

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

АБРАМЧИК МАРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА
НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ САМОСБЫВАЮЩЕГОСЯ
ПРОРОЧЕСТВА НА ВОСПРИЯТИЕ УЧИТЕЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная психология

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.

Руководитель
канд. психол. наук, доцент Барканова О.В.

Обучающийся
Абрамчик М.А.

Дата защиты

Оценка

Красноярск 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ САМОСБЫВАЮЩЕГОСЯ ПРОРОЧЕСТВА НА ВОСПРИЯТИЕ УЧИТЕЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	7
1.1. Самосбывающееся пророчество как предмет психологического исследования.....	7
1.2. Влияние самосбывающегося пророчества на восприятие обучающихся учителем.....	15
1.3. Избегание влияния самосбывающегося пророчества на восприятие обучающихся учителем	22
Выводы по разделу 1.....	29
Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ САМОСБЫВАЮЩЕГОСЯ ПРОРОЧЕСТВА НА ВОСПРИЯТИЕ УЧИТЕЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	31
2.1. Организация и методики исследования.....	31
2.2. Паспорт и содержание проекта.....	33
2.3. Комплекс тренинговых занятий для педагогов «Психологическая профилактика негативного влияния самосбывающегося пророчества».....	44
Выводы по разделу 2.....	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	53
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Когда в нашей жизни случаются события, происходящие под влиянием собственных ожиданий или чужих предсказаний, то в психологии их принято называть самосбывающимся пророчеством. В зависимости от того, как общество реагирует на какое-либо предсказание, прогноз относительно события в определенной сфере жизни, то эта реакция может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние, а для того чтобы понять, как же все-таки избежать его отрицательных последствий, прежде всего нужно рассмотреть само появление данного феномена. Этим объясняется актуальность данной работы.

В ряде научных экспериментов Роберт Розенталь продемонстрировал, что «ожидания преподавателя в отношении интеллектуальных возможностей, обучающегося часто играют роль самосбывающегося пророчества в образовании этого ученика» [15, с. 57]. Учитель формирует свои собственные ожидания относительно ученика. В начале общения учитель воспринимает ученика не таким, каким он является, а таким, каким учитель ученика представляет. Подобным образом, стоит заметить, и обучающиеся формируют свои ожидания от учителей.

Учитель и обучающийся являются двумя наиболее важными фигурами в школе. И от того, какие отношения складываются между ними, зависит во многом положительный результат в процессе обучения и воспитания. Ученик прислушивается к мнению своего учителя. В основе обучения и воспитания лежит общение: через общение учитель организует поведение и деятельность обучающихся, оценивает их работу и поступки, информирует о происходящих событиях, вызывает соответствующие переживания по поводу проступков, помогает преодолеть трудности, не потерять веру в свои возможности. Слова одобрения, поддержки, веры в силы ученика, сказанные учителем, положительным образом сказываются на манере поведения ученика. Но в том случае если ученик слышит слова порицания, неодобрения, сравнения с неуспевающим одноклассником, ученик

скатывается на отрицательные оценки. В современной системе образования, когда все элементы классно-урочной системы, направлены на повышение мотивации к получению знаний, а также система общения между учителем и учениками направлена на создание положительной атмосферы, слова учителя выступают своеобразной программой поведения. Следовательно, необходимость изучения вопроса о самосбывающемся пророчестве в работе учителя, факторах, способствующих появлению самосбывающегося пророчества, способах избегания негативных последствий такого пророчества, несомненно, актуализирует выбранную нами тему работы.

Степень разработанности проблемы. Такие учёные как Р. Мертон, Ричард О'Коннор, В.Ю. Васильева, Э. Аронсон, Р. Эйкерта, Т. Уилсон, К.Д. Зароченцев, А.И. Худяков рассматривали вопрос самосбывающихся пророчеств, и их проявлении в работе учителя. Так же анализировали понятие самосбывающегося пророчества в научной психолого-педагогической литературе, и представили его описание в своих работах О.В. Баскаева, А.А. Когут, Т.А. Майбород, Л.С. Мовсесян, Л.Ю. Копец.

Выбор данной темы связан с тем, что практических работ по значимости решения проблем самосбывающегося пророчества в работе учителя мало, и необходимо провести исследование и рассмотреть этот феномен как личностную установку.

Цель исследования: разработка комплекса занятий для психолого-педагогической профилактики негативного влияния самосбывающегося пророчества на восприятие учителем обучающихся.

Объект исследования: самосбывающееся пророчество.

Предмет исследования: негативное влияние самосбывающегося пророчества на восприятие учителем обучающихся.

Проектная идея: при высказывании окружающими положительного отношения по отношению к ученику, у учителя формируется самосбывающееся пророчество, и учитель начинает воспринимать ученика как более способного. Это отражается на успеваемости и личных

характеристиках ученика; комплекс занятий, разработанный для психолого-педагогической профилактики негативного влияния самосбывающегося пророчества на восприятие учителем обучающихся поможет педагогам адекватно оценивать способности ученика, не опираясь на своё первоначальное представление о нем.

Для достижения поставленной нами цели потребуется решение следующих задач:

1. Рассмотреть самосбывающееся пророчество, как предмет психологического исследования.
2. Изучить влияние самосбывающегося пророчества на восприятие обучающихся учителем.
3. Рассмотреть способы психолого-педагогической профилактики самосбывающегося пророчества в работе учителя.
4. Разработать и провести экспериментальное исследование влияния самосбывающегося пророчества на отношение учителя к обучающемуся.
5. Провести комплекс занятий с учителями по избеганию негативного влияния самосбывающегося пророчества, проанализировать полученные результаты сделать выводы.

В работе использовались следующие методы исследования: теоретические методы исследования (сравнение, обобщение, анализ нужных источников по теме); эмпирические методы исследования (эксперимент: (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), опрос, анализ документации); методы обработки данных (процентный анализ).

Проводились следующие методики исследования: методика «Диагностика уровня невербальной креативности», методика «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика», сравнение академической успеваемости по гуманитарным предметам.

База эмпирического исследования: в исследовании приняли участие 20 учащихся 4 класса, МАОУ Гимназии №Х.

Практическая значимость работы: полученные нами данные могут быть применены при составлении плана работы классного учителя с классом на классных часах, для работы классного руководителя с родительским коллективом.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложений, содержит 10 графиков.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВЛИЯНИЯ САМОСБЫВАЮЩЕГОСЯ ПРОРОЧЕСТВА НА ВОСПРИЯТИЕ УЧИТЕЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1.1. Самосбывающееся пророчество как предмет психологического исследования

Идея самосбывающегося пророчества была разработана Робертом Мертоном из ставшей классической в социологии теоремы У.А.Томаса, которая гласит: «Если человек определяет ситуацию как реальную, она – реальна по своим последствиям» [17, с. 873]. Самосбывающееся пророчество есть предсказание, которое прямо или косвенно влияет на реальность таким образом, что в итоге неизбежно оказывается верным. Предсказание, которое выглядит истинным, но на самом деле таковым не является, может в значительной мере влиять на поведение людей (к примеру, посредством страха или вследствие чувства логического противоречия) таким образом, что их последующие действия сами приводят к исполнению предсказания.

«Самосбывающееся пророчество – ложное определение ситуации, вызывающее новое поведение, которое превращает первоначальное ложное представление в реальность», такое определение даёт Роберт Мертон [17, с. 874].

Можно привести пример, иллюстрирующий это определение: в вагон электропоезда заходят лица, которых пассажиры на основе внешних признаков и своих ожиданий воспринимают как контролёров. Если у пассажиров отсутствуют сомнения в реальности возникшей ситуации (розыгрыш; контролёры – мошенники), то её реальность проявляется в её последствиях – пассажиры предоставляют билеты для проверки или в случае их отсутствия ожидают определённого развития ситуации (санкции; возможность расплатиться). Роберт Мертон использовал эту идею определения ситуации для особого случая – самосбывающегося пророчества, которое интересовало его именно с социологической стороны. Если в

фольклоре в центре повествования находился некий герой, действия которого, к примеру, пагубно сказались на его судьбе и судьбе его близких, то Р. Мертон сосредотачивал своё внимание уже на группах авторов и институтах и на последствиях, наступивших для них [24].

Классическое исследование такого «пророчества» появилось в 1960-х проведенное Робертом Розенталем. В начале учебного года Р. Розенталь в одной из школ провел исследования на уровень IQ среди учащихся. После первичного замера, экспериментатор сообщил учителям заведомо ложные результаты исследования, где одних учеников отнес к категории с высоким уровнем IQ, а других учеников отнес к категории низкий уровень IQ. Соответственно распределение IQ было заведомо ложным и в обеих группах оказались случайно выбранные ученики и потенциальные обладатели высоких баллов были назначены случайным образом. После исследования психологи заверили, что испытуемые имеют высокий уровень IQ и: «если дети не заявили еще о себе, то их интеллектуальный потенциал в будущем обязательно раскроется» [122, с. 51]. Повторный замер уровня IQ учащихся школы в конце года, должен был выявить истинные показатели интеллектуального развития, но объективный тест IQ показал, что результаты «потенциальных отличников» и в самом деле оказались выше, чем у других учеников. Вывод о том, что педагоги в течение года лучше работали с учениками, отнесенными в группу высокий уровень IQ, неоднократно подтверждались рядом других исследований. Интересным является тот факт, что учащиеся не знали, что принадлежат к какой-то особой группе, и только одного отношения учителя было достаточно, чтобы каким-то образом вселить в учащегося надежду, повысит уровень успеваемости и улучшить результаты теста на коэффициент интеллекта [8].

Психологический феномен, заключающийся в том, что ожидания личностью реализации пророчества во многом определяют характер её действий и интерпретацию реакций окружающих, что и провоцирует самоосуществление пророчества, называется эффектом Пигмалиона

[2, с. 320]. Автор термина Роберт Розенталь, поэтому феномен носит двойное название «эффект Розенталя» или «эффект Пигмалиона». Это фактор, нарушающий внутреннюю валидность эксперимента, проявляется при проведении экспериментов, подсчете результатов, интерпретации результатов [10, с. 208–211].

Ставшая классической в социологии теорема Айзека Томаса о самосбывающемся пророчестве гласит, если люди определяют ситуации как реальные, они реальны по своим последствиям. Первая часть теоремы непрерывно напоминает о том, что люди реагируют не только на объективные особенности ситуации, но также на значение, которое эта ситуация имеет для них. И когда они придают некое значение ситуации, их последующее поведение и некоторые последствия этого поведения определяются этим приписанным значением.

Например, если сообщить вкладчикам банка о банкротстве банка – это ведет к банкротству банка, вне зависимости от ликвидности его финансовых активов. Стабильность финансовой структуры банка зависит от веры вкладчиков в эту самую стабильность. Когда вкладчики определяют ситуацию иначе, последствия этого нереального определения бывают вполне реальными. Тем самым можем говорить о том, что общественные определения ситуации (пророчества или предсказания) становятся неотъемлемой составляющей ситуации и тем самым влияют на последующие события.

Самосбывающееся пророчество – это изначально ложное определение ситуации, вызывающее новое поведение, которое делает изначально ложное представление истинным. Кажущаяся обоснованность самосбывающегося пророчества закрепляет заблуждение. Ведь пророк неизбежно будет приводить действительное развитие событий в качестве подтверждения своей изначально правоты.

Применение теоремы У.А. Томаса показывает, что круг самосбывающихся пророчеств может быть разорван. Необходимо отказаться

от первоначального определения ситуации, запускающего круговое движение. Когда первоначальное предположение ставится под вопрос и вводится новое определение ситуации, последующее развитие событий опровергает предположение. И тогда верование перестает определять реальность. Примером может служить создание при правлении Ф.Д. Рузвельта Федеральной корпорации по страхованию депозитов и принятия нового банковского законодательства, которое способствовало остановке великой депрессии, и остановило закрытие банков. У миллионов вкладчиков больше нет причин в панике бежать в банки просто потому, что сознательные институциональные изменения устранили основания для паники. Данное наблюдение также может являться проявлением самосбывающегося пророчества, поскольку подобные изменения не происходят сами по себе. Самосбывающееся пророчество, вследствие которого страхи становятся реальностью, действует только при отсутствии продуманного институционального контроля, и может формироваться под влиянием внешнего стимула [18, с. 270].

Итак, пророчества – как представления о возможном будущем – непосредственно влияют на это самое будущее, потому что люди начинают действовать в соответствии со своими ожиданиями и тем самым они реализуют это самосбывающееся пророчество. Суть феномена «самосбывающегося пророчества» была хорошо показана психологом Робертом Розенталем. После проведения интеллектуального тестирования с учащимися средних школ было объявлено учителям, что это был особый тест на выявление одаренных. Он назвал учителям имена «одаренных» учеников, которые на самом деле были выбраны в произвольном порядке и не имели ничего общего с одаренностью или ее отсутствием. В конце учебного года он снова провел тестирование и проверил результаты всех учеников. Оказалось, что достижения тех, кто считался одаренными, заметно превосходили результаты «обычных» учеников. Представления учителей о своих учениках влияли на результат этих учеников.

На это обратил внимание Роберт Розенталь. Он отметил, что самосбывающиеся пророчества имеют круговое зацикленное движение, проходящее через ряд этапов, следующих один за другим [25].

1 этап. Индивид совершает определенные действия, направленные по отношению к группе людей. Тем самым воздействуя на группу.

2 этап. На основании действий у группы людей об индивиде складываются определенные убеждения, иные, отличные от ранее сложившихся, или совпадающие с ранее сложившимися.

3 этап. На основании убеждений, группа людей совершает иные действия по отношению к индивиду. Тем самым убеждения группы являются причиной действий.

4 этап. Действия группы усиливают наши убеждения индивида о самом себе.

Сложившиеся убеждения влияют на определенные действия, и тогда 4 этап самосбывающегося пророчества снова переходит в 1 этап, заставляя индивида совершать определенные действия, направленные по отношению к группе людей. Иллюстрирует такое круговое зацикливание схема 1 «Этапы самосбывающегося пророчества по Р. Мёртону» [244].



Рисунок 1. Схема этапов самосбывающегося пророчества по Р. Мертону.

Как еще один фактор, способствующий возникновению самосбывающегося пророчества, можно выделить симпатию. Исследователи Ребекка Кёртис и Ким Миллер, проводя эксперименты с социальными группами, выявили эффект Пигмалиона через возникновение симпатии [23]. Студентам заявляли, что в группе один однокурсник в него влюблен, а один однокурсник испытывает негативные эмоции. Те студенты, которые считали, что нравятся партнеру, вели себя приятнее по отношению к партнёру; они были откровеннее, высказывали меньше несогласия по обсуждаемым темам, и в целом их манера общения была сердечнее и приятнее, чем у студентов, которые считали, что не нравятся своему партнёру. Более того – те, кто считал, что они нравятся партнеру, действительно нравились ему гораздо сильнее, чем те, кто считал, что партнёр испытывает к ним антипатию. То есть партнёры проявляли тенденцию копировать поведение другого человека в паре [25].

Участник, который твердо верит в гипотезу или надежность информации, неосознанно действует таким образом, чтобы получить соответствующие результаты, подтверждающие гипотезу.

Ряд опытов для выявления и подтверждения эффекта Пигмалиона. Провел Р. Розенталь. В его эксперименте участникам поручали провести определенную работу (эксперимент) с популяцией крыс, а именно: следить за их поведением в лабиринте. В одном случае участнику говорили, что крыса «умная», а в другом – что «глупая». В результате были получены данные, которые это подтвердили.

Оказалось, что, когда участник работал с «умной» крысой, он был с ней более мягким, поглаживал ее, поэтому создавал дополнительные положительные подкрепления для выполнения задания. Впоследствии Р. Розенталь повторил свое исследование в школе, где в роли участников выступили учителя. Оказалось, что «способные» (в той же мере, что и крысы) ученики достигли более значительных успехов.

Исходя из этого, Р. Розенталь выделил факторы, способствующие возникновению самосбывающегося пророчества, характеристики предвзятости экспериментатора [22].

1. Фактор «ожидания». Участник заведомо ожидает определенной реакции в ходе эксперимента, что определяют характер полученных им данных.

2. Фактор «непредвзятости». Обратный эффект от ожидания: искать предвзято только те данные, которые противоречат гипотезе, чтобы не казаться предвзятым.

3. Фактор «хороших данных». Участники, которые в начале исследования получают очень «хорошие» данные, пытаются дальнейшие данные еще больше улучшить, те же экспериментаторы, которые изначально получают «плохие» данные, в дальнейшем их самопроизвольно ухудшают.

4. Фактор «предвзятости участника» проявляется в том, что он нечаянно выбирает данные («фальсифицирует» их) или делает подсказки испытуемым. Он просто неосознанно образом (вербально или имплицитно поведением) поддерживает именно те действия испытуемых, которые подтверждают гипотезу. Розенталь, наблюдая за участниками, обратил внимание на то, что участники – женщины больше склонны к предвзятости, чем мужчины.

5. Поведенческий фактор. Предвзятость участника отражается в интонации, и фиксируется визуально, если испытуемый их видит, или между ними есть дружеское взаимодействие.

Участник организует деятельность исследуемого лица, дает задание, оценивает результаты, изменяет условия исследования, регистрирует особенности поведения участника и результаты его деятельности. Участники – это люди, по-своему заинтересованные, которые в свойственной им манере наблюдают, фиксируют и оценивают явления.

Три феномена подтверждения ожиданий, действительных как в различных случаях социального взаимодействия выделяет Р. Мертон.

1. Перцептивное искажение. Воспринимающий субъект интерпретирует прошлое или настоящее поведение мишени соответственно своим ожиданиям. Здесь они подтверждаются не в объективной, а в субъективной реальности – в уме воспринимающего субъекта.

2. Феномен самосбывающегося пророчества. Проявляется только тогда, когда ошибочные ожидания побуждают мишень действовать способом, подтверждающим эти ожидания. В этом случае ожидания создают объективную реальность.

3. Точные ожидания. Ожидания могут воплощаться в жизнь просто потому, что они точны.

Так же Р. Мертон отмечает, что три феномена подтверждения ожиданий не исключают друг друга и способны создавать различные комбинации самосбывающегося пророчества, перцептивных искажений и точности, характеризующие причинно – следственную связь ожиданий во взаимоотношениях между участниками социального взаимодействия [17, с. 873].

Самосбывающееся пророчество, вследствие которого страхи становятся реальностью, действует только при отсутствии продуманного институционального контроля, и может формироваться под влиянием внешнего стимула. Страх пойти против мнения группы, так же способствует возникновению самосбывающегося пророчества [18, с. 270].

1.2. Влияние самосбывающегося пророчества на восприятие обучающихся учителем

В школьной среде в работе учителя, ожидания и предсказания встречаются достаточно часто. В 1950 году в школьной среде социолог Дж. Келли продемонстрировал воздействие на поведение обучающихся ожидания относительно учителя [2, с. 319].

Самосбывающееся пророчества изучены так же в эксперименте Р. Розенталя «Пигмалион в классе» [13], показавшем что учителя, ожидающие со стороны учащихся определённых схем поведения, взаимодействуют с ними способом, вызывающим поведение, подтверждающее эти ожидания.

В системе взаимоотношений учитель-ученик часто встречаются три феномена подтверждения ожидания Р. Мертона: феномен самосбывающегося пророчества, перцептивное искажение, феномен точного ожидания. В определённых случаях, указывает О.В. Баскаева, ожидания являются одновременно неточными, не ведущими к перцептивному искажению и не воздействующими на мишень. Многочисленные исследования в естественной обстановке обучения зафиксировали, что ожидания учителей прогнозируют успехи учеников, главным образом, не потому, что имеет место феномен самосбывающегося пророчества, а просто потому, что они точны. Точность учительских ожиданий основана на полной информации о внутриклассной деятельности учащегося, например, на его оценках и мотивации [3].

Говоря о самосбывающемся пророчестве, необходимо рассмотреть такой вопрос как значимость представлений учителей для развития ребёнка, ведь в школе наряду с семьёй дети проводят значительное время.

Признавая важность учительской оценки, Дж. Келли, Р. Мертон делают вывод, что оценка родителей всё-таки более значима для формирования психологических характеристик детей. Родительские представления о детях

более дифференцированы: родители меньше, чем учителя смешивают успешность обучения с психологическими характеристиками ребенка.

Учительские представления о способностях ребёнка более прогностичны для самооценки способностей, чем представления родителей, и тогда зависимость самооценки способностей ребёнка от оценки учителей по мере взросления увеличивается.

Стереотипы в школе также отражаются на ожиданиях учителей. Исследование Т.А. Майборода, Л.С. Мовсисяна коммуникативных способностей [16, с. 94–95], проведённое в средней школе на большой выборке учащихся, выявило, что учителя воспринимают действительные (то есть неискажённые социально – классовыми стереотипами) различия в достижениях учеников. Полученные результаты подтвердили данные о том, что учителя придерживаются более высоких ожиданий об учащихся из семей с высоким доходом.

Широко распространённое убеждение, что женщины не склонны к точным наукам, в школе может проявляться в специфическом отношении учителей к девочкам. Несмотря на то, что девочки учатся лучше мальчиков, учителя оценивают их математические способности как более слабые по сравнению с математическими способностями мальчиков. Достижения девочек связывают с усидчивостью и старательностью, а успехи мальчиков – с математическим складом ума.

Если ученики в силу тех или иных причин чувствуют в школе свою обесцененность, они могут девальвировать необходимость обучения или значение отдельных предметов. И тогда можно наблюдать восприимчивость учеников к самосбывающемуся пророчеству.

Как отмечает О.В. Баскаева, воздействия учительских ожиданий наиболее сильны среди учащихся с низким социоэкономическим статусом и среди девочек [3, с. 9]. Этому сопутствует ряд причин.

Во-первых, учащиеся восприимчивы к поведенческим показателям членов группы, соответствующим негативным стереотипам.

Во-вторых, самосбывающееся пророчество, по определению, является следствием ошибочных ожиданий, основанным на стереотипах.

В-третьих, учащиеся из стигматизированных групп часто в силу ряда причин социального характера в той или иной степени испытывают стресс и поэтому имеют меньше психологических ресурсов для сопротивления негативным учительским ожиданиям.

