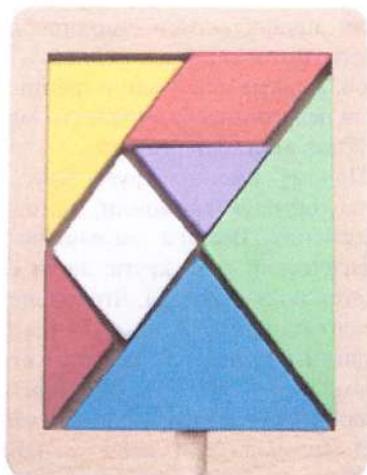


## МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



ных процессов у младших школьников посредством имеющихся в «мобильном кабинете» картотек игр и упражнений.

#### В свободной и игровой деятельности детей:

- создание положительного эмоционального настроя, профилактика тревожности, переутомления;
- развитие коммуникативных навыков и навыков совместной деятельности, создание благоприятных межличностных взаимоотношений в классе;
- развитие творческих и познавательных способностей детей.

Коррекционно-развивающая де-

ятельность педагога-психолога, работающего с детьми младшего школьного возраста, направлена на:

- Развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков.
- Развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций.

В работе по развитию эмоционально-личностной сферы и коррекции ее недостатков, мы используем следующие методические и дидактические пособия:

- О. Хухлаева «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в начальной школе (1-4 класс)»;
- Тренинги на развитие эмоционально-личностной сферы Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. «Как я справляюсь со своей тревогой», «Как я решаю конфликты»;
- Материалы для арт-терапии;
- Игры с песком;
- Набор кукол «Семейка»;
- Набор «Мягкий липучий конструктор»;
- Игра-лото «Театр настроения».

Для развития познавательной деятельности активно используем в работе методические пособия, дидактические материалы, игры:

- Кагарлицкая Г.С. «Ком-



- Пирамидка-доска (счёт до 20);
- Календарь с часами;
- Игра «Лабиринт»;
- Электронное лото;
- «Пирамида открытий. Веселая логика»;
- Книжка-пазл «Читаем и собираем сказку».

Многолетний опыт работы с детьми в разных условиях позволяет нам с уверенностью говорить о том, что наличие содержательной и насыщенной предметно-развивающей среды является мощным фактором, обогащающим детское развитие.



## ВСТАНЬТЕ В КРУГ!

*Иванова Анна Валерьевна, педагог-психолог МАОУ гимназия № 56  
Шарыпова Елена Владимировна, педагог-психолог МАОУ Маринская СОШ № 3  
Южанина Наталья Михайловна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 28*

**На современном этапе развития образования требования ко всем участникам образовательного процесса стремительно возрастают, в том числе и к нам – психологам.**

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и пси-

хические затраты. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе.

Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Педагоги испытывают интенсивную интеллектуальную нагрузку в процессе освоения новых технологий, переработки



большого объема информации, развития своих профессиональных компетенций, разработки нового педагогического инструментария, мотивирования учеников на проявление инициативы и самостоятельности в открытии новых знаний, поиске способов привития интереса к своему предмету.

Современный школьный учитель должен обладать высоким уровнем регуляции своей деятельности, контролировать себя в стрессовых ситуациях, быстро и уверенно реагировать на изменение обстоятельств и мгновенно принимать решения. А для этого необходимо обладать навыками и умениями, позволяющими справляться с негативными эмоциями, владеть собой и адаптироваться в сложных ситуациях.

Такие качества как самообладание, уравновешенность, эмоциональная устойчивость позволят педагогу предупреждать конфликты в отношениях между детьми, между учениками и педагогами, что очень важно для создания благоприятного психологического климата в школе.

Для того, чтобы снизить психологическую напряженность среди

педагогов, минимизировать риск физических и психических перегрузок, приводящих к нервным срывам, психологам можно использовать в работе с педагогами простые, но эффективные технологии.

Для профилактики эмоционального выгорания целесообразно проводить цикл занятий с педагогами, способствующий гармонизации внутреннего мира, ослаблению психической напряженности, развитию внутренних психических сил, расширению профессионального самосознания. Регулярное выполнение психотехнических игровых упражнений помогает нам всем правильно ориентироваться в собственных психических состояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

Представляем вашему вниманию две технологии из тематического набора «Круглые методики», которые мы активно использовали

для профилактики эмоционального выгорания самих психологов, а также включали в тренинги для педагогических коллективов.

Итак, «Встаньте в круг!»

