

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ
ПРАКТИКУМ

Г.А. Широкова



ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

- ☐ психологическое здоровье ребенка
- ☐ психологический климат в ДОУ
- ☐ игры и упражнения для дошкольников
- ☐ тесты для педагогов и детей

Ф Е Н И К С

Серия «Психологический практикум»

Г.А. Широкова

ШКОЛА ОБЩЕНИЯ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ростов-на-Дону
«Феникс»
2012

УДК 159.922.7
ББК 88.8
КТК 0130
Ш64

Широкова Г.А.
Ш64 Школа общения для дошкольников / Г.А. Широкова. — Ростов н/Д : Феникс, 2012. — 287 с. — (Психологический практикум).

ISBN 978-5-222-19158-3

Повседневное свободное общение детей-дошкольников со сверстниками и воспитателем является практической школой, в которой идет процесс интенсивной переработки, анализа, уточнения и творческого преобразования уже имеющихся сведений об окружающем мире и людях, живущих рядом.

В книге рассматриваются различные факторы, оказывающие непосредственное влияние на психологическое здоровье детей – стиль семейного воспитания, психологический климат, сложившийся в группе детского сада, личностные особенности педагогов.

Предлагаются конкретные рекомендации: как тактично помочь ребёнку стать самостоятельным и активным, как научить детей организовывать свою деятельность, учитывая интересы сверстников, как сформировать положительные взаимоотношения с другими детьми. Подробно рассматриваются варианты организации пространства полноценного общения детей. Систематизированные по возрастам игры для детей помогут педагогу преодолеть возможные проблемы в развитии навыков общения дошкольников.

Педагогам будут полезны упражнения для развития педагогического артистизма и эмоциональной устойчивости, психологические зарядки и упражнения для развития умения произвольно регулировать соматическое состояние. С помощью простых, но информативных тестов педагоги смогут чётко определить свои личностные и профессиональные особенности.

ISBN 978-5-222-19158-3

УДК 159.922.7

ББК 88.8

© Широкова Г.А., 2012

© ООО «Феникс». Оформление, 2012

1 | ЧТО НУЖНО ДЕТЯМ ОТ ВЗРОСЛЫХ?

1.1. Формы общения детей и взрослых

В психологии признанным является положение о том, что потребность в общении — одна из ведущих и наиболее важных в человеческой жизни. Кроме того, общение является основным способом жизни человека. Это можно подтвердить тем, что наиболее тяжело переживается одиночество. Неизмеримо большое значение общение имеет для детей. От качества общения зависит развитие психических процессов, способностей и личностных качеств ребенка.

Само понятие «общение» говорит о сопричастности, содеятельности. Объединяющим фактором в такой ситуации общения всегда является либо какой-то предмет, либо содержание — тема, событие, стремление к достижению результата. Очень важно, чтобы такое содержание было истинно общим для людей, вступающих во взаимодействие.

Нужно отметить, что основные трудности и проблемы в воспитании связаны именно с непониманием собеседниками друг друга или с недостаточной значимостью содержания для одного из них.

Наблюдая за взаимодействием детей, воспитатель должен помнить, что это лишь внешняя сторона. За ней часто кроется тайный смысл. Мы уже обсуждали вопрос о том, как важно понять истинный смысл передаваемых сообщений, внутреннюю потребность, толкающую ребенка на обращение к другому. Для этого важно знать не только индивидуальные особенности ребенка, но и общие закономерности развития общения в детском возрасте.

Осознавая, что для нормального развития ребенку необходимы и взрослые, и сверстники, мы все же будем рассмат-

ривать ту сферу, которая в первую очередь делает человека человеком, — сферу общения со взрослым.

Формы общения как устойчивые сочетания¹ образуются потребностями, мотивами и средствами. В детском возрасте появляются и развиваются четыре формы общения (табл. 1.1). Сменяя друг друга, они свидетельствуют о характере происходящих в психическом развитии ребенка изменений. Правильное определение воспитателем той или иной формы общения будет способствовать лучшему определению индивидуального подхода.

Таблица 1.1

Формы общения детей

Форма общения	Время появления	Содержательная характеристика
1	2	3
Ситуативно-личностная	Младенчество (1–6 месяцев)	<ul style="list-style-type: none"> общение само по себе является ведущей формой деятельности; взрослый должен улыбаться (экспрессивно-мимические средства), эмоционально разговаривать с ребенком, гладить и ласкать его; характерны потребности во внимании и доброжелательности, личностные мотивы; ребенка привлекает целостная личность взрослого, независимо от его уровня образования и социального статуса; если взрослый игнорирует и безразлично относится к ребенку, он становится скованным, тревожным, неуверенным

¹ Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986.

Продолжение табл. 1.1

1	2	3
		в одних случаях, а в других — жестоким и агрессивным; • ситуация общения ограничивается конкретной ситуацией
Ситуативно-деловая	Раннее детство (16 мес — 3–4 г.)	<ul style="list-style-type: none"> ведущей является потребность в деловом сотрудничестве; взрослый становится интересен как обладатель разнообразных предметов, но вызывающими интерес становятся только те предметы, которые показывает этот взрослый, знающий способ действия с этими предметами; к экспрессивно-мимическим добавляются предметно-действенные средства общения; содержание ограничивается наглядной ситуацией; в ходе такого общения ребенок овладевает предметными действиями, учится оперировать предметами быта; начало проявления активности и самостоятельности ребенка, он становится субъектом своей деятельности и самостоятельным партнером по общению; появление первых слов по побуждению взрослого
Внеситуативно-познавательная	4–5 лет	<ul style="list-style-type: none"> общение выходит за рамки конкретной ситуации; появление первых вопросов, адресованных взрослому (возраст «почемучек»); взрослый — источник новых знаний, благодаря ответам

Окончание табл. 1.1

1	2	3
		которого складывается картина мира ребенка; • ведущей становится потребность в уважении и признании, ребенок ждет положительной оценки от взрослого; • лучший стимул к деятельности — поощрение успехов и похвала
Внеситуативно-личностная	5–7 лет	• общение выходит за пределы воспринимаемой ситуации; • на первый план выходят мотивы личностных ситуаций общения; • ребенку важно быть хорошим, все делать правильно, он постоянно сверяет свои взгляды с мнением взрослых; • ведущая потребность во взаимопонимании и сопереживании; • общение по поводу моральных поступков и качеств становится самостоятельной деятельностью, а взрослый — личностью с определенными качествами

Вышеприведенная последовательность смены форм общения является усредненной и отражает нормальное психическое развитие детей. Реальная же картина часто значительно отличается от нее. Часто дошкольник «застревает» на уровне, не характерном для его возраста, — уровне ситуативно-делового общения. Другими словами, ребенок с большим удовольствием играет со взрослым, интересу-

1. Что нужно детям от взрослых?

ется действиями с теми или иными предметами, но познавательная активность у него не развивается. Такая картина должна настораживать и вызывать опасения у взрослых. В других случаях внимательный взрослый может заметить, что у ребенка гармонично сосуществуют несколько форм общения, выходящие на первый план в зависимости от ситуации. Можно утверждать, что это вполне нормально, так как свидетельствует о гибкости поведения. Тем не менее нужно помнить, что любая среднестатистическая градация преломляется индивидуальными особенностями. Так, на особенности развития общения могут влиять личностные типы детей. Несмотря на то что классификация является не научной, а скорее бытовой, она достаточно ярко отражает некоторые особенности детей.

1. «Беспроблемный ребенок». Малыш максимально удобен для взрослых: он не капризничает, делает только то, что велят, чаще, чем обычные дети, молчалив и спокоен, старается держаться только близких, составляющих привычный круг его общения. Такой ребенок не интересуется тем, каким он будет, не пытается строить планы. Единственно, что нужно, — вовремя накормить его, одеть и занять чем-нибудь. Картина идеальна — никакого шума, никаких хлопот! Особенно восторгаются такими детьми недалековидные воспитатели, бабушки и дедушки. В семьях, где растут такие дети, взрослые почему-то не задумываются о последствиях такого поведения маленького ребенка. Другими словами, их не настораживает полное отсутствие инициативности, любопытства, баловства и шалостей, естественным образом характеризующих дошкольников. Такое развитие может самым плачевным образом повлиять на взрослую жизнь человека, так как он не научен брать на себя ответственность, принимать решения, совершать моральные поступки в ситуации двойного выбора.

Если он останется один на один с человеком, как говорят, «нечистым на руку», но наделенным большим даром убеждения, какой выбор будет сделан?..

Как помочь такому малышу?

♦ Общаясь с ребенком, не давайте ему готовых ответов, предлагайте возможность выбрать, проявить собственные желания.

♦ Размышляйте, обсуждайте вместе с ним те или иные поступки и явления, задавайте вопросы «А ты как думаешь?», покажите, что вы заинтересованы его мнением.

♦ Выстраивайте временную жизненную перспективу для ребенка: «Когда ты вырастешь, произойдет то-то и то-то...» или «Ты обязательно сможешь это сделать, когда подрастешь».

♦ Давайте ребенку поручения, которые будут показывать ему, что именно от него зависит успех того или иного мероприятия, и т.д.

♦ Словесное поощрение и искренняя радость за успехи должны стать традиционным окончанием действий ребенка, не забывая также о тактильном контакте с малышом, ваше нежное прикосновение и поглаживания лучше всяких слов скажут о ваших чувствах.

♦ Десять раз подумайте, прежде чем выбрать форму наказания вашего малыша за неблагоприятные поступки, ведь неосторожно вы можете одним махом перечеркнуть все свои усилия в развитии у вашего малыша смелости, настойчивости и чувства собственного достоинства.

2. «Светский львенок». Суть существования такого ребенка — это общение. Он не может провести в одиночестве ни минуты. Он деятелен и активен, любит привлекать к себе внимание, причем для него не важно, каким образом. Он легко вызывает симпатию у окружающих, также легко может остаться на время с малознакомыми

людьми. Участвуя в праздниках, он постоянно оказывает в центре внимания, умеет организовать их участников вокруг себя. Но постепенно становится трудно сдерживать его порывы и детскую непосредственность, переходящие границы, допустимые правилами приличия. В общении с ним чувствуется какая-то поверхностность, так как малыш, к сожалению, не умеет истинно привязываться к близким, он лишь наслаждается их вниманием к своей персоне. В этом случае стоит задуматься над тем, что, ради того чтобы избежать одиночества, малыш готов быть с кем угодно, а чтобы добиться своего, часто использует неадекватные способы. Что можно предпринять в таком случае?

♦ Попробуйте найти истинное увлечение для малыша, попробуйте разные виды деятельности.

♦ Развивайте в нем моральные качества, ненавязчиво раскрывайте палитру чувств человека, опираясь на свои и его переживания.

♦ Давайте малышу возможность помочь по дому, поощряйте его попытки сделать что-то самостоятельно.

♦ Исключительным наказанием для такого ребенка являются одиночество и изоляция, поэтому, когда есть определенная необходимость успокоить малыша, оставьте его, дайте возможность подумать над своим поведением.

♦ Будьте последовательны: если вы изолировали малыша, выдержите паузу и обязательно обсудите происшедшее с ребенком — он должен понять, что огорчил вас.

♦ Предоставьте в виде альтернативы общение с искусством и природой, ведь они доставляют не меньшее удовольствие, чем общение с людьми.

3. «Маленький гений». Такой тип малышей отличается опережающим развитием, выдающимися способностями. Они любознательны и пытливы. В общении предпочитают взрослых или старших детей. Легко вступая в контакт,

малыш быстро выделяет из окружения тех, кто более значим и имеет более высокий социальный статус. Поначалу испытывая истинное любопытство, постепенно малыш убеждается в своей исключительности и начинает этим спекулировать, задавая взрослым вопросы только для того, чтобы завладеть их вниманием. Если родители или другие взрослые проявляют интерес к другим людям или занятиям, ребенок демонстрирует исключительную ревность. Отрицательной перспективой может стать развитие черствости и эгоизма, положительной — развитие творческого потенциала. Исправить ситуацию можно следующим образом:

- ♦ целенаправленно развивайте нравственные качества малыша, подкрепляя слова личным примером;
- ♦ избегайте ситуаций, дающих повод для ложной гордости и «выпячивания», помните, что каждый ребенок обладает теми или иными талантами, не перехваливайте ребенка за то, что у него просто хорошо получается;
- ♦ не бойтесь показаться «незнайкой», деликатно переадресовывайте вопросы ребенка, стимулируйте его обращение к книгам и Интернету;
- ♦ рассказывайте ребенку о своих чувствах, вызванных его поведением, как приятных, так и не очень;
- ♦ советуйтесь с ребенком по вопросам, касающимся его жизни, это даст повод ему оценить ваше дружеское отношение;
- ♦ создавайте ситуации, в которых малыш будет отвечать за тот или иной участок работы, это научит его контролировать себя и поможет осознать ответственность за свои поступки.

4. «Угодник». Малыш очень послушен и внимателен к словам взрослых, так как хочет угодить им, понимает, что лучше не создавать проблем окружающим. Главный мотив

его деятельности и поведения в целом — это оценка окружающих взрослых. В некоторых ситуациях, когда между взрослыми, например, идут трения или конфликты, ребенок может вести себя демонстративно плохо, только бы понравиться значимому взрослому. Игра в клоуна может стать привычной и превратиться в стереотип поведения. С другой стороны, озабоченность мнением окружающих может стимулировать развитие лживости, неумения брать ответственность («что с дурака взять», простите за грубость, но именно так ведут себя некоторые взрослые). Другими словами, человек уже не руководит своим поведением, он не хочет или не может в силу сложившихся обстоятельств быть хозяином своей судьбы. Правило «быть, а не казаться» не относится к нему. Поэтому, чтобы изменить ситуацию, пока есть такая возможность, необходимо:

- ♦ реально оценивать возможности и способности ребенка;
- ♦ хвалить и делать замечания, если ребенок заслужил своим поведением;
- ♦ поощрять самостоятельный выбор и инициативность ребенка, это будет способствовать развитию ответственности;
- ♦ следить за собственным поведением, исключить из обращения высказывания типа «что скажут...»;
- ♦ устраивать «минутки непослушания»;
- ♦ поддерживать ребенка в его позитивных начинаниях, и даже если он вас огорчает, рассказывайте ему о своих чувствах (помните, что это не ребенок плохой, а его поведение).

5. «Нехочуха». Активно проявляемое упрямство, вызывающее у взрослых приступы раздражения, у такого малыша часто скрывает его тревожность. Пока привычный

уклад не нарушится какими-нибудь препятствиями — все замечательно, а сам малыш — это воплощение родительской мечты. Но как только ситуация потребует приложения усилий, начинается нечто невообразимое. Обычно такие проблемы чаще возникают у «кесарят», избежавших родовой стресс. Помогите ребенку измениться:

- ♦ вселите малышу веру в свои силы, помогите научиться преодолевать трудности, встречающиеся в нашей жизни;

- ♦ если малыш раздражает вас тем, что ему приходится много раз объяснять, как надо себя вести и что предпринять в той или иной ситуации, начните сочинять сказки, в которых в аллегорической форме проиграете вместе трудности ребенка;

- ♦ будьте готовы спокойно отреагировать на неожиданные вспышки упрямства, помните, что это защитная реакция;

- ♦ не настаивайте категорически на своем, отложите «разбор полета»; предложить ребенку вернуться к неудавшемуся делу можно будет после того, как ребенок успокоится;

- ♦ поддерживайте его даже в небольших успехах;

- ♦ не занимайтесь морализаторством, лучше ненавязчиво предложите несколько выходов из ситуации, а выбор пусть сделает сам ребенок.

6. «Манипулятор». Можно с полной уверенностью утверждать, что в этих детях развивается большой актерский талант. Их главные учителя — мы, взрослые. Но от истинного таланта их отделяет один факт — они осознанно используют актерство для личной выгоды.

Спектр средств достаточно широк: уговоры, угрозы, обещания, давление на жалость. Такие приемы используются и взрослыми с воспитательной целью. Но все может

измениться, если человек с помощью этих средств начинает удовлетворять свои эгоистические желания. Сразу уточним, что нельзя путать центрацию младенца на собственной персоне, на собственных телодвижениях и эгоизм, формирующийся к трем годам. Формированию эгоизма способствуют два фактора семейной жизни — гиперопека и связанная с ней центрированность семьи на желаниях и потребностях ребенка в ущерб своим. Навязчивое внимание взрослых предупредительно убирает с жизненной дороги малыша все маломальские препятствия, не позволяя ему действовать самостоятельно. Постепенно ребенок понимает, что может управлять взрослыми. Часто он использует «удары ниже пояса» — ссылку на беспомощность или болезнь. И взрослому становится понятно, что он вовлечен в игру, в которой не он является победителем. Что делать? Главное — верьте в свои силы:

- ♦ не включайтесь в торг «Еще минуточку...»;

- ♦ твердо следуйте своим словам, обязательно объяснив, почему именно так вы действуете;

- ♦ почувствовав, что вами манипулируют, остановите ситуацию, скажите ребенку, что вы его любите, но управлять собой не позволите (естественно, выбирайте доступные для понимания фразы);

- ♦ если позволяет возраст ребенка, переведите разговор в деловое русло, заверьте ребенка, что вы ему поможет.

7. «Скандалист». К сожалению, времена, когда авторитет родителей или взрослых вообще был непререкаем, остались в прошлом. Современная жизнь под девизом демократии в некоторых случаях становится поводом для борьбы за власть, в том числе и в семьях. А дети являются равноправными в этой борьбе. Распространенными способами отстаивания своей позиции часто являются крик, топот, бросание вещей и все, что сопровождает некрасивые

ситуации, называемые скандалами. Их кредо — «Уступите, а то будет хуже!». Ситуация морально тяжелая, но не безнадежная. Естественно, прискорбно, что стиль воспитания способствовал развитию у ребенка подобных наклонностей. Но, как говорится, «дорогу осилит идущий»! Итак:

♦ как это ни тяжело, старайтесь сохранять спокойствие, это ваш главный козырь в борьбе с тиранией: выслушайте без паники, не повышайте голос, молчите без угрозы;

♦ после того как ребенок успокоится, обязательно разберитесь, что послужило поводом для скандала, проанализируйте, может быть, вы были слишком категоричны и не стоило так настаивать на своей правоте;

♦ откажитесь от противостояния, истинно любящие люди не должны меряться силами;

♦ поддержите ребенка, заметив, что скандал готов разразиться, переключите его, отвлеките срочным делом, неожиданным вопросом или действием.

1.2. Стиль семейного воспитания

Можно допустить, что эмоциональный контакт отнюдь не обязательно должен быть контактом, окрашенным положительным чувством. Контакт, который ощущается как положительный, т.е. не причиняющий неприятностей, не вызывающий неприятных переживаний, таких, например, как при наказаниях, наиболее полезен с точки зрения развития личности. Но когда он невозможен, тогда ребенок пытается обратить на себя внимание любым доступным ему способом. Это явление имеет особое значение в современной культуре, когда интерес к детям пробуждают скорее их выходки, а не примерное поведение.

Когда невозможно удовлетворить потребность в эмоциональном контакте, дети, которые до того времени не

1. Что нужно детям от взрослых?

испытывали в этом затруднений, ощущают чувство отверженности; в некоторых случаях это может привести к деформации личности, проявляющейся в разного рода комплексах. Бывает, например, что на почве чувства отверженности возникает комплекс, который можно было бы назвать «комплексом Золушки». Это название более точно по сравнению с «комплексом неполноценности», поскольку дети, даже когда они открыто выражают убеждение в собственной неполноценности и делают это довольно часто, в глубине души его не разделяют.

Воспитание в определенных социальных условиях способствует закреплению тех или иных коммуникативных навыков, составляющих роли, предопределенные для ребенка в семье¹. Это способствует формированию характера. Поэтому существует необходимость рассмотрения таких наиболее типичных ролей.

Одна из них — «кумир семьи». Жизнь такой семьи целиком посвящена ребенку. Он вызывает общее восхищение домашних, что бы он ни вытворял и как бы ни вел себя. Почти любая его прихоть немедленно исполняется, а тот из взрослых, кто этого не делает, вызывает нарекания остальных. С одной стороны, такое поведение оправдывают естественным чадолюбием, но, реально оценивая ситуацию, одобрить этот стиль общения трудно. У ребенка развивается эгоизм, так как для него вполне естественно, что его персона стоит в центре всего мироздания.

В некоторых случаях такая патологическая любовь является ширмой для скрытой борьбы взрослых. Например, демонстрируя исключительную привязанность к ребенку, взрослый тем самым пытается утвердить свое главенство. В других случаях ребенок может играть роль

¹ Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.

сплавляющего элемента. В такой семье нет эмоциональной поддержки, а сотрудничество взрослых мнимо.

Другой вариант — «**мамино (папино, бабушкино и т.д.) сокровище**». Это похоже на роль «кумира семьи», но в данном случае ребенок является не всеобщим, а чьим-то личным любимцем. Причин для такой роли множество. Например, один из супругов вследствие неудовлетворенности браком бессознательно пытается «излить» на ребенка всю присущую своей натуре страстность, нежность, жертвенность. Ребенок при этом прекрасно чувствует особое отношение к нему кого-то одного из взрослых, но не менее остро воспринимает отсутствие такого же отношения со стороны других. Для детей мучительно «разрываться» между несколькими старшими, отчетливо при этом сознавая, что с одними надо вести себя не так, как с другими. Часто любящий взрослый образует с ребенком коалицию против другого родителя, пренебрежение и непослушание к которому приветствуются. В этом случае у ребенка развивается искаженное представление о противоположном поле, что может помешать ему впоследствии наладить собственную личную жизнь. Если же имеет место «альянс» между мамой и сыном либо папой и дочерью, то мальчик в результате этого длительное время не способен освоить в жизни традиционную мужскую роль, а девочка — традиционную женскую (так нередко формируются женоподобные, безвольные мужчины и мужеподобные, цинично-рациональные женщины). Традиционный педагогически неграмотный вопрос «Кого ты больше любишь?» травмирует и дезориентирует ребенка, поневоле воспитывая в нем лицемерие и изворотливость.

Следующая роль — «**паинька**». Ожидание взрослых заключается в соблюдении приличий и послушании. В этом основание для родительской гордости. Истинные конфликты в таких семьях просто не замечаются, все де-

лают вид, что их просто нет, как нет и искренности и эмоциональности между членами семьи. Истинная внутренняя жизнь ребенка никому не интересна, а постоянное лицемерие становится для него нормой существования. И поэтому для взрослых становится полной неожиданностью противоправное поведение ребенка вне дома. При этом у ребенка культивируются завышенные притязания к самому себе и страх несоответствия своих достижений этим притязаниям. Во взрослой жизни это делает его не способным к борьбе с неизбежными трудностями и соблазнами.

Особый случай — роль «**болезненного ребенка**». Такая роль является формой мнимого сотрудничества с ребенком. Когда ребенок начинает выздоравливать, опекающим взрослым бывает трудно сменить стереотипный стиль поведения, что является следствием удовлетворения своих взрослых амбиций. А истина заключается в том, что взрослый не хочет или не может признать в ребенке самостоятельную равноправную личность, не нуждающуюся в мелочной опеке.

Необходимо выделить роль «**ужасного ребенка**» в ее многочисленных вариациях. Интуитивно или сознательно следуя ожиданиям взрослых, ребенок воспринимается в семье как субъект, создающий лишь хлопоты и напряженные ситуации. Его характеризуют как непослушного, своевольного, лишенного чувства долга. Взрослые видят воспитание в том, что призывают ребенка к порядку бесконечными выговорами и наказаниями. Так как чаще всего такое воспитание дает обратный эффект, ребенок кажется взрослым еще более «ужасным». Так он становится семейным «**учителем**».

Конечно, нельзя упускать из виду то, что встречаются дети, исходный психологический склад которых представляет большие трудности для воспитания. Но и в этих

случаях дело не всегда в самом ребенке. Из плохого поведения ребенка делается своего рода внутрисемейный фетиш, противоестественным образом спланивающий холодных друг к другу людей. Соперничество родителей может выражаться в перекладывании вины за поведение ребенка друг на друга. Таким образом, взрослые подсознательно добиваются самоутверждения в семье. Подобный «ход» кого-либо из старших может служить средством самоустраниться от заботы о ребенке либо средством изоляции в семье кого-то из ее членов. Реакциями протеста и непослушания ребенок, по существу, стремится вернуть себе утраченное внимание взрослых. Взрослые, однако, используют эти реакции для того, чтобы объявить ребенка «ужасным» и тем самым оправдать в собственных глазах свою родительскую несостоятельность.

Ребенок, подвергаемый изоляции, часто выступает и в роли «козла отпущения». Парадоксальная сплоченность взрослых против ребенка в данном случае дает им право, как они считают, разряжать на нем свою агрессивность. Ведь это безопаснее, чем разряжать ее друг на друге. Ребенок при таком обращении может превратиться в «забитого»: он начинает бояться наказания за любое свое высказывание и любой поступок. Подчас из страха он пытается стать «паинькой», но это не помогает.

Ребенку, подвергающемуся изоляции, нередко приходится исполнять роль «путающегося под ногами»: он чувствует, что всем мешает и вызывает у домашних одно раздражение. Это самым трагичным образом деформирует личность малыша.

Как же взрослым выбрать наиболее правильный стиль взаимодействия с ребенком? Главное — помнить, что сущность воспитания состоит в том, чтобы к социально одобряемому поведению ребенка подталкивали не страх и не желание перед кем-либо выслужиться, а его собственная

совесть. Тогда он сам в душе корит себя за всякий неблагоприятный поступок. В противном случае утверждается позиция, когда вместо укоров совести, на которые рассчитывают родители, ребенок в этой ситуации чувствует лишь обиду и подспудную «жажду мщения». В отдельных случаях, осознавая опасность своих выходов и предполагая, что наказание будет жестоким, он не видит другого выхода, как научиться хитрить, сваливать свои проказы на других детей или взрослых, а иногда искать поддержки у одного из членов семьи, чтобы спастись от притеснений другого. Так закрепляется роль маленького «хитреца» как разновидность роли «ужасного ребенка».

И еще одна аномальная детская роль — это роль «Золушки», когда из ребенка делают прислугу, а поощрения отдаются другим детям либо взрослым. Ребенок, вынужденно играющий эту роль, вырастает неуверенным в себе, завистливым и несамостоятельным.

Здесь рассматриваются ошибки воспитания, совершаемые взрослыми чаще всего неосознанно, иногда даже с глубоким убеждением, что именно так ребенку «делают добро». Иногда такое убеждение коренится в том, что взрослый помнит, как именно воспитывали его самого.

Мы перечислили основные, наиболее типичные из неправильных ролей, навязываемых ребенку в «трудной» семье; в действительности их наверняка больше. Все их объединяет общая черта в отношении неправильно складывающихся характеров. Это недостаток пластичности, т.е. способности изменяться в соответствии с требованием среды, ситуации, момента. В обычной семье, в здоровом психологическом климате ребенку не уготованы никакие фиксированные роли. Он знает, что его любят, — это иногда дает возможность почувствовать себя «кумиром семьи». В другой ситуации он совершил шалость, что вполне естественно, и его наказывают, определяя его как «ужасного».

Стараясь вернуть себе расположение взрослых, он делается «паинькой» и при этом подчас «хитрецом» (нет ребенка, который бы хоть раз не схитрил, чтобы проверить, произведет ли это впечатление). Он с легкостью снова делается самим собой, то шалит, то радуется со взрослыми, оттого что радует их своим поведением. Все эти роли он исполняет с удовольствием, но не застревает ни на одной из них, поскольку никто его к этому не вынуждает. Бывает он и «мучителем», и «путающимся под ногами», но все это мимолетно.

Как определяет А.Б. Добрович¹, кем ребенок почти никогда не бывает в здоровой семье, так это «козлом отпущения», «забитым» и «Золушкой». Зато ему предоставлены роли, которых не дают детям в «трудных» семьях. Это роли «помощника», «равноправного участника беседы», «интересного человека» (интересно думающего, фантазирующего, рисующего, конструирующего и т.д.), «порядочного человека» и даже... «советчика»! На наш взгляд, подлинное уважение к ребенку (а он как личность его заслуживает) вполне допускает обращение к нему даже как к советчику. Например, при решении проблемы: что брать, а чего не брать с собой в поход? Или: кому сегодня поручить мытье посуды, учитывая особую занятость всех членов семьи?.. Важно то, что при таком стиле воспитания у ребенка формируются три важнейших и благороднейших чувства: общности с родными, личной ответственности перед другими и к тому же гордости за свое участие в жизни семьи. Коммуникативные навыки ребенка, развивающиеся в общении со взрослыми, во многом определяют «рисунок» его будущего характера. Помните об этом, уважаемые взрослые.

¹ Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.

1.3. Психологический климат в группе детского сада

Воспитатель и ребенок... Как измерить ответственность взрослого перед этим маленьким беззащитным человечком?! Как вселить в его душу уверенность в том, что его любят и никогда ни словом, ни делом не обидят, не ранят зарождающуюся личность?! Какие методики и технологии должны научить начинающего и убедить опытного педагога ценить каждый миг общения, каждый доверчивый взгляд ребенка?! Печально, но научить любить детей нельзя, человек либо рождается с этим чувством ответственности, либо оно у него просто отсутствует. Это не плохо и не хорошо, это факт. Такой взрослый успешно может работать с машинами. Но ему категорически нельзя быть наставником подрастающего поколения. Будем надеяться, что среди читателей этой книги таких нет, наша аудитория — люди добрые, работающие по призванию, главным профессиональным качеством которых является любовь к детям. И пусть не всегда все идет гладко, не всегда на пути ждут только радости. «Дорогу осилит идущий». Будем помнить эту мудрость, а из ошибок (которых наверняка немного) будем черпать ценный опыт.

Новое утро в детском саду, новые планы, новые заботы... Как обозначить самое главное, приоритетное в своей работе, не забыть важное?.. Остановитесь, уважаемый педагог. Вспомните, прежде всего, для чего вы делаете свою работу, для чего пишете великолепные конспекты и сказочные сценарии праздников. Уверены, что ведущими мотивами вашей деятельности являются бережное отношение к личности малыша, развитие его лучших душевных качеств, основанные на бережном отношении к его словам и делам.

У вдумчивого воспитателя, ищущего мотивы тех или иных детских поступков, тысяча «почему». Почему в одном

малыше уживаются ласковость к маме и жестокость к сверстникам? Почему другой в детском саду главный помощник и опора воспитателя, а дома родители не могут уговорить его выполнить элементарные просьбы? Ответы на эти и другие вопросы — плод кропотливых наблюдений и глубокого анализа.

Во многом поведение ребенка опосредовано той социальной ситуацией, в которой он растет. Другими словами, на настроение и поступки ребенка большое влияние оказывает психологический климат, в котором он живет и общается. Как же создать такую атмосферу, которая располагала бы детей к позитивному общению и активному взаимодействию?..

Одна из главных заповедей, которая поможет воспитателю создать теплую семейную атмосферу, заключается в том, что к детям необходимо обращаться по имени, исключив из обращения фамилии, а уж тем более прозвища. Вообще к собственным высказываниям нужно относиться очень бережно, так как один и тот же смысл фразы может быть облечен в различную словесную форму. Примером тому могут служить родительские директивы (см. Приложение 5).

Другой момент — четкое знание возрастных особенностей детей. Ведь содержание и форма требований к ребенку пяти лет и малышу раннего возраста должны кардинально отличаться. Чаще всего негативные проявления в поведении малыша двух-трех лет вызваны простым незнанием правил и норм. Поэтому детям этого возраста лучше прямо подсказать, как нужно вести себя в той или иной ситуации. Малыши требуют от взрослого особой чуткости и заинтересованности. Им важно, чтобы их поддерживали, проявили терпение, им просто необходимо чувство защищенности. В работе с ними наиболее эффективны прямые методы воздействия — указание, напоминание. Истины,

кажущиеся взрослому прописными, требуют глубокого осознания малышом.

Ласка и бережное отношение необходимы, конечно, и более старшим детям. Но в 5 лет, кроме установления душевного контакта, дети нуждаются еще и в серьезном отношении к своим умственным поискам. Кроме того, участие взрослого нужно им как дружеское, а не родительское. У каждого, даже самого балованного (с точки зрения взрослого) шалуна можно найти что-то ценное, отличающее его от других. У каждого ребенка в группе должна сложиться уверенность в том, что взрослый считает его хорошим, умным, что он — пример для других детей. Хороший прием — сравнение поступков ребенка с поведением какого-нибудь сказочного героя. Это поможет ребенку понять, так ли уж хорошо он поступил. Нужно помнить, что дети дошкольного возраста очень внушаемы. Поэтому, если ребенку постоянно говорят, что он плохой, балованный и т.д., он постепенно начинает воспринимать себя именно с позиции негатива, а плохое поведение становится для него стереотипным, т.е. характерным. И тогда ни один великий педагог не сможет исправить ситуацию. Воспитателей, желающих применять к таким детям силовые меры воздействия в виде морального давления, предупреждаем — действие вызывает противодействие. Как избежать этого? Обратитесь к лучшим чертам ребенка, сделайте акцент на его позитивных качествах, вселите в малыша уверенность в том, что его уважают и ценят, а его успехи видят. И если хорошие поступки требуют прямого поощрения, будь то словесное одобрение или поддерживающее прикосновение, то порицание лучше производить косвенно. Другими словами, необходимо создать ситуацию, когда конкретный поступок может быть обсужден в группе детей без указания конкретного шалуна. Например, воспитатель может сослаться на свои наблюдения за поведением детей в другом детском саду или на улице.

Нужно помнить, что успешно руководить детским коллективом без замечаний невозможно. Важно, как они произносятся, с какой интонацией, какие чувства вызывают — чувство стыда за свой поступок или обиды, задевающей самолюбие. Регулировать такое высказывание может только уверенность ребенка в справедливости педагога. А справедливость предполагает единство требований, независимо от социального статуса и индивидуальных особенностей.

Душевная чуткость педагога должна подсказать ему, что именно чувствует ребенок в данный конкретный момент, и бережно огнестись к его душевному настрою, а по возможности и помочь ему поднять настроение. Не менее важно самому владеть мимическими средствами общения, это поможет наладить контакт с малышами.

Что собой представляет педагогическое творчество? Обобщая мнение исследователей, можно утверждать, что это умение прогнозировать эффект своих воздействий, умение предвидеть реакцию малышей. Кроме того, это способность к быстрой смене методов и форм общения, наиболее адекватных в конкретной ситуации. Важно уметь определить дистанцию общения с ребенком. Но приоритетной является интуитивная способность к определению «золотой середины» в мере педагогических воздействий. Именно правильная «доза» того или иного метода поможет избежать вседозволенности вместо доброжелательного общения, занудства вместо душевной беседы и т.д.

В зависимости от ситуации педагог должен менять свои позиции. Как пишет Р.С. Буре¹:

«...учитель: расскажет о новом, удивительном, посоветует, разъяснит, покажет, исправит недостатки в деятельности каждого и раскроет путь к дальнейшему улучшению.

¹ Буре Р.С., Островская Л.Ф. Воспитатель и дети. М., 2001.

1. Что нужно детям от взрослых?

Он — арбитр: разберет по справедливости, по законам совести.

Он — защитник: оградит от обидчика.

Он — творец детской радости: с ним всегда интересно, весело.

Он — мудрец: он все знает, все умеет, все может, всему научит.

Он — близкий человек, который заменяет ребенку мать в ее отсутствие. Рядом с ним по-домашнему тепло и уютно, и потому ребенок расцветает, раскрывается, несет ему самое заветное, сокровенное».

Вот так кратко, но в то же время очень емко описана миссия педагога. В этих словах выражена самая суть профессии воспитателя. Находясь постоянно на глазах у детей, педагог являет собой тот образец, на который они равняются, сравнивая поведение других взрослых. Но таким образом педагог может стать только тогда, когда является авторитетом для малышей. Как его завоевать? Только уважением, причем не только детей, но и самих родителей. Оно зарабатывается не сразу, его нужно заслужить. Заслужить честностью, искренней заинтересованностью, заботой, доброжелательностью. Оптимизм и вера в позитивное начало человека помогают взрослому открыть многогранный мир малышам, доверчиво вкладывающим свою ладошку в его руку. Кроме того, воспитатель — человек, от которого дети ждут нового, интересного, необычного. Чтобы ответить на тысячи детских вопросов, воспитатель должен постоянно саморазвиваться, его работа требует хорошего знания теории и не менее хорошего умения применить ее на практике.

Часто воспитателей ставит в тупик необходимость в соответствии с современными педагогическими тенденциями учитывать индивидуальные особенности в одновременной работе с группой детей из 15–20 человек. Решить

данную «проблему» можно, логически размышляя. Наблюдательный воспитатель охотно расскажет, что дети одной группы (а следовательно, и одного возраста) имеют множество общих черт. И это вполне естественно, так как все дети являются, прежде всего, представителями человечества. Это свидетельствует о том, что их развитие в норме идет в соответствии с определенными закономерностями. Их знание — залог успеха. С другой стороны, у каждого ребенка свои интересы и наклонности, но наверняка в группе найдутся дети, область применения способностей которых имеет общие черты. Их можно объединять в маленькие подгруппы. А далее может возникнуть вопрос: как обнаружить эти интересы? Ответ: только с помощью наблюдений и обратной связи. Получить обратную связь, возникшую в процессе общения взрослого и ребенка, означает внимательно прочитать истинные чувства, которые вызвал сам акт общения. Если эмоции носят негативный характер, необходимо понять их причину. Прежде всего, будьте честны с собой и ответьте на вопрос, действительно ли общение было приятно для вас. Далее необходимо разобраться в причинах.

1.4. Психологическое здоровье детей

Понятие психологического здоровья появилось в научном обиходе не так давно. Его введению способствовало исследование, проведенное под руководством И.В. Дубровиной [9].

По мнению экспертов Всемирной организации здоровья, нарушения психического здоровья связаны не только с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, но и с различными неблагоприятными средовыми и стрессорными факторами, которые непосредственно воздействуют на психику и опосредуются социальными условиями, что подтверждает влияние непосредственного

1. Что нужно детям от взрослых?

окружения на здоровье ребенка и его эмоциональное благополучие.

Настроение — в разной степени осознаваемое психическое состояние как положительный или отрицательный фон психической жизни индивида¹.

Эмоциональное самочувствие — ощущение или переживание человеком эмоционального комфорта-дискомфорта, связанного с различными значимыми аспектами его жизни².

Г.Г. Филиппова³ предлагает рассматривать эмоциональное благополучие как показатель оптимальности общего развития ребенка и его психического здоровья. Ею выделены компоненты эмоционального благополучия:

- ♦ эмоция удовольствия-неудовольствия как содержание преимущественного фона настроения;
- ♦ переживание комфорта как отсутствие внешней угрозы и физического дискомфорта;
- ♦ переживание успеха-неуспеха в достижении целей;
- ♦ переживание комфорта в присутствии других людей и ситуациях взаимодействия с ними;
- ♦ переживание ребенком оценивания другими людьми результатов его активности.

Эмоциональное благополучие зависит от многих причин. А.Д. Кошелева⁴ особо среди них выделяет:

- ♦ состояние здоровья ребенка в период посещения детского сада;
- ♦ особенности взаимодействия ребенка со взрослыми, работающими в дошкольном учреждении;

¹ Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии // Детский практический психолог. М., 2001.

² Там же.

³ Там же.

⁴ Кошелева А.Д., Перегуда В.И., Шаграева О.А. Эмоциональное развитие дошкольников. М., 2002.

♦ особенности взаимодействия с детьми группы, которую ребенок посещает;

♦ эмоциональная обстановка и уклад жизни в детском саду в целом;

♦ обстановка в семье ребенка.

В рамках нашей книги более подробно следует остановиться на специфических особенностях контактов детей со взрослыми — родителями и воспитателями.

В последнее время широкое распространение приобрел термин «психологическая безопасность»¹, имеющий непосредственное отношение к проблеме эмоционального благополучия ребенка. Основные источники угрозы психологической безопасности условно можно разделить на определенные группы (табл. 1.2).

Таблица 1.2

Источники угрозы психологической безопасности

Внешние источники	1. Физические	1) неблагоприятные погодные условия; 2) сокращение длительности пребывания ребенка на свежем воздухе; 3) скудность питания, его однообразие и плохая организация; 4) несоблюдение гигиенических требований к содержанию помещений, и в первую очередь — отсутствие режима проветривания; 5) враждебность окружающей ребенка среды, когда ему ограничен доступ к игрушкам, не продумано цветовое и световое оформление пространства; отсутствуют необходимые условия для реализации естественной потребности в движении; действуют необоснованные запреты, вызванные псевдозаботой о безопасности ребенка

¹ Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии // Детский практический психолог. М., 2001.

Окончание табл. 1.2

Внутренние источники	2. Социальные	1) манипулирование детьми, наносящее серьезный ущерб позитивному развитию личности, что проявляется в стремлении взрослых все сделать за ребенка, тем самым лишая его самостоятельности и инициативы как в деятельности, так и в принятии решений; 2) межличностные отношения детей с другими детьми (отношение к кому-либо из детей как к изгою при попустительстве взрослых, а иногда и с их подачи); 3) интеллектуально-физические и психоэмоциональные перегрузки из-за нерационально построенного режима жизнедеятельности детей, однообразии будней; 4) преобладание авторитарного стиля, отсутствие заинтересованности ребенком со стороны взрослых; 5) отсутствие понятных, доступных ребенку правил регулирующих его поведение в детском обществе
		1) привычки негативного поведения как следствие неадекватного воспитания; 2) осознание ребенком на фоне других детей своей неуспешности, что способствует формированию комплекса неполноценности и зарождению негативных черт характера; 3) отсутствие автономности — прямая зависимость во всем от взрослого, рождающая чувство беспомощности; 4) индивидуально-личностные особенности ребенка негативного характера, например трусость или демонстративность; 5) патология физического развития, например нарушение зрения, слуха и т.п.

Вследствие нарушения психологической безопасности у ребенка могут развиваться признаки стрессового состояния, проявляющиеся:

- ◆ в трудностях засыпания и беспокойном сне;
- ◆ в усталости после нагрузки, которая совсем недавно его и не утомляла;
- ◆ в беспричинной обидчивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- ◆ в рассеянности, невнимательности;
- ◆ в беспокойстве и непоседливости;
- ◆ в отсутствии уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых;
- ◆ в проявлении упрямства;
- ◆ в том, что он постоянно сосет соску, палец или жуёт что-нибудь;
- ◆ в еде без разбора, заглатывая при этом пищу (иногда, наоборот, отмечается стойкое нарушение аппетита);
- ◆ в боязни контактов, стремлении к уединению, отказе участвовать в играх сверстников;
- ◆ в игре с половыми органами;
- ◆ в подергивании плечами, качании головой, дрожании рук;
- ◆ в снижении массы тела или, напротив, начинающих проявляться симптомах ожирения;
- ◆ в повышенной тревожности;
- ◆ в дневном и ночном недержании мочи, которого ранее не наблюдалось.

Все вышеперечисленные признаки могут говорить о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения. Причины возникновения тех или иных переживаний ребенка кроются в его взаимоотношениях, с другими людьми, взрослыми и детьми¹. Когда взрос-

¹ Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.