Следует отметить, что наряду с вредоносным самосбывающимся пророчеством, существует и благоприятное. Если учитель поощряет и поддерживает ведущее к успеху поведение, с учеником могут произойти позитивные изменения. Неуспешные учащиеся в определённой ситуации способны значительно повысить свою успеваемость.

Изучая, опосредует ли самооценка учащихся воздействие ожиданий учителя, О.В. Баскаева обнаружила, что негативное влияние последних значительно сильнее отражается на детях с низкой самооценкой способностей [3, с. 10]. Следует отметить роль мотивационной ориентации ученика в подверженности его учительским ожиданиям. Внешне мотивированные учащиеся в этом отношении более уязвимы, поскольку в целом больше рассчитывают на поддержку со стороны учителя.

Индивидуальные качества учителя чрезвычайно тесно связаны с вероятностью возникновения от него негативных ожиданий, ведущих в будущем к развитию самосбывающегося пророчества. Это относится, прежде всего, к опыту, профессиональной эффективности, стремлению учителя к контролю и степени его когнитивной ригидности. Эффективность учителя – его ожидания относительно его собственной способности преподавать. Когда учитель недостаточно уверен в своих профессиональных качествах, существуют условия для вредного воздействия его отрицательных ожиданий на учеников. Уровень контроля учителя также влияет на эффективность его ожиданий от учеников. Чем жестче учитель контролирует учеников, чем больше он стремится к предсказуемости результатов своей деятельности, тем более вероятно, что он нацелен на то, чтобы укрепить свои собственные

ожидания, и чем скорее его ожидания будут предвзятыми и самосбывающимися. Хорошо оборудованные школы, свободный доступ учащихся к современному оборудованию и спортивным сооружениям снижают вероятность самосбывающегося пророчества, поскольку они уменьшают познавательную нагрузку учителей и учащихся [4, с. 315].

Тем самым можем наблюдать, что в ситуации восприятия учитель-ученик, где ученик является мишенью такого восприятия, возможны три варианта результата ожиданий: феномен самосбывающегося пророчества, перцептивное искажение, точные ожидания. Самосбывающееся пророчество в работе учителя зависит от таких факторов, как: ожидания учителя, значимость представлений учителей для развития ребёнка, стереотипы, имеющие место в школе, индивидуальная восприимчивость учеников к самосбывающемуся пророчеству, индивидуальные качества учителя. Представления учителя об ученике влияет на представления ученика о самом себе.

Таким образом, предсказание, которое выглядит истинным, но на самом деле таковым не является, может в значительной мере влиять на поведение людей так, что их последующие действия сами приводят к исполнению предсказания. Такое пророчество носит название самосбывающегося пророчества или «эффект Розенталя» или «эффект Пигмалиона». Пророчества – как представления о возможном будущем – непосредственно влияют на это самое будущее, потому что люди начинают действовать в соответствии со своими ожиданиями и тем самым они реализуют это самосбывающееся пророчество.

К факторам, способствующим возникновению самосбывающегося пророчества можно отнести следующие характеристики качеств личности: симпатия, заикливание на мнение группы, знание о взаимной симпатии, знание об уровне способностей, ожидание экспериментатора, предвзятость или не предвзятость экспериментатора, ожидание положительных или отрицательных данных, поведение лица, организующего деятельность,

перцептивные искажения и точные ожидания. Эти характеристики не исключают друг друга и способны создавать различные комбинации самосбывающегося пророчества.

Самосбывающееся пророчество в работе учителя зависит от таких факторов, как: ожидания учителя, значимость представлений учителей для развития ребёнка, стереотипы, имеющие место в школе, индивидуальная восприимчивость учеников к самосбывающемуся пророчеству, индивидуальные качества учителя. Представления учителя об ученике влияет на представления ученика о самом себе.

Наряду с вопросом «Как учить?» не менее актуальными в школьной жизни являются вопросы: «Как оценить знания учащихся?», «В каком случае ученику допустимо выставить двойку?», «Если учитель ставит двойку, значит ли это, что он ставит это на свою работу?», тот факт, что эти вопросы действительно актуальны для современной школы, будет честно подтвержден любым школьным учителем, который хотя бы раз прошел сертификацию. Ни для кого не секрет, что для получения или подтверждения квалификационной категории учитель должен представить в аттестационную комиссию сертификат, заверенный администрацией школы о высоких показателях «успеваемости», «качества образования» и степени «обученности» своих учеников. Проще говоря, справка о том, что он обучает детей без двоек и с очень небольшим количеством троек. Здесь возникает вопрос: «где взять объективный критерий оценки»? Даже в математике оценка всегда субъективна (нет необходимости говорить о других предметах) – в отношении учителя, ученика, программы и уровня подготовки класса в целом. В отличие от оценки компьютера, оценка учителя в школе имеет, прежде всего, образовательную ценность.

Особенно важно обратить внимание на этический характер проблемы. Давая незаслуженную оценку ученику (если это не сделано специально для образовательных целей – чтобы побудить ученика создать ситуацию успеха и вызвать интерес к предмету), учитель фактически калечит его морально:

обучая его безответственности. Относясь к жизни потребителя, мы учим, что можно и так, без труда, прекрасно освоиться в этой жизни. В то же время, наблюдая увеличение или уменьшение средней оценки по предмету или группе предметов, можно наблюдать изменение уровня знаний и изменение уровня притязаний в цепочке «учитель-ученик» [19].

В области межличностного познания, как показывают многочисленные исследования (прежде всего, проводимые в школе А.А. Бодалева), «опосредствующим звеном» в понимании конкретного человека выступают стихийно сложившиеся в опыте обобщения или эмоционально-оценочные эталоны. Эти эталоны, или как их еще называет А.А. Бодалёв, «представления-образы», играя роль своеобразной «мерки» при оценивании другой личности, поэтому существует необходимость построения тех «оценочных шкал, которые возникают в ходе работы по профессии» [7, с. 48]. Специфика труда учителя состоит в том, что он постоянно «меряет» детей, выставляя им отметки-оценки. Причем эти оценки относятся не только к знаниям, но и к личности ребенка в целом, как это убедительно доказано психологом Б.Г. Ананьевым в его изучении парциальной оценки учителя и многократно подтверждено в последующих исследованиях. По существу, педагогическая деятельность и заключается в оценивании, сравнении личности с заданным идеалом.

Именно эту особенность образа подчеркивал А.Н. Леонтьев: «В образ входит не изображение, а изображенное (изображенность, отраженность открывает только рефлексия)» [14, с. 13].

Рассматривая представления об ученике родителей и учителей Е.С. Лосевой, Т.Ю. Фатеева приходят к выводу, что в содержательно-смысловую структуру представлений об ученике, полученную с помощью факторного анализа, входят как положительные, так и отрицательные характеристики, тогда как семантические универсалии представлены только положительными характеристиками [15]. В восприятии взрослых ученик предстает самостоятельным и независимым лишь в рамках исполнения

заданий, распределяемых взрослыми, с минимальной личной инициативой. Это можно расценивать, как стремление взрослых сделать ребенка максимально «удобным», «комфортным» и «управляемым».

Социальные представления учителя об ученике есть специфическая форма социального знания. Социальные представления можно рассматривать как совокупность индивидуальных представлений, существующих в разных социальных группах. Представления формируются как своеобразная картина мира, которая направляет человеческие ресурсы на преобразование этого мира, определяет ожидания индивида и регулирует его поведение. Отсюда изучение образа ученика в сознании учителей. Это видится важным, поскольку, во-первых, процессом формирования представлений можно управлять, а во-вторых, сформированные образы будут функционировать и оказывать влияние на качество как межличностных отношений между учителем и учеником, так и на весь образовательный процесс в целом. Однако изучению социальных представлений о ребенке, в том числе ученике, посвящены единичные публикации, и единственным способом оценки может быть в этом случае метод экспертной оценки [15].

Как же можно наблюдать стремление ученика к идеальному образу, который пропагандирует учитель. Если учитель ориентирует детей на успеваемость, в идеальном образе ребенка себя как ученика начинает фигурировать ориентация на высокие оценки. В ходе подготовки к литературному конкурсу в идеальном образе ребенка – ученика начинает фигурировать ориентация на гуманитарные знания, на стихи, картины.

Выявляется взаимосвязь между предпочитаемой педагогом формой обучения и образом «идеального ученика». Так учителя, работающие во фронтальной форме обучения, воспринимают идеального ученика как удобного, легко поддающегося воздействию, тогда как учителя, предпочитающие индивидуальные формы обучения, воспринимают ученика партнером по общению, признают его активность, ценности и уникальность личности [9, с. 122].

В сотрудничестве учителя и ученика особое значение имеет учёт психологических закономерностей формирования ведущей мотивации у детей. Учитель должен опираться на реальные познавательные интересы и желания учеников. Это является обязательной предпосылкой деятельности, как и всякой деятельности вообще. Мотивацию у детей можно создать за счёт использования широкого контекста общих познавательных и социальных мотивов учеников (стремление учеников дать правильный ответ, высказать собственное мнение, показать перед лицом сверстника свои способности). В данном случае учитель опирается на положительные эмоции ученика, вызванные хорошей оценкой.

В дружеской атмосфере, используя все компоненты процесса обучения, принципы, которыми руководствуется учитель, методы и технологии, мы сможем добиться эффективности процесса обучения. Именно поэтому учитель стремится заинтересовать детей знаниями, используя их интересы, увлечения, склонности.

Соответственно, рассматривая фиксацию взаимоотношений учителя и ученика можно опираться на такие показатели как: оценка, которую ставит учитель ученику, средний балл по предмету за определенный промежуток времени, совпадения у учителя и у ученика образа идеального «ребенка-ученика», творческое раскрытие ученика на уроках где учитель поддерживает возможность этого раскрытия.

1.3. Избегание влияния самосбывающегося пророчества на восприятие обучающихся учителем

Восприятие учащихся со стороны педагога проходит через систему ценностей педагога. Проецирующее восприятие, взгляд «сквозь призму своих доминант» – потребностей, переживаний, эмоций, чувств – имеет свои отрицательные и положительные стороны. Его эффективность зависит от нравственной культуры педагога.

Потребность в эмоциональной поддержке и понимании не является односторонней – «учитель-ученик». Необходимо наличие обратной перцептивной связи. Учителю также необходимо понимание и одобрение его действий со стороны учеников. Педагог нуждается в защите со стороны своих воспитанников даже более чем они в его покровительстве. Для учащегося же особенно значимым является понимание со стороны сверстников. Отсутствие у ребенка опыта общения со сверстниками притупляет способность понимать других людей.

Диалогической форме общения в диаде «ученик – учитель» свойственны следующие особенности: личное равенство педагога и воспитанника, «субъект-субъектные» отношения; сосредоточенность педагога на потребностях ребенка; сотрудничество и согласие; свобода дискуссии, передача норм и знаний как личностного опыта, требующего индивидуального осмысления; стремление к творчеству, личностному и профессиональному росту; стремление к объективному контролю за деятельностью учащихся, индивидуальному подходу к учету полимотивированности их поступков.

Эти технологии активируют учебный синергизм – сотворчество учителя и учащегося в образовательном процессе. По мнению М.М. Бахтина, истина не рождается и не находится в голове отдельного человека, она рождается между людьми, совместно открывающими истину, в процессе их диалогического общения.

При таком подходе взаимодействие учителя и учащегося является интерактивным, духовным, продуктивным, событийным, а значит – диалоговым.

Исследуя процесс восприятия учителем учащегося в диалоге, можно выделить такой критерий его результативности как движение к сотворчеству учителя и ученика. Вектор творческого движения задается содержанием культуры.

Охарактеризуем три формы диалогового взаимодействия – непродуктивную, предпродуктивную и продуктивную.

Первая форма – непродуктивная. Диалог осуществляется на формальном уровне, преобладает монологичная форма, учитель не создает условий для сотрудничества, отсутствие движения к сотворчеству по линии коммуникативной связи ученик – учитель.

Вторая форма – предпродуктивная. Диалог «учитель-ученик» осуществляется при доминирующей роли педагога, при преобладании монологичной формы, частично вводится диалог, ученик присваивает отдельные факты, знания.

Третья форма – продуктивная. Общение учителя и ученика осуществляется на личностном уровне, возникают отношения равноправного сотрудничества, преобладает диалогичная форма, ученик и учитель достигают в ходе урока сотворчества, восходящего к единым смыслам и ценностям.

Воспитательное воздействие возможно только при реализации продуктивной формы, т.к. основным механизмом психического развития в процессе гуманитарного познания выступает такое отношение «я» и «не-я», такое «таинство» как переживание и соучастие.

Таким образом, утверждение приоритетов учебного диалога в образовательном пространстве современной школы, продуктивных форм педагогического общения способствует овладению учащимися коммуникативной культурой, воспитывает творческую и ответственную личность и поэтому представляет собой актуальную проблему современного этапа развития российского образования и нашего общества в целом. И минимизирует негативное влияние самосбывающегося пророчества.

Как мы уже отмечали выше, ожидания учителя могут влиять на поведение учащегося через самосбывающееся пророчество. Если способному и успевающему школьнику учитель говорит, что ученик не способен на высокие отметки, то вряд ли ученик воспримет эти слова серьезно и, может

быть, даже после этого станет относиться к учителю скептически. Следовательно, больше всего подвержен воздействию ожиданий учителя тот школьник, для которого сообщение о его низких способностях является подтверждением его собственных представлений о себе, а учитель является значимым другим. Как указывают многие исследователи [6], влияние неоправданных ожиданий оказывается отрицательным даже тогда, когда оно состоит в создании положительных подкреплений для учащихся, обладающих весьма позитивной Я – концепцией, поскольку при этом происходит искусственное завышение и без того достаточно высокой самооценки.

Как учителю предупредить негативное влияние эффекта ожиданий?

1. Избегание предвзятого мнения. Учитель не может гарантировать, что его мнение не повлияет на учебную деятельность школьников и что это влияние не будет, по крайней мере, для части из них, негативным. Чем более опытный учитель, тем в большей степени он предоставляет всем ученикам равные возможности. Учителю следует быть осторожным в высказывании предвзятого мнения о способностях обучающихся. Нужно избегать резких негативных высказываний, таких как: «У тебя ничего не получится», «Тебе это не под силу», «Ты не справишься» и т.д.

2. Выделение равного объема внимания всем учащимся. Учителя воспринимают учащихся по-разному: хвалят одних, ругают других и как будто вовсе не замечают третьих. Такое отношение в дальнейшем влияет на результат их обучения. Для того, чтобы ребенок не чувствовал недостатка внимания и неприязни со стороны учителя, нужно распределять внимание между всеми учениками одинаково. Нельзя кого-то выделять, а кого-то забывать.

3. Установление личного контакта с каждым учащимся. Контакт в восприятии ученика учителем, может длиться разное время, даже пары секунд достаточно для формирования положительной Я – концепции школьника. В особенный ракурс зрения учителя должны попасть такие

ученики, нуждающиеся в личном контакте, которые пассивны, тихи в своем поведении, ведут себя по принципу «меня нет», «забудьте про меня».

4. Готовность со стороны учителя ответить на вопрос. В задачу учителя входит отвечать на вопросы учащихся, через такое общение происходит передача знаний, поддерживается интерес к учебе. Учителю следует относиться к вопросу, инициативе, недоумению учащегося с готовностью, что демонстрирует заинтересованность педагога в ученике. Для школьника это является признаком того, что учитель принимает его [6].

5. Справедливая похвала и справедливое наказание со стороны учителя. Похвалы учителя не должны быть беспочвенными. Похвала является средством стимуляции учебной деятельности, определении ближайших перспектив развития. В том случае если похвала не была заслуженна, ее ценность девальвируется, обесценивается, и учащиеся начинают проявлять «эмоциональную слепоту» и становятся не восприимчивыми к похвале. Искренность похвалы и искренность наказания являются стимуляторами развития. Позитивное отношение учителя помогает ребенку воспринимать истинную информацию о своих достижениях и рассматривать свои неудачи конструктивно, т.е. с точки зрения того, как их можно преодолеть.

6. Внимательное отношение к индивидуальным особенностям ребенка и учет этих индивидуальностей при усвоении материала. Индивидуализация процесса обучения позволяет ставить индивидуальные цели с учетом уровня его способностей и общего развития. Конечно, классно – урочная система подразумевает общую систему оценку и общую систему заданий, и так же скорость их выполнения, и ориентировано на общепринятые стандарты образования, но даже в таком активном учебном процессе возможно предоставить учащемуся определенную свободу действий. В таком случае направление работы определяется самим учащимся, и похвала за успехи становится более ценной. Разделяя задания на разнообразные уровни и выдавая учащимся задания «по силам», учитель может стимулировать

желание учиться. Такой подход содержит две составляющие успеха, позволяющие сделать ощущение последовательно успеха доступным для учащихся с различным уровнем наличия способности и одаренности. Во-первых, ясно очерченная и достижимая для конкретного учащегося цель; во-вторых, способ его продвижения к этой цели.

7. Способствование саморазвитию учащегося. Отсутствие негатива и критики со стороны учителя, поддержка достижения с первой попытки, служит для учащегося индикатором возможностей. Все слова и действия учителя, оказывают на ребенка психологическое воздействие, поэтому в череде ограничений и разочарований учитель является центральной фигурой, способной вывести учащегося на путь саморазвития, и способствовать положительному развитию Я – концепции учащегося.

8. Постановка учащихся в роль активного реципиента информации. Ребенок не воспринимает информацию, исходящую от тех взрослых, которым он не доверяет или которые отталкивают его своим поведением. Но информацию от взрослых, которые внутренне готовы принять его, он впитывает со всей готовностью. Возможность ведения диалога, высказывания собственных мыслей, рассуждений, догадок, позволяет учащемуся мыслить самостоятельно [4, с. 275–302].

Итак, можем заключить, что избежать негативного влияния самосбывающегося пророчества возможно, если воплощать в жизнь следующие способы взаимодействия: избегание предвзятого мнения со стороны учителя, выделение равного объема внимания всем учащимся, установление личного контакта между учителем и учащимся, готовность со стороны учителя ответить на вопрос, справедливая похвала в адрес учащегося, учет индивидуальных особенностей учащегося при выполнении заданий, способствование саморазвитию учащегося, постановка учащихся в роль активного реципиента информации.

Таким образом, учащийся понимает ожидания учителя, стремится оправдывать эти ожидания, давая обратную связь. И тогда слова учителя в

адрес ребенка становятся самосбывающимся пророчеством. В том случае если учитель верит в способности ученика, учитель убежден в ценности знаний, то процесс преподавания превращается в стимулирование к позитивному саморазвитию, преодолению трудностей, развитию положительных представлений о себе со стороны ученика.

Выводы по разделу 1

Идея самосбывающегося пророчества была развита из теоремы: «Если человек определяет ситуацию как реальную, она – реальна по своим последствиям». И тогда, самосбывающееся пророчество есть предсказание, которое прямо или косвенно влияет на реальность таким образом, что в итоге неизбежно оказывается верным. Психологический феномен, заключающийся в том, что ожидания личностью реализации пророчества во многом определяют характер её действий и интерпретацию реакций окружающих, что и провоцирует самоосуществление пророчества называется эффектом Пигмалиона.

Факторы, способствующие возникновению самосбывающегося пророчества, это: фактор «ожидания», фактор «непредвзятости», фактор «хороших данных», фактор «предвзятости участника», поведенческий фактор.

В школьной среде в работе учителя, ожидания и предсказания встречаются достаточно часто. В системе взаимоотношений учитель–ученик часто встречаются три феномена подтверждения ожидания: феномен самосбывающегося пророчества, перцептивное искажение, феномен точного ожидания. Ожидания учителей прогнозируют успехи учеников, главным образом, не потому, что имеет место феномен самосбывающегося пророчества, а просто потому, что они точны.

Воздействия учительских ожиданий наиболее сильны среди учащихся с низким социоэкономическим статусом. Наряду с вредоносным самосбывающимся пророчеством, существует и благоприятное. Если учитель поощряет и поддерживает ведущее к успеху поведение, с учеником могут произойти позитивные изменения. Неуспешные учащиеся в определённой ситуации способны значительно повысить свою успеваемость.

К факторам, способствующим возникновению самосбывающегося пророчества можно отнести качества личности: симпатия, заикливание на мнение группы, знание о взаимной симпатии, знание об уровне

способностей, ожидание экспериментатора, предвзятость или не предвзятость экспериментатора, ожидание положительных или отрицательных данных, поведение лица, организующего деятельность, перцептивные искажения и точные ожидания. Эти характеристики не исключают друг друга и способны создавать различные комбинации самосбывающегося пророчества.

Самосбывающееся пророчество в работе учителя зависит от таких факторов, как: ожидания учителя, значимость представлений учителей для развития ребёнка, стереотипы, имеющие место в школе, индивидуальная восприимчивость учеников к самосбывающемуся пророчеству, индивидуальные качества учителя. Представления учителя об ученике влияют на представления ученика о самом себе.

Глава 2. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ САМОСБЫВАЮЩЕГОСЯ ПРОРОЧЕСТВА НА ВОСПРИЯТИЕ УЧИТЕЛЕМ ОБУЧАЮЩИХСЯ

2.1. Организация и методики исследования

С целью описать влияние самосбывающегося пророчества в работе учителя как личностной установки на восприятие учеников, нами было проведено эмпирическое исследование.

В исследовании приняли участие 20 учащихся 4 класса, МАОУ гимназии №Х, посещающие клуб «Наш Театр», в рядом расположенном центре дополнительного образования. Учащиеся были случайным образом разделены на две группы, контрольную и экспериментальную.

Для проведения исследования нами был выбран ряд методик.

1. Методика «Диагностика уровня невербальной креативности» авторов Н.П. Фетискина, В.В.Козлова, Г.М. Мануйлова [18, с. 69]. Методика проективная, невербальная, она дает понимание уровня креативности у школьников. Содержит 10 вопросов. Время выполнения – 15 мин. Полный текст методики представлен в приложении А. Данная методика выбрана нами, поскольку показывает уровень креативности и развития творческих способностей испытуемых.

