, структуры и критериев психологической культуры как инструмента повышения профессионализма педагогических работников

Психологическая культура обеспечивает соответствующий характер управления учебной деятельностью учащихся и эффективность профессиональной деятельности, благодаря тому, что, являясь интегративным образованием личности, включает взаимосвязанные психологические свойства, выполняет ценностно-регулятивную функцию психики, обеспечивает саморазвитие и самореализацию личности, как в профессии, так и в рамках жизненной стратегии в целом [11].

В результате анализа научной литературы мы видим, что сущность психологической культуры проявляется во всех сферах личности: познавательной, эмоционально-волевой, мотивационной, коммуникативной, индивидуально-типологической (рис. 1). Психологическая культура представляет собой часть общей

культуры и предполагает знания системного характера в области основ научной психологии, умения понимать особенности психики и навыки применения этих знаний на практике в обычной жизни, самообразовании и профессиональной деятельности и выражается в возможности успешной саморегуляции действий и эмоций, конструктивности коммуникаций и деятельности, самоопределении, творчестве и развитии, являясь интегральной характеристикой личности, проявляясь в культурных способах жизнедеятельности и включая содержание отношений к окружающим людям и самому себе [4].



Рисунок 1 – Проявление психологической культуры через различные сферы личности

Итак, психологическую культуру личности мы определяем, как личностное качество, интегрирующее базовые психологические знания, умения и навыки, личностные образования (адекватная самооценка, ценности, идеалы, убеждения, эмоциональная устойчивость, эмоциональная гибкость, коммуникативная компетентность и др.) и способности внедрять психологические знания в жизненную практику, обеспечивающие ощущение внутреннего благополучия и устойчивого гармоничного функционирования личности (рис. 2).

Однако данное определение нельзя считать универсальным, поэтому психологическую культуру педагога мы понимаем как личностное качество, обеспечивающее эффективное осуществление профессиональной деятельности, высокий уровень профессионализма и устойчивое гармоничное функционирование личности за счет интеграции высокого уровня психологических знаний, умений и навыков, личностных образований, включающих в себя наблюдательность, самоконтроль, совесть и др., владение психологическими инструментами самопомощи и решения жизненных задач «здесь и сейчас», способности к построению качественного социального взаимодействия и применению психологических знаний. Учитывая все вышесказанное, охарактеризуем содержание компонентом психологической культуры личности педагога.

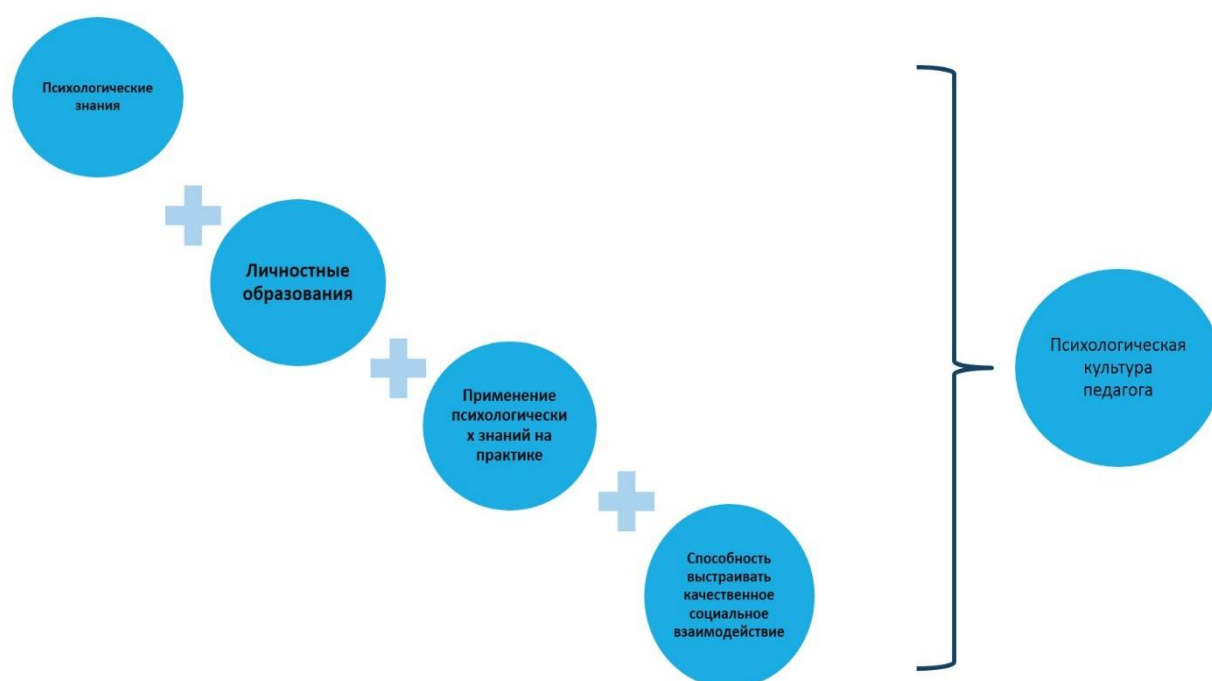


Рисунок 2 – Определение психологической культуры как личностного образования

Рассматривая психологическую культуру с точки зрения структурного содержания, на основании анализа научной психолого-педагогической литературы мы выделяем следующие структурные компоненты: аксиологический, когнитивный, мотивационный, коммуникативный, личностный, рефлексивный и деятельностный, содержание которых представлено в таблице.

Содержание психологической культуры как инструмента повышения профессионализма педагогических работников

<i>Структурные компоненты</i>	<i>Содержание структурных компонентов</i>
Аксиологический	<p>Проявляется в</p> <ul style="list-style-type: none"> – готовности к саморазвитию и самокоррекции; – ориентации на культурные нормы и ценности, обусловленные социальными, научно-теоретическими, практическими и житейскими знаниями в области психологии; – ориентации на общечеловеческие гуманистические ценности (свободы, равенства, уважения, толерантности, блага личности и общества и т.д.); – ценностях сотрудничества и установках на выбор нравственно приемлемых целей и средств диалогического взаимодействия; – смысложизненных ориентациях, обеспечивающих эффективную педагогическую деятельность и ценностное отношение к личности ученика; – ценностях собственной социальной и профессиональной индивидуальности и установках на собственное творческое саморазвитие, самореализацию и самоуважение; – ценностных ориентациях и установках на личностно-гуманистическую позицию в процессе взаимодействия с участниками образовательного процесса (признание уникальности, неповторимости каждого человека, вера в позитивное творческое начало, интерес к людям и др.).
Когнитивный	<p>Знания о</p> <ul style="list-style-type: none"> – возрастной психологии, педагогической психологии, психогигиены, психопрофилактики, психологического и профессионального этикета; – закономерностях общения, особенностях построения взаимоотношений педагога с участниками образовательного процесса; – особенностей усвоения учебного материала конкретными учащимися в соответствии с индивидуальными и возрастными характеристиками; – особенностей учебно-познавательной деятельности учебной группы и конкретного учащегося в ней; – технологиях организации продуктивной, творческой педагогической деятельности; – технологиях организации времени и повышение эффективности его использования; – технологиях продуктивного планирования; – технологиях создания команд и повышения эффективности их работы.

<i>Структурные компоненты</i>	<i>Содержание структурных компонентов</i>
Мотивационный	<p>Проявляется в</p> <ul style="list-style-type: none"> – мотивации личностного развития и достижения социального успеха; – мотивации реализации себя в профессиональной педагогической деятельности как творческой личности; – потребности быть частью коллектива и участвовать в совместной деятельности; – потребности отслеживать процесс осуществления собственной деятельности и ее результаты; – мотивации участия в преобразовании социальной ситуации для полноценного удовлетворения потребностей и осуществления интересов.
Коммуникативный	<p>Проявляется в</p> <ul style="list-style-type: none"> – владении умениями и навыками эффективного взаимодействия с другими людьми, необходимыми для осуществления оптимального межличностного взаимодействия; – способности к взаимодействию и сотрудничеству с позиций диалога; – владении вербальными и невербальными средствами и методами коммуникации и способность их использовать адекватно профессиональным задачам; – развитых ораторских способностях (логичное построение и изложение информации, аргументированное обоснование точки зрения, убеждение оппонентов, речевая культура); – высоком уровне развития коммуникативных качеств и умений; – овладении основными формами и средствами общения с собой и окружающими.
Личностный	<p>Предполагает</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитое творческое мышление; – высокий уровень самосознания и саморегуляции; – развитую эмоциональную устойчивость и стабильность; – развитую эмоциональную гибкость; – высокий уровень эмпатии; – высокий уровень развития социального интеллекта; – склонность к социальному творчеству; – развитое чувство собственного достоинства; – устойчивую и реалистичную Я-концепции, а также адекватную самооценку; – развитую нравственную саморегуляцию; – развитую эмоциональную сферу и владение средствами саморегуляции эмоций и действий; – способность к рефлексии; – отзывчивость, доброжелательность, милосердие, великодушие, чувство юмора, интеллигентность.