лые ласково относятся к ребенку, признают его права, а сверстники хотят с ним дружить, он испытывает эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. Обычно в этих условиях у ребенка преобладает бодрое, жизнерадостное настроение. Так, ребенок старшего дошкольного возраста, ощущая потребность в положительной оценке окружающих его взрослых и сверстников, стремится к общению с ними, раскрытию своих способностей и, получая признание окружающих, радуется этому. Если же со стороны близких людей ребенок не находит отклика, то он становится раздраженным, печальным или назойливым, с частыми вспышками гнева или приступами страха¹. Тогда можно говорить об эмоциональном неблагополучии ребенка, под которым понимается отрицательное эмоциональное самочувствие². Наиболее острые и устойчивые отрицательные эмоции ребенок испытывает при негативном отношении к нему окружающих людей, особенно воспитателя и сверстников³. Неудовлетворенность ребенка взаимоотношениями с окружающими выражается в виде различных эмоциональных переживаний: разочарования, обиды, гнева или страха. В одних случаях они могут проявляться ярко и непосредственно в речи, мимике, позе, движениях. Также возможны и иные проявления: в особой избирательности действий, поступков, отношении к другим людям. Такие реакции приобретаются также в процессе непосредственного общения со взрослыми⁴.

¹ Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.

² Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии // Детский практический психолог. М., 2001.

³ Репина Т.А. Социально-психологическая характеристика группы детского сада. М., 1988.

⁴ Психологическое здоровье детей и подростков / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.

Характер взаимоотношений ребенка со сверстниками существенно влияет на его эмоциональное состояние и психическое развитие в целом. От его статуса зависит, насколько ребенок чувствует себя спокойным, удовлетворенным, находится в состоянии эмоционального комфорта. У детей свои критерии оценки членов коллектива, и они не всегда и не во всем совпадают с мнением взрослых. Таким образом, эмоциональное благополучие детей зависит не только от того, как их расценивают взрослые, но и от мнения сверстников.

По мнению А.И. Захарова¹, среди факторов, которые становятся причинами развития психических заболеваний у детей дошкольного возраста, выделяются, прежде всего, факторы социально-культурного, социально-психологического, социально-экономического характера (табл. 1.3).

Таблица 1.3

Факторы, оказывающие влияние
на психическое здоровье ребенка (А.И. Захаров)

Факторы социально-культурного характера	Среди основных причин — ускорение темпа современной жизни, дефицит времени, недостаточные условия для снятия эмоционального напряжения и расслабления. Как следствие — загруженность родителей, невротизация взрослых, недостаточная осведомленность о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической и психотерапевтической помощи.
Социально-экономические факторы	Неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей, ранний выход матери на работу и помещение ребенка в ясли в раннем возрасте (до 3 лет).

¹ Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка. СПб., 1997.

Окончание табл. 1.3

Социально-психологические факторы	Дисгармония семейных отношений, дисгармония семейного воспитания, нарушения в сфере детско-родительских отношений
-----------------------------------	---

Совокупное влияние вышеперечисленных факторов в тех или иных вариациях и является патогенным комплексом, на базе которого изменяется самоощущение ребенка и развивается заболевание.

1.5. Как организовать содержательное общение

Педагогический процесс в детском саду включает в себя специально организованную деятельность (занятия), совместную деятельность взрослого и детей и самостоятельную. Для обеспечения эмоционального комфорта детей каждый вид деятельности должен плавно переходить из одного в другой. Нельзя заявлять детям «Занятие закончено, идите играть». В дошкольном воспитании процесс воспитания и образования является непрерывным. Грамотный воспитатель должен создать такую ситуацию, в которой полученные детьми знания будут отражены и закреплены ими в свободной деятельности, и прежде всего в играх.

Свободная деятельность детей несет большую воспитательную и диагностическую функцию. Повседневное свободное общение детей со сверстниками и воспитателем является практической школой, в которой идет процесс интенсивной переработки, анализа, уточнения и творческого преобразования уже имеющихся сведений об окружающем мире и людях, живущих рядом. В то же время наблюдения за поведением ребенка в свободной

деятельности могут дать воспитателю бесценную информацию о личных особенностях ребенка, его склонностях и интересах. Ребенок приобретает опыт жизни в коллективе, учится оценивать свои поступки. Взаимодействие со сверстниками сразу покажет, стремится ли ребенок к лидерству или чаще уступает, умеет добиваться цели или отступает при первых же трудностях.

Самый страшный враг для ребенка — это скука и бездеятельность. Чтобы избежать такой проблемы, необходимо прежде всего продумать грамотную организацию предметно-пространственной среды группы. Правильное размещение игровых зон будет стимулировать развитие различных видов детской деятельности и поможет избежать конфликтов. Мебель и игровые уголки должны быть размещены таким образом, чтобы максимально освободить пространство для детских интересных занятий, нельзя забывать и о правилах гигиены и безопасности.

Традиционно групповое помещение делится на деловую и игровую зоны. Деловая зона включает в себя место для специально организованной деятельности и приема пищи. Игровая же зона предназначена для совместной и самостоятельной деятельности.

Игры и занятия, требующие сосредоточенности и интеллектуальных усилий, необходимо разместить у источника света, в некотором отдалении от активных и шумных игр. Это же условие необходимо соблюдать и при организации пространства для творческой деятельности детей. Особого уюта и тишины требует групповая библиотека, здесь можно разместить мягкую детскую мебель или удобные стол и стулья, торшер, полку с книгами, несколько предметов искусства и, например, портрет писателя.

Внимания воспитателя требует и оборудование творческого уголка — места, где дети могли бы спокойно за-

няться рисованием или другим видом продуктивного творчества. Обязательно в наличии должны иметься:

- ♦ различные виды бумаги, в том числе и цветной;
- ♦ разнообразные виды изобразительного материала: краски, карандаши, фломастеры, кисти и т.д., те, которыми дети уже умеют пользоваться;
- ♦ детские ножницы с различными концами;
- ♦ клей и разнообразный бросовый материал: лоскутки ткани, цветные нитки, проволока, природный материал;
- ♦ книжки-раскраски;
- ♦ штампы и трафареты.

Целесообразно отвести специальное место для выставок детских поделок и рисунков. Кроме того, детей необходимо постоянно знакомить с лучшими образцами мировой культуры — произведениями народных мастеров, известных художников. Само наполнение уголка, не говоря уже о выставках, должно воспитывать художественный вкус детей, соответствовать принципам эстетики. Карандаши должны быть подточены, края бумаги обязательно аккуратно обрезаны, кисти должны быть чистыми и стоять в стаканчиках. Работа в уголке покажет воспитателю эффективность его работы в направлении развития изобразительных навыков детей: умеют ли они пользоваться клеем, рисовать акварелью, насколько бережно относятся к краскам, как организуют и убирают свое рабочее пространство. В совокупности это будет демонстрировать уровень развития культуры деятельности.

Дети всех возрастов очень любят игры со строительным материалом. Для них требуются большое пространство и разнообразный материал, подобранный в необходимом количестве. Современная промышленность в основном производит пластмассовые наборы, но во многих детских садах до сих пор хранится деревянный «строитель», который был изготовлен более 20, а то и 30 лет назад. Его

качество до сих пор соответствует требованиям гигиены и отвечает высоким запросам современных детей.

Естественно, оснащение предметной среды должно соответствовать поло-ролевым потребностям детей. Так, девочкам необходимы атрибуты для игр в дочки-матери: куклы, посуда, мебель, коляски и т.д. Хорошо, если в комнате для кукол будут атрибуты для наряжания — различные шляпы, дамские сумочки, костюмы или их элементы, а также зеркало. Уголок для мальчиков лучше расположить рядом со строительным материалом в некотором отдалении от девочек. Это отнюдь не означает, что в куклы будут играть только девочки и наоборот. Хорошо, если воспитатель сможет объединить разные по сюжету игры, что будет способствовать расширению репертуара детских игр. Тем более что из практики известно — наряжаться любят и мальчики, и девочки.

Другим важным принципом отбора материалов является возрастное соответствие предметной среды. Например, в младшем возрасте сюжеты детских игр ограничиваются манипулированием с известными предметами, поэтому важнее подобрать несколько наборов посуды, несколько колясок и кроваток для кукол. Это позволит малышам избежать конфликтов, являющихся лишь следствием их возрастных особенностей — ведь они не умеют ждать, и часто им просто недоступно понятие «делиться». Важное место в группах младшего возраста должно быть отведено оборудованию для игр с водой и песком. Кроме того, дети очень любят движущиеся игрушки, неваляшки. Цветовая гамма группового помещения, оборудования и мебели должна соответствовать основному спектру, нельзя перенасыщать группу для малышей предметами и игрушками. Итак, при планировании и организации пространства для детей раннего возраста в группах детского сада необходимо:

♦ Иметь разнообразные интересные игрушки и материалы, подходящие для детей, и разместить их таким образом, чтобы дети могли любой из них выбрать и взять в руки.

♦ Предметы и игрушки должны быть такими, чтобы ребенок мог их не только видеть и трогать, но и послушать, понюхать, то есть развивать все свои чувства.

♦ Они должны легко мыться.

♦ Важно иметь несколько одинаковых игрушек и предметов, чтобы детям не нужно было ждать.

♦ Полки с игрушками должны находиться на уровне глаз ребенка, чтобы дети самостоятельно могли дотянуться до различных игрушек.

♦ Важно, чтобы, стоя посередине группы, ребенок мог охватить взглядом предоставленное ему обилие возможностей.

Когда игрушек достаточно и воспитатель предлагает ребенку выбирать, ребенок делает свои первые шаги к самостоятельности. Интересные, красочные предметы, окружающие детей, «приглашают» к исследованию.

Правильно организованное пространство дает толчок к развитию и поощряет приобретение знаний.

Примерно со средней группы сюжет начинает усложняться, и поэтому оснащение требует большего разнообразия. Развивающая среда в средней группе должна сохранять некоторые особенности среды для маленьких детей, но в то же время носить черты обстановки, характерной для группы старших дошкольников.

Выросли физические возможности детей: движения их стали более координированными, уверенными, разнообразными. Дети пятого года жизни испытывают острую потребность в движении. В случае недостаточного ее удовлетворения они быстро перевозбуждаются, становятся непослушными, капризными. Чтобы избежать таких проявлений,

необходимо предусмотреть в группе возможности для разнообразной двигательной деятельности. Предметно-пространственная среда организуется по принципу небольших полузамкнутых микропространств, для того чтобы избежать скученности детей и способствовать играм небольшими подгруппами по 2–3 человека. Игры, игрушки, пособия размещаются таким образом, чтобы не мешать свободному перемещению детей, не создавать «перекрещивания» путей передвижения.

Можно создать в группе «дорожку движения», или «физкультурную тропу» — трассу, где с помощью моделей, знаков, картинок, фотографий будут указаны двигательные задания для выполнения их ребенком. Например: пропрыгать из круга в круг, пять раз присесть, пройти два метра на четвереньках, встать, покружиться на месте, пропрыгать на двух ногах с продвижением вперед до воротников (обруча, стула), подлезть под них, выпрямиться и дотянуться до колокольчика сначала одной рукой, потом другой, потом двумя руками.

Нужно помнить, что именно на пятом году жизни заявляют о себе первые нарушения осанки. В тех местах, где дети много времени проводят в одной позе (например, долго сидят), необходимо повесить различные модели или нарисовать на стене ладошки на разной высоте и ввести правило: поиграл — встань, подними руки, подпрыгни, дотянись до подвески и можешь играть дальше.

На пятом году жизни проявляется высокий интерес к игре, это время расцвета сюжетно-ролевой игры. Замечено, что средние дошкольники, играя, любят как-то обозначить свою игровую территорию. Часто возникают конфликты, когда не участвующие в игре дети пытаются либо игнорировать установленные играющими границы игрового пространства, либо просто занять часть игровой территории. Чтобы избежать этого, можно использовать легкие рас-

кладные ширмы (1–2 на группу), цветные шнуры, заборчики из брусков и кирпичиков, игровые коврики.

Ребенок средней группы, как и младший дошкольник, любит многократно повторять полюбившиеся игровые действия и сюжеты.

Пятилетний ребенок придает большое значение игрушке, она наталкивает его на новые игровые замыслы. Поэтому в игровых наборах для средней группы должны быть куклы разных «полов» и «профессий», мягкие игрушки (котята, лисята, собачки, зайцы, медведи и др.) разных, лучше не очень крупных размеров; наборы мебели (крупной и для игр на столе), посуды, одежды, разнообразные виды транспорта. В группе необходим запас дополнительного игрового материала: коробок разного размера и разнообразной формы, бечевки, катушки, лоскутки ткани, палочки, трубочки и пр.

Для развития воображения будет лучше, если вместо некоторых реальных предметов предложить предметы-заместители, имеющие определенное сходство с оригиналом, например: геометрические объемные фигуры — «овоци», брусок — «утюг», палочка — «градусник», коробка — «телевизор».

Советуем привлекать к оформлению игровых мест самих детей: оклеить кукольную комнату обоями, сделать «продукты» для игры в магазин, придумать значки для обозначения кабинета доктора и пр.

Так же как и в младшем возрасте, важно отвести место для ряженья, куда добавляются предметы-украшения (разнообразные бусы, короны, банты и т.п.), детали для обозначения профессии, пола, подчеркивания имиджа (бескозырка, шляпа-цилиндр, темные очки, галстуки, парики из старых капроновых колготок, платки, шарфы, цельные куски материи для драпировок). Сюда же можно внести элементы костюмов сказочных героев, маски животных.

Напомним, что в этом месте надо повесить большое зеркало, в которое ребенок, наряжаясь, будет смотреться.

Среди дидактических игр прежде всего должны быть игры на сравнение предметов по различным свойствам (цвету, форме, размеру, материалу, функции), на группировку по свойствам, на воссоздание целого из частей (типа «Танграм», пазл из 6–18 частей), на сериацию по разным свойствам, игры на счет. Важно, чтобы у ребенка всегда была возможность выбора игры, а для этого набор игр должен быть достаточно разнообразным и постоянно меняться (смена примерно 1 раз в 2 месяца). Примерно 15% игр должны быть предназначены для детей старшей возрастной группы.

В группе организуется «сенсорный центр» — место, где подобраны предметы и материалы, познавать которые можно с помощью различных органов чувств. Например: музыкальные инструменты, шумовые предметы можно слышать; книги, картинки, калейдоскопы можно видеть; баночки с ароматизированными веществами, флаконы из-под духов можно узнать по запаху и т.п.

Игры с песком, водой, глиной, красками, светом, зеркалом, пеной организуются в специальном месте для детского экспериментирования.

В среднем возрасте важно учить ребенка элементарному планированию своей деятельности. В групповом помещении необходимо размещать опорные схемы, которые помогают ребенку самостоятельно выбрать деятельность и следовать этому выбору, например «планы-паутинки»: лист, куда крепятся знаки — «визитные карточки» ребенка (фотография, имя, рисунок) — и обозначения выбранной им деятельности.

Средний возраст — начало сензитивного периода развития знаково-символической функции сознания, это важный этап для умственного развития в целом и форми-

рования готовности к школьному обучению. В среде группы надо использовать знаковую символику, модели для обозначения предметов, действий и их последовательности. Придумывать такие знаки, модели лучше вместе с детьми, подводя их к пониманию того, что обозначать все можно не только словами, но и графически.

Чтобы каждый ребенок лучше запомнил свой адрес, улицу, город, сделайте схему, на которой будут обозначены детский сад, улицы и дома, где живут дети группы. Проложите маршруты, которыми дети идут в детский сад; напишите названия улиц, разместите на схеме другие здания, которые есть в округе; придумайте с детьми, как обозначить детскую поликлинику, канцелярский магазин, «детский мир». Чаще обращайтесь к этой схеме, выясните: для кого из детей путь в детский сад длиннее всех, для кого короче; кто живет выше всех, кто ниже всех; кто из детей живет в одном доме и т.п.

В среднем дошкольном возрасте у ребенка силен интерес к познанию себя, определению своего места в этом мире. Важно помочь ему осознать свои особенности, умения; уточнить его представления о семье, людях разного возраста, пола, национальности, профессии, об эмоциональных состояниях людей. В этом могут содействовать самостоятельное изготовление и размещение в группе на специально выделенном для этого месте плакатов, подборок иллюстраций, фотографий, например: «Какой я?», «Люди такие разные и одинаковые», «Я плачу и смеюсь».

Старший дошкольный возраст — период развития логического мышления, воображения. В связи с этим среда группы наполняется разнообразными развивающими играми и пособиями, энциклопедиями и различным развивающим дидактическим материалом — головоломками, лабиринтами, сложными пазлами. Малышам уже интересны

и доступны некоторые элементарные научные сведения, поэтому большое место должно быть отведено уголку экспериментирования. Дети старшего возраста любят коллекционировать. И эта потребность может найти свое отражение в среде группы. Главный толчок для развития игрового сюжета — впечатления, хотя и атрибуты интересуют детей не меньше.

Может показаться, что данная глава посвящена лишь организации предметно-пространственной среды групп. Если это так, то воспитателю необходимо перечитать ее еще раз. Среда группы — это не только пространство, это тот стимул, который будет либо способствовать, либо препятствовать развитию детей.

Обобщить все вышесказанное нам помогут слова Р.С. Буре и Л.Ф. Островской¹. Они считают, что руководство самостоятельной деятельностью детей заключается в том, что воспитатель предпринимает следующие шаги:

«Он добивается, чтобы все воспитанники были заняты: содействует вовлечению их в игры, занятия, труд. Тактично, не нарушая детских замыслов, осуществляет индивидуальную работу: советует, объясняет, обсуждает замыслы, ход действий, добивается активности и самостоятельности каждого ребенка. Он оказывает необходимую помощь тем, кто затрудняется и готов оставить дело на полпути.

Он оценивает содержание детской деятельности: имеет ли она положительную направленность, насколько соответствует возрасту, особенностям ребенка, насколько разнообразна.

Он проявляет неподдельный интерес к детской деятельности, стремится к расширению ее содержания, достижению цели, получению результатов в соответствии с возрастными возможностями детей.

¹ Буре Р.С., Островская Л.Ф. Воспитатель и дети. М., 2001.

Он учит детей организовывать свою деятельность, учитывая интересы сверстников, разъясняет правила, соответствующие нормы поведения.

Он уделяет особое внимание организации коллективных игр, формирует положительные взаимоотношения между детьми.

Он помогает каждому ребенку заполнить день содержательной деятельностью».

Мир вокруг нас прекрасен и удивителен. Помните об этом и вселяйте эту уверенность в души ваших детей.

1.6. Радость каждый день (праздники, игры, развлечения)

Как мы уже говорили, самые страшные враги ребенка — скука и бездействие. Бороться с этой проблемой — задача взрослого в том числе. Именно от него во многом зависит, каким содержанием будет наполнена жизнь детей.

Для ребенка-дошкольника интересно все вокруг, даже привычные повседневные предметы могут дарить ему радость. Помочь найти это интересное и необычное должен нестандартно мыслящий воспитатель. А поводом для праздника может стать что угодно. Примерами таких необычных праздников с обычными предметами могут быть следующие:

- ◆ Праздник воздушных шаров.
- ◆ Праздник мыльных пузырей.
- ◆ Праздник солнечных зайчиков.
- ◆ День игрушки-самоделки.
- ◆ Праздник веселых красок.
- ◆ День веселого гримера.
- ◆ День веселых переодеваний.
- ◆ Праздник сказок оригами.
- ◆ Праздник большой картины.

- ◆ День любимой игрушки.
- ◆ Праздник маленьких волшебников (детское экспериментирование).
- ◆ День фантазера.
- ◆ Праздник доброты.
- ◆ День здоровячка.
- ◆ Праздник музыки и театра.
- ◆ В гостях у сказки.
- ◆ Тематические викторины.
- ◆ Дискотеки.
- ◆ Мальчик-девочка наоборот.
- ◆ Игры-путешествия.
- ◆ Экспедиции.
- ◆ Мастерская:
 - изготовление предметов для игры и познавательно-исследовательской деятельности;
 - создание произведений для собственной «художественной галереи»;
 - создание коллекций;
 - создание макетов;
 - изготовление украшений-сувениров;
 - создание «книги»;
 - изготовление предметов и атрибутов для «театра».
- ◆ Праздник полевых цветов.
- ◆ Речные приключения — игра-путешествие.
- ◆ Морские приключения — игра-путешествие.
- ◆ Летом в деревне.
- ◆ В гостях у Лесовичка.

Дети очень любят играть с красками и другими изобразительными материалами. Часто взрослые забывают, что рисовать можно не только кистью, но и руками, и ногами, и пальцами — всем, что подскажет ваша фантазия. Не менее широкий спектр могут иметь и те предметы, на которых можно рисовать. Покажите детям, например, игру «Путе-

шествие красок»: можно взять большую кисть, набрать краску и просто «погулять» ею. Затем так же берется вторая краска и т.д. А после окончания рисования или в его процессе можно сочинить сказку. В качестве кисточки можно использовать зубочистку. Окуните ее в краску и проведите на бумаге разные линии. Напишите с ее помощью имя ребенка. Это заинтересует его. Превосходными кисточками могут быть ватные палочки, листья и перья птиц.

Цветы можно нарисовать следующим образом: сначала кончиком кисти делаем серединку цветка, а затем вокруг нее по кругу «примакиваем» лепестки. Так же делаем и листочки. Используя кисти разных размеров и разную краску, можно изобразить птичку. Самой толстой кистью делаем туловище, кистью поменьше — крылья. Той же кистью делаем хвостик — три-четыре примакивания. Головку и лапки делаем обычным способом.

Толстой кистью делаем рыбе туловище. Маленькой кистью — плавники. А вот хвостики рыбкам можно сделать как угодно. Это может быть и длинный пышный хвост, как у золотой рыбки, и короткий, прямой и длинный. Рассмотрите с малышом картинки или лучше живых рыбок. Обратите внимание на то, какие бывают разные рыбы.

Интересно для детей и **рисование по трафаретам**. Малышам даются трафареты с изображением различных предметов. Их задача — определить, какими цветами эти предметы могут быть раскрашены (солнышко — желтое, елка — зеленая, цветок — красный, белый, синий, шапочка — серая, красная и т.д.). Затем лист бумаги закрашивается краской по размеру трафарета, и трафарет наклеивают на закрашенный лист.

Немного пофантазировав, можно сделать чудесную коробку. Возьмите пакет из-под молока или другую коробку. Лучше предварительно оклеить ее белой или другой бумажной светлых тонов. Предложите ребенку сделать красивую

коробочку для подарка (стаканчик для карандашей). Хорошо заранее рассмотреть с ребенком такие коробки, шкапулки, обратить внимание на узоры. Для такой работы необязательно пользоваться кисточкой. Можно наносить узоры в виде цветов и ватной палочкой. Не забудьте выполненную вместе с ребенком работу использовать по назначению.

Легко сделать **волшебные кляксы**. Вам понадобятся гуашь, толстая кисть и бумага (лучше 1/2 или 1/4 листа). Согните лист бумаги пополам и разверните снова. На одной половине попросите ребенка поставить несколько жирных клякс, мазков или завитков. Теперь согните лист снова пополам и плотно прижмите ладонью. Осторожно разверните лист. Вы увидите причудливый узор. Подумайте вместе с ребенком, на что это похоже. Можно подрисовать фломастером какие-то детали. Варианты: можно нарисовать на половинке листа какую-нибудь фигуру — овал, треугольник и т.д.; можно рисовать несколькими цветами. Попробуйте все способы.

Волшебником стать просто. Для этого вам понадобятся картонный лист, широкая кисть, скрепки, цветные карандаши. Сначала надо закрасить любой краской лист картона (подойдет старая картонная папка). Сразу же, пока краска не высохла, положите сверху лист обычной белой бумаги (лучше писчей). Прикрепите бумагу скрепками, а ребенок нарисует что-то цветным карандашом на белом листе. Если хотите, можете использовать раскраску, но рисунок должен быть простым — какой-нибудь предмет. Когда рисунок будет закончен, открепите и снимите бумагу. Смотрите, что получилось — на той стороне, что была прижата к папке, получилась цветная картинка с выпуклым, как бы оттиснутым рисунком.

Другим вариантом волшебства могут стать следующие ваши действия. Возьмите густую, не разведенную водой

краску (лучше использовать акриловую или гуашь) и нарисуйте цветное пятно. Кусочком картона или вязальным крючком процарапайте линии. А можно вырезать картон зубчиками и процарапать в краске гребешочки. Крючком процарапайте разные завитки. Краем картона выдавите линии крест-накрест. Сделайте отпечатки колпачком фломастера. После того как ребенок освоит эту технику, можно приступать к созданию картины. Для этого на нескольких листах бумаги нанесите краску разных цветов и разными способами процарапайте поверхность. Теперь собирайте композицию. Например, из кусочка с гребешками вырежьте водоем, из завитушек — небо с облаками, из чешуйчатой поверхности сделайте змейку и так далее. Вырезанные элементы наклейте на чистый лист бумаги.

Очень интересными получаются **рисунки из точек**. Для этого воспользуйтесь обыкновенной ватной палочкой. Для каждого цвета вам понадобится отдельная палочка.

С помощью этой техники прекрасно получаются цветы сирени или мимозы. Проведите линии-веточки фломастером. А гроздь цветов уже делайте палочками. Но это уже высший пилотаж! Не меньшее удовольствие принесет ребенку и рисование более простых вещей — цветочки и ягодки (стебельки можно нарисовать фломастером). А можно вырезать из бумаги платье (платок, скатерть, варежки) и украсить орнаментом из точек.

Прекрасные работы можно сделать, используя **отпечаток пальца**. Для этой работы подойдут раскраски из книжек — мишки, зайчики, цыплята, в общем, что-то пушистое. Только одно условие — рисунки должны быть крупными, без мелких деталей. Макайте пальчик малыша в краску (неразведенную гуашь или полусухую акварель) или предложите ему сделать это самому и прикладывайте к рисунку. Хорошо еще смешивать несколько цветов и оттенков. Например, сначала прикладываете желтую

краску, а потом коричневую или оранжевую, получается «пушисто»!

Освойте с детьми **технику разбрызгивания**. На цветную бумагу наложите трафарет. Это могут быть различные цветы, силуэты домов, деревьев. В стаканчике из-под йогурта жидко разведите краску. В краску опустите зубную щетку и проведите линейкой по щетине щетки в направлении к себе, разбрызгивая краску вокруг силуэта. Старайтесь, чтобы весь фон был покрыт крапинками. Снимите трафарет и дорисуйте детали на «незапятнанной» части рисунка. Можно также использовать в качестве трафаретов листья деревьев.

Для **игры отпечатками** вам понадобятся гуашь, бумажная салфетка, плотная бумага, предметы, которые могут оставить след какой-нибудь геометрической формы. Например, квадратный кубик, катушка от ниток, коробочки от духов, овальная щетка, вырезанные из овощей штампики. Разведите гуашь на палитре. Готовая краска по густоте должна быть похожа на сметану. Сначала можно просто потренироваться и посмотреть, какие отпечатки остаются от разных предметов. Сначала бумажную салфетку нужно положить прямо на краску. Салфетка впитает излишки краски, и печатать будет легче. Затем прижимайте различные предметы сначала к салфетке, а затем к бумаге. Правда здорово? А теперь попробуйте изобразить что-нибудь по принципу конструирования из разных деталей. Например, машину (катушка — колеса, кубики — кузов и окно), замок волшебницы, животных и т.д.

Во все времена **открытки** были неразрывно связаны с их владельцами и хранились в течение всей жизни как дорогие семейные реликвии. И ценилась тогда открытка наравне с произведениями искусства. Открытками украшали интерьер, их любовно коллекционировали и передавали по наследству. Над созданием открыток трудились

лучшие художники, выпускались специальные тематические серии и целые коллекционные альбомы. Открытки поражали и манерой, и техникой своего исполнения. Их не только искусно печатали литографией, шелкографией и другими забытыми способами, но и рисовали, а затем раскрашивали от руки на специальной открыточной бумаге, выжигали на тончайшей фанере, выклеивали из перышек, кусочков материи и волос. Открытки были тисненные и даже позолоченные. Для работы потребуются: кусочек плотной бумаги или картона для паспарту, клей ПВА, ножницы, кусочек белой хлопчатобумажной ткани, черная копировальная бумага, известная под названием «копирка», черная гелевая ручка или тушь с перышком. И утюг. Из плотной бумаги или картона вырезаем прямоугольник, сгибаем его пополам, на одной половинке канцелярским ножом или ножницами вырезаем окошечко-рамочку. Это и будет основа для нашей открытки. Из хлопчатобумажной ткани вырезаем прямоугольник размером чуть больше нашей рамочки. Из «копирки» нужно вырезать рисунок нашей открытки. Это может быть и одна простая деталь, и множество сложных. Лодочка, домик, цветочек, грибочек, зверушка или человечек, а, может быть, и целая сюжетная композиция — словом, все, что подскажет вам ваша фантазия. Вырезанные черные детали нужно разместить на подготовленном кусочке белой ткани темным, красящим слоем вниз. Сверху положите лист белой бумаги и прогладьте всю эту конструкцию горячим утюгом. Когда вы снимете бумагу, то увидите, что наши черные детали из копирки отпечатались на белом фоне ткани. Осталось прорисовать обычной черной гелевой ручкой или перышком с тушью недостающие мелочи типа глазок и деталей орнамента, и открытка почти готова. Вклеиваем ее в паспарту, на развороте пишем добрые слова, и у вас в руках бесценная во всех смыслах семейная реликвия. Можно

открытку в той же технике изготовить чуть иначе, сделав не белый, а черный фон с белыми деталями.

Для этого нужно так же продумать рисунок, но вырезать его не из копировальной, а из обычной белой бумаги. Например, белого снеговичка или медвежонка. И так же разложить эти белые детали на нашем кусочке ткани. Сверху накрыть эту конструкцию целым листом «копирки» красящим слоем вниз и тоже прогладить горячим утюгом. Краска с «копирки» перейдет на ткань, а на месте наших фигурок останутся белые пятнышки. Недостающие детали композиции опять же прорисовываем гелевой ручкой и законченную работу подклеиваем в паспарту. Так за короткое время вы сделаете замечательную открытку, она будет согрета не только теплом ваших добрых слов, но и оживлена светом вашей фантазии и мастерством ваших рук.

Очень увлекательно **рисование на пластилиновой основе**. Кроме того, что оно повышает самооценку малыша (так как рисунок получается достаточно быстро), стимулирует его (так как можно легко исправить неудавшуюся деталь), пластилиновое рисование оказывает еще и хороший развивающий нравственный эффект — оно требует нешуточных усилий над собой. Технология проста: берутся плотный картон любого нужного формата и коробка пластилина. Делается фон способом наклеивания небольших кусочков на основу, которые затем размазываются и соединяются воедино. Когда фон будет готов, стеклой или любым острым предметом можно рисовать картину. Если в самом начале подбирать для фона разноцветные кусочки пластилина, может получиться чудесная абстрактная картина. Другой способ: на подготовленном фоне делается легкий набросок картины. Затем любыми сыпучими материалами (бисером, бусинами, крупами и т.д.) выкладывается сама картина. Восторгу малыша не будет предела!

Любимая детская забава — **мыльные пузыри**. Понадобится: 3/4 ложки жидкого мыла или разведенной мыльной стружки, 25 г обойного клея, 500 г сахара, 1 л холодной воды, деревянные палочки, приспособление для чистки курительной трубки, проволока, марлевый бинт, щипцы.

Берут большую кастрюлю, наливают туда жидкое мыло, клей и насыпают сахар. Эту кашу при непрерывном помешивании доводят до кипения. Кастрюлю снимают с огня и добавляют литр воды. Когда вода соединится с гущей, кастрюлю на два дня ставят в укромное место, чтобы раствор настоялся. Если дети проявят терпение и сумеют так долго ждать, пузыри получатся действительно большие.

За это время каждый мастерит для себя от трех до пяти колец разного размера. Первым делом берут приспособление для чистки курительной трубки и сгибают его в кольцо. Кольцо прикрепляют к деревянной палочке. Дети могут сделать совсем большое кольцо, соединив два таких приспособления. Затем из проволоки делают еще два или три кольца 15–30 см в диаметре. Проволочные кольца обматывают бинтом и каждое прикрепляют к деревянной палочке.

Когда придет время делать пузыри, выливают мыльный раствор в неглубокую миску, в которой плашмя может уместиться самое большое из колец. Кольцо на короткое время окунают в раствор и медленно вытягивают на воздух. Наверняка на тренировки уйдет некоторое время, прежде чем удастся почувствовать, как сочетать плавность, стремительность и скорость, вынимая кольцо из раствора. Тогда получатся действительно большие пузыри!

Для детей среднего и старшего возраста полезным и увлекательным будет создание коллективного изготовления **коллажей**. Материал для коллажа может быть самым разнообразным: природный, бросовый, различные виды бумаги и ткани и т.д. А темы могут быть подсказаны самими

детьми. Например, «В гостях у лесных гномов», «В зоопарке», «Зимняя сказка», «Матрешкин хоровод», «Гонки», «У Морского царя» и т.д. Техника коллажа достаточно проста, предполагает использование одновременно различных материалов. Данная техника допускает также дорисовывание различными изобразительными материалами. Чтобы помочь детям, воспитатель набросок коллажа заранее делает сам. Главное — дайте волю своей фантазии. Конечный результат вашей работы — коллаж — может быть использован и для украшения группы, и для декораций к детскому спектаклю.

Очень занимательным может быть **изготовление значков и кулонов**. Это поможет вызывать у детей интерес к изготовлению собственными руками красивого украшения, предоставить возможность проявить инициативу и самостоятельность. Материалом будут служить глина с добавлением клея ПВА, стеки, вода, тряпочки для сглаживания поверхности глины, мелкие предметы для украшения вылепленных изделий. Для того чтобы кулоны можно было использовать, не забудьте сверху сделать небольшое отверстие.

Для крепления значков понадобятся английские булавки, которые приклеивают с обратной стороны значка. Выполненные изделия необходимо хорошо просушить. Затем их можно расписать гуашью, разбавленной молоком или взбитым белком. Предварительно они могут быть покрыты белилами, разбавленными молоком.

Педагог показывает детям несколько значков и рассказывает, что значком называется пластинка с каким-то изображением, его носят на груди как украшение или памятный знак. Значки могут быть самыми разнообразными — с названиями городов, изображением героев мультфильмов и многим другим. Затем педагог предлагает детям самостоятельно сделать значки.

Получив согласие детей, педагог рассказывает им о последовательности работы. Вначале ком глины кладется на доску и расплющивается до нужной толщины рукой. С помощью стеки ему придают определенную форму (круглую, овальную, прямоугольную и др.) и наносят любое изображение, которое должно сочетаться с формой пластины. Если изображение окажется неудачным, то путем сглаживания поверхности стекой или мокрой тряпочкой оно легко может быть уничтожено и на его месте нанесено новое.

После того как дети смогут добиться желаемого результата, педагог побуждает их сделать украшение более рельефным.

Когда работа по украшению пластины будет закончена, педагог приклеивает булавку.

По окончании просушки дети расписывают значки по своему усмотрению.

Лепка — один из любимых видов художественной деятельности детей. Очень интересным видом ее считается тестопластика. Вам понадобятся: 300 г муки, 300 г соли, 1 ст. ложка растительного масла, 200 мл воды, подкрашенной гуашью любого цвета. Тесто хорошо вымесить. Положить в холодильник примерно на сутки. Чтобы поделки были яркими и блестящими, добавьте в гуашь яичный белок. А дальше включайте вашу фантазию!

Не менее интересны для детей и **подвижные игры и эстафеты**. Предлагаем вам несколько забав и веселых игр, которые вы можете использовать:

1. **«Веселые соревнования»**. Играющие становятся в 3–4 колонны у общей черты на расстоянии 2–3 шагов одна от другой. В каждой колонне одинаковое число играющих. Перед каждой колонной прочерчена «дорожка» из двух параллельных линий длиной 3 м (расстояние между линиями 20–25 см). Далее через «дорожки» проведены две

перпендикулярные линии на расстоянии 70–80 см («канавки»), и на небольшом расстоянии от них лежат обручи. По сигналу воспитателя первые дети бегут по дорожкам, перепрыгивают «канавки», подбегают к обручам, берут их, надевают на себя и опускают на землю. После этого они быстро возвращаются в конец своей колонны. Прибежавшему первым дают флажок или другой значок. Колонна, у которой больше флажков, считается победившей.

Можно играть и по-другому. Первые дети, выполнив задания, возвращаются, при этом они должны коснуться рукой вторых игроков и стать в конец колонны. Вторые игроки бегут сразу же, как только до них дотронулись. Цель соревнования — как можно быстрее выполнить задание.

2. «Огородники». Дети строятся в 2–3 колонны по 6 человек за линией на одной стороне площадки. Стоящие первыми в колоннах держат в руках по пять небольших кружков, вырезанных из картона или сделанных из ивовых прутьев. У вторых детей в руках ведерки с мелкими кубиками или камешками, у третьих — ведерки с песком, у четвертых — лейки, у пятых — пустые ведерки, шестые — без инвентаря.

На расстоянии 5–6 м от линии, за которой стоят дети, проведена еще одна черта. По сигналу воспитателя стоящие в колонне первыми бегут ко второй линии, раскладывают за ней кружки — как бы делают лунки — на расстоянии шага один от другого. Быстро возвращаясь затем в конец своей колонны, они на ходу дотрагиваются рукой до стоящих вторыми. Вторые игроки бегут за линию и кладут в каждый кружок по кубику или камешку (сажают картофель). Стоящие третьими бегут и сыплют в каждый кружок горсть песка (удобряют посадки). Четвертые игроки подбегают с лейками и делают имитационные движения, как бы поливают каждую посадку. Пятые бегут с ведерками, собирают урожай (складывают в ведра кубики) и воз-

вращаются в конец колонны. И, наконец, последние быстро собирают кружки.

Выигрывает та колонна, которая быстрее посадит овощи и соберет урожай. Во время этой игры дети должны соблюдать правила — начинать игру по сигналу воспитателя, не бежать, если еще не дотронулся предыдущий игрок, раскладывать предметы аккуратно.

3. «Перевозка урожая». Дети строятся в 2–3 колонны по 5 человек за линией на одной стороне площадки. На противоположной стороне площадки начерчена вторая линия. Первые игроки каждой команды держат в руках тачку, сбоку от них лежит по 5 мешков (наполненных сеном, соломой, опилками и т.п.). По сигналу воспитателя первый игрок должен быстро положить на тачку один мешок и отвезти его за линию на другой стороне площадки, затем быстро вернуться обратно, передать тачку второму и стать в конец колонны. То же самое повторяют другие играющие до тех пор, пока все мешки не будут перевезены за линию.

Выигрывает та команда, последний игрок которой первым прибежит с пустой тачкой к линии старта. Игру можно усложнить, поставив на пути кегли, тумбы, которые дети должны обегать, перевозя мешки.

4. «Эстафета парами». Дети становятся в 2 колонны парами за линией на одной стороне площадки, количество пар в колоннах должно быть одинаковым. На противоположной стороне площадки (на расстоянии 6–8 м) поставлены какие-либо предметы (кубы, деревянные чурбачки). По сигналу воспитателя первые пары, взявшись за руки, бегут к кубам, оббегают их и возвращаются в конец своей колонны. Как только они перебегают линию старта, убегает вторая пара, и так до тех пор, пока не пробежат все пары.

Выигрывает та колонна, игроки которой быстрее выполняют задание и во время бега не разъединят руки.

5. «Кто скорее?» Дети располагаются на одной стороне площадки, возле них — пустые корзины, коробки. На другой стороне находится ящик с желудями, шишками и т.д. Двое-трое детей с одинаковыми ведерками в руках по сигналу воспитателя бегут к ящику, наполняют ведерки желудями (шишками), приносят их, высыпают в корзинки, коробки. Затем снова бегут к ящикам и наполняют свои ведерки. Игра продолжается до тех пор, пока дети не наполнят свои корзинки. Кто сделает это раньше, тот и выиграл.

6. «Преодолей полосу препятствий». За пределами площадки на газоне устанавливается полоса препятствий из использованных шин: три шины ставятся вертикально (тоннелем); 4–5 полушин составляют вместе ребром по ходу трассы; одна шина лежит. Дети по очереди друг за другом пробегают от стартовой черты до первого препятствия, проползают сквозь него. Затем добегают до второго, впрыгивают на шины, пробегают по их гребню до конца, спрыгивают. Наконец пробегают или перепрыгивают с одного края обода шины на другой (третье препятствие) и, соскочив с шины, добегают до линии финиша.

7. «Веревочка». На землю кладут веревочку длиной не менее 1 м, на расстоянии 5–6 м от ее концов ставят флажки, кубики или другие предметы. Двое детей становятся у концов веревочки лицом к своим флажкам. По сигналу воспитателя «Раз, два, три — беги!» — дети бегут каждый к своему флажку, стараются обежать его как можно быстрее, вернуться к веревочке и дернуть ее за конец в свою сторону. Побеждает тот, кому это удалось сделать первым.

Вместо веревочки может быть положена на землю скакалка. При подборе пар для игры воспитатель должен учитывать возможности детей. Важно, чтобы дети в парах были примерно равные по силам.

8. «Дай кролику морковку». Для игры нужна мишень (щиток на подставке), на которой нарисована голова кролика. Играющий становится в 4–5 шагах от мишени, ему завязывают глаза и дают в руки морковку. Ребенок должен подойти к кролику и дать ему морковку. Выигрывает тот, кому это удастся сразу.

9. «Напои лошадку». Ребенок становится на расстоянии 4–5 м от лошадки-игрушки. Ему дают в руки ведро и завязывают глаза. Надо подойти к лошадке и напоить ее из ведра (поднести ведро к морде лошади).

10. «Посадка картофеля». Дети становятся в две колонны, расстояние между колоннами 3–4 шага. Перед колоннами проводится линия старта. У детей, стоящих в колоннах первыми, в руках по мешочку с 5–6 картофелинами. Напротив колонн, в 10 м от стартовой линии, чертятся 5–6 небольших кружков в ряд. По сигналу воспитателя первые игроки бегут к своим кружкам, раскладывают картофелины по одной в кружок, возвращаются обратно и передают пустые мешочки следующим. Те бегут к кружкам, собирают картофелины в мешочки, возвращаются и передают следующим по очереди игрокам мешочки с картофелем. Таким образом, одни сажают картошку, другие ее собирают. Выигрывает та колонна, все игроки которой раньше выполнят задание.

Первые игроки бегут по сигналу воспитателя, стоящие вторыми, третьими и т.д. могут бежать только тогда, когда получают в руки мешочек (с картофелем или пустой).

11. «Затейники». Один из играющих выбирается затейником, он становится в середину круга. Остальные, взявшись за руки, идут по кругу (вправо или влево) и произносят:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте, дружно вместе

Сделаем... вот так.

Дети останавливаются, опускают руки. Затейник показывает какое-нибудь движение, и все должны повторить его. После 2–3 повторений игры (согласно условию) затейник выбирает кого-нибудь из играющих на свое место, и игра продолжается. Каждый новый затейник придумывает разнообразные движения, не повторяя показанных.

12. «Задом наперед». Играющие все вместе встают на четвереньки и двигаются задом наперед, сперва медленно, а потом и побыстрее.

13. «Медвежата». Дети парами соревнуются в быстрой ходьбе на четвереньках по-медвежьи. Можно предложить всем вместе шеренгой перебежать этим способом через лужайку.

14. «Воротики». Один ребенок встает, широко расставив ноги, двое других друг за другом проползают на четвереньках в образовавшиеся ворота. Потом образуют двое ворот, а один проползает через них. Воротики можно сложить также из прутиков и по очереди проползать в них. Можно поставить несколько воротиков (на расстоянии 5–10 м) и поочередно проползать через все.

15. «Перекатывание с боку на бок». Дети ложатся на спину, руки вытягивают вдоль туловища. Перекатываются на левый бок, затем на живот, на правый бок и снова на спину с помощью рук, затем — не помогая себе руками.

16. «Заполни ямку». В небольшую ямку забрасывают шишки до тех пор, пока она не наполнится до краев. Можно разделить детей на группы, чтобы они одновременно забрасывали шишки в несколько ямок. Чья группа скорее засыплет ямку шишками?

