

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ



Білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық басылым



N00055

25.07.2020 ж

2

0

2

0

АШИМОВА РАБИЯ ИСХАРОВНА

Педагог-психолог СШ № 48

Жамбылская область, Кордайский район, село Сортобе

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ ЖУРНАЛ

БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ

25.07.2020 ЖЫЛ | № N00055

**Білім беретін, ғылыми,
танымдық, жарнамалық басылым**

МББ аты: «БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» журналы

МББ тілі: қазақша, орысша, ағылшынша

Шығу жиілігі: айына 1 рет Тарату аумағы: Қазақстан Республикасы

Меншік иесі: «Қаламгер ТЕН» ЖШС Алматы қаласы Бас редакторы: Нагиев И. Б.

Негізгі тақырыптық бағыты: білім беретін, ғылыми, танымдық, жарнамалық

«БІЛІМ ЖОЛЫ НҰРЛЫ ЖОЛ» журналына жарияланған ақпараттардың

авторлық құқы ақпарат авторына тиесілі, редакция жауапты емес.

Жарияланған ақпарат авторларының пікірлері редакция көзқарасын білдірмейді.

Журнал ҚР Мәдениет және ақпарат министрлігінің Ақпарат комитетінде тіркелген.

Куәлік № KZ37VPY00015077. Нұр-Сұлтан қаласы. 19.09.2019 жыл

Тапсырыс: 562 Таралымы: 3000 дана.

Журнал «Қаламгер ТЕН» ЖШС баспаханасында басылды.

Алматы қаласы – 2020 жыл Телефон: 8 777 055 0590

ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «СОЗДАЙ СЕБЕ НАСТРОЕНИЕ»

Ашимова Рабия Исхаровна

Педагог-психолог СШ № 48

Жамбылская область, Кордайский район, село Сортобе

Цель: Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, развитие умения работать в группе, актуализировать знания о приемах саморегуляции.

Оборудование: проектор, ноутбук для показа слайдов, музыкальный центр для прослушивания релаксационной музыки, буклеты – памятки для педагогов «Создай себе настроение» - по количеству участников.

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Ход тренинга:

1. Беседа – лекция «Что такое настроение?»

Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада приветствовать вас на нашем тренинге! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться, и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое, а также, - выразить друг другу радость встречи. Я считаю, что наше состояние здоровья так же непременно зависит от психофизического и психоэмоционального состояния человека. Деятельность педагогов характеризуется высокой личностной включенностью в педагогический процесс, связана с напряженными ситуациями и эмоциональными факторами, влияющими на психофизическое здоровье педагогов. Поэтому, чтобы наше психоэмоциональное состояние было стабильным, необходимо, чтобы в нашем коллективе был хороший психологический климат.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Наш тренинг называется «Создай себе настроение», он поможет нам научиться самостоятельно управлять своими эмоциями, радовать себя и окружающих.

Нашу жизнь «раскрашивают» наши представления и наше настроение. **Как вы понимаете слово – настроение?** (Ответы педагогов)

Настроение — общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение определенного времени психические процессы и поведение человека.

Многим кажется, что настроение – это временное и не зависящее от них

состояние. **Давайте спросим себя из чего складывается хорошее настроение?**(Ответы педагогов).

- **А как можно узнать, что у человека плохое настроение?**(Ответы педагогов).

Настроение выдают движения, осанка, поза, руки. При хорошем настроении руки спокойны, уверенны, никаких лишних движений, при плохом — сцеплены, сжаты в кулаки. Настроение отражается и на внешнем виде. Если человеку грустно, появляется сутулость, опускаются плечи, руки безвольно повисают вдоль туловища. В глазах тревога или апатия, безучастие.

Когда настроение бодрое, приподнятое, плечи расправлены, фигура становится как бы выше, взгляд острый, походка решительная, движения точные и расчетливые. Человек наполнен силой, и это сразу видно.

Настроение вызывается как различными событиями, имеющими определенное значение для человека, так и физическим самочувствием.