Почему именно круг? Круг — это символ гармонии, символ единения. Все мы слышали о магической силе круга: люди садятся вокруг костра, чтобы спеть под гитару песню; в семье всегда приятна трапеза за круглым столом; за круглым столом переговоров даже противники стремятся договориться; всем знакомо «Встаньте, дети, встаньте в круг!» — значит, сейчас будет игра, будет интересно, будет весело. Круг дает возможность раскрепоститься, услышать друг друга и быть услышанным. Любому человеку, будь то педагог, психолог или ученик, гораздо проще выстраивать «субъект-субъектные» отношения с другим человеком внутри круга, когда каждый из них является частью этого круга.

Например, работа в круге даёт ощущение, что «я на виду у всех» и «все на виду у меня», дает ощущение включенности в любой процесс. Работа с кругами приводит к пониманию единства и совокупности, полноты и постоянства, вечности и бесконечности, уверенности и спокойствия.

Хорошо дополняет работу в круге использование «Веревочных технологий». Почему? Да потому, что и здесь главная идея — все вместе, словно связаны одной веревкой! В процессе выполнения веревочного курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, в коллективе формируются отношения, основанные на взаимопомощи и поддержке, также он выполняет функцию инструмента для личностного роста каждого. Выполняя увлекательные, но довольно сложные упражнения, участники группы совместными усилиями решают общие задачи, вырабаты-

## МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА



вают стратегию и тактику решения поставленных задач. К концу выполнения веревочных упражнений участники ждут ощущение единства, масса эмоций и воспоминаний, множество конструктивных выводов и откровений по поводу каждого участника и группы в целом и, конечно же, новые перспективы для работы над собой. Веревоочный курс развивает креативность и формирует творческий подход, способствует тому, что многие преодолевают себя и раскрывают скрытый потенциал.

В своей работе мы используем такие игровые упражнения, которые позволяют сплотить всех участников для того, чтобы осознать наличие общей цели, проявить умение координировать действия для ее достижения, выявить лидеров, ощутить взаимное доверие, почувствовать положительный эмоциональный и мотивационный фон.

Ну и как же без соревновательно-

сти? В процессе игр и заданий моделируются ситуации совместной деятельности, где и проявятся все лучшие качества участников! Хороши такие «веревочные» упражнения, как «Драконы» и «Циферблат», «Рулет» и «Лиана».

А завершать тренинги по профилактике синдрома эмоционального выгорания с использованием «Круглых методик» хорошо «Хороводом»!

Да, да! Не удивляйтесь! Именно хоровод!

И это не случайно, ведь именно в русских хороводах заложено много педагогических и психологических возможностей. Они содержат пространственно-формообразующий элемент. Постоянная смена направления движения способствует осознанию пространства, помогает участникам увереннее ориентироваться в нём. Некоторые люди слабо осознают своё тело и боятся двигаться, но, дер-

жаясь за руки, они чувствуют себя увереннее и лучше сохраняют равновесие. Тот, кто обычно стремится избежать контакта, легко и естественно берёт соседей за руки в танцевальном кругу. Тесный контакт позитивно влияет на развитие чувств.

Подбирая хороводы, необходимо руководствоваться тем, чтобы люди чувствовали не только общий характер музыки, но и средства музыкальной выразительности: ритмический рисунок, интонации, выразительные мелодии, фразировку, динамику и т.д.

Русский хоровод в большинстве случаев отвечает этим требованиям. Мелодии его просты, логичны, в них ярко выражена фразировка. Русский хоровод отличается самобытным, ярким национальным колоритом, позволяет «заразиться» силой и свободой движения, даёт возможность почувствовать себя частицей единой стройной системы и, в результате, получить огромный положительный эмоциональный заряд. Таким образом, хоровод является одним из средств профилактики эмоционального выгорания педагогов.

Мы убеждены, что в арсенале каждого педагога-психолога есть интересные и эффективные игры, упражнения, приёмы, работающие на профилактику профессионального выгорания педагогов. Задача любой здоровьесберегающей программы не в том, чтобы нивелировать синдром выгорания, а в том, чтобы не создавать условий его развития. Работа по профилактике синдрома эмоционального выгорания - это практическое обучение, направленное на развитие стрессоустойчивости, саморегуляции и профессиональной самореализации.

Надеемся, что наш опыт использования знакомых всем с детства простых, занимательных, несущих в себе неисчерпаемый позитивный заряд технологий будет полезен коллегам.