

Консультация для педагогов

«Агрессивные дети. Как помочь агрессивным детям?»

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы с вами поговорить о детской агрессии. Для начала я хочу показать вам мультфильм «Не хороший мальчик».

Гизела Эберлейн в своей книги «Страхи здоровых детей» пишет о том, что «за агрессивностью – стоит отчаяние ребенка, который ищет понимания и любви. Чем больше его ругают, тем больше проявляются взрывы агрессивности». «Выздоровление – через обретение чувства доверия и защищенности, что дает ребенку чувство свободы и ощущение, что его оставят в покое».

Для того, что бы помочь агрессивным детям, нужно иметь определенные знания. Для начала, я хочу дать определения основным понятиям.

Агрессия (произошло от латинского слова «agressio» - «нападение», «приступ») причинение вреда или ущерба другому живому существу.

Агрессия несет в себе разрушительное воздействие на развитие личности ребенка, отражает его внутренний дискомфорт.

Агрессия – это форма поведения, нацеленная на оскорбление или причинение вреда другому живому существу, не желающему подобного обращения.

Некоторые ученые (Д. Ричардсон, Р. Бэрон) предлагают развести понятие «Агрессия» и «Агрессивность». Они обращают внимание на то, что «агрессия» - это намеренные действия, направленные на причинение вреда другому живому существу, а «агрессивность» - это готовность к совершению этих агрессивных действий.

Виды Агрессии:

- ' Физическая – использование физической силы против другого лица.
- ' Косвенная – агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- ' Раздражение – вспыльчивость, грубость.
- ' Негативизм – оппозиционная манера поведения.
- ' Вербальная агрессия – угрозы, крики, ругань.

- ' Направленная агрессия – сплетни, злобные шутки.
- ' Не направленная - крики в толпе, топание ногами.

На самом деле агрессия заложена в человеке и животных природой. И в норме проявление агрессии не считается патологией. Как правило, агрессия, агрессивные действия проявляются в периоды возрастных кризисов. Так в период кризиса 3 лет дети становятся более агрессивными, чем были до кризиса. Потом кризис 7 лет, подростковый и т.д. Но это свидетельствует о нормальном росте, развитии ребенка, подростка и вообще человека. Но если агрессия становится причиной переживаний, она может перерасти в нарушение.

По их форме выделяют 3 направленности поведения человека:

- Движение к людям
- Движение от людей
- Движение против людей

Любому здоровому человеку свойственны все эти три тенденции. Бывают дни, когда мы хотим творить добро вокруг себя. Бывают ситуации, когда даже самый общительный человек хочет побыть один. А иногда бывает у каждого из нас потребность ответить, сказать более агрессивно на замечание, высказывание, действие других людей. И это нормально для любого человека. Но если одна из этих направленностей доминирует, то это свидетельствует уже о невротической личности.

Как вы думаете, какая тенденция характерна для агрессивных детей? Безусловно, это тенденция «движения против людей». И тут нужно подумать, почему некоторые дети подвержены этой тенденции, а некоторые нет? И откуда берутся агрессивные дети? Ведь агрессия не возникает неожиданно. Наверно ни кто из вас и не встречал такого, что бы ребенок сегодня был не агрессивный, а завтра неожиданно стал агрессивным. Многие ученые изучали этот вопрос, и существует несколько подходов к изучению феномена агрессивности.

Выделяется 5 направлений:

- ' Инстинктивистская теория агрессии (Фрейд, Лоренц и др.) Фрейд связывает агрессивное поведение ребенка со стадиями сексуального развития. А Лоренц считает, так же как и Фрейд, что человеку не дано справиться со своей агрессивностью. Он только может направить его в нужные русла.

' Фрустрационная теория (Дж. Доллард, Н. Миллер и др.). Они считают, что агрессия связана с реакцией на фрустрацию, когда кто-то подавляет ребенку какую-нибудь яркую потребность и ребенок отвечает агрессивным поведением. А эффект катарсиса помогает человеку снизить агрессивность.

' Теория социального научения (А. Бандура). Чем чаще человек совершает агрессивные действия, тем вероятнее, что это приведет к формированию агрессивности, как черты личности. И если давать возможности проявления наивысшей точки агрессивности, то это укрепит в ребенке агрессивные тенденции. Теория социального научения признается в нашей стране. Надо иметь введу, что большую роль в воспитание ребенка и в формирование его агрессивности, в соответствии с этой теорией, играет семья, родители. Прежде всего, это все ребенок берет в семье.

' Когнитивные модели агрессивного поведения (А. Берковец и др.). Представители этой теории считают, что агрессивное поведение можно контролировать.

' Теория переноса возбуждения (Д. Зильманн и др.). Считают, что агрессия импульсивная и плохо поддается контролю рассудка.

Причины агрессивного поведения:

' Низкий порог возбудимости нервной системы.

' Стремление добиться цели, быть лидером, привлечь внимание к себе.

' Страх и/или комплекс неполноценности.

' Некоторые соматические заболевания.

' Коммуникативная некомпетентность.

' Фрустрация важных потребностей ребенка.

' Провокация, подстрекательство.

' Одобрение агрессивного поведения социумом.

' Просмотр боевиков, сцен насилия.

' Воспитание в семье.

' Голод, жажда, жара, духота, мигающий или слишком яркий свет, теснота.

Очень много причин я назвала, да и еще можно найти причины, но все же считается, что семейное воспитание является главным фактором формирования агрессивного поведения и агрессивности, как черты личности ребенка. В учебниках психологии часто приводится пример семьи Гитлера, где отец был очень жестокий, а мать холодная и в результате все знают что получилось. Достаточно очень агрессивный человек. По статистике в семьях, откуда выходят правонарушители, жестокость имеет место в 40 – 45 % случаев.

Вообще агрессия и жестокость как ранняя форма проявления агрессии может быть следствием не сформированности нравственности, которые должны идти из семьи. Агрессивные действия могут выступать как средство достижения какой-либо цели, а так же как форма психической и физической разрядки, замещение, удовлетворения потребности в самоутверждение. У агрессивных детей существует существенное расхождение между их самооценкой и ожидаемой оценкой со стороны сверстников. Дети остро переживают не дооцененности и не признанность. Все это приводит к тому, что у них формируются определенные особенности.

Сейчас я включила слайд, где приведены характерные особенности поведения ребенка и агрессивного, и с гиперактивностью. Посмотрите и скажите, какие на ваш взгляд особенности поведения относятся к агрессивным детям? Конечно, все агрессивные дети разные, но есть определенный набор особенностей, который свойствен большинству. И если мы знаем эти особенности, то нам легче наладить взаимоотношение с детьми.

Портрет агрессивного ребенка

- ' Теряет контроль над собой.
- ' Винит других в своих ошибках.
- ' Завистлив и мстителен.
- ' Ожидает от окружающих негативных действий.
- ' Конфликтуют со сверстниками.
- ' Ощущают отверженность.
- ' Низкий уровень эмпатии.
- ' Мускульное напряжение.

А как вы думаете, где самое большое напряжение мускульное? Челюсти, руки.

И еще такая особенность – это предвзятая атрибуция враждебности.

' Мир кажется враждебным, любые неожиданности воспринимаются как угроза безопасности.

' Другим людям приписываются враждебные намерения

' Ощущается недооцененность со стороны окружающих

Например, дети в детском саду играют в песочнице, и один ребенок вдруг бьет другого лопаткой по голове. На вопрос воспитателя «зачем ты это сделал?», ребенок отвечает «а он хотел меня стукнуть машинкой». На самом деле ни кто не хотел его стукнуть машинкой, но ребенок живет в ожидание чего-то страшного, того что может ему помешать жить. Что же делать? Конечно, нужно помогать детям. Агрессивным детям, как и всем остальным детям на свете, хотя они не всегда нам симпатичны, не смотря на то, что мы на них злимся достаточно часто, им точно так же нужна наша помощь. Какая помощь? Конечно, направленная помощь, помощь, которая соответствует их психологическим потребностям.

Направления работы с агрессивными детьми

' Обучение детей приемлемым способам выражения гнева.

' Отработка навыков общения в возможных конфликтных ситуациях.

' Обучение приемам саморегуляции.

' Формирование таких личных качеств, как доверие, эмпатия и др.

Для того, что бы мы могли обучить детей приемлемым способам выражения гнева, нужно иметь представление о том, что такое гнев, как он устроен. Я хочу вас познакомить с кривой гнева.

1 фаза – это фаза запуска гнева. Провокаторами гнева могут быть самыми разными. Например, ребенку не справедливо сделали замечание или, например, стукнулся и почувствовал боль. И на этой фазе тяжело предугадать, разозлится ребенок или нет. Если у него низкий порог возбудимости, то значит самое не значительное событие, может привести к запуску гнева. На этой фазе можно ребенка еще отвлечь. Перевести внимание. Очень важно научить справляться с плохими эмоциями.