17. «Кто бросит выше?» Предлагается перебросить шишку через большой куст или невысокое дерево.

18. «Попади в корзинку». Корзинку подвешивают на подходящей высоте на сучок, и дети по очереди забрасы-

вают в нее шишки. Если все легко справляются с заданием, можно подтянуть корзинку повыше.

19. «Тарелка». Играющие встают в кружок. Один из них идет в середину круга, ставит металлическую тарелку на ребро и придает ей вращательное движение. В эту же минуту он называет кого-то из играющих, а сам отправляется на его место. Вызванный спешит схватить тарелку, прежде чем она остановится и упадет. Играющий поддерживает ее вращение и вызывает другого игрока. Кто не успеет подкрутить тарелку или подхватить, пока она не упала, платит фант. Тарелку можно заменить кольцом, обручем.

20. «Прыг-скоч». Одновременное перепрыгивание группой детей (3–5 человек) через оптимально длинную скакалку.

21. «Не опоздай!» Дети стоят по кругу друг за другом с облегченными предметами на голове (шапка, платок, кубик). Нужно быстро снять предмет с головы соседа, стоящего впереди, и положить на свою голову, с которой его должен взять ребенок, стоящий сзади. Не допускать нахождения одновременно двух предметов на голове впереди стоящего.

22. «Тяги-перетяги». Незаметно для детей вставить в рукава своей верхней одежды (куртки, шубы, пальто, кофты, рубашки) канат и предложить двум командам перетягивание, помогая при этом наиболее слабым. Затем, не привлекая внимания, снять с себя эту одежду, которая так и останется висеть на канате.

23. «Догони и сними!» Выбранный считалочкой ребенок пытается догнать и забрать предмет (рукавичку, снежный ком, игрушку, конфету), передаваемый из рук в руки детьми, стоящими по кругу.

24. «Держи — не урони!» К Т-образному концу швабры (щетки) надежно и устойчиво прикрепляется легкое блюдо, сделанное из папье-маше (картона, поролона, пластмассы),

на котором незаметно длинными ниточками закреплены между собой муляжи яиц (фруктов, овощей, ягод). Предложить ребенку под счет как можно дольше продержаться на ладони шест с блюдом.

25. «Кто быстрее?» Каждый из игроков (2, 3, 4) берет в руки один конец определенной ленточки, к которому прикреплено плотное изображение рыбки (животного, цветка, конфеты), а другой конец накрепко соединен с изображением аквариума (леса, клумбы, вазы). Игроки по сигналу наматывают свою ленточку на изображение рыбки, стараясь как можно быстрее приблизить ее к воде.

26. «Бой петухов». Играющие встают друг против друга, согнув одну ногу, руки убирают назад. Двигаясь на одной ноге, каждый играющий старается плечом толкнуть соперника, а тот, потеряв равновесие, опускает ногу — вот бой и выигран!

27. «Кто первый?» На возвышение ставится предмет (игрушка, флажок, кегля), а по обеим сторонам в нескольких метрах от него, лицом к предмету, встают двое играющих. По определенному сигналу оба бегут, и каждый старается первым схватить предмет.

28. «Сохрани предмет». У каждого игрока в одной руке поднос (ракетка, любая плоскость) с предметом (игрушка, кубик, посуда). По сигналу, свободно передвигаясь, игроки пытаются незанятой рукой схватить у соперников предмет, при этом сохраняя свой.

29. «Наездники». Соперники садятся на стулья задом наперед, держа в руках палочки, соединенные длинным шнуром с лошадками. По команде игроки быстро наматывают шнуры на палочки, держась обеими руками за концы, подкатывая тем самым к себе лошадок.

30. «Дружная семейка». По сигналу первые игроки команд быстрым шагом (бегом) отправляются к своим ориентирам, огибают их, возвращаются на место, присо-

единяя к себе сзади следующего по счету игрока, и вместе проделывают тот же путь. Так игроки присоединяют к себе все нового и нового участника своей команды. Выигрывают те, кто первыми в полном составе возвратятся на старт (в виде паровозика).

31. «Поймай рыбку». Дети стоят по кругу. Взрослый в центре держит в руках веревку с мешочком песка на конце. Взрослый вращает веревку по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их ног.

32. «Поймай бабочку». К концу небольшого прута или палочки привязан шнурок, к которому прикреплена вырезанная из бумаги бабочка. Взрослый держит прут так, чтобы бабочка «летала» над головой детей. Они подпрыгивают, стараясь ее поймать.

33. «Стул есть, да никак не сесть». Пять стульев сдвигаются в круг, плотно друг к другу, спинками внутрь. Перед стульями становятся 6 человек. Они поворачиваются в одну сторону и по команде руководителя начинают маршировать вокруг стульев. Внезапно руководитель дает свисток (или другой условный сигнал). Все играющие должны быстро занять места. Так как стульев всего пять, а играющих шесть, один из них остается без места и выбывает из игры. Одновременно выставляется из круга один стул (остальные стулья сдвигаются), и игра продолжается. После каждого сигнала число играющих уменьшается. Когда остаются два игрока и один стул, проводится заключительный этап игры. Выигрывает тот, кто займет этот стул.

34. «Пропавшая табуретка». На расстоянии 2–3 м одну от другой ставят две табуретки. На них садятся играющие с завязанными глазами. По команде руководителя они встают, делают вперед 6–8 шагов. После этого каждый должен сделать три полных оборота на месте и вернуться к своей табуретке.

Выполнить это задание непросто. Очень часто играющие теряют направление и, возвращаясь, идут совсем не в ту сторону, откуда пришли.

35. «Головой удерживая мяч». Две-три пары играющих, стоя рядом, берутся за руки, кладут на плечи большой надувной мяч и, прижимая его головой с каждой стороны, бегут до указанного места и обратно, стараясь не уронить мяч.

Побеждает пара, успешно выполнившая задание и вернувшаяся первой.

36. «Комический футбол». Играть можно в просторной комнате, в коридоре или на площадке. Два стула ставят на расстоянии 5 м один от другого, спинками внутрь. На стулья верхом, лицом друг к другу, садятся двое ребят. Пространство между ножками стульев — ворота. Двум игрокам связывают ноги веревкой. Передвигаясь по площадке со связанными ногами, каждый старается перехватить мяч и загнать его в ворота противника. Побеждает тот, кто сделает это первым. Зрители не дают мячу укатиться далеко от игроков.

В небольшом помещении можно играть и в одни ворота. Каждый старается помешать противнику забить мяч в ворота, а сам старается это сделать.

37. «Карлики и великаны». Играющие становятся в круг. Руководитель договаривается с детьми, что, если он скажет «великаны», все должны подняться на носки и поднять обе руки вверх; если же он скажет «карлики», все должны присесть на корточки и вытянуть руки вперед. Сначала руководитель проводит репетицию, при этом он может не делать движений. Потом, проводя игру, руководитель может время от времени показывать движения невпопад. Кто ошибется, получает штрафное очко.

Если игра проводится, когда ребята сидят, можно движения изменить: на слове «карлики» — сводят руки, соеди-

няя ладони, на слове «великаны» — широко разводят руки в стороны.

38. «Пройди бесшумно». Нескольким игрокам завязывают глаза, они становятся парами друг против друга на расстоянии вытянутых рук. Каждая пара образует ворота. Остальные играющие, разбившись на группы (по числу ворот), стараются по одному пройти сквозь ворота. Проходить надо бесшумно, осторожно, можно пригнувшись или ползком. При малейшем шорохе играющие, стоящие в воротах, могут поднять руки, чтобы преградить путь, задержать проходящего, но тут же должны их опустить.

Побеждают игроки, сумевшие благополучно пройти через ворота.

Малыши всегда рады веселой шутке.

2.1. Личностные качества современного воспитателя

Как и любая профессиональная деятельность, педагогическая практика предъявляет специфические требования к личности, осуществляющей ее. Будем изначально исходить из того факта, что человек сознательно сделал свой профессиональный выбор и имеет предрасположенность к педагогической деятельности.

К настоящему моменту в отечественной и зарубежной науке проведено достаточно большое количество исследований, касающихся изучения профессиональных и личностных качеств педагогов-профессионалов. Но главное качество, с нашей точки зрения, — то, которое нельзя измерить «тестовыми батареями», — это любовь к детям! Как нельзя лучше данное положение отражено в одной из заповедей Ш.А. Амонашвили: «Если хотите развить в себе Божий дар педагога — любите ребенка!»¹

Педагогическая деятельность предъявляет некоторые требования к личности педагога². Эти требования относятся к:

- ♦ системе знаний, умений и навыков;
- ♦ способностям;
- ♦ сфере общения (табл. 2.1).

Обобщая исследования в области педагогической психологии, Р.С. Немов³ предлагает следующую систему психологических требований к личности педагога.

¹ Буре Р.С., Островская Л.Ф. Воспитатель и дети. М., 2001.

² Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. уч. завед. В 3 кн. Кн. 2. М., 1995.

³ Там же.

Таблица 2.1

Психологические требования к личности педагога

Устойчивые	Главные	Любовь к детям. Любовь к педагогической деятельности. Наличие специальных знаний в той или иной области науки. Педагогическая интуиция. Высокоразвитый интеллект. Высокий уровень общей культуры и нравственности. Профессиональное владение разнообразными методами обучения и воспитания
	Дополнительные	Общительность. Артистичность. Хороший вкус и т.д.
Изменчивые	Умение общаться с окружающим на правовой и демократической основе, предполагающее способность принимать как должное наличие разнообразных точек зрения, с одной стороны, и отказ от диктата и насилия в любых его проявлениях — с другой. Приоритет интересов личности над интересами общества. Профессиональная компетентность и обладание качествами руководителя-лидера. Предприимчивость и деловитость. Умение четко и грамотно излагать свои мысли устно и письменно. Умение слушать других. Независимость. Грамотность. Инициативность и т.д.	

Предпочтение той или иной профессии обусловлено наличием некоторых личностных качеств. В.А. Титов¹ выделяет семь таких качеств (табл. 2.2).

Таблица 2.2

Личностные качества педагога

Качество	Содержательные характеристики
1	2
Профессиональная направленность	Характеризует определенное отношение к обществу, природе, окружающим людям, отношение к педагогическому труду, стиль педагогического общения; комплекс психологических установок на работу с детьми, профессионально ориентированных мотивов и способностей, профессиональных интересов и личностных качеств, а также профессиональное самосознание
Эмпатия	Способность проникать с помощью чувств в душевные переживания других людей, сочувствовать им, сопереживать. Педагогическая эмпатия выражается в эмоциональной отзывчивости на переживания ребенка, в чуткости, доброжелательности, заботливости, верности своим обещаниям, тактичности. Эмпатия способствует сближению людей в общении, доводит его до уровня доверительного, интимного
Педагогический такт	Чувство меры, проявляющееся в умении держать себя подобающим образом, соблюдении правил приличия. Оптимальное сочетание ласки и твердости, доброты и выскательности, доверия и контроля, шуток и строгости, гибкости поведения и воспита-

¹ Дошкольная педагогика / Авт.-сост. В.А. Титов. М., 2002.

Окончание табл. 2.2

1	2
	тельных воздействий — таковы конкретные проявления чувства меры у педагога. Тактичность педагога означает, что он сохраняет личное достоинство, не ущемляет самолюбие детей, их родителей, коллег по работе
Педагогическая зоркость	Проявляется в способности педагога фиксировать существенное в развитии ребенка, предвидеть перспективы, динамику в становлении личности каждого воспитанника и детского коллектива в целом. Показателями педагогической зоркости следует считать умение воспитателя видеть, слушать, чувствовать детей, понимать их психическое состояние
Педагогический оптимизм	Глубокая вера педагога в силы, возможности каждого ребенка, в результативность образовательной работы
Культура профессионального общения	Понимание детей и окружающих взрослых, уважение к ним, создание положительного микроклимата
Педагогическая рефлексия	Самоанализ и оценка полученных результатов, соотношение их с поставленной целью; анализ причин успехов и неудач для последующего изменения процесса воспитания и обучения с целью достижения лучших результатов

Необходимо отметить, что одним из важнейших качеств, которое занимает главенствующее место в системе личностных качеств любого профессионала в сфере образования,

является ответственность за свои действия, поступки и слова. Каждый педагог должен тщательно продумывать выстраиваемую им систему взаимодействия с детьми и другими взрослыми, не оставаться равнодушным к жестокости и бездушию.

2.2. Педагогические способности и умения

Отечественный исследователь в области психологии способностей Б.М. Теплов¹ сформулировал понятие способностей как «индивидуально-психологические особенности, определяющие успешность выполнения деятельности или ряда деятельностей, несводимые к знаниям, умениям и навыкам, но обуславливающие легкость и быстроту обучения новым способам и приемам деятельности». В этой связи выделяют **общие и специальные способности**.

Общими способностями принято считать общий интеллект, креативность, обучаемость и т.д.

Одну из групп, входящих в систему **специальных** педагогических способностей, составляют *способности, относящиеся к взаимосвязанному процессу обучения, учения и научения*²:

- ♦ способность устанавливать степень и характер понимания учащимся изучаемого материала;

- ♦ способность самостоятельно подбирать учебный материал, определять оптимальные средства и эффективные методы обучения;

- ♦ способность гибко и доступно объяснять один и тот же учебный материал в зависимости от способностей и уровня развития каждого конкретного ребенка;

¹ Психическое здоровье детей и подростков / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.

² Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. уч. завед. В 3 кн. Кн. 2. М., 1995.

- ♦ способность за сравнительно короткий срок добиваться усвоения значительного объема информации, ускоренного интеллектуального и нравственного развития всех учащихся;

- ♦ способность психологически и методологически правильно строить занятие, совершенствуя свое преподавательское мастерство;

- ♦ способность передавать свой опыт коллегам и, в свою очередь, учиться у них;

- ♦ способность к самообучению, включая поиск и творческую переработку полезной для обучения информации, а также ее непосредственное использование в педагогической деятельности;

- ♦ способность формировать у детей мотивацию к учебной деятельности.

Вторую группу специальных педагогических способностей составляют *способности к воспитанию детей*:

- ♦ способность к адекватному оцениванию внутреннего состояния другого; способность к сочувствованию, сопереживанию, т.е. способность к эмпатии;

- ♦ способность быть примером и образцом для подражания со стороны детей в мыслях, чувствах и поступках;

- ♦ способность вызывать у ребенка благородные чувства, желание и стремление становиться лучше, делать людям добро, добиваться высоких нравственных целей;

- ♦ способность к соотнесению и приспособлению воспитательных воздействий к индивидуальным особенностям воспитываемого;

- ♦ способность вселять в человека уверенность, успокаивать его, стимулировать к самосовершенствованию;

- ♦ способность находить нужный стиль общения с каждым ребенком, добиваться его расположения и взаимопонимания;

♦ способность вызывать к себе уважение со стороны воспитываемого, пользоваться неформальным признанием с его стороны, иметь авторитет среди детей.

Особая группа специальных педагогических способностей — *способности к педагогическому общению*. Чтобы понять их значимость, можно задать себе лишь один вопрос: можно ли говорить о профессионализме педагога, если он не умеет расположить к себе собеседника, найти подход к особому ребенку, увлечь аудиторию своим рассказом? С некоторой долей сомнения можно утверждать, что вопрос является гипотетическим, так как проблема коммуникативной подготовки будущих воспитателей и на современном этапе развития практической психологии остается достаточно острой, не говоря уже об основной массе педагогов.

Тем не менее конкретизация содержания коммуникативных способностей для воспитателя может стать первым шагом на пути сознательного развития данной сферы способностей.

Одна из сфер, которой необходимо уделить внимание, — педагогические умения.

В основе общепедагогических умений лежит знание физиологии, возрастной психологии и педагогики. Кроме того, современному педагогу необходимо владеть достаточно широким спектром смежных наук: педиатрии, диагностики, маркетинга, психологии общения, социальной психологии, экономики и т.д.

Итак, какими умениями необходимо овладеть педагогу?

Прежде всего, это **гностические умения**, т.е. умения, с помощью которых педагог развивает и воспитывает ребенка, основываясь на знании его возрастных и индивидуальных особенностей. Наличие этих умений дает возможность своевременно распознать проблемы в развитии ребенка. Но необходимо предостеречь педагогов от склонности

сравнивать индивидуальный путь развития конкретного ребенка с показателями среднестатистического.

Далее следуют **конструктивные умения**, предполагающие умение проектировать свою профессиональную деятельность и педагогический процесс с учетом перспективных целей развития на основе анализа причин возникающих проблем. В основе данных умений лежит умение модернизировать общепрограммные цели и задачи применительно к конкретной группе детей в целом и к конкретному ребенку в частности.

Коммуникативные умения (табл. 2.3) позволяют педагогу психологически грамотно устанавливать целесообразные формы общения с участниками педагогического процесса — детьми, родителями, коллегами и администрацией.

Таблица 2.3

Коммуникативные способности педагога

Познание человека человеком	Общая оценка человека как личности, которая обычно складывается на основе первого впечатления о нем; оценка отдельных черт его личности, мотивов и намерений; оценка связи внешне наблюдаемого поведения с внутренним миром человека; умение «читать» позы, жесты, мимику, пантомимику
Познание человеком самого себя	Оценка своих знаний; оценка своих способностей; оценка своего характера и других черт личности; оценка того, как человек воспринимается со стороны и выглядит в глазах окружающих его людей
Умение правильно оценить ситуацию общения	Способность наблюдать за обстановкой, выбирать наиболее информативные ее признаки и обращать на них внимание; правильно воспринимать и оценивать социальный и психологический смысл возникшей ситуации

Окончание табл. 2.3

Невербальные формы педагогического общения	Умение вступать в контакт с незнакомыми людьми; умение предупреждать возникновение и своевременно разрешать уже возникшие конфликты и недоразумения; умение вести себя так, чтобы быть правильно понятым и воспринятым другим человеком; умение вести себя так, чтобы дать возможность другому человеку проявить свои интересы и чувства; умение извлекать из общения максимум пользы для себя
Способности, проявляемые в действиях человека по отношению к самому себе	Умение управлять теми аспектами собственного поведения, которые важны для установления нормальных взаимоотношений с окружающими людьми, для обеспечения правильного восприятия и понимания этими людьми нас самих. К ним же относится способность человека к самовосприятию, направленная на устранение привычек и склонностей, препятствующих общению, на формирование и развитие полезных для общения умений и навыков

Системность в работе педагога, владение коллективом детей обеспечиваются **организаторскими умениями**.

Относительно специфической деятельности педагогов дошкольных учреждений можно выделить **специальные умения** — умение петь, танцевать, выразительно рассказывать, читать стихи, шить, вязать и т.д.

Особо хочется остановиться на таком важном профессиональном качестве педагога, как ориентация на положительные отношения и чувства¹. Т.В. Мишаткина отмечает, что отношение педагога к своим учащимся зависит от его изначальных установок и целей. Для примера можно использовать известную студенческую присказку: один про-

¹ Мишаткина Т.В. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

фессор принимает экзамен, чтобы выяснить, что знает студент, а другой — чтобы доказать ему, что он ничего не знает. Здесь как раз и отражается разница в установках педагогов. Определяющим является соотношение в педагогическом багаже таких известных форм воздействия, как поощрение и наказание. Разумное дозирование поощрения и наказания является одним из наиболее действенных методов воспитания. К сожалению, ставший уже традиционным «перекос» в представлениях воспитателей (и родителей, и учителей), как правило, отдает предпочтение наказанию.

Естественно, что любой неблагоприятный поступок ребенка должен заканчиваться какими-то мерами воздействия взрослых. Но если отрицательное подкрепление используется чаще, чем положительное, то постепенно в сознании ребенка формируется устойчивый негативный стереотип, в котором нет места радости, удовольствию, любви. Доминирующими чувствами по отношению ко взрослым становятся тревога и страх. А ведь часто забывается одно из ведущих правил педагогической этики: не жалуйся родителям своих воспитанников. Дисциплина и успехи детей — дело профессиональной чести педагога. И если он не справляется с ними сам — значит, не умеет. Педагоги же порой не просто жалуются родителям, но еще и просят принять меры. Хорошо, если родители принимают меры мудрые. А если в виде ремня, причем не только физического, но и морального? Кто вложил его в руки разгневанного отца? По данным известного детского психолога А. Дубровского¹, различного рода фобии и логоневрозы, которыми страдает до 50% детей, возникают у них именно в результате неадекватных физических и моральных наказаний.

¹ Мишаткина Т.В. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

Основной и единственный ориентир, к которому мы возвращались неоднократно, — это любовь к детям и любовь вообще. Научить ей нельзя, просто нельзя! Она либо есть, либо ее нет.

В этой связи хорошие рекомендации дает широко известный Д. Карнеги¹. Будут эффективными такие его советы, как, например, «щадите гордость человека, старайтесь как можно чаще хвалить его при всех, а критиковать наедине». Или: «Прежде чем покритиковать человека, похвалите его, и он постарается оправдать ваше доверие». Или: «Не оставляйте без внимания малейших достижений и успехов человека».

Задумайтесь: действительно ли вы располагаете к себе, ваше лицо выражает доброжелательность, от вас приятно пахнет, ваш костюм элегантен, а прическа опрятна? Педагогу нужно помнить: преподавание, как говорит Т.В. Мишаткина², — «в каком-то смысле *лицедейство* — “делание лица”. Причем педагогическое лицедейство — это не притворство, не обман. Это — *забота о настроении других*, основа создания оптимального климата в аудитории. Ведь раздражение, недовольство, злость заразительны. Впрочем, как и улыбка».

Начиная свою профессиональную деятельность, педагог как взрослый человек в большей степени уже сформировался как личность, обладающая своей неповторимой индивидуальностью. Совокупность таких особенностей составляет *индивидуальный стиль* профессионала. Будем помнить, что со временем стилевые особенности могут видоизменяться, тем не менее основные качественные характеристики остаются неизменными. Выделим основные

¹ Баркан А. Практическая психология для родителей. М., 1999.

² Мишаткина Т.В. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

признаки индивидуального стиля профессиональной деятельности:

- ♦ темперамент педагога;
- ♦ характер эмоциональных реакций на конфликтные или позитивные педагогические ситуации;
- ♦ манера поведения;
- ♦ стиль педагогического общения;
- ♦ приоритетный выбор методов и средств обучения и воспитания;
- ♦ особенности эмоционального реагирования на поступки и действия детей;
- ♦ предпочтение определенных видов поощрений и наказаний;
- ♦ предпочтение определенных средств психолого-педагогического воздействия на детей.

Итак, нейропсихологические и физиологические особенности, заложенные в нас, естественным образом отражаются на стиле профессиональной деятельности. Так, воспитатель, обладающий сангвиническим типом темперамента, будет более мобилен, его реакции будут гораздо более сильными, чем у воспитателя-флегматика. Тем не менее, анализируя свои ошибки и слабые стороны, воспитатель может целенаправленно работать над индивидуальным стилем профессиональной деятельности.

2.3. Средства общения

Общение в привычном для нас смысле возникло на основе общности людей, занятых тем или иным трудовым процессом. С развитием сфер человеческой жизни стали расширяться виды и формы общения. И в настоящее время общение рассматривают как «процесс взаимодействия между людьми, в ходе которого возникают, проявляются и формируются межличностные отношения. Общение

предполагает обмен мыслями, чувствами и переживаниями»¹.

В общении выделяют содержание, цель и средства.

Содержание — это информация, которая в межиндивидуальных контактах передается от одного живого существа к другому².

Цель общения — это то, ради чего у человека возникает данный вид активности³.

Средства общения — способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения одного живого существа к другому⁴.

М.И. Лисина⁵ выделяет три категории средств общения:

1. Экспрессивно-мимические (взгляд, улыбка, гримасы, выражение лица).
2. Предметно-действенные (позы, жесты, действия с игрушками).
3. Речевые.

Способ передачи информации называется **кодированием**. Человек по способам передачи информации на нашей планете занимает ведущее место, так как он изобрел, скажем так, искусственные средства обмена информацией — радио, телетайп, различные формы записей и т.д. Но необходимо вспомнить и более типичные. Так, информация может передаваться посредством прямых телесных контактов — прикосновений, которые могут выражать огромную гамму переживаний.

¹ Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М., 1996.

² Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов высш. уч. завед. М., 1995.

³ Там же.

⁴ Там же.

⁵ Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения. М., 1986.

Основными видами общения являются **вербальное** и **невербальное**. Последнее из них не предполагает использование звуковой речи, это общение с помощью мимики, жестов, телесных контактов. Выделяют также **паралингвистическую** (система вокализации, качество голоса, его диапазон, тональность) и **экстралингвистическую** (паузы, покашливание, плач, фырканье, подражание звукам животных и т.д.) системы знаков. Паралингвистическая система связана с речью, но не является самой речью. Большинство из средств невербального общения, например зрительные образы, слуховые ощущения и т.д., являются врожденными и свойственны не только человеку, но и высшим животным.

В связи с тем что вербальное общение предполагает освоение языка, оно присуще только человеку. Использование языка в качестве знаковой системы, к сожалению, допускает возможность взаимного непонимания собеседников. Этому есть ряд причин: многозначность слов, явная или неявная кодировка сообщения, возможное неучитывание психологических и образовательных особенностей партнера. Кроме того, свою роль играют и религиозные, политические, профессиональные и другие различия.

Многие считают, что важнее овладеть правильной грамотной речью, т.е. овладеть вербальным видом общения. Но если человек действительно хочет научиться убеждать людей, влиять на их решения, ему необходимо уделить большое внимание и умению правильно подобрать интонацию, сопровождающий жест, адекватно интонировать свое высказывание. Компетентность в общении, т.е. высокий уровень владения его невербальными и вербальными видами, является необходимой составляющей для **профессий социомической группы** (это профессии, относящиеся к группе «человек — человек»)¹.

¹ Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. М., 1998.

Сам процесс межличностного общения предполагает взаимное влияние людей друг на друга, которое нацелено на удовлетворение собственных мотивов и потребностей.

Таким образом, истинные цели могут быть завуалированы благородными, общественно одобряемыми мотивами, тогда как на самом деле они могут быть связаны с эгоистичными побуждениями различного рода, например потребностью в принятии, безопасности или психологическом комфорте и т.д.

Выделяют целый спектр разнообразных видов влияния (табл. 2.4)¹.

Таблица 2.4

Виды психологического влияния

Вид влияния	Определение	Средства влияния
1	2	3
1. Убеждение	Сознательное, аргументированное воздействие на другого человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их суждения, отношения, намерения или решения	Предъявление адресату ясных, четко сформулированных аргументов в приемлемом для него темпе и в понятных для него терминах (метод развертывания аргументации). Открытое признание как сильных, так и слабых сторон предлагаемого решения, дающее адресату понять, что инициатор влияния сам видит ограничения этого решения (метод двусторонней аргументации).

¹ Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. М., 1998.

Продолжение табл. 2.4

1	2	3
		Получение согласия на каждом шаге доказательства (метод положительных ответов Сократа)
2. Самопродвижение	Открытое предъявление свидетельств своей компетентности и квалификации для того, чтобы быть оцененным по достоинству и благодаря этому получить преимущества при отборе кандидатов, назначении на должность и др.	Реальная демонстрация своих возможностей. Предъявление сертификатов, дипломов, официальных отзывов, патентов, печатных работ и др. Раскрытие своих личных целей. Формулирование своих запросов и условий
3. Внушение	Сознательное, неаргументированное воздействие на человека или группу людей, имеющее своей целью изменение их состояния, отношения к чему-либо и предрасположенности к определенным действиям	Личный магнетизм. Личный авторитет. Уверенность вербального и невербального поведения. Отчетливая, размеренная речь. Использование условий и обстановки, усиливающих существенное воздействие (приглушенное освещение, ритмические звуки, ритуальные прикосновения и др.). Выбор наиболее внушаемых партнеров
4. Заражение	Передача своего состояния или отношения другому человеку или группе	Высокая энергетика собственного поведения. Артистизм в исполнении действий.

Продолжение табл. 2.4

1	2	3
	людей, которые каким-то образом (пока не нашедшим объяснения) переживают это состояние или отношение. Передаваться и усваиваться состояние может как непроизвольно, так и произвольно	Интригующее вовлечение партнеров в выполнение действий. Постепенное наращивание интенсивности действий. Индивидуализированный взгляд в глаза. Прикосновение и телесный контакт
5. Пробуждение импульса к подражанию	Способность вызывать стремление быть подобным себе. Эта способность может как непроизвольно проявляться, так и произвольно использоваться. Стремление подражать и подражание (копирование чужого поведения и образа мыслей) также может быть как произвольным, так и непроизвольным	Публичная известность. Демонстрация высоких образцов мастерства. Явление примера доблести, милосердия, служения идее. Новаторство. Личный магнетизм. «Модное» поведение и оформление внешности. Призыв к подражанию
6. Формирование благосклонности	Развитие у адресата положительного отношения к себе	Проявление инициатором собственной незаурядности и привлекательности. Высказывание благоприятных суждений об адресате. Подражание адресату. Оказание ему услуги

Продолжение табл. 2.4

1	2	3
7. Просьба	Обращение к адресату с призывом удовлетворить потребности или желания	Ясные и вежливые формулировки. Проявление уважения к праву инициатора воздействия адресата отказать в просьбе, если ее выполнение неудобно ему или противоречит его собственным целям
8. Принуждение	Требование выполнять распоряжения инициатора, подкрепленное открытыми или подразумеваемыми угрозами. Субъективно принуждение переживается: инициатором — как собственное давление, адресатом — как давление на него со стороны инициатора или обстоятельств	Объявление жестко определенных сроков или способов выполнения работы без каких-либо объяснений или обоснований. Наложение не подлежащих обсуждению запретов и ограничений. Запутывание возможными последствиями. Угроза наказанием, в наиболее грубых формах — физической расправой
9. Деструктивная критика	Высказывание пренебрежительных или оскорбительных суждений о личности человека и/или грубое агрессивное осуждение, поношение или осмеяние его дел и поступков. Разрушительность такой	Принижение личности партнера по общению (например, по формуле: «Да что тебе объяснять, все равно ты не поймешь») Высмеивание того, что критикуемый не в состоянии изменить: внешности, социального и национального происхождения, скорости реакций, тембра голоса и др.

Продолжение табл. 2.4

1	2	3
	критики состоит в том, что она не позволяет человеку «сохранить лицо», отвлекает его силы на борьбу с возникшими отрицательными эмоциями, отнимает у него веру в себя	Высказывание справедливых критических замечаний адресату, который находится в состоянии ошеломленности и подавленности неудачей
10. Игнорирование	Умышленное невнимание, рассеянность по отношению к партнеру, его высказываниям и действиям. Чаще всего воспринимается как признак пренебрежения и неуважения, однако в некоторых случаях игнорирование выступает как тактичная форма прощения бестактности или неловкости, допущенной партнером	Демонстративное пропускание слов партнера «мимо ушей». Невербальное поведение, указывающее на то, что присутствие партнера не замечается. Невыполнение обещаний или опоздание с отсутствием попыток что-либо объяснить. Молчание и отсутствующий взгляд в ответ на вопрос, упрек или любое другое высказывание партнера. Внезапная смена темы разговора
11. Манипуляция	Скрытое от адресата побуждение его к переживанию определенных состояний, изменению отношения к чему-либо, принятию решений и выполнению дей-	Нарушение личного пространства, выражающееся в слишком тесном приближении или даже касании. Резкое ускорение или, наоборот, замедление темпа беседы.

Окончание табл. 2.4

1	2	3
	ствий, необходимых для достижения инициатором своим собственным целей. При этом для манипулятора важно, чтобы адресат считал эти мысли, чувства, решения и действия своими собственными, а не «наведенными» извне, и признавал себя ответственным за них	Поддразнивающие высказывания вроде: «Тебя что, так легко расстроить (задеть, обмануть, заставить подчиниться)?». Подзадоривающие высказывания (например: «Вряд ли ты сможешь это сделать» или «Эта вещь слишком дорогая, чтобы ты смог ее купить»). «Невинный» обман, введение в заблуждение. Замаскированные под малозначительные и случайные высказывания оговор и клевета, которые могут быть приняты за таковые якобы лишь по недоразумению. Преувеличенная демонстрация своей слабости, неопытности, неосведомленности, глупости для того, чтобы пробудить у адресата стремление помочь сделать за манипулятора его работу, передать ему ценную или даже секретную информацию, научить его делать что-либо и т.п. Невинный шантаж (например, «дружеские» намеки на ошибки, промахи и нарушения, допущенные адресатом в прошлом; шутовское упоминание «старых грехов» или личных тайн адресата)

Итак, еще раз вспомним, что результативность влияния в большей степени зависит от степени умелости инициатора влияния в использовании невербальных и паралингвистических средств. Важно грамотно организовать пространство общения, понять, какая дистанция является комфортной для собеседника, и выбрать комфортную для себя. Кроме того, нужно учесть контекст предстоящего акта взаимодействия и выбрать наиболее подходящую позицию — «над», «наравне» или «под».

Рассмотрим каждое из условий.

Что предполагает грамотная организация пространства? Известно, что само расположение мебели может либо способствовать целям общения, либо препятствовать их реализации. Например, если в кабинете столы сотрудников просматриваются хорошо, это дает возможность руководителю контролировать процесс и, естественно, пресекает всякое неформальное общение. Если же ваша цель — расположить собеседника к себе, скорее всего, вы организуете пространство так, что ваши стулья одинаковой высоты будут расставлены через угол стола. Вам необходимо создать рабочую атмосферу для принятия взаимовыгодного решения? Тогда участники общения расположатся вокруг стола.

Вступая во взаимодействие, некоторые люди неосознанно предпочитают сохранять определенное расстояние — дистанцию. Выделяют деловую, личностную и интимную дистанции.

Позиционное взаимодействие предполагает три составляющие. *Первая позиция* — «над» — обусловлена тем, что один из общающихся активен, инициативен, именно в его руках находятся нити контроля и планирования. Чаще всего это ситуация взаимодействия в процессе прямого обучения, активную позицию при этом занимает взрослый. *Вторая позиция* («наравне») характерна для взаимо-

действия равноправных партнеров, проявляющих активность и старающихся учитывать цели и интересы друг друга. *Третья позиция* («под») наиболее типична для ситуаций «начальник — подчиненный», если рассматривать ее со стороны сотрудника. Коммуникативно компетентный человек будет выбирать ту или иную позицию в зависимости от конкретной ситуации, проявляя при этом гибкость и интуитивно ощущая необходимость их смены.

На начальном этапе взаимодействия техника общения предполагает принятие того или иного выражения лица, позы, подбор вступительных слов и тона высказывания, движений и жестов, привлекающих внимание партнера действий, настраивающих партнера на восприятие передаваемой информации. Выбирая позу, как и выражение лица, нужно понимать, что они являются средством демонстрации определенного отношения или к партнеру по общению, или к содержанию того, что сообщается. Иногда субъект общения сознательно контролирует позу для того, чтобы облегчить или, напротив, затруднить акт общения.

Техника общения — это способы преднастройки человека на общение с людьми, его поведение в процессе общения, а приемы — предпочитаемые средства общения, включая вербальное и невербальное¹.

Среди невербальных средств общения наиболее информативны жесты². Выделяется четыре типа жестов в зависимости от их предназначения.

Первый тип — *жесты-символы*. К ним относится, например, американский символ «О'к» или известный всем знак победы — «виктория». Следует помнить, что жесты-символы неоднозначны: они могут определяться различными в культурах, традициях, иметь разные смыслы.

¹ Мишаткина Т.В. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

² Прохоров А.О. С утра в хорошем настроении // Детский психолог. — 1995. — № 9.

Второй тип — *жесты-иллюстраторы*. Используются для пояснения сказанного, усиливают и подчеркивают ключевые моменты сообщения, в результате чего они лучше запоминаются. Наиболее типичный пример — указание направления рукой. Но жестикуляция не должна быть слишком интенсивной, иначе собеседники могут почувствовать себя неловко, хотя и не будут понимать причину своего неудобства и раздражения.

Третью группу составляют *жесты-регуляторы*, играющие важную роль в начале и конце беседы. Один из таких жестов — *рукопожатие*. Это традиционная и древнейшая форма приветствия. Она говорит о многом, в частности о дружелюбии и готовности к контакту. Важны интенсивность и длительность рукопожатия. Так, короткое вялое рукопожатие и очень сухие руки могут свидетельствовать о безразличии. Влажные руки говорят о сильном волнении. Долгое рукопожатие, сопровождаемое улыбкой, приветливым взглядом, демонстрирует дружелюбие. К жестам-регуляторам относится также *дистанция* между партнерами.

Четвертый тип — *жесты-адаптеры*. Сопровождают обычно наши чувства и эмоции. Они напоминают детские реакции и проявляются в ситуациях стресса, волнения, переживания. Так, если человек расстроен, он может тереть мочку уха или одежду, а в затруднительных ситуациях — почесывать затылок.

Огромную роль в общении играет мимика — выражение лица человека. Пожалуй, наиболее универсальное из мимических средств общения — *улыбка*. Она выражает радость встречи, говорит о дружелюбии и расположении, сопровождает слова приветствия. Другое сильнейшее «оружие» общения — *взгляд*. Он может быть жестким, колючим, добрым, радостным, враждебным и т.д. Слишком частый отвод взгляда в сторону может свидетельствовать

о том, что человек нервничает или разговор его мало интересует и он старается его закончить.

Не менее значимы *позы участников беседы*¹. Они, прежде всего, отражают их положение: реальное или психологическое равенство или зависимость. О стремлении быть ведущим в беседе могут свидетельствовать такие позы: одна рука на бедре, другая опирается на косяк двери или стенку; или голова чуть приподнята, руки сложены у талии. При желании же подчеркнуть согласие с партнером можно наблюдать своеобразное копирование его жестов. Так, если при дружеской беседе один из партнеров сидит, подперев голову рукой, то другой почти автоматически делает то же самое, как бы сообщая: «Я такой же, как и ты».

Особенно значимы поза, взгляд, улыбка человека в первые минуты знакомства. Еще не произнесено ни единого слова, а первая оценка собеседнику уже дана. Прежде всего, необходимо показать *заинтересованность* в предстоящей беседе, *открытость* и *готовность к общению*. Не следует принимать позу, характеризующуюся как *закрытую* и/или *агрессивную*: нахмуренные брови, наклоненная вперед голова, широко расставленные на краю стола локти, сжатые в кулак или сцепленные пальцы. Присаживаясь и поднимаясь со стула, не производите шума. Стул переставляют, взяв его за спинку. Не садитесь на край стула, не раскачивайтесь на нем. Во время беседы сидеть лучше всего прямо, не наклоняясь и не откидываясь назад, не облакачиваясь на стол. Скрещивание рук на груди допустимо, но этот жест может быть воспринят собеседником как недовольство или желание прекратить разговор. Поднятые плечи или втянутая голова означают напряженность, производят впечатление замкнутости. Подпирать голову

¹ Прохоров А.О. С утра в хорошем настроении // Детский психолог. — 1995. — № 9.

рукой при разговоре некрасиво: это может означать скуку или усталость. Для расположения собеседника лучше всего склонить голову набок: это создает впечатление, что человек внимательно слушает. В то же время не стоит делать того, что может быть расценено как затягивание времени, попытка уйти от ответа (закуривать сигарету, протирать стекла очков). Интерпретация мимики, жестов, поз и других компонентов невербального общения не всегда бывает одинаковой: необходимо учитывать общую атмосферу беседы, ее содержание.

В целом же хорошие манеры предполагают личный выбор каждого человека: в одних обстоятельствах им следуют очень строго, в других — менее строго. Следует найти меру, чтобы не выглядеть неестественной куклой или истуканом. Для этого не надо запоминать сотни правил, достаточно одного — *уважительно относиться к другим*. Нужно помнить, что в основе всех хороших манер лежит забота о том, чтобы человек не мешал другому — за столом, на улице, в общественных местах, чтобы все чувствовали себя хорошо. Воспитывать нужно не столько манеры, сколько то, что выражается в манерах: бережное отношение к миру, к людям, к природе, к вещам. Тем более что знание правил этикета не является гарантией правильного поведения. Как сказал мудрец: «Твоя свобода размахивать руками кончается у кончика чужого носа».

В процессе общения применяются виды техники и приемы разговора, основанные на использовании так называемой обратной связи, — это «техника и приемы получения информации о партнере по общению, используемые собеседниками для коррекции собственного поведения в процессе общения»¹. Обратная связь предполагает умение

видеть себя со стороны, умение адекватно судить о том, как партнер воспринимает тебя в общении.

Практическое применение техники и приемов общения, кроме культурных, обусловлено еще и возрастными особенностями. Так, у детей-дошкольников они отличны от взрослых, ведь дети более импульсивны и непосредственны, в общении преобладают невербальные средства. Само общение часто имеет чрезмерно эмоциональный характер.

Профессиональность общения проявляется на этапе преднастройки в выборе тона высказывания и в специфических реакциях на действия партнера по общению. Так, часто учителей легко узнать только по одной интонации. У руководителей или административных работников часто тоже складывается определенный стереотип. Говорит ли это о компетентности в общении?.. Скорее, это свидетельствует об отсутствии гибкости.

Коммуникативные навыки непосредственно влияют на характер человека, формирующийся в детстве. Классифицировать характеры с их специфическими особенностями достаточно проблематично. Поэтому условная классификация характеров, предлагаемая А.В. Добрович¹, основана на классификации черт, достаточно ярко проявляющихся в контактах. Для лучшего понимания необходимо сгруппировать их по нескольким позициям: «доминантность-недоминантность», «мобильность-ригидность», «экстраверсия-интроверсия».

1. Доминантный-недоминантный характер.

1.1. Доминантный собеседник — человек достаточно жесткий, напористый, безапелляционный, особо не заботящийся о том, поймут ли его. Если же с просьбой обращаются к нему, он уверен, что право отвечать или нет

¹ Работа с педагогом // Детский психолог. — 1992. — Вып. 1.

¹ Добрович А.В. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.

принадлежит исключительно ему. Его основная цель в контакте — тем или иным способом повлиять на вас, физически или интеллектуально. Это проявляется во всем — в мимике, позе, интонациях. Амплитуда колебаний его эмоционального отношения к вам может меняться от грубости и презрения до изысканной вежливости.

Скрытое уважение вы можете вызвать у такого собеседника, только проявив выдержку и терпение, если вам под силу сохранить достоинство и не поддаться его влиянию.

В ситуации взаимодействия двух доминантных собеседников чаще всего между ними возникает нешуточная враждебность.

Чаще всего в детстве таким людям отводилась роль «кумира семьи» или «мучителя» (о чем шла речь выше).

Нельзя воспринимать доминантного собеседника как однозначно отрицательного. При наличии душевного благородства такой человек может обладать и ценными качествами, например умением брать на себя ответственность за принятые решения.

Лучшая стратегия поведения с доминантным собеседником — это поддержание собственной независимой позиции и предоставление ему возможности для проявления своей доминантности.

1.2. Недоминантный собеседник может быть охарактеризован как уступчивый, деликатный и неконфликтный.

В некоторых случаях за этими положительными чертами могут скрываться угодливость и заискивание. Чаще всего он ощущает себя просителем, даже если ничем не обязан собеседнику. Это следствие исполнения в детстве роли «козла отпущения» или «забитого». По сути люди неконфликтные, они безоговорочно сносят неделикатное отношение к себе. Поэтому, доведенные до ярости (что случается достаточно редко), недоминантные собеседники скорее всего просто постараются уйти. Лучший способ

ободрить недоминантного собеседника — похвалить его, словами поддержав в нем силу духа. Это даст вам возможность получить довольно ценную информацию, так как нерешительность стимулирует у них наблюдательность. Если же вы хотите прекратить общение с этим человеком раз и навсегда — проявите агрессию.

2. Мобильный-ригидный собеседник.