Очень многое зависит от того, в каком физическом состоянии вы в этот момент находитесь, один и тот же фактор в одном случае способен быть для нас нейтральным, мы его просто не замечаем, в другом — вызовет гнев, испортит настроение.

Настроение обладает «растекаемостью». Человек, страдающий, плохим настроением, нередко распространяет это «заболевание». Особенно это заметно, когда его носителем становится женщина-руководитель. Впрочем, «бациллы» плохого настроения стоит только начать сеять. Главное, что и «сеятелю» лучше от этого, как правило, не становится. Поэтому старайтесь подавить дурное настроение, отрицательные эмоции. И, воспитывая себя, воспитывайте и свое настроение. Учитесь следить за собой. Очень важно не дать накопиться усталости. Именно она приводит к потере контроля, раздражительности, несдержанности.

Ученые доказали, что, если человеку улучшить настроение, то у него появляется потенциал, который дает огромные дополнительные возможности. Поднимается тонус, возникает ощущение полета, повышается энергетика, улучшается самочувствие и появляется чувство действительно полноценной жизни.

Хорошее настроение оказывает положительное воздействие на кровообращение и улучшение жизнедеятельности кожи, плохое — тормозит стимулирующие функции кожи, ее питание.

Большинство тех, кто испытывает тревогу, депрессию, ревность или гнев скажут Вам, что мыслить позитивно далеко не так просто. И даже пытаясь мыслить исключительно позитивно, мы можем упустить из виду важные сигналы неблагополучия или опасности. Разумная доля тревоги дана нам генетически, чтобы мы могли вовремя среагировать на опасность. Но что делать, если мы тревожимся больше, чем реально представляет собою ситуация? И «перебор» в таких чувствах и эмоциях может дорого нам обойтись

— потерей здоровья, работы, взаимопонимания с близкими людьми.

Как совершить изменения в своей жизни и выбраться из заколдованного круга? Как найти волшебные кнопки, на которые надо нажать, чтобы появилось спокойствие, уверенность и радостное настроение? Что сделать, чтобы ушли тревога, обида, ревность, агрессия или страх при столкновении с жизненными трудностями? **Как улучшить свое настроение?** (Ответы педагогов).

Создав хорошее настроение, постарайтесь удержать его в течение дня.

Надо систематически тренировать состояние, свойственное хорошему настроению, выражение лица, голоса, особенность поведения.

Мы получаем положительный эмоциональный заряд, побывав в театре или картинной галерее, посмотрев спектакль или кинофильм. Причем в большинстве случаев уже само ожидание чего-то важного, нужного, интересного вызывает хорошее настроение.

Для поднятия настроения можно почитать юмористические рассказы, послушать любимую музыку. В радостном настроении человек склонен все воспринимать в положительном свете.

Замечено, что жизнерадостные, веселые люди надолго сохраняют молодость, бодрость духа, обаяние. Не забывайте об этом. И не бойтесь показать свое хорошее настроение. Нередко мы боимся это делать, и при хорошем настроении говорим привычно вялым голосом, смотрим тусклым взглядом, хмуримся. В результате постепенно хорошее настроение как-то само собой улетучивается, меняется психическое состояние, оно начинает соответствовать нашему внешнему виду. Поэтому надо учиться поступать иначе. Даже если трудно, не поддаваться эмоциям, держаться достойно и внутренне, и внешне.

А сейчас давайте поиграем, отдохнем и поднимем себе настроение. А затем хорошее настроение будем «раздавать» окружающим.

2. Упражнение «Поза Наполеона»

Цель: обнаружение насколько педагоги готовы к работе, создание позитивного настроения на работу

Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

1. в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится).

Описание: «Имена-качества», обмен чувствами.

Сидя в кругу, участники по очереди называют свое имя и 1-2 положительных качества на 1-ю букву имени. Например, «Я — Карина, классная, коммуникабельная».

3. Игра «Черные шнурки».

Задачи: сплочение; разрядка.