<i>Структурные компоненты</i>	<i>Содержание структурных компонентов</i>
Рефлексивный	<p>Проявляется в</p> <ul style="list-style-type: none"> – способности анализировать и оценивать себя и собственную деятельность как субъекта психологической культуры в соответствии с профессиональной и социальной ситуацией развития; – способности адекватно воспринимать самого себя и окружающих, прогнозировать их поведение; – способности анализировать и оценивать собственные средства и методы поведения, корректировать их в соответствии с профессиональной и социальной ситуацией развития; – способности анализировать и оценивать особенности личности окружающих и их поведения на основе проявления внимательности к людям, развитой наблюдательности, психологической проницательности и прогностическим способностям; – системе адекватных представлений о своем внутреннем мире и личностно-индивидуальных качествах и об окружающих людях.
Деятельностный	<p>Умения</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбирать адекватные ситуации инструменты взаимодействия и воздействия на других с учетом их личностных особенностей; – отбирать и реализовывать совокупность средств и методов для регуляции собственного поведения и самовоздействия; – выбирать методы и способы выстраивания собственной жизни как полноценного ее «хозяина» с постановкой осуществимых целей и задач, самоуправления личностно-профессиональным развитием; – сознательно регулировать собственную активность и вовлеченность в профессиональную деятельность; – применять имеющиеся психологические навыки в практической деятельности; – выбирать методы и способы организации деятельности во время командной работы; – выбирать методы и способы поиска, сбора, анализа и интерпретации психологической информации; – самостоятельно и ответственно осуществлять педагогическую деятельность; – выбирать методы и способы организации и осуществления творческого педагогического общения; – использовать социально-психологические механизмы операциональных средств профессионального общения; – диагностировать особенности личности субъектов образовательного процесса и детского коллектива; – создавать ситуации успеха для обучающихся.

С позиции уровней в структуре психологической культуры в научной литературе традиционно выделяют психологическую грамотность, психологическую компетентность

и высший уровень, называемый культуротворчеством или собственно психологической культурой (рис. 3).



Рисунок 3 – Уровни развития психологической культуры

Психологическая грамотность является минимальной ступенью в образованности и формировании профессиональной компетентности педагога и культуры человека в целом. Этот уровень отражает владение человеком некоторым минимумом психологических знаний и умений, обеспечивающих адекватное поведение и социальное взаимодействие.

Психологическая грамотность отражает овладение психологическими знаниями и умениями, адекватными стратегиями общения и поведения, проявляется в осведомленности об явлениях психики с точки зрения научных и житейских психологических знаний, представленных фактами и закономерностями, характеризующих в том числе субъективный мир человека. Следовательно, психологическая грамотность представляет собой азы психологической культуры, с которых начинается ее освоение с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Психологическая грамотность может проявляться в кругозоре, эрудиции и осведомленности о разных явлениях психики. Следует отметить, что психологическую

грамотность нельзя сводить к элементарным знаниям психологического характера, потому что она отражает специфичный склад личности и ее воспитанность, определенную направленность ума.

Соответственно, психологически грамотный человек не только владеет элементами психологического познания, а проявляет интерес к стороннему человеку, чувствительность к переживаниям и поведению других людей и терпимость к разным формам поведения и мыслей.

Минимальные психологические знания, выделяемые в качестве основного элемента психологической грамотности, включают как знания о других, так и знания о себе, т.е. у человека формируется ясный, детализированный и истинный «Я-образ», который является основой для самокритики, саморегуляции, самовоспитания и эффективного взаимодействия с окружающим миром. Важным составляющим психологической грамотности является оптимистическое отношение к возможностям развития личности.

Таким образом, психологическая грамотность рассматривается как некоторый минимум психологических знаний и умений, обеспечивающих адекватное поведение и социальное взаимодействие (Б. С. Гершунский, Б. С. Ерасов и др.) и как минимальный уровень развития психологической культуры (Е. А. Климов, Я. Л. Коломинский, Л. С. Колмогорова, В. В. Семикин и др.).

Через эффективность и конструктивность внутренней и внешней деятельности на основе психологической грамотности можно охарактеризовать второй уровень психологической культуры – психологическую компетентность, отражающую эффективное применение знаний и умений для решения жизненных проблем и задач. Уровень успешности решения проблемных ситуаций позволяет оценить развитие психологической компетентности как интегративного психического образования.

В отличие от психологической грамотности психологическая компетентность включает в себя не только знания, но и действия, т. е. компетентный психологически человек может применять знания в жизни, что находит отражение в его способности решать различные проблемы. Психологическая компетентность – это второй уровень, характеризующийся через эффективность, конструктивность деятельности на основе психологической грамотности и обеспечивающий эффективность поведения, деятельности и социального взаимодействия.

Психологическую компетентность можно определить, как представленность в сознании индивида психологического содержания проблемных ситуаций и владение способами их решения. Таким образом, психологическую компетентность можно

рассматривать как опыт, обеспечивающий эффективность поведения, деятельности или социального взаимодействия с людьми.

Таким образом, психологическую компетентность можно представить, как систему знаний, умений и навыков, обеспечивающих педагогу подготовленность в области психологии, формирующих и развивающих профессиональное самосознание и самоуправление собственными психическими состояниями.

В качестве системообразующих элементов психологической компетентности выступают такие свойства личности как система ценностей (В. И. Байденко, Дж. Равен), субъективный контроль (Т. Н. Щербакова), рефлексия (Л. О. Филатова), психологическое мышление (Ж. Г. Гаранина), рефлексия и толерантность (Т. Е. Яценко), профессиональное самосознание (Д. В. Розин, А. А. Реан), эффективные стили деятельности (Н. В. Кузьмина, А. К. Маркова) и общения (С. А. Шеин, А. А. Юодалев, Л. А. Петровская, Г. А. Ковалев), психологические умения (Л. М. Митина, Ю. Н. Кулюткин, Н. В. Кузьмина), коммуникативная компетентность (Ю. М. Жуков, Л. А. Петровская) и профессионально-значимые личностные качества (М. И. Лукьянова).

Таким образом, психологическая компетентность рассматривается как уровень психологической культуры (Дубровина, Рубинштейн, Семикин и др.) и как самостоятельный вид компетентности, стержневая, составная часть профессиональной компетентности (А. К. Маркова, А. А. Дергач, В. Г. Зазыкин и др.), вследствие чего можно выделить следующие подходы к определению данного феномена:

- совокупность психологических знаний, умений и навыков (А. Д. Алферов, Г. З. Данеева, Н. Е. Костылева, Я. И. Украинский и др.);
- наиболее устойчивые качества и свойства личности (Е. С. Асмаковец, В. А. Слостенин, П. А. Шавир и др.);
- интегративная характеристика уровня профессиональной подготовленности учителя, основанная на фундаментальных психолого-педагогических знаниях и выработанных коммуникативных умений, проявляющихся в единстве с личностными качествами (А. И. Мищенко, Т. В. Новикова, Л. Ф. Спирин и др.);
- согласованность (соуровневость) между знаниями, практическими умениями и субъектными качествами учителя (Е. Н. Волкова, Л. М. Митина, В. И. Журавлев, В. М. Мындыкану и др.).

Следующим уровнем изучаемого нами феномена является собственно психологическая культура, как субъективное явление включающая субъект-субъектные отношения к миру и другим людям; знания об основных закономерностях внутреннего мира человека; навыки самопознания, саморазвития и рефлексии; овладение основными

формами и средствами общения с собой и окружающими; способности к взаимодействию и сотрудничеству с позиций диалога; потребности в компетентности, самоопределении и саморегуляции; эмоциональную устойчивость и гибкость [12].

Высший уровень – культуротворчество или собственно психологическая культура отражает возможность создания личностью собственных теорий и открытий психологических закономерностей, нахождения нестандартных решений и проявление самостоятельности [5]. Именно психологическая культура обеспечивает эффективное и безопасное гуманное взаимодействие с людьми [13].

Таким образом, собственно содержание уровней психологической культуры представляет критерии для оценки ее развития, т.к. уже в нем нами раскрыты конкретные личностные составляющие, а также необходимый уровень их развития.



Рисунок 4 – Взаимосвязь профессионализма и психологической культуры педагогических работников

Профессиональное развитие педагога представляет рост, становление, интеграцию и реализацию профессионально значимых качеств и способностей, профессиональных знаний и умений в педагогической деятельности, в результате которых происходит активное качественное преобразование внутреннего мира педагога, приводящее к новой организации его жизнедеятельности. Ученые приходят к выводу, что на качество труда педагога оказывают влияние такие субъективные факторы, как мотивы, его склонности, отношение к профессии, удовлетворенность трудом, устойчивая психолого-педагогическая направленность, профессионально-психологические качества личности [10].

Профессионализм педагога связывают с интеграцией разнообразных компетентностей, благодаря которым возможно осуществление педагогической деятельности и педагогического общения на высоком уровне и реализация личности наставника, что отражается в результативности обученности и воспитанности школьников [9]. Таким образом, компетентность педагога зависит как от соотношения профессиональных знаний и умений, реализуемых в деятельности, так и от профессиональной позиции и психологических особенностей и не определяется только комплексом учебных планов и методик воспитательной работы, имеющимися в арсенале педагога в рамках узкоспециальной компетентности (рис. 4).