2 фаза – фаза обострения. Это фаза, когда тело себя физиологически готовит к предстоящему сражению. Повышается уровень адреналина, учащается дыхание и т.д. Но все же еще на этой стадии мы можем еще тоже

предотвратить вспышку. Но если мы не успеем на этой стадии, то придется ждать когда закончиться 3 фаза.

3 фаза – фаза кризиса. Пик гнева. Ребенок кричит, топает ногами, ругается. У всех детей это проявляется по-разному, но мы все знаем, что такое истерики. Ребенок не слышит нас. Состояние эффекта. На этой фазе абсолютно бесполезно уговаривать, читать нотации ребенку. Ребенок в этот момент не слышит. Единственное, что мы должны делать – это следить за безопасностью ребенка в этот момент. Что бы он сам себя не повредил и не повредил кого-то другого.

4 фаза – фаза спада. Она протекает то же по-разному у разных детей. Кому-то присуще дополнительные вспышки, у кого-то гнев идет на спад. Но тут нужно быть осторожно нам с вами взрослым, потому что это та фаза, на которой дополнительные упреки в сторону ребенка могут вызвать дополнительные всплески.

5 фаза – фаза депрессии. На этой стадии нужно продолжать ту деятельность, которая была прервана гневом. Притом не нужно говорить ребенку такие фразы, как «ну что же ты?», «зачем так ведешь себя?» и т.д. Не стоит на этой фазе заострять внимание, так как может перерасти обычное состояние ребенка в депрессию, в осуждение себя.

Что бы ребенок научился справляться с гневом, лучше разговаривать с ним на фазе 1 или фазе 2. Можно предложить ребенку расслабиться, сесть в кресло, сделать несколько глубоких вдохов, но только не кричать, а спокойным голосом. Эмоцию нужно поймать за хвост до наступления гнева, вспышке.

Ребенку нужно научиться управлять эмоциями в момент вспышек гнева.

Эффективные пути взаимодействия с ребенком в момент гнева:

- Ждать, когда ребенок успокоится
- Выслушать доводы ребенка, даже если взрослый с ними не согласен
- Выразить свои собственные эмоции ясно и спокойно. Используя способ «Я - сообщения».
- Предложить ребенку наилучшие пути выхода из сложившейся ситуации. А лучше не предлагать готовый выход из сложившейся ситуации, а предложить ребенку самому выбрать способ выхода, как бы он мог выйти из этой ситуации еще? Если ребенок не знает, как это сделать, тогда мы предлагаем ему несколько вариантов, что бы он мог выбрать из них сам.

Конструктивные способы выражения агрессии

- ' Легализация («Обзывалки»)
- ' Канализация – этот метод направления энергии ребенка в нужные русла в нужный канал
- ' Обучение способам конструктивного выражения гнева

4 способа выражения гнева

- ' Прямо заявить о своих чувствах, давая выход отрицательным эмоциям;
- ' Выразить гнев в косвенной форме, вымещая на человеке или предмете;
- ' Сдерживать гнев, загоняя его внутрь;
- ' Задерживать негативную эмоцию до ее наступления.

Врачи, медицинские сотрудники нашей страны исследовали данный вопрос и пришли к выводам, что имеют право на существования 3 способа выражения гнева. Все кроме 3 способа – «сдерживать гнев, загоняя его внутрь». Именно 3 способ приводит к эмоциональным выгораниям, к соматическим заболеваниям. Потому что, загоняя гнев внутрь, мы загоняем отрицательную энергию в себя.

Так же важно при работе с агрессивными детьми учить их саморегуляции.

- ' Секретный знак
- ' Игра «Замри»
- ' Игра «Смена ритма»
- ' «Ладони»
- ' Мешочек для крика

Мультфильм антиагрессия

Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применение своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется как бегством от собственной душевной боли. Эрих Фромм .

Список литературы:

1. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалки для родителей: Психокоррекция работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 136с.
2. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 190 с.
3. Шапиро Е.И. Дерется, кусается, еще и обзывается! Психологическая помощь родителям агрессивных детей. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2013. – 48 с.

«Влияние методов арт-терапии на развитие связной речи у детей дошкольного возраста»

Психолого-педагогические исследования в коррекционной педагогике показывают, что в настоящее время наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа дошкольников с ОНР III уровня. У данной категории детей наблюдается недостаточная развитость связной речи, что в дальнейшем может привести к менее успешному обучению в школе. Речь возникает при наличии определенных биологических предпосылок и, прежде всего, нормального созревания и функционирования центральной нервной системы.

Связная речь представляет собой наиболее сложную форму речевой деятельности. Развитие связной речи тесно взаимосвязано с такими познавательными процессами как мышление, восприятие, память и воображение.

Арт-терапия является междисциплинарным подходом, соединяющим в себе различные области знания – психологию, педагогику, медицину и т.д. Есть преимущества, которые делают ее высококонкурентноспособной:

- Во-первых, это то, что арт-терапевтическая среда психологически безопасна, безоценочна, свободна.
- Во-вторых, продукт творчества ребенка – дает возможность дать ретроспективную оценку, проследить динамику развития.
- В-третьих, арт-терапия создает возможности осознания собственной ценности. Немаловажным является и то, что арт-терапия является средством невербального общения. Это делает ее особенно ценной для тех, кто недостаточно хорошо владеет речью, кому сложно выразить свои мысли в словах;

Практически каждый ребенок может участвовать в арт-терапевтической работе, которая не требует от него каких-либо способностей к изобразительной деятельности или художественных навыков. Кроме того, продукты изобразительного творчества являются объективным

свидетельством настроений и мыслей дошкольника, что позволяет использовать их как диагностику. Арт - терапия позволяет познавать себя и окружающий мир. В большинстве случаев арт-терапевтическая работа вызывает у детей положительные эмоции, помогает преодолеть пассивность и безынициативность, сформировать более активную жизненную позицию. Побочным продуктом терапии искусством является удовлетворение, возникающее в результате выявления скрытых умений и их развития.

Техники арт-терапии применяются при достаточно широком спектре проблем. Значение арт-терапии возрастает, когда речь заходит о детях с ограниченными возможностями здоровья

Новизна и актуальность работы коллектива в данном направлении заключается в синтезировании наиболее эффективных арт-терапевтических техник в рамках деятельности по познавательно-речевому развитию детей дошкольного возраста. Использование средств арт-терапевтических в работе с детьми в доступной привлекательной форме.

Современная арт-терапия включает в себя следующие направления:

- изотерапия – лечебное воздействие средствами изобразительного искусства: рисованием, лепкой, декоративно-прикладным искусством и т. д. ;
- имаготерапия – воздействие через образ, театрализацию, драматизацию;
- кинезитерапия – воздействие через танцевально-двигательную, коррекционную ритмику, хореотерапию, и т. д.
- музыкотерапия – воздействие через восприятие музыки;
- сказкотерапия – воздействие посредством сказки, притчи, легенды [8].

На развитие связной речи у дошкольников с ОНР III уровня эффективней будет влиять сказкотерапия и кинезитерапия.

Кинезитерапия - (kinesitherapia – в переводе с греческого: kinesis - движение, therapia - лечение) - дословно "лечение движением". Движение как результат воздействия механической энергии на организм человека применялось в качестве профилактического и лечебного средства издревле, еще во времена зарождения медицины.

Занятия с использованием кинезитерапии находятся в тесной связи с другими средствами комплексного коррекционно-педагогического воздействия. Рекомендуются сочетать увлекательный сюжетный ход, игровую форму с широким использованием наглядного материала, тогда будет стимулироваться потребность в общении, развиваться речевое подражание,

моторика, рождаться эмоционально-эстетический отклик. Содержание занятия напрямую связано с изучаемой лексической темой, задачами логопедической коррекции в конкретной возрастной группе, а также с программными требованиями по физическому воспитанию.

Рассматривая в литературе вопрос современных представлений о кинезитерапии и общем недоразвитии речи, можно сделать вывод, что на психофизиологическом уровне существует явная взаимозависимость развития речи и движений. Развивая и улучшая движения можно корректировать речевые нарушения и бороться с недоразвитием речи.

Сказкотерапия — метод, использующий сказочную форму для интеграции личности, развития творческих способностей, расширения сознания, совершенствования взаимодействия с окружающим миром. Сказка, как известно, соответствует детской системе мироощущения и создает благоприятные условия для углубления знаний о своем внешнем и внутреннем «Я», способах взаимоотношений между людьми, возможностях самореализации. Используя сказочную форму для речевого развития личности ребенка, расширяется сознание и совершенствуется взаимодействие через речь с окружающим миром. Основной принцип сказкотерапии - целостное развитие личности, забота о душе (в переводе с греческого забота о душе и есть терапия). Трудно отрицать роль сказок и художественных произведений в воспитании правильной устной речи. Тексты сказок расширяют словарный запас, помогают верно строить диалоги, влияют на развитие связной, логичной речи.