Участники сидят на стульях, ведущий — в центре круга. Ведущий предлагает поменяться местами тем:

- 1- Кто любит свою профессию;
- 2- Кто любит шоколад;
- 3- У кого есть дети;
1. Кто сегодня позавтракал;
2. Кто родился в сентябре;
3. У кого карие глаза.
4. У кого сегодня хорошее настроение.
5. У кого есть любимая собачка и т.д

Задача — всем найти место, в том числе и ведущему.

4. Упражнение «Звуковая гимнастика»

Сейчас я хочу познакомить вас со звуковой гимнастикой. Но прежде чем приступить к ее выполнению, следует придерживаться правила: спокойное, расслабленное состояние; выполняется стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим звук.

Звук «Ы».

Произнесение звука «ы» положительно влияет на общий тонус организма, снимает усталость, повышает работоспособность.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ы-ы-ы...» Тянем его как можно дольше.

Звук «М».

Произнесение звука положительно влияет на сосуды головного мозга, способствует преодолению психоэмоционального напряжения, дает ощущение покоя, улучшает память.

Исходное положение произвольное.

- Сложим кисти рук в «замок». Глубоко вдохнем и на выдохе протяжно произнесем звук «м-м-м...» Тянем его как можно дольше.

Звук «В».

Произнесение звука «в» стабилизирует состояние нервной системы, а также головного и спинного мозга.

Исходное положение - произвольное.

- Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «в-в-в...» Тянем его как можно дольше.

Звук «ха».

Произнесение звука «ха» помогает повысить настроение.

Глубоко вдохнем и на выдохе громко и протяжно произнесем звук «ха- ха- ха...» Тянем его как можно дольше.

5. Релаксация (под музыку звуков природы).

Закройте глаза, положите руки на колени, расслабьтесь и давайте мысленно перенесёмся в волшебный осенний лес. Полюбуйтесь красками золотой осени, поздороваемся с хозяевами и пожелаем им тепла и красоты. Остановимся. А так ли тихо в осеннем лесу? Послушайте, как шуршат падающие листья, шумит в ветвях ветерок, весело посвистывают синички. Мы спокойны, добры, приветливы, ласковы. А как пахнет в осеннем лесу? Вдохните глубоко этот горьковатый аромат! Лесной воздух отличается свежестью и чистотой.

- Глубоко вдохните и выдохните. Выдохните вчерашнюю обиду, злость, беспокойство, забудьте о них. Вдохните в себя свежесть осеннего утра, тепло солнечных лучей, чистоту рек. Я желаю вам крепкого здоровья, хорошего настроения, успехов, доброго отношения к себе и друг другу. Я посчитаю до 5. На счёт «5» – вы откроете глаза.

6. Упражнения-настрою.

У педагога не всегда есть время и место, чтобы регулярно проводить психотехнические упражнения. В этом случае можно использовать метод вербального самовнушения, применяемый врачом Г.Н. Сытиным. Он предлагает речевые конструкции, которые педагог может произносить про себя или вслух утром и вечером, по дороге на работу, в течение рабочего дня, перед трудной беседой.

Для оптимизации настроения.

«Я собран и уравновешен, у меня приподнятое и радостное настроение, я хочу быть активным и бодрым; я могу быть активным и бодрым; я активен и бодр; я хочу (могу, буду) чувствовать энергию и бодрость; я жизнерадостен и полон сил»

Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности

7. Упражнение . «Два королевства»

Цель: развитие у участников умений и навыков социальной перцепции при использовании невербальных средств общения. Кроме того, игра развивает сообразительность, инициативность, помогает формированию сплоченности группы.

В сказочном мире существовали два королевства – Синее и Зеленое. Эти королевства были добрыми соседями. В столице каждого из них стоял дворец, в каждом дворце находились король и королева, принц и принцесса, главный министр, фрейлина, начальник стражи, повар, садовник, астролог. Легко догадаться, что в синем королевстве у всех жителей костюмы были синего цвета, а в Зеленом – зеленые. Да и другие вещи в этих королевствах были соответствующих цветов, в остальном же никаких различий. Даже внешне король синего королевства был похож на короля Зеленого королевства. Однажды злая волшебница наслала на оба королевства ужасный ураган. Он был такой силы, что всех жителей, словно легкие перышки, разметало по сказочному миру. Когда ураган, наконец затих, жители не могли понять, в каком они из королевств – Синем или Зеленом – они оказались. Волшебный ураган не

только все перемешал, но и лишил людей возможности различать цвета, поскольку все оказалось покрыто толстым слоем пыли. Страшнейший грохот, сопровождавший ураган, на время оглушил жителей, и они ничего не слышали, однако всем жителям очень хотелось вернуться к своим привычным обязанностям. Ведь каждый из них помнил, кто он и в каком королевстве он жил, но понятия не имел, кто находится рядом с ним.