Теоретическая деятельность по изучению аспектов проблемы психологической культуры и повышения профессионализма педагогических работников обобщена нами и опубликована в сборнике XLIX Международной научно-практической конференции «Современная психология и педагогика: проблемы и решения» (приложение 1).

На данном этапе реализации инновационного проекта мы повышали первый уровень развития психологической культуры – психологическую грамотность, а также мотивационный и аксиологический компоненты психологической культуры с целью повышения потребности в саморазвитии и самопознании.

Особенности реализации проектно-внедренческого этапа

Исходя из структуры психологической культуры педагогов, в первый год реализации инновационного проекта мы сконцентрировались на развитии психологической грамотности, как первого уровня психологической культуры.

Как мы видим из анализа научной литературы, психологическая грамотность в большей степени представляет собой когнитивный и коммуникативный компоненты

психологической культуры. Именно поэтому на данном этапе реализации инновационного проекта мы уделили особое внимание этой стороне проблемы.

В соответствии с календарным планом первого года реализации инновационного проекта психологической службой Учреждения были организованы «Малые педсоветы», направленные на развитие уровня психологических знаний педагогического коллектива, тематическое планирование которых представлено в таблице.

Тематическое планирование «Малого педсовета»

№	Тема	Количество часов
1	Особенности социальной ситуации и биологического развития в подростковом возрасте	1
2	Взаимоотношения подростков – взрослый. Причины конфликтов с практикумом	2
3	Особенности учебной деятельности подростка и его интеллектуальное развитие с практикумом	2
4	Учебная мотивация в подростковом возрасте	1
5	Практикум «Подросток и педагог»	1
6	Поведение педагога в конфликтах с практикумом	2
7	Одаренные дети: что с ними делать педагогу с практикумом	2
8	Завершающий практикум	1

Данные мероприятия отличались активным вовлечением участников в обсуждение темы посредством развития умения применять полученные знания на практике через решение кейсов.

Оценивание успешности освоения психологических знаний и применения их на практике происходило посредством наблюдения за педагогами в ходе решения кейсов. Педагогам в начале «Малых педсоветов» были предложены для самостоятельного разбора различные ситуации из практики, а затем подобная процедура была проведена по завершению данных мероприятий. Анализ качества содержания ответов на предложенные ситуации, позволяет утверждать, что педагоги лучше стали понимать особенности подросткового возраста и повысили свои знания в области педагогической психологии. Важным фактором, влияющим на повышение качества решения кейсов, по нашему мнению, является включенность педагогического коллектива в содержание встреч, искренний интерес. Педагоги постоянно предлагали ситуации из личной практики, что позволило легче и эффективнее интериоризировать получаемые знания и опыт.

Материалы (презентации и раздаточный материал), подготовленные в рамках «Малого педсовета», а также используемые кейсы размещены на сайте Учреждения в разделе «Инновации» (<http://m-academ.centerstart.ru/index.php?q=node/1291>).

При разработке серии тренинговых мероприятий для педагогов по развитию психологической культуры в соответствии с календарным планом реализации инновационного проекта было решено акцент сделать на повышении уровня коммуникативных навыков педагогов, что обусловлено содержанием психологической грамотности, как базового уровня психологической культуры.

Таким образом, вся серия тренингов, как и каждое отдельное занятие данного цикла, выстраивались в соответствии со следующей структурой, позволяющей обеспечить максимальную эффективность проводимых мероприятий (рис. 5).

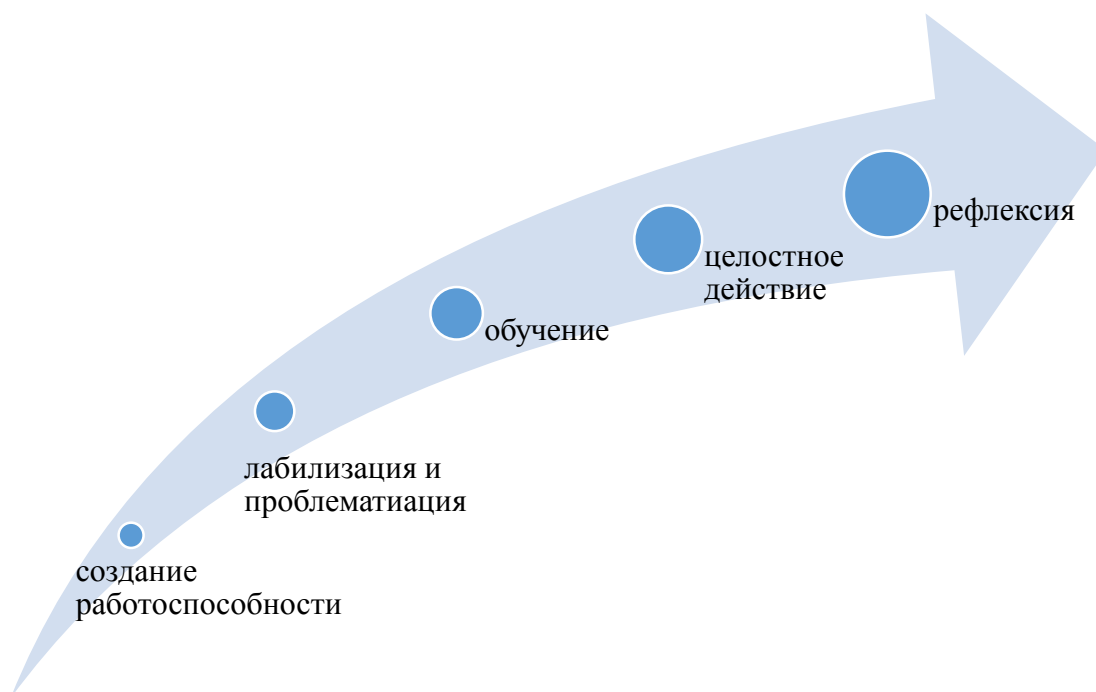


Рисунок 5 – Основные этапы тренинговой работы по развитию коммуникативных знаний, умений и навыков педагогов

На этапе работоспособности, направленном на создание такого состояния группы и каждого участника, которое позволяет продвигаться вперед в содержательном плане, применялись психологические упражнения, дающие также возможность узнать больше о себе и о других. Например, техника «ассоциаций»: участникам необходимо проассоциировать себя с каким-либо объектом (предметом мебели, растением, животным, погодой и т.п.) и дать краткое пояснение почему. В ходе работы психолог может задавать уточняющие вопросы.

Лабелизация и проблематизация позволяют создать мотивацию на работу в группе, благодаря использованию групповых дискуссий, ролевых игр, проигрывания ситуаций и рефлексии опыта. Для формирования мотивации развития коммуникативных навыков было использовано упражнение «Наследство Падишаха».

Этап обучения представлен как теоретическим материалом, необходимым для формирования понимания механизмов психологических явлений, так и в большей степени практическими упражнениями, направленными на развитие коммуникативных умений и понимания, как сформировать в дальнейшем устойчивые навыки.

На этапе целостного действия и рефлексии происходит создание условий для осознания того, что усвоено и на что необходимо уделить внимание в дальнейшем.

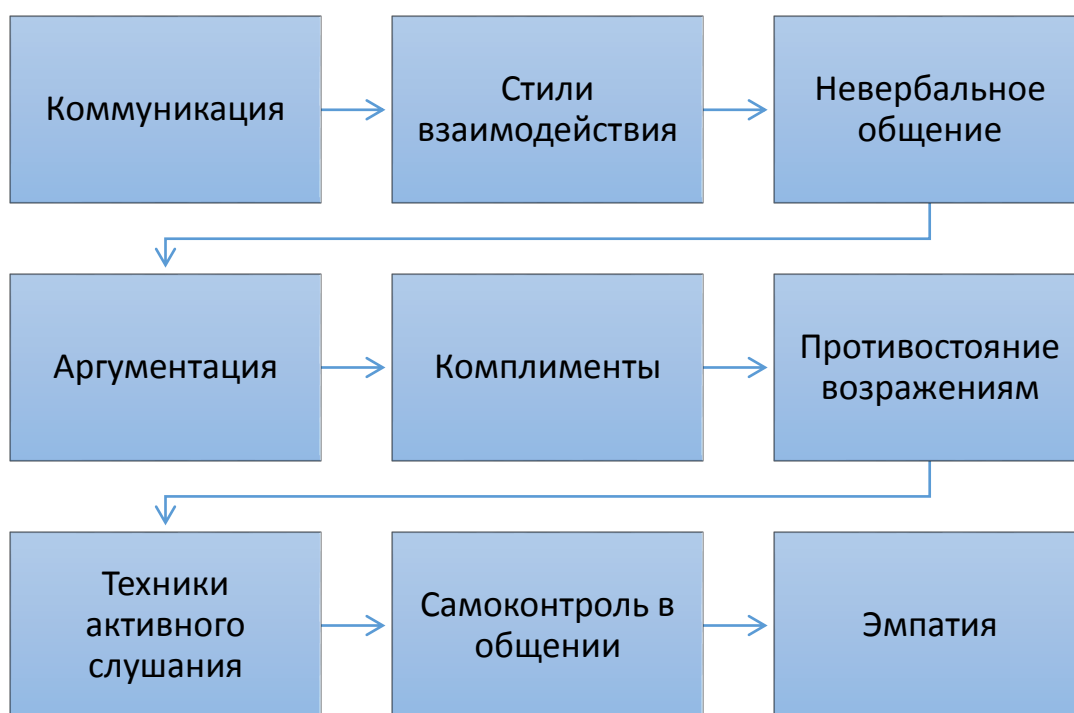


Рисунок 6 – Серия тренингов по развитию коммуникативных умений, направленных на развитие психологической культуры педагогов

Такой подбор тем (рис. 6) позволил нам выдержать структуру организации тренинговой работы и достигнуть максимальной эффективности, которую мы оценивали с помощью таких методик психолого-педагогической диагностики, как диагностика мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (И. Д. Ладанов, В. А. Уразаев); методика «Оценка самоконтроля в общении» (М. Снайдер); методика «Коммуникативные и организаторские способности» (В. В. Синявский, Б. А. Федоришин); методика оценки невербальной коммуникации (А. А. Кузнецова); тест коммуникативных умений (Л. Михельсон). Данные методики были подобраны с учетом цели обследования и возрастных особенностей обучающихся.