Сказкотерапия в системе коррекционной работы по развитию связной речи преследует:

- создание коммуникативной направленности речевых высказываний;
- совершенствование лексико-грамматических средств языка, звуковой стороны речи;
- развитие просодической стороны речи;
- развитие диалогической и монологической речи;
- приобщение детей к истокам народной культуры.

После изучения метода сказкотерапии, взяв данный метод за основу на логопедических занятиях, определили возможность работы со сказкой с детьми старшего дошкольного возраста в коррекционно-образовательном процессе:

- использование сказки как метафоры (тексты и образы сказок вызывают ассоциации и могут быть обсуждены);
- обсуждение поведения и мотивов действий персонажей (система оценок в категории «хорошо -плохо»);
- проигрывание эпизодов сказки (индивидуально, с подгруппой детей или всей группой);
- использование сказки как притчи-нравоучения;
- рисование по мотивам сказок;
- творческая работа по мотивам сказок (анализ, рассказывание сказки, сочинение сказки).

Таким образом, арт-терапия относительно новое направление в российской педагогической практике, которое объединяет арт-терапию и обучение. Это направление имеет мощный потенциал, актуализация которого позволяет кардинально менять дидактические подходы к процессу обучения, воспитания, развития личности, организации и реализации совместной интеллектуальной и эмоционально-художественной деятельности педагога и воспитанника. Совместная деятельность взрослого и ребёнка, включающая арт-педагогические технологии, дает больший воспитательный, развивающий и обучающий эффект.

В заключении хочется сказать, что мы находимся еще в начале пути по освоению и использованию арт-терапии. С нашей точки зрения – это очень эффективная технология развития познавательной сферы детей дошкольного возраста. Поработав с использованием арт-терапии, мы поняли, что есть огромная отдача: повысилась качество обучения детей, а также творческая активность педагогического коллектива. Были конечно и трудности, возникали они по мере того как специалисты начали использовать арт-терапию в ходе непосредственно образовательной деятельности. Главная проблема, с которой мы столкнулись - отсутствие методического обеспечения. Хочется отметить, что была проведена огромная работа, большой вклад в разработку занятий внесли педагоги ДОО. Пришлось самостоятельно изучать методическую литературу. В настоящее время продолжается разработка цикла занятий, специалисты используют методическую литературу:

Консультация психолога для педагогов

Все дети разные

Все дети разные. И даже органами чувств, которые вроде бы одинаковы у всех, они пользуются по-разному. Один ребенок, попадая первый раз в гости к приятелю, с удовольствием рассматривает рисунок на обоях. Другой с интересом прислушивается к звукам, третий торопится взять в руки мягкую игрушку.

Для первого (визуала) главной оказывается зрительная информация, для второго (аудиала) важно то, что он слышит. Для третьего (кинестетика) - то, что он чувствует. Эти особенности влияют на поведение вашего ребенка и даже на восприятие учебного материала.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ВИЗУАЛ

- Ему могут не нравиться прикосновения других людей. Учтите это и не обижайтесь на ребенка, если он недоволен; это не имеет никакого отношения лично к вам.
- Он больше других детей пугается эмоциональных вспышек окружающих и конфликтов.
- Быстрее воспринимает материал, который хорошо иллюстрирован.
- Легче приобретает навыки путем наблюдения.
- На индивидуальных занятиях его результаты лучше, чем при работе в группе.

ЕСЛИ РЕБЕНОК АУДИАЛ

- Любой активности он предпочитает разговор. Может беседовать даже сам с собой - это нормально.
- Вряд ли поймет ваш выразительный взгляд (сердитый, обиженный, гневный), ему лучше объяснить словами, что вы чувствуете.
- Он хорошо запоминает словесный материал.
- Для быстрого приобретения навыков предложите ребенку комментировать то, что он делает.

ЕСЛИ РЕБЕНОК КИНЕСТЕТИК

- Для него больше, чем для других, важны прикосновения, по ним он судит о том, как вы к нему относитесь.
- У него чаще, чем у других детей, меняется настроение, он раним и обидчив.
- Лучше всего запоминает информацию в процессе деятельности.

→ Чтобы он не отвлекался, дайте ему возможность играть активную роль.

Психолог : Койбагарова Т.В.

Портрет агрессивного ребенка

Почти в каждой группе детского сада, в каждом классе встречается хотя бы один ребенок с признаками агрессивного поведения. Он нападает на остальных детей, обзывает и бьет их, отбирает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения, одним словом, становится «грозой» всего детского коллектива, источником огорчений воспитателей и родителей. Этого ершистого, драчливого, грубого ребенка очень трудно принять таким, какой он есть, а еще труднее понять.

Однако агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что его агрессия — это прежде всего отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие вокруг него события.

Агрессивный ребенок часто ощущает себя отверженным, никому не нужным.

Жестокость и безучастность родителей приводит к нарушению детско-родительских отношений и вселяет в душу ребенка уверенность, что его не любят. «Как стать любимым и нужным» — неразрешимая проблема, стоящая перед маленьким человечком. Вот он и ищет способы привлечения внимания взрослых и сверстников. К сожалению, эти поиски не всегда заканчиваются так, как хотелось бы нам и ребенку, но как сделать лучше — он не знает.

Вот как описывает Н.Л. Кряжева поведение этих детей: «Агрессивный ребенок, используя любую возможность, ...стремится разозлить маму, воспитателя, сверстников. Он «не успокаивается» до тех пор, пока взрослые не взорвутся, а дети не вступят в драку» (Кряжева Н.Л. «Развитие эмоционального мира детей»). Родителям и педагогам не всегда понятно, чего добивается ребенок и почему он ведет себя так, хотя заранее знает, что со стороны детей может получить отпор, а со стороны взрослых — наказание. В действительности это порой лишь отчаянная попытка завоевать свое «место под солнцем». Ребенок не имеет представления, как другим способом можно бороться за выживание в этом странном и жестоком мире, как защитить себя.

Агрессивные дети очень часто подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Например, играя во время прогулки в песочнице, двое детей подготовительной группы подрались. Рома ударил Сашу совком. На вопрос воспитателя, почему он это сделал, Рома искренне ответил: «У Саши в руках была лопата, и я очень боялся, что он ударит меня». По словам воспитателя, Саша не проявлял никаких намерений обидеть или

ударить Рому, но Рома воспринял эту ситуацию как угрожающую.

Такие дети часто не могут сами оценить свою агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, напротив, кажется, что весь мир хочет обидеть именно их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся и ненавидят окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в палитре их чувств преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации очень ограничено. Чаще всего это защитные реакции. К тому же дети не могут посмотреть на себя со стороны и адекватно оценить свое поведение.

Таким образом, дети часто перенимают агрессивные формы поведения у родителей.

Как выявить агрессивного ребенка

Агрессивные дети нуждаются в понимании и поддержке взрослых, поэтому главная наша задача заключается не в том, чтобы поставить «точный» диагноз и тем более «приклеить ярлык», а в оказании посильной и

своевременной помощи ребенку.

Критерии агрессивности:

Ребенок:

1. Часто теряет контроль над собой.
 2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
 3. Часто отказывается выполнять правила.
 4. Часто специально раздражает людей.
 5. Часто винит других в своих ошибках.
 6. Часто сердится и отказывается сделать что-либо.
 7. Часто завистлив, мстителен.
 8. Чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.
- Предположить, что ребенок агрессивен, можно лишь в том случае, если в течение не менее чем 6 месяцев в его поведении проявлялись хотя бы 4 из 8 перечисленных признаков.

Ребенку, в поведении которого наблюдается большое количество признаков агрессивности, необходима помощь специалиста: психолога или врача.

Анкета для выявления агрессивности у ребёнка в группе детского сада.

(Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М., 1992).

Критерии агрессивности у ребенка:

1. Временами кажется, что в него вселился злой дух.
2. Он не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, он обязательно старается отплатить тем же.
4. Иногда ему без всякой причины хочется выругаться.
5. Бывает, что он с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.
6. Иногда он так настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Он не прочь подразнить животных.
8. Переспорить его трудно.
9. Очень сердится, когда ему кажется, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда у него вспыхивает желание сделать что-то плохое, шокирующее окружающих.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Воспринимает себя как самостоятельного и решительного.
14. Любит быть первым, командовать, подчинять себе других.
15. Неудачи вызывают у него сильное раздражение, желание найти виноватых.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми.
18. У него нередко приступы мрачной раздражительности.
19. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
20. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Высокая агрессивность — 15—20 баллов.

Средняя агрессивность — 7—14 баллов.