Представьте себе, что вы оказались на месте жителей этих королевств. Давайте попробуем разрешить возникшую перед ними проблему, каким образом мы будем это делать? Сейчас вы по очереди вытяните карточку и узнаете, какая роль досталась вам в вашей игре – повара, или скажем главного министра. Цвет надписи на карточке подскажет, к какому королевству вы относитесь. Важнейшее условие - никому не показывайте свою карточку! Посмотреть карточки можно только по моей команде.

1. когда карточки находятся у вас, приготовьтесь, одновременно поднимите карточки, посмотрите, что у вас там написано и сразу снова положите их «рубашкой» вверх. Слева от меня будет располагаться одно королевство, а справа другое. Я не знаю, какое из них окажется - Синим, а какое – Зеленым. Ваша задача навести порядок в королевствах. Вам нужно выстроиться в одну шеренгу – каждому в соответствии с выпавшей ему ролью и в нужном королевстве. Порядок расположения указан на доске.

2. Какие вы молодцы! Сегодня мы увидели, как наш коллектив может на невербальном уровне почувствовать и понять друг друга, но для этого просто необходимо вслушиваться и стараться услышать окружающих себя людей.

1. Начальник стражи. 2. Главный министр. 3. Принц . 4. Король.

5. Королева. 6. Принцесса. 7. Повар. 8. Астролог

Обсуждение: Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении?

"Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя энергичным в конце дня. Я чувствую бодрость во всем теле".

Настрой на любовь к профессии и детям

"Работа педагога самая прекрасная. Я люблю своих воспитанников. У нас взаимопонимание. Я с радостью иду на работу".

ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ В ВАШИХ РУКАХ!

8.Рефлексия

Что нового вы узнали на данном тренинге?

Что вам понравилось?

Что не понравилось?

Буклеты – памятки для педагогов «Создай себе настроение»

* * * * *

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ КОМФОРТ НА УРОКЕ КАК УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ ШКОЛЬНИКА С ОВЗ»

Ашимова Рабия Исхаровна

Педагог-психолог СШ № 48

Жамбылская область, Кордайский район, село Сортобе

Психологический комфорт-условия жизни ,при которых человек чувствует себя спокойно , нет необходимости защищаться .

Наличие или отсутствие психологического комфорта на уроке оказывает влияние на состояние психики школьника с ОВЗ, его желание учиться, на его успеваемость, и в итоге – на развитие его личности. Поэтому на уроках учителям необходимо создавать атмосферу душевного комфорта и благоприятного социально – психологического климата.

Благоприятный климат на уроке зависит от многих факторов. На уроках для сохранения психологического комфорта учитель необходимо опираться на следующие рекомендации: обязательно учитывать физиологические эмоционально-личностные особенности детей, создавать ситуации успеха на уроке, выбрать наиболее подходящий стиль общения.

Очень важно поддерживать положительное эмоциональное состояние обучающихся, т. к. оно активизирует высшие отделы мозга, способствует высокой их возбудимости, улучшает память и тем самым повышает работоспособность. Урок начинать с организационного психологического настроения. Не только приветствием их в начале урока, но и попросить улыбнуться своему соседу по парте, пожать друг другу руку. После этого обучение проходит на фоне хорошего настроения обучающихся и дает ощущение радости. В середине практической работы использовать прием переключения внимания. Переключение внимания является важным приемом эмоциональной регуляции. С этой целью использовать разнообразные игровые ситуации, звуковые сигналы, задания со сменой деятельности. К группе вербально - стилистических приёмов можно отнести фольклор, юмор, крылатые слова. Учёные указывают, что использование таких приемов помогает активизировать любую деятельность, предупредить или безболезненно ликвидировать сложный конфликт, снять эмоциональное напряжение. Переключение деятельности для коррекции эмоций скуки или боязни иногда осуществляю при использовании цвета, музыки, жестовых сигналов, включения в работу предметов, наглядных пособий. К формам переключения деятельности на уроках относятся физкультминутки, физкультпаузы.