Педагоги, работающие как основные сотрудники в Учреждении, представили экспериментальную группу в количестве 20 человек, а в качестве контрольной группы нами были диагностированы педагоги, работающие по совместительству, также в количестве 20 человек.

Диагностика проходила в два этапа: входная (вначале проведения серии тренингов и «Малого педсовета») и выходная (в конце проведения тренингов), – в обеих группах. На каждом этапе психодиагностики приняли участие 40 педагогов.

Не углубляясь в подробный психологический анализ полученных данных, можно отметить ряд существенных различий и изменений, важных для определения валидности и надежности серии тренинговых занятий по развитию коммуникативных умений.

По результатам диагностики мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях (авторы – И. Д. Ладанов, В. А. Уразаев), мы видим изменения по результатам выходной психодиагностики у экспериментальной группы. Данные контрольной группы практически не имеют изменений (рис. 7).

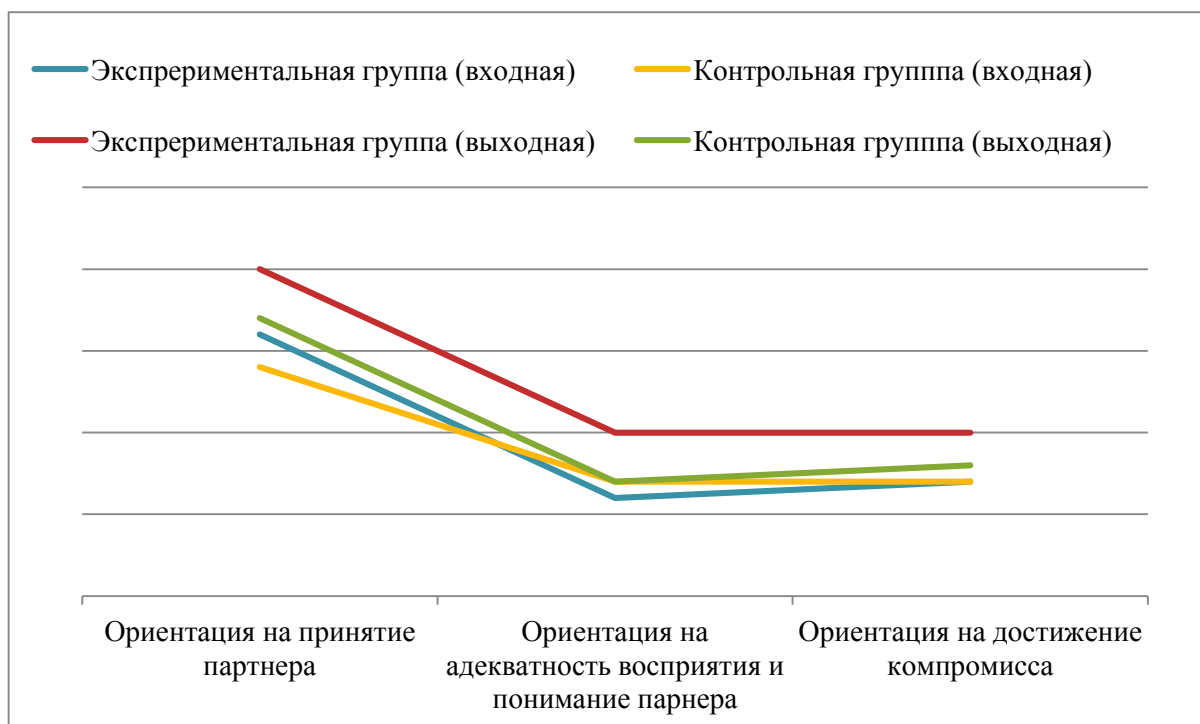


Рисунок 7 – Особенности мотивационных ориентаций в межличностных коммуникациях педагогов

Результаты по тесту «Оценка самоконтроля в общении» (автор – М. Снайдер), так же отражают повышение уровня самоконтроля в общении при выходной психодиагностике у экспериментальной группы (рис. 8). Уровень самоконтроля в общении у педагогов в контрольной группе не имеет значительных изменений.