2. Методика «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика» авторов Белинской Б.П., Тихомандрицкой О.А [3, с. 71]. Методика содержит 25 утверждений, испытуемый выбирает наиболее приоритетные из них. На основании выбора можно сказать какой тип успешного ученика предпочитает испытуемый: субъективно – творческий, общетрудовой, владеющий учебными умениями, обладающий хорошими познавательными способностями, мотивационно – волевой, приспособительный. Полный текст методики вынесен в приложение А.

3. Сравнение академической успеваемости по гуманитарным предметам. Для оценки академической успеваемости мы взяли последние 5 оценок по гуманитарным предметам, и вывели средний балл.

4. Метод экспертной оценки ученика учителем. Сущность метода экспертных оценок заключается в проведении экспертами интуитивно – логического анализа проблемы с количественной оценкой суждений и формальной обработкой результатов. Получаемое в результате обработки обобщенное мнение экспертов принимается как решение проблемы. Данный метод выбран нами, поскольку позволяет оценить субъективное отношение учителя к ученикам.

Исследование проходило в 4 этапа.

На первом этапе была проведена констатирующая диагностика. В ходе работы в кружке учащимся предлагалось пройти анкетирование.

Второй этап требует особенного описания, поскольку он является формирующим и создающим «самосбывающееся пророчество в работе учителя». Классному руководителю испытуемых были предложены результаты констатирующего этапа исследования. В которых основной мыслью было, что испытуемые №№1–10 имеют относительно средний уровень проявления креативности и хорошо, что они посещают театральные кружки. Испытуемые №№11–20 имеют высокий уровень креативности и посещение театрального кружка необходимо для испытуемых, поскольку это дает развитие их гуманитарных знаний, применение имеющихся творческих способностей, что положительным образом скажется на успеваемости, общей работе на благо класса, а выражению самобытности учащихся. Данную информацию учителю было рекомендовано передать ученикам, и огласить на родительском собрании. А также раз в неделю уточнять у испытуемых №№11–20 как их успехи в театральном кружке.

Ученикам учитель эту информацию передала опосредованно в ходе классного часа, похвалив испытуемых №№11–20 за посещение кружка. На родительском собрании учитель более внимательно описала сотрудничество

между школой и центром доп. образования, подробно описав и оценив успехи №№11–20.

Тем самым по отношению к ученикам №№11–20 создавалось самосбывающееся пророчество, и эти ученики составили нашу экспериментальную группу. Учитель 1 раз получила информацию об успешности экспериментальной группы (№№11–20) от организаторов исследования, и два раза эту информацию проговорила (один раз для самих учеников, один раз для родителей), тем самым самостоятельно сформировав восприятие учеников как более способных к креативной и гуманитарной деятельности.

На третьем, контрольном этапе диагностики, проводилось повторное проведение исследования с использованием того же набора методик.

На четвертом этапе было подведение итогов. Анализ результатов исследования, сравнение констатирующего и контрольного этапов диагностики, рекомендации.

После подведения итогов 10 педагогам, работающим со школьниками, было предложено пройти тренинг «Избегание негативного влияния самосбывающегося пророчества».

2.2. Паспорт и содержание проекта

С целью изучения влияния самосбывающегося пророчества в работе учителя как личностной установки на восприятие учеников, нами был разработан комплекс из 10 занятий – тренингов, направленных на минимизацию негативных влияний самосбывающегося пророчества. Комплекс представлен в приложении 3.

Все результаты исследования представлены нами в приложении Б. Рассмотрим результаты констатирующего этапа исследования.

Результаты методики «Диагностика уровня невербальной креативности» в констатирующем этапе показали такие результаты: контрольная группа испытуемых показала уровень развития невербальной

креативности = 9,2 балла; наибольший уровень развития креативности показал испытуемый №2, №8 = 12 баллов, наименьший уровень развития креативности показали испытуемые №5, №9 = 7 баллов; экспериментальная группа испытуемых показала уровень развития невербальной креативности = 9,6 балла; наибольший уровень развития креативности показал испытуемый №14, №16 = 13 баллов, наименьший уровень развития креативности показал испытуемый №11, №20 = 6 баллов. Подробное описание представлено в таблицах 2 и 3.

Полученные результаты представлены в виде рисунка 2.

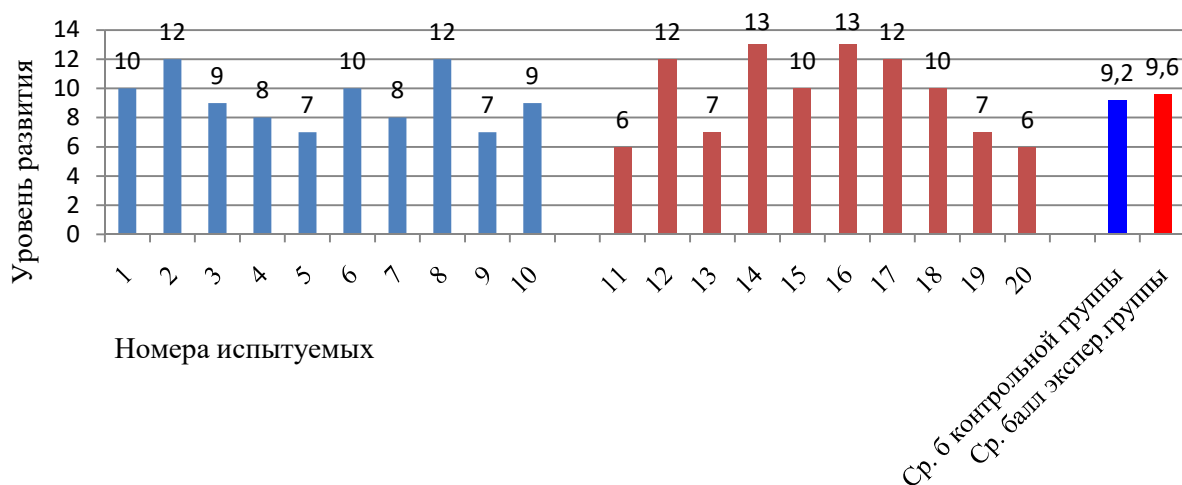


Рисунок 2. Результаты методики «Диагностика уровня невербальной креативности», констатирующий этап исследования, контрольная и экспериментальная группы.

На данной диаграмме видно, что контрольная и экспериментальная группы имеют схожий уровень развития креативности.

Рассмотрим результаты методики «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика».

Контрольная группа испытуемых показала следующие результаты: субъективно – творческий = 6 баллов, общетрудовой = 7 баллов, владеющий учебными умениям = 10 баллов, обладающий хорошими познавательными

способностями = 5 баллов, мотивационно – волевой = 3 балла, приспособительный = 5 баллов.

Как ведущий стереотип успешного ученика контрольная группа показала владение учебными умениями. Подробное описание представлено в таблице 4.

Экспериментальная группа в первом замере показала, что субъективно – творческий = 6 баллов, общетрудовой = 6 баллов, владеющий учебными умениям = 9 баллов, обладающий хорошими познавательными способностями = 5 баллов, мотивационно – волевой = 5 баллов, приспособительный = 5 баллов.

Как ведущий стереотип успешного ученика экспериментальная группа показала владение учебными умениями. Подробное описание представлено в таблице 5.

Полученные результаты представим в виде рисунка 3.

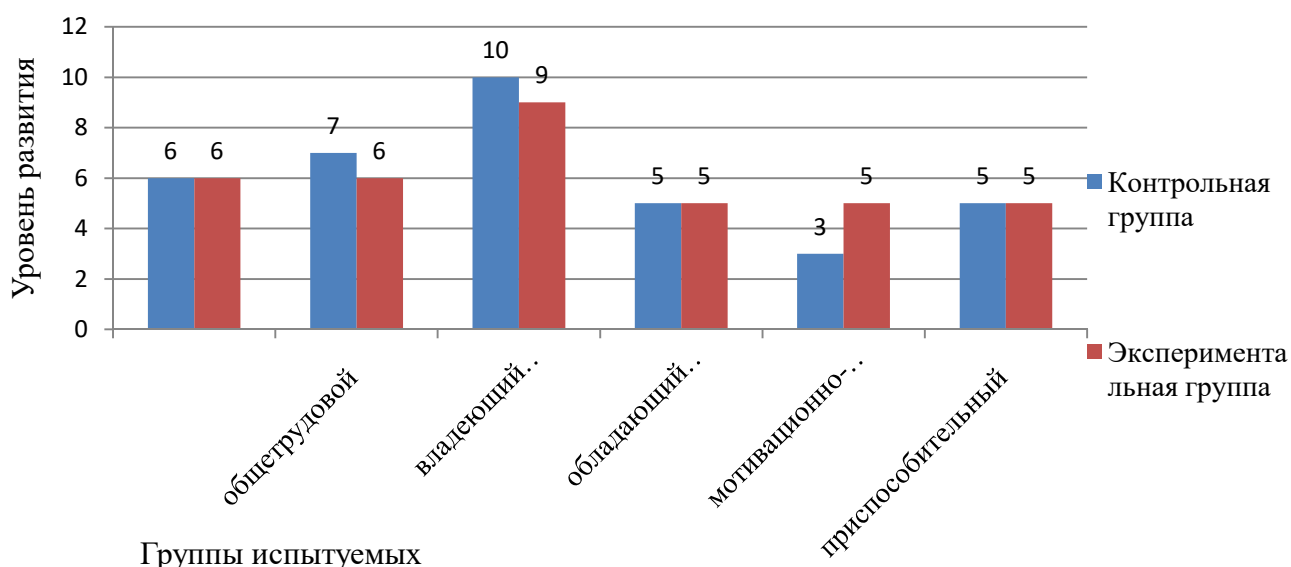


Рисунок 3. Результаты методики «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика», констатирующий этап исследование, контрольная и экспериментальная группы.

На данной диаграмме, видно, что контрольная группа и экспериментальная группа, показали схожие результаты, и как ведущий стереотип успешного ученика показали владеющий учебными умениями.

Рассмотрим результаты академической успеваемости по гуманитарным предметам у обеих групп испытуемых.

В контрольной группе испытуемых: русский язык 4,6 баллов, литературное чтение 4,6 баллов, окружающий мир 4,4 баллов, изобразительное искусство (ИЗО) 4,8 баллов.

Средний балл по гуманитарным предметам контрольной группы 4,6 баллов. Подробное описание представлено в таблице 6.

В экспериментальной группе испытуемых: русский язык 4,6 баллов, литературное чтение 4,4 баллов, окружающий мир 4,6 баллов, ИЗО 4,6 баллов.

Средний балл по гуманитарным предметам контрольной группы 4,55. Подробное описание представлено в таблице 7.

Полученные результаты представим в виде рисунка 4.

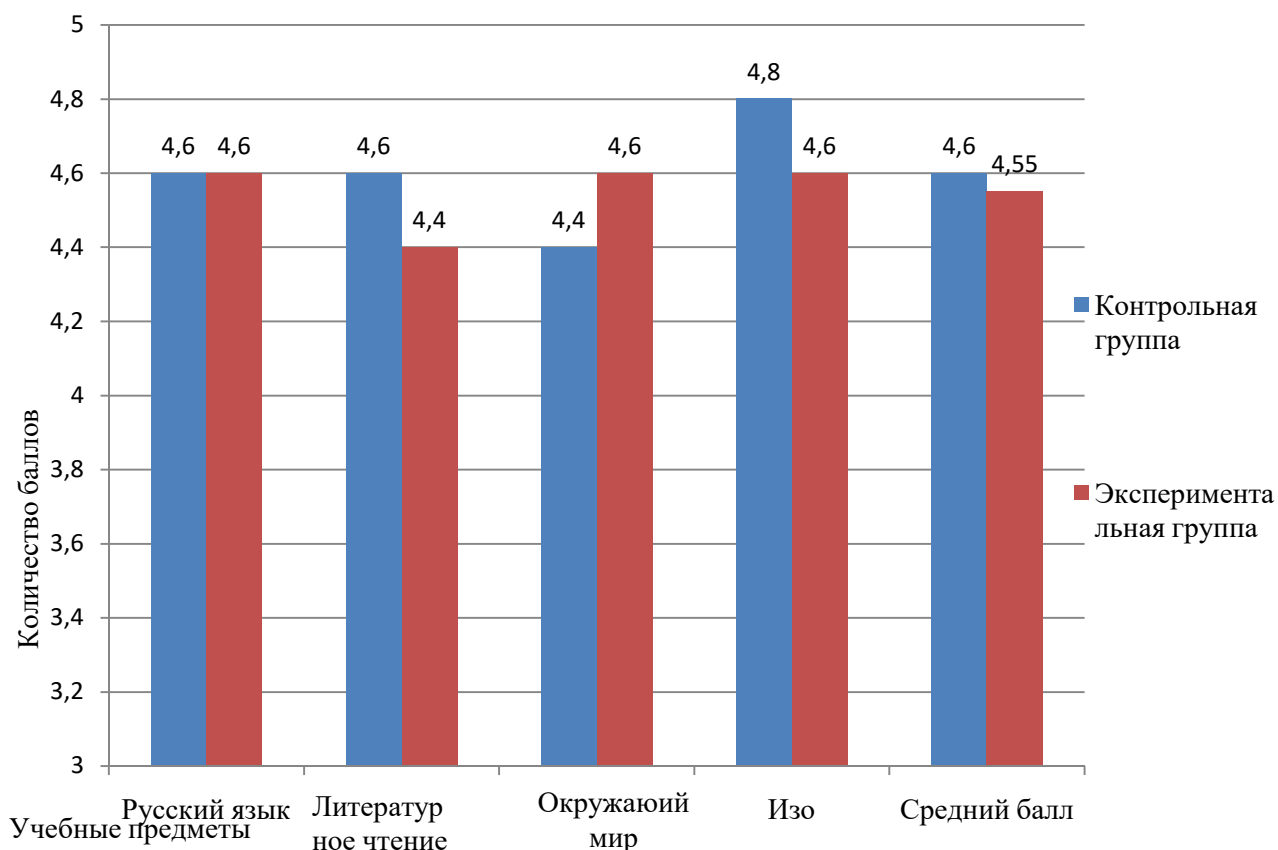


Рисунок 4. Академическая успеваемость по гуманитарным предметам, констатирующий этап исследования, контрольная и экспериментальная группы.

На данной диаграмме, видно, что академическая успеваемость по гуманитарным предметам у контрольной и экспериментальной группы в целом близкая.

Изучения бланка экспертной оценки детей педагогом показало, что учитель относится ко всем участникам эксперимента с одинаковой надеждой на успешное обучение. Контрольная и экспериментальная группа не представляли различной ценности в глазах учителя.

Результаты контрольной диагностики

Результаты методики «Диагностика уровня невербальной креативности» в констатирующем этапе следующие:

– контрольная группа испытуемых показала уровень развития невербальной креативности = 9,6 балла. Наибольший уровень развития креативности показал испытуемый №2, №8 = 11 баллом, наименьший уровень развития креативности показал испытуемый №4, 5, 7, 9 = 8 баллов;

– экспериментальная группа испытуемых показала уровень развития невербальной креативности = 12,6 балла. Наибольший уровень развития креативности показал испытуемый №14, 16 = 15 баллов, наименьший уровень развития креативности показал испытуемый №10, 13, 19, 20 = 11 баллов.

Полученные результаты представим в виде рисунков 5, 6.

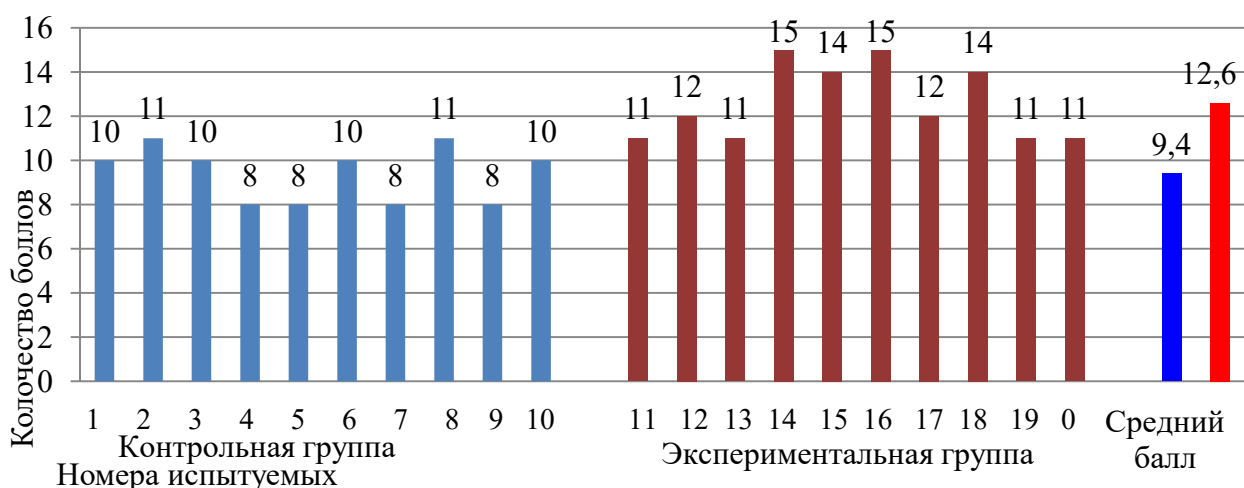


Рисунок 5. Результаты методики «Диагностика уровня невербальной креативности», контрольный этап исследования, контрольная группа и экспериментальная группа

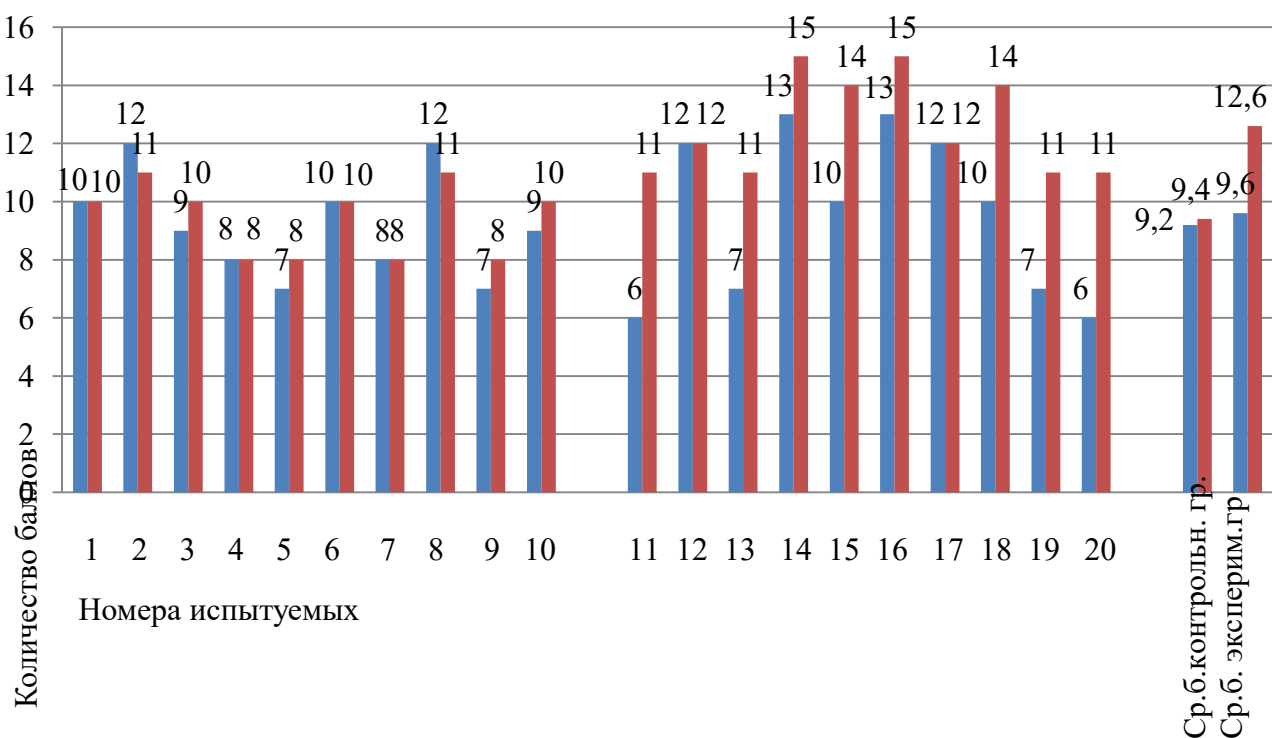


Рисунок 6. Результаты методики «Диагностика уровня невербальной креативности», констатирующий и контрольный этапы исследования, для обеих групп.

На данной диаграмме видно, что контрольная группа и экспериментальная группа имеют разный уровень развития креативности в контрольном этапе диагностики. Экспериментальная группа на 30% превысила свои показатели по отношению к контрольной группе.

Рассмотрим результаты методики «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика».

Контрольная группа испытуемых показала следующие результаты: субъективно – творческий = 6 баллов, общетрудовой = 7 баллов, владеющий учебными умениями = 10 баллов, обладающий хорошими познавательными способностями = 5 баллов, мотивационно-волевой = 3 балла, приспособительный = 5 баллов.

Как ведущий стереотип успешного ученика контрольная группа показала владеющий учебными умениями.

Экспериментальная группа в контрольном этапе диагностики показала: субъективно – творческий = 10 баллов, общетрудовой = 5 баллов, владеющий учебными умениям = 8 баллов, обладающий хорошими познавательными способностями = 5 баллов, мотивационно-волевой = 5 баллов, приспособительный = 4 балла.

Как ведущий стереотип успешного ученика экспериментальная группа показала владеющий субъективно – творческими умениями.

Полученные результаты представим в виде рисунков 7, 8.