Низкая агрессивность — 1—6 баллов.

Мы приводим данные критерии для того, чтобы воспитатель или учитель, выявив агрессивного ребенка, в дальнейшем смог выработать свою стратегию поведения с ним, помог ему адаптироваться в детском коллективе.

Как вы думаете, почему дети дерутся, кусаются и толкаются, а иногда в ответ на какое-либо, даже доброжелательное, обращение «взрываются» и бушуют? Причин такого поведения может быть много. Но часто дети поступают именно так потому, что не знают, как поступить иначе. К сожалению, их поведенческий репертуар довольно скуден, и если мы предоставим им возможность выбора способов поведения, дети с удовольствием откликнутся на предложение, и наше общение с ними станет более эффективным и приятным для обеих сторон.

Этот совет (предоставление выбора способа взаимодействия) особенно актуален, когда речь идет об агрессивных детях.

Работа педагогов с данной категорией детей должна проводиться в трех направлениях:

1. Работа с гневом. Обучение агрессивных детей приемлемым способам выражения гнева.
2. Обучение детей навыкам распознавания и контроля, умению владеть собой в ситуациях, провоцирующих вспышки гнева.
3. Формирование способности к эмпатии, доверию, сочувствию, сопереживанию и т.д.

Работа с родителями агрессивного ребенка

} Работая с агрессивными детьми, воспитатель или учитель должен прежде всего наладить контакт с семьей. Он может либо сам дать рекомендации родителям, либо в тактичной форме предложить им обратиться за помощью к психологам.

} Бывают ситуации, когда контакт с матерью или отцом установить не удастся. В таких случаях мы рекомендуем использовать наглядную информацию, которую можно разместить в уголке для родителей.

} Главная цель подобной информации — показать родителям, что одной из причин проявления агрессии у детей может быть агрессивное поведение самих родителей. Если в доме постоянные споры и крики, трудно ожидать, что ребенок вдруг будет покладистым и спокойным. Кроме того, родители должны осознавать, какие последствия тех или иных дисциплинарных воздействий на ребенка ожидают их в ближайшем будущем и тогда, когда ребенок вступит в подростковый возраст

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с агрессивными детьми.

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.
8. Развивать способность к эмпатии.
9. Расширять поведенческий репертуар ребенка.
10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.
11. Учить брать ответственность на себя.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка.

Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Принципы работы с агрессивными детьми для педагога

- контакт с ребенком;
- уважительное отношение к личности ребенка;
- положительное внимание к внутреннему миру ребенка;
- безоценочное восприятие личности ребенка, принятие его в целом;
- сотрудничество с ребенком – оказание конструктивной помощи в отреагировании проблемных ситуаций и наработки навыков саморегуляции и контроля.

Экстренное вмешательство взрослых при агрессивных проявлениях.

Следующие правила экстренного вмешательства позволят в конфликтной ситуации обеспечить позитивное разрешение конфликтов.

1. Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка/подростка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, пожалуйста, подмести пол");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

Так как агрессия естественна для людей, то адекватная и неопасная агрессивная реакция часто не требует вмешательства со стороны. Дети нередко используют агрессию просто для привлечения к ним внимания. Если ребенок проявляет гнев в допустимых пределах и по вполне объяснимым причинам, нужно позволить ему отреагировать, внимательно выслушать и переключить его внимание на что-то другое.

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

Проводить четкую границу между поступком и личностью позволяет техника объективного описания поведения. После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во

время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.

Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:

- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");

- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");

- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").

Давая обратную связь агрессивному поведению ребенка, взрослый человек должен проявить, по меньшей мере, три качества: заинтересованность, доброжелательность и твердость. Последняя касается только конкретного проступка, ребенок/подросток должен понять, что родители любят его, но против того, как он себя ведет.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Родителям и специалистам необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Типичными неправильными действиями взрослого, усиливающими напряжение и агрессию, являются:

- повышение голоса, изменение тона на угрожающий;
- демонстрация власти ("Учитель здесь пока еще я", "Будет так, как я скажу");
- крик, негодование;
- агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- негативная оценка личности ребенка, его близких или друзей;
- использование физической силы;
- втягивание в конфликт посторонних людей;
- непреклонное настаивание на своей правоте;
- нотации, проповеди, "чтение морали",
- наказания или угрозы наказания;
- обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- сравнение ребенка с другими детьми - не в его пользу;
- команды, жесткие требования, давление;
- оправдания, подкуп, награды.

Некоторые из этих реакций могут остановить ребенка на короткое время, но возможный отрицательный эффект от такого поведения взрослого приносит куда больше вреда, чем само агрессивное поведение.

Психолог: Койбагарова Т.В

Консультация для воспитателей детского сада: «А я советую читать сказки так!»



Современные подходы к развитию дошкольника как всесторонне развитой личности базируются на развитии познавательной активности дошкольников, что, в свою очередь, предполагает включение в деятельность с детьми комплексов упражнений, психологических игр, разных задач на сообразительность, которые расшатывают психологическую инерцию, меняют стереотипы мышления, формируют, прежде всего, человека, который умеет мыслить.

Сегодняшние дети требуют, чтобы их не учили, а чтобы с ними играли, позволили фантазировать, чувствовать себя свободно, раскованно. И именно поэтому, готовясь, каждый раз к занятию, следует чувствовать в себе не взрослого воспитателя, а оживленного, активного, желающего познать интересный и незнакомый мир ребенка.

Детям необходимо что-то загадочное, полное неожиданного, сказочное. А что может быть сказочным в сказке? Именно с нее и следует начинать, ею заинтересовывать, с ней «дружить», ведь ничто в мире так не любят дети, как сказку.

Они есть в каждой семье. У каждого ребенка есть любимая книга со сказками, любимая сказка, любимый сказочный персонаж. В сказках есть много познавательного: первые представления о времени и пространстве, природе, предметном окружающем мире, чувствах. [Сказки](#) позволяют малышу впервые почувствовать храбрость, смелость, увидеть добро и зло ... Большинство сказок имеют хороший конец, но существуют сказки жестокие, которые демонстрируют разные негативные моменты. Мы легко в этом убеждаемся, рассказывая о том, как лиса ест Колобка, как сестры обижают Золушку, как тяжело жилось Иванушке-дурачку. [В детском саду и дома сказки предлагают дошкольникам в виде чтения, рассказывания, пересказа, драматизации и др.](#) Но в таком виде, по нашему мнению, сказки не полностью используются для [развития воображения, мышления, речевого творчества, активного воспитания добрых чувств у детей.](#)

Интересные методы работы над сказкой в свое время предложил Дж. Родари.
Предлагаем их толкование:

1. Коллаж из сказок (можно с иллюстрациями, а можно и без) - перепутывание ситуаций, сосуществования героев из разных сказок.

2. Спасательные ситуации в опасных для героев ситуациях - нахождение выхода для любимых героев (например, лисичка не съела Колобка, потому что внезапно чихнула, а Колобок тем временем выскочил и покатился дальше)

3. Изменение ситуаций в знакомых сказках - похожий метод с предыдущим, но речь идет не о спасении героев, а просто об изменении сюжета на усмотрение ребенка (например, сказка «Волк и семеро козлят» - волку мешает медведь, который зовет его на свой день рождения; сказка «Гуси-лебеди» - на пути девочки встречается волк; сказка «О рыбаке и рыбке» - рыбка изъявила желание сама встретиться с бабой и т. д.).

4. Сказки по-новому - метод, который поможет взглянуть на знакомые вещи иначе (например: «Золушка» - девочка ленивая и злая, «Красная Шапочка» - хороший волк,)

5. Цветные сказки - «Сказки о волшебных сказках». Особенно целесообразно при изучении цветов (например, каждая краска живет в волшебном дворце, гостят друг у друга, в конце концов образуются новые оттенки, а иногда - совсем неожиданные цвета. Фантазируя, следует соблюдать правила: во дворце каждой краски все должно быть окрашено только в ее цвет)

6. Сериал в сказке - создание новых сюжетов любимых сказок, с любимыми героями (например, сказка «Колобок»: 1-я серия - традиционная сказка, 2-я - как спасти Колобка, 3-я - Колобок попадает в цветную страну и меняется, 4-я - у Колобка появляется нос Буратино, 5-я - у Колобка есть подружка 6-я - моя сказка про Колобка)

7. Из сказки - в задачу! - на основе знакомых сказок создаются интересные задачи с математическим, логическим содержанием (например, по мотивам сказок «Волк и семеро козлят», «Три медведя», «Колобок» и др.)

8. Сказка - из задачи - модель начала сказки - содержание веселой, интересной для детей задачи (например, задача:

Барсучиха-бабушка напекла «оладушки»,

Угостила пять внучат, очень славных барсучат.

Два внучка не наелись, с ревом блюдами гремят.