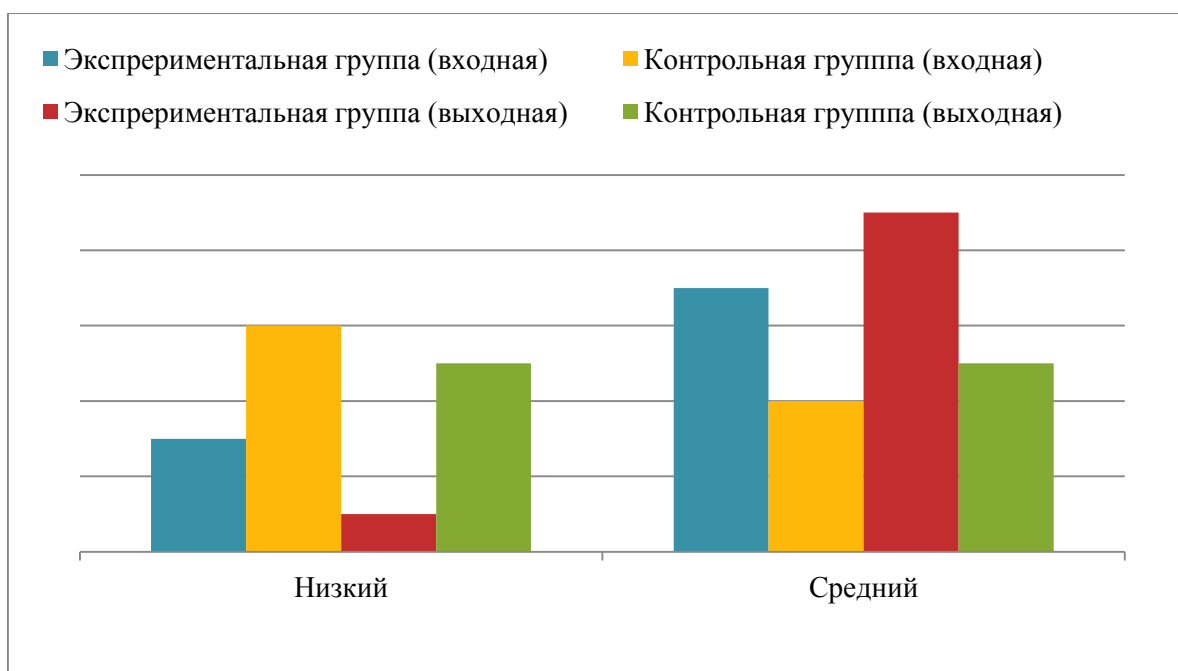


Рисунок 8 – Особенности оценки самоконтроля в общении педагогов

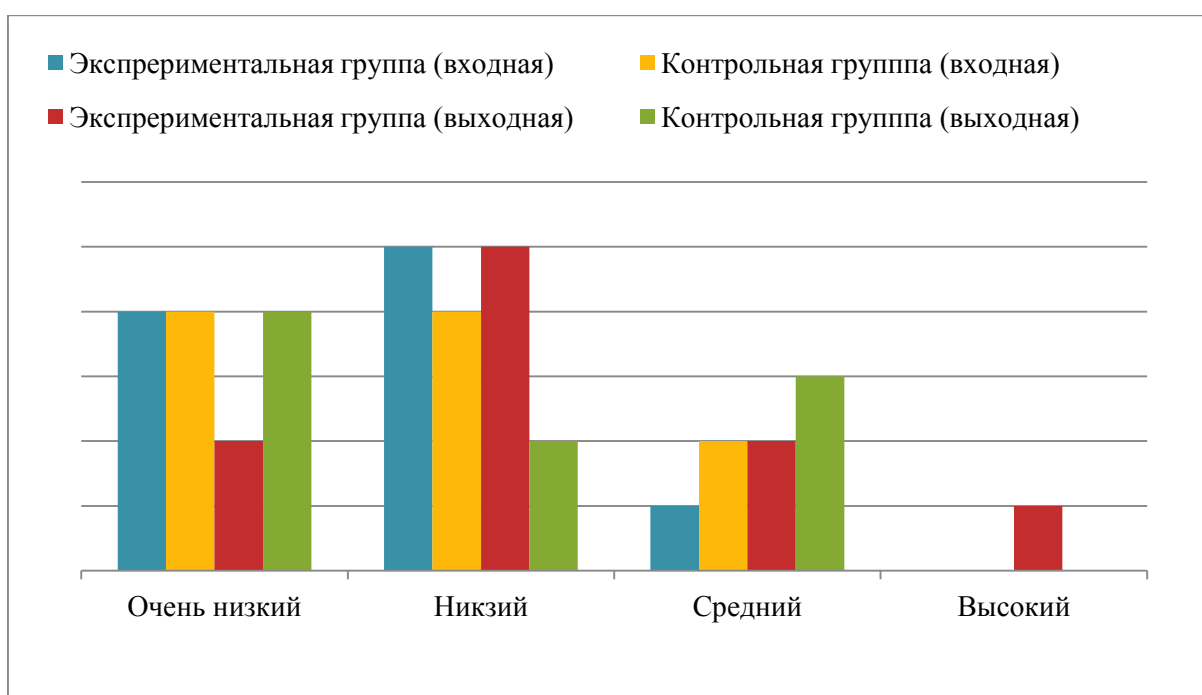


Рисунок 9 – Особенности коммуникативных и организаторских способностей педагогов

Методика «Коммуникативные и организаторские способности» (авторы – В. В. Синявский и Б. А. Федоришин), отражает повышение уровня коммуникативных способностей у педагогов к концу проводимых мероприятий в обеих группах (экспериментальной и контрольной), что может быть обусловлено тем, что процесс общения является неотъемлемой частью нашей жизни, а тем более педагога, благодаря чему мы постоянно совершенствуем свои умения в этой области (рис. 9).

По данным методики оценки невербальной коммуникации (автор – А. А. Кузнецов), мы видим, что наиболее трудным для развития оказалась именно невербальная коммуникация (рис. 10). В целом, уровень общей оценки невербального репертуара, чувствительность к невербальному поведению и способность к управлению своим невербальным репертуаром удалось улучшить, но это незначительные показатели. Наиболее трудным для развития является способность к управлению своим невербальным репертуаром. Данный аспект коммуникативной сферы является наиболее сложным для развития.

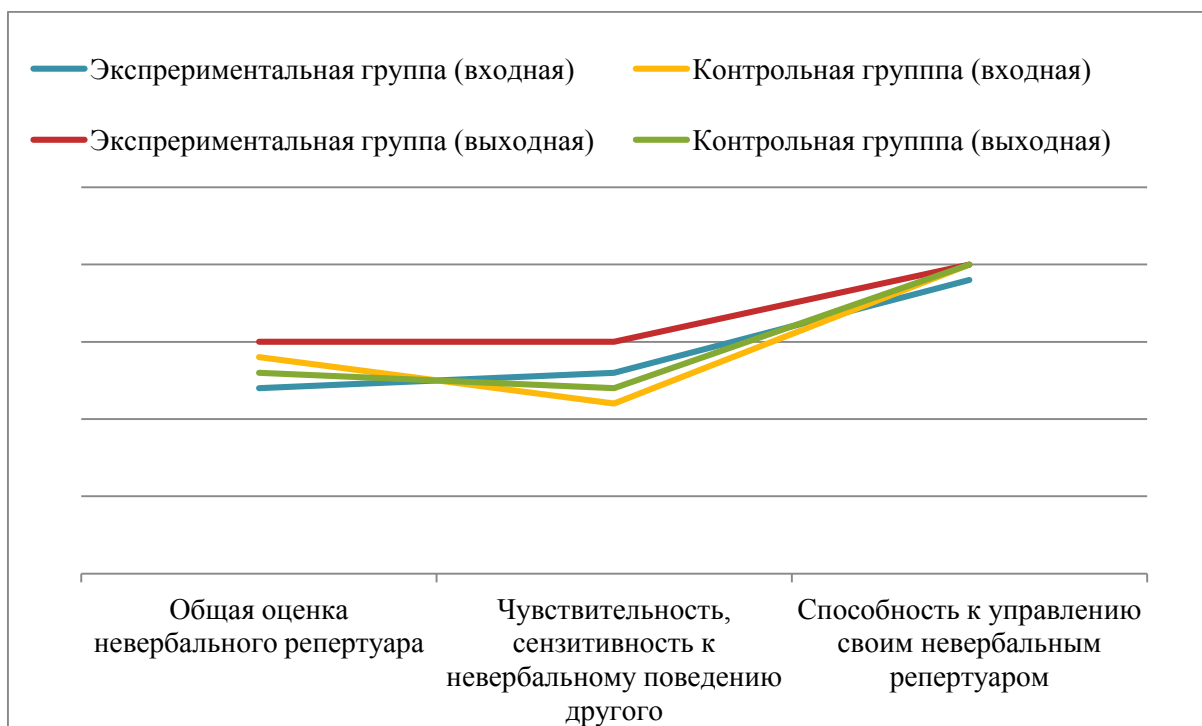


Рисунок 10 – Особенности невербальной коммуникации педагогов

Результаты теста коммуникативных умений (автор – Л. Михельсон), отражают наиболее сложные для развития коммуникативные ситуации: реагирование на положительные высказывания и обращаться с просьбой, что соответствует социальной ситуации педагога, который привык рассчитывать на себя, не показывать собственные эмоции ярко и не проявлять слабости, так как нужно быть авторитетным взрослым для детей (рис. 11). К сожалению, умение реагировать на негативные высказывания развито лучше, чем на положительные, что тоже может быть обусловлено социальным положением педагогической профессии.

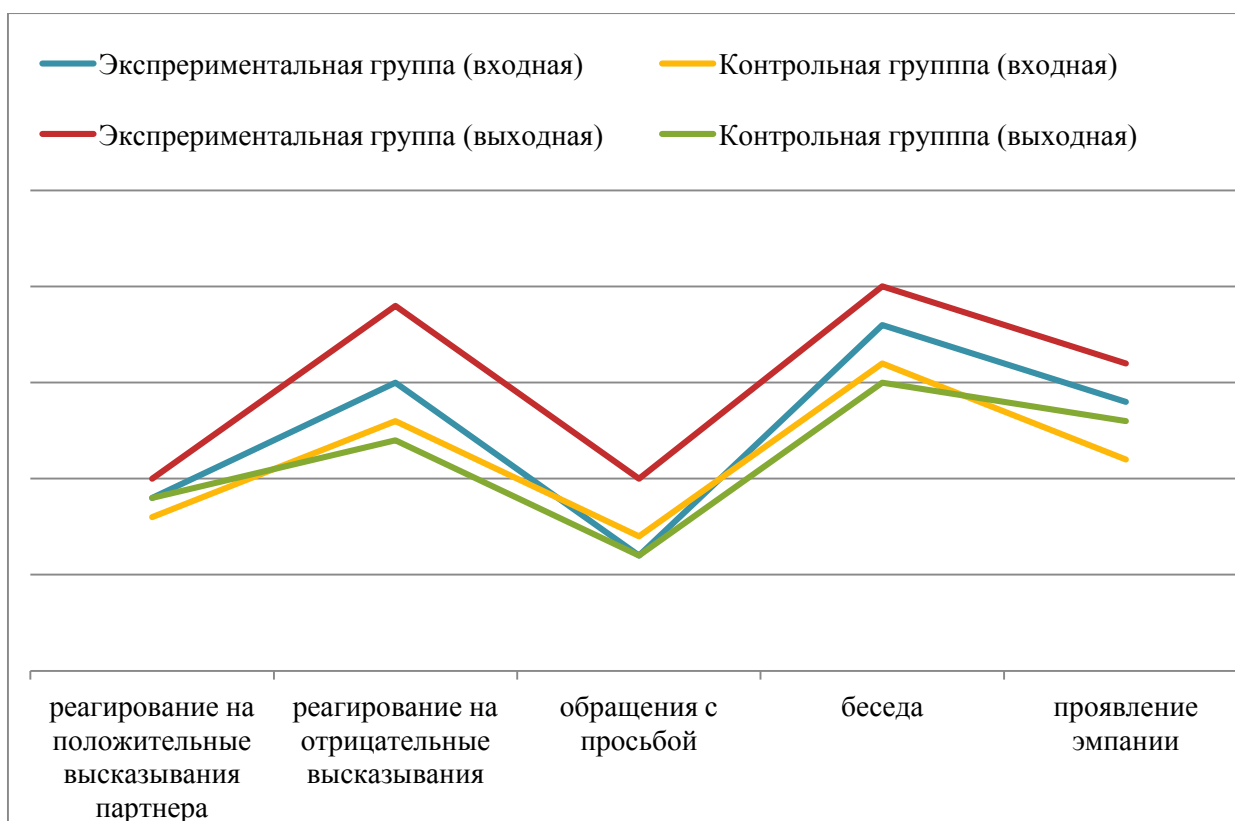


Рисунок 11 – Особенности коммуникативных умений педагогов

В результате проведенного комплекса психодиагностических методик в рамках проведения серии тренинговых занятий по развитию коммуникативных умений педагогов мы сделали следующий вывод: наиболее сложным для развития являются умения невербальной коммуникации, особенно повышение способности к управлению невербальными реакциями.