2.1. Одна из главных характеристик мобильного собеседника — быстрая переключаемость. Его речь несколько тороплива, выражения «небрежны», он может пропускать слова, будучи уверенным, что его и так поймут. Жесты нетерпеливы и порывисты. А образ собеседника поверхностен, он не может сразу углубиться в сущность обсуждаемой проблемы. Длинные тирады и рассуждения вызывают у него скуку и раздражение, он постепенно начинает отвлекаться, может попытаться внести разнообразие, рассказав анекдот или случай из жизни. Его ценные качества заключаются в том, что мобильный собеседник способен предложить сразу несколько ценных идей. Ваша задача — зафиксировать его внимание на лучшей из них.

В общении с ним поможет следующая тактика: подстроившись под его темп в начале беседы, постепенно снижайте его, пока не почувствуете, что содержательность беседы стала более высокой. Затем вернитесь к началу и обсудите малопонятные детали.

2.2. Несмотря на уверенность в себе, ригидному собеседнику необходимо некоторое время, чтобы включиться в беседу с вами. Перед тем как вступить с вами в контакт, он обязательно попытается завершить прерванную работу. Его можно охарактеризовать как основательного, вдумчивого человека, склонного к «размышлизмам». Его основательность может утомить и вызвать раздражение, если ваши темпы не совпадают.

Он полная противоположность мобильному собеседнику: его речь размеренна, неспешна, фразы продуманны и грамотны, жесты спокойны. Если удастся подобрать красивое слово, он непременно использует его несколько раз в дальнейшем. Любит досконально обсудить детали. Его трудно вывести из себя, но если уж вам это удалось — берегитесь!

Единственно правильный способ общения с таким собеседником — долготерпение.

3. Экстраверт-интроверт.

3.1. Общение — родная стихия экстраверта. Преобладает направленность на партнерские отношения, даже с незнакомыми людьми, к которым, как и к друзьям, проявляет симпатию. Такому человеку искренне интересен собеседник, он не прочь посплетничать. И часто неосознанно желает такого же внимания к собственной персоне, иногда доводя эту потребность до эксцентричных выходов. С его точки зрения, желание постоянно общаться характерно для всех людей. Его впечатление о собеседнике строится с позиции коммуникабельности или ее отсутствия: если человек общителен — он хороший, если же нет, то это характеризует человека не с лучшей стороны либо свидетельствует о его позерстве.

Общаться с таким собеседником легко. Он всегда стремится, чтобы ваш диалог закончился на приятной ноте. Но иногда за стремлением «сохранить лицо» кроются поверхностность и легкомыслие. Как быть? Лучший способ — здоровая ирония, так как экстраверт больше всего боится быть смешным.

3.2. Интроверт тяготеет к общению, ему гораздо комфортней с самим собой, своими мыслями, хобби и т.д. Чаще всего мотивом для сокращения контактов служит уверенность в том, что окружающие его не поймут. Такая склонность проявляется даже в элементарных вещах, для

интроверта — проблема обратиться к прохожему с простым вопросом. С трудом он переносит и ни к чему не обязывающий обмен знаками внимания. Крут его общения составляют два-три человека, чаще всего похожих на него. Но это верные люди, которым он истинно доверяет. Тем не менее даже в отношениях с ними интроверт избегает бесед на личные темы. Такому человеку трудно довериться собеседнику, он долго будет взвешивать все за и против, поэтому для него часто характерны пристрастность и подозрительность.

В общении с интровертом избегайте панибратства, будьте готовы к затяжным паузам, не торопите его. По возможности ограничьте ситуации, когда интроверт становится центром внимания, так как это доставит ему только страдания. Всякая деятельность, требующая общественной активности, должна осваиваться интровертом постепенно, а лучше предоставить ему возможность заниматься такими делами, которые не требуют большого круга общения.

В процессе общения педагогу приходится иметь дело с собеседниками разных типов. Ниже приводится примерная классификация абстрактных типов собеседников, разработанная Т.В. Мишаткиной¹. Они представляют собой воображаемые психологические модели, наделенные характерными чертами, имеющими значение для общения с ними.

1. «Вздорный человек», «нигилист». Данный тип — провокатор с агрессивной манерой поведения. Нетерпелив, несдержан, возбужден. Часто выходит за рамки беседы. Своей позицией провоцирует собеседников к тому, чтобы те не соглашались с его утверждениями. С «нигилистом» надо вести себя следующим образом:

♦ чаще беседовать с ним наедине, чтобы выяснить истинные причины его негативной позиции;

¹ Мишаткина Т.В. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

- ♦ не поддаваться на агрессивную манеру поведения, провоцирующую вас на эмоциональный взрыв;
- ♦ оставаться хладнокровным, уверенным в себе;
- ♦ следить, чтобы окончательное решение, по возможности, было сформулировано им самим, это лишает его возможности переложить ответственность на вас;
- ♦ заранее обсудить и согласовать с ним все спорные моменты;
- ♦ привлечь его на свою сторону, приближая его точку зрения к позитивной.

2. «Позитивный человек». Самый приятный тип собеседника. Позитивно настроенный, добродушный и трудолюбивый. Чаще проявляет способность спокойно, обоснованно вести дискуссию и совместно подвести итоги беседы. К такому собеседнику желательно относиться так:

- ♦ поддерживать позитивный настрой;
- ♦ выяснять и совместно рассматривать тонкости отдельных случаев;
- ♦ позаботиться, чтобы другие участники беседы были согласны с этим позитивным подходом;
- ♦ в спорных и сложных ситуациях искать у него помощь и поддержку;
- ♦ в группе собеседников предоставить ему любое свободное место.

3. «Всезнайка». Всем своим видом демонстрирует уверенность в том, что он все знает и обо всем имеет собственное мнение. Не выслушав собеседника, требует слова. Придерживайтесь в общении с ним следующих правил:

- ♦ предложите ему место поблизости от себя;
- ♦ с определенной периодичностью апеллируйте к нему: «Уверен, что такой-то согласен со мной, не правда ли?»;
- ♦ напоминайте ему, что другие тоже хотят высказаться;
- ♦ попросите его дать возможность и остальным собеседникам потрудиться над решением проблемы;

- ♦ предложите ему сформулировать промежуточные заключения и подвести краткий итог;
- ♦ при наиболее рискованных его утверждениях дайте возможность остальным участникам выразить свою оценку и точку зрения;
- ♦ при дезорганизующей активности иногда специально задавайте ему сложные вопросы, на которые, в случае необходимости, можете ответить сами.

4. «Болтун». Не ценит время своих собеседников, пытается уйти от сути беседы, страдает «словоблудием». Его цель — высказать свое мнение, и ему все равно, имеет его выступление отношение к теме беседы или нет. Часто бестактно и без видимой причины прерывает ход беседы. Как следует к нему относиться:

- ♦ как и «всезнайку», посадите его поближе к себе или другой авторитетной личности;
- ♦ когда он начнет уходить от темы, остановите его, спросив, в чем он видит связь своего выступления с предметом беседы;
- ♦ ограничьте время отдельных выступлений и всей беседы;
- ♦ следите, чтобы он не переворачивал рассмотрение проблемы «с ног на голову».

5. «Трусишка». Даже если он разбирается в теме разговора, предпочтет промолчать, лишь бы не выделяться. Отличается недостатком уверенности в себе. Поэтому легко может принять сторону большинства, если даже внутренне не согласен с ними. С ним следует обходиться очень деликатно, соблюдая чувство меры:

- ♦ предупредите его, что собеседники нуждаются в высказываниях;
- ♦ подбодрите его, чтобы он мог высказаться достаточно четко;
- ♦ внимательно следите за его невербальным поведением;

- ♦ задавайте ему легкие вопросы информационного характера;
- ♦ помогайте ему формулировать выводы;
- ♦ решительно пресекайте любые попытки насмешек над ним;
- ♦ применяйте ободряющие формулировки типа: «Все бы хотели услышать и ваше мнение»;
- ♦ благодарите его за любой вклад в беседу или замечание.

6. «Неприступный собеседник». Замкнут, хладнокровен, высокомерен. Чувствует себя вне темы и ситуации, все это кажется ему не достойным внимания и усилий. Часто его высокомерие обусловлено тем, что он не владеет нужной информацией или считает присутствующих ниже себя. Необходимо:

- ♦ заинтересовать его обсуждаемой проблемой, предложив эффективную мотивацию, иногда можно сослаться на директивы;
- ♦ попытаться выяснить причины такого отстраненного поведения;
- ♦ периодически обращаться к нему, спрашивая: «Кажется, вы не согласны с тем, что было сказано. Было бы интересно узнать почему?».

Конечно, в «чистом виде» такие типы практически не встречаются: обычно людям свойственны в большей или меньшей мере некоторые из перечисленных особенностей одного типа или комбинации нескольких «абстрактных типов».

Помните, что к какому бы типу ни принадлежал ваш собеседник, относиться к нему нужно уважительно и безоговорочно, понимая и принимая его специфические особенности. Это относится и к детям, и ко взрослым. Поэтому важно развивать в себе умение становиться на позицию другого, умение преодолевать собственный эгоцентризм, научиться сомневаться в собственной непогрешимости.

умение прислушиваться к мнению человека, идущего с вами на контакт. Только таким образом можно поддерживать уважение и достоинство партнера. Особенно это важно, когда таковым является ребенок, безоговорочно доверяющий взрослому только потому, что он — взрослый.

Таким образом, тесное, истинно гуманистическое взаимодействие предполагает знание особенностей своих собеседников — детей и взрослых.

2.4. Ложь в общении

Педагогическая деятельность предполагает наличие умения прогнозировать поведение субъектов общения. Ценно это умение и для повседневной жизни. Если человек способен оградить себя от неистинной информации, тем самым он обеспечивает комфорт и душевное спокойствие. Можно ли развивать в себе это умение? Можно дать однозначный ответ: да!

«Чтение» истинной информации осуществляется по всем информационным каналам — и вербальным, и невербальным. Но вспомним, что понимание сущности явления возможно только в случае понимания его причин. Если вы ощущаете неискренность, но не можете конкретно осознать свои ощущения, задумайтесь над мотивами вашего собеседника. Это поможет вам понять, обманывают ли вас.

Итак, почему люди искажают информацию? Причин может быть несколько. Во-первых, предоставление неправдивой информации может быть следствием того, что человек становится жертвой обстоятельств. Во-вторых, ложь может стать «второй натурой» человека. Например, в детстве он лгал родителям, чтобы его не ругали. Прошло время, а стереотип поведения остался, и теперь человек использует его как способ защиты. Другой причиной дезинформации может быть так называемая коммуникативная

некомпетентность, т.е. человек, вступающий во взаимодействие, не умеет верно истолковать вербальные и/или невербальные сигналы. Это создает ситуацию двусмысленности.

В психологии принято выделять сознание и бессознательное. Последнее часто незримо руководит нашим поведением, проявляясь в наших влечениях, желаниях, кажущихся сиюминутными порывах. Человеческий мозг устроен так, что полученная негативная информация вытесняется в область бессознательного, забывается, а хорошо запоминается лишь хорошее. Именно эта травмирующая информация влияет на наше поведение, проскальзывая в оговорках, особенностях поведения. И именно в области бессознательного фиксируются язык тела, невербальные сигналы: поза, мимика, жесты и т.д. У большинства людей не сформирован навык контроля своего тела, что дает возможность именно по телодвижениям понять сущность намерений человека, завуалированную словами. Истинные сигналы вашего тела могут как способствовать установлению контакта, так и затруднять его. Часто, продумывая самую тонкую ложь, человек забывает о своем теле, которое и выдает его, как говорится, «с головой». И даже если вас не раскрыли, своей цели вы не добьетесь. В чем же диагностическая сущность невербальных средств общения? А заключается она в спонтанности и непосредственности, которые проявляются в зависимости от эмоционального состояния человека.

Итак, истинную сущность подаваемых нам сигналов можно понять по невербальным проявлениям (табл. 2.5).

Будем помнить, что, во-первых, большинству людей обманывать труднее, чем говорить правду, это, в свою очередь, нервнрует, а следовательно, ложь можно легко распознать, зная определенные нюансы. Во-вторых, признаки искажения информации имеют общие черты, но в некоторой степени индивидуальны для каждого (естественно.

Таблица 2.5

Невербальные проявления внутреннего состояния (М.Ю. Коноваленко)

Открытые жесты (являются свидетельством психологической открытости, желания общения и про- дуктивных контактов. Проявляются в не- смещенных и незамкнутых позициях рук и ног)	Руки	
	Открытые ладони	откровенность, открытость собеседники (большинство людей не могут говорить неправду, если их ладони открыты)
	Ладонь, повернутая вверх	просящий жест; с такой позицией легче добиться выполнения просьбы, так как она не демонстрирует давления со стороны того, кто просит
	Ладонь, повернутая вниз («смотрит» в пол)	властность; со стороны того, кто использует подобную позицию, ощущается психологическое давление
Рукопожатия		
	Ладонь, повернутая вверх (ладонь снизу — под ладонью партнера)	готовность подчиниться, бессознательный сигнал тому, чье доминирование признается
	Ладонь, повернутая вниз (ладонь сверху, на ладони партнера)	стремление к доминированию, попытка взять ситуацию под контроль. Способ нейтрализации доминирующей позиции: если ваша ладонь оказалась внизу, сделайте шаг навстречу и приблизьтесь к партнеру.

		Когда вы приблизитесь, ваше положение ладоней, естественно, изменится и автоматически перейдет в вертикальное положение
	Ладонь ребром вниз (вертикальное положение) Рукопожатие «перчатка» (две ладони обхватывают одну ладонь собеседника)	позиция равенства
	Ноги	
	Широко расставленные ноги	стремление показать свою искренность, дружелюбие, доверительность
	Носок ноги	показатель заинтересованности: своим направлением указывает на того, в ком человек заинтересован или кого находит привлекательным: 1) в позиции стоя: агрессия, в том числе и сексуальная, уверенность, готовность к действиям, активность; 2) в позиции сидя: уверенность, внутренняя расслабленность, демонстрация сексуальности

Закрытые позиции (говорят о психологической закрытости, тенденции к отгороженности от ситуаций. Проявляются в виде скрещенных рук и ног)	Руки	
	Руки, перекрещенные на груди	попытка спрятаться, отгородиться от ситуации. Негативная реакция. Человек чувствует себя неуверенно и небезопасно. Большинство людей принимают эту позу тогда, когда они не согласны с тем, что слышат. Помните, что до тех пор, пока человек будет держать руки скрещенными на груди, он будет настроен отрицательно. Напряженное внутреннее состояние заставляет его принять эту позу, а ее сохранение поддерживает внутреннее напряжение
	Скрещенные на груди руки со сжатыми в кулаки ладонями	усиленный жест скрещенных рук. Враждебная и наступательная позиция. Возможность психической атаки
	Скрещенные руки с пальцами, плотно обнимающими предплечья (обхватывание рук)	сдерживание негативных ощущений, например перед визитом к стоматологу
	Скрещенные руки с позицией больших пальцев, вертикально направленных вверх	чувство защищенности (перекрещенные руки), превосходство, уверенность (демонстрация больших пальцев)

Одна рука перехватывает другую руку, вертикально идущую вдоль тела, в области предплечья, локтя и плеча: более легкая форма перекрещенных рук	часто используется в обществе незнакомых людей или при отсутствии уверенности в себе
Руки свободно опущены, но одна как бы пожимает другую	попытка сохранить эмоциональное спокойствие
Одной рукой человек делает жест, будто поправляет пуговицу на рукаве другой руки, браслет часов, манжету	скрытая нервозность
Человек двумя руками держит букет цветов, сумочку (женщина), чашку с чаем и т.п.	попытка скрыть внутреннее напряжение, нервозность
Переплетенные пальцы, сцепленные руки	негативное отношение
Пирамида (ладони направлены друг к другу, кончики пальцев смыкаются)	уверенность в себе, уверенное отношение к чему-либо. Это положение принимается, когда человек высказывает свои мысли или идеи. Если пирамида смотрит вниз, то человек, как правило, не говорит, а слушает. В целом этот жест расценивается как положительный

Руки за спиной	одна обхватывает другую в области ладони — самоуверенность, властность, чувство превосходства; — одна рука обхватывает запястье другой — попытка самоконтроля; одна рука перехватывает верхнюю зону предплечья другой руки — попытка самоконтроля, но выраженная сильнее, чем в предыдущем случае
Роль большого пальца	демонстрация агрессивности, силы, напора, чувства превосходства
Руки в карманах, большие пальцы снаружи	уверенность, самомнение, атакующий жест. У женщин — агрессия, доминирующий характер. Большие пальцы, торчащие из задних карманов, — доминирующий характер
Ноги	
Перекрещивание ног (жест «нога за ногу»)	защита, тенденция к замкнутости. В целом жест интерпретируется в зависимости от ситуации
Перекрещенные ноги и перекрещенные руки	неодобрение, неприятие, недовольство, усиленная защита
Американская позиция «четверка» (лодыжка одной ноги лежит на колене другой ноги)	активность, уверенность, самоуверенность, присутствует дух соперничества, противоречия

	Перекрещенные ноги и сплетенные пальцы на коленях	самососредоточение, замкнутость
	Перекрещенные лодыжки	защита, напряжение, негативное отношение, нервозность, страх. Когда ваш собеседник зажимает свои лодыжки, это равнозначно закусыванию губы. Он сдерживает негативное отношение, неприятные эмоции, страх, волнение
Динамические позиции (динамическими называются такие позиции, которые не могут квалифицироваться как закрытые или открытые, так как они отражают психическое состояние иного	Голова	
	Голова держится прямо или чуть приподнята	нейтральная позиция
	Голова чуть приподнята, веки немного прикрыты или уголки глаз прищурены, взгляд направлен вниз	высокомерие, пренебрежение, превосходство
	Голова немного наклонена в сторону	проявление интереса
	Голова чуть опущена, взгляд исподлобья	неодобрительное отношение к ситуации, настороженность
	Руки за голову в сочетании с позицией ног в виде «четверки»	стремление продемонстрировать владение ситуацией, самоуверенность, чувство превосходства. Этот жест характерен для «всезнаек»

спектра, хотя внешне могут представлять имитацию закрытых или открытых жестов)	Взгляд	
	Направлен в центр лба и не опускается ниже глаз собеседника	деловой взгляд
	Распределяется между глазами и ртом	светский взгляд
	Скользит от глаз вниз по телу и обратно	интимный взгляд
	Взгляд искоса	в сочетании с улыбкой — заинтересованность, в сочетании с опущенными бровями — враждебность
	Частое моргание	признак защиты, растерянности
	Руки и лицо	
	Почесывание подбородка	размышление и оценка
	Захватывание носа в щепоть чуть пониже переносицы в сочетании с закрытыми глазами	сосредоточение
	Рука у щеки	щека опирается на сложенные в кулак пальцы, а указательный палец выпрямлен по направлению к виску — размышление, задумчивость
	Указательный палец касается носа, остальные прикрывают рот	подозрительность, скрытность, недоверие

Окончание табл. 2.5

Указательный палец касается щеки, а остальные располагаются под подбородком	критическая оценка
Рука поглаживает шею	недовольство, отрицание, гнев. Защитный жест
Потирание уха	нетерпение, желание перебить. Нервозность
Лицо чуть склонено вбок и опирается на ладонь или кулак	«телефонная поза» — внутренний монолог. Скука
Тело	
Посадка на стул верхом	демонстрация превосходства, агрессии. Если вы имеете дело с таким собеседником, встаньте и смотрите на него сверху вниз. Этим вы его обезоружите
Одна нога приподнята и на что-то опирается, тело чуть согнуто и подано вперед	жест собственника, победителя
Руки упираются в поясницу, ноги широко расставлены	демонстрация агрессии и сексуальной агрессии
Собирание несуществующих ворсинок	человек не согласен с мнением другого, но не решает-ся высказать свою точку зрения. Жест неодобрения

2. Личность педагога и общение

накладывают свои отпечатки темперамент, культурные особенности и т.д.).

В начале главы мы определились, что искажение информации можно определить как по невербальным, так и по вербальным каналам.

Уже долгое время в психологии изучаются механизмы невербального поведения. Такой активный интерес к ним оправдан: сигналы, передаваемые нашим телом, имеют высокую степень достоверности, так как их достаточно трудно контролировать. Непроизвольный жест или модуляция голоса могут дать гораздо более правдивую информацию, чем слова. Все внешние реакции нашего тела опосредованы деятельностью вегетативной нервной системы. Ее контроль проявляется в том, что лгущий человек начинает громко слезываться, появляются першение и покашливание, у него учащается дыхание, усиливается потоотделение, краснеет или бледнеет лицо, увеличивается напряжение вследствие тонуса мышц.

Многое могут рассказать глаза вашего собеседника¹. При эмоциональном возбуждении, будь то чувство стыда или гнева, усиливается моргание. Испытывая стыд, человек также опускает глаза или отводит их в сторону. Непроизвольное расширение зрачков может быть следствием волнения, гнева или страха. Появление слез также часто не контролируемо человеком и выдает сильные переживания как позитивного (наслаждение, облегчение), так и негативного (страдание, печаль) характера.

В процессе общения необходимо обращать внимание на следующие моменты:

♦ содержание речи и ее лингвистические характеристики;

¹ Коноваленко М.Ю. Ложь в общении. Как защитить себя от обмана. М., 2001.

- ♦ скорость речи;
- ♦ интонационная выразительность;
- ♦ выразительные паузы;
- ♦ оговорки и речевые ошибки.

Особо коснемся вопроса о том, как можно увеличить эффективность взаимодействия. Он относится к области нейролингвистического программирования. Данная область психологической практики основывается на том, что у каждого человека своя репрезентативная система, т.е. он воспринимает и перерабатывает информацию с помощью одной из трех модальностей — *визуальной, аудиальной или кинестетической*.

Итак, **человек-визуал** мыслит образами. Чтобы воспринять и осознать информацию, ему необходимо это представить, облечь в какую-то конкретную форму, нарисовать «картинку». Это помогает ему понять мысль, посланную ему собеседником, а также высказать свою. В своей речи он использует такие выражения, как «посмотрите, представьте, ярко, видите» и т.д. У студентов такого типа чаще всего на экзаменах всплывают в памяти листы конспектов. **Аудиалы** должны слышать информацию, логически обработать ее, они хорошо запоминают звуковые сигналы. Человек часто использует такие выражения, как «послушайте, громко, созвучно, логично». **Кинестетическая модальность** представляет собой восприятие информации на уровне чувств. Для таких людей необходимо тактильно «прочувствовать» говорящего, прикоснуться к нему¹. В их речи наиболее часто можно услышать такие выражения, как «чувствовать, тяжело, тепло, уютно, прикоснуться» и т.д. (см. табл. 2.6).

Мы уже говорили о том, что профессия воспитателя относится к группе профессий «человек — человек».

¹ Генкин Е. Советы практического психолога. СПб., 1997.

Таблица 2.6

Показатели определения доминирующей модальности восприятия

Модальность восприятия	Употребляемые выражения	Темп речи	Тональность	Движения глаз
Визуальная	Представьте, видите, видимо, яркий, наглядный, перцептива, прозрачно, очевидно и т.п.	Ускоренный	Повышенная	Вертикально вверх и в левый угол (вспоминание образа); в правый угол (конструирование образа)
Аудиальная (слуховая)	Созвучно, послушайте, громко, логично, внятно	Размеренный, ровный	Монотонная	По горизонтали в левый нижний угол (внутренний диалог)
Кинестетическая (чувственная)	Чувствую, легко, трудно, удобно, приятно, теплый, холодный	Замедленный	Пониженная	В правый нижний угол

Одним из ведущих качеств успешного профессионала является проницательность, которая позволяет комфортно чувствовать себя в различных стрессорных ситуациях, лучше понимать другого человека, мотивы его поступков, планировать свои действия. По своей сути проницательность — это наблюдательность, умение подмечать определяющие (а иногда и малозаметные) характеристики, детали. В свою очередь, наблюдательность основывается на высоко развитой любознательности, познавательной активности. Но сама по себе наблюдательность позволяет лишь собирать определенные факты. В практической жизни, кроме того, необходимо еще и умение анализировать собранную информацию, приводить ее в единую систему. Это поможет создать общий образ человека, понять, какой человек на самом деле и каким стремится казаться. Данные категории могут существенно отличаться друг от друга. Но обязательно это расхождение является следствием лицемерия, такой стиль поведения может и не осознаваться человеком. Заметить это, понять причины — вот основная цель.

Огромную роль в поведении человека играют его природные качества, которые проявляются в своем большинстве в темпераменте. Следовательно, зная темперамент человека и его основные черты, можно с той или иной долей вероятности предугадать особенности поведения человека в той или иной ситуации. Темперамент — врожденная характеристика, следовательно, особенности проявления темперамента можно наблюдать уже в раннем и дошкольном возрасте (табл. 2.7).

Обобщая вышесказанное, можно сделать вывод о том, что существует множество способов выявления искаженной информации: логический анализ поступающих вербальных сигналов, наблюдение телесных признаков искажения, индивидуальный подход к собеседнику на основе знания его типологических особенностей и характера и т.д.

Таблица 2.7

Психологическая характеристика типов темперамента

Тип нервной системы	Тип темперамента	Психологическая характеристика типа	Акцент в воспитании
1	2	3	4
Сильный — уравновешенный — подвижный	Сангвиник	<ul style="list-style-type: none"> • живо и с большой энергией отвлекается на все, привлекающее внимание; мимика живая, движения быстрые, выразительные; чувства и отношение к чему-либо не скрывает; может громко захохотать по незначительному поводу; мелочь может рассердить; • слабые звуковые и световые раздражители не замечает; энергичен; • работоспособность высокая; активно принимает за все новое; легко дисциплинируется; находчив; соображает быстро; речь быстрая, эмоциональная; чувства, настроения, интересы, стремления и предпочтения изменчивы; • легко заводит новые знакомства; легко адаптируется к новым требованиям и условиям; • быстро переключается с одного занятия на другое; 	<ul style="list-style-type: none"> • формировать устойчивые интересы; • учить доводить начатое до конца; • формировать критичное отношение к результатам своего труда; • обращать внимание на качество выполнения задания; • предлагать игры и упражнения требующие сосредоточения, точности, сдержанности

Продолжение табл. 2.7

1	2	3	4
		<ul style="list-style-type: none"> • навыки вырабатываются быстро; • экстраверт; • максимально выраженное стремление к успеху стимулирует желание убедить окружающих сделать что-либо по его желанию; • может искажать информацию лишь для того, чтобы придать себе веса в глазах собеседника 	
Сильный — неуравновешенный — инертный	Холерик	<ul style="list-style-type: none"> • не замечает очень слабые звуковые и световые раздражители; вспыльчив, нетерпелив; • в чувствах и эмоциях несдержан; • интересы и стремления относительно устойчивы; • настойчив; • испытывает трудности переключения внимания; • мимика и речь эмоциональны; • темп умственной деятельности достаточно высок; • прирожденный артистизм способствует искажению информации, может использовать его для удовлетворения желания быть в центре внима- 	<ul style="list-style-type: none"> • развивать способность считаться с чувствами окружающих; • направлять энергию на полезные дела; • укреплять процесс торможения через включение в спокойную деятельность; • развивать сдержанность;

Продолжение табл. 2.7

1	2	3	4
		ния. Причем чаще всего сам верит в то, о чем говорит	<ul style="list-style-type: none"> • предлагать игры и упражнений требующие сосредоточения, точности, сдержанности
Сильный — уравновешенный — инертный	Флегматик	<ul style="list-style-type: none"> • малоэмоционален; • при больших неприятностях остается спокоен; • мимика и движения бедные; • обладает высокой работоспособностью; • энергичен; • отличается выдержкой, самообладанием, терпеливостью; • внимание сосредоточивает медленно; с трудом сосредотачивается; • склонен к стереотипизации навыков и привычек; • с трудом приспосабливается к новому; • малообщителен; • темп работы низкий; • искажать информацию может с целью сохранения собственного покоя и привычной обстановки 	<ul style="list-style-type: none"> • постепенно развивать активность и подвижность, включая в игры с малой, потом средней, а потом высокой подвижностью; • учитывать низкий темп выполнения задания

Окончание табл. 2.7

1	2	3	4
Слабый	Меланхолик	<ul style="list-style-type: none"> • повышенная чувствительность; • малейший повод может вызвать слезы; • чрезмерно обидчив и восприимчив к несправедливости; • мимика и движения невыразительные; • голос тихий; • робок, тревожен, самооценка занижена; • малоэнергичен; • ненастойчив; • работоспособность низкая; • внимание легко отвлекаемое; • к новым условиям привыкает долго; • малообщителен; • может искажать информацию с целью избежать наказания 	<ul style="list-style-type: none"> • чаще давать положительную оценку, подбадривать; • создавать ситуации успеха; • организовывать совместную деятельность с успешными детьми

2. Личность педагога и общение

Но наиболее качественным является совокупно комплексный подход к анализу взаимодействия. Необходимо развивать в себе такие качества, как проницательность, наблюдательность, которые помогут с большей или меньшей степенью вероятности прогнозировать поведение вашего собеседника.

2.5. Этикет и культура педагога

Уровень развития культуры общения обуславливает отношение к нам окружающих. Основана культура общения на соблюдении определенных правил, именуемых этикетом. Этикет — это совокупность правил поведения, регламентирующих, что допустимо и приемлемо в данном обществе или в данной ситуации, а что нет¹. Этикет — процесс двойственный, другими словами, мало только знать правила, необходимо их соблюдать. Вежливость и внимание к людям, сочувствие и умение понять другого человека — эти высокие этические качества, лежащие в основе нравственного поведения, находят отражение в простых нормах этикета (рис. 2.1).

Для педагога знание и соблюдение правил этикета являются одними из обязательных элементов его профессиональной культуры. Кроме того, что воспитанность и культура — это показатель личностной культуры педагога, это еще и его обязанность — в процессе воспитательной работы он должен передавать усвоенные знания и умения своим подопечным. Поэтому данная глава содержит материал, который может пригодиться педагогу не только в работе над собой, но и в воспитательной работе с детьми.

Итак, как утверждает Т.И. Мишаткина², «этикет — важная часть общечеловеческой культуры и морали, выраба-

¹ Мишаткина Т.И. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

² Там же.

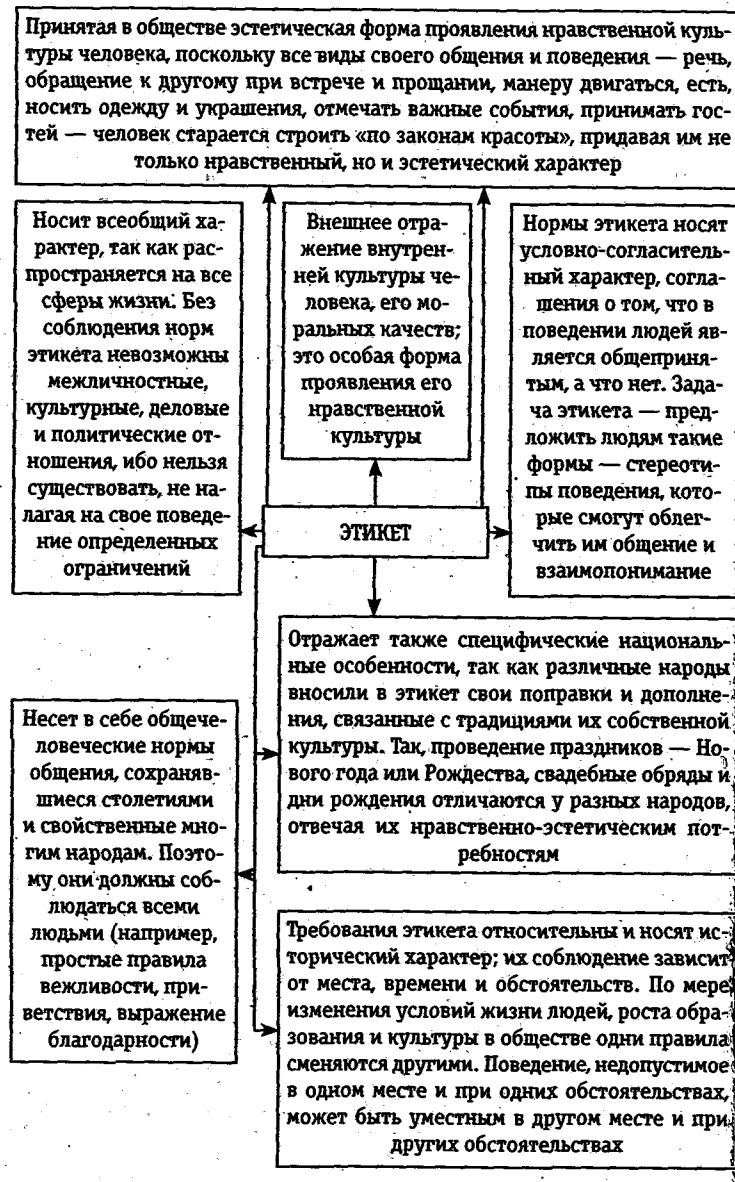


Рис. 2.1. Особенности этикета

тываемая на протяжении многих веков совокупными усилиями людей в соответствии с их представлениями о добре, справедливости, человечности, красоте и порядке».

Рассмотрим основные этикетные нормы — *вежливость, тактичность, чуткость, чувство меры, деликатность, умение слушать, скромность*.

1. Вежливость проявляется в конкретных правилах поведения: приветствии, обращении к человеку, умении помнить его имя и отчество, важнейшие даты его жизни. Истинная вежливость непременно *доброжелательна и искренна*. Она — одно из проявлений бескорыстного и искренне доброжелательного отношения к людям, с которыми мы общаемся.

2. Тактичность и чуткость — это внимание к тем, с кем мы общаемся, желание и умение их понять, почувствовать, чем мы можем доставить им удовольствие, радость или, наоборот, вызвать раздражение, досаду, обиду. Тактичность — это умение всегда учитывать конкретные обстоятельства общения: разницу возраста, пола, общественного положения, место разговора, наличие или отсутствие посторонних. Особо важным это качество является для педагога, так как ему приходится работать с очень нежным предметом — душой ребенка.

Особый случай — так называемый «двойной стандарт», когда человек дома ведет себя грубо, а «на людях» — предельно тактично.

В противовес тактичности рассматривают *бестактность*. Разнообразны формы проявления бестактности. Считается, что:

♦ *бестактно в разговоре:*

- без причины отказываться от обсуждения предложенной темы;
- вести разговоры, которые могут вызвать у присутствующих тяжелые воспоминания, неприятно задеть их;

- позволять неуместные шутки, подтрунивать над присутствующими, сплетничать об отсутствующих;
- громко распространяться в общественных местах и транспорте о сугубо личных, интимных делах;
- шептать на ухо и т.д.;
- ♦ *бестактно в поведении:*
- войдя в транспорт, останавливаться в дверях, не думая о других пассажирах;
- занять собой или своим багажом сразу несколько мест в транспорте;
- сидеть в транспорте, «не замечая» стоящих перед собой женщин и пожилых людей;
- не оставлять на эскалаторе метро прохода тем, кто торопится (следует стоять справа);
- быть всегда всем недовольным, ворчать, все осуждать, постоянно предъявлять претензии;
- бесконтрольно вести себя в собственной квартире, доставляя беспокойство соседям: хлопать дверями, шуметь в позднее время и т.д.;
- ♦ *бестактно проявлять праздное любопытство:*
- пристально разглядывать человека, показывать на него или шептаться о нем;
- читать чужие письма, подслушивать чужие разговоры;
- заглядывать в окна чужих квартир;
- разглашать чужие тайны;
- ♦ *бестактно неумение владеть собой, в частности:*
- действовать и говорить в состоянии гнева или страсти
- впоследствии вы можете об этом горько пожалеть;
- слишком откровенно проявлять свои симпатии и антипатии;
- слишком далеко заходить в выражении своей любезности и приветливости, чтобы они не превратились в назойливость.

Просто «научиться» такту нельзя, он воспитывается в семье, под влиянием среды, обусловлен характером и желанием самого человека. Но повышать его уровень, безусловно, можно.

3. Чувство меры предполагает умение найти ту грань, которую не следует переступать в общении с тем или иным человеком в конкретной ситуации, чтобы не вызвать незаслуженную обиду, огорчение, боль; чувство меры выступает индивидуальным показателем нашей тактичности и чуткости.

4. Деликатность — непосредственное проявление чуткости. Должна подсказывать, как подойти к человеку, чтобы не оскорбить, не коснуться больного места, а, напротив, постараться помочь ему, вывести из затруднительного положения. Вместе с тем деликатность не должна быть излишней, навязчивой, назойливой, льстивой.

5. Умение выслушать собеседника, то есть способность предусмотреть его реакцию на наши высказывания, поступки.

6. Скромность несовместима со стремлением показывать себя лучше, способнее, умнее других, подчеркивать свое превосходство, требовать для себя привилегий, особых удобств, услуг. Вместе с тем человек не должен страдать излишней робостью и застенчивостью.

Кроме того, существуют еще **общие правила** поведения. К ним относится, в частности, «неравенство» людей в области этикета, выражающееся в преимуществах, которые имеют:

- ♦ женщины перед мужчинами;
- ♦ старшие перед младшими;
- ♦ начальник (директор, учитель) перед подчиненными.

В процессе приветствий, знакомств и представлений человек демонстрирует определенные *манеры поведения*, характеризующие *этикетную культуру человека*. **Манеры** —

это способ держать себя, внешняя форма поведения, обращения с другими людьми, употребляемые в речи выражения, интонация, характерные для человека походка, жестикация, мимика. Манера держаться — это такой же способ проявлять уважение к окружающим людям, как опрятная одежда, вежливое обращение в разговоре, тактичность. *Хорошими манерами* считаются скромность и сдержанность, умение контролировать свои поступки, внимательно и тактично обращаться с людьми. Хорошие манеры предполагают умение правильно держать свое тело, управлять своими движениями. Следует быть обходительным, приветливым, не показывать людям свое дурное настроение и плохие манеры.

Плохими манерами принято считать привычку громко говорить, не стесняясь в выражениях, развязность в жестикации и поведении, неряшливость в одежде, грубость, откровенную недоброжелательность к окружающим, пренебрежение к чужим интересам, беззастенчивое навязывание другим людям своей воли и желаний, неумение сдерживать свое раздражение, намеренное оскорбление достоинства окружающих людей, проявляющееся в бестактности, сквернословии, употреблении унижительных кличек и прозвищ.

Естественность поведения — одно из главных требований к поведению человека. Наигранность и неестественность в поведении человека — минус, который трудно компенсировать даже высоким уровнем знаний.

Истинное лицо человека проявляется в его жестах, мимике, движениях, позах. Это так называемые невербальные средства общения, с помощью которых можно сказать гораздо больше, чем словами, даже когда сам человек этого не хочет. И если говорит человек одно, а на лице у него написано другое, то большего доверия заслуживает выражение его лица. Учитывая это, в процессе общения

необходимо, с одной стороны, контролировать свои движения и мимику, с другой — уметь «читать» реакцию партнера. Для этого полезно знать язык жестов и мимики. Их смысл не всегда бывает одинаковым: необходимо учитывать общую атмосферу беседы, ее содержание.

Особое внимание следует уделить *этикету в речевой деятельности*¹, которая для педагога является к тому же основным способом его профессиональной деятельности.

Речь позволяет нам общаться с другими людьми, дает возможность так или иначе воздействовать на них. В то же время речь отражает наш внутренний мир, выявляет наши мысли и чувства. Нередко уже сама манера речи создает устойчивое впечатление о человеке. Чтобы овладеть словом, научиться формировать мысли, выражать чувства, общаться с людьми, необходимы высокая *культура речи*, соблюдение *правил речевого поведения* и овладение *речевым этикетом*. *Речевая деятельность* — это совокупность психофизиологических и социокультурных функций индивида по осуществлению речевого общения. Продуктивность речевой деятельности в каждой конкретной речевой ситуации определяется четким осознанием индивидом того, кто — кому — о чем — где — когда — почему и зачем говорит. Речевая деятельность предполагает:

- ♦ умение членораздельно говорить, внятно произносить слова и фразы;
- ♦ умение находить слова, адекватно передающие мысли и чувства;
- ♦ умелое пользование грамматикой (правилами языка).

Соблюдение этих требований входит в понятие «культура речи»². *Культура речи* — это степень соответствия

¹ Методические рекомендации к практическим занятиям по основам педагогического мастерства. Полтава, 1981.

² Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения. М., 1987.

речи нормам современного литературного языка, совокупность знаний и навыков, обеспечивающих целесообразное и незатрудненное пользование языком. Следует четко обозначить основные признаки культурной речи:

1. Правильность речи — это соответствие ее структуры действующим общепринятым нормам языка.

Существуют различные языковые нормы: произношения, ударения, словообразования, грамматики (морфологические и синтаксические), лексические, стилистические. Знание и соблюдение этих норм необходимо всем, это обеспечивает правильность, грамотность речи.

С течением времени нормы меняются под воздействием тех или иных условий, причем их изменение — не всегда контролируемый процесс.

2. Точность — это не просто умение выбирать и использовать самые нужные и подходящие слова. Чтобы точно говорить, надо четко мыслить. Иначе говоря, точность как качество речи связана с самим мыслительным актом, со знанием предмета речи, с компетентностью и интеллектуальными способностями говорящего. Выделяются два типа точности. Первый — *предметная точность* — поиск слова, наиболее точно отражающего обозначаемый предмет или явление; это точность «для себя». Второй — *понятийная точность* — перевод данного понятия в сообщение, информацию «для других». Точность в речевой деятельности предполагает выбор вариантов из числа тех, которыми располагает язык и которые свободно может использовать говорящий. К наиболее типичным нарушениям точности речи относятся:

- ♦ многословие и краснобайство;
- ♦ неумение различать паронимы — близкие по значению и сфере употребления однокоренные слова, но разные по структуре и смыслу (*нетерпимый* — *нестерпимый*, *одеть* — *надеть*);

♦ смешение омонимов — слов одинакового звучания, но различного значения, что порождает каламбуры и двусмысленность (*запустить производство*);

♦ неточность в понимании смысла терминов;

♦ отсутствие четкости при полисемии — многозначности слова (*рядовой* — *военнослужащий* и — *обычный, заурядный, обыкновенный*);

♦ путаница в применении иноязычных и архаичных слов.

3. Логичность — это способ словосоединения, построения речи. Здесь важны два условия: *логичность мышления* и *логичность изложения*.

4. Чистота речи — признак культурной речи, проявляющийся в двух аспектах: в соотношении речи с литературным языком и в ее соотношении с нравственными критериями общения. В чистой речи нет места элементам, чуждым литературному языку или отвергаемым моральными нормами. «Сорняками» могут быть:

♦ *диалектизмы* — слова, свойственные местным говорам (диалектам);

♦ *варваризмы* — немотивированное включение в речь иноязычных слов;

♦ *жаргонизмы* — слова и обороты, применяемые в жаргонах — ответвлениях языка, обслуживающих замкнутые группы и сообщества;

♦ *вульгаризмы* — слова и выражения, грубо, примитивно обозначающие предметы или события, унижительные и оскорбительные для человека (бранные слова, нецензурная лексика);

♦ *слова-паразиты* — навязчивое, частое повторение одних и тех же слов, не несущих информации и затрудняющих общение (*«значит», «как бы», «это самое», «как его», «ну», «ага», «вот» и др.*);

♦ *канцеляризмы* — языковые штампы, слова и обороты, типичные для делового стиля, но неуместные в других

языковых стилях («заострить вопрос», «имеет место», «в главу угла», «подхватить начинание», «поставить вопрос ребром», «играет большую роль», «на сегодняшний день» и т.д.). Важно не создавать барьер в общении с окружающими, насыщая свою речь непонятными, неприятными или даже оскорбительными для них словами и выражениями и демонстрируя тем самым неуважение к собеседникам или случайным слушателям.