Посчитайте очень быстро.

Сколько барсучат ждут добавки и молчат?

Начало сказки: решили барсучата уйти от бабушки и искать счастья в мире ...)

9. Сказка - из считалочки - после разучивания, неоднократного использования во время подвижных игр. Предлагаем детям загадку, как начало новой сказки, которая идет от содержания считалки. (Например:

Катилось яблочко мимо сада,

Мимо сада, мимо пруда,

Кто поднимет, тот и выйдет ..

Но яблочко было не простым, а волшебным: оно меняло характеры героев сказок. Первым ему попался навстречу ...)

10. Гороскоп и сказка - используют во время ознакомления детей со знаками Зодиака, определение зависимости особенностей характера человека от знака, под которым он появился на свет. Чтобы детям было доступнее, переносим данные на персонажей сказок (например: Колобок из одноименной сказки. Представим, что Колобок по знаку Зодиака - Лев и решил вести себя в соответствии с этим знаком.

Характерные особенности Льва (Возможны изменения в поведении Колобка)

Надоело Колобку катиться по дорожке. Он лег под кустом и заснул, проснулся и решил жить на этой полянке.

Он умный, любит властвовать.

На этой полянке Колобок стал царем всех маленьких животных и насекомых.

Сообщить детям, что герои сказки по каким-то причинам спрятались (просто играют, или их заколдовали).

В случае изменения местами героев или других знаков - меняется сюжет сказки.

11. Моделирование сказок (по схемам-моделями, по знакам, по геометрическим фигурами).

Конечно, не каждую сказку следует «дорабатывать», искажать и дополнять, но эти методы можно и нужно использовать, когда возникает потребность решения определенной проблемы или ситуации. С помощью сказки можно провести занятие морально-этического характера, развить мышление или воображение дошкольников, знакомить с вопросами экологии, экономики, народоведения, безопасности жизнедеятельности, решать математические задачи, изучать цвета ...

Направлений может быть множество и все они будут направлены на [развитие интереса, познавательной активности у детей при различных видах занятости.](#)

Консультация для педагогов: «Советы воспитателям по воспитанию дружеских отношений между детьми»



Предлагаю вашему вниманию 10 пунктов, [советов психолога воспитателю ДОУ](#), реализуя которые можно достичь значимых результатов в **формировании уважительного отношения и дружбы между детьми в условиях детского сада.**

1. Помогите каждому ребенку сформировать собственный положительный имидж, особенно когда речь идет о новичке, замкнутом или неуспешном ребенке. Для этого принимайте активное участие в выработке общественного мнения о нем, как за содействие в различных областях деятельности (вовремя прийти на помощь, продемонстрировать поддержку инициативы, обеспечить возможность реализации плана и т.д.), так и ненавязчивыми положительными высказываниями типа: «Саша всегда хочет всех чем-то угостить», «У нас Саша никогда не забудет собрать игрушки на площадке», «Чтобы я без тебя делала?», к другому ребенку: «Обратись к Саше, он тебе охотно поможет» и т.п. Разумеется, количество таких высказываний должно быть соразмерным и касаться разных детей, иначе захваливание отдельного ребенка может привести к обратному эффекту. Неадекватная чрезмерная похвала формирует у детей искаженное представление о мире и себе, и, в конце концов, тормозит процессы самоотношения и саморазвития.
2. Практикуйте разные способы демонстрации симпатии и привязанности друг к другу, такие как аплодисменты в ситуациях успеха и как средство поддержки; поднятый вверх большой пальчик за успех ребенка; разнообразные ритуальные движения (могут быть придуманы воспитателем вместе с детьми) и др.
3. Используйте соответствующую лексику, поддерживающие, действия и жесты: «Я тебе сочувствую!», «Чем я тебе могу помочь?», «Не знаю, что так получилось!», «В следующий раз у тебя обязательно получится», «Это с каждым может случиться!», «Я с тобой!», «Ты заслуживаешь уважения», «Тебе есть за что любить себя», «Ты достоин доверия», «Мне кажется, ты все понял и больше так не будешь делать»; жесты - взять за руку, погладить по голове, похлопать по плечу, подмигнуть; поступком - пригласить к игре, поделиться игрушкой и тому подобное.

4. Учите детей проявлять благодарность к сверстникам и взрослым. Для этого рядом с соответствующим словесной лексикой («спасибо», «ты мне очень помог», «без тебя я не справилась бы», «ты приятный человек», «тебе все радуются», «ты излучаешь ...», «тебе доверяют») можно использовать специальные приемы, например, написание писем благодарности друг другу. Этот прием производит сильное впечатление как на адресующего, так и на адресата. Письма готовят вместе с воспитателем и вкладывают в специальный ящик, который можно назвать «ящиком благодарности». Конечно, воспитатель подскажет, за что можно поблагодарить своего сверстника и как об этом можно сказать. После окончания или месяца, или недели, или дня письма зачитывают в присутствии всех детей. Стоит позаботиться о том, чтобы каждый ребенок получил письмо благодарности.

5. Стоит обогатить практику педагогической деятельности проведением организованной утренней встречи. Сущность ее заключается в том, что сразу после прихода детей в садик, или перед самым завтраком, или сразу после него, малыши собираются вместе для общего приветствия, обсуждения планов на день. Продолжительность этого мероприятия не более 8-10 мин. Именно в это время стоит позаботиться о создании позитивного настроения у детей всей группы, предложить игры, упражнения, направленные на формирование дружеских отношений, чувств симпатии и привязанности (о конкретном их содержании мы поведем речь далее). Если эта форма работы станет традиционной, дети легко и быстро по словесному или иному сигналу будут собираться вместе.

6. Особое внимание должно быть обращено на изменение отношения к детям, которые по каким-то причинам были неуспешными в деятельности или поведении. Стоит приложить все усилия, чтобы каждый ребенок переживал радостные чувства успешности. Если ребенок продемонстрировал неприемлемые формы поведения, был или агрессивным, или неискренним и вызвал справедливый протест у других детей, стоит подтвердить ценность его как личности («Ты у нас такой молодец!», «Мы привыкли тобой гордиться!» «Ты же у нас умница! »), вместе с тем решительно признать недопустимость такого поведения. Детей группы нужно успокоить и объяснить, что намерения их товарища были хорошими, но тот пока не умеет правильно себя вести.

7. Обратите внимание на детей, которые чувствуют себя одинокими, при этом имеют неуверенный, тревожный вид, а иногда являются демонстративными или придиричливыми. Чаше приглашайте их к совместным делам, одновременно с уважением относитесь к их желанию побыть в одиночестве. Выделите время в течение дня для индивидуального общения, помогите им найти друзей, предложите интересное дело. Сделайте так, чтобы они периодически попадали в центр внимания всей группы, например, поручите именно им выдавать билеты на спектакль, заводить колонну детей в зал.

8. Организуйте «День ребенка». Это может совпадать с днем рождения или именинами, и в таком случае каждый ребенок в течение года побудет в этой роли. Устройте в этот день настоящий праздник! Тайно обсудите подарки, подготовьте сюрпризы, игры. Обустройте специальное место - трон - где будет сидеть именинник, проведите с ним интервью о его предпочтениях, интересах, желаниях и тому подобное. Изготовьте вместе с детьми поздравительную газету, где проиллюстрируйте в фотографиях и рисунках «героический путь» и «достижения» именинника. Собравшись за праздничным столом или в праздничный круг, дайте

возможность детям в свободной форме высказать пожелания, похвалить именинника за положительные качества характера и добродетели - умелость, самостоятельность, исполнительность. Пусть в этот день он сам решит, в какие игры играть, кто первый будет стоять в колонне и тому подобное.

9. Обустройте в группе уголок мира или коврик доверия. Для этого выделите отдельное уютное место, поставьте туда кресло, положите коврик, на котором могут разместиться двое-трое детей. Вместе с детьми украсьте это место, обозначьте выразительным символом. Цель такого мероприятия в том, чтобы стимулировать детей к самостоятельному мирному решению проблем, возникающих в отношениях (не могут поделить игрушку, определиться с местом в колонне, договориться об очереди и т.д.) и сформировать внутреннее спокойствие и уверенность в том, что любые спорные ситуации будут решаться справедливо. Воспитатель постоянно проводит мысль о том, что любую проблему следует обсуждать и находить приемлемое для всех решение.

Для начала проиллюстрируйте на конкретном случае, как можно пользоваться уголком мира. Например, в группе появилась новая заводная машина. Сергей и Саша оба хотят поиграть с ней. Предлагается сесть на коврик и обсудить, как можно поделиться. Возможно, кто-то сам захочет уступить. Если-нет, можно воспользоваться считалкой или бросить жребий. Обсуждается также продолжительность игры каждым ребенком.