Во входной диагностике значительных различий в результатах данных методик не выявлено, но выходная психодиагностика показала повышение уровня составляющих коммуникативной сферы педагогов, что, по нашему мнению, напрямую связано с целенаправленной работой педагогического коллектива по развитию собственных знаний, умений и навыков в этой сфере.

Таким образом, предлагаемая нами серия тренинговых занятий, направленных на развитие коммуникативных умений педагогов, является результативной. Безусловно, их развитие, а также повышение уровня психологической грамотности и психологической культуры в целом требует дальнейшей работы.

Упражнения, игры, задания, а также теоретический материал, используемый в ходе проведения данной серии тренинговых занятий расположены на сайте Учреждения в разделе «Инновации» (<http://m-academ.centerstart.ru/index.php?q=node/1291>).

Следует отметить, что выстраивать работу на развитие только одного из компонентов психологической культуры невозможно, т.к. это интегрированное свойство личности. В связи с чем работа была выстроена комплексно и включала деятельность, направленную на развитие всех компонентов в ходе реализации инновационного проекта (рис. 12).

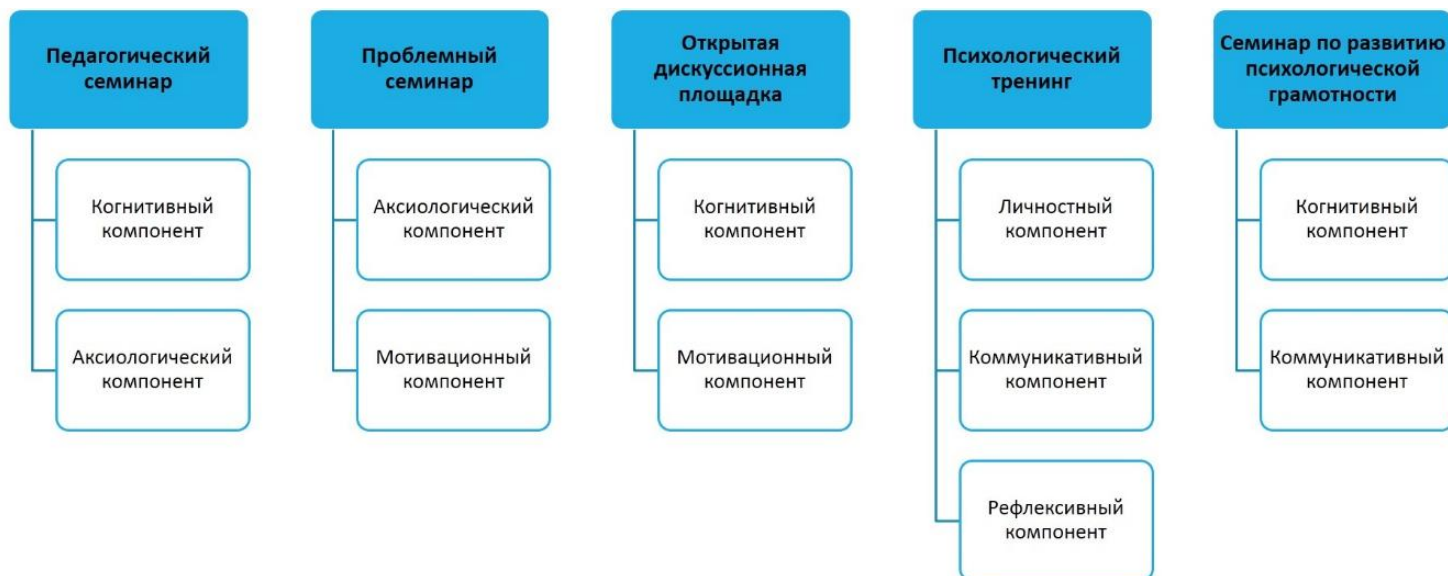


Рисунок 12 – Соотношение мероприятий и содержания психологической культуры педагогов

Так нами были проведены мероприятия различной направленности, в ходе которых акцент по содержанию делался на тот или иной компонент изучаемого нами феномена.

1. Педагогический семинар «Психологическая культура педагогов как ключевая компетенция 21 века», направленный на формирование когнитивного компонента психологической культуры (приложение 2). На семинаре обсуждался вопрос, какие компетенции необходимы педагогу-профессионалу и как формированию этих компетенций способствует развитие психологической культуры.

2. Проблемный семинар «Целеполагание, проблематизация и концептуализация инновационного проекта» был посвящен развитию аксиологического и мотивационного компонентов через работу в фокус-группах посредством фасилитации (приложение 3).

3. Открытая дискуссионная площадка «Современный навыки, необходимые будущему ученому», направленная на развитие когнитивного и мотивационного компонентов психологической культуры (приложение 4).

4. Психологический тренинг для педагогов, работающих с одаренными детьми «Звездопад настроения», который был посвящен развитию личностного и рефлексивного компонентов психологической культуры через развитие навыков саморегуляции и умений

анализировать собственную деятельность, а также снятие психо-эмоционального напряжения (приложение 5).

5. Семинар по развитию психологической грамотности, как первого уровня развития психологической культуры, на котором развивался когнитивный и коммуникативный компоненты.

Деятельностный компонент развивается через индивидуальную работу с педагогами и групповую работу с методическими объединениями. В рамках этой работы использовались фасилитационные техники по работе в фокус-группах, техники телесной и арт-терапии, что обеспечивает интегрированный подход к развитию психологической культуры (рис. 13).

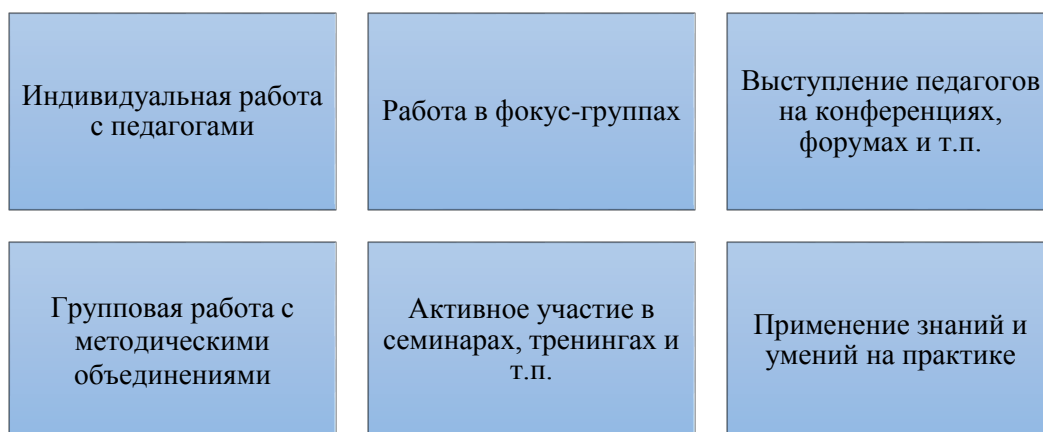


Рисунок 13 – Направления работы по развитию деятельностного компонента психологической культуры

Так же наши педагоги выступали на всероссийских конференциях и форумах, например, на Всероссийском онлайн-форуме «Образовательный потенциал России», что также позволяет развивать деятельностный компонент психологической культуры, благодаря не только проживанию собственного опыта, но и проводимого анализа при подготовке материалов для выступления, а также рефлексии после завершения мероприятия.

На основе данного опыта реализации инновационной площадки было подготовлено выступление на тему «Психолого-педагогическое сопровождение развития психологической культуры педагогов, работающих с одарёнными детьми» для круглого стола «Исследовательская компетентность одарённых обучающихся как фактор развития

психологической культуры участников образовательного процесса» в рамках Краснодарского августовского образовательного форума.

Таким образом, мы видим, что применяемые нами методы развития психологической культуры являются эффективными и результативными. Однако на данном этапе мы не можем достоверно оценить на практике влияния повышения уровня развития психологической культуры на профессионализм педагога, что требует дальнейшей работы по реализации инновационного проекта, как и развитие следующего уровня психологической культуры – психологической компетентности.