5. Выразительность обеспечивает и поддерживает внимание и интерес слушателя. Выразительно всегда не обычное, неожиданное.

Важно правильно выбранный *тон речи*, который в разговоре значит не меньше, чем жесты, позы и манера общаться. Одно и то же слово или фраза способны передать массу оттенков мысли и чувства в зависимости от тона которым они произнесены. Необходимо учитывать, что на нас воздействует не только информация, содержащаяся в речи, но и *способ ее подачи*. Так, например, чрезмерная громкость голоса приводит к тому, что слушатель уже через 10 минут перестает воспринимать речь, похожую на крик.

6. Богатство речи предполагает разнообразие речи, вариативность лексики, синтаксиса и интонаций. Богатство речи вырастает из запаса слов и знания их значений, запаса моделей словосочетаний и предложений, совокупности навыков речевой деятельности (умения объяснять, спорить, убеждать, выделять смысловые нюансы). Богатству речи способствует употребление пословиц, поговорок, крылатых выражений.

7. Уместность речи зависит от многих факторов:

- ♦ от характера коммуникаций (частное или деловое общение);

- ♦ от положения общающихся во времени и пространстве (контактное или дистанционное общение);

- ♦ от наличия или отсутствия опосредующих средств общения (радио, Интернет, факс, пейджер, телефон);

- ♦ от количества участников.

Каждое слово воспитателя, каждая его беседа и просто разговор с детьми — своего рода экзамен на мастерство. Речь отражает уровень его общей и педагогической культуры, определяет его общение, от чего во многом зависит весь воспитательно-образовательный процесс. «Слово — это наиважнейший педагогический инструмент, его ничем не заменишь... Дети очень чутки к слову, и надо стремиться к тому, чтобы донести до их сознания и сердца тончайшие оттенки его красок, его аромат», — говорил В.А. Сухомлинский.

Язык — важнейшее средство человеческого общения. Речь построена из языка, подчинена его законам, но она не равна языку. Речь — это специально отобранные и использованные в конкретном акте общения элементы языка. Как найти нужные слова, нужное их соединение, нужную интонацию? Как осуществить коммуникативно правильный отбор? На эти вопросы каждый автор речи отвечает по-своему. Язык и речь находятся в диалектическом единстве. Важно уяснить понятие *нормы* в языке. Норма стоит на страже целостности и общепонятности литературного языка. Норма определяет, что правильно и что неправильно, она рекомендует одни языковые средства и способы выражения как «законные» и отвергает другие как противоречащие языковому обычаю, традиции. Нормы исторически изменчивы, но меняются они чрезвычайно медленно. Существуют орфоэпические, лексические, грамматические и стилистические нормы языка.

Речь, в которой соблюдены все нормы современного литературного языка, называют *грамматически правильной*. *Высокая культура речи* — это умение правильно, точно и выразительно передавать мысли средствами языка.

Кроме правильности, культура речи заключается еще и в умении найти наиболее точное, доходчивое и уместное средство для выражения своей мысли. Правильность речи и культура речи — это две ступени освоения литературного языка. Первой, низшей ступенью оказывается правильность речи (она является предметом школьного обучения). Второй, высшей ступенью литературного языка является культура речи¹.

Если в речи нет чуждых литературному языку слов и словесных оборотов, она называется чистой, если в речи применены многие и различные изобразительные и выразительные средства языка, такую речь можно назвать богатой, разнообразной, образной. Необходимо вычленить понятие *уместности* речи. Это такая организация средств языка, которая делает речь отвечающей целям и условиям общения.

Различают *уместность стилевую, контекстуальную, ситуативную и уместность личностно-психологическую*. Личностно-психологическая уместность регулирует речевое поведение и играет особенно большую роль в культуре речи. Культура речи предполагает ее чистоту, образность и уместность.

В речи педагога необходимо использовать средства воздействия на слушателей — проблемные вопросы, четкость и доступность изложения, интонационное выделение обобщающих предложений. Богатый материал дает народное слово — поговорки, пословицы. Тем более это важно в процессе работы с детьми дошкольного возраста, так как в этот период идет усвоение норм литературного языка, накапливается активный и пассивный словарь.

Интонационная выразительность речи — тонкий инструмент передачи своей мысли. Его грамотное использо-

¹ Методические рекомендации к практическим занятиям по основам педагогического мастерства. Полтава, 1981.

вание может иметь большую силу. Для этого можно использовать упражнение на передачу интонацией эмоциональных нюансов, т.е. нужно одну и ту же фразу сказать с разной интонацией. Логическое ударение помогает выделить слово или ключевую фразу из общего потока. Ведь от того, на каком слове будет поставлен акцент, зависит логика речи. Давайте проверим. Простая фраза:

Почему я должен прийти к вам?

Почему я должен прийти к вам?

Почему я должен прийти к вам?

Почему я должен **прийти** к вам?

Почему я должен прийти к **вам**?

Легко заметить, как меняется смысл сказанного.

Итак, *культура речи — важнейшее условие качества общения*. Знание основ речевой культуры для каждого педагога — естественная необходимость, а обучение им своих учеников — его профессиональная обязанность.

Один из аспектов общей культуры — речевой этикет. Он предполагает умение пользоваться речевыми нормативами в конкретных ситуациях общения, в частности при ведении личной или деловой беседы. Этикет беседы включает в себя выбор темы и правила поведения собеседников.

Выбор темы беседы зависит от многих факторов: повода, по которому люди собрались, культурного уровня собеседников, общности их интересов. Тема разговора по возможности должна быть интересной для всех участвующих. Среди малознакомых людей можно завести разговор о кинофильме, спектакле, концерте, выставке. Можно предложить обсуждение прочитанной книги или последних научных достижений, что может дать толчок для возникновения новых тем и мыслей.

Тактичный и вежливый собеседник ведет разговор со всеми присутствующими, не отдавая никому явного предпочтения. При выборе темы нужно считаться с человеком,

с которым вы разговариваете, с местом, где вы находитесь, с настроением окружающих. Об окружающих следует говорить только в корректной форме. Каждый должен чувствовать грань, где кончается интерес к человеку и начинается сплетня или того хуже — клевета. Ироничная улыбка, многозначительный взгляд, двусмысленная реплика нередко ранят человека больше, чем откровенная брань.

Умение выслушать собеседника, как уже говорилось, — неременное требование речевого этикета. Это, конечно, не означает, что нужно сидеть молча. Если необходимо поправить говорящего, нужно делать это деликатно, не обижая его, прибегая к помощи выражений типа: «простите, вы не ошиблись?» и т.п. Ошибиться может каждый. Но тот, кто заметил ошибку другого, не должен говорить поучительным тоном. К собеседнику нужно быть внимательным, смотреть ему в глаза, но не вызывая, а спокойно и доброжелательно.

Невежливо отделяться от общества, организовывая отдельный «кружок». В компании не шепчутся, это воспринимается как оскорбление. Если нужно сказать что-либо важное, незаметно уединяются. Если все общество говорит на одном языке, невежливо говорить с кем-нибудь на другом. Если среди собравшихся находится человек, не владеющий местным языком, ему стараются перевести разговор.

Во время беседы не занимайтесь посторонними вещами, не читайте, не разговаривайте с соседом, не играйте каким-либо предметом, не исследуйте потолок, не смотрите мечтательно в окно или блуждающим взглядом мимо собеседника. Такое поведение оскорбляет.

Педагог должен постоянно иметь в виду, что высокий уровень *культуры речи*, соблюдение правил *речевого поведения* и *речевого этикета* призваны помочь ему и его воспитанникам добиться успеха в общении и взаимопонимания с другими людьми.

Одежда — одно из главных условий того, насколько хорошее мнение сложится о вас. Основой этикетной культуры в одежде является *вкус*. Одеваться со вкусом — это значит проявлять внимание к окружающим, так как гораздо приятнее иметь дело с изящно одетыми людьми, чем с неряшливыми в отношении одежды. Бесспорно одно: именно хороший вкус всегда подсказывает человеку его собственный *стиль* — в одежде, причёске, макияже. Проявлением безвкусицы является слепое, утрированное следование моде.

Этикетная культура требует, чтобы одежда была опрятной, вычищенной и выглаженной, так как *аккуратность* и *подтянутость в одежде* часто ассоциируются с организованностью в работе, с умением ценить свое и чужое время, а неопрятность в одежде — синоним суетливости, забывчивости. Для *мужчины* наиболее распространенным видом официальной одежды по-прежнему остается *костюм*.

В настоящее время требования к этикету в одежде становятся все более демократичными. Например, в служебной обстановке, в том числе и для педагога, допустим спортивный и полуспортивный стиль в одежде: свитера, джинсы и т.д. В обыденной жизни требования к одежде зависят от обстоятельств — торжественный прием, встреча с друзьями, загородная прогулка, которые диктуют свои условия и оставляют за нами право выбора. Основные этикетные требования к одежде тем не менее остаются в силе: это требования *вкуса, стиля и меры*.

Женщины, особенно молодые, пользуются значительно большей свободой в выборе фасона одежды и ткани, чем мужчины. Однако при выборе одежды женщине следует придерживаться *определенных правил*. Первое — это соответствие одежды времени и обстановке. Поэтому в дневное время не принято принимать гостей или ходить

в гости в роскошных платьях. Для таких случаев надевают простое элегантное платье или платье-костюм. Слишком модные модели одежды подходят только молодым и стройным женщинам. Работа педагога, работающего в детском саду, также предъявляет определенные требования к стилю одежды. Детская активность предполагает и активность педагога, следовательно, длина юбки должна позволять наклониться к ребенку. Более удобными, конечно, для этого являются брюки или бриджи. Но в этом случае необходимо учитывать особенности своей фигуры. Блузки и кофточки должны быть с небольшим декольте, ткань лучше выбирать непрозрачную. Яркость и цветовая гамма в одежде — дело вкуса. Тем не менее существуют общепринятые правила, с которыми можно познакомиться в специальной литературе. Отметим только, что красный цвет подавляет естественный цвет лица. Поперечные полосы на одежде не идут полным женщинам невысокого роста, а женщины высокого роста должны избегать продольных полос на одежде.

Итак, владение культурой поведения, речевым этикетом и культурой в одежде является необходимым для современного педагога. Нужно помнить, что в общении нет второстепенных вещей. Грамотная речь при нечищенной стоптанной обуви не может произвести должного впечатления.

3 | ТЫ — МОЙ ДРУГ, И Я — ТВОЙ ДРУГ: ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ

Интересен тот факт, что до настоящего момента нет четко сформировавшегося мнения ученых о том, нужен ли ребенку раннего возраста сверстник. С одной стороны, у большинства малышей сверстники вызывают интерес. Они оживляются при появлении других детей, улыбаются им, тянут руки. С другой стороны, малыши часто достаточно жестоко, по мнению взрослых, относятся к другим детям — бьют их, отнимают игрушки. Однозначно можно сказать лишь одно — правильно организованное общение детей раннего возраста со сверстниками необходимо. Что значит «правильно организованное»? Это значит — регулируемое взрослым. Есть мнение, что раннее общение со сверстниками готовит «почву» для дальнейшей адаптации в обществе. Кроме того, это поможет малышу преодолеть фиксированность на близких, избыточную привязанность к семье. Такое общение насыщает жизнь детей новыми впечатлениями и положительными эмоциями. Наблюдая за действиями сверстников, малыш начинает действовать по подражанию.

Примерно до полутора лет интерес к сверстнику сравним с интересом к игрушке. Давайте вспомним, что малыш делает с новой игрушкой? Кусает, стучит, растягивает, т.е. выполняет так называемые «исследовательские» действия. Аналогично он «общается» и со сверстником (вспомним детскую «жестокость», как обозначают ее взрослые).

После полутора лет в отношениях к сверстнику наступает перелом. Дети стремятся заинтересовать собой, отсюда и частые проявления «артистизма» — при виде сверстника малыши начинают приседать, выкидывать руки, гримасничать, т.е. всячески стараются привлечь внимание другого малыша.

Около трех лет интерес к сверстнику возрастает. Интуитивно малыши начинают понимать, что перед ним — абсолютно понимающее его существо, равное по всем параметрам. И ребенок начинает стремиться продлить удовольствие общения. Другими словами, сверстник выступает для ребенка «зеркалом», в котором он находит множество сходных черт. Тем не менее парадоксальность состоит в том, что одновременно ребенок осознает и отличие другого от себя. Поэтому общение так важно для формирования самосознания.

Итак, очевидно, что контакты со сверстниками необходимы для полноценного развития детей. С другой стороны, эти контакты выступают источником конфликтов. Возникает вопрос: можно ли научить детей общаться со сверстниками, коль скоро они оказываются вместе, например в группе детского сада? Ответ однозначен: научить общаться можно.

Стоит обратить внимание взрослых на то, что процесс развития общения детей должен быть регулируемым. Другими словами, взрослый должен выступать в роли помощника и арбитра, в роли советчика и координатора.

Когда необходимо начинать процесс обучения общению? С того момента, как вы зафиксируете у малыша появление интереса к сверстнику. Умение устанавливать контакт развивается с помощью прямого обучения и показа: взрослый обращает внимание на лицо, глаза другого, поглаживает малыша, нежно дотрагивается до него. Хорошо, если взрослый станет участником игр 2–3 детей — поможет набрать песочек одному, сделает пасочку другому, обратит внимание третьего на умения сверстников. Так, участие в предметной деятельности малышей поможет взрослому в организации общения со сверстниками.

Примерно в возрасте трех лет у ребенка складываются предпочтения: ему становится более интересен сверстник, чем взрослый.

3. Ты — мой друг, и я — твой друг: общение со сверстниками

К моменту перехода в среднюю группу (около 4 лет) у детей резко возрастает эмоциональное участие в действиях сверстника. Дети способны оценить действия сверстника и, обычно, очень остро реагируют на них. Для них становится важна и оценка действий сверстника взрослым. Именно в этом возрасте растет число жалоб на сверстника, называемых взрослыми ябедами. Но, необходимо отметить, что ребенок, обратившийся ко взрослому, «между строк» просит у него подтверждения собственной правоты. Он «просит» разъяснить ему, действительно ли сверстник сделал что-то неправильно. Другими словами, сверстник и его поступки постоянно сравниваются ребенком со своими. Эмоциональные реакции на него остры и непосредственны: успехи вызывают ревность и обиду, а неудачи — неподдельную радость.

К старшему дошкольному возрасту детям становятся доступны такие чувства, как сопереживание, понимание внутренних механизмов действий сверстника. Часто у шестилетних детей возникает желание помочь сверстнику, поддержать его, подарить что-нибудь.

Если вернуться к вопросу о причинах возникновения конфликтов, то их несколько.

Первая заключается в том, что ребенку необходимо хорошее отношение сверстника. Но он еще не в состоянии осознать и то, что сверстнику необходимо то же самое. Делаешь не так, как я, — значит, делаешь неправильно! Не даешь мне то, что мне сейчас необходимо. — значит, жадина!

Вторая причина заключается в том, что дети далеко не в полной мере осознают свой внутренний мир, свои переживания и чувства. Следовательно, если ребенок не понимает свой внутренний мир, он не может понять и другого.

Только к 5–6 годам конфликтов становится меньше. Объяснение этому достаточно простое: с этого момента сверстник становится интересен для ребенка сам по себе.

Он уже не является средством самоутверждения. С ним просто интересно — играть, читать, гулять и т.д. Опасность состоит в другом. Важно, чтобы ребенок проявлял действительно искренний интерес к другому, чтобы внешняя любезность не стала средством манипулирования взрослыми и детьми.

Как уже указывалось выше, основным средством развития общения у детей дошкольного возраста является игра. Вашему вниманию предлагаются подвижные игры, которые должны помочь взрослому организовать детей. В зависимости от возраста детей у них меняются целевые установки. Так, в играх, организуемых с детьми младшего дошкольного возраста, основное внимание уделяется развитию умения находить положительные моменты в общении со сверстниками. Эти игры, несмотря на свою «наивность», эмоционально насыщены и очень интересны для малышей. Для детей среднего возраста организуются игры, в ходе которых они ставятся перед необходимостью взаимодействия со сверстником. Кроме того, дети учатся проявлять свои эмоции через тактильный контакт, преодолевать боязнь прикосновений. В играх детей старшего дошкольного возраста необходимо обращать внимание на внутренние переживания сверстников, на осознание собственных чувств, возникающих в той или иной ситуации взаимодействия.

4.1. Игры для детей младшего дошкольного возраста

Игра 1. «Гуляем вместе»

Цель. Приучать детей ходить группой за взрослым в разных направлениях; стимулировать ощущение принадлежности к группе; вызвать желание взаимодействовать в группе сверстников.

Материал. Две мягкие игрушки.

Ход игры. Дети сидят на стульчиках полукругом. Взрослый показывает по очереди две игрушки, например собачку и кошечку. Проводится небольшая беседа: «Кто это, как разговаривает собачка, как кошечка? Собачка и кошечка очень любят деток и пришли к ним поиграть. Давайте покажем им, какие мы дружные ребята и как умеем ходить все вместе!» Воспитатель поет:

Топ-топ!

Вместе, дружно мы идем.

Топ-топ!

Вместе, дружно мы идем.

Топ-топ!

Хором песенку поем.

Игрушки ставят в двух разных местах. Дети окружают педагога, который обнимает их, и все вместе идут сначала к собачке, потом к кошечке, хором повторяя песенку.

Игра 2. «Прыгай на носочках»

Цель. Приучать ходить парами по кругу, подпрыгивать на носочках; стимулировать взаимодействие в парах, умение согласовывать свои движения с партнером.

Материал. Картонные ободки с нарисованными головками козлят (или медальки с тем же изображением), бубен.

Ход игры. На головы малышам надевают ободки и предлагают поиграть в козлят. Малыши, держась за руки, встают парами лицом друг к другу. Воспитатель, постукивая в бубен, читает стихотворение Ю. Тувима «Скакалка»:

Наша козочка скакала,
Да и ноженьку сломала,
Правда!
Но скажу тебе по чести:
Ведь нельзя сидеть на месте,
Правда?
Это всем давно известно —
Без игры неинтересно,
Трудно!
Наша козочка поплачет,
А поправится, заскачет.
Чудно!

Малыши движутся парами по кругу. Когда стихотворение кончается, отвечают: «Чудно, чудно, чудно!», прыгают на месте, приговаривая: «Козочка, прыг-скок, прыг-скок!», приседают на корточки (взрослый комментирует: «Устали козлятки! Посидите, отдохните, козлятушки»). Игра повторяется несколько раз.

Игра 3. «По лужам»

Цель. Научить по сигналу приседать на корточки и вставать, перешагивать препятствие; вызвать ощущение принадлежности к группе, положительные эмоции от совместного выполнения игровых движений.

Материал. Картинка с изображением девочки с зонтиком, небольшие картонные лужи.

Ход игры. Детям показывают картинку, спрашивают, почему девочка в сапожках, шапочке, с зонтиком. («Холод-

но, идет дождь. Хорошо, что девочка тепло одета и с зонтиком. Да еще и ветер дует. Как он дует?»). Воспитатель предлагает детям показать, как дует ветер: малыши глубоко вдыхают и постепенно выдыхают воздух, раздувая щеки. Потом взрослый читает стихотворение П. Синявской «Дождик»:

Кругом цветные зонтики
Раскрылись под дождем.
Пустились чьи-то ботики
От дождика бегом.
Зачем же мама ахала?
Льет дождик —
Ну и пусть!
Я вовсе не из сахара,
Растаять не боюсь.

Теперь воспитатель предлагает изобразить дождик: при словах «льет дождик» малыши должны присесть на корточки и постучать пальчиками об пол, проговаривая: «Кап, кап, кап»; потом, при словах «солнце светит», они встают, поднимаются на носочки, вытягивают руки вверх и несколько раз поворачивают кисти в разные стороны. Упражнение повторяют 2–3 раза. Затем детям предлагают погулять по лужам: на пол в произвольном порядке раскладываются лужи. Воспитатель обращает внимание детей, что у них нет сапожек, поэтому лужи нужно переступать. Малыши перешагивают лужу, не задевая ее.

Игра 4. «Мыльный пузырь»

Цель. Приучать, взявшись за руки, образовывать круг, постепенно сужать и расширять его; расширять тактильные ощущения; учить согласованию движений.

Материал. Мисочка с мылом для пускания пузырей.

Ход игры. Дети сидят на коврик. Воспитатель показывает им, как пускают мыльные пузыри. Можно предложить

детям поиграть с ними — подуть, например. Малыши видят, как пузырь растет, увеличивается и — лопается («Пуф!»). Можно прочитать стихотворение Е. Фарджена «Мыльные пузыри»:

Осторожно — пузыри...

— Ой, какие!

— Ой, смотри!

— Раздуваются!

— Блестят!

— Отрываются!

— Летят!

— Мой со сливу!

— Мой с орех!

— Мой не лопнул дольше всех!

Детям предлагают всем вместе изобразить такой мыльный пузырь. Малыши встают в круг, берутся за руки и идут к центру («пузырь» уменьшается); потом «пузырь» начинает расти — дети, пятясь, отступают назад, расширяют круг. Когда руки малышей уже совсем вытянутся, воспитатель произносит: «Пуф!» — «пузырь» лопается; дети приседают на корточки и тихонько шипят: «Ш-ш-ш». Игра повторяется несколько раз.

Игра 5. «Клубочек»

Цель. Приучать детей ходить приставным шагом по кругу, держась за руки; вызвать ощущение принадлежности к группе, положительные эмоции от совместного выполнения игровых движений.

Материал. Клубок ниток.

Ход игры. Воспитатель показывает, как на клубочек наматывается ниточка. Предлагает детям превратиться в ниточку и изобразить, как это происходит. Все берутся за руки; тот, кто стоит первым, будет выполнять роль «клубочка». Он стоит в середине комнаты, крепко держа за

руку второго малыша, тот — третьего, и т. д. — получилась «ниточка». Воспитатель, взяв за руку последнего ребенка, ведет всех вокруг первого до тех пор, пока вся «нитка» не наматается на «клубочек». Малыши двигаются приставным шагом и приговаривают: «Ниточка, ниточка, накручивайся!» Потом «ниточка» разматывается: дети идут назад, не отпуская рук, повторяя стихотворение:

Нитка, ниточка, не рвись!

Наш клубочек закрутись!

Игра-путешествие 6. «Ручейки»

Цель. Приучать детей ходить и бегать цепочкой, держась за руки, в разных направлениях; учить реагировать на словесный сигнал взрослого; вызвать желание взаимодействовать со сверстником.

Материал. Большие игровые модули; картинка с изображением пейзажа (лес, луг, ручеек).

Ход игры. Воспитатель читает детям стихотворение Б. Штормовой:

Среди осин, среди берез

Струится ручеек,

И слышен далеко вокруг

Веселый голосок».

Воспитатель рассказывает детям о ручейке: «Вот ручеек. Ручеек извивается, он течет по полям, лесам. Водичка его прозрачная, чистая, сквозь нее видны все камешки, лежащие на дне, травка».

В разных местах комнаты заранее расставляют модули-возвышения.

Воспитатель продолжает: «У нас будет много ручейков (расставляет детей в разных местах комнаты по 2–3 человека). Нужно встать, взяться за руки и цепочкой идти, как извилистый ручеек. Ручеек не любит препятствий, он их обходит».

Малыши встают цепочкой и держатся за руки. По сигналу воспитателя ручейки начинают двигаться. Взрослый комментирует движение, напоминая, что ручеек течет то в одну, то в другую сторону — «ручеек» извивается. Затем воспитатель собирает «ручейки» вместе, комментирует: «Ручейки собрались в одну речку». Водит их за руку. Затем говорит: «Речка впадает в море!» Дети свободно разбегаются по комнате. Читает стихотворение С. Пшеничных «Речка и море»:

*Не уставая,
Круглый год
Из речки море
Воду пьет.
Все пьет и пьет —
Старается,
А речка
Не кончается!*

«Волны» колышутся то быстро, то медленно. Затем дети опускают руки вниз, опираются на всю ступню, расслабляют мышцы; малыши покачиваются, перенося вес тела с одной ноги на другую, пока совсем не останавливаются, — «волны» успокаиваются. В этой игре нужно следить, чтобы дети не переутомились.

Игра 7. «Возьми мячик»

Цель. Приучать стоя передавать и брать мяч двумя руками; стимулировать взаимодействие в группе.

Материал. Мяч.

Ход игры. Воспитатель читает стихотворение Н. Бромлея «Мячики»:

*Раз, два, три, четыре, пять —
Трудно мячики считать.
Не лежат они на месте,
Разбегаются куда-то.
Вы, наверно, догадались —*

*Эти мячики — ребята!
Раз, два, три, четыре, пять,
Буду с ними я играть!*

Малыши стоят по кругу на расстоянии вытянутой руки друг от друга. Одному из них дают мяч, который он должен передать дальше. («Сережа, дай мяч Олегу. Олег — Ане, Аня даст мяч Наташе». И т. д.). Дети передают мяч друг другу: берут его обеими руками и держат крепко, пока мяч не возьмет другой малыш. Взрослый одобрительно подбадривает детей: «Молодцы, малыши! Улыбаются друг другу — вот какие дружные ребята!»

Игра 8. «Лисята и белочки»

Цель. Приучать катить мяч обеими руками; вызвать положительный эмоциональный отклик на взаимодействие в парах.

Материал. Ящик с мячами.

Ход игры. Взрослый предлагает поиграть детям в мяч:

— Мальчики будут «лисятами», а девочки — «белочками». Малыши садятся парами на полу, напротив друг друга, широко раздвинув ноги. Перед «лисятами» кладут мячи. По сигналу «лисята», сгибая руки в запястьях, отталкивают мяч от себя ладонями и пальцами так, чтобы он катился, не подскакивая. «Лисята» катят мяч «белочкам», «белочки» возвращают его «лисятам».

Воспитатель читает строчки из стихотворения В. Берестова «За игрой»:

*Мы ссорились, мирились
И спорили порой,
Но очень подружились
За нашу игру.*

Игра повторяется 4–6 раз.

Если дети не устанут, можно предложить им поменяться парами.

Игра 9. «Ежата и яблочки»

Цель. Приучать бросать мяч друг другу стоя, держа его обеими руками снизу; стимулировать взаимодействие в парах.

Материал. Мячи, бубен, шапочки или медальоны с изображением ежей.

Ход игры. Взрослый приглашает детей в сад, говорит, что все малыши сейчас превратятся в ежей (надевает детям шапочки или медальоны). «В саду стоит яблоня, на ней много красных яблок. Они такие спелые, что падают с дерева, а внизу ежата катают упавшие яблоки. Яблочки красные и очень красивые, ежата их очень любят, им весело».

Читает строчки из стихотворения поэта Г. Виеру «Ежик и барабан»:

*С барабаном за плечами,
Бум-бум-бум!
Ежик в сад забрел случайно,
Бум-бум-бум!
Очень яблоки любил он,
Бум-бум-бум!
Барабан в саду забыл он,
Бум-бум-бум!*

Предлагает детям повторять строчку «Бум-бум-бум!» и имитировать игру на барабане.

Затем воспитатель приносит ящик с красными мячами и предлагает малышам побыть ежатами и поиграть с мячами, которые так похожи на яблочки. Дети встают парами, повернувшись лицом друг к другу (на расстоянии 1 м). Взрослый раздает половине детей мячи. По сигналу бубна ребенок двумя руками снизу бросает мяч товарищу. Второй ребенок возвращает мяч. Воспитатель помогает им, хвалит малышей.

Игра 10. «Зайка»

Цель. Повторять разнообразные движения с мячом, приучать детей ловить его из рук взрослого; вызвать положительный эмоциональный отклик от взаимодействия со взрослым.

Материал. Игрушечный зайчик, ящик с мячами.

Ход игры. Дети сидят свободно на ковре. Взрослый показывает зайчика и рассказывает: «Жил-был маленький зайчик, он ленился, мало двигался, все спал да спал. Пришла морозная зима. Поднялся ветер, стало очень холодно. Замерз зайчик, весь дрожит...» Затем читает стихотворение Веры Хорол:

*Жил-был зайчик,
Длинные ушки.
Отморозил зайчик
Носик на опушке.
Отморозил носик,
Отморозил хвостик
И поехал греться
К ребятишкам в гости.
Там тепло, и славно,
Волка нет.
И дают морковку
На обед.*

«Надо зайчика согреть. Но как? Наверное, лучше всего поиграть с ним в мяч». Зайчика усаживают недалеко от детей. Воспитатель ставит детей в круг. Затем каждому ребенку по очереди бросает мяч с близкого расстояния. Взрослый должен точно рассчитывать бросок, чтобы мяч попал в руки малышу.

Упражнение повторяется 4–6 раз. Потом детям позволяют свободно бросать мячи, которые они берут из ящика. Услышав сигнал колокольчика, малыши собирают мячи

и складывают их на место. Детей хвалят за то, что они помогли зайчику согреться.

Игра 11. «Ладошки»

Цель. Снять эмоциональное напряжение; способствовать установлению теплых доверительных отношений со взрослым.

Ход игры. Дети стоят или сидят в кругу. Взрослый просит показать свои ладошки, дети протягивают их. Взрослый на первый куплет гладит ладошки двумя руками каждому ребенку, а на второй куплет протягивает свои ладони детям, и они поглаживают их. Важно поприветствовать всех детей.

1. Дай ладошку, моя крошка,
Я ее поглажу.

А потом возьму вторую
И ее поглажу.

2. Вот моя ладошка,
Погладь ее крошка.

Погладь, моя крошка,
Вторую ладошку.

Затем дети могут повернуться друг к другу и выполнить те же движения друг другу.

Игра 12. «Ласковые ручки»

Цель. Развивать эмоциональные отношения через тактильные прикосновения; снять мышечные барьеры.

Ход игры. Дети сидят на стульчиках друг за другом, «паровозиком». Взрослый сидит первым так, что все дети оказываются впереди него. Он — организатор игры. Взрослый шепчет на ухо сидящему перед ним ребенку команду, например: «Погладь по головке». Малыш начинает гладить впереди сидящего, тот — своего соседа впереди и т.д. Так поглаживание по головке доходит до конца цепочки. Взрослый сопровождает выполнение команды подбаври-

вающими комментариями: «Какие у нас ласковые ручки, они очень нежно гладят деток!» После того как все дети выполнили поручение, взрослый дает следующую команду, например: «Погладь по спинке» и т.д.

Игра 13. «Кулачок»

Цель. Способствовать развитию партнерского взаимодействия между взрослым и ребенком; снять тактильный барьер.

Ход игры. Игра проводится индивидуально. Взрослый прячет в кулак маленькую игрушку или фишку («жучок»). Затем, ставя кулак на кулак в разных вариантах (горизонтально или вертикально), говорит слова:

Кулачок на кулачок,
Где же маленький жучок?
Ты внимательно смотри
И жучка мне покажи!

Ребенок должен показать, в каком кулачке «жучок». Если ребенок не отгадал, взрослый говорит: «Ой-ой-ой, не угадал! Сбежал жучок!» Игра повторяется. Если угадал, «жучка» показывают ребенку, предлагают погладить и игра повторяется снова.

Игра 14. «Бумажные шарики»

Цель. Развивать позитивные отношения со взрослым.

Ход игры. Игра проводится в подгруппе или индивидуально.

Игра начинается с подготовки: взрослый вместе с ребенком сминает бумажные шарики. Количество их не ограничено, но не менее 5–6 штук.

Игра носит произвольный характер, т.е. действия с шариками могут быть абсолютно разными — их можно катать друг другу, можно бросать вверх или друг другу, их можно просто мять.

Интерес подогревается чтением стихотворения. Например:

Шарик бумажный,
Шарик — отважный.

Кидаю высоко,
Ловлю его легко!

ИЛИ

Шарик мой, катись, катись,

И у (имя ребенка) очутись!

Игра продолжается до момента сохранения интереса у ребенка.

Игра 15. «Колокольчики»

Цель. Развитие доброжелательного отношения к сверстнику; совершенствование умения выполнять движения согласно тексту.

Ход игры. Дети сидят на ковре (или на стульчиках) по кругу с открытыми ладонками на коленях. Внутри круга ходит ребенок со взрослым, у обоих в руках колокольчики. Двигаясь, взрослый проговаривает стихотворение:

Колокольчик мой звенит,

Громко-громко говорит:

«Одного выбирай,

Выбирай — не зевай!»

После этих слов взрослый кладет колокольчик одному из детей, а малыш, с которым он ходил, — другому. Дети, получившие колокольчики, выходят в круг, берутся за руки. Они ходят по кругу, а взрослый читает приговорку.

Игра 16. «Самолетик»

Цель. Развитие доброжелательного отношения ко взрослому; снятие тактильных барьеров.

Ход игры. Игра проводится индивидуально. Взрослый берет малыша на руки, животиком вниз. Затем начинает

раскачивающие движения, которые сопровождает словами: «Сели мы в самолет. Медленно-медленно самолет начинает набирать высоту. И вот мы летим высоко-высоко, и вправо летим, и влево. Вжжжжжжжжжжжжжжжжжжж! А теперь самолет начинает снижение. Вжжжжжжжжжжжжжжжжжжж! И вот самолет приземлился!»

Изра 17. «Зоопарк»

Цель. Развитие доброжелательного отношения к сверстнику; развитие умения передавать характерные эмоции.

Ход игры. В середине комнаты ставится несколько стульев, чтобы отгородить некоторое пространство — это клетка. Взрослый предлагает детям сходить в зоопарк. Дети становятся друг за другом и берутся за руки, образуя цепочку. Взрослый начинает водить детей по комнате, через некоторое время он останавливается и заводит ребенка, стоящего последним, в «клетку». Тот начинает изображать какое-нибудь животное, как оно сердится, радуется, кушает, моется, спит. После того как ребенок изобразит весь «репертуар» действий, взрослый приглашает его стать за собой, а последний ребенок заходит в «клетку». Экскурсия продолжается, затем ребенок начинает игру.

Необходимо следить, чтобы дети не устали.

Игра 18. «Дедушка Ау»

Цель. Развитие слухового сосредоточения; стимулирование желания проявлять сопереживание и сочувствие сверстнику.

Ход игры. Один из детей становится спиной к группе играющих. Ребенок, до которого дотронется взрослый, зовет: «Дедушка Ау! Где ты?» Ребенок, которого позвали, должен найти произносившего слова. Когда тот найдется — они обнимаются. Взрослый комментирует: «Молодец ... (имя ре-

бенка)! Нашел своего друга!» Ребенок, которого нашли, становится ведущим.

Игра 19. «Теремок»

Цель. Развивать интерес к сверстнику; доброжелательность по отношению к нему.

Ход игры. Дети произвольно располагаются в комнате. Каждый в своем «теремке». Игру начинает взрослый. Он подходит к одному из детей и спрашивает: «Кто-кто в теремочке живет?» В ответ ребенок называет свое имя. Затем взрослый задает любой вопрос, касающийся ребенка («Какого цвета у тебя волосы?», «Что ты любишь кушать?», «Какая твоя любимая игрушка?» и т.д.). Ребенок отвечает на вопрос, и затем они уже вдвоем идут к следующему малышу. Ведущий-ребенок начинает игру с начала: «Кто-кто в теремочке живет?». Затем игра продолжается по схеме: ребенок ответивший становится ведущим, а задававший вопросы малыш поселяется в своем «теремке».

Игра 20. «Путешественники»

Цель. Развивать слуховое сосредоточение, умение действовать по команде взрослого; развивать способность согласовывать действия с другими.

Ход игры. Взрослый предлагает отправиться детям в путешествие. Дети становятся друг за другом цепочкой. По команде взрослого дети превращаются в паровозик, самолет, пароход. Превращения сопровождаются характерными для того или иного вида транспорта звуками. Игра динамична и требует от детей сосредоточения.

Игра 21. «Кто там?»

Цель. Развивать коммуникативные навыки, интерес к сверстникам.

Ход игры. Взрослый готовит лист бумаги большого формата в форме прямоугольника — это дверь. На уровне глаз ребенка делается дырочка-«глазок». Дети сидят полукругом. Одного из детей взрослый приглашает подойти к нему за импровизированную дверь. Взрослый говорит, обращаясь к ребенку: «Кто там?» Ребенок должен назвать имена тех детей, которых он видит через «глазок». Затем он садится на свое место, а взрослый вызывает другого ребенка.

4.2. Игры для детей среднего дошкольного возраста

Игра 1. «Преображалки»

Цель. Развитие доброжелательности по отношению к сверстнику, преодоление застенчивости, развитие умения словами и жестами выражать свои чувства.

Ход игры. На середину комнаты ставятся 2–3 стульчика. Взрослый считалкой выбирает детей по количеству стульчиков и приглашает их сесть на них. Задача детей изобразить какое-нибудь чувство — обиду, злость (что-то негативное). Остальные дети должны «разгадать» эмоциональный настрой детей и «превратить» их настроение в противоположное. Взрослый подсказывает, что можно сказать, что сделать. Дети по очереди подходят к сидящим на стульчиках и выполняют задание. Взрослый должен обратить внимание играющих на искренность произносимых слов и выполняемых жестов — только так можно достичь результата.

Игра 2. «Природный массаж»

Цель. Развитие тактильной чувствительности, снятие мышечного напряжения, развитие умения действовать по сигналу.

Ход игры. Дети стоят в одной колонне, друг за другом. Взрослый объясняет, что сейчас они будут делать массаж. Он начинает: «Сейчас массаж делает дождик». Дети кончиками пальцев легко стучат по спинам и головам впереди стоящих. Минуты через 2 взрослый меняет инструкцию: «А сейчас массаж делает кенгуру!» Дети выполняют похлопывающие движения, имитирующие прыжки кенгуру. Дальнейшая игра зависит от фантазии взрослого.

Игра 3. «Эхо»

Цель. Развитие слухового сосредоточения, развитие коммуникативных навыков, умения взаимодействовать в группе.

Ход игры. Дети стоят в кругу. Один из детей произносит какой-нибудь звук. Задача остальных детей по очереди повторить его как можно точнее.

Игра должна проходить в быстром темпе, динамично.

Игра 4. «Командные пазлы»

Цель. Развитие умения взаимодействовать в группе, умения договариваться.

Ход игры. Взрослый заранее готовит несколько картинок: разрезает каждую на несколько несложных частей — получаются так любимые детьми пазлы. Затем раскладывает каждую часть по конвертам. Каждый участник игры получает конверт. По сигналу взрослого дети открывают конверты, рассматривают картинки. Их задача — найти остальных членов команды по частям картинки. Когда дети соберут картинку, они должны либо спеть что-нибудь, либо хлопками дать понять, что задание выполнено.

Игра 5. «Исполни желание»

Цель. Повышение самооценки, создание положительного настроения на взаимодействие в группе.

Необходимые атрибуты: юла с меткой — яркой стрелкой, прикрепленной к стенке игрушки.

Ход игры. Дети сидят по кругу. Ведущий раскручивает юлу. Когда она остановится и стрелка укажет на кого-то из участников, тот должен выполнить желание ведущего (спеть песенку, попрыгать на одной ножке по кругу и т.д.). Затем он садится на место, раскручивает юлу и загадывает следующему игроку свое желание.

Игра 6. «Ветер и паутинка»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, преодоление боязни тактильных контактов, сплочение группы.

Ход игры. Взрослый предлагает детям поиграть в паутинку. «Давайте представим, что мы с вами — ниточка паутинки, оторвавшаяся и улетевшая далеко-далеко. Дует легкий ветерок, и паутинка летит, закручивается, переворачивается (в процессе рассказа он начинает движение — закручивается, перешигивает через руки детей и т.д.). Помните, ребята, что паутинка может порваться, будьте аккуратны».

На первых этапах игры роль ведущего выполняет взрослый. В дальнейшем, когда уровень группового взаимодействия будет достаточно высоким, роль ведущего отдается кому-то из детей.

Взрослый должен регулировать уровень активности детей — следить, чтобы физический контакт не приносил ощущения дискомфорта. При необходимости можно остановить игру.

Игра 7. «Из ладошки в ладошку»

Цель. Развитие тактильной чувствительности, моторной координации, сплочение группы.

Ход игры. Дети встают в две шеренги, лицом друг к другу. Заранее они складывают ладошки «лодочкой». У первого

игрока в руках небольшой мячик. Осторожно он перекачивает мячик ребенку, стоящему напротив. Тот — следующему. Так мячик путешествует от ребенка к ребенку. Основное правило — мяч должен катиться из ладошки в ладошку, передавать его по воздуху нельзя.

Игра 8. «Зайчата и слоны»

Цель. Развитие уверенности в себе, повышение самооценки.

Ход игры. Взрослый обращается к детям: «Ребята, я хочу вам предложить игру. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся» и т. д. Дети показывают. «Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?» Дети разбегаются по группе, прячутся и т. д. «А что делают зайки, если видят волка?» Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. После того как взрослый отметит, что все дети проиграли этюд, игра продолжается. «А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь. Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра...» Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

Игра 9. «Хлопки»

Цель. Развитие группового взаимодействия, умения действовать согласованно.

Ход игры. Дети стоят в кругу, руки вытянуты вперед. Взрослый вместе с детьми произносит приговорку:

Раз, два, три!

Дружно хлопнем!

Ведущий хлопает в ладоши, затем приговорка произносится снова, и хлопки делаются вниз. И так далее, ведущий меняет положение рук и производит хлопки в произвольном порядке, задача детей — не ошибиться. Взрослый должен взять оптимальный темп, чтобы успевали все дети.

Если игра проводится с детьми старшего возраста, то темп может постепенно увеличиваться, а движения могут быть более разнообразными.

Игра 10. «Магнит»

Цель. Преодоление тактильных барьеров, снятие мышечного напряжения, развитие умения действовать по сигналу взрослого.

Ход игры. Для игры необходимо большое пространство. Взрослый стоит посреди комнаты. Детям объясняются правила: «Вы — железные шарики, которые свободно катаются по комнате. Когда появится магнитик, вы все бегите к нему и сильно-сильно прижмитесь друг к другу». Далее начинается игра: дети свободно перемещаются по группе, бегают не сталкиваясь. Далее следует команда взрослого: «Саша — магнитик!» Названный ребенок замирает на месте, а все дети должны собраться возле него. Затем игра продолжается.

Задание может усложниться, если взрослый будет регулировать скорость движения шариков.

Для того чтобы детям был более понятен принцип действия магнита, можно провести небольшой эксперимент.

Игра 11. «Дружный отряд»

Цель. Развитие умения действовать по сигналу, снятие эмоционального напряжения и мышечных зажимов.

Ход игры. Дети в колонне маршируют по залу, впереди — командир. По ходу движения «командир» показывает разнообразные движения руками, задача детей — четко повторять их. Через некоторое время выбирается другой командир.

Игра 12. «Свое место»

Цель. Развитие зрительно-моторной координации, умения действовать по сигналу.

Ход игры. Дети занимают места в комнате, кто где хочет. По сигналу взрослого (например, включение легкой музыки) дети должны начать движение по комнате. Так они двигаются, пока звучит музыка. Как только музыка останавливается, дети должны занять свои места.

Игра 13. «Шляпа»

Цель. Развитие умения действовать по сигналу, развитие коммуникативных навыков.

Необходимые атрибуты: шляпа, аудиозапись танцевальной музыки.

Ход игры. Дети стоят в кругу на некотором расстоянии друг от друга. В руках одного из игроков шляпа. Когда начинает звучать музыка, он надевает шляпу на голову рядом стоящего ребенка. Взрослый через некоторое время выключает музыку. Тот игрок, на голове которого в этот момент оказалась шляпа, должен по своему желанию что-нибудь исполнить (танец, песенку, прочитать стихотворение).