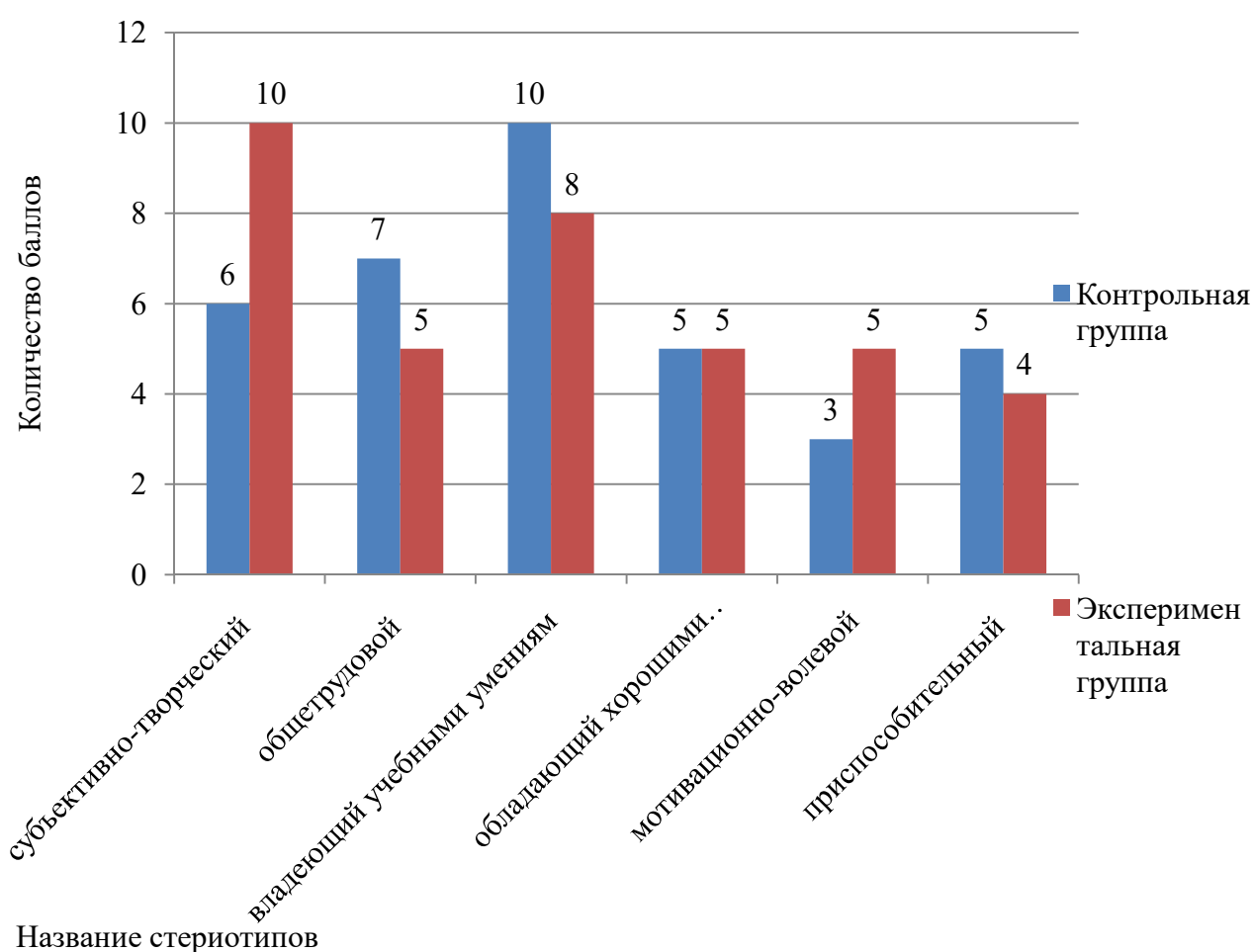


Рисунок 7. Результаты методики «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика», контрольный этап диагностики, контрольная и экспериментальная группы.

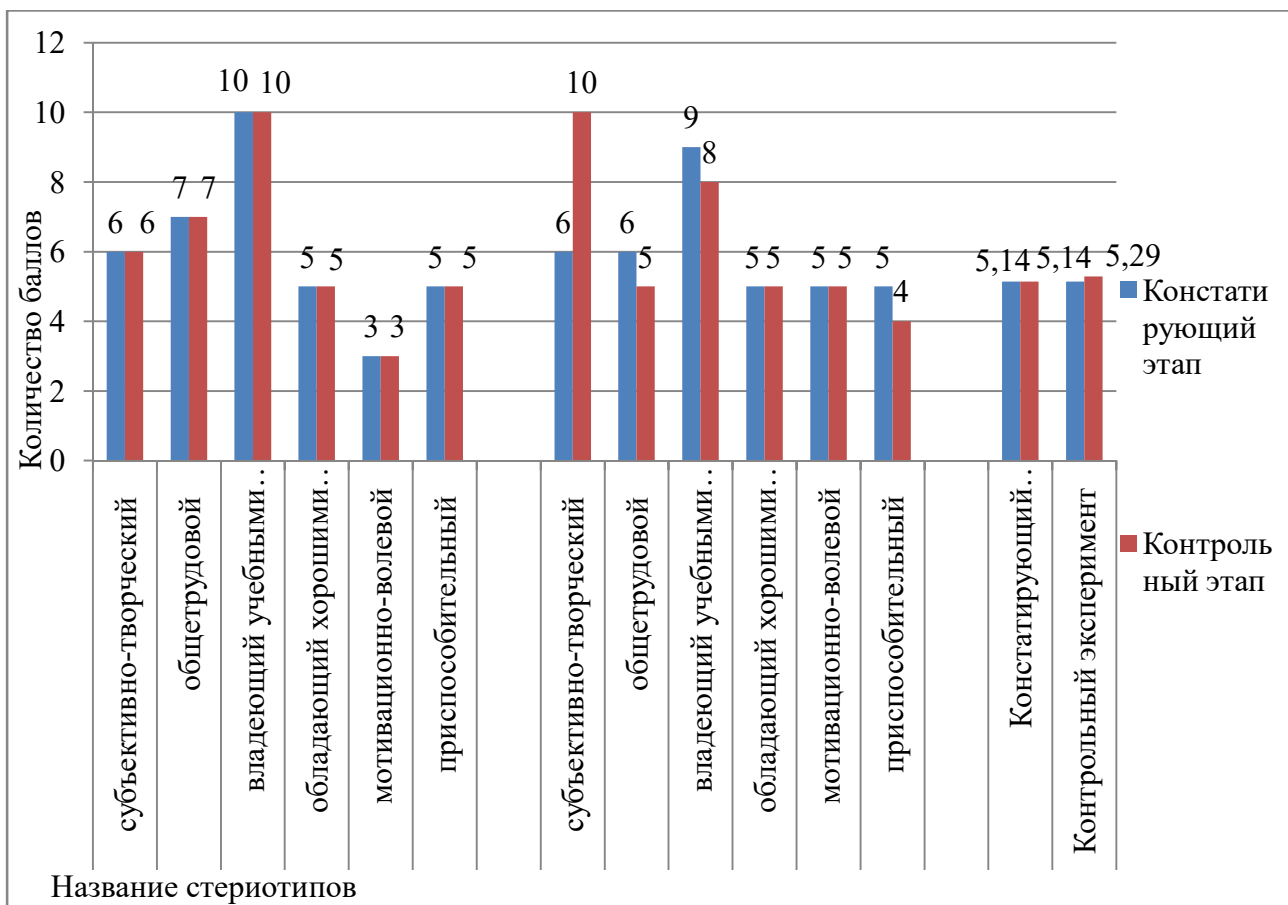


Рисунок 8. Результаты методики «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика», контрольный и констатирующий этапы диагностики.

На данных диаграммах мы видим, что контрольная и экспериментальная группы показали различные результаты: у контрольной группы испытуемых ведущий стереотип успешного ученика это владеющий учебными умениями, у экспериментальной группы испытуемых ведущий стереотип успешного ученика это владеющий субъективно – творческими умениями.

Рассмотрим результаты академической успеваемости по гуманитарным предметам в контрольном этапе исследования у двух групп испытуемых.

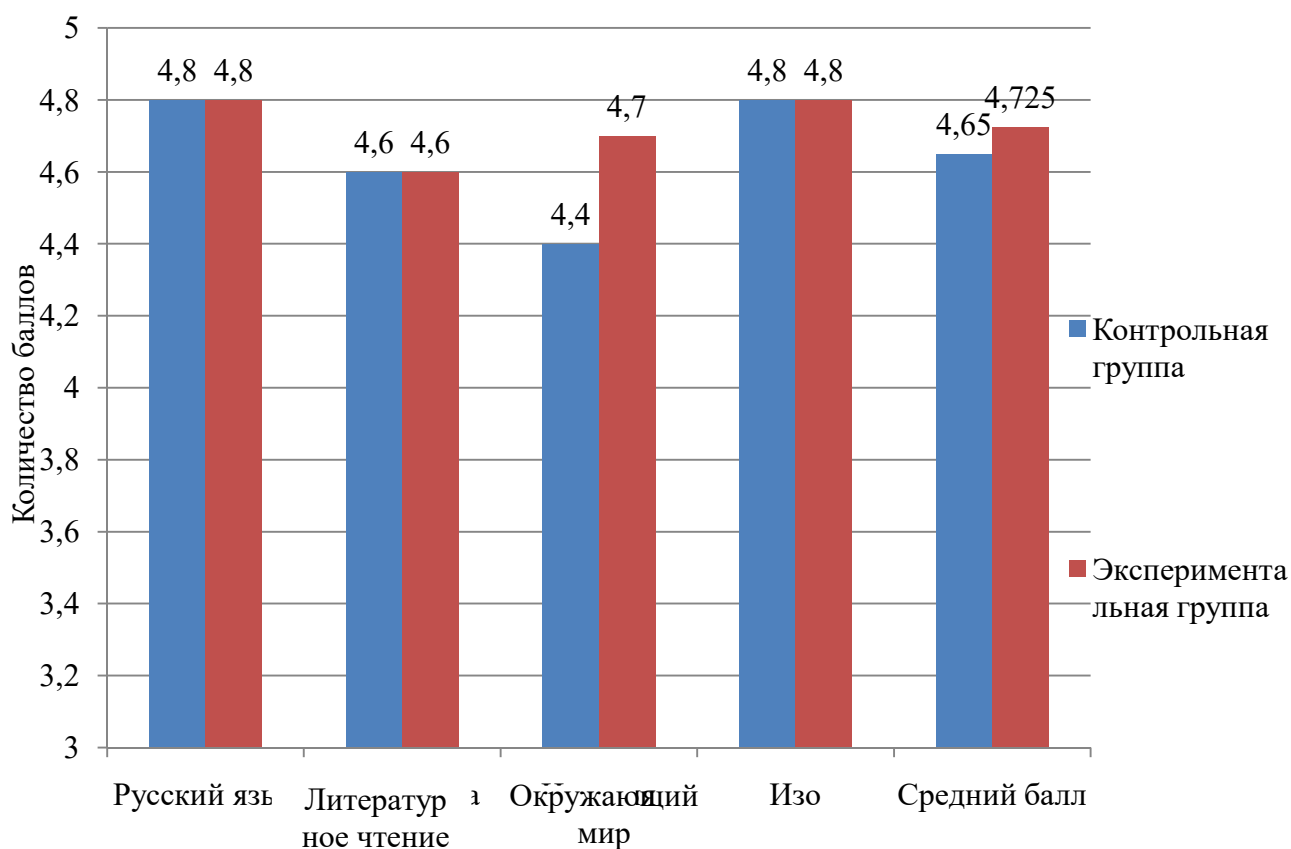
В контрольной группе испытуемых: русский язык 4,8 балла, литературное чтение 4,6 балла, окружающий мир 4,4 балла, ИЗО 4,8 балла.

Средний балл по гуманитарным предметам контрольной группы 4,65 балла.

В экспериментальной группе испытуемых: русский язык 4,8 балла, литературное чтение 4,6 балла, окружающий мир 4,7 балла, ИЗО 4,8 балла.

Средний балл по гуманитарным предметам контрольной группы 4,725 балла.

Полученные результаты представим в виде рисунков 9, 10.



Название предметов

Рисунок 9. Академическая успеваемость по гуманитарным предметам, контрольный этап диагностического исследования, контрольная и экспериментальная группы.

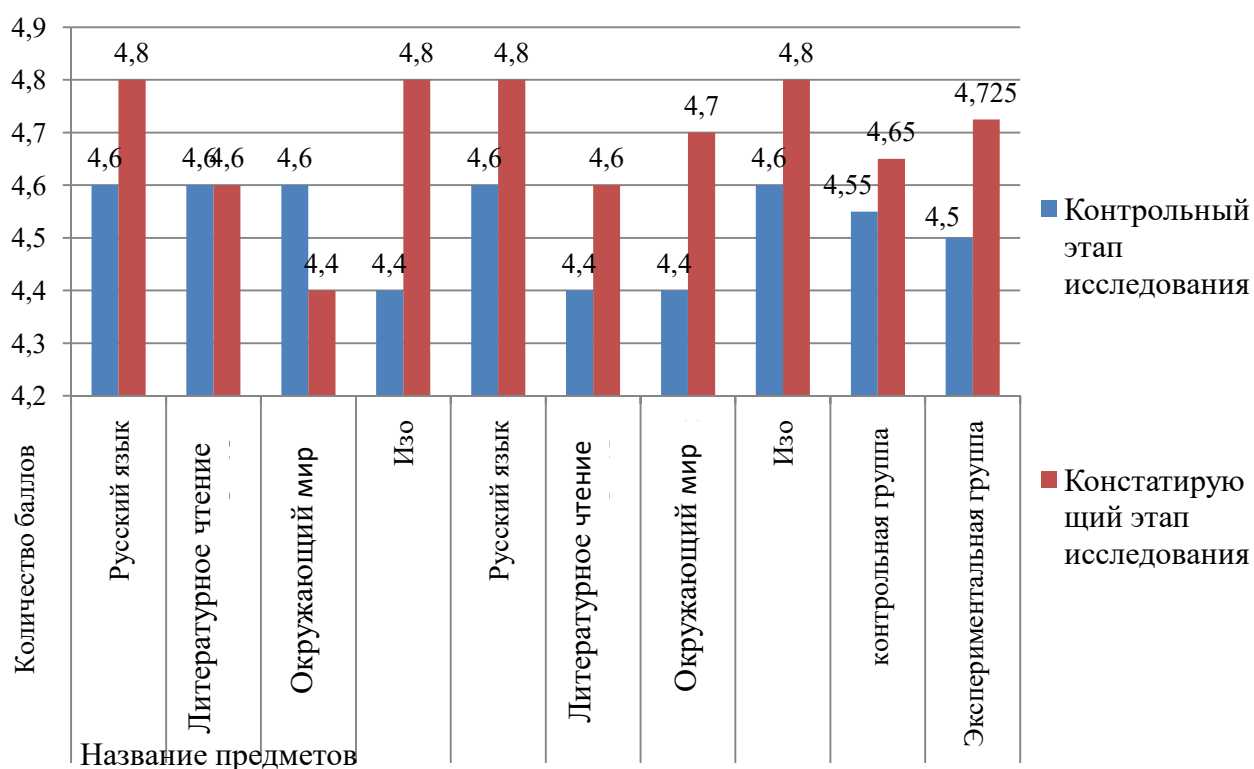


Рисунок 10. Академическая успеваемость по гуманитарным предметам, констатирующий и контрольный этап диагностического исследования.

На диаграмме 10, видно, что академическая успеваемость по гуманитарным предметам у контрольной группы ниже, чем и у экспериментальной группы.

Можно заметить, что успеваемость в экспериментальной группе возросла по таким предметам, как: литературное чтение, окружающий мир, ИЗО.

Анализ бланка экспертной оценки восприятия учеников учителем показал, что к испытуемым №№1–10 учитель относиться по-прежнему с уверенностью успешного обучения. Отношение к испытуемым №№11–20 у учителя изменилось. Теперь учитель видит в этих учениках перспективу развития гуманитарных знаний, выход на заключительный концерт в конце учебного года, дальнейшее обучение в театральном кружке, видит участие в

конкурсе чтецов и мисс школа. Так же учитель отмечает, что ученики стали охотнее отвечать на литературе и лучше декламировать стихи.

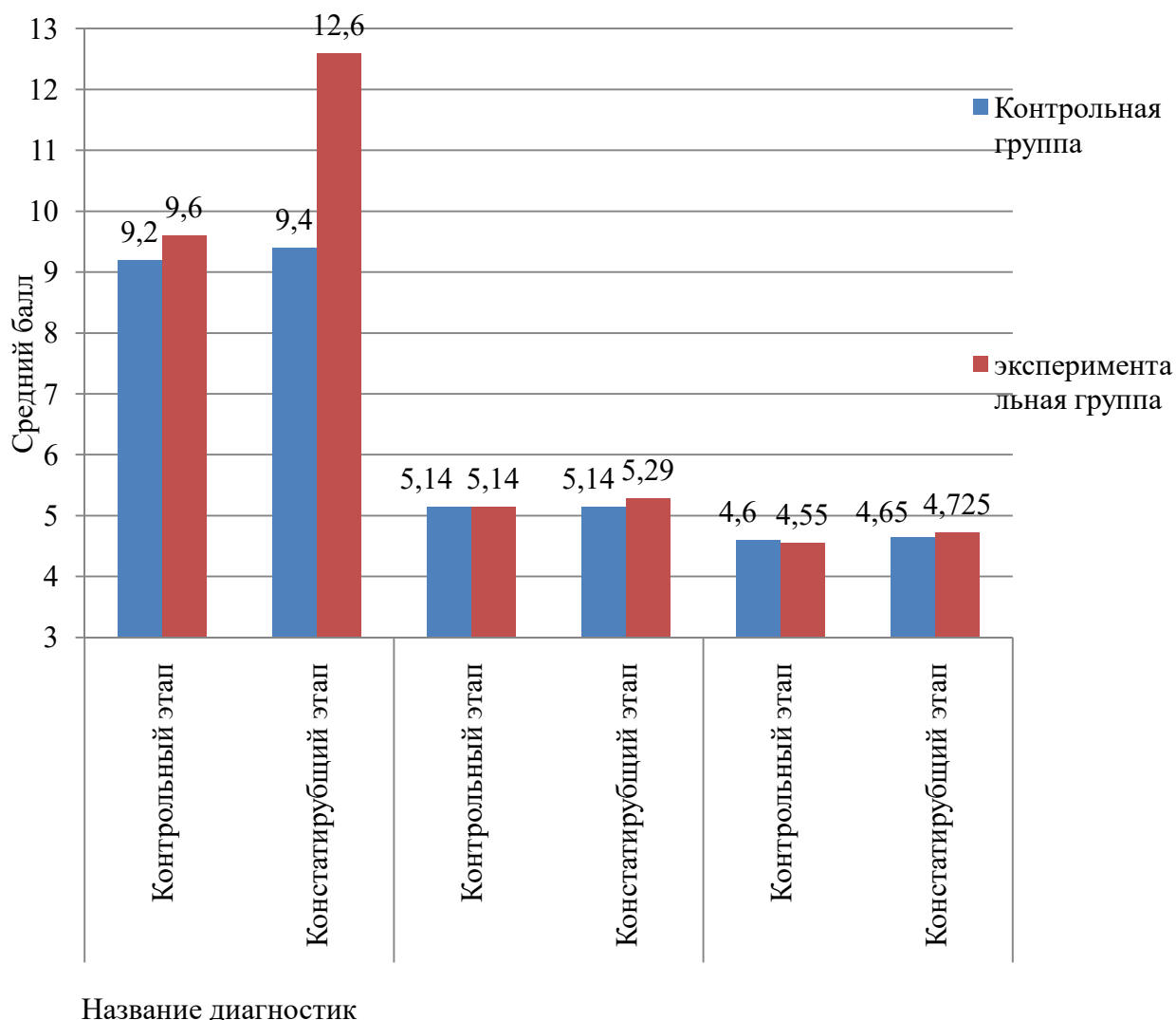


Рисунок 11. Средние значения по каждой методике в констатирующем и контрольном замерах.

На данной диаграмме видны все средние результаты по трем рассматриваемым методикам в констатирующем и контрольном этапе диагностики. Показатели экспериментальной группы по каждой проведенной методике улучшились в большей степени по сравнению с контрольной группой, где прирост изменения результатов остался практически на том же уровне.

Можно сделать вывод, что успеваемость испытуемых экспериментальной группы повысилась. В то время как у испытуемых контрольной группы осталась на прежнем уровне. Личные характеристики испытуемых экспериментальной группы повысились, в то время как у испытуемых контрольной группы осталась практически на прежнем уровне. Стереотип восприятия успешного ученика у испытуемых экспериментальной группы изменился, в то время как у испытуемых контрольной группы данные показатели остались неизменными.

2.3. Комплекс тренинговых занятий для педагогов «Психологическая профилактика негативного влияния самосбывающегося пророчества»

Проведенное исследование показало, что на деятельность учителя оказывает влияние самосбывающееся пророчество. На основании чего нами был разработан тренинг для педагогов с целью избежать негативного влияния самосбывающегося пророчества.

Разработанный нами комплекс тренинговых занятий, лекций и бесед с преподавателями и позволяет педагогами: найти внутреннюю гармонию с самим собой, выйти из стресса, минимизировать профессиональное выгорание, настроиться на работу с учеником на равных, сориентироваться с вредоносных самосбывающихся пророчеств, на благополучные, поскольку позволяют поддерживать ведущее к успеху поведение. А так же разработанный нами комплекс тренинговых занятий способствует развитию таких личностных качеств, как: симпатия, и взаимная симпатия, умение слушать и слышать собеседника, раскрытие творческих способностей, здоровая самокритика, и пр.

Цель тренинговых занятий: психологическая профилактика негативного влияния самосбывающегося пророчества.

Задачи тренинговых занятий: нормализация эмоционального фона педагога, профилактика эмоционального выгорания, нормализация

диалогового канала общения между учителем с коллегами и учителем с учениками.

При подходе, предложенном в комплексе тренинговых занятий, взаимодействие учителя и учащегося является интерактивным, духовным, продуктивным, событийным. Работа на тренингах проходит в творческой атмосфере, направляя мышление педагога на продуктивное сотворчество, снижаются ожидания учителя от действий коллеги. Таким образом, минимизируется негативное влияние самосбывающегося пророчества.

Основные принципы, пропагандируемые организатором тренинга, и приводимые в действие в ходе тренинга.

Психологическая профилактика взятого мнения, через отсутствие резких высказываний до начала процесса и во время выполнения заданий.

Выделение равного объема внимания всем участникам тренинга, через поощрение всех участников, распределение внимания между всеми учителями, участвующими в тренинге. В ходе тренинга не ставятся оценки, и никто не выделяется в группе как успешный или не успешный участник.