Календарный план реализации инновационного проекта с указанием сроков и результатов реализации проекта на предстоящий учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки, место проведения	Форма представления итоговых материалов	Ответственный
Этап 2. Основной, октябрь 2021 г. – сентябрь 2022 г.				
1. Диагностическая деятельность				
1.1	Промежуточная комплексная психолого-педагогическая диагностика психологической культуры педагогов	Январь 2022 г.	Аналитическая справка	Ковалевская В.М.
1.2	Выходная комплексная психолого-педагогическая диагностика психологической культуры педагогов	Май-июнь 2022 г.	Аналитическая справка	Ковалевская В.М.
2. Теоретическая деятельность				
2.1	Уточнение условий, форм и методов развития психологической культуры педагогов как инструмента повышения профессионализма	Сентябрь-октябрь 2021 г.	Брошюра	Ковалевская В.М.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки, место проведения	Форма представления итоговых материалов	Ответственный
2.2	Разработка методического инструментария и методических рекомендаций для проведения тренинговых занятий	Октябрь 2021 г.	Методические рекомендации Методические разработки	Ковалевская В.М.
2.3	Уточнение критериев и показателей, необходимых для оценки результативности форм и методов развития психологической культуры педагогов	Ноябрь-декабрь 2021 г.	Методические рекомендации	Ковалевская В.М.
3. Практическая деятельность				
3.1	Серия тренинговых мероприятий для педагогов по развитию психологической культуры	Ноябрь 2021 г. – май 2022 г.	Методические разработки	Ковалевская В.М., Овсепян К.А.
3.2	Выступления, открытые уроки, обобщение опыта, серия научно-методических статей по проблематике площадки	В течении периода	Документы, подтверждающие выступления педагогов Серия научно-методических статей по проблематике площадки	Педагогический коллектив
3.3	Круглый стол, посвященный вопросу способов развития психологической культуры как фактора повышения уровня культуры педагогов (совместно с МБОУ СОШ № 35)	Январь 2022 г.	Программа круглого стола	Ковалевская В.М.
3.4	Краевая онлайн-конференция по проблеме формирования психологической культуры	Апрель 2022 г.	Программа конференции	Ковалевская В.М.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки, место проведения	Форма представления итоговых материалов	Ответственный
4. Методическая деятельность				
4.1	«Малый педсовет» по проблематике МИП	ежемесячно в течение учебного года	Материалы педсовета, презентации, планы мероприятий	Орбец А.А., Ковалевская В.М.
4.2	Систематизация методического инструментария для развития психологической культуры педагогов	Июль-сентябрь 2022 г.	Брошюра	Ковалевская В.М.
4.3	Подготовка материалов для размещения на сайте Учреждения в разделе «Инновации»	Июнь-август 2022 г.	Материалы, презентации, брошюры	Ковалевская В.М., Овсепян К.А.
4.4	Подготовить публикации по теме инновационного проекта	В течении периода	Серия научно-методических статей по проблематике площадки	Ковалевская В.М.
4.5	Аналитический семинар «Рефлексия и итоги работы 2-ого года реализации инновационной площадки»	Август 2022 г.	План семинара	Ковалевская В.М.
4.6	Анализ результативности	Аналитическая работа	Декабрь 2023 г.	Промежуточный отчет

Список литературы

1. Бодалев А. А. Психология общения. Москва: Изд-во «Институт практической психологии», 2004.
2. Зимняя, И. А. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта. Москва: Исслед. Центр. 2000.
3. Иванова С.П. Современное образование и психологическая культура педагога. Псков: ПГПИ им. С.М. Кирова, 1999.
4. Климов Е.А. Основы психологии: учебник для вузов. М.: Культура и спорт, ЮНИТИ, 1997.
5. Колмогорова Л. С. Возрастные возможности и особенности становления психологической культуры учащихся: автореф. дис. ... д-ра психол. наук, 2001.
6. Колмогорова Л. С. Диагностика психологической культуры школьников. Москва: Владос-Пресс. 2002.
7. Кузьмина Н. В. Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся. Вопросы психологии № 1. – 1984.
8. Кузьмина Н. В. Профессионализм личности преподавателя и мастера производственного обучения. Москва: Высшая школа. 1990.
9. Маркова А. К. Психология профессионализма. Москва. 1996.
10. Митина Л. М. Психология труда и профессионального развития учителя: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия. 2004.
11. Певзнер, Н. Ю. Психологическая культура педагога и эффективность профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук, 2007.
12. Родина И. П. Структурно-содержательные и уровневые характеристики психологической культуры личности. Электронный научный журнал Курского государственного университета. №3 - 2014.
13. Семикин В.В. Психологическая культура и образование. Психолого-педагогические науки: Научный журнал. № 2(3). – 2002.
14. Формирование психологической культуры личности в системе дополнительного образования детей. Под редакцией А.В. Егоровой. Москва: Просвещение. 2006.

**Справка, подтверждающая принятие материалов для публикации в сборнике XLIX
Международной научно-практической конференции «Современная психология и
педагогика: проблемы и решения»**



ООО «СибАК» ИНН 5402054157 КПП 540201001
Адрес: г. Новосибирск, ул. Красный проспект, 165, офис 5
Телефон: 8-800-350-20-65
Р/с 40702810902980002885 и АО "АЛЬФА-БАНК" г. Москва
к/с 30101810200000000503
БИК 044525593

СПРАВКА

18.08.2021 г. № 29556

Ковалевская Виктория Михайловна

ООО «СибАК» подтверждает, что Ваша статья «ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ДЕТЕРМИНАНТА РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛИЗМА ПЕДАГОГА» принята к публикации в сборнике XLIX Международной научно-практической конференции «Современная психология и педагогика: проблемы и решения». Сборник будет опубликован на сайте <https://sibac.info>. 26.08.2021 г. Почтовая рассылка сборников авторам состоится 31.08.2021 г.

Генеральный директор
ООО «СибАК»

Ю.В. Юдаева



План педагогического семинара

«Психологическая культура педагогов как ключевая компетенция 21 века»

1. Вступительное слово – Алексей Александрович Оробец, директор МУ ДО «Малая академия».
2. «Ключевые компетенции 21 века» – Чернуха Елена Аркадьевна, заместитель директора по учебно-методической работе; Пуртова Неля Павловна, педагог дополнительного образования.
3. «Компетенции, необходимые для педагога будущего» – Григоренко Тамара Михайловна, методист, педагог дополнительного образования, кандидат филологических наук.
4. Обсуждение компетенций, необходимых для современных педагогов – педагогический коллектив МУ ДО «Малая академия».
5. «Структура и содержание психологической культуры педагогов» – Виктория Михайловна Ковалевская, заместитель директора по организационно-массовой работе.
6. «Роль методической подготовки в развитии психологической культуры педагогов» – Наталья Яковлевна Паскевич, заместитель директора по учебно-методической работе.
7. Подведение итогов – Алексей Александрович Оробец, директор МУ ДО «Малая академия».

План педагогического семинара

«Психологическая культура педагогов как ключевая компетенция 21 века»»

1. Вступительное слово – Алексей Александрович Оробец, директор МУ ДО «Малая академия».
2. «Ключевые компетенции 21 века» – Чернуха Елена Аркадьевна, заместитель директора по учебно-методической работе; Пуртова Неля Павловна, педагог дополнительного образования.
3. «Компетенции, необходимые для педагога будущего» – Григоренко Тамара Михайловна, методист, педагог дополнительного образования, кандидат филологических наук.
4. Обсуждение компетенций, необходимых для современных педагогов – педагогический коллектив МУ ДО «Малая академия».
5. «Структура и содержание психологической культуры педагогов» – Виктория Михайловна Ковалевская, заместитель директора по организационно-массовой работе.
6. «Роль методической подготовки в развитии психологической культуры педагогов» – Наталья Яковлевна Паскевич, заместитель директора по учебно-методической работе.
7. Подведение итогов – Алексей Александрович Оробец, директор МУ ДО «Малая академия».

План открытой дискуссионной площадки «Современные навыки, необходимые будущему ученому»

Цель – актуализация развития soft skills родителями у современных детей.

Задачи:

- познакомить участников с понятием «soft skills»;
- сформировать представление о навыках, необходимых в современном мире;
- познакомить со способами развития современных навыков.

Количество участников: от 10 до 21 человека.

Оборудование и материалы: компьютер с выходом в интернет, Zoom, презентация.

Форма проведения: онлайн в формате видеоконференции.

Ход работы

1. Введение

В виде мозгового штурма участники набрасывают идеи необходимых современных навыков для будущего ученого. Психолог записывает на онлайн-доске. Далее происходит обсуждение всех навыков, возможно объединение нескольких навыков в одно явление.

2. Обсуждение модели «4К»

Раскрытие явлений, входящих в модель 4К: креативность, кооперация, коммуникация, креативное мышление. Раскрытие содержания каждого явления.

3. Выступление на тему: «Место 4К в образовательном пространстве» с обсуждением

преподаватель кафедры педагогики и психологии факультета педагогики, психологии и коммуникативистики ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет» Олеся Александровна Стаценко

4. Обсуждение модели «Soft skills».

Раскрытие явлений, входящих в модель soft skills. Раскрытие содержания каждого явления.

5. Выступление на тему: «Soft skills и современные школьники» с обсуждением

педагог дополнительного образования МУ ДО «Малая академия» Эмма Андреевна Макшанова

6. Рефлексия

Участники делятся своим настроением и отмечают ощущения работы с помощью следующих предложений:

- Самым полезным для меня было...
- Мне понравилось...
- Самые главные навыки в современном мире...
- Развивать навыки необходимо для...

План психологического тренинга для педагогов, работающих с одаренными детьми «Звездопад настроения»

Цель – снятие эмоционального напряжения и укрепление психологического здоровья педагогов, работающих с одаренными детьми.