Игра 14. «Комплименты»

Цель. Развитие ассоциативного мышления, развитие коммуникативных навыков, преодоление застенчивости.

Ход игры. Дети сидят полукругом. По считалке выбирается один игрок. Он выходит и становится перед детьми.

Детям предлагается сказать, на что похоже имя выбранного игрока. Если уровень развития детей высокий, можно усложнить задачу и предложить им объяснить, почему выбраны именно такие ассоциации. Если дети смогут придумать только ассоциацию, объяснение «берет» на себя взрослый. Например: «Твое имя, Лариса, похоже на прохладный ручеек, который журчит летним днем».

Игра 15. «Помощники»

Цель. Развитие творческого воображения, развитие умения жестами и мимикой передавать задуманное, воспитание доброжелательности, сплочение группы.

Ход игры. Игра достаточно сложна для детей 4–5 лет. Тем не менее она ориентирована на «зону ближайшего развития» детей и стимулирует развитие творческих умений.

Начинать игру может взрослый.

Дети сидят полукругом. Желательно, чтобы основное пространство комнаты оставалось свободным. Ведущий выходит на середину комнаты и начинает выполнять какое-либо движение, например копать. Задача детей разгадать суть движения (делается это в тишине, без комментариев) и присоединиться к нему. Так, если, как говорилось выше, ведущий начинает копать, другой ребенок может подвезти ему тележку, следующий игрок может начать разравнивать привезенную землю и т.д. В итоге должна получиться цепочка логически выстроенных действий, объединенных одной сюжетной линией.

Игра 16. «Беги — шагай»

Цель. Развитие самоконтроля, умения действовать сообща.

Ход игры. Взрослый дает детям инструкцию: «Когда буду хлопать быстро — вы будете бегать по комнате. Когда я буду хлопать медленно — вы должны шагать, высоко

поднимая ноги. Когда я хлопну один раз — вы должны остановиться и взяться за руки. Я вас заколдовала. Начинать игру вы можете только тогда, когда услышите снова мои хлопки, кто начнет двигаться раньше — выбывает из игры». Паузы не должны быть слишком большими — не более 2–3 минут.

С детьми среднего дошкольного возраста необходимо провести пробную игру.

Игра 17. «Найди колокольчик»

Цель. Развитие слухового сосредоточения, внимания, тактильной чувствительности.

Необходимые атрибуты: колокольчик, повязка для глаз.

Дети стоят в кругу. Считалкой выбирают водящего, он выходит в центр круга. Ему завязывают глаза. Игровое правило: дети в кругу передают колокольчик из рук в руки, водящий стоит на месте, не поворачиваясь. Когда по сигналу взрослого колокольчик останавливается (остается в руках одного из игроков), водящий должен подойти к тому месту, где, по его мнению, остался колокольчик. Если он угадал — дети обнимаются и меняются местами. Игра продолжается.

Игра 18. «Паучки»

Цель: развитие моторной координации, снятие эмоционального напряжения.

Необходимые атрибуты: моток резинки большой длины.

Ход игры. Взрослый заранее в комнате натягивает резинку в разных направлениях, так чтобы получилась имитация паутины.

Затем в комнату приглашаются дети. Взрослый предлагает им поиграть в паучков, которые будут путешествовать

по своей паутинке, проверять, цела ли она. Под тихую музыку дети начинают движение. Они могут переступать, подлезать, просто наклоняться. Их движение не регулируется. Игра останавливается через 10–15 минут.

Игра 19. «Собери подарки»

Цель. Снятие мышечного напряжения, развитие тактильной чувствительности, развитие коммуникативных навыков.

Необходимые атрибуты: маленькие прищепки в количестве 3–4 на каждого игрока.

Ход игры. Дети сидят полукругом. По считалке выбирается водящий, который выходит в центр комнаты. Ему завязывают глаза. Остальным детям раздаются маленькие прищепки. Их задача — подойти к водящему и аккуратно прицепить прищепку на одежду. Когда все дети исполнят задание, водящему развязывают глаза. Он должен найти все прищепки-подарки. Остальные дети вместе произносят:

(Имя ребенка-водящего) мы любили,

Ему (ей) подарки подарили!

Раз, два, три, четыре, пять —

Пора подарки собирать!

Если детей в группе много, одновременно могут быть выбраны несколько водящих.

Игра 20. «Найди грузей»

Цель. Развитие слухового сосредоточения, снятие эмоционального напряжения, развитие групповой сплоченности.

Ход игры. Дети стоят в комнате в произвольном порядке. Взрослый подходит к каждому из них и на ушко шепчет название животного (в зависимости от количества детей это могут быть 3–4 названия, например кошечка, собачка,

коровка, лошадка). Так дети распределяются на команды. По сигналу взрослого дети начинают «разговаривать» на языке того животного, которое назвал каждому взрослый. Кроме того, они могут двигаться, как названное животное. Задача — найти «своих». Побеждает группа, которая соберется раньше остальных. Взрослый подсказывает детям, что, когда они найдут своих друзей, они должны обрадоваться, поиграть с ними.

4.3. Игры для детей старшего дошкольного возраста

Игра 1. «Журналисты»

Цель. Развитие вербальной коммуникации, стимулирование интереса к сверстнику.

Ход игры. Один из детей встает на стульчик — он превращается во «взрослого», остальные дети — в «журналистов». Взрослый начинает «конференцию». Задача «журналистов» — задать как можно больше вопросов об интересах, предпочтениях ребенка, участвующего в интервью. Можно поинтересоваться профессией, составом семьи, досугом и т.д.

Игра 2. «Кулачки»

Цель. Развитие слухо-моторного сосредоточения, снятие мышечных барьеров.

Ход игры. Дети становятся в круг. По команде взрослого они начинают ставить по одному свои кулачки, сопровождая игру словами:

*Кулак на кулак,
Ты мне друг, а не враг!*

Через некоторое время взрослый встречается взглядом с одним из детей и дает сигнал кивком головы. Этот ребе-

нок должен быстро убрать свой кулачок за спину и произнести:

*Кулачки убирай —
Смотри, не зевай!*

Остальные дети должны тоже быстро спрятать свои кулачки. Затем игра повторяется до того момента, пока сохраняется интерес у детей.

Игра 3. «Добрые слова»

Цель. Развитие вербальной коммуникации, расширение словарного запаса.

Ход игры. Дети стоят в кругу, взрослый предлагает поиграть в «бросалки» добрыми словами. Называть можно любые приятные предметы, явления, признаки: день рождения, красивый, лето, мама и т.д. Взрослый бросает мяч ребенку и произносит какое-нибудь слово. Ребенок ловит мяч и бросает его другому, тоже сопровождая бросок каким-нибудь приятным словом.

Игра продолжается, пока сохраняется интерес детей.

Игра 4. «Хор»

Цель. Развитие коммуникативных навыков.

Ход игры. Дети сидят на стульчиках или стоят полукругом. Взрослый рассказывает правила: дети хором должны сказать начало фразы «Пусть всегда будет ...» после того, как взрослый сосчитает до трех, затем взрослый бросает кому-нибудь мяч, и тот ребенок должен закончить фразу. Например: «наша группа», «море» и т.д. Затем мяч возвращается взрослому. Игра продолжается, пока в ней не примут участие все дети.

Игра 5. «Хвастунишки»

Цель. Повышение самооценки детей, снятие эмоционального напряжения.

Ход игры. Игра обладает большим эмоциональным зарядом и динамичностью. Дети стоят в кругу, держась за руки. Взрослый произносит: «Кто у нас самый красивый (умный, веселый, смелый и т.д.)?». Дети должны хорошо громко закричать «Я!» Игра проводится в быстром темпе.

Игра 6. «Тропинка»

Цель. Развитие умения действовать сообща, в команде.

Необходимые приспособления: аудиозапись.

Ход игры. Дети делятся на две команды, число игроков в которых равно. Дети каждой команды берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкнет, они останавливаются и выполняют задания, которые дает ведущий:

«Тропинка!» — дети кладут руки на плечи впереди стоящему, приседают и наклоняют головы вниз;

«Копна!» — дети соединяют руки в центре своего круга;

«Кочки!» — все приседают, обхватив руками голову.

Ведущий дает команды в любом порядке — как ему захочется. Команда, все игроки которой первыми справились с заданием, получает очко. Выигрывает команда, у которой наберется наибольшее количество очков.

Игра 7. «Змейка»

Цель. Развитие умения действовать согласованно, развитие координации движений.

Ход игры. Выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая «змейку». Его цель — заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

Комментарий: взрослый занимает либо позицию наблюдателя, либо позицию судьи, который следит за соблюдением целостности «змейки» и выводит нарушивших правила игроков.

Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом, и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

Игра 8. «Мышка»

Цель. Развитие тактильных ощущений, формирование выдержки, терпимого отношения к физическому контакту с другими людьми.

Необходимые приспособления: игрушечная мышка (это может быть просто кусочек меха), бубен, платок.

Ход игры. С детьми проводится беседа о том, что звуки тоже, как и люди, имеют свой характер, свое настроение. В зависимости от темпа музыки меняются движения, поэтому под одни звуки хочется двигаться плавно и медленно, а под другие хочется попрыгать.

Игра организуется следующим образом. Двое детей садятся на стулья друг напротив друга. Одному завязывают глаза, а другому в руки дают бубен. Когда второй играющий начинает играть, третий игрок принимается водить мышкой по телу первого ребенка. Мышка бежит, кувыркается, карабкается в соответствии с темпом звучания музыки. Первый участник игры сидит спокойно, он не должен пытаться поймать мышку руками, его задача — сконцентрироваться на своих ощущениях.

Можно использовать несколько инструментов, под звуки которых мышка двигается по-разному: под гармошку она ползет, а под бой барабана — прыгает; или под звуки бубна она ходит по рукам, а под дудочку — взбирается на шею и т. д.

После игры с первым участником нужно поговорить о его ощущениях, что ему понравилось, когда было приятно, а когда нет. Это поможет лучшему осознанию ребенком его чувств и переживаний.

Игра 9. «Веселые гразилки»

Цель. Развитие коммуникативных навыков, снятие отрицательных эмоций.

Необходимые приспособления: мячик.

Ход игры. Детям предлагается, передавая друг другу мячик, обзывать друг друга необходимыми словами, например названиями овощей или фруктов, при этом обязательно называть имя того, кому передается мячик: «А ты, Лешка, — картошка», «А ты, Иришка, — редиска», «А ты, Вовка, — морковка» и т. д. Обязательно предупредите детей, что на эти дразнилки нельзя обижаться, ведь это игра. Завершать игру обязательно хорошими словами: «А ты, Маринка — картинка», «А ты, Антошка, — солнышко», — и т. д.

Мячик передавать нужно быстро, нельзя долго задумываться.

Перед началом игры нужно провести с детьми беседу об обидных словах, о том, после чего люди обычно обижаются и начинают обзываться. Необходимо, чтобы дети поняли, что тот, кого обозвали, сам часто является причиной обидных слов.

Игра 10. «Охота»

Цель. Развитие коммуникативных навыков.

Необходимые приспособления: маленькая игрушка (например, лев, тигр).

Ход игры. Дети встают в круг, водящий отворачивается к стене и громко считает до десяти. Пока водящий считает, дети передают друг другу игрушку. Когда ведущий заканчивает считать, ребенок, у которого оказалась игрушка,

прячет ее в ладошках и вытягивает вперед руки. Остальные дети делают точно так же. Водящий должен найти игрушку. Если он угадал, то водящим становится тот, у кого была игрушка.

Игра 11. «Давай поговорим»

Цель. Развитие коммуникативных навыков.

Ход игры. Играют взрослый и ребенок (или дети). Взрослый начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать... (волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?» Ребенок высказывает предположение, и завязывается беседа. В конце можно спросить, кем бы хотел стать ребенок, но нельзя давать оценок его желанию и нельзя настаивать на ответе, если он не хочет по каким-либо причинам признаться.

Эта игра полезна для замкнутых и застенчивых детей, так как в игровой форме учит ребенка не бояться общения, ставит в ситуацию необходимости вступления в контакт.

На начальных этапах дети могут отказываться задавать вопросы или вступать в игру. Тогда инициативу на себя должен взять взрослый. Важный момент: в игре взрослый должен находиться на одном уровне с ребенком, а в случае трудностей — ниже него.

Игра 12. «Осьминожки»

Цель. Развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах, преодоление боязни тактильного контакта.

Необходимые приспособления: куски ткани шириной около 50 см по количеству пар, стол, стулья и т. д.

Ход игры. Дети становятся попарно, прижимаясь спиной друг к другу (чтобы детям было легче контролировать свои движения, взрослый обвязывает их в районе пояса тканью наподобие кушака). Соединенные таким образом,

они должны передвигаться по комнате, обходя различные препятствия: стол, стулья, гору (в виде кучи подушек), реку (в виде разложенного полотенца или детской железной дороги) и т. д. «Осьминожки» могут встречаться между собой, здороваться, играть.

Игра 13. «Стройка»

Цель. Развитие умения договариваться, работать в команде.

Необходимые приспособления: 3–4 детали деревянного конструктора (можно — разного размера) на каждого ребенка.

Ход игры. Дети сидят в кругу. Перед каждым набор строительных деталей. Их задача — построить в центре круга дом. Дети по очереди кладут свои кубики (по одному за ход). При этом они могут обсуждать, куда лучше положить кубик, чтобы дом не упал. Если хотя бы один кубик упадет, строительство начинается сначала. Взрослый в данной игре занимает место стороннего наблюдателя. Он может вмешаться в ход игры только в случае возникновения неконструктивного конфликта. Дети должны самостоятельно попытаться найти общий язык, преследуя игровую цель: построить дом. Какой это будет дом — зависит от того, сумеют ли дети договориться.

Игра 14. «Коралловый риф»

Цель. Развитие умения работать согласованно, развитие ловкости, целеустремленности.

Необходимые приспособления: 10–12 штук небольших мячиков.

Ход игры. Перед игрой взрослый проводит с детьми беседу, в ходе которой выясняет уровень знаний детей о морских обитателях. Если представления детей недостаточны, можно показать им видеозапись или иллюстрации.

Дети делятся на две команды: одна команда — «рыбки», вторая — «коралловый риф». Участники второй команды ложатся в круг, ногами в середину. Между руками у них раскладываются мячики — это еда для «рыбок». Задача первой команды — собрать как можно больше мячиков. «Кораллы» сопротивляются, пытаются поймать «рыбок». Та «рыбка», до которой дотронулся «коралл», выбывает из игры.

Игра 15. «Паутинка»

Цель. Развитие коммуникативных навыков, развитие группового взаимодействия.

Необходимые приспособления: клубок толстых ниток.

Ход игры. Дети садятся в полукруг. Взрослый предлагает поиграть — превратиться в паучков. Но паутинку они будут плести непростую. У них должна получиться паутинка дружбы. Взрослый становится в центре и, намотав на палец нитку, бросает ребенку клубочек, спрашивая при этом о чем-нибудь (как тебя зовут, что ты любишь, чего ты боишься). Ребенок ловит клубочек, наматывает нитку на палец, отвечает на вопрос и задает вопрос, передавая клубок следующему игроку. Если ребенок затрудняется с ответом, он возвращает клубок ведущему.

Эта игра помогает детям увидеть общие связи между ними, а взрослому помогает определить, у кого из детей есть трудности в общении. Она будет полезна малообщительным детям, также ее можно использовать в группах малознакомых участников.

Ведущим может быть выбран и ребенок.

Когда все участники соединились ниточкой, взрослый должен зафиксировать их внимание на том, что все люди чем-то похожи и это сходство найти достаточно легко. И всегда веселее, когда есть друзья.

Разматывать паутинку дружбы необходимо с последнего участника. Чтобы у детей зафиксировались ощущения

взаимодействия, взрослый должен обязательно прокомментировать процесс сматывания: «А теперь из паутинки дружбы мы сматываем с вами клубочек дружбы».

Игра 16. «Вкусное блюдо»

Цель. Развитие коммуникативных навыков, развитие чувства принадлежности к группе.

Ход игры. Все дети встают в круг — это «кастрюля» или «миска». Затем дети договариваются, что они будут «готовить» — суп, компот, салат и т. д. Каждый придумывает, чем он будет: картошкой, мясом, морковкой или чем-нибудь еще. Ведущий — взрослый, он выкрикивает название ингредиентов. Названный впрыгивает в круг, следующий компонент берет его за руку и т. д. Ведущий должен выполнять какие-либо действия с «продуктами»: резать, крошить, солить, поливать и т. д. Можно имитировать закипание, перемешивание.

Когда все дети окажутся снова в одном круге, игра заканчивается, можно приступить к приготовлению нового «блюда».

Эта игра помогает снять мышечные зажимы, скованность через легкий имитационный массаж.

Игра 17. «Писатели»

Цель. Развитие навыков взаимодействия, умения включаться в общий замысел.

Ход игры. Дети сидят в кругу. Считалкой выбирается ребенок, который начинает игру, ему дается мячик. Он произносит одно слово и бросает мячик кому-нибудь из детей. Тот продолжает — повторяет сказанное слово и добавляет свое. И так, пока предложение не будет завершено. Задача участников игры — составить предложение.

Когда дети научатся быстро составлять предложения, можно переходить к составлению сказок, только теперь

каждый участник будет называть не слова, а предложения.

Игра 18. «Волшебные таблетки»

Цель. Развивать коммуникативные навыки, воспитывать гуманное отношение к сверстникам.

Необходимые приспособления: картинки с изображением «злюки», «жадины», «драчуна», «плаксы», «замарашки», «якалки».

Ход игры. Взрослый предлагает детям превратиться в сказочных докторов. К ним на прием будут приходить «заколдованные» больные. Дети должны вылечить их с помощью «волшебных» таблеток. Затем детям по очереди демонстрируются картинки с вышеперечисленными персонажами. Дети угадывают, чем болен пациент, и предлагают способы лечения.

Игра 19. «Цветок добрых дел»

Цель. Развитие сопереживания взрослым и сверстникам, воспитание стремления оказывать помощь.

Необходимые приспособления: разноцветные лепестки из расчета 2–3 на каждого участника игры.

Ход игры. Игра может использоваться в конце дня или недели. Взрослый предлагает детям вспомнить и назвать те добрые дела, которые они сделали для близких (в других вариантах можно предложить перечислить добрые дела для сверстников — детей из группы). За каждое названное доброе дело ребенок получает лепесток. В конце игры лепестки можно прикрепить с помощью пластилина к листу картона — получится «полянка добрых дел».

Игра 20. «Разноцветные слова»

Цель. Развивать навыки вербальной коммуникации, развивать ассоциативное мышление.

Ход игры. Взрослый читает детям рассказ Дж. Родари «Розовое слово «привет». Затем предлагает детям придумать, какого цвета слова. Можно предложить детям два варианта: сначала называется цвет, а к нему подбираются слова; второй вариант — называется сначала слово, а потом подбирается к нему цвет. В конце игры нужно провести беседу, выяснить у детей, слова каких цветов им понравились больше всего, какие слова были самыми красивыми.

«Один мальчик растерял все хорошие слова. Остались у него только плохие. Тогда мама отвела его к доктору. Тот сказал: «Открой рот, высуну язык, посмотри вверх, посмотри на кончик своего носа, надуй щеки». Потом велел мальчику поискать хорошие слова. Сначала мальчик нашел слово «у-у-у-ф», тоже нехорошее слово, затем слово «отстань», тоже плохое. Наконец он обнаружил розовое слово «привет». Положил его в карман и отнес домой, после этого научился говорить хорошие слова и стал хорошим, добрым мальчиком».

4.4. Игры с использованием художественных материалов

Игра 1. «Рисуем вместе»

Цель. Развивать групповое взаимодействие, умение договариваться, с уважением относиться к чужому пространству.

Необходимые материалы: лист ватмана, фломастеры (мелки, карандаши) по количеству детей.

Ход игры. Взрослый готовит к игре лист ватмана и набор фломастеров (это могут быть мелки, карандаши) по количеству детей. Лист кладется либо на ковер, либо на большой стол.

Дети размещаются вокруг листа бумаги, каждый получает фломастер одного цвета. Взрослый объясняет правила рисования: «Сегодня вы вместе будете рисовать картину, замечательную, яркую картину! У каждого из вас фломастер одного цвета, но наверняка вы захотите сделать свою часть картины разноцветной. Как быть? *(вопрос обращен к детям, взрослый должен выслушать ответы детей, если они не догадаются, что можно сделать, взрослый сам предлагает вариант обмена)*. Да, можно поменяться фломастерами. Итак, приступаем!»

В этой игре взрослый занимает позицию наблюдателя и регулятора — в случае возникновения конфликтов. В процессе рисования взрослый должен комментировать действия детей, подбадривать их. Если есть необходимость, можно ненавязчиво распределить детей вокруг стола, обратив их внимание на оставшиеся на листе белые пятна.

Игра 2. «Пуговичная мозаика»

Цель. Развитие навыков сотрудничества, умения вступать в бесконфликтное взаимодействие.

Необходимые атрибуты: одноцветные наборы одинаковых пуговиц по количеству участников, карточки со схемой узора.

Ход игры. Каждый из детей получает набор пуговиц и карточку с изображением узора. Задание детям — выложить красивый узор из пуговиц. После того как дети рассмотрят узор и полученный набор пуговиц, взрослый задает вопрос — как можно решить проблему. Затем взрослый объясняет, что единственный выход — это меняться пуговицами.

Игра 3. «Волшебный лес»

Цель. Развитие умения согласовывать свои действия, развитие группового взаимодействия; развитие воображения и творческого мышления.

Необходимые материалы: лист ватмана, на котором нарисованы несколько деревьев и обозначены разнообразные линии.

Ход игры. Взрослый предлагает детям отправиться в путешествие в волшебный лес. Далее детям демонстрируется лист ватмана, на котором нарисованы несколько деревьев. Кроме того, на листе бумаги обозначаются в произвольном порядке разнообразные линии. Взрослый вместе с детьми рассматривает картинку, рассуждает, на что похожа та или иная линия. Затем дети приступают к рисованию.

Варианты этой игры разнообразны, это могут быть «Волшебный луг», «Волшебный парк», «Волшебная река», «Волшебная детская площадка» и т.д.

Игра 4. «Гримеры»

Цель. Преодоление боязни тактильных контактов, развитие воображения и творческого мышления.

Необходимые материалы: наборы красок для бодиарта или наборы декоративной косметики.

Ход игры. Если игра проводится в детском саду, ее лучше проводить в летнее время — когда есть возможность искупать детей.

Детям предлагается поиграть в гримеров и моделей. Объяснить, что каждый из них побывает и в той и в другой роли. Детям дается задание: придумать образ сказочного героя, разрисовать свою модель в соответствии с задуманным образом.

Игра 5. «Рисуем просто так»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, развитие групповой сплоченности.

Необходимые материалы: листы разного размера и формы (каждый вариант должен быть в количестве не менее 5), карандаши, мелки, фломастеры.

Ход игры. Дети сидят за одним большим столом. Взрослый предлагает им на выбор листы разного размера и формы. Включается спокойная музыка, взрослый просит детей закрыть глаза и послушать музыку. Через некоторое время взрослый просит детей открыть глаза и рисовать все, что им вздумается, — это может быть какой-то сюжет, а может, это будут просто разноцветные линии. По сигналу взрослого дети должны обменяться рисунками с соседом справа. Обязательное условие: дети должны вежливо попросить разрешения закончить рисунок. Так они будут меняться, пока рисунки не окажутся у их «хозяев».

В заключение игры проводится беседа: нравятся ли детям их рисунки, что они хотели бы оставить на них, а что убрать.

Игра 6. «Подарки природы»

Цель. Снятие эмоционального напряжения, развитие группового взаимодействия.

Необходимые материалы: лист ватмана, заранее заготовленные штампы из овощей (форма может быть самой разнообразной), густая гуашь, клей ПВА, пластилин для закрепления рабочих материалов, песок (возможно разноцветный), засушенные листья, цветы, семена.

Ход игры. Взрослый предлагает детям рассмотреть те богатства, которые лежат на столе. Рассказывает, что все, что сейчас видят дети, — это подарки природы, она очень щедра к человеку. Природа не только кормит нас, она дает возможность увидеть красоту, дает возможность сделать что-то красивое. Детям предлагается поблагодарить природу — сделать ей в подарок красивую картину.

Далее дети, возможно, захотят договориться, что они будут делать. Если такого желания не возникает, взрослый предоставляет каждому возможность найти свое место на

листе ватмана. Материалы для работы также выбираются детьми самостоятельно.

Игра 7. «Радужные краски»

Цель. Развитие воображения и творческого мышления, развитие группового взаимодействия.

Необходимые материалы: лист ватмана, пузырьки с разноцветным клеем ПВА по количеству детей.

Ход игры. Взрослый предлагает детям порисовать необычными красками из пузырьков. Тема картины выбирается детьми. Игровая задача состоит в том, чтобы нарисовать разноцветную картину, но у каждого ребенка только один пузырек. Это должно стимулировать малышей к взаимодействию (обмену красками).

Важно! Необходимо поупражнять детей в регулировании нажатия на пузырек, чтобы линия не была слишком толстой.

Способ изготовления красок: в пузырек с клеем добавляется большое количество гуаши, в каждый пузырек добавляется краска только одного цвета.

Игра 8. «Коллаж»

Цель. Развитие воображения и творческого мышления, развитие группового взаимодействия.

Необходимые материалы: кусочки ткани, пуговицы, бусинки, фантики, коробочки, клей ПВА, пластилин, ватман.

Ход игры. Взрослый предлагает детям создать из предлагаемых материалов картину. Тема не называется. Далее дети «рисуют», экспериментируют с предлагаемым материалом.

В конце игры можно придумать название картине, рассказать о ее настроении, о чувствах, которые она вызывает.

В жизни педагога культура общения играет большую роль. Профессиональная этика предполагает высокий уровень общей культуры специалиста, проявляющийся, в частности, в различных ситуациях его общения с коллегами и другими людьми в формальной и неформальной обстановке. Предлагаемые тесты помогут вам скорректировать свое поведение и выявить качества, необходимые в профессиональном общении педагога.

Тестирование призвано помочь человеку лучше узнать себя и проверить собственный уровень нравственной культуры, развития навыков общения и воспитанности. Беспристрастность оценок позволяет объективно и самокритично оценить свои достоинства и недостатки. Итак, приступим.

Тест «Этикет и культура вашего общения» (автор Т.В. Мишаткина)¹

Знание этикета и основных требований культуры общения необходимо педагогу как для себя, так и для обучения своих воспитанников. Подберите ответы, которые более всего соответствуют манере вашего поведения, и запишите их индексы (например, 1а, 2в, 3б и т.д.).

1. Если вас приглашает в гости человек, которому вы не симпатизируете, примете ли вы его приглашение?

- а) да;
- б) только в исключительном случае;
- в) нет.

¹ Мишаткина Т.В. Педагогическая этика. Ростов н/Д, 2004.

2. Представьте, что в гостях вы вынуждены сидеть около человека, которого считаете своим врагом. Как вы себя поведете?

- а) не будете обращать на него внимания;
- б) будете отвечать только на его вопросы;
- в) попытаетесь завязать с ним непринужденный разговор.

3. Вы только что собрались позвонить в одну квартиру. Внезапно слышите, что за дверью возник семейный спор. Что вы делаете?

- а) все-таки звоните;
- б) подождете, пока спор прекратится;
- в) уйдете.

4. Что вы сделаете, если вам в гостях предложат нелюбимое блюдо?

- а) несмотря на отвращение, съедите его;
- б) скажете хозяевам, что не можете этого сделать;
- в) пожалуетесь на отсутствие аппетита.

5. Какой бутерброд со стола вы обычно выбираете?

- а) самый лучший;
- б) самый маленький;
- в) ближайший к вам.

6. Что вы предпримете, если в компании внезапно наступит перерыв в разговоре?

- а) подождете, пока кто-нибудь начнет разговор;
- б) сами найдете какую-нибудь тему.

7. Представьте, что вы попали в неприятную ситуацию. Расскажите ли вы об этом своим знакомым?

- а) обязательно;
- б) только друзьям;
- в) ни одному человеку.

8. Добавляете ли вы что-либо от себя, пересказывая чужую историю?

- а) да;

- б) с незначительными «улучшениями»;
- в) нет.

9. Носите ли вы с собой фотографию любимого человека и показываете ли ее окружающим?

- а) да;
- б) нет;
- в) никогда.

10. Что вы делаете, если не поняли рассказанной шутки?

- а) смеетесь вместе с остальными;
- б) остаетесь серьезным;
- в) просите, чтобы кто-нибудь объяснил смысл этой шутки.

11. Что вы предпринимаете, если, находясь в компании, почувствовали резкую головную боль?

- а) тихо терпите;
- б) просите таблетку от головной боли;
- в) идете домой.

12. Что вы делаете, если, находясь в гостях, узнаете, что по телевидению должна начаться интересующая вас программа?

- а) просите, чтобы хозяин включил телевизор;
- б) начинаете смотреть телевизор в соседней комнате, чтобы не помешать остальным гостям;
- в) отказываетесь от интересующей вас передачи.

13. Вы находитесь в гостях. Когда вы чувствуете себя лучше?

- а) когда развлекаете гостей;
- б) когда вас развлекают другие.

14. Решаете ли вы заранее, как долго будете оставаться в гостях?

- а) нет;
- б) иногда;
- в) да.

15. Корреспондент газеты берет у вас интервью.

а) вам льстит, что интервью с вами напечатают в газете;

б) вы хотели бы, чтобы это было уже в прошлом;

в) вам это совершенно безразлично.

16. Можете вы объективно оценивать людей, которых не можете терпеть?

а) безусловно;

б) только в виде исключения;

в) не задумывались над таким вопросом.

17. Соглашаетесь ли вы с мнением других людей, даже если оно справедливо, но для вас неблагоприятно?

а) не всегда;

б) если оно подтверждает ваше мнение;

в) «А, собственно говоря, зачем я должен это делать?»

18. Когда вы обычно прекращаете спорить?

а) чем скорее, тем лучше;

б) когда спор не имеет никакого смысла;

в) после того как сумеете убедить своего оппонента.

19. Если вы знаете стихи, то будете ли читать их в обществе?

а) с удовольствием;

б) если об этом попросят;

в) ни в коем случае.

20. Представьте, что вы живете во времена графа Монте-Кристо, сидите в подземной тюрьме и внезапно узнаете, что в соседней камере заключен ваш самый злейший враг. Когда вы начнете с ним перестукиваться?

а) как можно скорее;

б) когда не сможете больше терпеть одиночества;

в) никогда.

21. Встречаете ли вы Новый год на главной площади города?

а) да;

б) нет;

в) под Новый год я всегда сплю.

Оценка

Выставьте себе баллы в соответствии с выбранными вами пунктами и их оценкой в таблице.

	а	б	в		а	б	в
1	20	5	10	11	5	10	0
2	0	5	25	12	0	5	10
3	5	10	0	13	20	5	0
4	10	0	5	14	0	5	15
5	0	5	10	15	10	0	5
6	5	15	0	16	15	5	0
7	30	5	0	17	25	5	0
8	15	5	0	18	0	5	10
9	0	5	10	19	0	5	10
10	0	5	10	20	20	5	0
				21	5	0	10

Подведение итогов

Суммируйте полученные баллы:

280–300 баллов. Возникает подозрение, что вы не всегда искренне отвечали. Проверьте себя еще раз.

200–280 баллов. Вы, должно быть, довольны собой. В основном это относится к вашим коммуникативным способностям. Вы охотно проводите свободное время среди людей и в любом обществе являетесь желанным гостем. Вы обладаете живым умом, впечатлительны, хороший слушатель и рассказчик. Эти и некоторые другие способности приводят к тому, что вы часто становитесь душой компании.

100–200 баллов. Ваше отношение к общению нелегко определить. С одной стороны, вы обладаете свойствами и

наклонностями, которые делают вас приятным членом общества. С другой стороны, прочие качества вашего характера как бы тормозят первые. В целом в компании вы можете чувствовать себя вполне удовлетворительно. Однако вам нелегко удастся приспособливаться к любому окружению. Это зависит также и от вашего настроения. Но среди людей, которым вы симпатизируете, вы чувствуете себя довольно комфортно.

50–100 баллов. Как правило, вы любите одиночество. В узком семейном кругу вы чувствуете себя значительно лучше, чем в большой компании. Кстати, многие знаменитые личности, вошедшие в историю, нередко принадлежали к этой категории людей.

50 баллов и меньше. Вам нужно стараться быть пообщительней. И еще одно: постарайтесь отнестись к своему результату с юмором.

Тест «Насколько вы наблюдательны?»¹

Наблюдательный человек по внешним приметам многое может сказать о людях. Гениальной наблюдательностью обладал Шерлок Холмс. Воспринимая внешний вид, движения, поступки и поведение человека в целом, внимательный наблюдатель получает возможность проникнуть в его внутренний мир: распознать потребности, интересы, чувства, характер собеседника. Различные характеристики поведения человека, его внешнего облика позволяют наблюдателю правильно понимать разнообразные телесные сигналы собеседника. Человека, который умеет наблюдать, сложно обмануть.

¹ Психологические аспекты проверки и подбора персонала / Сост. Н.А. Литвинова (Приложение к журналу «Управление персоналом»). М, 1996–1997.

Надеемся, что этот тест поможет вам проверить, насколько вы владеете этим искусством. Прочтите вопросы и ответьте на них, не задумываясь.

1. Вы, заходя в какую-то организацию:

а) обращаете внимание на расположение столов и стульев;

б) обращаете внимание на точное расположение предметов;

в) разглядываете, что висит на стенах.

2. Встречаясь с человеком, вы:

а) смотрите ему только в лицо;

б) незаметно оглядываете его с ног до головы;

в) обращаете внимание лишь на отдельные части лица (глаза, нос ...).

3. Что вам запомнилось из увиденного пейзажа?

а) цвета;

б) небо;

в) чувство радости или грусти, охватившее вас.

4. Когда вы утром просыпаетесь, то:

а) сразу же вспоминаете, что вам предстоит делать;

б) вспоминаете, что вам снилось;

в) обдумываете, что произошло вчера.

5. Когда вы садитесь в общественный транспорт, то:

а) проходите вперед, ни на кого не глядя;

б) разглядываете тех, кто рядом;

в) обмениваетесь двумя-тремя словами с теми, кто к вам ближе всего.

6. На улице вы:

а) наблюдаете за транспортом;

б) смотрите на фасады домов;

в) наблюдаете за прохожими.

7. Когда вы смотрите на витрину, то:

а) интересуетесь лишь тем, что может вам пригодиться;

б) смотрите и на то, что вам в данный момент не нужно;

в) несколько раз внимательно рассматриваете каждый предмет.

8. Если дома вам нужно что-то найти, то вы:

а) сосредоточитесь на том месте, где могли оставить этот предмет;

б) ищете везде;

в) просите других помочь вам.

9. Рассматривая старый групповой снимок ваших близких, друзей, вы:

а) волнуетесь;

б) вам становится смешно;

в) вы пытаетесь узнать тех, кто снят.

10. Вам предложили сыграть в азартную игру, правил которой вы не знаете. Вы:

а) пытаетесь научиться в нее играть и выиграть;

б) отказываетесь от этой затеи через какое-то время;

в) вообще не играете.

11. Вы кого-то ждете в парке и:

а) внимательно наблюдаете за теми, кто рядом с вами;

б) читаете газету;

в) о чем-то мечтаете (думаете).

12. В звездную ночь вы:

а) пытаетесь разглядеть созвездия;

б) просто смотрите на небо;

в) вообще не смотрите.

13. Читая книгу, вы:

а) помечаете карандашом то место, до которого дошли;

б) оставляете закладку;

в) доверяете своей памяти.

14. О своих соседях вы помните:

а) их имя и отчество;

б) их внешность;

в) ни то ни другое.

15. Оказавшись перед сервированным столом:

а) восхищаетесь его изысканностью;

б) проверяете, все ли на месте;

в) смотрите, все ли стулья стоят как нужно.

Проверьте ваши результаты по таблице, а потом сложите очки.

Ключ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
А	3	5	10	10	3	0	3	10	5	10	10	10	10	10	3
Б	10	10	3	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3	10
В	5	3	3	5	10	10	10	3	10	3	3	3	3	5	5

Результат

От 150 до 100 очков. Бесспорно, вы чрезвычайно наблюдательны. Вместе с тем вы способны анализировать и самого себя, свои поступки. Вы в состоянии с замечательной точностью оценить другого человека.

От 99 до 75 очков. У вас достаточно развита наблюдательность, но все же при оценке вас иногда подводит предубежденность.

От 74 до 45 очков. Вас не слишком интересует то, что скрывается за внешностью, манерой поведения других. Хотя в общении у вас не возникает сколько-нибудь серьезных психологических проблем.

Менее 45 очков. Вас абсолютно не интересуют сокровенные мысли тех, кто рядом с вами. Вы слишком заняты, вам некогда анализировать даже собственные поступки, не то что чужие. Вы не обидетесь, если вас будут считать эгоистом?

Тест «Уровень мотивации к успеху»¹

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых вы должны ответить «да» или «нет».

1. Когда имеется выбор между двумя вариантами, его лучше сделать быстрее, чем отложить на определенное время.
2. Я легко раздражаюсь, когда замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я все ставлю на карту.
4. Когда возникает проблемная ситуация, я чаще всего принимаю решение одним из последних.
5. Когда у меня два дня подряд нет дел, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. По отношению к себе я более строг, чем по отношению к другим.
8. Я более доброжелателен, чем другие.
9. Когда я отказываюсь от трудного задания, потом сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в труде не всегда одинаковы.
13. Меня больше привлекает другая работа, чем та, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее, чем похвала.

¹ Психологические аспекты проверки и подбора персонала / Сост. Н.А. Литвинова (Приложение к журналу «Управление персоналом»). М, 1996–1997.

15. Я знаю, что мои коллеги считают меня дельным человеком.
16. Препятствия делают мои решения более твердыми.
17. Моя деятельность заслуживает высшей оценки.
18. Когда я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. При выполнении работы я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю то, что должен был сделать сейчас.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни мало вещей, более важных, чем деньги.
23. Всегда, когда мне предстоит выполнить важное задание, я ни о чем другом не думаю.
24. Я менее честолобив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Когда я расположен к работе, я делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, которые могут упорно работать.
28. Когда у меня нет дел, я чувствую, что мне не по себе.
29. Мне приходится выполнять ответственную работу чаще, чем другим.
30. Когда мне приходится принимать решение, я стараюсь делать это как можно лучше.
31. Мои друзья иногда считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от моих коллег.
33. Бессмысленно противодействовать воле руководителя.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Когда что-то не ладится, я бываю нетерпелив.

36. Я обычно обращаю мало внимания на свои достижения.

37. Когда я работаю вместе с другими, моя работа дает большие результаты, чем работа других.

38. Много, за что я берусь, я не довожу до конца.

39. Я завидую людям, которые не загружены работой.

40. Я не завидую тем, кто стремится к власти и положению.

41. Когда я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты я иду вплоть до крайней меры.

Ключ

Вы получили по 1 баллу за ответ «да» на следующие вопросы: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41.

Вы также получили по 1 баллу за ответ «нет» на вопросы: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не учитываются.

Подсчитайте сумму набранных баллов.

Результат

От 1 до 10 баллов: низкая мотивация к успеху.

От 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации.

От 17 до 20 баллов: умеренно высокий уровень мотивации.

Свыше 21 балла: слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Анализ результата

Результаты теста показывают, что люди, имеющие умеренно высокий уровень мотивации к успеху, предпочитают средний уровень риска. Те же, кто боится неудач,

предпочитают малый или, наоборот, слишком большой уровень риска. Чем выше мотивация человека к успеху — достижению цели, тем ниже готовность к риску. При этом от мотивации к успеху зависит и надежда на успех: при сильной мотивации надежды на успех обычно скромнее, чем при слабой. К тому же людям, мотивированным на успех и имеющим большие надежды на достижения, свойственно избегать высокого риска.

Те, кто сильно мотивирован на успех и имеет высокую готовность к риску, реже попадают в несчастные случаи, чем те, которые имеют высокую готовность к риску, а также высокую мотивацию избегания неудачи (защиту). И наоборот, когда у человека высокая мотивация избегания неудачи, она препятствует достижению цели.

Тест «Умение анализировать»¹

Прочитайте текст один раз, а затем закройте его листом бумаги.

Текст: *«Торговец только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно».*

Быстро оцените следующие утверждения как истинные или ложные.

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.

2. Грабитель не требовал денег.

¹ Психологические аспекты проверки и подбора персонала / Сост. Н.А. Литвинова (Приложение к журналу «Управление персоналом»). М., 1996–1997.

3. Владелец магазина собрал содержимое кассы.
4. В кассе были деньги, но не сказано сколько.
5. В событии принимал участие полицейский.

Ключ

1. Ложно, так как «торговец» не обязательно «владелец магазина».
2. Истинно, так как не сказано, что «человек, который потребовал денег» и «грабитель, который поспешно скрылся» одно и то же лицо.
3. Ложно, поскольку не сказано, кто именно собрал содержимое кассы.
4. Ложно, так как «содержимое» — это не обязательно деньги.
5. Ложно, так как полицейский был извещен только после грабежа.

Тест «Организованный ли вы человек?»¹

Организованный человек — надежен, результативен, внимателен. Он умеет управлять и временем, и делами. Организованный воспитатель эффективно сотрудничает с коллегами, успевает больше, а устает меньше.

1. Имеются ли у вас главные цели в жизни?
 - а) у меня есть такие цели — 4 очка;
 - б) разве можно иметь какие-то цели, ведь жизнь так изменчива — 0 очков;
 - в) у меня есть главные цели, и я подчиняю свою жизнь их достижению — 6 очков;

¹ Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ (психологическое сопровождение). М., 2005.

г) цели у меня есть, но моя деятельность мало способствует их достижению — 2 очка.

2. Составляете ли вы план работы на неделю, используя для этого еженедельник, блокнот и т.д.?

- а) да — 6 очков;
- б) нет — 0 очков;
- в) не могу сказать ни «да», ни «нет», так как держу главные дела в голове, а план на текущий день в голове или на листке бумаги — 3 очка;
- г) составлять планы — игра в организованность — 0 очков.

3. «Отчитываете» ли вы себя за невыполнение намеченного на неделю, на день:

- а) «отчитываю» в тех случаях, когда вижу свою вину, лень или неповоротливость, — 4 очка;
- б) «отчитываю», несмотря ни на какие субъективные или объективные причины, — 6 очков;
- в) сейчас все и так ругают друг друга, зачем же еще «отчитывать» самого себя?! — 0 очков;
- г) придерживаюсь принципа: что удалось сделать сегодня — хорошо, а что не удалось — выполню в другой раз — 2 очка.

4. Как вы ведете свою записную книжку?

- а) я хозяйка своей записной книжки — веду ее, как захочу; если понадобится номер телефона, обязательно найду его, — 0 очков;
- б) часто меняю записные книжки, поскольку нещадно их эксплуатирую; при переписывании телефонов стараюсь все упорядочить, но затем опять сбиваюсь на произвольную запись — 0 очков;
- в) считаю, что главное: были бы записаны нужные адреса и телефоны, а прямо или криво и на какой странице, не имеет значения — 0 очков;

2) веду записи, используя общепринятую систему, в соответствии с алфавитом: записываю фамилию, имя, отчество, номер телефона, иногда дополнительные сведения — 6 очков.

5. Вас окружают вещи, которыми вы часто пользуетесь. Каковы ваши принципы расположения вещей?

а) каждая вещь лежит где попало — 0 очков;

б) придерживаюсь принципа: каждой вещи — свое место — 6 очков;

в) периодически навожу порядок в расположении вещей; затем кладу их куда придется; спустя какое-то время опять навожу порядок — 0 очков;

г) считаю, что данный вопрос не имеет никакого отношения к самоорганизации — 0 очков.