Постепенно этот уголок станет символом дружбы, партнерства, доверия. Впоследствии предложение воспитателя сесть на коврике мира будет означать для детей обсудить и справедливо решить проблему.

10. Организуйте совместные партнерские проекты. Для этого актуализируйте для детей проблемы, требующие совместного обсуждения и решения. Например, уход за комнатными растениями, подготовка к празднику, сбор информации об определенном явлении и его презентация; организация выставки детских рисунков к празднику, организация музыкального конкурса, организация туристического похода и тому подобное. Не стоит ожидать от детей, особенно на первых порах, оригинальных предложений и активных действий.

Рассмотрим для примера, какой может быть реализация проекта «Поможем нашим меньшим братьям перезимовать». Воспитатель рассказывает детям о том, что зимой животные и птицы переживают тяжелые времена: им не хватает пищи, они мерзнут, часто становятся жертвами автомобилистов. Предлагает детям выразить свои предложения, как можно облегчить их жизнь. Принимаются любые предложения, в том числе и те, которые не могут быть реализованы. Из всего предложенного выбирают несколько, над которыми будет работать группа, например, чтобы привлечь внимание взрослых к проблеме, подготовить выставку рисунков о жизни животных зимой; изготовить кормушки для птиц и взять под контроль их постоянное наполнение семенами и крошками; взять за правило носить еду бездомным животным.

Далее предлагается детям самостоятельно решить, кто из них и чем хочет заниматься. Воспитатель предлагает определиться, кто из детей хочет рисовать, кто будет делать кормушки и, наконец, кто берет под свой контроль своевременное наполнение их семенами, крошками. Желательно зафиксировать детский выбор (с

помощью специальных листовок или предложить детям вписать свои имена в список). Это нужно для того, чтобы лишний раз сосредоточить внимание детей на характере их выбора (без этого дети могут быстро забыть, что они собирались делать). Вся дальнейшая работа может быть завершена только при условии поддержки и непосредственной помощи воспитателя.

Консультация для воспитателей

Провела: педагог психолог Койбагарова Т.В.

Тема: «Воспитание дружеских отношений между детьми»

Все взрослые согласятся с утверждением, что иметь настоящих верных друзей – это прекрасно, поскольку друг и в беде выручит, и окажет поддержку в трудную минуту, и просто скрасит скучные серые будни одним лишь своим присутствием. А как же быть с детской дружбой? Нужно ли учить ребенка дружить и как объяснить ему, зачем человеку друзья? Когда мама отдает малыша в детский сад, она надеется, что именно там у него появятся первые постоянные товарищи по играм, он научится дружить и общаться. Как правило, это не происходит само собой, далеко не у каждого ребенка получается быстро и легко завести себе друзей и найти свое место в новом социуме.

У детей необходимо сформировать внимательное, доброжелательное отношение к сверстникам, воспитать желание отзываться на их просьбы, уметь договариваться с ними. Необходимо создать благоприятные условия для формирования социально-коммуникативных умений и навыков, дружеских чувств, воспитания отзывчивости, заботы, доброты, справедливости, а также воспитания заботливого отношения к малышам, уважительного отношения к пожилым людям.

В детском саду для воспитания дружеских отношений между детьми не мало возможностей. В процессе повседневного общения со сверстниками, во время игр, совместной трудовой деятельности и на занятиях дети учатся жить в коллективе, овладевают на практике моральными нормами поведения.

Развитие ребенка с 1-х дней жизни протекает в семье и детском саду. Родители очень часто не серьезно относятся к процессу воспитания дружеских отношений у своих детей, поэтому воспитателю надо уделять особое внимание работе с родителями. Воспитатели и родители должны работать сообща. Участие в проводимых мероприятиях в детском саду очень значимы. Исходя, из этого одной из основных задач детского сада является установление положительных взаимоотношений между воспитателями, родителями и детьми. Я не буду перечислять, все мероприятия, которые рекомендованы проводить с родителями. Я расскажу, что проводили мы. Нетрадиционные родительские собрания с чаепитием. Родителям очень понравилось, так как многие были после работы, и им просто хотелось перекусить. И обстановка была более добрая и располагающая к сотрудничеству. В ноябре мы провели развлечение посвященное Дню матери, споследующем чаепитием. Родителям, детям и нам очень понравилось. Родители с удовольствием участвовали в конкурсах, играли, танцевали и даже ставили сценку.

У ребенка, поступившего в детский сад, круг общения расширяется, добавляется общения со сверстниками, с воспитателями и другими работниками дошкольного учреждения.

Между некоторыми детьми устанавливаются особо дружеские отношения: они предпочитают играть, трудиться, разговаривать, делиться радостями и огорчениями с определенными товарищами. В нашей группе тоже сложилось несколько таких пар. Воспитатель может поощрять избирательную детскую дружбу и вместе с тем воспитывает такие взаимоотношения, которые не замыкаются интересами только двух-

трех дружащих между собой ребят, а имеют большое значение для развития отношений всех воспитанников группы.

Взрослые должны с самого детства воспитывать у детей чуткость, отзывчивость, готовность пойти на помощь друг другу. «Если товарищу трудно – помоги ему», «Если тебе трудно – обратись за помощью». Это правила, которыми должны руководствоваться дети в повседневной жизни. Воспитатель на конкретных примерах объясняет детям необходимость и целесообразность каждого правила поведения. Дети, осознав ценность правил, начинают активно ими пользоваться и постепенно следовать этим правилам, которые становятся для них нормой поведения. В нашей группе эти правила имеют место быть и дети с удовольствием помогают друг другу.

В группе часто возникают «неожиданные случайности» из-за невнимания, неловкости. Например: «Один ребенок нечаянно толкнет другого, наступит на ногу» и как правило, происходит ссора или начинаются жалобы. Простые слова, вроде: «Не ссорьтесь, помиритесь» часто не воспринимаются ребенком. А созданная игровая ситуация помогает задуматься над происшедшим, учит сознательно употреблять слова «извините», «пожалуйста». Уроки вежливости учат детей анализировать свои поступки и поступки товарищей, переносить правила поведения из игровых ситуаций в жизнь.

Воспитание дружеских отношений мы видим во всех видах деятельности: в коллективной строительной игре формируются представление о том, что значит работать дружно, вместе.

Одним из средств формирования положительных взаимоотношений дошкольников является трудовая деятельность, так как здесь дети активно общаются, взаимодействуют в процессе распределения обязанностей, выполнения самих трудовых действий, обсуждения результатов труда.

Физическая культура – это участие в эстафетах (где, один за всех и все за одного, это соревнования (дети болеют за своих друзей, подвижные игры.

Коллективные работы по аппликации, лепки, рисованию. Дети, как правило, знают не только, что сделали они, но и что сделали их друзья.

Большое значение надо уделять проведению детских утренников, праздников, развлечений, на которых дети учатся радоваться вместе. На занятиях по музыке дети поют песни о дружбе, любви, танцуют хороводы, коллективные танцы, где от одного зависит многое.

Большую роль в образовательном процессе играют беседы о нравственных качествах людей, о дружбе, честности, справедливости, необходимо обсуждать с детьми различные случаи из их жизни, ситуации, поступки и действия литературных героев.

Обязательным компонентом в развитии доброжелательности у дошкольников является художественная литература, заучивание стихов и песен про дружбу, рассматривание картин, иллюстраций к книгам. Художественное слово воздействует не только на сознание, но и на чувства и поступки ребенка. Слово может окрылить ребенка, вызвать желание стать лучше, сделать что-то хорошее, помогает осознать человеческие взаимоотношения, познакомиться с нормами поведения.

Это произведения В. В. Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо»; цикл стихов А. Барто "Вовка добрая душа", ненецкие сказки «Айюга», «Три сына», А. В. Осеевой «Добрые слова», «Волшебное слово», «Печенье»; стихи А. Кузнецовой «Подружки»; Е. Серовой «Нехорошая история», Е. Благиной «Подарок».

Для приобщения детей к общечеловеческим нравственным ценностям, воспитателями широко используются все виды фольклора.

Одним из эффективных средств развития доброжелательных отношений у детей дошкольного возраста является сказка. В сказке никто не учит ребёнка «жить правильно». События сказочного сюжета естественно и последовательно вытекают одно из другого. Дети стремятся воспользоваться примером положительного героя в решении своих проблем. Сказка помогает ребёнку выработать то или иное отношение к окружающей действительности, к поступкам людей, вызывает стремление подражать хорошему и противиться плохому, тем самым заложить в душе и сознании ребёнка определённые моральные установки.

- Показ театрализованных представлений.

- Просмотр мультфильмов.

Но основную роль в воспитании дружеских отношений отводится игре. Игровая деятельность имеет исключительно важное значение. Игра является важным условием социального развития детей, в ней они учатся понимать чувства и состояние других детей, сопереживать им, приобретают навыки общения со сверстниками.