Установление личного контакта с каждым учащимся, и готовность со стороны организатора тренинга ответить на вопросы участников в формате «здесь и сейчас». Отсюда выходит соблюдение следующего принципа – внимание к индивидуальной скорости понимания задания каждым участником тренинга. Внутри команды, при наличии группового гадания, участники тренинга распределяют задачи в соответствии со своими возможностями.

Постановка участников тренинга в роль активного реципиента информации. Возможность ведения диалога, высказывания собственных мыслей, рассуждений, догадок, позволяет участникам тренинга свободно и раскрепощённо выражать свои мысли, быть понятым окружающими. И получает обратную связь, которую порой теряет при выполнении ежедневных рабочих задач.

Тренинг содержит 10 занятий.

Занятие 1. «Кухня эмоциональных ресурсов».

Цели занятия: повышение сплоченности коллектива, снятие тревожности и агрессивности, приобретение навыков позитивного мышления, нахождение внутренних ресурсов, творческое самораскрытие.

Занятие 2. «Психологическое здоровье».

Цель занятия: снижение психоэмоционального напряжения педагогов, посредством актуализации знаний и приемов саморегуляции.

Занятие 3. «Стиль здоровой улыбки».

Цели занятия: способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами, повысить групповую сплоченность, осознать возможность позитивных пророчеств, снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов, улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Занятие 4. «Шаги к успеху».

Цели занятия: обучение педагогов приемам личностного роста, знакомство со стратегиями поведения в конфликте, развитие коммуникативной компетентности педагогов, эмоциональной идентичности.

Занятие 5. «Вы все сможете».

Цели занятия: профилактика профессионального «выгорания» педагогов, развитие позитивного отношения.

Занятие 6. «Развитие эмпатии».

Цель занятия: развитие эмпатии у педагогов участников тренинга.

Занятие 7. «Творчество есть в каждом».

Цель занятия: формирование положительного эмоционального состояния педагога через раскрытие творческих способностей.

Занятие 8. «Жизнь прекрасна и удивительна».

Цели занятия: формирование у педагогов жизнеутверждающей позиции, позитивного отношения к себе и окружающим, своей жизни, развитие навыков определения и проектирование жизненных перспектив,

повышение уровня психологической компетентности педагогов и их общей психологической культуры.

Занятие 9. «Властелин эмоций».

Цели занятия: расширение знаний об эмоциях человека, обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Занятие 10. Подведение итогов.

Цель: закрепить полученные знания на практике.

Необходимые материалы: бейджи, бумага, ручки, стол, стулья, проектор, компьютер, бумага, ручки, мяч мякиш, раздаточный материал (программка, конверты с приветствием и т.д.), рабочая тетрадь для участника тренинга, музыкальная подборка по темам.

Участники тренинга: 10 педагогов.

Длительность занятий: 40–60 минут.

Продолжительность тренинга: 10 дней.

20 часов работы педагога-психолога.

Правила в ходе занятий: обращаться друг к другу по имени (на бейджах), принимать себя и других такими, какие они есть. быть искренним, избегать оценок друг друга, делать все естественно и добровольно, принимать активное участие в происходящем, уважать говорящего, находить для каждого участника группы – как минимум одно хорошее и доброе слово, сохранять конфиденциальность всего происходящего в группе, придерживаться принципов общения «здесь и сейчас», сотовые телефоны ставить на беззвучный режим, и убирать на один общий стол.

В ходе проведения данного комплекса тренингов, стало заметно, что педагоги стали относиться друг к другу более приветливо, здороваться в коридорах. Педагоги пришли к решению о проведении совместных перекрестных занятий. Обменялись впечатлениями о классах, в которых ведут работу, поддержали друг друга. Так же интересным является тот факт, что педагоги начали прислушиваться к мнению друг друга. Полный текст

тренинга с конспектами, упражнениями, заданиями, и тетрадь участника тренинга представлены в приложении Г.

Выводы по разделу 2

С целью описать влияние самосбывающегося пророчества в работе учителя как личностной установки на восприятие учеников, нами было проведено эмпирическое исследование при помощи методик.

Методика «Диагностика уровня невербальной креативности», показала рост показателя креативности в экспериментальной группе испытуемых, в то время как в контрольной группе испытуемых уровень креативности остался без изменений. Рост показателя для экспериментальной группы составил 30%.

Методика «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика» показала, что в экспериментальной группе произошло смещение фокуса стереотипа успешного ученика стереотипа «владеющий учебными умениями» к «владеющий субъективно – творческими умениями». При этом в контрольной группе по-прежнему ведущим стереотипом остался «владеющий учебными умениями».

Анализ результатов академической успеваемости по гуманитарным предметам показал рост среднего балла в экспериментальной группе на 3,84%, в то время как в контрольной группе рост среднего балла составил 1,01%.

Метод экспертной оценки показал уверенность учителя в том, что ученики успешны в учебной программе и успешны в театральной деятельности.

Отсюда мы можем говорить о том, что учитель имеет предвзятое мнения по отношению к ученикам и это мнение транслирует на учеников. Тем самым, при высказывании положительного отношения к ученикам и восприятию ученика учителем как более способного формируется самосбывающееся пророчество, от чего учитель начинает воспринимать

ученика как более способного, что отражается на личностных характеристиках ученика и на его успеваемости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Самосбывающееся пророчество – есть предсказание, которое прямо или косвенно влияет на реальность таким образом, что в итоге неизбежно оказывается верным, и реальным по своим последствиям. Самосбывающееся пророчество формируется из ряда этапов: «Наши действия», «убеждения о нас», «действия по отношению к нам», «действия по отношению к себе». Эти этапы зависимы друг от друга и следуют друг за другом по круговому циклу.

Целью дипломной работы являлось описать влияние самосбывающегося пророчества в работе учителя как личностной установки на восприятие учеников.

В результате решения поставленных задач было выяснено:

Самосбывающееся пророчество – ложное определение ситуации, вызывающее новое поведение, которое превращает первоначальное ложное представление в реальность.

Самосбывающееся пророчество может сыграть достаточно значительную роль, как положительную, так и отрицательную. Причина этого заключается в том, что убеждённость в предсказанном исходе заставляет человека неосознанно сводить ситуацию к услышанному итогу и давать себе готовую установку на конечный результат.

Психологический феномен, заключающийся в том, что ожидания личностью реализации пророчества во многом определяют характер её действий и интерпретацию реакций окружающих, что и провоцирует самоосуществление пророчества носит двойное название «Эффект Розенталя» или «Эффект Пигмалиона».

К факторам, способствующим возникновению самосбывающегося пророчества можно отнести следующие характеристики: симпатия, заикливание на мнение группы, знание о взаимной симпатии, знание об

уровне способностей, ожидание экспериментатора, предвзятость или не предвзятость экспериментатора, ожидание положительных или отрицательных данных, поведение лица, организующего деятельность, перцептивные искажения и точные ожидания. Эти характеристики не исключают друг друга и способны создавать различные комбинации самосбывающегося пророчества.

Учительские представления о способностях ребёнка более прогностичны для самооценки способностей, чем представления родителей. Самосбывающееся пророчества в работе учителя, несут положительное и отрицательные последствия, и проявляются через: стереотипы ожиданий от учеников, взаимосвязь гендера и увлечений учеников, социо-экономический статус семьи ученика. Негативное влияние самосбывающегося пророчества от учителя значительно сильнее отражается на детях с низкой самооценкой способностей, чем на детях с высокой самооценкой, а также на внешне мотивированных учащихся, поскольку в целом больше рассчитывают на поддержку со стороны учителя.

Избежать негативного влияния самосбывающегося пророчества в работе учителя, можно в случае соблюдения учителем следующих рекомендаций: избегать предвзятого мнения в адрес ученика; выделять равный объем внимания всем учащимся; устанавливать личный контакт с каждым учащимся; быть готовым ответить на вопрос ученика; адекватное поступку наказание и поощрение равное для всех учеников; внимательное отношение к индивидуальным особенностям ребенка и учет этих индивидуальностей при усвоении материала; способствование саморазвитию учащегося; постановка учащихся в роль активного реципиента информации.

Индивидуальные качества учителя чрезвычайно тесно связаны с вероятностью возникновения у него негативных ожиданий, ведущих в дальнейшем к развёртыванию самосбывающегося пророчества (опытность, профессиональная эффективность, стремления учителя к контролю и степени его когнитивной ригидности, эффективности учителя как профессионала).

Взаимоотношения учителя и ученика можно наблюдать через оценку, которую ставит учитель ученику, средний балл по предмету за определенный промежуток времени, идеальный образ «ребенка – ученика», творческое раскрытие ученика на уроках, где учитель поддерживает возможность этого раскрытия.

С целью описать влияние самосбывающегося пророчества в работе учителя как личностной установки на восприятие учеников, нами было проведено проектное исследование, в котором приняли участие, 20 испытуемых, имеющие одинаковые результаты по успеваемости в школе, уровню креативности, и отношению к обучению. Испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группу.

Исследование проходило в несколько этапов: проведение констатирующего этапа исследования, формирующий этап, через некоторое время контрольный этап исследования, подведение итогов.

Все методики подобранные для проведения исследования показали рост показателей в экспериментальной группе, по отношению к контрольной группе: методика «Диагностика уровня невербальной креативности», показала рост показателя креативности в экспериментальной группе испытуемых на 30%, методика «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика» показала, что в экспериментальной группе произошло смещение фокуса стереотипа успешного ученика со стереотипа «владеющий учебными умениями» к «владеющий субъективно – творческими умениями». В экспериментальной группе выявлен рост успеваемости по гуманитарным предметам. Метод экспертной оценки показал уверенность учителя в том, что ученики успешны в учебной программе и успешны в театральной деятельности. Следовательно, мы можем наблюдать, что при высказывании положительного отношения по отношению к ученику, у учителя формируется самосбывающееся пророчество и учитель начинает воспринимать ученика как более способного, что отражается на

успеваемости ученика, и его личных характеристиках. Высказанная в начале нашей работы гипотеза подтверждена.

Проведенное нами исследование можно расширить и дополнить, и расширить. Тем самым минимизировав погрешности. Необходимо увеличить количество испытуемых, что позволит получить более точные данные о влиянии пророчества. После проведения исследования стало видно, что метод экспертной оценки не дает более глубокого представления о деятельности учителя. К исследованию необходимо добавить наблюдение за учителем в ходе работы с учениками, и фиксировать отношение учителя к испытуемым со стороны, а также провести с учителем глубинное интервью.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Агеева И.А. Успешный учитель: тренинговые и коррекционные программы. СПб.: Речь, 2007. 208 с.
2. Аронсон Э., Эйкерт Р., Уилсон Т. Социальная психология. Психологические законы поведения человека в социуме. СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. 320 с.
3. Баскаева О.В. Самосбывающееся пророчество как результат ожиданий учителя [Электронный ресурс] // Психологические исследования: 2015. Т.8. № 43. С. 9–11. URL: <http://psystudy.com/index.php/num/2015v8n43/1189-baskaeva43.html>/(дата обращения 03.03.2020).
4. Белинская Б.П., Тихомандрицкая О.А. Социальная психология личности. М: Академия, 2009. 315 с.
5. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: Прогресс, 1986. С. 275–302.
6. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание / Пер. с англ. С.А. Ивлева. М.: «Прогресс», 1986. 140 с.
7. Бодалев А.А. Восприятие и понимание человеком человека / А.А. Бодалев. М.: Изд-во МГУ, 1982. 200 с.
8. Васильева В.Ю. Феномен самосбывающегося пророчества [Электронный ресурс] // Психотерапия. 2015. №8(15). URL: <http://www.b17.ru/article/35417/>(дата обращения 10.02.2020).
9. Дмитриева С.М. Представления учителей об образе ученика и условиях учебного взаимодействия в различных формах обучения // Вестник Московского городского педагогического университета. Серия: Педагогика и психология. 2013. № 2 (24). С. 119–129.
10. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. СПб.: Изд-во «Речь», 2007. 256 с.
11. Зароченцев К.Д., Худяков А.И. Экспериментальная психология: учебник. М.: Проспект, 2005. 208 с.

12. История психологии / Под ред. А.В. Петровского. М.: Просвещение, 2006. С. 50–52.
13. Копец Л.Ю. Эффект Пигмалиона (или эффект Розенталя) [Электронный ресурс] // Библиотека. Психологические эксперименты. Эффект Предвзятости. 2014. URL:http://psyfactor.org/lib/pygmalion_effect.htm (дата обращения 28.12.2019).
14. Леонтьев А.Н. Психология образа / А.Н. Леонтьев // Вестник МГУ. Сер. 14, Психология. 1979. № 2. С. 3–13.
15. Лосева Е.С., Фадеева Т.Ю. Представления об ученике родителей и учителей // Сибирский педагогический журнал (Новосибирск). № 2. 2018. С. 40–45. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavleniya-ob-uchenike-roditeley-i-uchiteley>
16. Майборода Т.А. Качественные и количественные методы исследований в психологии: учебное пособие. Ставрополь: СКФУ, 2016. 102 с.
17. Мертон Р. Социальная теория и социальная структура. М.: АСТ, 2006. 873 с.
18. Нартова–Бочавер С.К., Потапова А.В. Введение в психологию развития: учебное пособие. М.: МПСИ, 2005. 270 с.
19. Оценка ученика – оценка учителя? //Учительская, независимая газета, «УГ Москва», №4 (2), 2010. URL:<http://www.ug.ru/archive/34900>
20. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально–психологическая диагностика развития личности и малых групп. М., 2002. С. 69–71.
21. Шаповаленко, И. В. Психология развития и возрастная психология: 3-е изд., перераб. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2019. 575 с.
22. Якобсон Л., Розенталь Р., Пигмалион в классе: ожидание учителя и интеллектуальное развитие учеников. NewYork: Irvington. 1992. С. 17–21.

23. Curtis R. C., & Miller, K. Believing another likes or dislikes you: Behavior making the beliefs come true. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986. P. 284–290.

24. Merton R, Robert K. The Self– Fulfilling Prophecy // *Antioch Review*. № 8, 1948. P. 193–210.

25. Rosenthal R. Covert communication in classrooms, clinics, courtrooms, and cubicles. *American Psychologist*, 2002. P. 839–849.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Диагностика уровня невербальной креативности.

Инструкция к тесту.

Вам предлагают выполнить увлекательные задания. Все они потребуют от вас воображения и фантазии. При выполнении каждого задания старайтесь придумать что-то новое и необычное и хорошо бы такое, до которого далеко не каждый додумается. Перед вами 10 незаконченных фигур. Если вы добавите к ним дополнительные линии или штрихи, получаются интересные предметы или даже сюжетные картинки. Придумайте название для вашего рисунка и напишите его под ним.

Время выполнения – 15 мин. Поэтому работайте быстро.

Обработка и анализ результатов теста.

Количество баллов, полученное обследуемым, является одним из показателей креативности, способности выдвигать идеи, отличающиеся от очевидных. Оригинальность решений означает способность избегать легких и очевидных ответов. Максимальное количество возможных баллов – 20.

Критерии, используемые при проведении результатов тестирования.

Рисунок №1.

0 баллов. Абстрактный узор, лицо, голова человека, очки, птица, чайка.

1 балл. Брови, глаза, волна, море, морда животного, облако туча, сердце, сова, цветок, яблоко, человек, собака.

2 балла. Все остальные менее стандартные и оригинальные рисунки.

Рисунок №2.

0 баллов. Абстрактный узор, дерево, рогатка, цветок.

1 балл. Буква, дом, символ, указатель, след ноги птицы, цифра, человек.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №3.

0 баллов. Абстрактный узор, звуковые и радиоволны, лицо человека, лодка, корабль, люди, фрукты.

1 балл. Ветер, облако, дождь, шарик, детали дерева, дорога, мост, качели, морда животного, колеса, лук и стрелы, рыба, станки, цветы.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №4.

0 баллов. Абстрактный узор, волна, море, змея, хвост, вопросительный знак.

1 балл. Кошка, кресло, стул, ложка, мышь, гусеница, червяк, очки, ракушка, гусь, лебедь, цветок, трубка для курения.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №5.

0 баллов. Абстрактный узор, блюдо, ваза, чаша, лодка, корабль, лицо человека, зонт.

1 балл. Водоем, озеро, гриб, губы, подбородок, таз, лимон, яблоко, лук и стрелы, овраг, яма, рыба, яйцо.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №6.

0 баллов. Абстрактный узор, лестница, ступени, лицо человека.

1 балл. Гора, скала, ваза, ель, кофта, пиджак, платье, молния, гроза, человек, цветок.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №7.

0 баллов. Абстрактный узор, машина, ключ, серп.

1 балл. Гриб, черпак, ковш, линза, лицо человека, молоток, очки, самокат, серп и молот, теннисная ракетка.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №8.

0 баллов. Абстрактный узор, девочка, женщина, глаза и тело человека.

1 балл. Буква, ваза, дерево, книга, майка, платье, ракета, цветок, щит.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №9.

0 баллов. Абстрактный узор, холм, горы, буква, уши животного.

1 балл. Верблюд, волк, кошка, лиса, лицо человека, собака, человек, фигура.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Рисунок №10.

0 баллов. Абстрактный узор, гусь, утка, дерево, лицо человека, лиса.

1 балл. Буратино, девочка, птица, цифра, человек, фигура.

2 балла. Все остальные более оригинальные рисунки.

Критерии для выводов, полученных при обследовании на выборке из 500 человек.

Таблица 1.

Критерии, используемые при проведении результатов тестирования.

Группа	Норма креативности в баллах	Средний показатель нормы
Учащиеся 4 – 8-х классов	5 – 13	9,6
Учащиеся 9 – 11-х классов	7 – 14	10,6
Студенты и взрослые	6 – 14	10,55

Исследование стереотипов восприятия успешного ученика

Шкалы: типы успешного ученика: субъективно-творческий, общетрудовой, владеющий учебными умениями, обладающий хорошими познавательными способностями, мотивационно-волевой, приспособительный, комбинированный.

Инструкция к тесту.

Определите, какими качествами должен, по вашему мнению, обладать школьник, чтобы достичь хороших и отличных результатов в учебе. Для этого выберите шесть – семь (не более) самых важных, значимых качеств.

Тестовый материал.

1. Дисциплинированный.
2. Умный, сообразительный.
3. Умеет самостоятельно ставить перед собой цели в учебной работе.
4. Хорошая память.
5. Трудолюбивый, усидчивый.
6. Умеет использовать чужой труд (конспекты, решение задач и пр.).
7. Владеет самоконтролем.
8. Умеет планировать работу и выполнять свой план.
9. Любознательный, любит учиться.
10. Всегда нацелен на успех.
11. Инициативный, не ждет, когда учитель заставит работать.
12. Работает на оценку.
13. Хорошее внимание.
14. Ответственный.
15. Умеет работать с книгой.
16. Умеет списать или воспользоваться шпаргалкой.
17. Аккуратный.
18. Независимый в суждениях.
19. Уверенный в себе.
20. Всегда ищет оригинальное решение.
21. Жизнерадостный.
22. Способен отстаивать свои убеждения.
23. Твердая воля.
24. Не конфликтует с учителем, покладистый.
25. Еще какое?

Обработка и интерпретация результатов теста.

Анализируется состав выделенных качеств; с учетом преобладания соответствующих качеств можно выявить следующие инструментальные типы успешного ученика:

1. Субъективно-творческий (11, 18, 20, 22);
2. Общетрудовой (1, 5, 14, 17);
3. Владеющий учебными умениями (3, 7, 8, 15);
4. Обладающий хорошими познавательными способностями (2, 4, 13, 9);
5. Мотивационно-волевой (10, 19, 21, 23);
6. Приспособительный (6, 12, 16, 24);
7. Комбинированный, вбирающий в себя разнотипные качества.

Выявленный стереотип позволяет проникнуть в индивидуальное представление школьника о сущности учебной деятельности, о технологии успеха: его ценностное отношение к творческому стилю деятельности, понимание значимости базовых учебных умений, склонности к формально-приспособительной тактике учебного поведения, предпочтительное отнесение успеха на счет либо врожденных качеств ума, либо волевой напористости.

Диагностика уровня невербальной креативности.

Констатирующий этап диагностики.

№ испытуемого (контрольная группа)	Баллы за рисунок 1	Баллы за рисунок 2	Баллы за рисунок 3	Баллы за рисунок 4	Баллы за рисунок 5	Баллы за рисунок 6	Баллы за рисунок 7	Баллы за рисунок 8	Баллы за рисунок 9	Баллы за рисунок 10	Общая сумма баллов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0	2	1	2	0	2	1	2	0	0	10
2	1	2	1	0	2	1	1	1	2	1	12
3	1	0	2	0	2	1	1	0	1	1	9
4	0	0	1	2	2	0	0	1	0	2	8
5	0	1	0	1	0	2	0	1	1	1	7
6	0	2	1	2	0	2	1	2	0	0	10
7	0	0	1	2	2	0	0	1	0	2	8
8	1	2	1	0	2	1	1	1	2	1	12
9	0	1	0	1	0	2	0	1	1	1	7
10	1	0	2	0	2	1	1	0	1	1	9
Средний балл (контрольная группа): 9,2											
11	0	2	0	1	0	2	0	2	0	1	6
12	2	1	1	2	1	0	2	1	1	1	12
13	2	0	0	0	1	2	1	0	0	1	7
14	0	2	1	2	1	2	0	2	1	2	13
15	2	1	1	0	2	0	2	1	1	0	10
16	0	2	1	2	1	2	0	2	1	2	13

Окончание таблицы 2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
17	2	1	1	2	1	0	2	1	1	1	12
18	2	1	1	0	2	0	2	1	1	0	10
19	2	0	0	0	1	2	1	0	0	1	7
20	0	2	0	1	0	1	0	1	0	1	6
Средний балл (экспериментальная группа): 9,6											

Таблица 3

Диагностика уровня невербальной креативности.

Контрольный этап диагностики.