Задачи:

- познакомить участников с некоторыми приемами саморегуляции;
- создать благоприятные условия для продуктивной работы над собой;
- совершенствовать развитие личностных качеств, стабилизируя внутреннее душевное состояние.

Количество участников: от 15 до 21 человека.

Оборудование и материалы: компьютер с интерактивной доской, музыкальное сопровождение, полоски цветной бумаги, пластилин, карандаши. Мелки, открытки либо картинки с разнообразной тематикой, бумага формата А4.

Форма проведения: круг, возможность свободного перемещения по комнате, принятия удобного положения тела во время релаксации.

ХОД РАБОТЫ

Звучит расслабляющая музыка. Участники тренинга заходят в кабинет, подходят к столу и выбирают любую полоску бумаги для определения своего самочувствия и настроения: синюю, фиолетовую, зеленую, красную, коричневую, желтую, серую, черную. Далее все рассаживаются по кругу.

1. Введение

В нашей жизни большое место занимает принцип недостаточности. Нам не хватает времени на встречи, ласку и внимание друг к другу. Мы все время бежим, торопимся, часто ничего не замечая вокруг... Давайте же на миг остановим этот бег, пообщаемся.

Быть может в последнее время вас что-то тревожит?

Или вы чувствуете усталость?

Даже незначительные события выводят вас из равновесия?

Если вы ответили «да» на несколько вопросов, то сегодня следует поговорить о том, что природа одарила человека способностью к саморегуляции, то есть никто иной, а только вы сами можете управлять своим эмоциональным состоянием.

Чтобы начать плодотворную работу давайте представимся друг другу и попробуем объяснить, почему именно определенному цвету вы отдали предпочтение в выборе, что он для вас значит.

После высказываний участников тренинга психолог поясняет значение предложенных для выбора цветов.

Синий цвет – спокойствие, удовлетворенность, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зеленый – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоуважении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Желтый – активность, веселость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Черный – защищенность, скрытость, желание уйти в свой внутренний мир.

2. Упражнение «Визитка»

Участники занятия на листочках с именами пишут слово, которое отражает их характер, темперамент, стиль жизни и начинается на первую букву их имени. Визитки прикрепляются на грудь для выполнения дальнейших упражнений.

Для грамотной работы со своим внутренним миром очень важно уметь определять свое эмоциональное состояние и правильно проживать разнообразные эмоции. С этой целью можно использовать различные упражнения, помогающие проанализировать собственное психологическое состояние.

3. Упражнение «Закончи предложение»

Психолог предлагает участникам тренинга незаконченные предложения, специфичные для проблематики и группы:

- Я люблю...
- Меня радует...
- Мне грустно, когда...
- Я сержусь, когда...
- Я горжусь собой...

То, как участник занятия заканчивает предложение, помогает психологу выявить его иррациональные представления, способы решения проблем, аффективные и поведенческие реакции. В процессе обсуждения ведущий помогает участникам распознать свое эмоциональное состояние и конструктивно с ним работать.

4. Упражнение «Игра в чувства»

Людам, находящимся в состоянии кризиса, перенесшим травму, испытывающим депрессию, важно уметь распознать и назвать свои эмоции.

Психолог предлагает участникам занятия карточки с четырьмя пустыми масками, в которых нужно изобразить любые эмоции по собственному желанию, включая эмоциональное состояние в ситуации «здесь и теперь». Далее участники анализируют полученные рисунки, определяя, в каком эмоциональном состоянии они чаще находятся в последнее время.

5. Упражнение «Пластилиновые чувства»

Психолог предлагает при помощи пластилина вылепить свое эмоциональное состояние с закрытыми глазами, пытаясь при этом осознать свои ощущения и мысли. Далее можно поговорить со своим состоянием, высказать ему все, что хочется и трансформировать его в какое захочется.

После лепки участники могут поделиться на группы и создать групповую композицию на заданную тему за установленный срок. Предлагаемая техника может с успехом применяться для профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания.

Каждый человек стремится к успеху и благополучию. Он хочет, чтобы его любили и уважали. Но оглянитесь вокруг, как много людей, не удовлетворенных окружающей жизнью. Над ними как будто навис груз проблем, с которыми они не в силах справиться. И в результате возникают тревога, страх, чувство неуверенности, эмоциональное напряжение, межличностные и внутриличностные конфликты.

Умение владеть собой – это мечта человека с древних времен. Это умение расслабиться или сдержаться, снять физическое и эмоциональное напряжение.

6. Упражнение «Лес чудес»

Участники выстраиваются друг напротив друга, образуя между собой некую «тропинку», пройдя по которой усталый путник набирается сил и энергии. «Деревья» своими ветвями-руками поглаживают путника по спине, голове, дают ему энергетический заряд.

7. Упражнение «Круг силы»

Участники становятся в круг и берут друг друга за руки. Ведущий говорит, что посылает по цепочке энергию добра, положительных эмоций, хорошего настроения. Каждый из участников, стоя в круге, передает друг другу какое-либо пожелание.

8. Релаксация

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Прислушивайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Вдох... Выдох...

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все более наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Вы слушаете свое дыхание, оно глубокое, расслабляющее... Сердце бьется четко, ритмично. Ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение падает, растворяется, уходит... Усталость улетучивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией.

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Отправляйтесь в свое любимое место, место которое дарит вам радость и покой. Посмотрите, что находится около вас, какие цветы вы видите, какой запах чувствуете, какие звуки слышите... Поднимите голову вверх, посмотрите, на вас светит солнце... Оно согревает вас своим горячими лучами, дарит тепло, уют, ласку... Солнце проникает в вас, вот оно уже внутри вас... Вы сами – солнце... Вы чувствуете, что все можете... Вы чувствуете, как его лучи струятся по вашему телу, и вы наполняетесь энергией, силой, радостью, вы чувствуете, что все можете... Ваше дыхание ровное, спокойное, сердце бьется четко и ритмично...

Вы постепенно возвращаетесь обратно в реальность. Откройте глаза. Потянитесь. Вы бодры и полны сил.

А теперь попробуйте нарисовать, что вы увидели, поделитесь своими ощущениями с группой.

9. Положительные установки

Для глубинной работы над стрессовыми состояниями необходимо посмотреть с какими установками по жизни вы идете, на что больше обращаете внимание. Ваш стакан наполовину полон или наполовину пуст? Известно, что мысли материальны, и на какие мысли и поступки мы себя настраиваем, то и получаем.

Метафорические картинки

На столе у ведущего разложены картинки с разнообразными изображениями. Участникам предлагается выбрать по одной понравившейся картинке и рассказать небольшую историю от ее имени. Например: «Я – шарик. Люблю парить в воздухе...» Далее ведущий предлагает сочинить сказку с героями метафорических картинок, построив её таким образом, чтобы в сказке был положительный финал. Например: «Жил был шарик. Пока он парил в воздухе...»

10. Создание положительных аффирмаций

Попробуем поменять свои установки и облечь их в позитивные мысли, создать собственный код удачи и жизненного успеха.

- Я верю в свои силы.
- Я знаю, что смогу преодолеть это препятствие.
- Я открыт миру, и он добр ко мне.
- Я достоин счастья и удачи.
- Бог любит меня.
- Я благодарен за все хорошее, что у меня есть, и за все, что будет.

Формула удачи на сегодня

- Именно сегодня! Я принимаю ту жизнь, которая меня окружает.
- Именно сегодня! Я забочусь о своем организме.
- Именно сегодня! Я уделяю внимание развитию своего ума.
- Именно сегодня! Я доброжелательно настроен ко всем.
- Именно сегодня! Я намечаю программу своих дел!
- Именно сегодня!! Я люблю и верю, что те, кого я люблю, любят меня.

Итак, мой лучший день – сегодня!

11. Корзина советов «Как преодолеть стресс?»

Каждый участник берет из корзинки по одной карточке, зачитывает рекомендации о способах преодоления стресса и комментирует, как бы он мог использовать это способ в жизни.

Например:

- Регулярно высыпайтесь
- Попробуйте говорить и ходить медленнее.
- Больше гуляйте на свежем воздухе.

Ведущий просит участников поделиться своими приемами, которые помогают им выходить из стрессовых ситуаций.

12. Рефлексия «Радуга»

Звучит спокойная музыка.

Участниками тренинга предлагается для просмотра презентация «Радуга», состоящая из цветных картинок разнообразных ярких оттенков. После просмотра презентации ведущий предлагает участникам нарисовать абстрактное изображение своего эмоционального состояния.

Участники переносят свое настроение на бумагу, как будто материализуя его. Затем на обратной стороне рисунка надо написать 8-10 слов, отражающих настроение. Долго размышлять не нужно, следует писать те слова, которые сразу приходят в голову.

Когда упражнение закончено, участники делятся своим настроением и отмечают ощущения работы с помощью следующих предложений:

- Самым полезным для меня было...
- Мне понравилось...
- Я хотел бы изменить...

В сложной жизненной ситуации предпочитайте активно действовать, а не переживать. Позитивно и доброжелательно относитесь ко всему окружающему: к людям, к природе, к миру.