Подвижные игры, дидактические и сюжетно-ролевые игры.

Наиболее благоприятны такие игры, в которых гуманные проявления входят в ролевые предписания: "Семья", "Больница", «Скорая помощь», а также игры, сюжет которых требует от детей умения действовать сообща, вместе принимать решения, находить выход из ситуаций: "Капитаны", "Строители" и др.

Например: В сюжетно-ролевой игре «Больница» воспитывается отзывчивость, доброжелательность к сверстникам, чувство взаимопомощи и взаимовыручки, формируются способы содействия, умение предложить свою помощь другим людям.

Необходимо также развивать у детей желание и умение самостоятельно объединяться для совместной игры, проявляя дружелюбие, справедливость; воспитывать коллективизм, основанный на гуманных дружеских чувствах и отношениях.

Выявить уровень формирования у детей гуманных, дружеских помогают специально создаваемые игровые ситуации, когда в обычную игру включается нравственная задача: играющим нужно заметить трудное положение, в котором находится товарищ, подумать, как его выручить. Примером такой ситуации может быть игра «Не намочи ног». На полу определяется чертой «Болото». Двум детям дают две доски, с помощью которых надо перейти «на другой берег» вместе. Дети справляются, затем создается ситуация «Доска уплывает». Дети ведут себя по разному. Ребенок может, перебравшись на «Берег», подтолкнуть обе доски другу или отдать свою вторую доску. Бывают случаи, когда ребенок продолжает свой путь в одиночку. Детям не дается готовое решение задачи, они должны сами сделать свой выбор.

Предлагаю вам 10 пунктов, советов психолога воспитателю ДООУ, реализую которые можно достичь значимых результатов в формировании уважительного отношения и дружбы между детьми в условиях детского сада.

1. Помогите каждому ребенку сформировать собственный положительный имидж, особенно когда речь идет о новичке, замкнутом или неуспешном ребенке. Для этого принимайте активное участие в выработке общественного мнения о нем, например: положительным высказыванием о нем типа: «У нас Саша никогда не забывает собрать игрушки на площадке», «Обратись к Саше, он тебе охотно поможет» и т. п., помогайте ему во всем.
2. Практикуйте разные способы демонстрации симпатии и привязанности друг к другу, такие как аплодисменты в ситуации успеха и как средство поддержки; поднятый вверх большой пальчик за успех ребенка.
3. Используйте соответствующую лексику, поддерживающие действия и жесты: «Я тебе сочувствую!», «Чем я тебе могу помочь?», «В следующий раз у тебя обязательно получится!», «Это с каждым может случиться», «Я с тобой!», «Мне кажется, что ты все понял и больше так делать не будешь!»; жесты: взять за руку, погладить по голове, похлопать по плечу, подмигнуть; поступком: пригласить к игре, поделиться игрушкой и тому подобное.
4. Учите детей проявлять благодарность к сверстникам и взрослым. Для этого рядом с соответствующим словесной лексикой («спасибо», «ты мне очень помог», «без тебя я не справилась бы», «ты приятный человек», «тебе все радуются», «ты излучаешь.», «тебе доверяют») можно использовать специальные приемы, например, написание писем благодарности друг другу. Этот прием производит сильное впечатление как на адресующего, так и на адресата. Письма готовят вместе с воспитателем и вкладывают в специальный ящик, который можно назвать «ящиком благодарности». Конечно, воспитатель подскажет, за что можно поблагодарить своего сверстника и как об этом можно сказать. После окончания или месяца, или недели, или дня письма зачитывают в присутствии всех детей. Стоит позаботиться о том, чтобы каждый ребенок получил письмо благодарности.
5. Стоит обогатить практику педагогической деятельности проведением организованной утренней встречи. Сущность ее заключается в том, что сразу после прихода детей в садик, или перед самым завтраком, или сразу после него, малыши собираются вместе для общего приветствия, обсуждения планов на день. Продолжительность этого мероприятия не более 8-10 мин. Именно в это время стоит позаботиться о создании позитивного настроения у детей всей группы, предложить игры, упражнения, направленные на формирование дружеских отношений, чувств симпатии и привязанности (о конкретном их содержании мы поведем речь далее). Если эта форма работы станет традиционной, дети легко и быстро по словесному или иному сигналу будут собираться вместе.
6. Особое внимание должно быть обращено на изменение отношения к детям, которые по каким-то причинам были неуспешными в деятельности или поведении. Стоит приложить все усилия, чтобы каждый ребенок переживал радостные чувства успешности. Если ребенок продемонстрировал неприемлемые формы поведения, был или агрессивным, или неискренним и вызвал справедливый протест у других детей, стоит подтвердить ценность его как личности («Ты у нас такой молодец!», «Мы привыкли тобой гордиться!», «Ты же у нас умница!», вместе с тем решительно признать недопустимость такого поведения. Детей

группы нужно успокоить и объяснить, что намерения их товарища были хорошими, но тот пока не умеет правильно себя вести.

7. Обратите внимание на детей, которые чувствуют себя одинокими, при этом имеют неуверенный, тревожный вид, а иногда являются демонстративными или придирчивыми. Чаще приглашайте их к совместным делам, одновременно с уважением относитесь к их желанию побыть в одиночестве. Выделите время в течение дня для индивидуального общения, помогите им найти друзей, предложите интересное дело. Сделайте так, чтобы они периодически попадали в центр внимания всей группы, например, поручите именно им выдавать билеты на спектакль, заводить колонну детей в зал.

8. Организуйте «День ребенка». Это может совпадать с днем рождения или именинами, и в таком случае каждый ребенок в течение года побудет в этой роли. Устройте в этот день настоящий праздник! Тайно обсудите подарки, подготовьте сюрпризы, игры. Обустройте специальное место - трон - где будет сидеть именинник, проведите с ним интервью о его предпочтениях, интересах, желаниях и тому подобное. Изготовьте вместе с детьми поздравительную газету, где проиллюстрируйте в фотографиях и рисунках «героический путь» и «достижения» именинника. Собравшись за праздничным столом или в праздничный круг, дайте возможность детям в свободной форме высказать пожелания, похвалить именинника за положительные качества характера и добродетели - умелость, самостоятельность, исполнительность. Пусть в этот день он сам решит, в какие игры играть, кто первый будет стоять в колонне и тому подобное.

9. Обустройте в группе уголок мира или коврик доверия. Для этого выделите отдельное уютное место, поставьте туда кресло, положите коврик, на котором могут разместиться двое-трое детей. Вместе с детьми украсьте это место, обозначьте выразительным символом. Цель такого мероприятия в том, чтобы стимулировать детей к самостоятельному мирному решению проблем, возникающих в отношениях (не могут поделить игрушку, определиться с местом в колонне, договориться об очереди и т. д.) и сформировать внутреннее спокойствие и уверенность в том, что любые спорные ситуации будут решаться справедливо. Воспитатель постоянно проводит мысль о том, что любую проблему следует обсуждать и находить приемлемое для всех решение.

Для начала проиллюстрируйте на конкретном случае, как можно пользоваться уголком мира. Например, в группе появилась новая заводная машина. Сергей и Саша оба хотят поиграть с ней. Предлагается сесть на коврик и обсудить, как можно поделиться. Возможно, кто-то сам захочет уступить. Если-нет, можно воспользоваться считалкой или бросить жребий. Обсуждается также продолжительность игры каждым ребенком.

Постепенно этот уголок станет символом дружбы, партнерства, доверия. Впоследствии предложение воспитателя сесть на коврике мира будет означать для детей обсудить и справедливо решить проблему.

10. Организуйте совместные партнерские проекты. Для этого актуализируйте для детей проблемы, требующие совместного обсуждения и решения. Например, уход за комнатными растениями, подготовка к празднику, сбор информации об определенном явлении и его презентация; организация выставки детских рисунков к празднику, организация музыкального конкурса, организация туристического похода и тому подобное. Не стоит ожидать от детей, особенно на первых порах, оригинальных предложений и активных действий.

Рассмотрим для примера, какой может быть реализация проекта «Поможем нашим меньшим братьям перезимовать». Воспитатель рассказывает детям о том, что зимой животные и птицы переживают тяжелые времена: им не хватает пищи, они мерзнут, часто становятся жертвами автомобилистов. Предлагает детям выразить свои предложения, как можно облегчить их жизнь. Принимаются любые предложения, в том числе и те, которые не могут быть реализованы. Из всего предложенного выбирают несколько, над которыми будет работать группа, например, чтобы привлечь внимание взрослых к проблеме, подготовить выставку рисунков о жизни животных зимой; изготовить кормушки для птиц и взять под контроль их постоянное наполнение семенами и крошками; взять за правило носить еду бездомным животным.