№ испытуемого	Баллы за рисунок 1	Баллы за рисунок 2	Баллы за рисунок 3	Баллы за рисунок 4	Баллы за рисунок 5	Баллы за рисунок 6	Баллы за рисунок 7	Баллы за рисунок 8	Баллы за рисунок 9	Баллы за рисунок 10	Общая сумма баллов
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	0	2	1	2	0	2	1	2	0	0	10
2	1	2	1	0	2	1	0	0	2	2	11
3	1	0	2	1	2	1	1	0	1	1	10
4	0	0	1	2	2	0	0	1	0	2	8
5	1	0	0	2	0	2	0	2	1	0	8
6	0	2	1	2	0	2	1	2	0	0	10
7	0	0	1	2	2	0	0	1	0	2	8
8	1	2	1	0	2	1	0	0	2	2	11
9	1	0	0	2	0	2	0	2	1	0	8
10	1	0	2	1	2	1	1	0	1	1	10
Средний балл (контрольная группа): 9,4											

Окончание таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
11	2	1	0	2	0	1	1	1	1	2	11
12	0	0	2	1	1	1	2	2	2	1	12
13	2	2	2	0	0	1	0	2	0	2	11
14	2	2	2	2	1	2	2	2	0	0	15
15	0	0	2	1	2	2	1	2	2	2	14
16	2	2	2	2	1	2	2	2	0	0	15
17	0	0	2	1	1	1	2	2	2	1	12
18	0	0	2	1	2	2	1	2	2	2	14
19	2	2	2	0	0	1	0	2	0	2	11
20	2	1	0	2	0	1	1	1	1	2	11

Таблица 4

Методика «Исследование стереотипов восприятия успешного ученика»
Констатирующий этап диагностики

№ испытуемо го	Ведущий стереотип						Общее количество баллов
	Субъективн о- творческий	Общетрудо вой	Владеющий учебными умениями	Обладающий хорошими познавательны ми способностями	Мотивацион но-волевой	Приспособите льный	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1	2	1	1	1	7
2	2	1	2	1	1	1	8
3	1	2	3	0	0	1	7
4	1	2	1	2	0	1	7
5	1	1	2	1	1	1	7

Окончание таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8
6	1	2	3	0	0	1	7
7	1	1	2	1	1	1	7
8	1	2	1	2	0	1	7
9	2	1	2	1	1	1	8
10	1	1	2	1	1	1	7
11	1	2	1	1	0	2	7
12	1	1	2	1	2	1	8
13	1	1	3	1	0	1	7
14	1	2	1	1	2	0	7
15	2	0	2	1	1	1	7
16	1	2	1	1	2	0	7
17	1	1	2	1	2	1	8
18	2	0	2	1	1	1	7
19	1	1	3	1	0	1	7
20	1	2	1	1	0	2	7

Таблица 5

Контрольный этап диагностики

№ испытуем ых	Ведущий стереотип						Общее количество баллов
	Субъективн о- творческий (11, 18, 20, 22),	Общетрудов ой (1, 5, 14, 17),	Владеющи й учебными умениями (3, 7, 8, 15)	Обладающий хорошими познавательны ми способностями (2, 4, 13, 9)	Мотивационн о-волевой (10, 19, 21, 23)	Приспособительн ый (6, 12, 16, 24)	
1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1	2	1	1	1	7

2	2	1	2	1	1	1	8
3	1	2	3	0	0	1	7
4	1	2	1	2	0	1	7
5	1	1	2	1	1	1	7
6	1	2	3	0	0	1	7
7	1	1	2	1	1	1	7
8	1	2	1	2	0	1	7
9	2	1	2	1	1	1	8
10	1	1	2	1	1	1	7
11	2	1	1	1	2	1	8
12	2	1	2	1	1	1	8
13	2	1	2	1	0	1	7
14	2	3	1	1	1	0	7
15	2	0	2	1	1	1	7
16	2	2	1	1	1	0	7
17	2	1	2	1	1	1	8
18	2	0	2	1	1	1	7
19	2	1	2	1	0	1	7
20	2	1	1	1	2	1	8

Таблица 6

Констатирующий этап диагностики. Успеваемость по предметам.

№ испытуемых	Наименование предметов				
	Русский язык	Литература	История	ИЗО	Средний балл испытуемого

Окончание таблицы 6

1	2	3	4	5	6
1	4	5	4	5	4,5
2	5	5	5	5	5
3	4	4	4	4	4
4	5	4	4	5	4,5
5	5	5	5	5	5
6	4	5	4	5	4,5
7	5	4	4	5	4,5
8	5	5	5	5	5
9	5	5	5	5	5
10	4	4	4	4	4
Ср. балл	4,6	4,6	4,4	4,8	4,6
11	5	5	5	5	5
12	5	5	5	5	5
13	4	4	5	4	4,25
14	5	4	4	5	4,5
15	4	4	4	4	4
16	5	4	4	5	4,5
17	5	5	5	5	5
18	4	4	4	4	4
19	4	4	5	4	4,25
20	5	5	5	5	5
Ср.балл	4,6	4,4	4,6	4,6	4,55

Таблица 7

Успеваемость. Контрольный этап диагностики.

№ испытуемых	Наименование предметов				Средний балл испытуемого
	Русский язык	Литература	История	ИЗО	
1	4	5	4	5	4,5
2	5	5	5	5	5
3	5	4	4	4	4,25
4	5	4	5	5	4,75
5	5	5	4	5	4,75
1	4	5	4	5	4,5
4	5	4	5	5	4,75
2	5	5	5	5	5
5	5	5	4	5	4,75
3	5	4	4	4	4,25
	4,8	4,6	4,4	4,8	4,65
10	5	5	5	5	5
7	5	5	5	5	5
9	4,5	4	5	4	4,375
6	5	4,5	4	5	4,625
8	4,5	4,5	4,5	5	4,625
6	5	4,5	4	5	4,625
7	5	5	5	5	5
8	4,5	4,5	4,5	5	4,625
9	4,5	4	5	4	4,375
10	5	5	5	5	5
	4,8	4,6	4,7	4,8	4,725

Целевой блок.

Разработанный нами комплекс тренинговых занятий, лекций и бесед с преподавателями и позволяет педагогами: найти внутреннюю гармонию с самим собой, выйти из стресса, минимизировать профессиональное выгорание, настроиться на работу с учеником на равных, сориентироваться с вредоносных самосбывающихся пророчеств, на благополучные, поскольку позволяют поддерживать ведущее к успеху поведение. А также разработанный блок тренинговых занятий способствует развитию таких личностных качеств, как: симпатия, и взаимная симпатия, умение слушать и слышать собеседника, раскрытие творческих способностей, здоровая самокритика, и пр.

Занятие 1. «Кухня эмоциональных ресурсов».

Цели занятия: повышение сплоченности коллектива; снятие тревожности и агрессивности; приобретение навыков позитивного мышления; нахождение внутренних ресурсов; творческое самораскрытие.

Занятие 2. «Психологическое здоровье».

Цель занятия: снижение психоэмоционального напряжение педагогов, посредством актуализации знаний и приемов саморегуляции.

Занятие 3. «Стиль здоровой улыбки».

Цели занятия: способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами; повысить групповую сплоченность; осознать возможность позитивных пророчеств; снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов; улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Занятие 4. «Шаги к успеху».

Цели занятия: обучить педагогов приемам личностного роста; познакомить со стратегиями поведения в конфликте; развивать коммуникативную компетентность педагогов, эмоциональную идентичность.

Занятие 5. «Вы все сможете».

Цели занятия: профилактика профессионального «выгорания» педагогов; развитие позитивного отношения.

Занятие 6. Развитие эмпатии.

Цель занятия: развитие эмпатии у педагогов участников тренинга.

Занятие 7. «Творчество есть в каждом».

Цель занятия: формирование положительного эмоционального состояния педагога через раскрытие творческих способностей.

Занятие 8. «Жизнь прекрасна и удивительна».

Цели занятия: формирование у педагогов жизнеутверждающей позиции, позитивного отношения к себе и окружающим, своей жизни; развитие навыков определения и проектирование жизненных перспектив; повышение уровня психологической компетентности педагогов и их общей психологической культуры.

Занятие 9. «Властелин эмоций».

Цели занятия: расширение знаний об эмоциях человека; обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Задачи занятия: расширение знаний об эмоциях подростков; способствовать сплочению группы; установление доверительного климата в группе.

Занятие 10. Подведение итогов.

Цель занятия: закрепить полученные знания на практике.

Содержательный блок.

Конспекты тренингов для педагогов

Занятие 1. «Кухня эмоциональных ресурсов».

Цели занятия: повышение сплоченности коллектива; снятие тревожности и агрессивности; приобретение навыков позитивного мышления; нахождение внутренних ресурсов; творческое самораскрытие;

Ожидания участников.

Предполагается, что в ходе занятий у педагогов появится возможность: неформально общаться с коллегами по вопросам, связанным и не связанным с образовательным процессом, что позволит им лучше узнать друг друга; обмениваться опытом по разным вопросам; что поможет приобрести навыки взаимной поддержки в трудных ситуациях; развивать способность прислушиваться к мнению другого человека, общаться, избегая директивности; учиться здоровой самокритике; прислушиваться к себе, обретать внутренние ресурсы для дальнейшей полноценной жизни и работы.

Ход занятия.

1. Вводная беседа.

Давайте договоримся, что на нашем занятии мы будем: обращаться друг к другу по имени (на бейджах), принимать себя и других такими, какие они есть, быть искренним, избегать оценок друг друга, делать все естественно и добровольно, принимать активное участие в происходящем, уважать говорящего. Мы будем стараться находить для каждого участника группы – как минимум одно хорошее и доброе слово, сохраним конфиденциальность всего происходящего в группе. Обязательно придерживаться принципов общения «здесь и сейчас». Сотовые телефоны ставим на беззвучный режим, и убираем на один общий стол. Пусть лежат.

Мы с вами пропагандируем для учащихся принцип «Расскажи мне, и я забуду, покажи мне, и я запомню, дай мне действовать самому, и я пойму». А значит и нам с вами необходимо освоить этот принцип. Сегодня постараемся не только определить проблему, но и научиться, практически преодолевать ее.

В течение занятия нам предстоит вместе пройти определенный путь, и, как обычно это бывает, начнется с приветствия, знакомства (раздать бейджи).

Ведущий предлагает участникам изготовить персональный бейдж и каждому написать то имя. Которым он хочет, чтобы его называли (заполнение бейджей).

Любой из нас чего – то ожидает от нового дела. Что вы ждете от этого занятия (каждый участник записывает свои ожидания в бланк 1). Ваши ожидания могут измениться в течение занятия, возможно, вы получите то, что не ожидали, многое будет зависеть от вашей активности в конце.

Упражнение «Знакомство».

(Ведущий начинает выполнять упражнение первым). Держа мяч в руках, называет свое имя и характерное для себя качество, при условии, что оно начинается на ту же букву, что и ваше имя, например: «Светлана – смелая». Затем мяч перекидывается другому участнику и тот называет свое имя и качество (повторяют все участники).

Тест «Нужно ли вам учиться бороться со стрессом?»

Все люди современного общества подвержены риску профессионального выгорания. Мы все живые люди, которые вовлечены в определенную сферу деятельности. Каждый из нас на работе имеет определенные обязанности, которые должны выполняться каждый день, день за днем, месяц за месяцем. Человек, который долгое время выполняет одну и ту же работу, морально устает, что, в свою очередь, снижает мотивационную сферу человека и приводит к безразличному отношению к профессиональной деятельности. В этом случае также можно говорить о синдроме выгорания.

Не секрет, что профессия педагога чаще, чем большинство других профессий, приводит человека к ситуации сверхстресса, то есть стресса, превышающего «повседневный» психический потенциал человека. Однако стресс, как указывал канадский ученый Ганс Селье, не только беда, но и благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь превратилась бы в бесцветное прозябание. Стресс – это важнейший инструмент тренировки и закаливания, ибо он помогает повышать сопротивляемость организма. Стресс может способствовать возникновению не только тяжелого страдания, но и большей радости. Он способен привести человека к вершинам творчества.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на десять вопросов (см. рабочую тетрадь).

Посчитали положительные результаты, если их больше 4, пора задуматься о том, что стресс отнимает у вас слишком много сил, ресурсов, а значит – здоровья.

2. Практическая часть.

Упражнение 1. «Ловец блага».

Инструкция. Чтобы с вами не случилось, во всем старайтесь находить положительные стороны. Давайте потренируемся. Найдите и запишите, пожалуйста, положительные моменты в следующих ситуациях:

1. Вы собираетесь на работу, погода встречает вас проливным дождем.
2. Вы опоздали на автобус.
3. У вас нет денег, чтобы уехать куда – нибудь в отпуск.

Комментарии для ведущего.

Участники пишут для каждой ситуации свои положительные моменты. Каждый по очереди проговаривает эти моменты. Участник, указавший более 5 положительных моментов в каждой предложенной ситуации, считается «ловцом блага».

Игра «Я знаю, что я...».

Это, простое, на первый взгляд, упражнение может выявить скрытые ресурсы участников, повысить уровень уважения, доверия друг другу.

Все участники сидят в кругу. Каждый из них берет карточку и по очереди зачитывают, стараются не скрывать эмоции и переживания.

1. Я знаю, что у меня взоры нежно – страстные, а речи сладострастные.
2. Я знаю, что я кокетливо – задорная и совсем не вздорная.
3. Я знаю, что я солнечная, стремительная, трепетная, решительная.
4. Я знаю, что я искренняя, классная, честная, потрясная.
5. Я знаю, что я бесподобно танцующая, огненная, флиртующая.
6. Я знаю, что я гениальная, взрывная, искрометно – чумовая.
7. Я знаю, что я сладкая, певучая, вдохновенная, кипучая.

8. Я знаю, что я вездесущая, магическая, колоссально – магнетическая.
9. Я знаю, что я раны исцеляющая и в любовь играющая.
10. Я знаю, что я бойкая, вовсе не помпезная.
11. Я знаю, что я все же непорочная, красавица восточная.
12. Я знаю, что я хмельная, цветущая, к поцелуям зовущая.
13. Я знаю, что я пылкая, насмешливая, упрямая и вежливая.
14. Я знаю, что я лаской согревающая, часто согрешающая.
15. Я знаю, что я азартная, влюбленная, заманчивая, знойная.
16. Я знаю, что я непосредственная, смешливая, видная, красивая.
17. Я знаю, что я творчески увлеченная, с фигуркою точеною.
18. Я знаю, что аппетитно – вкусная, а в любви искусная.
19. Я знаю, что я сказочная, живительная, амазонка пленительная.

Упражнение «Аукцион качеств».

Листы бумаги двух цветов.

Упражнение способствует консолидации группы и формированию эмоционально – позитивной атмосферы.

Ведущий заранее готовит игровой материал: листочки розовой и голубой бумаги.

Участники, подумайте, какие качества вам мешают, а какие наоборот помогают в работе.

На листочках необходимо написать те качества, которых, по мнению участника у него в избытке и которыми он хотел бы поделиться с другими (не важно мешают они или помогают) качествами, которых не хватает.

Давайте сравним, каких листочков больше тех, где записаны ваши качества, которыми вы могли бы поделиться или листочков с качествами, которых вам не хватает.

А теперь мы организуем аукцион лотами будут ваши избыточные качества, каждый из вас оставляет листочки на своем стуле, а затем вы перемещайтесь по кругу по часовой стрелке и, читая качества, забираете эти листочки, если они вам нужны, если такое качество находится, желающий

может поделиться им, отдать листочек на избыточное качество. Если такого качества нет, то все смотрят если у них что – то похожее чем можно заменить, и предлагают варианты замены.

Получается, каждый из вас сможет собрать себе комплект качеств и помочь другу собрать недостающие умения.

Упражнение «Чемодан возможностей».

Цель: приобретение навыков позитивного мышления, осознание возможностей положительных изменений в жизни, визуализация желаний.

Представьте, что вы не только получили листочки с написанным на нем качеством, но и приобрели само качество. Помолчите минуту, почувствуйте какого это, обладать таким долгожданным качеством, как вы изменитесь внешне, как изменится ваше поведение, отношение к людям, интересы, взгляды на жизнь, может в вашей жизни произойдут важные перемены благодаря этому качеству? Как на вас станут реагировать другие люди. Каждый из вас получит волшебный чемодан возможностей, вы можете сложить в свой чемодан все необходимые карточки с качествами (может даже вещи, которые способствуют этим качествам).

А теперь каждый расскажет по желанию, что он положил в свой чемодан, и как эти предметы пригодятся в жизни.

Посмотрите, какие разные у вас получились чемоданы, вы можете взять их с собой и открывать их, когда вдруг забудете, какую замечательную жизнь вы себе сегодня загадали.

3. Финал занятия (Рефлексия).

Обсуждение. Вопросы для беседы.

1. Что вам было труднее всего?
2. Что не понравилось?
3. Что вызвало сопротивление? Как вы думаете почему?
4. Что вам больше всего понравилось? Что нового вы узнали о себе?
5. Какой полезный опыт получили на этом занятии и оправдались ли ваши ожидания?

Обмен мнениями между участниками тренинга.

Занятие 2. «Психологическое здоровье».

Цель занятия: снижение психоэмоционального напряжения педагогов, посредством актуализации знаний и приемов саморегуляции.

Задачи занятия: создать благоприятный психоэмоциональный климат; обучать разным техникам и методикам сохранения психического здоровья; формировать установки на самопомощь в стрессовой ситуации.

Оборудование (материалы): стол, стулья, проектор, компьютер, бумага, ручки, мяч мякиш, раздаточный материал (программка, конверты с приветствием и т.д.).

Вступительное слово.

Мы живем в эпоху кризиса и социальных перемен. У некоторых людей жизненные трудности приводят к ухудшению состояния здоровья. У других те же проблемы способствуют пробуждению скрытых ресурсов, духовному совершенствованию и успешной самоактуализации вопреки экстремальным ситуациям.

Сегодня мы с Вами, попробуем в этом разобраться.

Наш тренинг хочу начать с упражнения «Приветствие разных стран», которое поможет нам включиться в работу, снять накопившееся напряжение, создать групповое доверие.

Для начала я предлагаю вам выразить друг другу радость встречи. Сейчас мы все встанем и поздороваемся. Здороваться будем по-разному. Вам розданы карточки, по ним будет называться страна и кто является представителем этой страны, демонстрирует всем свое приветствие, а остальные повторяют за ним. (Африка, Эстония, Китай, и пр.).

Анализ: какое приветствие вам больше всего понравилось, что почувствовали?

Улыбка, короткий разговор, приветствие или комплимент – все это знаки, того, что нас заметили, и это доставляет нам радость.

Следующее задание, позволит выявить уровень стресса каждого участника.

Для того чтобы узнать есть у вас стресс или его у вас нет, я предлагаю взять лист бумаги и ручку. И ответить на следующие вопросы. Отвечать нужно быстро, так как оно есть, будьте честны с собой! Правильных и не правильных ответов нет. Есть только ВАШИ ответы.

Тест «Подвержены ли вы стрессу» (см. рабочую тетрадь).

Тест анонимный и каждый из вас в первую очередь должен оставаться честным перед самим собой.

Высчитав свой результат, каждый сделает свои выводы и выберет свои пути решения.

Викторина.

А сейчас я, Вам, предлагаю провести викторину. У вас есть конверты в них листы разных цветов. Объединитесь в группы по цвету, и у нас получатся группы для викторины. Итак, играем.

1. Наиболее стрессовыми считаются 3 сферы деятельности, как вы считаете какие? Каждая команда по очереди показывает (беззвучно) сферу, а остальные отгадывают.

Время на показ минута и на обдумывание минута.

Правильный вариант: здравоохранение; правоохранительные органы; образование.

А, почему? Как думаете? – Конечно, все эти сферы в той или иной мере несут за собой стресс, но самыми стрессовыми считаются те, которые связаны с коммуникацией с социумом.

2. Как, Вы, считаете, какие три основных вида признаков стресса существует? Каждая команда обыгрывает свои версии. А команды остальные отгадывают. Время на показ минута и на обдумывание минута.

Правильный выбор: физические; эмоциональные; поведенческие.

3. Какое описание, относится к какому виду? (правила те же, по очереди показывают, и по очереди отгадывают). Минута на показ, минута на обдумывание.

Физические – бессонница, боли в груди, в животе, в спине, головные боли, головокружение, хроническая усталость, частые простуды и т. д.

Поведенческие – постоянный поиск у себя различных заболеваний, потеря интереса к своему внешнему облику, притопывание ногой или постукивание пальцем, и т. д.

Эмоциональные – излишняя агрессивность, повышенная возбудимость, депрессия, импульсивное поведение, нарушения памяти и концентрации внимания, ночные кошмары, раздражительность и т. д.

Работа с людьми, а с детьми в особенности, отнимает много сил. Уровень самоотдачи и самоконтроля столь высок, что психические ресурсы не восстанавливаются. И все это лишает нас самого важного, а чего мы узнаем, когда ответим на следующий вопрос.

4. Какое здоровье является фундаментом общего состояния человека? Вопрос со всех команд: Ответ – «Психическое здоровье».

Давайте каждая команда попробует составить этому термину свое определение? (Команды высказываются).

А вот всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (Mentalhealth) как «состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества».

Вопрос ко всем командам: Какая основная защита от стресса? Ответ – позитивное мышление.

Предлагаю вам посмотреть видеоролик о силе позитивного мышления. (Короткий видеоролик).

Давайте перейдем к практике здоровьесберегающих технологий для нашего психического здоровья.

1. Психологическая техника «Дышите глубже, вы взволнованы».

Она научит нас управлять своим внутренним состоянием. Когда вы испытываете эмоциональный дискомфорт, просто проверьте, как вы дышите.

При повышенной возбудимости, беспокойстве, нервозности Вдох состоит из трёх фаз вдох – пауза – выдох или раздражительности нужно увеличить время на все 3 фазы, начните с 5 секунд. Долго дышать в таком ритме не нужно. Следите за результатом и по нему ориентируйтесь. Можно увеличивать длительность каждой фазы.

Для того что бы поднять общий тонус, собраться с силами чередование фаз должно быть следующим вдох – выдох – пауза.

– Медленное и глубокое дыхание – понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

– Частое дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно – психическую напряжённость.

– То есть, изменяя ритмику дыхания можно из расслабленного спокойного состояния перейти в более активное, бодрое состояние.

А теперь совместим дыхание с движением.

2. Упражнение совмести действия.