6. Можете ли вы по истечении дня сказать, где, сколько и по каким причинам вам пришлось напрасно терять время?

а) могу сказать о потерянном времени — 2 очка;

б) могу сказать только о месте, где было напрасно потеряно время, — 1 очко;

в) если бы потерянное время обращалось в деньги, тогда я бы считал его, — 0 очков;

г) не только хорошо знаю, где, сколько и почему было напрасно потеряно время, но и изыскиваю приемы сокращения потерь в подобных ситуациях — 4 очка.

7. Каковы ваши действия, когда на совещании, собрании начинается «переливание из пустого в порожнее»?

а) предлагаю обратить внимание на существо вопроса — 3 очка;

б) на любом совещании бывает что-то нужное и что-то пустое. Приходится слушать — 0 очков;

в) погружаюсь в «небытие» — 0 очков;

г) начинаю заниматься теми делами, которые рассчитывал сделать в это время, — 6 очков.

8. Предположим, вам предстоит выступить с докладом. Придаете ли вы значение не только содержанию, но и его продолжительности?

а) уделяю самое серьезное внимание содержанию доклада: если он интересен, следует давать дополнительное время, чтобы его закончить, — 2 очка;

б) уделяю в равной степени внимание и содержанию, и продолжительности доклада — 6 очков.

9. Стараетесь ли вы использовать буквально каждую минуту для выполнения задуманного?

а) стараюсь, но у меня не всегда получается в силу личных причин — 3 очка;

б) не стремлюсь к этому, так как считаю, что не нужно быть мелочным в отношении времени, — 0 очков;

в) зачем стремиться, если время все равно не обогнать, — 0 очков;

г) стараюсь, несмотря ни на что, — 6 очков.

10. Какую систему фиксации поручений, заданий и просьб вы используете:

а) записываю в своем еженедельнике, что выполнить и к какому сроку, — 6 очков;

б) фиксирую наиболее важные поручения в еженедельнике; «мелочь» пытаюсь запомнить, но если забываю, не считаю это недостатком, — 1 очко;

в) стараюсь запомнить задания, поручения, просьбы, поскольку это тренирует память; однако иногда память подводит меня — 1 очко;

г) придерживаюсь принципа «обратной памяти» — пусть помнит о поручениях и заданиях тот, кто их дает, — 0 очков.

11. Точно ли по времени вы приходите на деловые встречи, собрания, совещания?

а) прихожу раньше на 5–7 минут — 6 очков;

б) прихожу вовремя, к началу собрания, совещания — 6 очков;

в) как правило, опаздываю — 0 очков;

г) всегда опаздываю, хотя и пытаюсь прийти раньше или вовремя, — 0 очков.

12. Какое значение вы придаете своевременности выполнения заданий, поручений, просьб?

а) считаю, что своевременность выполнения — один из важных показателей моего умения работать, своего рода триумф организованности — 3 очка;

б) своевременность выполнения — «зверь», который может «укусить» именно в ту минуту, когда задание выполнено: лучше немного затянуть его выполнение — 0 очков;

в) предпочитаю поменьше рассуждать о своевременности, а выполнять задания и поручения в срок — 6 очков;

г) своевременно выполнить задание или поручение — верный шанс получить новое; исполнительность всегда своеобразно наказывается — 0 очков.

13. Предположим, что вы пообещали что-то сделать или в чем-то помочь другому человеку. Но обстоятельства изменились таким образом, что выполнить обещанное довольно затруднительно. Как вы будете себя вести?

а) сообщу об изменении обстоятельств и невозможности выполнить обещанное — 2 очка;

б) постараюсь сказать, что обстоятельства изменились и выполнение обещания в данный момент затруднительно; скажу, что не стоит терять надежду на обещанное, — 0 очков;

в) буду стараться выполнить обещанное: выполню — хорошо, не выполню — тоже не беда, так как я редко не сдерживаю обещаний, — 0 очков;

г) выполню обещанное во что бы то ни стало — 6 очков.

Подсчет очков

От 72 до 78 очков. Вы — организованный человек. Все поручения вы выполняете качественно и в срок. Умеете ценить свое и чужое время. Анализируете успехи и неудачи. Вы способны организовать коллектив для реализации новых проектов, оптимально используя возможности каждого. Учет и контроль — ваши сильные стороны, вы обращаете внимание на детали и ничего не упускаете из виду.

От 63 до 71 очка. Вы стараетесь придерживаться планов и полученных инструкций, т.е. весьма организованны внешне. Возможно, вы недостаточно инициативны, не вносите новаторских изменений в деятельность, внутренняя организованность дается вам с трудом. Существенную помощь вам можно оказать, доверяя более ответственные участки работы, выражая уверенность в ваших силах и возможностях.

Менее 63 очков. Вы, скорее всего, являетесь натурой творческой и увлекающейся. Вы не видите ничего страшного в том, чтобы откладывать ранее запланированные вещи на неопределенный срок. Подготовив замечательный сценарий праздника, вы можете забыть проверить музыку, наличие кассет и точное время проведения. Безусловно, творческие сотрудники необходимы любому ДОУ, но вам придется контролировать и перепроверять свою деятельность во избежание накладок.

Тест «Стирка белья»¹

Нижеприведенный тест позволит определить, насколько тот или иной сотрудник подвержен стрессам. Это важно,

¹ Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ (психологическое сопровождение). М., 2005

поскольку работа в ДОУ связана с эмоциональным напряжением.

Инструкция: *«Вы перенеслись назад во времена, когда все стиралось руками и вывешивалось сушиться на веревке. Грязная одежда стала скапливаться в больших количествах, и вам необходимо заняться стиркой именно сегодня. Однако, посмотрев на небо, вы видите большую черную тучу, предвещающую дождь. Какие мысли проносятся в вашей голове?»*

1. О нет, это, должно быть, шутка! Это значит, я должна ждать до завтра? Что же мне надеть?

2. Подождем немного и посмотрим, может, погода прояснится.

3. Ну, хорошо, в конце концов мне не придется сегодня стирать.

4. Я займусь стиркой независимо от того, будет дождь или нет.

Если ваш сотрудник выбрал в качестве ответа первое утверждение, то уровень стресса в настоящее время — 80. Этот человек дотошен, обращает внимание на мелочи, анализирует их, и любое негативное событие может вызвать его раздражение. Чем можно помочь такому человеку? Сделать его напарником человека оптимистичного, уверенного, организованного.

Если ваш сотрудник выбрал в качестве ответа второе высказывание, то уровень стресса в настоящее время — 50. Этот человек не поддается стрессу, и ему удастся сохранять позитивное видение проблемы, даже когда происходят незапланированные события. Такие люди относятся к стрессу как к побуждающему фактору и способны помочь справиться с ним коллегам.

Если ваш сотрудник выбрал третий вариант ответа, то уровень стресса — 0. Этот человек не позволяет мелким проблемам и неурядицам влиять на свою жизнь и в любом

негативном событии видит позитивную сторону. Такой человек способен предложить коллеге помощь и поддержку, дать ценный совет. Этот сотрудник может успешно проводить тренинги, передавая другим коллегам оптимистический настрой.

Если ваш сотрудник остановил свой выбор на четвертом утверждении, то уровень стресса в настоящее время — 100. Возможно, в его жизни произошли драматические события, может, он переживает оказываемое на него давление из-за стремления сделать «больше и лучше». Чем можно помочь этому человеку? Предоставить отпуск, возможность расслабиться. Видимо, он решит, что работа воспитателя для него слишком тяжела эмоционально.

Следующие тесты позволят раскрыть взаимодействие воспитателей в коллективе, отношение к себе, обществу и работе, творческий потенциал сотрудников и уровень притязаний в педагогической деятельности.

Тест «Оценка уровня конфликтности»

Конфликтная ли вы личность? Чтобы узнать это, воспользуйтесь тестом, выбрав по одному ответу на каждый вопрос.

1. В общественном транспорте начался спор на повышенных тонах. Ваша реакция?

а) не принимаю участия;

б) кратко высказываюсь в защиту стороны, которую считаю правой;

в) активно вмешиваюсь, чем «вызываю огонь на себя».

2. Выступаете ли вы на собраниях с критикой руководства?

а) нет;

б) только если имею для этого веские основания;

в) критикую по любому поводу не только начальство, но и тех, кто его защищает.

3. Часто ли спорите с друзьями?

а) только если люди необидчивые;

б) лишь по принципиальным вопросам;

в) споры — моя стихия.

4. Очереди, к сожалению, прочно вошли в нашу жизнь.

Как вы реагируете, если кто-то проникает в обход?

а) возмущаюсь в душе, но молчу: себе дороже;

б) делаю замечание;

в) прохожу вперед и начинаю наблюдать за порядком.

5. Дома на обед подали недосоленное блюдо. Ваша реакция?

а) не буду поднимать бучу из-за пустяков;

б) молча возьму солонку;

в) не удержусь от едких замечаний и, быть может, демонстративно откажусь от еды.

6. Если на улице, в транспорте вам наступили на ногу...

а) с возмущением посмотрю на обидчика;

б) сухо сделаю замечание;

в) выскажусь, не стесняясь в выражениях!

7. Если кто-то из близких купил вещь, которая вам не понравилась...

а) промолчу;

б) ограничусь коротким тактичным комментарием;

в) устрою скандал.

8. Не повезло в лотерее. Как вы к этому отнесетесь?

а) постараюсь казаться равнодушным, но в душе дам себе слово никогда больше не участвовать в ней;

б) не скрою досаду, но отнесусь к происшедшему с юмором, пообещав взять реванш;

в) проигрыш надолго испортит мне настроение.

Теперь подсчитайте набранные очки исходя из того, что каждое а — 4 очка, б — 2, в — 0 очков.

От 22 до 32 очков. Вы тактичны и миролюбивы, ловко уходите от споров и конфликтов, избегаете критических ситуаций на работе и дома. Изречение «Платон мне друг, но истина дороже!» никогда не было вашим девизом. Может быть, поэтому вас иногда называют приспособленцем. Наберитесь смелости, если обстоятельства требуют высказываться принципиально, невзирая на лица.

От 12 до 20 очков. Вы слывете человеком конфликтным. Но на самом деле конфликтуете лишь если нет иного выхода и другие средства исчерпаны. вы твердо отстаиваете свое мнение, не думая о том, как это отразится на вашем служебном положении или приятельских отношениях. При этом не выходите за рамки корректности, не унижаетесь до оскорблений. Все это вызывает к вам уважение.

До 10 очков. Споры и конфликты — это воздух, без которого вы не можете жить. Любите критиковать других, но если слышите замечания в свой адрес, можете «съесть живьем». Ваша критика — ради критики, а не для пользы дела. Очень трудно приходится тем, кто рядом с вами — на работе и дома. Ваша несдержанность и грубость отталкивают людей. Не поэтому ли у вас нет настоящих друзей? Словом, постарайтесь перебороть свой вздорный характер!

Тест «Ведущий или ведомый»

1. Умеете ли вы отказывать другим в их просьбах?
2. Избегаете ли вы столкновений, даже когда думаете, что правы?
3. Легко ли подчиняетесь правилам и предписаниям?
4. Вы часто извиняетесь?

5. Вы перестанете носить одежду, если кто-то посмеется над ней?
6. Стараетесь ли модно одеваться?
7. Если одежда неудобная, но к лицу, будете ли вы носить ее?
8. Приходилось вам когда-нибудь грозить водителям или пешеходам?
9. Вы нетерпеливы с людьми, которые не сразу понимают, чего от них хотят?
10. Ругаетесь нецензурными словами?
11. Заставляете ли других людей выглядеть мелкими или глупыми?
12. Мнения, высказываемые по телевизору, раздражают вас?
13. Можете ли честно сказать другому, что вас не устраивает его работа?
14. Вы всегда говорите то, что думаете, невзирая на последствия?
15. Считаете ли себя нетерпеливым?
16. Раздражаетесь, если проигрываете в споре?
17. Главные решения в жизни принимают за вас другие, не правда ли?
18. Вы тратите деньги только на себя и свои удовольствия?
19. Одеваетесь ли вы так, чтобы привлекать внимание?
20. Нормально ли чувствуете себя в толпе?

Подсчитайте очки. Каждый положительный ответ приносит одно очко, каждый отрицательный — ноль. Однако в вопросах с 9 до 18, а также в 20 вопросе все наоборот: «нет» — 1 очко, «да» — 0.

Если вы набрали от 14 до 20 очков, вы не лидер. Вам больше по душе чужие подсказки, а не собственные приказы и указания. В случае кризиса вам бы хотелось пола-

гаться на руководство со стороны и выполнять все, о чем вас попросят.

Если вы набрали от 7 до 13 очков, у вас непостоянный характер. Вы можете руководить и организовывать. Вам нравится советовать другим, что им делать. Но, вероятно, вам не хватает того грамма агрессивности, который превращает человека в настоящего лидера.

Если вы набрали 6 очков или меньше, вы родились лидером, имеете властный характер и, вероятно, болезненно воспринимаете, когда вам указывают, что делать. Если не удастся занять важный пост, то вы можете стать бунтарем.

Тест «Оценка уровня социальной адаптации»

(автор М.Х. Мескон)¹

Инструкция: отметьте каждое событие в вашей жизни, имевшее место в предыдущем году. Сложите полученные баллы. Сумма в 150 или менее баллов означает относительно небольшое количество перемен в жизни и низкую восприимчивость к нарушениям здоровья, вызываемым стрессом в последующие два года. Сумма выше 300 увеличивает эти шансы почти до 80% в соответствии со статистической моделью прогнозирования Холмса—Раз.

Жизненное событие	Среднее значение
1	2
1. Смерть супруга (или супруги)	100
2. Развод	73

¹ Детский психолог. — 1995. — Вып. 15.

Школа общения для дошкольников

1	2
3. Раздельное проживание супругов по приговору суда	65
4. Содержание в тюрьме или ином исправительном заведении	63
5. Смерть близкого родственника	63
6. Серьезное телесное повреждение или болезнь	53
7. Вступление в брак	50
8. Увольнение с работы	47
9. Восстановление отношений с супругом (с супругой)	45
10. Уход на пенсию	45
11. Крупные перемены в здоровье или поведении члена семьи	44
12. Беременность	40
13. Сексуальные затруднения	39
14. Появление нового члена семьи (например, рождение, усыновление, приезд старшего родственника и т.п.)	39
15. Крупная перестройка в бизнесе (например, слияние, реорганизация, банкротство и т.д.)	39
16. Крупные изменения финансового положения (например, стало гораздо хуже или гораздо лучше, чем обычно)	38
17. Смерть близкого друга	37
18. Переход на совершенно иной вид работы	36
19. Резкое изменение количества споров с супругой (например, их стало больше или меньше, чем обычно, по поводу воспитания детей, личных привычек и т.д.)	35

5. Знакомимся с собой

1	2
20. Получение закладной на сумму более 10 тыс. долл. (например, покупка дома, фирмы и т.д.)	31
21. Потеря права выкупа закладной или погашения ссуды	30
22. Крупные перемены в служебном положении на работе (повышение, понижение, переход на аналогичную должность)	29
23. Уход сына или дочери из дома (например, вступление в брак, поступление в колледж и т.д.)	29
24. Натянутые отношения с родней мужа или жены	29
25. Выдающиеся личные достижения	28
26. Начало или прекращение женой (межем) работы вне дома	26
27. Начало или прекращение официального образования	26
28. Резкие изменения жизненных условий (например, постройка нового дома, перестройка, ухудшение жилища или ближайшего района)	25
29. Пересмотр личных привычек (одежды, манер, связей и т.д.)	24
30. Трудные отношения с боссом	23
31. Серьезные изменения времени работы	20
32. Изменение местожительства	20
33. Переход в новую школу	20
34. Крупные изменения в обычном типе и продолжительности отдыха	19
35. Резкие изменения в религиозной активности (например, значительно больше или значительно меньше, чем обычно)	19

1	2
36. Резкие изменения в общественной активности (например, посещение клубов, дансингов, кинотеатров, знакомых и т.д.)	18
37. Получение закладной или ссуды менее 10 тыс. долл. (например, покупка автомобиля, телевизора, холодильника и т.д.)	17
38. Серьезные изменения в привычках сна (значительно больше или значительно меньше сна, изменение времени сна)	16
39. Резкое изменение числа встреч членов семьи (например, значительно больше или значительно меньше, чем обычно)	15
40. Резкое изменение привычек приема пищи (значительно большее или значительно меньшее количество или совсем другие часы приема пищи или окружение)	15
41. Отпуск	13
42. Рождество	12
43. Небольшие правонарушения (например, безбилетный проезд, переход улицы в неустановленном месте, нарушение общественного порядка и т.д.)	11

**Оценка нервно-психической
устойчивости педагога
(анкета НПУ «Прогноз»).**

Методика предназначена для первоначального ориентировочного выявления лиц с признаками нервно-психической неустойчивости. Она позволяет выявлять отдельные предболезненные признаки личностных нарушений,

а также оценить вероятность их развития и проявлений в поведении и деятельности человека. Анализ ответов позволит уточнить отдельные биографические сведения, особенности поведения и состояния психической деятельности в различных ситуациях.

Инструкция: *вам предлагается тест из 84 вопросов, на каждый из которых вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать — отвечайте исходя из того, что больше соответствует вашему состоянию или представлениям о самом себе.*

На выполнение задания отводится 30 минут.

1. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
2. Запоры у меня бывают редко (или их не бывает совсем).
3. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
4. Бывают случаи, что я не сдерживаю своих обещаний.
5. У меня часто болит голова.
6. Иногда я говорю неправду.
7. Раз в неделю или чаще я безо всякой видимой причины ощущаю жар во всем теле.
8. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
9. Бывает, что я сержусь.
10. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.
11. Бывает, что я откладываю на завтра то, что нужно сделать сегодня.

12. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.
13. Самая трудная борьба для меня — борьба с самим собой.
14. Мышечные судороги и подергивания у меня бывают редко (или их не бывает совсем).
15. Иногда, когда я неважно себя чувствую, я бываю раздражительным.
16. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.
17. В гостях я держусь за столом лучше, чем дома.
18. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.
19. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.
20. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
21. В детстве у меня была такая компания, где все старались всегда и во всем стоять друг за друга.
22. В игре я предпочитаю выигрывать.
23. Последние несколько лет большую часть времени я чувствую себя хорошо.
24. Сейчас мой вес постоянен (я не полнею и не худею).
25. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных друзей, это как бы придает мне вес в собственных глазах.
26. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности.
27. С моим рассудком творится что-то неладное.
28. Меня беспокоят сексуальные (половые) вопросы.
29. Когда я пытаюсь что-то сказать, то часто замечаю, что у меня дрожат руки.
30. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как прежде.

31. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
32. Думаю, что я человек обреченный.
33. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.
34. Бывает, что я с кем-нибудь немного посплетничаю.
35. Часто я вижу сны, о которых лучше никому не рассказывать.
36. Бывает, что при обсуждении некоторых вопросов я особенно не задумываюсь, соглашаюсь с мнением других.
37. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.
38. Моя внешность меня в общем устраивает.
39. Я вполне уверен в себе.
40. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным или взволнованным.
41. Кто-то управляет моими мыслями.
42. Я ежедневно выпиваю необычно много воды.
43. Бывает, что неприличная или даже непристойная шутка вызывает у меня смех.
44. Счастливее всего я бываю, когда я один.
45. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.
46. Я люблю сказки Андерсена.
47. Даже среди людей я обычно чувствую себя одиноким.
48. Меня злит, когда меня торопят.
49. Меня легко привести в замешательство.
50. Я легко теряю терпение с людьми.
51. Часто мне хочется умереть.
52. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что не справлюсь с ним.
53. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
54. К вопросам религии я отношусь равнодушно, она меня не занимает.
55. Приступы плохого настроения бывают у меня редко.

56. Я заслуживаю сурового наказания за свои поступки.

57. У меня были очень необычные мистические переживания.

58. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.

59. У меня бывают периоды, когда из-за волнения я теряю сон.

60. Я человек нервный и легко возбудимый.

61. Мне кажется, что обоняние у меня такое же, как и у других (не хуже).

62. Все у меня получается плохо, не так, как надо.

63. Я почти всегда ощущаю сухость во рту.

64. Большую часть времени я чувствую себя усталым.

65. Иногда я чувствую, что близок к нервному срыву.

66. Меня очень раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.

67. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.

68. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем рассказы о любви.

69. Мне очень трудно приспособиться к новым условиям жизни, работы; переход к любым новым условиям жизни, работы, учебы кажется невыносимо трудным.

70. Мне кажется, что по отношению именно ко мне особенно часто поступают несправедливо.

71. Я часто чувствую себя несправедливо обиженным.

72. Мое мнение часто не совпадает с мнением окружающих.

73. Я часто испытываю чувство усталости от жизни, и мне не хочется жить.

74. На меня обращают внимание чаще, чем на других.

75. У меня бывают головные боли и головокружения из-за переживаний.

76. Часто у меня бывают периоды, когда мне никого не хочется видеть.

77. Мне трудно проснуться в назначенный час.

78. Если в моих неудачах кто-то виноват, я не оставляю его безнаказанным.

79. В детстве я был капризным и раздражительным.

80. Мне известны случаи, когда мои родственники лечились у невропатологов, психиатров.

81. Иногда я принимаю валериану, элениум, кодеин и другие успокаивающие средства.

82. Среди моих близких родственников есть лица, привлекавшиеся к уголовной ответственности.

83. У меня были приводы в милицию.

84. В школе я учился плохо, бывали случаи, когда меня хотели оставить (оставляли) на второй год.

Обработка результатов

Шкала искренности	Шкала нервно-психической устойчивости	
	Да [+]	Нет [-]
1, 4, 6, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 22, 25, 31, 34, 36, 43	3, 5, 7, 10, 15, 20, 26, 27, 29, 32, 33, 35, 37, 40, 41, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 56, 57, 59, 60, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84	2, 12, 13, 14, 19, 21, 23, 24, 28, 30, 38, 39, 46, 54, 55, 58, 61, 68

Показатель по шкале НПУ получают путем простого суммирования положительных и отрицательных ответов, совпадающих с «ключом».

Характеристика уровней НПУ по данным анкеты «Прогноз»

Баллы	Заключение и рекомендации
29 и более	Высокая вероятность нервно-психических срывов. Необходимо дополнительное медобследование психиатра, невропатолога
14–28	Нервно-психические срывы вероятны, особенно в экстремальных условиях. Необходимо учитывать этот факт при вынесении заключения о пригодности
13 и менее	Нервно-психические срывы маловероятны. При наличии других положительных данных можно рекомендовать на специальности, требующие повышенной НПУ

Методика определения группы НПУ

Оценка по 10-балльной шкале	Сумма ответов по шкале НПУ	Группа НПУ	Прогноз
1	2	3	4
10	5 и менее	Высокая НПУ	Благоприятный
9	6	Высокая НПУ	Благоприятный
8	7–8	Хорошая НПУ	Благоприятный
7	9–10	Хорошая НПУ	Благоприятный
6	11–13	Хорошая НПУ	Благоприятный
5	14–17	Хорошая НПУ	Благоприятный
4	18–22	Удовлетворительная НПУ	Благоприятный

5. Знакомимся с собой

1	2	3	4
3	23–28	Удовлетворительная НПУ	Благоприятный
2	29–32	Неудовлетворительная НПУ	Неблагоприятный
1	33 и более	Неудовлетворительная НПУ	Неблагоприятный

Тест для изучения привлекательности работы как одного из показателей социально-психологического климата¹

Опросник состоит из двух частей. В первой оцениваются реально существующие условия и обстоятельства работы. Во второй производится оценка тех же, что и в первой части, условий и обстоятельств работы, но с точки зрения пожеланий (потребностей, притязаний) отвечающего. Соотношение этих двух оценок и является показателем субъективной привлекательности для человека работы в данном коллективе.

Опрос можно проводить как групповым, так и индивидуальным способом. Желательно охватить опросом всех членов коллектива, но не менее 75–80%. Только в этом случае мы можем говорить о СПК коллектива, а не группы людей (малые группы оцениваются по другим параметрам).

Для прогноза текучести кадров в коллективе опрос проводят индивидуально. Первый раз — при поступле-

¹ Работа с администрацией // Детский психолог. — 1995. — Вып. 10.

нии человека на работу, а второй — спустя 2–3 месяца. Верность прогноза значительно возрастет, если при этом субъективную оценку сравнивают с оценкой коллектива.

Опросник для изучения привлекательности труда (ПТР-1):

Инструкция. Перед вами опросник, который содержит ряд суждений о различных аспектах работы в трудовых коллективах. Среди предложенных суждений нет плохих или хороших. Все они важны, но для каждого человека каждое по-своему.

В 1-й части задания просим вас оценить по 10-балльной шкале степень справедливости перечисленных суждений для вашей личной работы в данном коллективе (на участке или в бригаде). Причем 10 баллов — это абсолютно (100% справедливо), т.е. оцениваемое качество постоянно присутствует. Если же, хотя бы и очень редко, качество не обнаруживается, то следует ставить 9 баллов и т.д. до 0, который означает полное отсутствие данного качества, т.е. никогда такого не бывает. Для ответа вам следует написать тот балл, который выражает ваше мнение по данному суждению.

Во 2-й части задания используется тот же опросник. Но теперь вам следует ответить на вопрос: «Если бы у вас вдруг появилась возможность сменить эту работу на другую, то вы выбрали бы ту, в которой...». При выполнении этой части вам следует, прежде всего, ориентироваться на свои личные желания и интересы, т.е. отметить, что для вас в работе наиболее важно, а что наименее. В ответах будьте самостоятельными, постарайтесь выразить свое личное мнение по поводу каждого суждения, ничего не пропускайте. В самом опроснике ничего не пишете. Результаты отдельных анкет нигде обсуждаться не будут и оглашению не подлежат.

1. В работе всегда есть что-то новое и поэтому интересное.
2. Хорошие, безвредные для человека, санитарно-гигиенические условия труда.
3. В коллективе теплые и дружеские взаимоотношения между людьми.
4. У меня много товарищей по работе, которые меня ценят и уважают.
5. Есть возможность повышать свою квалификацию, профессиональную грамотность.
6. Высокая среднемесячная зарплата.
7. В коллективе существуют отношения непримиримости к разгильдяйству, нечестности, бесхозяйственности.
8. В коллективе большинство высококвалифицированных, грамотных работников.
9. У большинства членов коллектива ответственное отношение к своим обязанностям.
10. Всегда своевременный ремонт техники и оборудования.
11. В коллективе постоянно растет эффективность труда.
12. Работа простая, не требует специальной подготовки.
13. О моей работе не стыдно рассказать моим друзьям и знакомым.
14. В процессе работы всегда есть возможность переговорить с товарищами по работе.
15. Работа требует специальных знаний и умений.
16. Работа безопасная, не содержит травмоопасных ситуаций.
17. Большинство в коллективе — это приятные и симпатичные люди, с которыми можно не только хорошо поработать, но и отлично отдохнуть.
18. Я пользуюсь авторитетом и доверием среди работников нашего коллектива.

19. Есть возможность поработать в различных классах с разными возрастами, освоить смежные предметы.
20. Большие премии.
21. В коллективе сложились отношения взаимопомощи и сотрудничества.
22. Большинство членов коллектива имеют среднее в том числе среднетехническое, незаконченное высшее образование.
23. В коллективе отсутствуют какие бы то ни было нарушения трудовой дисциплины: правил техники безопасности, опоздания.
24. В коллективе полностью отсутствует работа в сверхурочное время и в выходные дни.
25. В коллективе постоянно снижается напряженность труда.
26. Работа легкая, не вызывает физического переутомления.
27. Моя работа имеет большое значение для деятельности всего коллектива.
28. Руководитель часто обсуждает со мной различные производственные вопросы.
29. Работа разнообразная, требует смекалки, заставляет думать.
30. Хорошее, удобное оборудование и техника.
31. В коллективе отсутствуют какие бы то ни было конфликты между учителями.
32. Администрация ценит меня как работника.
33. Есть возможность и созданы все условия для учебы.
34. Высокая оплата сверхурочных часов и работы в выходные дни.
35. В коллективе отношения между людьми строятся на основе высокой требовательности и принципиальности.
36. Большинство сотрудников обучались или обучаются в системе повышения квалификации.

37. Большинство членов коллектива характеризуются творческим отношением к труду.
38. Работа ритмичная, без штурмовщины.
39. В коллективе совсем нет неудач в работе.
40. Условия работы позволяют выбрать для себя удобный темп работы.
41. Работа, которую я выполняю, очень важна.
42. Руководитель всегда интересуется моими личными делами.
43. Работа требует высокой квалификации.
44. Хорошо оформленные места общего пользования: столовая, раздевалка и пр.
45. В коллективе сложилась атмосфера доверия и доброжелательности друг к другу.
46. Мой руководитель меня уважает.
47. Есть возможность постоянно повышать свою экономическую, правовую грамотность.
48. Хорошее обеспечение членов коллектива: путевками, жильем, детским садом, летним лагерем и пр.
49. Высокая организованность и сплоченность всего коллектива.
50. Большинство в коллективе активно участвует в общественной жизни.
51. В коллективе каждый считает своим долгом бороться за повышение качества работы.
52. Удобная сменность.
53. В коллективе всегда строго выполняются все плановые показатели.
54. Работа не накладывает на человека большой ответственности.
55. Наш коллектив играет важную роль в жизни всего района.
56. Члены коллектива часто проводят вместе свободное от работы время.

Тест для исследования эмпатии

(автор И.М. Юсупов)¹

Итак, предлагаем проверить имеющиеся у вас эмпатийные тенденции. Для этого, отвечая на каждое из 36 утверждений, приписывайте своим ответам следующие числа: если ответили «не знаю» — 0, ответу «нет, никогда!» припишите 1, «иногда» — 2, «часто» — 3, «почти всегда» — 4 и ответу «да, всегда» — 5. Отвечать нужно на все пункты.

1. Мне больше нравятся книги о путешествиях, чем из серии «Жизнь замечательных людей».
2. Взрослых детей раздражает забота родителей.
3. Мне нравится размышлять о причинах успехов и неудач других людей.
4. Среди всех музыкальных телепередач предпочитаю «Современные ритмы».
5. Чрезмерную раздражительность и несправедливые упреки больного надо терпеть, даже если они продолжают годами.
6. Больному человеку можно помочь даже словом.
7. Посторонним людям не следует вмешиваться в конфликт между двумя лицами.
8. Старые люди, как правило, обидчивы без причин.
9. Когда я в детстве слушал грустную историю, на мои глаза сами по себе наворачивались слезы.
10. Раздраженное состояние моих родителей влияет на мое настроение.
11. Я равнодушен к критике в мой адрес.
12. Мне больше нравится рассматривать портреты, чем картины с пейзажами.
13. Я всегда прощал все родителям, даже если они были неправы.

¹ Работа с педагогом // Детский психолог. — 1992. — Вып. 1.

14. Если лошадь плохо тянет, ее нужно хлестать.
15. Когда я читаю о драматических событиях в жизни людей, то чувствую, словно это происходит со мной.
16. Родители относятся к своим детям справедливо.
17. Видя ссорящихся подростков или взрослых, я вмешиваюсь.
18. Я не обращаю внимания на плохое настроение своих родителей.
19. Я подолгу наблюдаю за поведением животных, откладывая другие дела.
20. Фильмы и книги могут вызвать слезы только у несерьезных людей.
21. Мне нравится наблюдать за выражением лиц и поведением незнакомых людей.
22. В детстве я приводил домой бездомных кошек и собак.
23. Все люди необоснованно озлоблены.
24. Глядя на постороннего человека, мне хочется угадать, как сложится его жизнь.
25. В детстве младшие по возрасту ходили за мной по пятам.
26. При виде покалеченного животного я стараюсь ему чем-то помочь.
27. Человеку станет легче, если внимательно выслушать его жалобы.
28. Увидев уличное происшествие, я стараюсь не попадать в число свидетелей.
29. Младшим нравится, когда я предлагаю им свою идею, дело или развлечение.
30. Люди преувеличивают способность животных чувствовать настроение своего хозяина.
31. Из затруднительной конфликтной ситуации человек должен выходить самостоятельно.
32. Если ребенок плачет, на то есть свои причины.

33. Молодежь должна всегда удовлетворять любые просьбы и чудачества стариков.

34. Мне хотелось разобраться, почему некоторые мои одноклассники иногда были задумчивы.

35. Беспризорных домашних животных следует отлавливать и уничтожать.

36. Если мои друзья начинают обсуждать со мной свои личные проблемы, я стараюсь перевести разговор на другую тему.

Прежде чем подсчитать полученные результаты, проверьте степень откровенности, с которой вы отвечали. Не ответили ли вы «не знаю» на некоторые из утверждений под номерами 3, 9, 11, 13, 28, 36, а также не поместили ли пункты 11, 13, 15, 27 ответами «да, всегда»? Если это так, то вы не пожелали быть откровенными перед собой, а в некоторых случаях стремились выглядеть в лучшем свете. Результатам тестирования можно доверять, если по всем перечисленным утверждениям вы дали не более трех неискренних ответов, при четырех уже следует сомневаться в их достоверности, а при пяти можете считать, что работу вы выполнили напрасно. Теперь просуммируйте все баллы, приписанные ответам на пункты: 2, 5, 8, 9, 10, 12, 13, 15, 16, 19, 21, 22, 24, 25, 26, 27, 29, 32. Соотнесите результат со шкалой развитости эмпатийных тенденций.

Если вы набрали от 82 до 90 баллов — это очень высокий уровень эмпатийности. У вас болезненно развито сопереживание. В общении, как барометр, тонко реагируете на настроение собеседника, еще не успевшего сказать ни слова. Вам трудно оттого, что окружающие используют вас в качестве громоотвода, обрушивая на вас свое эмоциональное состояние. Плохо чувствуете себя в присутствии «тяжелых» людей. Взрослые и дети охотно доверяют вам

свои тайны и идут за советом. Нередко испытываете комплекс вины, опасаясь причинить людям хлопоты; не только словом, но даже взглядом боитесь задеть их. Беспокойство за родных и близких не покидает вас. В то же время вы сами очень ранимы. Можете страдать при виде покалеченного животного или не находить себе места от случайного холодного приветствия вашего шефа. Ваша впечатлительность порой долго не дает заснуть. Будучи в расстроенных чувствах, вы нуждаетесь в эмоциональной поддержке со стороны. При таком отношении к жизни вы близки к невротическим срывам. Позаботьтесь о своем психическом здоровье.

От 63 до 81 балла — высокая эмпатийность. Вы чувствительны к нуждам и проблемам окружающих, великодушны, склонны многое им прощать. С неподдельным интересом относитесь к людям. Вам нравится «читать» их лица и «заглядывать» в их будущее. Вы эмоционально отзывчивы, общительны, быстро устанавливаете контакты и находите общий язык. Должно быть, и дети тянутся к вам. Окружающие ценят вас за душевность. Вы стараетесь не допускать конфликты и находить компромиссные решения, хорошо переносите критику в свой адрес. В оценке событий больше доверяете своим чувствам и интуиции, чем аналитическим выводам. Предпочитаете работать с людьми, нежели в одиночку. Постоянно нуждаетесь в социальном одобрении своих действий. При всех перечисленных качествах вы не всегда аккуратны в точной и кропотливой работе. Не стоит особого труда вывести вас из равновесия.

От 37 до 62 баллов — нормальный уровень эмпатийности, присущий подавляющему большинству людей. Окружающие не могут назвать вас «толстокожим», но в то же время вы не относитесь к числу особо чувствительных лиц. В межличностных отношениях судить о других более

склонны по их поступкам, чем доверять своим личным впечатлениям. Вам не чужды эмоциональные проявления, но в большинстве своем они находятся под самоконтролем. В общении внимательны, стараетесь понять больше, чем сказано словами, но при излишнем излиянии чувств собеседника теряете терпение. Предпочитаете деликатно не высказывать свою точку зрения, не будучи уверенным, что она будет принята. При чтении художественных произведений и просмотре фильмов чаще следите за действием, чем за переживаниями героев. Затрудняетесь прогнозировать развитие отношений между людьми, поэтому, случается, их поступки оказываются для вас неожиданными. У вас нет раскованности чувств, и это мешает вашему полноценному восприятию людей.

12–36 баллов — низкий уровень эмпатийности. Вы испытываете затруднения в установлении контактов с людьми, неуютно чувствуете себя в шумной компании. Эмоциональные проявления в поступках окружающих подчас кажутся вам непонятными и лишены смысла. Отдаете предпочтение уединенным занятиям конкретным делом, а не работе с людьми. Вы — сторонник точных формулировок и рациональных решений. Вероятно, у вас мало друзей, а тех, кто есть, цените больше за деловые качества и ясный ум, чем за чуткость и отзывчивость. Люди платят вам тем же: случаются моменты, когда вы чувствуете свою отчужденность; окружающие не слишком жалуют вас своим вниманием. Но это поправимо, если вы раскроете свой панцирь и станете пристальнее всматриваться в поведение своих близких и принимать их потребности, как свои.

11 баллов и менее — очень низкий уровень. Эмпатийные тенденции личности не развиты. Затрудняетесь первым начать разговор, держитесь особняком среди сослуживцев.

Особенно трудны контакты с детьми и лицами, которые намного старше вас. В межличностных отношениях нередко оказываетесь в неуклюжем положении. Во многом не находите взаимопонимания с окружающими.

Любите острые ощущения, спортивные состязания предпочитаете искусству. В деятельности слишком центрированы на себе. Вы можете быть очень продуктивны в индивидуальной работе, во взаимодействии же с другими не всегда выглядите в лучшем свете. С иронией относитесь к сентиментальным проявлениям. Болезненно переносите критику в свой адрес, хотя можете на нее бурно не реагировать. Вам необходима гимнастика чувств.

Тест «Оцените свой творческий потенциал»

Выберите один из предложенных вариантов ответов:

1. Считаете ли вы, что окружающий вас мир может быть улучшен?

- а) да;
- б) нет;
- в) да, но только кое в чем.

2. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

- а) да, в большинстве случаев;
- б) нет;
- в) да, в некоторых случаях.

3. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей принесут значительный прогресс в той сфере деятельности, которую вы выберете?

- а) да;
- б) откуда у меня могут быть такие идеи?
- в) может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен.

4. Считаете ли вы, что в будущем будете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

- а) да, наверняка;
- б) очень маловероятно;
- в) может быть.

5. Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли в том, что дело получится?

- а) конечно;
- б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;
- в) чаще уверен, чем неуверен.

6. Возникает ли у вас желание заняться каким-то не известным для вас делом? Таким делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, его абсолютно не знаете?

- а) да, всякое неизвестное меня привлекает;
- б) нет;
- в) все зависит от самого дела и обстоятельств.

7. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

- а) да;
- б) что получится, то и хорошо;
- в) если это не очень трудно, то да.

8. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

- а) да;
- б) нет, надо учиться самому основному;
- в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.

9. Когда вы терпите неудачу, то:

- а) какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;
- б) сразу махнете рукой на эту затею, как только увидите ее нереальность;
- в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.

10. Профессию надо выбирать исходя из:

- а) своих возможностей и перспектив для себя;
- б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;
- в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.

11. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

- а) да;
- б) нет;
- в) если место понравилось и запомнилось, то да.

12. Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что говорилось?

- а) да;
- б) нет;
- в) вспомню все, что мне интересно.

13. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы повторить его по слогам без ошибок, даже не зная его значения?

- а) да;
- б) нет;
- в) повторяю, но не совсем правильно.

14. В свободное время вы предпочитаете:

- а) оставаться наедине, поразмыслить;
- б) находиться в компании;
- в) мне безразлично, буду ли я один или в компании.

15. Вы занимаетесь каким-то делом. Вы решаете прекратить его, только когда:

- а) дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) вы более-менее довольны сделанным;
- в) дело кажется сделанным, хотя его еще можно делать лучше. Но зачем?

16. Когда вы один, вы:

- а) любите мечтать о каких-то вещах, может быть, и абстрактных;

б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.

17. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем вы находитесь;

б) только наедине;

в) только там, где есть тишина.

18. Когда вы отстаиваете какую-то идею, вы:

а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;

б) останетесь при своем мнении, какие бы аргументы ни выдвигались;

в) измените свое мнение, если сопротивление окажется слишком сильным.

Теперь подсчитайте баллы.

За ответ а) начисляются 3 балла, б) 1, в) 2 балла. Вопросы диагностировали границы вашей любознательности, уверенность в себе, постоянство, зрительную и слуховую память, стремление к независимости, способность абстрагироваться и сосредоточиваться. Эти показатели и есть качества творческого потенциала.

Если вы набрали 48 и более баллов, то в вас заложен значительный творческий потенциал, который представляет вам богатый выбор творческих возможностей.

Если вы на деле сможете применить ваши способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

Если вы набрали 24–47 баллов, то у вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры вашего творчества. Самый опасный — страх, особенно у людей, ориентированных на обязательный успех. Боязнь неудачи сковывает воображение — основу творчества. Страх мо-

жет быть и социальный, страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания, осуждения окружающими. Боязнь осуждения за новое, непривычные для других поведение, взгляды, чувства сковывает творческую активность, уничтожает творческую личность.

Воспитатель должен осознавать, что культура педагога, его рабочее самочувствие входят необходимой составной частью в содержание общей профессиональной деятельности. Она тесно связана с педагогической техникой, с разнообразными приемами воздействия воспитателя на детей. Педагогическая техника — это форма организации поведения педагога, выражения его чувств, его индивидуально-эмоциональных качеств. Как категория она включает две группы компонентов. Первая группа связана с организацией поведения педагога — постановка голоса, дикция; владение своим организмом (мимика и пантомимика); управление эмоциями, настроением; владение социальной перцепцией. Вторая — раскрывает систему совершенно точных средств воздействия на личность и коллектив. Сюда относятся техника предъявления требований, техника воспитания дисциплины, техника организации завтрашней радости, создания перспективы, техника организации режима, техника наказания и поощрения. Педагогу следует также уяснить, что он обязан следить за своим внешним видом, так как это — проявление внутреннего достоинства его личности.

6.1. Упражнения для развития умения произвольно регулировать соматическое состояние

В процессе профессиональной деятельности особое внимание нужно уделить выражению спокойствия, уверенности, доброжелательности и способам проявления их в ми-

мике, пантомимике, одежде учителя. Задумайтесь, как верно сказано: «даже в том, как вы войдете к детям, как посмотрите, как поздороваетесь, как отодвинете стул, как пройдете по группе, во всех этих мелочах — сила вашего влияния на ребенка. Во всех ваших движениях, жестах, взгляде дети должны чувствовать сдержанную силу, очень большую уверенность в себе. Именно такой, спокойный, приветливый, уверенный, вы наиболее выразительны как человек, именно такой вы наиболее сильны как воспитатель»¹.

В психолого-педагогических исследованиях высказывается твердое мнение, что в деятельности педагога особую роль играет эмоционально-творческая сфера, что педагогическое мастерство воспитателя во многом определяется его умением свободно управлять своим самочувствием, снимать физическое и психическое напряжение.

Для формирования умения действовать естественно, снимать излишнее напряжение педагогу следует познакомиться с методикой аутогенной тренировки. Известно, что физическое и психическое состояние человека взаимно обусловлены: чем сильнее напряжение мышц, тем интенсивнее нервные импульсы, «бегущие» в большие полушария. Снижение мышечного тонуса ведет к снижению возбуждения, к спокойному состоянию. А так как профессия педагога требует естественно спокойного и ровного взаимодействия с детьми, то взрослому необходимо научиться волевыми усилиями снимать излишнее напряжение мышц и в нужный момент мобилизоваться. Наши ученые-педагоги, психологи, физиологи разработали систему специальных упражнений на расслабление мышц различных органов тела. В первой части упражнений рекомендуется акцентирование сознания на напряжении мышц или группы мышц в течение 3–4 секунд. Во второй — на

¹ Методика воспитательной работы в школе / Сост. Э.С. Кузнецова, А.М. Бардиан. М., 1967.