Далее предлагается детям самостоятельно решить, кто из них и чем хочет заниматься. Воспитатель предлагает определиться, кто из детей хочет рисовать, кто будет делать кормушки и, наконец, кто берет под свой контроль своевременное наполнение их семенами, крошками. Желательно зафиксировать детский выбор (с помощью специальных листовок или предложить детям вписать свои имена в список). Это нужно для того, чтобы лишний раз сосредоточить внимание детей на характере их выбора (без этого дети могут быстро забыть, что они собирались делать). Вся дальнейшая работа может быть завершена только при условии поддержки и непосредственной помощи воспитателя.

При наличии дружеских взаимоотношений у детей возникает чувство "единой семьи", устанавливаются доброжелательные, дружелюбные отношения, появляется стремление к участию в общих играх и разнообразной деятельности.

Консультация для педагогов: "Профессиональное выгорание: диагностика и профилактика"

Чем обусловлена напряженность в работе педагогов?

Каковы её причины?

Факторы напряженности педагога:

- Особая ответственность педагога за выполнение своих профессиональных функций;
- Загруженность рабочего дня;
- Высокие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки;
- Чувственность к имеющимся трудностям;
- Неблагоприятные социальные условия и психологическая обстановка;
- Требуется творческое отношение к профессиональной деятельности;
- Владение современными методиками и технологиями обучения.
- Повышенная напряженность может привести как к пассивным защитным реакциям, так и к агрессивному поведению, эмоциональным срывам, несдержанности, немотивированной грубости, оскорблениям.
- Свое раздражение и возбужденное состояние педагоги не редко переносят на детей.
- Переутомленный педагог не настроен на позитивное восприятие любых нововведений.

Профессиональное выгорание - это синдром , развивающийся на фоне хронического стресса и ведущих к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накопления отрицательных эмоций без соответствующей "разрядки" или "освобождения" от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Фазы и симптомы стресса

1. Нервное напряжение, которое создают: - отрицательная психоэмоциональная атмосфера, ощущение повышенной ответственности, "трудные дети".

Симптомы: - переживание, неудовлетворенность собой, ощущение загнанности в "клетку", тревога и депрессия.

2. Соппротивление - во времени которого, человек пытается более или менее успешно огрдить себя от неприятных впечатлений.

Симптомы: - неадекватное избирательное эмоциональное реагирование, выборочное выполнение профессиональных функций.

3. Истощение, характеризующееся оскудением психических ресурсов, снижением эмоционального тонуса, который наступает вследствие того, что проявленное сопротивление оказалось неэффективным.

Симптомы:- эмоциональный дефицит, эмоциональная и личностная отстраненность, психосоматические нарушения.

Стадии профессионального выгорания

Первая стадия:

- приглушение эмоций, сглаживание остроты чувств и свежести переживаний;
- исчезают положительные эмоции, появляется отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности.

Вторая стадия:

- возникают недоразумения с коллегами;
- появляется антипатия, а затем и вспышка раздражения по отношению к коллегам.

Третья стадия:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру, человек становится равнодушным ко всему;
- безразличие ко всему.

Три аспекта профессионального выгорания.

1. Снижение самооценки

Как следствие, такие «сгоревшие» работники чувствуют беспомощность и апатию. Со временем это может перейти в агрессию и отчаяния.

2. Одиночество

Люди, страдающие от эмоционального выгорания, не в состоянии установить нормальный контакт с другими людьми.

1. Эмоциональное истощение, соматизация

Усталость, апатия и депрессия, сопровождающие эмоциональное выгорание, приводит к серьезным физическим недомоганиям — гастриту, мигрени, повышенному артериальному давлению, синдрому хронической усталости и т.д.

Симптомы профессионального выгорания

Первая группа

Психофизические симптомы:

- чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции строго на опасную ситуацию);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течении всего дня;
- одышка или нарушение дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания.

Вторая группа

Социально- психологические симптомы:

- безразличие, скука, пассивность и депрессия;
- повышенная раздражительность на незначительные мелкие события;
- частые нервные срывы;
- постоянное переживание негативных эмоций для которых во внешней ситуации причин нет;
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что « не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»)

Третья группа

Поведенческие симптомы:

- ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- чувство бесполезности, неверие в улучшение, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, несоответствующие служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или неосознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет.

Проявление педагогического выгорания у педагогов (по стажу работы)

- Чаще всего у педагогов со стажем работы от 5 до 7 и от 7 до 10 лет;

- 8-11% - от 1 до 3 лет и у педагогов с 10 летним стажем (адаптация в ОУ, у педагогов со стажем более 10 лет выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты,
- 22% - от 15 до 20 лет.

Ситуации, влияющие на возникновение педагогического выгорания:

- начало новой деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция - адаптационная);
- ситуация эмоционального неадекватного общения с субъектами образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция - защитная);
- проведение открытых мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворение;
- окончание учебного года.

Причины возникновения педагогического выгорания.

1. Не соответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.
2. Высокая эмоциональная включенность в деятельность — эмоциональная перегрузка.
3. Отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам.
4. Жесткие временные рамки деятельности.
5. Неумение регулировать собственные эмоциональные состояния.
6. Ответственность перед администрацией, родителями, обществом за результат своего труда.
7. Отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций в общении с детьми, родителями, администрацией.

Профилактика профессионального выгорания.

Основные подходы к работе с профессиональным выгоранием:

1. Забота о себе и снижение уровня стресса:

- стремление к равновесию и гармонии, здоровому образу жизни, удовлетворение потребности в общении;
- удовольствие;
- умение отвлекаться от переживаний, связанных с работой.

2. Трансформация негативных убеждений, чувства отчаяния, утраты смысла и безнадежности:

- стремление находить смысл во всем — как в значительных событиях жизни, так и в привычных, повседневных заботах;
- стремление бороться со своими негативными убеждениями;

- создание или принадлежность к какому-либо сообществу.

3.Повышения уровня профессионального мастерства.

Качества, помогающие педагогу избежать профессионального выгорания

Во- первых:

- хорошее здоровье и сознательная, целенаправленная забота о своем физическом состоянии (постоянные занятия спортом, здоровый образ жизни);
- высокая самооценка и уверенность в себе, своих способностях и возможностях.

Во- вторых:

- опыт успешного преодоления профессионального стресса,
- высокая мобильность,
- открытость,
- общительность,
- самостоятельность,
- стремление опираться на собственные силы.

В-третьих:

- способность формировать и поддерживать в себе позитивные, оптимистические установки и ценности — как в отношении самого себя, так и других людей и в жизни вообще

Профилактика профессионального выгорания.

- Не скрывайте свои чувства. Проявляйте Ваши эмоции и давайте вашим друзьям обсуждать их вместе с вами.

- Не избегайте говорить о том, что случилось. Используйте каждую возможность пересмотреть свой опыт наедине с собой или вместе с другими.

- Не позволяйте чувству стеснения останавливать Вас, когда другие предоставляют вам шанс говорить или предлагать помощь.

- Не ожидайте, что тяжелые состояния, характерные для выгорания, уйдут сами по себе.

- Если не предпринимать мер, они будут посещать Вас в течение длительного времени.

- Выделяйте достаточное время для сна, отдыха, размышлений.

- Проявляйте Ваши желания прямо, ясно и четко, говорите о них семье, друзьям по работе.

- Постарайтесь сохранить нормальный распорядок Вашей жизни, насколько это возможно.

Советы:

- будьте внимательны к себе, это поможет своевременно заметить первые симптомы усталости;

- любите себя или по крайней мере старайтесь себе нравиться;
- подбирайте дело по себе, сообразно своим склонностям и возможностям. Это позволит Вам обрести себя, поверить в свои силы;
- перестаньте искать в работе счастье или спасение. Она - не убежище, а деятельность, которая хороша сама по себе;
- перестаньте жить за других их жизнью. Живите, пожалуйста своей. Не вместо людей, а вместе с ними;
- учитесь трезво осмысливать события каждого дня. Можно сделать традицией вечерний пересмотр событий;
- если вам очень хочется кому-то помочь или сделать за него его работу, задайте себе вопрос: Так ли это ему нужно? А может он справиться сам?
- старайтесь смотреть на вещи оптимистично;
- найдите время, чтобы побыть наедине с собой;
- не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого;
- не оказывайте слишком большое давление на своих детей;
- старайтесь реже говорить: «Я этого не могу сделать»;
- используйте возможность выступить с речью;
- следите за фигурой;
- маленькие радости в Ваших руках;
- не забывайте, что Вы красивы !!!

Литература.

1. Макарова Г.А. "Синдром эмоционального выгорания".
2. Бабич О.И. "Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов". Волгоград 2009.
3. Водопьянова Н.Е. "Синдром выгорания: диагностика и профилактика". Питер 2005.
4. Рычкова В.В. "Формирование эмоциональной устойчивости педагога". Чита 2005.