Соедините ладони обеих рук на уровне глаз. Затем одновременно, спускайте правую руку по левой, а на левой руке согните пальцы, как бы ловя правую руку и наоборот. При подъеме руки до уровня другой делаем вдох носом, а при ловле одной рукой пальцев другой не дышать, при спуске выдох ртом. Повторите это движение в одну и другую стороны по 10 раз.

3. Упражнение «Самомассаж при стрессе».

Инструкция: даже в течение напряженного дня всегда можно выкроить время и расслабиться. Вы можете слегка помассировать определенные точки тела. Надавливайте не сильно, можно закрыть глаза. Вот некоторые из этих точек: потрите межбровную область, это место медленными круговыми движениями; задняя часть шеи: мягко сожмите несколько раз одной рукой; челюсть: потрите с обеих сторон место, где заканчиваются задние зубы;

плечи: помассируйте верхнюю часть плеч всеми пятью пальцами; ступни ног: если Вы устали ходить то, отдохните немного и потрите ноющие ступни перед тем, как бежать дальше; обхватив ладонью левой руки заднюю поверхность шеи, вращательными движениями пальцев помассируйте мышцы правой стороны шеи снизу-вверх, а большим пальцем левую сторону.

4. Кинезиологическое упражнение «Крюки».

Упражнение можно использовать, когда находишься в состоянии стресса, возбужден или взволнован. Для самоконтроля своего поведения. Повторить 8–10 раз.

Скрестите лодыжки, как вам это удобно. Затем скрестите руки, соедините пальцы рук в «замок» и выверните их. Для этого вытяните руки вперед, тыльными сторонами ладоней друг к другу и большими пальцами вниз. Теперь перекиньте одну руку через другую, соедините ладони и сомкните пальцы в «замок». Затем опустите руки вниз и выверните их внутрь на уровне груди так, чтобы локти были направлены вниз.

Если в таком положении стоять неудобно, качает, то лучше в этой же позе сесть.

Находясь в этом положении, прижмите язык к твердому небу за верхними зубами. Это действие возбуждает средний мозг, который находится прямо над твердым небом, а также помогает избавиться от напряжения в языке вызванного несбалансированной позой.

5. Психологические упражнения. Разминка, основанная на «Броуновских движениях».

Упражнение. «Столкновение с закрытыми глазами».

Встаньте кучнее, закройте глаза, поставьте руки перед собой ладонями вперед и начинайте двигаться с закрытыми глазами. При столкновении меняйте траекторию движения.

С закрытыми глазами, стой!

Упражнение. «Найти руку другого человека находясь лицом в центр».

А теперь, ваша задача, не открывая глаз аккуратно двигаться и взять за руку человека одного справа, а другого слева так чтобы встать лицом в центр. В итоге у каждого должно появиться по два соседа справа сосед и слева.

Итог: 1. Это упражнение учит нас не останавливаться на достигнутом упершись в стену, а искать другой путь и прокладывать другие траектории движения.

Итог: 2. Это упражнение позволяет нам снять напряжение с глаз и обострить другие органы чувств.

6. Упражнение. «Напрячься, чтобы расслабиться»

«Как я могу расслабиться?».

Этот вопрос люди задают порой, не только имея в виду психологическое напряжение, но и телесное.

Эти виды напряжения, кстати, связаны между собой. Тело вполне можно считать физическим представителем души. Вследствие этого объяснимо, что эмоциональная нестабильность, так или иначе, сказывается на теле.

Итак, что можно сделать, если есть большое напряжение в теле и/или мы о чём – то переживаем и хочется получить хотя бы временное облегчение?

Существует простое упражнение, которое, возможно, покажется многим странным, ведь заключается оно в создании дополнительного напряжения, а ведь мы от него собирались избавляться.

Хотите расслабиться? Напрягитесь. Напрягитесь ещё больше, чем обычно, ещё больше, чем сейчас. Сожмите всё тело, обращая внимание на кулаки (их обязательно сожмите) руки, ноги, ягодицы, живот, спину, шею, лицо, голову, если удастся – словом, напрягите всё, что доступно, представляя, как напрягаете каждую клеточку тела.

Удерживайте напряжение столько, насколько хватит сил (обычно, получается, удерживать не больше, чем несколько минут). А когда удерживать напряжение окажется невозможным, отпустите его.

Расслабление придёт само по себе.

Я желаю вам быть счастливыми! Спасибо за внимание!

Финальная рефлексия.

В заключении, предлагаю поделиться своими чувствами, мыслями о нашей совместной работе. Я буду бросать, Вам, мячик, а вы давать тренингу определение одним словом (прилагательным). Начнем!

Спасибо за внимание!

Занятие 3. «Стиль здоровой улыбки».

Задачи занятия: способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами; повысить групповую сплоченность; снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов; улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Оборудование: мяч, красные сердечки из бумаги, ручки, карандаши, листочки бумаги (маленькие), заготовленные бланки для обратной связи; макет «сердца группы».

Ход тренинга (приветствие, одевание бейджей).

Упражнение № 1 «Давайте поздороваемся».

Цели: разогрев участников; осознание и снятие мышечных зажимов.

По сигналу участники тренинга начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути.

Тренер может хлопать в ладоши 1,2,3 раза. В зависимости от хлопков, все здороваются: за руку, если 1 хлопок; плечами, если 2 хлопка; спинами, если 3 хлопка.

Во время приветствия говорить нельзя, все внимание на позитивное лицо, и на тактильные ощущения.

Можно сесть на места.

Диалог о том, что такое стиль. Стиль – это непосредственно осязаемое присутствие эстетического единства целостности. Помогает в этом улыбка.

Каждый берет бумажное сердечко, пишет на нем свое имя, и передает по кругу. Получив чужое сердечко, вписываем на него характеристику для данного человека. Если ваше сердечко вернулось к вам, оставьте его себе. С улыбкой прочитайте свои характеристики, которые ваши коллеги считают важными в вашей личности.

Теперь давайте расскажем всем о себе.

Упражнение №2 «Интонация».

Цель: развитие экспрессии, навыков активного слушания, эмоциональной сферы.

Произнесите свое имя с разными интонациями. Каждый по кругу.

Например, с: с благодарностью, с восторгом, с восхищением, искренне, радостно, доброжелательно, ласково, восторженно, нежно, громко, тихо, задумчиво и пр.

Вот и познакомились.

Подготовка к работе на тренинге. Вспоминаем занятие №2. Дыхание, упражнение крючки и пр. каждый выполняет сам, что помнит. 3–5 минут.

Упражнение № 3. «Кто быстрее?».

Давайте попробуем сыграть в игру и стать настоящей командой. Попробуйте быстро без слов, построить, используя всех игроков команды, следующие фигуры: квадрат, треугольник, ромб, букву, птичий косяк.

Это упражнение позволит вам выработать координацию совместных действий.

Обсуждение. Трудно было выполнять задание? Что помогло при его выполнении? Возможно не получалось из-за неопределенности ролей, давайте выполним следующее упражнение и поймем ваши роли.

Упражнение № 3.«Ведущий и ведомый».

Это упражнение позволит поэкспериментировать с движениями и разными позициями ведущего и ведомого. Будут звучать музыкальные композиции разных стилей.

Звучит музыка, и участники начинают двигаться в колонне, причем первый участник становится ведущим, а остальные – ведомыми. В качестве ведущего участник спонтанно и свободно самовыражается, максимально используя свой танцевально-экспрессивный репертуар, остальные члены группы следуют за ним, стараясь повторять его движения. Через 30 сек. первый участник переходит в конец колонны и становится ведомым. Упражнение продолжается до тех пор, пока каждый из участников не побывает в роли ведущего.

Вопросы для обсуждения. Что чувствовали участники, будучи ведущими / ведомыми? Что они чувствовали, примерив на себя его экспрессию? Какой Я, когда танцую, как он? Когда участникам было более комфортно – когда повторяли движения других или, когда сами были ведущими?

Упражнение №4 «Я такой же, как ты».

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: «Я такой же, как ты, потому что...». Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

Давайте отдохнем, улыбнемся друг другу и уберем первый признак недоверия и стресса – мышечный зажим. Наша задача сейчас сбросить напряжение в области плечевого пояса и спины. Важно контролировать осанку и чувство уверенности в себе.

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища. Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую вас не сильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения.

Понемногу вытягивайте шею.

Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

Прекрасно! Давайте теперь сядем в круг, и поработаем с голосом. Ведь наши ученики часто обращаются к нам по имени отчеству.

Упражнение № 5 «Узнать по голосу кто это».

Участники сидят по кругу. Одному из вас нужно выйти в центр круга и закрыть глаза, по желанию кто-то из вас с мест, а произносит: «Мария Ивановна, это я...», а стоящий в центре отгадывает кто это. Кого отгадали выходит в центр.

Отлично. Мы с вами сегодня и касались друг друга, и называли друг друга по имени, и следовали друг за другом и вели за собой, теперь время собирать комплименты.

Упражнение № 6. «Накопительные комплименты».

Мы все любим получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать много комплиментов друг другу. Встань в круг. Попробуйте придумать комплимент для человека справа от вас. Подумайте о любой из его черт характера. Первый для начала – говорит комплименты соседу слева. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему свой собственный и т.д.

Упражнение № 7 «Все мы чем – то похожи».

Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например, «У каждого из нас есть сестра...», «Любимый цвет каждого из нас –синий» и т.д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

3. Рефлексия «Мне сегодня...».

Теперь мне бы хотелось, чтобы каждый из вас высказал свое мнение о нашем сегодняшнем дне. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, побывав сегодня у нас в школе. Пожалуйста, закончите фразу: «Мне сегодня...»

Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе.

И в заключение нашего занятия я хочу, чтобы вы оставили пожелания и комплимент друг другу.

Спасибо вам большое, что пришли на наше занятие, надеемся, что он не пройдет бесследно в вашей жизни, и вы станете больше доверять своим ощущениям и больше улыбаться.

Занятие 4.«Шаги к успеху».

Цели занятия: обучение педагогов приемам личностного роста; познакомить со стратегиями поведения в конфликте; развивать коммуникативную компетентность педагогов, эмоциональную идентичность.

Мы все здесь собрались сегодня, потому что нас объединяет одно общее дело – воспитание и развитие наших детей. Каждый день 7 часов, а кто-то и больше, посвящает своей работе, на которой мы ежедневно растем не только профессионально, но и личностно.

Мы молоды, и все желаем стать успешными в профессии. Дорога к успеху у каждого человека своя, и успех мы все по-разному представляем. Но посоветоваться, что взять с собой в дорогу мы можем. Ведь часто, собирая чемодан, мы задумываемся, что именно нам будет необходимо. Давайте сегодня вместе подумаем, что нам необходимо на пути к профессиональному успеху.

–Хочу начать с одной притчи, сочиненной одним психологом, сказкотерапевтом.

Одна молодая женщина, очень много времени отдавала своей работе. Она выполняла ее быстро и качественно, но при этом сетовала на то, что не успевает сделать за день все, что намечает. Услышал ее жалобы старец, проходивший мимо, и сказал:

–А ты, милая, пойдём со мной в дальний путь – может я смогу тебе помочь решить твою проблему. Но прежде сделай те свои дела, без завершения которых нельзя двинуться в путь. Как сделаешь – позови меня. Женщина подумала совсем немного и ответила:

– Я готова!

– Всем добрый день! Да, действительно, всех дел не переделать. Впереди еще половина рабочего дня и много домашних хлопот.

А пока у нас есть время не только возможность узнать о себе что-то новое и интересно провести время, но и способ хорошо отдохнуть, избавиться от негативных переживаний.

Давайте поприветствуем друг друга, похлопайте каждый своего соседа по плечу и назовите его имя. Назовите имена ласково, с улыбкой. Применяя все знания, которые нам достались на прошлых занятиях.

Упражнение «Доброе слово».

Главная роль отведена учителю. Слова его, безусловно, экспромт, вдохновение, настоящий эмоциональный всплеск его искреннего стремления помочь ребенку, создать ситуацию успеха. В конечном итоге формируется вера в себя, вера в успех.

Прошу выйти 3 или 4 желающих педагогов поучаствовать в соревновании. Необходимо произносить по очереди различные варианты обращений к ученику, не повторяясь: «Ты молодец! Отлично!» «Продолжай также хорошо работать», «это достижение! Я ценю то, что ты сделал!» Последний оставшийся игрок – победитель и его ждёт приз – общие аплодисменты.

Упражнение «Волшебная шкатулка».

Давайте попробуем открыть эту волшебную шкатулку, и поднимем себе настроение. Доставайте из нее по одному пожеланию и зачитывайте вслух, записочка подскажет вам, что же вас ждет и что нужно сделать в ближайшее время.

Варианты пожеланий.

Тебе сегодня особенно повезет!

Жизнь готовит тебе приятный сюрприз!

Наступило время сделать то, что ты постоянно откладываешь!

Люби себя такой, какая ты есть, – неповторимой!

Сделай себе подарок, ты его заслуживаешь!

Сегодня с тобой вместе радость и спокойствие!

Сегодня твой день, успехов тебе!

Все твои желания и мечты реализуются, поверь в это!

Верь в себя и все получится!

Сегодня тебя будет преследовать удача!

Пусть тебя обнимет счастье!

Смело иди вперед, там тебя ждет только лучшее!

Живи и радуйся, остальное приложится!

Пусть в твоей душе воцарится гармония!

Пусть твои глаза всегда сияют!

Не удивляйтесь, если сегодня вдруг начну сбываться несбыточные мечты!

Думайте о хорошем и все будет хорошо!

Берегите себя – купайтесь в счастливых моментах!

Все будет хорошо, а завтра еще лучше!

Себя надо любить и хвалить. Не поручать же такое ответственное дело чужим людям!

Улыбнись, когда на небе тучи. Улыбнись, когда в душе ненастье. Улыбнись... и сразу станет лучше. Улыбнись, ведь ты же чье-то СЧАСТЬЕ!

Главное – верить. Если веришь, то все обязательно будет хорошо – даже ЛУЧШЕ, чем ты сам можешь устроить!

Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень и свою неуверенность.

Живи так – чтобы люди, столкнувшись с тобой, УЛЫБНУЛИСЬ, а общаясь с тобой, стали чуточку СЧАСТЛИВЕЙ...

Чтобы жить и радоваться, нужно всего две вещи: во-первых – ЖИТЬ, а во-вторых – РАДОВАТЬСЯ!

Не печальтесь из-за ерунды, ерунда же из-за вас не печалится.

Если дела идут не так, как ты хочешь – дай им пройти мимо! Это... не твои дела!

Даже после небольшой улыбки, в организме обязательно дохнет один маленький микроб. Улыбайтесь чаще!

Никогда не сдавайтесь, и вы дойдете до своей цели!

Будет новый рассвет – будет море побед! И не верь никогда в то, что выхода нет!

Укрепляют организм – радость, юмор, оптимизм!

Разрешаю счастливым событиям выстраиваться в очередь, чтобы со мной случиться!

Упражнение – раскрепощение «Хор».

Песню «В лесу родилась елочка» поют по заданию (группы вытягивают по 2-го задания), подготовка 5 минут. Варианты заданий: африканские аборигены, кавказские горцы, олениводы Чукотки, индейцы племени Апачи.

Упражнение «Реклама».

В подтверждение, что наша профессия, одна из самых важных, лучших, востребованных – прошу каждую команду в течение минуты придумать слоган или девиз (буквально одну или две фразы, чтобы похвалить профессию, себя, команду в которой вы участвуете).

Команды по очереди высказываются.

Упражнение «И ты пойдешь с нами в поход!».

Да, мы похожи, но, несмотря на эти сходства, в нас много своего – индивидуального, что делает нас неповторимыми и уникальными. И именно это заставляет нас проявлять интерес к друг другу, поддерживает желание быть вместе – в одной команде, в составе которой хоть на край света. И вы сейчас сами в этом убедитесь.

Итак, мы отправляемся в поход. Каждому из Вас надо очень хорошо подумать, что можно взять с собой. Только в случае правильного выбора Вы пойдете с нами. Итак, начинаем собираться.

Я возьму телефон – и пойду с вами в поход! (Просьба к тем, кто знает смысл игры, повременить с подсказкой). После каждого высказывания психолог объявляет о своем решении: «Татьяна, поздравляю Вас, Вы идете с нами в поход!» или «Светлана, увы, Вы не идете с нами в поход». Интрига должна сохраняться в течение некоторого времени (3–4 круга, может, больше). За это время большинство участников должны догадаться, почему, например, Светлане можно брать спички, сумку, сахар и т.д., а Ольге – нельзя. Кто догадается первым (он станет помощником ведущего), должен молчать, т.е. не раскрывать тайны происходящего, а продолжать игру.

Упражнение «Воздушный шар».

Написать 7 жизненных ценностей (см. рабочую тетрадь).

Мы с вами отправляемся в путешествие на воздушном шаре. И вдруг шар начинает спускаться. И чтобы не упасть вы будете вычеркивать по 2 жизненные ценности. Шар начинает спускаться: над горами – 2; над пустыней–2; над водой– 2.

Что осталось это в данный момент сейчас у вас на душе, или это ваша ведущая ценность на данный момент.

Упражнение «Корзина Советов».

Люди могут научиться справляться со стрессом и эмоциональным напряжением и вести более здоровую и счастливую жизнь. Дайте друг другу

несколько советов как можно справляться со стрессом в условиях нашей с вами работы. Например:

1. Регулярно высыпайтесь.
 2. Попробуйте говорить и ходить медленнее
 3. Больше гуляйте на свежем воздухе.
 4. Составляйте список дел на сегодня.
 5. Ставьте перед собой только реальные цели.
 6. Выделяйте в день хотя бы один час для себя.
 7. Улыбайтесь и говорите себе комплименты, смотрясь в зеркало.
 8. Расскажите о своих неприятностях близкому человеку.
 9. Постарайтесь сосчитать про себя до десяти, когда чувствуете напряжение.
 10. Приготовьте чашку тёплого чая из трав, примите тёплую ванну или душ.
 11. Избегайте лишних обещаний, оцените свои возможности.
 12. Знайте подъёмы и спады своего настроения.
 13. Живите сегодняшним днём, не требуйте слишком многого для себя.
 14. Вспомните свои ощущения, когда всё было хорошо.
 15. Не старайтесь угодить всем – это нереально.
 16. Помните, что Вы не одиноки.
 17. Будьте оптимистом, это поможет находить в жизни куда больше радости, чем уныния.
 18. Не торопитесь принимать какие-либо решения. Сначала успокойтесь.
 19. Примите свою неудачу! У каждого человека есть свои достоинства и недостатки.
 20. Хорошим лекарством от стресса может стать любимая работа.
- Финал занятия. Рефлексия.
- Упражнение «Ниточки благодарности».

Участники тренинга передают друг другу (закрепляя ниточку на пальцах) клубок с отзывами об увиденном, с пожеланиями и благодарностью за интересно проведенное время. В итоге должна получиться паутинка. Как только все присутствующие выскажутся (клубок должен вернуться к тому, кто начал первым вить паутинку), ведущий разрезает нить и обращается к участникам с просьбой взять с собой на память часть этой паутинки, как напоминание об этой приятной встрече.

Спасибо всем за активное участие в тренинге! Любите и цените себя, свой труд, свою жизнь! Верьте в себя, свои силы и возможности! И помните, у каждого есть шанс стать лучше.

Занятие 5. «Вы все сможете».

Цели занятия: профилактика профессионального «выгорания» педагогов; развитие позитивного отношения;

Задачи занятия: предупреждение и снятие психологической перегрузки, педагогического коллектива; развитие позитивного отношения к себе, осознание собственной самооценности; оказание помощи в осознании личностных ресурсов и внесении возможных корректив в исполнение своих жизненных и деятельностных функций; снятие мышечного напряжения и развитие умения расслабляться; способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх);

Многочисленные исследования показывают, что профессия учителя является одной из тех, которые более подвержены влиянию профессионального «выгорания». Это связано с тем, что работа учителя высоко эмоционально заряжена: необходимость общения в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, учителя, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а также для качества их знаний, умений и навыков, необходимость всегда быть «на вершине» (использовать новые методы, технологии в работе, быть последовательными и корректным, приятными на вид и приятным в общении).

Одной из форм эффективной психологической помощи учителям является тренинговая сессия, которая поможет снизить эмоциональную перегрузку и мышечное напряжение, развить позитивное восприятие себя и актуализировать внутренние ресурсы человека. И от этого относиться к окружающему миру более позитивно и воспринимать учащихся с более позитивной стороны.

Ход тренинга.

1. Приветствие. Друзья встань в два круга, один внутри другого. Развернитесь лицом друг к другу. Внутреннее кольцо стоит, а внешнее движется. Пожмите друг другу руки. поприветствуйте, назвав друг друга по имени отчеству, скажите: «Добрый день».

Упражнение «Трамвайчик».

Попробуем научиться слушать друг друга. Прислушиваться к эмоциям друг друга. И отправимся вместе в путешествие на трамвайчике.

В наш дружный круг, давайте добавим один пустой стул. У кого справа оказался пустой стул, тот пересаживается со словами: «А я еду». Второй игрок пересаживается со словами «А я тоже». Третий со словами «А я зайцем». Четвертый со словами «А я с... (называют кого-нибудь из круга по имени отчеству, и тот быстро перебегает на пустой стул). Далее продолжается так же, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается со словами «А я еду...» и т.д.

И так несколько кругов.

Мозговой штурм «Как справиться с эмоциональным выгоранием?»

Сегодня у нас уже прошла половина курса нашего тренинга и мы можем смело говорить о том, что проговорили значительное количество способов борьбы со стрессом, эмоциональным выгоранием на работе, и стали более адекватно относиться к своим ученикам. Давайте поделимся на 2 команды, и на протяжении 5 минут еще раз, вспомним, как можно избежать стресса на работе, и поддерживать свое хорошее настроение (см. рабочие

тетради). После прочитаете версии, которые записали. Победит та команда, у которой больше оригинальных вариантов.

Упражнение «Лимон».