Здесь использую крылатые фразы, мудрые мысли, игры - разминки, кричалки, музыкальные физминутки, небольшое стихотворение, юмористическая или поучительная картинка.

Для эмоциональной разрядки часто применять релаксацию. Релаксация – это расслабление или снижение тонуса после напряженной умственной деятельности. Цель проведения релаксации – снять напряжение, дать детям небольшой отдых, вызвать положительные эмоции, хорошее настроение, что ведет к улучшению усвоения материала.

Очень важно, с каким настроением ученики уйдут с урока.

Применять различные приемы рефлексии на уроке .

1. «Смайлики»
2. «Мое настроение »
3. «Букет радости »
4. «Линейка успеха »
5. «Корзина чувств»
6. «Солнышко и тучка»
7. «Линейка успехов»

Очень полезно для снятия эмоционального напряжения использование музыки. Музыка позволяет без волевых усилий активизировать работу на уровне произвольной регуляции выполняемых движений, облегчает выполнение работы, избавляет от опасных психофизических перенапряжений. Музыка формирует положительные эмоции, воспитывает чувство ритма, музыкальность, оказывает терапевтический эффект. Музыку использую на этапе практической работы.

Создавая ситуацию успеха в деятельности школьника с ОВЗ, дав почувствовать ощущение успеха как результат его развития, приложенных усилий, достижений, можно способствовать формированию позитивно-успешной личности, субъекта собственной жизни. Это очень важно для детей с ограниченными возможностями здоровья, так как они часто не уверены в себе, многие никогда не испытывали успеха. Успех – это достижение поставленной цели. Но уровень успеха определяется не только уровнем достижений, но и уровнем своей удовлетворенности. Для обучения детей достижению успеха работать по следующим направлениям.

1. Развитие и коррекция интеллекта.
2. Формирование общеучебных умений.
3. Формирование позитивных качеств личности.
 - * формирование мотивации (желание) быть успешным;
 - * развитие и коррекция воли;
 - * воспитание и коррекция личности.
4. Социальная компетентность – формирование знаний и умений социального взаимодействия с другими людьми.

- как эффективно (успешно) общаться со сверстниками, сотрудничать при выполнении задания на уроке швейного дела;
- как эффективно (успешно) общаться с учителем на уроке труда.

Для достижения «успешности» (эффективности) учебно-познавательной деятельности в рамках реализации цели урока труда предпринимать следующие действия:

Перед выполнением задания:

Убеждать в успешности;

Убеждать в том, что каждый способен выполнить задание, правильно выполнив, проявив настойчивость, доведя дело до конца;

Указывать на интересность деятельности;

характеризую возможные ошибки, предостерегаю от их совершения;

указывать на возможность получения помощи от учителя;

сравнивать ребенка ТОЛЬКО с ним самим а не с другими детьми .,

создавать субъективное переживание успеха используя такие фразы , как «Ничего страшного» , «у тебя получится» «сегодня ты хорошо рассказал ,ответил»

указывать на то удовлетворение, которое венчает достижение успеха.

В заключении урока необходимо празднование успеха. Характеристика (оценка) учителем работы в целом, указания на успех, на достижение каждого.

В наших руках возможность создать в школе такую атмосферу , в которой дети будут чувствовать себя уютно, успешно, комфортно.

Благоприятная обстановка , психологический комфорт на уроке поможет обучающимся в развитии и становлении себя как успешной личности.

Таким образом, используя огромный арсенал возможностей по созданию психологического комфорта обучающихся на уроке, учитель организует условия для развития социально успешной личности школьника с ограниченными возможностями здоровья.

* * * * *