Коллеги теперь давайте научимся контролировать состояние мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: положите руки свободно на колени (ладони вверх, плечи и голову вниз). Представьте, что в правой руке у вас лимон. Сожмите его медленно, пока не почувствуете, что сок «выдавлен». Расслабьтесь, отпустите все чувства. Теперь представьте, что лимон находится в вашей левой руке. Повторите упражнение. Расслабьтесь снова и запомните свои чувства. Затем выполните упражнение обеими руками. Расслабьтесь. Наслаждайтесь состоянием отдыха.

Такое упражнение можно повторять, так же в ходе уроков, по мере необходимости.

Упражнение «Ластик».

Чтобы поддерживать стабильное психологическое состояние, а также предотвращать различные профессиональные психосоматические расстройства, важно уметь забывать, как «стирать» конфликтные ситуации из памяти. Сядь и расслабься. Закрой глаза. Вообразите, чистый лист. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую вы должны забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите ластик и начните «стирать» представленную ситуацию с листа бумаги. Стереть, пока изображение не исчезнет с листа. Откройте свои глаза. Сделайте проверку. Для этого закройте глаза и представьте себе тот же лист бумаги. Если изображение не исчезло, снова возьмите ластик и «сотрите» его до полного исчезновения. Через некоторое время эту технику можно повторить.

В результате антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активируется нейроэндокринный

механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

Теперь давайте научимся снимать мышечное напряжение с лица. Ведь напряжение лицевой мускулатуры не просто нас старит, оно пугает наших учеников. Мы кажемся строже, суровее.

Упражнение «Муха».

Сядьте удобно: положите руки свободно на колени, плечи и голову вниз, глаза закрыты. Представьте, что муха пытается приземлиться на ваше лицо. Она садится на нос, потом на рот, потом на лоб, потом на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, отогнать надоедливого насекомого.

Упражнение «Взросление».

Садимся в круг на небольшом расстоянии друг от друга. Исходное положение – сидеть на корточках, склонить голову на колени, сложив руки.

Инструкция докладчика: представьте, что вы маленький росток, который только что появился из земли. Вы растете, постепенно выпрямляясь, открываясь и устремляясь. Попробуйте поднять руки – листья. Я буду медленно считать до пяти, а вы попробуйте равномерно распределить этапы роста. Теперь давайте попробуем так же вырасти, так же из положения сидя, на у нас уже будет 7 счетов.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»).

Цель упражнения: контролировать состояние мышечного напряжения и расслабления.

Пожалуйста, встаньте, поднимите руки вверх и закройте глаза. Представь, что ты – сосулька или мороженое. Затяните все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, тело, живот, ягодицы, ноги. Запомни эти чувства. Стой в этой позе. Заморозь себя. Затем представьте, что под воздействием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Постепенно расслабьте руки, затем мышцы плеч, шеи, тела, ног и т. Д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до оптимального психоэмоционального состояния. Выполните упражнение снова.

Игровое упражнение «Бумажные шарики».

Чтобы мы не накапливали негативные эмоции, они должны реагировать. Игра PaperBalls поможет нам в этом. Разделен на 2 команды. Мягкие бумажные шарики из газет. Команды расположены на расстоянии 4 метра друг от друга. Под веселую музыку каждый начинает бросать свои яйца на другую сторону. Задача каждой команды - чтобы не было шаров на их стороне, когда музыка заканчивается.

Упражнение «Пишущая машинка».

Цель упражнения: внимание мобилизовано, настроение улучшается, активность повышается.

Давайте представим, что мы все большие пишущие машинки. У каждого из нас есть буква на клавиатуре (чуть позже мы раздадим буквы, каждая получит две или три буквы алфавита). Наша пишущая машинка может печатать разные слова и делает это следующим образом: я говорю слово, например, «смех», а затем тот, кто получает букву «с», хлопает в ладоши, затем мы все хлопаем в ладоши, затем он хлопает в ладоши руки, у которых буква «м», и снова общий хлопок и т. д. Пространство между словами – все должны встать.

Тренер расставляет буквы по алфавиту.

Если наша печатная машинка ошибется, мы напечатаем с самого начала.

И мы напечатаем фразу Уильяма Шекспира «Здоровье дороже золота».

Танец это игра.

Под веселую музыку каждый участник показывает танцевальное движение, и все после него повторяется в течение минуты и так далее по кругу.

3. Рефлексия.

–Ваши ощущения после тренинга, настроение?

– Что понравилось? Что не понравилось?

–Что было полезным?

–Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Занятие 6. Развитие эмпатии.

Цель занятия: развитие эмпатии у педагогов участников тренинга.

Ход занятия:

1. Приветствие.

Круговое, со сменой ролей (см. занятие 4)

2. Эмпатия – это сознательное сопереживание с текущим эмоциональным состоянием другого человека. Это означает, что вы узнаете чувства и эмоции других людей, способны утешить и помочь им выйти из сложных психологических и эмоциональных состояний.

Преимущества эмпатии.

Эмпатия объединяет людей. Когда к человеку относятся с сочувствием, он склонен отвечать взаимностью. Если вы чутки, люди тянутся к вам.

Эмпатия лечит. Негативные эмоции разрушают психику и физическое здоровье человека, а проявление эмпатии помогает залечить раны.

Эмпатия создает доверие. Любой, даже самый недоверчивый человек, со временем начинает доверять вам, если вы проявляете к нему большой интерес и понимаете, что он чувствует.

Сочувствие несовместимо с критикой. Критика вредит гордости. Если вы развиваете эмпатию, вы начинаете понимать, что вам нужно и что вам не нужно говорить.

Профессия педагога требует развития эмпатии, доверия, сопереживания ученику, эмпатия и чуткость позволят вырастить из простого ученика гения.

Предлагаю сегодня как раз и заняться развитием эмпатии и выполнить несколько упражнений на развитие сочувствия.

1. Создайте свой эмоциональный словарный запас.

Возьмите лист бумаги и запишите все эмоции и ощущения, которые вы испытываете в течение дня. Для этого сначала определите, чем именно вы

занимаетесь. Например: проснулся, привел себя в порядок, сделал упражнения, оделся, почувствовал запах кофе, пошел на работу, услышал, как люди спорили, вошел в комнату, сел за стол, выслушал учителя, выполнил задание, пообедал, увидел его родители играли с друзьями, обедали, ложились спать. Как видите, даже незначительные действия имеют значение. Дело в том, что любое изменение в деятельности так или иначе меняет ваши чувства, настроение и эмоции. Отметьте все, что вы чувствуете в течение дня, и постарайтесь дать точное определение своих ощущений (см. рабочую тетрадь).

Итоги упражнения.

1. Что вы узнали нового о своих эмоциях и ощущениях?
2. Поняли ли вы, в чем смысл быть осведомленным об эмоциях, которые вы ощущаете в настоящий момент?
3. Как осознанность о ваших эмоциях повлияла на ваше понимание чувств и ощущений других людей?
4. Какие выводы можно сделать относительно взаимосвязи конкретных эмоций с конкретной деятельностью? Почему вы испытываете позитивные эмоции в одной ситуации и негативные в другой?

Упражнение «Распознавание эмоций и мыслей».

Описание: в этом упражнении вы должны закончить предложение, начинающееся со слов «Я чувствую ...», за которым следует эмоция. Лучше всего записывать эмоции в дневнике и периодически пополнять, когда вы сталкиваетесь с новым. Примеры: я счастлив, когда вижу своего друга; я в восторге, когда рисую; мне грустно, когда я понимаю, что грядет осень.

Помните, что мысль, в отличие от эмоций, выражается фразой «я чувствую» в контексте «я думаю», «я полагаю». Например, когда вы говорите «я думаю, что играть на гитаре интересно», то это ваше мнение, ваша мысль, но не эмоция.

Результаты упражнения:

В чем разница между мыслью и ощущением? Мысль – это идея и мнение, ощущение – это эмоция.

Создать предложения.

Описание: ваша задача – создать предложение, имея шаблон и подставляя готовый список эмоций. Шаблон для занятий в команде и наедине.

«Вы чувствуете ____, потому что ____ . Я прав?».

«Я чувствую ____, потому что ____».

Помните, что вы можете заменить абсолютно любую эмоцию: гнев, раздражение, счастье, депрессию, пустоту, растерянность.

Примеры: Вот два примера ситуаций, в которых человек создает правильное предложение в терминах эмпатии.

Джилл нахмурилась и сказала, что ее подруга только что подняла трубку и ушла.

Эмпатический ответ: «Джил, тебе грустно, потому что твой друг ушел? Я прав?».

Отец пришел домой очень уставшим и сказал, что только что потерял работу.

Эмпатический ответ: «Папа, ты боишься потерять работу? Я прав?».

Эти примеры настолько просты, что могут показаться слишком очевидными. Однако, если вы тщательно проанализируете свою жизнь, вы можете заметить, что вы часто игнорируете эмоции и чувства других людей, будучи перегружены своими проблемами.

Результаты упражнения.

Какие вопросы и трудности у вас возникли при создании предложений, демонстрирующих сочувствие?

Почему важно проверить, правильно ли вы интерпретировали эмоции человека?

Упражнение «Перестановка ролей».

Эмпатия проявляется в том случае, когда вы представляете себя в роли другого человека. Поменяйтесь друг с другом места на стульях. И примите на себя роль, того человека на место которого сели. Например: Иван Иванович вы садится на место Марии Петровны, и отвечать будет от имени Марии Петровны. А Мария Петровна наоборот станет на время Иваном Ивановичем.

Ответьте на вопросы от имени вашего нового персонажа (один задает, второй отвечает).

1. Как вас зовут?
2. Каков ваш возраст?
3. Какие ваши любимые книги?
4. Куда вы ездили в отпуск?
5. Что вы больше всего любите?
6. Что вас больше всего печалит?
7. Что вас приводит в восторг?
8. В каких ситуациях на вас накатывает ностальгия?
9. Чего вы боитесь?
10. На что или на кого вы чаще всего надеетесь?

Суть упражнения в том, чтобы перестать думать о своих проблемах и задуматься о том, что чувствует другой человек и почему. Вы можете составить собственный список или вовсе пуститься в воображаемое путешествие.

Итоги упражнения.

Спросите у человека, правильны ли ваши догадки о нем. В чем вы правы и в чем ошиблись?

Какие чувства вы испытываете, исполняя роль разных людей?

3. Финал занятия. Рефлексия.

Что вы чувствовали, когда спрашивали себя от имени другого человека?

1. Что вы чувствовали, когда придумывали эмпатический ответ от имени другого человека?

2. Как вы думаете, что почувствует раздраженный человек, когда услышит эмпатический ответ?

3. Согласны ли вы с тем, что враждебность (хоть и не сразу) исчезнет при эмпатических ответах?

Занятие 7. «Творчество есть в каждом».

Цель занятия: Формирование положительного эмоционального состояния педагога через раскрытие творческих способностей.

Материалы: кисти, краски, карандаши, мелки, музыка (классика).

Задачи: Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания, и через рисунок.

Ход занятия.

1. Приветствие. Упражнение приветствие разных стран (см. занятие 2).

2. Раздать листы формата А3 и краски педагогам.

Мы все с вами были школьниками. И умели мечтать. А став взрослыми мы перешли с мечты на цели. Сегодня я предлагаю вам на 20 минут погрузиться в волшебный мир красок. И нарисовать свою мечту. Лист большой попробуйте не ограничивать себя привычными рамками листа а4. Проявите творчество и креативный подход. Вы делаете, что-то новое для себя, или хорошо забытое старое.

Что бы вам было проще рисовать я включу для вас музыку. Это классические музыкальные композиции, они помогут вам мечтать.

Попробуйте нарисовать мечту в деталях.

(через 20 минут)

Давайте устроим выставку картин. Положим все наши работы, как в музее вдоль столов. Пройдёмся вдоль работ и каждый скажет, что видит на этих рисунках. Помните, что это чья – то мечта. Мечту сложно нарисовать точно и досконально. Поэтому приглядитесь и постарайтесь увидеть цвет, размер мечты. Расскажите, что вы видите на каждой картине.

3. Финал занятия. Рефлексия.

- Что Вас поразило, когда вы рассматривали картины своих коллег?
- Что Вы почувствовали, когда рисовали свою мечту?
- Что Вы испытали, когда про вашу картины говорили другие?
- Хочется ли вам теперь быть более внимательным к людям, которые рассказывают вам свою мечту?
- Чем вы можете помочь человеку в достижении его мечты?

Занятие8. «Властелин эмоций».

Цели занятия: расширение знаний об эмоциях человека; обучение навыкам выражения собственных эмоций и чтения их у других людей;

Задачи занятия: способствовать сплочению группы; установление доверительного климата в группе;

Вводная часть.

1. Приветствие. Приветствие по виду стран (см. занятие №2).

Упражнение «Образ моего Я».

Использование карт А. Копытина.

Каждый педагог в открытую выбирает из колоды ассоциативных карт А. Копытина, которая разложена в кругу, ту карту, на которой изображение ассоциируется у него со своим образом «Я». Далее каждый участник по очереди рассказывает, что он видит на выбранной им карте, как это похоже на него, в чём есть отличия.

Тут же идет вопрос к участникам: Скажите, трудно ли Вам было выбрать среди множества изображений то, которое похоже именно на Вас сейчас? Почему?

Какие эмоции испытывали, когда рассказывали о себе?

Что больше понравилось – рассказывать про себя или слушать других?

Упражнение – разрядка «Чудо – ключ».

Предлагаю вам попробовать упражнение «Чудо – ключ», оно позволит нам с вами снять немного скопившееся напряжение.

Давайте встанем в круг и возьмемся за руки. Между первым и вторым висит веревочка со связанными концами, к одному из них привязан ключ. Второй участник, не разнимая рук с первым, должен продеть через себя веревочку, как обруч. Окружность веревки достаточно большая, что бы могли пройти взрослые люди. Веревка теперь находится между вторым и третьим подростком. Третий – повторяет действия второго и так по кругу. Во время проведения веревки через себя участники не должны разнимать рук. Когда упражнение завершено, нужно оставить ключ в зоне видимости в качестве символа группы: «С помощью этого ключа мы оказались связаны одной нитью. Пусть он висит на видном месте и напоминает о том, что мы одна команда».

Упражнение «Мохнатое настроение».

Каждый из нас когда-нибудь радовался, злился, удивлялся, грустил. В течение жизни человек проживает массу эмоций, и у каждого они выражаются по-своему. На первый взгляд, мы можем видеть грустного человека, а на самом деле, он задумался о предстоящих делах. Сегодня каждый из нас здесь пребывает в каких-то эмоциях. Самое время встретиться с ними.

Участники сидят в кругу, в центре которого лежит пучок разноцветной синельной (мохнатой) проволоки, атласные ленты. Каждому необходимо изобразить своё сегодняшнее настроение с помощью материала в центре круга. Количество элементов в образе настроения может быть в неограниченном количестве, любых цветов.

Упражнение «Автопортрет».

Предлагаю попробовать выполнить новое упражнение, которое позволит научиться читать эмоций других людей.

Вот карандаши и листы А4. Согните листы пополам. Нужно нарисовать на верхней половине игрового листка (не согнутой на полоски) свой автопортрет, не подписывая его. По истечении времени на выполнение, участники сдают автопортреты педагогу-психологу, который перемешивает

их и раздает участникам в произвольном порядке. Далее участники пишут на самой нижней полоске под автопортретом, какая, на его взгляд, эмоция подходит человеку, нарисованному на портрете и приятное пожелание на день. После этого участник загибает полоску, на которой писал, на обратную сторону игрового листка и передает его по кругу по команде педагога–психолога. Участники, получившие свой автопортрет, также заполняют полоску. Затем, участники разбирают свои автопортреты. Каждый участник может высказаться о надписях под своим автопортретом, показать их другим.

Рефлексия: обсуждение в общем кругу.

Какая часть упражнения была наиболее интересна?

Насколько легко определить эмоцию другого человека?

Как можно распознать эмоции других людей?

Над чем заставляет задуматься данное упражнение?

3. Финал занятия. Рефлексия.

Что удивило Вас сегодня?

Что изученного сегодня, на Ваш взгляд, самое важное?

О чём бы хотели узнать больше?

В какой момент тренинга Вам удалось лучше всего проявить свои способности?

С какой эмоцией вы уходите с тренинга?

Занятие 9. Подведение итогов.

Цель занятия: закрепить полученные знания на практике.

Друзья сегодня у нас с вами последнее занятие. Так давайте вспомним, с чего начиналось каждое наше занятие. С приветствия, верно. А какой тип приветствия вам запомнился больше всего, (версии) отлично. Давайте сегодня поздороваемся понравившимся вам способом.

Проходит приветствие.

Мы с вами изучали тему эмоциональных ресурсов. Что из этой темы за прошедшие две недели вы успели применить на практике (можно смотреть в

рабочие тетради). Каждый высказывается. Выбирается самое яркое упражнение из тех, что вспомнила группа и повторяется. По аналогии необходимо пройтись по всем темам и оживить в памяти, яркие моменты.

Друзья, сегодня я хочу узнать у вас что вы ожидали от прохождения тренинга и что получили на момент окончания тренинга? (каждый открывает первую страницу, зачитывает, делится ожиданиями и рассказывает какие выводы в ходе занятий сделал).

3. Финал занятия.

Я очень рада, что эти 10 занятий мы провели вместе. Спасибо вам большое, что нашли в себе силы и смелость, раскрыть такие важные личностные качества, как гармония с самим собой, симпатия, и взаимная симпатия, умение слушать и слышать собеседника, раскрытие творческих способностей, здоровая самокритика, и пр.

Мы научились выходить из стресса, как в обществе, так и наедине с собой, изучили способы минимизировать профессиональное выгорание, настроились на работу с учеником на равных.

Хочется, что бы вы и далее умели обходить вредоносные особенности самосбывующихся пророчеств, брали курс на благополучие и положительную оценку своих учеников, поскольку только позитивный настрой педагога позволяет поддерживать в учениках ведущее к успеху поведение. Спасибо.

Рабочая тетрадь.

Занятие 1.

Банк 1. «Мои ожидания». Что я хочу получить от тренингов.

Опросник:

Инструкция: ответьте «да» или «нет» на десять вопросов.

1. Часто ли вы чувствуете, что слишком устали, чтобы отвечать вниманием на внимание со стороны окружающих?
2. Бываете ли вы вспыльчивы по пустякам?
3. Случалось, ли вам чувствовать, что вы устали после отпуска (выходных) больше, чем до него?
4. Случалось, ли вам испытывать по вечерам ощущение, что шея онемела, мышцы плеч ноют, а в спине тупая боль?
5. Испытываете ли вы головные боли от конфликтов в семье?
6. Приводят ли конфликты к нарушению пищеварения?
7. Бываете ли иногда слишком плаксивы или близки к слезам?
8. Предрасположены ли вы к астме или кожной сыпи и дают ли о себе знать?

9. Приходилось ли вам испытывать внезапные приступы болезни как раз тогда, когда нужно было собрать все силы для решающего поступка?

10. Часто ли вам кажется, что вы тратите слишком много времени, на решение чужих проблем и у вас не остается времени на себя?

Ловец блага:

1. _____

2. _____

3. _____

Занятие 2

II. Тест «Подвержены ли вы стрессу».

Инструкция к выполнению.

Тест анонимный и каждый из вас в первую очередь должен оставаться честным перед самим собой.

1		7		13	
2		8		14	
3		9		15	
4		10		16	
5		11		17	
6		12		Результат	

На каждый вопрос вы можете ответить.

«Да» или поставить «+», если такое у вас есть и очень часто;

«Нет» или поставить «-», если у вас такого вообще нет;

«Иногда» или поставить «0», если иногда, не часто, но бывает.

1. Часто ли у вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?
4. Есть ли у вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?

6. Бывают ли у вас сильные головные боли?
7. Есть ли у вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли вы, что отдых не дает ожидаемого результата?
9. Скучаете ли вы на работе?
10. Легко ли вас вывести из себя?
11. Замечаете ли вы за собой склонности к излишней суете?
12. Часто ли вам хочется выпить спиртного? Просто так без праздника, без повода?
13. Часто ли вы курите?
14. Бывает ли так что вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли вы перестаете себе нравиться?
16. Часто ли вам без видимых на то причин становится тревожно?
17. Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

Обработка результатов:

Подсчитать набранное вами количество баллов.

За ответ «Да» или «+» 2 балла;

За ответ «Иногда» или «0» 1 балл;

За ответ «Нет» или «-» 0 баллов.

От 0 до 10 баллов. Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко.

От 10 до 25 баллов. Уровень стресса средний. Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Это значит, что избавиться от них не составит особого труда.

От 25 до 34 баллов. Уровень стресса высокий! Вам стоит серьезно задуматься о последствиях. Не пренебрегайте своим здоровьем. Вам надо срочно изменить свою жизнь.

Занятие 3

Упражнение 7 «в чем мы похожи»:

Занятие 4.

Воздушный шар:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Занятие 5.

Мозговой

шторм _____

Занятие 6.

Мои чувства за день:

Занятие 7. Моя мечта...

Занятие 8.

Эмоции, которые мне удастся проще всего понять

Занятие 9

Я хочу, чтобы мои ученики добились:

Организационный блок.

Участники: 10 педагогов.

Длительность занятий: 40– 60 минут.

Продолжительность: 10 дней.

20 часов работы педагога-психолога.

Правила в ходе занятий.

1. Обращаться друг к другу по имени (на бейджах).
 2. Принимать себя и других такими, какие они есть.
 3. Быть искренним.
 4. Избегать оценок друг друга.
 5. Делать все естественно и добровольно.
 6. Принимать активное участие в происходящем.
 7. Уважать говорящего.
 8. Находить для каждого участника группы – как минимум одно хорошее и доброе слово.
 9. Сохраним конфиденциальность всего происходящего в группе.
 10. Придерживаться принципов общения «здесь и сейчас».
- Сотовые телефоны ставим на беззвучный режим, и убираем на один общий стол. Пусть лежат.

Для проведения занятия потребовалась классная комната с партами вдоль стен. Расстановка стульев круг.

В ходе проведения данного комплекса тренингов, стало заметно, что педагоги стали относиться друг к другу более приветливо, здороваться в коридорах. Педагоги пришли к решению о проведении совместных перекрестных занятий. Обменялись впечатлениями о классах, в которых ведут работу, поддержали друг друга. Так же интересным является тот факт, что педагоги начали прислушиваться к мнению друг друга.