расслаблении. Эффективность упражнений повышается при помощи самоприказов. Например, напрягая мышцы рук, сосредоточившись на этом ощущении, необходимо сказать про себя: «Мышцы рук максимально напряжены». При выполнении расслабления необходимо внушать себе: «Мышцы рук совершенно расслаблены». Каждое упражнение выполняется 3–4 раза.

Практика показывает, что с помощью систематических упражнений можно овладеть прочными умениями в расслаблении мышц различных органов тела и снятии расслабления. Как свободно мы управляем мышцами кисти руки, произвольно напрягая и расслабляя их (это следствие того, что рука — главный орган труда, манипуляции), так же свободно можно научиться управлять любыми мышцами или группами их.

Упражнения на снятие мышечного напряжения

Упражнение 1

Встаньте прямо, поднимите руки вперед, пальцы сожмите в кулак, одновременно напрягая мышцы кисти, предплечья, плечи (3–4 с). Не забудьте о мысленном действии при этом (вы хотите быть сильным, крепким, ваши мышцы сильно напряжены). А теперь расслабьтесь: руки свободно падают вниз, совершая маятникообразные движения.

Упражнение 2

Наклонитесь вперед, поднимите руки, пальцы сожмите в кулак, напрягая кисти, предплечья, плечи (3–4 с). После этого расслабьтесь, руки свободно падают вниз, совершая маятникообразные движения.

Упражнение 3

«Поза» и «маска» релаксации: сядьте в позу отдыха. Расположитесь удобно и свободно, не застывая в перво-

начально выбранной позе, чувствуя себя непринужденно (вызовите представление приятного отдыха после долгой прогулки). Опершись на спинку стула, ноги слегка разведите и согните в коленях. Эта поза дает возможность успокоиться. Для расслабления мускулатуры лица выполняем «маску» релаксации. Легко опустите веки, язык мягко приложите к корням верхних передних зубов изнутри (звук Т), дайте нижней челюсти слегка отвиснуть, ощутив ее вес.

Подаются команды (самоприказы):

расслабьте лоб, брови;

мягко опустите веки;

щеки расслаблены;

• челюсти разжаты, нижняя челюсть свободно опущена вниз;

губы расслаблены — верхняя, нижняя;

расслабьте мышцы шеи — голова откинута назад;

расслабьте плечи — плечи опускаются;

руки, кисти рук — правую, левую;

расслабьте живот — он мягкий, расслабленный;

ноги расслабьте — правую, левую, пальцы ног. Дыхание свободное, спокойное, медленное, ровное. Вы отдыхаете.

Мысленно повторяется круг команд, проверяя, не забыли ли где-нибудь «зажимы».

В момент расслабления вообразите (воссоздайте) картину отдыха (вы отдыхаете на даче, на пляже...). Зафиксируйте состояние покоя, прислушайтесь к своим ощущениям.

Отдохнув 2–3 минуты, выходите из состояния расслабления — потянитесь, сядьте прямо. Энергично дается команда: «Сплести пальцы рук перед собой! Выверните кисти ладонями наружу. С полным вдохом поднимите руки со сплетенными пальцами над головой. С резким выдохом опустите руки». Упражнение на снятие расслабления

повторяется 2–3 раза. Содержание этого упражнения можно рекомендовать записать на магнитофонную ленту и предложить студентам выполнять его на основе прослушивания записи.

Упражнения на выработку правильной осанки

Ученые, исследующие сущность педагогического мастерства, утверждают, что воспитатель должен быть эстетически выразительным. Этой выразительности содействует осанка, на выработку которой следует обратить особое внимание.

Правильная осанка — показатель внутреннего состояния человека, она играет первостепенное значение при оценке детьми внешнего вида педагога. Стройность, подтянутость, спокойствие — это выражение внутреннего состояния, достоинства, силы личности воспитателя.

Осанка выражает силу духа, уверенность в себе. Согнутый, сутулый человек, с опущенными плечами и головой не внушает доверия. Следует потренироваться в выполнении некоторых упражнений на формирование осанки.

Упражнение 1. «На колок»

Ссутультесь, расслабьте мышцы спины и плеч. Теперь, как бы приподняв свое тело (плечи, грудь) и откинув его назад и вниз, «наденьте» его на позвоночник, как пальто на вешалку. Спина стала крепкой, прямой, а руки, шея, плечи — свободные, легкие (повторяется 2–3 раза).

Правильной осанке помогает умение правильно сидеть за рабочим столом, на стуле (без опоры на стол или спинку стула); умение правильно вставать, двигаться.

Упражнение 2

Правильно вставать. Обратить внимание на правильный выбор точки опоры, умение бесшумно и грациозно встать со стула.

Упражнение 3

Правильно (бесшумно и целесообразно) двигаться — пересест на другое место; поменяться местами друг с другом за столом.

Упражнение 4

Движение на основе безречевого общения (зрительный контакт). «Договориться» глазами об обмене местами и сделать пересадку бесшумно.

Упражнение 5

Движение по групповой комнате в соответствии с ситуацией и выполняемой детьми деятельностью, без лишней суетливости, соблюдая все требования к осанке.

Упражнения на регуляцию психических состояний педагога

1. Мысленное кино. Создайте мысленный образ самого себя — делающего то или обладающего тем, что вам на самом деле хочется. Вы можете вообразить себя уверенным, артистичным педагогом, работающим с вдохновением, изобретательностью и выдумкой. В этом мысленном представлении важны три момента: не упускайте подробности, подключая все ваши ощущения; представьте себя наслаждающимся желанным ходом событий; вообразите сцену происходящего в определенный день и час. Побуждая вас сосредоточиваться на цели (сверхзадаче), мысленный образ повышает мотивацию и внутреннюю энергию, создает дополнительные стимулы, будит внутренние силы.

2. Луч. Сконцентрируйте возможности своей фантазии и представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последо-

вательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, «оппадают» брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, красивого и естественного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и воспитанниками.

3. Мышечная броня. Известно, что на физическом уровне существуют мышечные механизмы, блокирующие эмоциональную активность человека. Описаны семь кругов «мышечной брони», перехватывающей тело и подавляющей проявления непосредственных эмоций: на уровне глаз, рта, шеи, груди, диафрагмы, живота и таза. При доминирующей позиции «над» энергия обычно сконцентрирована в верхней части тела: напрягаются глаза («пристальный взгляд»), сжимается рот («твердые губы»), одеваются «панцирем» шея и грудь. На уровне талии течение энергии блокируется мышечным напряжением. Для того чтобы сменить позицию, в первую очередь необходимо ослабить напряжение. Предлагаем для этого такие упражнения:

◀ Глубоко вдохните. При выдохе резким движением в воображении как бы «сорвите» маску с лица: «погасите» глаза, расслабьте губы, освободите шею, грудь. Представьте, что через выдох вы снимаете с себя мышечные «кольца» и отбрасываете их — с глаз, шеи и груди.

◀ Дотроньтесь кончиками пальцев до глаз, проведите ладонями по лицу ото лба к подбородку, как бы снимая старую маску. Этот жест — граница, до которой вы находились в позиции «над». Перейдя «границу», вы оказались в позиции «наравне» и начали выполнять другую роль.

4. Поиграйте! Для развития внутренних средств ролевой децентрации представьте себе ваш неприятный разговор, например, со старшим воспитателем, позволившим себе неучтивый тон в общении с вами и несправедливые замечания. Вместо того чтобы насильственным образом вычеркнуть его из своей памяти, попытайтесь, наоборот, максимально приблизить его. Попробуйте сыграть роль старшего воспитателя. Подражайте походке, манере себя вести, проиграйте его размышления, его отношение к разговору с вами. Через несколько минут такой игры вы почувствуете облегчение, спад напряжения. Изменится ваше отношение к конфликту, к человеку, в котором вы увидите много позитивного, того, чего не замечали раньше. Вы включитесь в ситуацию администратора и сможете его понять.

5. Рисуем настроение. Для снятия неприятного осадка после тяжелого разговора возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой (или правой, если вы левша) нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Погрузитесь полностью в свои переживания, выберите цвет и проведите линии так, как хотите, в соответствии с настроением. Перенесите свои настроения на бумагу, как бы материализуйте их. Закончили рисунок, а потом на другой стороне листа напишите 5–7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте. Слова должны возникать спонтанно. Затем еще раз посмотрите на рисунок, как бы заново переживая свое состояние, перечитайте слова и эмоционально разорвите листок и выбросите. Ваше эмоциональное состояние должно перейти в рисунок и нейтрализоваться.

6. Эмоциональная атмосфера. Перед началом рабочего дня посидите немного, подумайте и представьте себе то, что вызывает у вас чувство спокойствия, радости или какие-нибудь приятные эмоции. Найдите из всего потока

образов что-нибудь одно, наиболее сильное по своей привлекательности для вас в данный момент и как-либо связанное с предстоящей деятельностью. В течение рабочего дня постарайтесь не терять это ощущение и поддерживать высокий уровень положительных эмоций. Помните: плохое настроение снижает эффективность труда педагога на 60–70%.

7. Вызов вдохновения. Когда вам очень не хочется идти на работу (что может случиться с каждым), скажите себе: «Если бы я был в хорошем настроении и чувствовал себя лучше, я бы вел себя так...» (торопился бы в детский сад, с нетерпением ждал встречи с ребятами и т.д.). Ускорьте шаг, вспомните об интересных задумках в плане дня, о хороших пособиях, технических средствах, которые вы заранее подготовили, а сегодня можете использовать на занятии, вспомните о ваших удачах на прошлых уроках, о своих любимых учениках. Обязательно заставьте себя улыбнуться, расправьте плечи, поднимите голову. Внешне войдите в образ педагога, очень любящего свою работу.

Упражнения для снятия напряжения, мышечных зажимов и обеспечения мышечной свободы

1. Управляйте телом

♦ Размеренно считая до двадцати, постепенно расслабьте мускулатуру — от головы до кончиков пальцев ног, а затем, следуя тому же счету, напрягите ее, повторите несколько раз, фиксируя для себя смену ощущений.

♦ Когда вы четко ощутите разницу, постарайтесь научиться напрягать разнопарные мышцы: напрягите одновременно мышцы правой ноги и левой руки и т.д.; поочередно напрягайте мышцы шеи, плеч, спины, правой ноги, левой и др.

♦ Проведите тренинг работы мышц кистей рук:

6. Учимся понимать, учимся принимать

а) подвигайте пальцами в отдельности, согните их последовательно;

б) потрясите кистями рук, как бы стряхивая с них капли воды;

в) помашите кистями рук на лицо, как будто вам жарко;

г) сцепите кисти и сделайте руками непрерывную волну — можно всем вместе, а можно по очереди, как бы передавая ее поочередно друг другу.

♦ Оставляя все тело свободным, действуйте только одной рукой, одной ногой, затем головой и т.д.

♦ Положите правую ногу на левую и ступней правой ноги нарисуйте буквы О, Д, А и др. Затем то же сделайте левой ступней.

♦ В течение дня периодически фиксируйте свои внутренние ощущения, прислушивайтесь к своему телу — определите, какая группа мышц зажата, в какой части тела вы испытываете дискомфорт; осознав свои ощущения, исправьте ситуацию и почувствуйте радость от достигнутых изменений.

2. Экран. Человек так устроен, что, когда на него смотрит множество глаз, его страх идет в мускулы и он впадает в зажим или развязность.

Не позволяйте себе роскоши испугаться, выходя на аудиторию. Театральная педагогика предлагает для этого такой прием: скажите себе, что не на вас смотрят, а вы смотрите на людей и видите их, как на большом экране.

3. Сознание. Есть другой вариант подготовки к публичному выступлению. Перед выходом на публику проведите рациональную беседу с самим собой. Например:

— Для чего я иду туда? — Чтобы донести до родителей необходимую и интересную для них информацию.

— Должен ли я бояться ошибок или негативной реакции? — Нет. Во-первых, я хорошо подготовился, во-вторых, всегда среди слушателей найдется критик-негативист,

я буду ориентироваться на позитивно настроенных слушателей, в-третьих, за ошибки меня в тюрьму не посадят.

Гимнастика для снятия общего утомления (по рекомендациям М.И. Степановой)

Упражнение 1

Исходное положение — ноги врозь. По счету 1 — руки к плечам; 2 — руки поднять вверх, прогнуться; 3 — руки через стороны опустить вниз; 4 — прийти в исходное положение. На счете 1–2 — вдох, на счете 3–4 — выдох. Повторить 3 раза.

Упражнение 2

Исходное положение — ноги врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. По счету 1–2 — два рывка согнутыми руками назад; по счету 3–4 — два рывка назад прямыми руками; 5–6 — руки опустить. На счет 1–2 — выдох, 3–4 — вдох, 5–6 — выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 3

Исходное положение — ноги врозь, руки вверх. По счету 1 — не сдвигая с места ног, повернуть туловище вправо, 2 — прийти в исходное положение, по счету 3 — повернуть туловище влево, по счету 4 — вернуться в исходное положение. На счет 1 — вдох, на счет 2 — выдох, на счет 3 — вдох, на счет 4 — выдох. Повторить 3–4 раза.

Упражнение 4

Исходное положение — руки вниз, ноги широко расставить. По счету 1–2 — руки соединить в замок и поднять вверх за голову. По счету 3 — резко опустить руки вниз, по счету 4 — прийти в исходное положение. На счет 1–2 — вдох, на счет 3–4 — выдох. Повторить 3 раза. Это упражнение еще называют «рубка дров».

Все эти четыре упражнения выполняются в среднем темпе. Педагог по желанию может добавить или заменить некоторые упражнения другими. При этом важно учесть то, что физические упражнения должны быть направлены на снятие напряжения с верхнего плечевого пояса и улучшение кровообращения головы и всего тела ребенка. Продолжительность этой гимнастики — не менее 1 минуты, желательно 2–3 минуты; можно совмещать с офтальмотренажем.

При выполнении всех физических упражнений и офтальмотренажа необходимо выполнять еще одно условие: соблюдать режим проветривания. Если время летнее, то упражнения можно выполнять при открытых окнах или на свежем воздухе. Если зимнее время, то помещение проветривается и до, и после гимнастики.

6.2. Упражнения для развития педагогического артистизма

Упражнения для развития выразительности мимики и жестов

Некоторые упражнения выполняются в процессе работы тренинговой группы.

1. Осанка. Встаньте прямо, спиной к стене, соприкасаясь со стеной затылком, лопатками, пятками; стойте, считайте до десяти; отойдите от стены и попытайтесь сохранить осанку. Когда вы научитесь контролировать свое тело, можно тренироваться, одновременно читая стихи или произнося какие-либо речи.

2. Малярная кисть (по Н.Е. Щурковой). Соедините руки, вытянутые вперед кистями, — это воображаемая малярная кисть; красьте этой кистью горизонтальную и вертикальную поверхность; добросовестно «красьте», плотно проводя кистью по воображаемой стене.

3. Облако. Вытяните перед собой руки. Сосредоточьтесь на своих ладонях, представьте, что на них легко опустилось невесомое облако — нежное, ласковое, пушистое. Поиграйте с ним: подбросьте его и поймайте; перебросьте из одной руки в другую; отпустите вверх; погладьте нежно его пушистые бока; отпустите в небо, попрощайтесь.

4. Ладонки. Вытяните руку, ладонь поверните в просительном положении, вообразите, что на ладонь кладут... змею. Резко отдергиваем руку, говоря «нет!». Чередуем движение: «дай» — «нет» — поочередно для правой и левой руки. Поочередно подходите друг к другу, протягивая ладонки навстречу; в момент соприкосновения ладонек пошлите добрые пожелания другому.

5. Говорящие руки. Руки лежат свободно на столе и меняют свое положение, как только получают сообщение о состоянии хозяина рук: «он спокоен», «он весел», «он задумчив», «он озабочен», «он нервничает», «он напряженно думает», «он удивлен», «он собирает волю в кулак», «он в предвкушении удовольствия», «он приступает к делу» и т.д.

6. Реакция. Покажите реакцию отношения на какой-либо акт воздействия: формы сменяются согласно предложенному содержательному вееру. Например, в ответ на вопрос «Как поживаете?» отреагируйте следующим образом: «спасибо, хорошо», «неважно», «не могу даже и ответить», «очень хорошо живу», «мерзко», «больше хорошо, чем плохо» и пр. Пользоваться вербальными средствами при этом не разрешается, жесты допускаются в минимальной мере.

7. Стекло. Участники, разбившись на диады, ведут мимический диалог, якобы через толстое стекло, не пропускающее звука. Содержание диалога заранее оговаривается. Приведем один из примеров возможного содержания:

— Здравствуй! Как ты поживаешь?

— Спасибо, не очень хорошо...

— Что так?

— Много неприятностей...

— Какие же?

— Поссорился с мамой... кошка сдохла... деньги потерял...

— Нужна помощь?

— Спасибо, я как-нибудь сам...

— Успеха тебе в преодолении несчастий!

— Ты очень добр. Спасибо еще раз.

8. Ответ без слов. Участники поочередно задают друг другу вопросы, но ответы на эти вопросы производятся строго ограниченно — только мимически.

9. Лишние жесты. Продемонстрируйте жесты, которые могут отвлекать, раздражать, выражать неуверенность, открытость, недоверие и закрытость, напряженность, невзвозность, скуку, самоконтроль.

10. Что бы это значило? Расшифруйте жест вашего напарника. Объясните и обоснуйте его (жеста) уместность. Используйте свой опыт и наблюдательность. Участники делятся на несколько подгрупп, задумывают сюжет и содержание речевого общения, проигрывают задуманное в изоляции. Затем выносят на всеобщее обозрение, лишив звука разыгрываемые события. Зрители определяют суть происходящего по мимическим показателям.

11. Зеркало. Для точности пластических движений и для того, чтобы почувствовать внутренний ритм другого человека и как можно полнее отразить его, М.О. Кнебель рекомендует упражнение «Зеркало»: два участника стоят друг против друга. Один «смотрит в зеркало», другой выполняет роль зеркала. «Зеркало» повторяет все движения смотрящегося. При этом думайте о том, что каждый человек — индивидуальность, обладающая уникальным психологическим «ритмом», и чтобы правильно понять

человека, надо почувствовать его энергетику, темперамент, направленность, динамику, внутреннюю экспрессию.

12. Разные чувства. Пр продемонстрируйте два противоположных состояния: горе и радость, любовь и ненависть, усталость и бодрость, понимание, сомнение, недоверие, беспокойство, неуверенность, беспомощность. Изобразите мимически и пантомимически удивление, волнение, гнев, иронию и другие чувства.

13. Разговор без слов. Найдите двигательные, мимические средства воплощения требования, например, «садись», «внимание», «иди сюда», «тише» и другие; пантомимически скажите «Хочу с вами работать!», «Когда мы будем отдыхать?»; подайте руками команды: говорить, молчать, думать, расслабиться.

14. Превращения предметов. В руках искусного артиста карандаш может стать подзорной трубой, лист бумаги — зеркалом, носовой платок — салфеткой. Это называется искусством пантомимы. Задание: превратить простой предмет (линейку, ручку) в нечто совсем другое и производить при этом соответствующие манипуляции, чтобы зрители могли догадаться, что это за предмет. Выполнение действий происходит без единого слова.

15. Глухой телефон (по Н.П. Аникеевой). Передайте другому не известное ему задание (поправить прическу, полегче одеться и т.д.). Пользуйтесь только мимикой и жестами. Сравните и обсудите то, что показывалось вами, и то, что понял ваш партнер.

16. Живая картина (по Л.И. Маленковой). Не пользуясь речью, покажите, как разговаривают: две подружки через окно; одноклассники через стеклянную дверь класса, где проходит экзамен, а экзаменуемый плохо подготовлен. Покажите, как ходят: ребенок, который только что научился ходить; глубокий старик; ученик, который не хочет отвечать у доски. Изобразите, как сидит провинившийся

Буратино на уроке у Мальвины; непоседливый школьник под взглядом строгой учительницы; старая учительница, непоседливый малыш. Попробуйте изобразить: школьную доску, дверь класса, дневник.

Упражнения для развития техники речи и дыхания

Техника речи — это комплекс навыков в речевом дыхании, голосообразовании, дикции, темпоритма, которые позволяют взрослому донести до ребенка все богатство содержания своего слова. Следующий необходимый для понимания термин — «фонационное дыхание» (речевое), которое отличается от физиологического последовательностью (вдох — пауза — выдох), большим объемом, умением экономно расходовать воздух и своевременно его возобновлять [15].

Различают четыре типа дыхания: верхнее (ключичное), грудное, диафрагмальное, диафрагмально-реберное.

Механизм диафрагмально-реберного дыхания включает такие составные элементы:

♦ *движение диафрагмы:* сокращаясь, она опускается вниз, давит на внутренние органы, находящиеся в брюшной полости. В результате этого выпячивается верхняя часть живота, грудная полость расширяется в вертикальном направлении за счет опустившейся диафрагмы. Нижняя часть легких заполняется воздухом;

♦ *расширение грудной клетки* происходит при вдохе вследствие активной работы межреберных мышц, раздвигающих грудную клетку и увеличивающих объем грудной полости в горизонтальном направлении. Легкие расширяются в своей средней части и наполняются воздухом;

♦ *подтягивание нижних стенок живота* (косых мышц) служит созданию опоры для диафрагмы и частичному перемещению воздуха из средней и нижней частей легких

в верхнюю, что способствует заполнению воздухом всего объема легких.

Техника дыхания совершенствуется по пути развития диафрагмально-реберного дыхания, тренировки мышц «речевого» пояса, организованного выдоха.

Упражнения на развитие фонационного дыхания

Поставить дыхание — значит сделать его совершенным, пригодным для педагогической деятельности. Тренировка дыхания требует длительного времени, большой самостоятельной работы. Наша цель — познакомиться с системой упражнений, которые могут стать основой ежедневной дыхательной гимнастики, включенной в комплекс утренней зарядки.

Овладение техникой дыхания нужно начинать с приведения своего организма в рабочее состояние, снятия физического и эмоционального напряжения. Это расслабит фонационные пути, уберет преграды, мешающие координации речевого процесса. Повторите упражнение «На колок». Обращаем внимание на то, что спина стала крепкой, прямой, а руки, плечи, шея — свободные, легкие. Далее выполните упражнение «Поза и маска релаксации».

Обязательно выйти из состояния релаксации, потянуться, встав со вздохом, подняв руки со сплетенными пальцами над головой. Так мы подготовили организм к выполнению дыхательных упражнений.

Для выработки смешанного, диафрагмально-реберного дыхания нужно выполнять следующие упражнения.

Упражнение 1. Диафрагмальное дыхание (проверяем работу диафрагмы).

Встать прямо. Правую руку положить на область движения диафрагмы. Сделать выдох и, когда появится жела-

ние вдохнуть, сделать глубокий вдох носом так, чтобы было приятное ощущение вдоха, без напряжения. Стремиться к тому, чтобы вдыхаемый воздух еперва «опускался на дно», заполняя нижние доли легких, а уж затем постепенно распространялся кверху. Плечи и ключицы должны оставаться неподвижными, зато в процесс дыхания активно включаются мышцы брюшного пресса. Вдыхать и выдыхать через нос. После выдоха сделать естественную в цикле дыхания паузу, снова сделать вдох и затем выдох. Упражнение проделать три раза без перерыва, все время с закрытым ртом.

Упражнение 2. Грудное дыхание (проверяем работу межреберных мышц).

Встать прямо. Кисти рук лежат на нижних ребрах грудной клетки — большой палец впереди, четыре пальца на спине. Сделать выдох. Затем вдох носом, на одну секунду задержать грудную клетку в расширенном состоянии (состояние вдоха), затем выдохнуть. Повторить упражнение три раза. При упражнении не нагибаться вперед, вдох делать максимально.

Упражнение 3. Опора дыхания. Стоять прямо. После предварительного выдоха перейти на дыхание через нос, проследить, правильно ли работают диафрагма, нижние ребра и мышцы живота, плечи должны быть спокойны. Прежде чем начать выдох, сделать небольшую остановку, которая явится как бы подготовкой к выдоху. Положение мышц диафрагмально-реберного дыхания при остановке перед выдохом будет называться «опорой дыхания». Научиться сохранять опору при выдохе очень важно, так как правильная опора дыхания организует работу голосовых связок на хорошей воздушной струе. После остановки начать выдох через узкое отверстие, образованное губами.

При выдохе должно быть такое ощущение, будто струя воздуха является продолжением воздушного столба, идущего от диафрагмы. Выдох идет легко, постепенно и плавно. Упражнение проделать 3–4 раза. Следить за тем, чтобы не было напряжения в верхней части грудной клетки и шеи. Освободить мышцы шеи, покачивая головой вправо, влево, по кругу, вниз. Прodelать это упражнение и сидя.

Систематически выполняя эти упражнения, можно выработать у себя смешанное дыхание. Напомним, что при диафрагмально-реберном дыхании процесс вдоха и выдоха совершается за счет сокращения диафрагмы и межреберных дыхательных мышц.

6.3. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости

Наша жизнь изобилует ситуациями, выбивающими нас из привычной каждодневной колеи. Часто встреча с такими ситуациями становится непреодолимым препятствием для личностного роста. Преодолеть их все же можно. Если вы столкнулись с ними, попробуйте найти в себе силы. Помогут вам следующие упражнения.

Упражнение 1. Осознание жизненных кризисов (П. Ферручи)

Цель: осмыслить жизненные кризисы и отработать установку на их принятие.

1. Вспомните 3 кризиса, пережитых вами в жизни (ситуации, которые вызвали у вас сильное переживание). Затем сделайте свободный рисунок каждого из них, выражая чувства, которые вы испытывали во время кризиса, и существо случившегося. Рисуйте свободно, не пытаясь сделать рисунок красивым.

2. Теперь возьмите рисунки, представляющие 3 кризиса, и положите их перед собой в соответствии с хронологией событий.

3. Всмотритесь в ваши рисунки, проследите в них непрерывность, если можете ее почувствовать. Вы можете рассматривать кризис как переход между двумя фазами вашего развития. Попробуйте усмотреть в каждом кризисе новый жизненный импульс, новую черту вашей личности, которая рождается и прокладывает себе путь.

4. Осознайте также, каким образом вы встречали свои кризисы. Пытались ли вы отсрочить или игнорировать их? Усиливали ли возникающую боль, цеплялись ли за старые привычки? Были ли вы мужественны перед лицом кризисов? Переживали ли каждый кризис по-разному?

5. Помните: кризис означает, что существующий порядок рушится, а новый, возможно, более совершенный, занимает свое место. В период между старым и новым порядком возникают временные дезинтеграция и переживание, боль. Но это естественный процесс, ибо жизнь — это школа, а кризисные ситуации — наиболее важные уроки. Поэтому принятие кризисов есть самый практический способ быть свободным и в трудной ситуации. Реактивные установки должны измениться на когнитивные.

Упражнение 2. Принятие (П. Ферручи)

1. Подумайте о чем-либо из вашей жизни, к чему вы испытывали или испытываете благодарность. Это может быть присутствие любимого человека, ваш талант, красивая природа или цветок и т.д. Представьте его ярко, оценивайте его, думайте о том, что он вам дает и чему вы от него можете научиться.

2. Теперь подумайте о чем-нибудь или о ком-нибудь, чего или кого вы хотели бы избежать в своей жизни. Пред-

ставляйте его внимательно, разглядывайте всякую вашу реакцию на него. Наблюдайте за реакциями, не пытайтесь препятствовать или остановить их. Проследите вашу обычную стратегию неприятия, осознайте, как это проявляется на уровень вашего тела, чувств, мышления.

3. Вернитесь мысленно к тому предмету, что вызывает вашу благодарность. Представьте себе его еще раз, подумайте о нем с пониманием и как можно полнее осознайте ваше принятие.

4. Теперь обратитесь снова к неприятной ситуации с тем видом принятия, которое у вас возникло. Представьте временный характер неизбежности этой неприятной ситуации. Поймите, что тот же самый мир, который преподносит приятное, также способен и на неприятности, и допустите к себе, если чувствуете готовность и желание, установку сознательного, намеренного принятия.

Вышеприведенные упражнения рекомендуются к использованию при длительных тяжелых ситуациях. Но бывают и неожиданно возникающие ситуации, в которых на человека действуют напряженные факторы. Далее рекомендуются способы ситуативной саморегуляции, призванные помочь в подготовке к испытаниям различного характера. Семенова Е.М. для этих целей рекомендует использовать:

♦ самоубеждение, самоприказы на вызов спокойного состояния, самовнушение спокойствия и выдержки, необходимые для работы настроения: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки», «Я совершенно спокоен» и т.д.;

♦ самоконтроль эмоционального состояния по внешним выражениям эмоций: мимике, пантомимике, соматике, характеру речи, наличию мышечного напряжения, повышенной частоте дыхания. Контролировать внешнее выражение эмоций можно с помощью «запуска» вопросов самоконтроля: «Как я выгляжу?», «Не скован ли я?», «Не

сжаты ли мои зубы?», «Как я сижу (стою)?», «Как я дышу?». В случае выявления признаков напряженности необходимо произвольно расслабить мышцы, удобно сесть (стать), установить спокойный ритм дыхания: сделать 2–3 глубоких вдоха и выдоха, чтобы сбить учащенное дыхание;

♦ дыхательные упражнения успокаивающей направленности (успокаивающее дыхание, глубокое дыхание). Можно использовать следующее дыхательное упражнение: сделать глубокий вдох, направляя воздушный поток в низ живота, задержать дыхание на пару секунд, а потом медленно выпустить воздух через рот ровной струей. Повторить упражнение 3–5 раз. Таким образом, снимается напряжение тела и мозга, создается уравновешенное состояние. Использование образов концентрации и визуализации — сосредоточение внимания и воображения на определенном объекте (зрительных, звуковых, телесных и других ощущениях). Например, при первых признаках напряжения представить внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную энергию и внутреннее напряжение, связанное с нею;

♦ сочетание приемов концентрации внимания, актуализации воображения и дыхательных упражнений. Например, перед предстоящей неприятной беседой можно использовать следующий прием: глубоко вдохнуть, во время выдоха резким движением в воображении как бы сорвать напряженную маску со своего лица. После этого начинать беседу. Прежде чем совершить ответное действие, сосчитать до десяти;

♦ активизация чувства юмора — попытаться увидеть комическое даже в сложной, серьезной ситуации: мысленно представить агрессивного партнера в комичной ситуации (как бы он выглядел в этом состоянии на пляже, в клетке зоопарка, в детской шапочке и т.д.), простить

партнеру его ошибку, несообразительность, эмоциональность. Отвлечение — постараться как можно ярче представить ситуацию, в которой вы обычно чувствуете себя наиболее спокойно и уютно, поставить себя в эту ситуацию¹.

Не менее важно помочь себе и после воздействия стрессовых факторов. Предлагаем систему приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов. К ней относятся следующие приемы:

♦ Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

♦ Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид. Мысленно говорить себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески». Сосредоточение на каждом отдельном предмете послужит отвлечением от внутреннего стрессового напряжения, так как внимание переключается на рациональное восприятие окружающей обстановки.

♦ Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что вы видите.

♦ Набрав воды в стакан, медленно, сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях в тот момент, когда вода будет течь по горлу.

♦ Представить себя в приятной обстановке — в саду, на пляже, на качелях, под душем.

♦ Применить формулы успокоения, например: «Сегодня я не обращаю внимания на пустяки».

♦ Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Внешне они проявляются в виде

плача, смеха, желания ударить, выговориться и т.д. Не надо блокировать их (сдерживать).

♦ Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: сделать несколько ударов ногой по воображаемому предмету, побоксить подушку, «выпустить пар».

♦ Разрядить эмоции — выговориться кому-либо до конца. После того как человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение.

♦ Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо дать себе усиленную физическую нагрузку (20–30 приседаний, бег на месте, подъем пешком на 3–5-й этаж).

♦ Найти место, где можно вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает, где можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того как эти действия начнут выполняться — раздражение, гнев, обида будут уходить.

♦ Другой способ — «пустой стул». Представьте, что на нем сидит человек, который обидел вас, излейте ему свои чувства. Сейчас можно сказать все, что хочется. Переключиться на интересную деятельность, любимое занятие — создать новую доминанту. При перевозбуждении в коре головного мозга образуется доминантный очаг возбуждения, который обладает способностью тормозить все остальные очаги, подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Чем увлекательнее дело, тем легче создать конкурирующую доминанту. Вспомнить приятные события из собственной жизни. Представить, что эта ситуация повторилась и вы находитесь в состоянии радости. Сделать такое же лицо, улыбку,

¹ Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости. М., 2005

почувствовать это состояние всем телом — позой, осанкой, жестами, походкой.

♦ Использовать приемы логики. Включение рассудочной деятельности в восприятие и в процесс реагирования на внешний стимул значительно изменяет поведение человека и корректирует эмоциональные реакции.

♦ Необходимо помнить, что при сильном эмоциональном возбуждении человек неадекватно оценивает ситуацию. В острой эмоциогенной ситуации не следует принимать никаких решений. Успокойтесь, а затем все обдумайте по принципу: «Подумаю об этом завтра».

♦ Можно произвести общую переоценку значимости ситуации по типу: «Не очень-то и хотелось» или суметь извлечь что-то положительное даже из неудачи, используя прием «зато».

♦ Спокойно проанализируйте ситуацию, постарайтесь четко осознать возможные негативные последствия и примиритесь с самыми худшими из них. Осознав худший исход и примирившись с ним, спокойно обдумайте, как разрешить ситуацию¹.

Как говорили великие — «Болезнь легче предупредить, чем лечить». Это правило касается и эмоциональных состояний человека — систематическая работа над собой поможет выработать привычку противостоять стрессорным факторам до того, как они начнут влиять на вас.

Для профилактики неблагоприятных эмоциональных состояний можно использовать следующие способы:

♦ Экономно расходовать свои эмоционально-энергетические ресурсы. Сила разума способна нейтрализовать отрицательное влияние многих событий и фактов. Будьте оптимистом. Игнорируйте мрачные стороны жизни,

¹ Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М. 1996.

позитивно оценивайте события и ситуации. Для этого следует:

♦ Жить под девизом «В целом все хорошо, а то, что делается, делается к лучшему».

♦ Воспринимать неудовлетворительные обстоятельства жизни как временные и пытаться изменить их к лучшему.

♦ Подмечать свои достижения, успехи и хвалить себя за них, даже если они кажутся ничтожными, радоваться достигнутым целям.

♦ Не «пережевывать» в уме случившиеся конфликты и допущенные ошибки. Осознать их причину, сделать выводы и найти выход.

♦ Если возникла проблема или конфликт, решать их своевременно и обдуманно.

♦ Взять за правило: дольше и чаще общаться с людьми, которые приятны. С теми же, кто неприятен, мягко и незаметно ограничивать общение. Если взаимодействие с малоприятным человеком неизбежно, убедить себя, что происходящее не стоит того, чтобы реагировать эмоционально.

♦ Признавать за любым человеком право на свободное проявление его индивидуальности. Каждый проявляет свою индивидуальность так, как ему удобно, а не так, как это делаете вы или как бы вам этого хотелось. Необходимо быть гибче в оценках других людей, не стараться переделывать партнера, подогнать его под себя.

♦ Упражнение «Это я».

Данное упражнение проявляет духовное родство с другими людьми и помогает развить в себе человечность. Наблюдая за другим человеком, обратите особое внимание на те черты его характера, которые, возможно, присущи и вам. Когда кто-то сделает нечто такое, что вам не нравится, напомните себе, что и вы иногда делаете подобные вещи.

Постоянно напоминая себе, что чужие ошибки не представляют собой ничего особенного, можно быстро и эффективно освободиться от напряжения.

♦ Развивать динамичность установок. Человек с большим набором гибких установок и достаточно большим количеством разных целей, обладающий способностью их заменять в случае неудачи, защищен от негативных стрессов лучше, чем тот, кто ориентирован на достижение единственного, главного конкретного результата¹.

6.4. Психологические зарядки (по М.А. Араловой)

Нижеприведенные психологические зарядки, адресованные педагогам ДОУ, помогут овладеть приемами релаксации и концентрации, способствуют повышению энергетического потенциала воспитателей. Для достижения желаемого результата зарядку рекомендуется проводить 15–20 мин каждый день.

Комплекс 1

Каждое упражнение повторяется от 3 до 5 раз.

1. Поглаживая себя левой рукой по затылку, повторить: «Я одобряю себя».
2. Ноги на ширине плеч, вращая головой по часовой стрелке, повторить: «Я думаю о хорошем».
3. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, делать наклоны туловищем вправо-влево, повторить: «Каждый день чудесен».
4. Принять позу цапли: руки в стороны, подняв ногу, согнутую в колене, повторить: «Я — королева» (правая нога — левая нога).

¹ Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М. 1996.

5. Ноги на ширине плеч, делая круговые движения руками, повторить: «Мои мечты сбываются».
6. Лопатки сведены, приседая и выпрямляясь, повторить: «Я решаю любые проблемы».
7. Массируя мочки ушей, зажимая попеременно левый и правый глаз, повторить: «Будущее прекрасно».
8. Правой рукой поглаживая левый локоть, повторить: «Я любима» (затем левой рукой — правый локоть).
9. Перекачиваясь с носка на пятку, повторить: «Мне все удастся».
10. Ноги на ширине плеч, лопатки сведены, попеременно напрягая и расслабляя ягодицы, повторить: «Я спокойна».

Комплекс 2

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь».
2. Положив ладонь на грудь: «Я на свете всех умней», вытянув руки над головой: «Не боюсь я никого», напрячь ягодицы: «Чудо, как я хороша», расслабить ягодицы: «Проживу теперь сто лет».
3. Подпрыгивая на правой, затем на левой ноге, повторить: «Я бодра и энергична, и дела идут отлично».
4. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я приманиваю удачу, с каждым днем становлюсь богаче».
5. Встав на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я согрета солнечным лучиком, я достойна самого лучшего».
6. Положив на лоб левую ладонь, затем правую, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача».
7. Руки на бедрах. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторить: «Ситуация любая мне подвластна. Мир прекрасен, и я прекрасна!»

8. Руки на талии, делая наклоны вправо-влево, повторить: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут, и я помогу».

9. Сложив руки в замок, делая глубокий вдох: «Вселенная мне улыбается», глубокий выдох: «И все у меня получается».

10. Сжав кулаки, делая вращения руками: «На пути у меня нет преграды, все получается так, как надо».

Комплекс 3

1. Поставьте руки на ширину плеч, согните колени и медленно опуститесь, повторяя: «Вот это я!»

2. Сжав кисти в кулак, колотите по воздуху, повторяя: «Я полна сил!»

3. Выполняйте круговые вращения бедрами, как при верчении обруча, при каждом вращении повторяя: «Мне легко».

4. Соединив локти, массируя мочки ушей, подмигивайте попеременно левым и правым глазом, повторяя: «Радость во мне».

5. Левую ладонь (тыльной стороной) положите под подбородок, правую на макушку, кивайте головой, повторяя: «Я настроена на успех».

6. Руки за спиной сцеплены в замок, подтягивать попеременно левое и правое колено как можно выше, повторяя: «Я верю в себя».

7. Положить ладони на плечи, поднимать руки над головой, повторяя: «Я всегда защищена».

8. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, отклоняться назад как можно глубже, повторяя: «Я счастлива на своем рабочем месте».

9. Руки, сжатые в кулаки, — на ягодицах, подтягивать попеременно правую и левую ногу к ягодицам, повторяя: «Я говорю и думаю позитивно».

10. Ладони на коленях, слегка наклонившись, развернуть ступни внутрь, медленно возвращать их в исходное положение, повторяя: «У каждой проблемы есть решение».

Комплекс 4

1. Глядя себя по затылку левой, затем правой рукой, повторять: «Меня замечают, любят и высоко ценят».

2. Поворачивая голову вправо-влево, повторять: «Все идет хорошо».

3. Перекатываясь с носков на пятки, повторять: «Я в ладу с собой».

4. Сцепив руки в замок за спиной, делая наклоны вперед, повторять: «Я радуюсь жизни».

5. Приподнимаясь на носках, поднимая руки как можно выше, повторять: «В моей жизни случается только хорошее».

6. Ноги на ширине плеч, ладони на бедрах, втягивая живот, повторять: «Я ценю себя».

7. Сжав руки в кулаки, кулаки на талии, делая движения локтями вперед-назад, повторять: «Я снимаю напряжение».

8. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я действую мудро».

9. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я довольна собой».

10. Сцепив руки в замок, поднять над головой, делая движение руками вперед-назад, повторять: «Я — гармоничная личность».

Комплекс 5

1. Сжав кисти рук в кулаки, положить на плечи, делая движения вперед-назад, повторять: «Я окружаю себя защитой».

2. Лопатки сведены, напрягая и расслабляя ягодичи, повторять: «Меня посещают радостные мысли».
3. Сцепив руки в замок перед грудью, соединяя и разводя локти, повторять: «Я люблю принимать решения».
4. Делая упражнение «локоть — колено»: правый локоть соединяя с левым коленом и наоборот, повторять: «Я с легкостью и радостью общаюсь с людьми».
5. Подпрыгнув 3 раза на левой ноге, повторить: «Я наслаждаюсь жизнью».
6. Подпрыгнув 3 раза на правой ноге, повторить: «У меня достаточно сил».
7. Подпрыгнув 3 раза на двух ногах, повторить: «Мои мысли текут легко и свободно».
8. Прислонив большой палец правой руки к кончику носа, мизинцем написать слово «красота».
9. Прислонив большой палец левой руки к кончику носа, мизинцем написать слово «покой».
10. Спина прямая, глубоко приседая и выпрямляясь, повторить: «Я владею собой».

Комплекс 6

1. Массировать мочки ушей, широко улыбнуться, повторить: «Я настроена на добро».
2. Стоя на правой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Меня окружают надежные люди».
3. Стоя на левой ноге, руки в стороны, делая круговые движения руками, повторять: «Я уверенно смотрю в будущее».
4. Держа ладони на коленях, делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я — замечательная».
5. Положив ладони на плечи, делая руками движения вперед-назад, повторять: «Я полна энергии и сил».

6. Спина прямая, приседая и выпрямляясь, повторять: «Я создаю радостный и светлый мир».
7. Подмигнуть правым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на правой ноге, повторять: «Я — хозяйка своей судьбы».
8. Подмигнуть левым глазом, высунуть язык, подпрыгнуть на левой ноге, повторять: «Я приветствую новые идеи».
9. Ладони на животе, напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «Радость. Любовь. Здоровье».
10. Напрягая и расслабляя ягодичи, повторять: «Я обладаю силой, мудростью и волей».

Комплекс 7

1. Делая наклоны туловищем вправо-влево, повторять: «Я иду вперед».
2. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Я готова к положительным переменам».
3. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я люблю себя».
4. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я расширяю свои возможности».
5. Делая упражнение «локоть — колено», повторять: «Я полна жизненных сил».
6. Подпрыгивая на правой ноге, повторять: «Меня любят люди».
7. Подпрыгивая на левой ноге, повторять: «Я люблю работу, которую делаю».
8. Подпрыгивая на двух ногах, повторять: «Я в отличной форме».
9. Написать в воздухе левой ногой слово «терпение».
10. Написать в воздухе правой ногой слово «успех».

Комплекс 8

1. Напрягая и расслабляя ягодичы, повторять: «Я могу постоять за себя».

2. Напрягая и расслабляя мышцы живота, повторять: «У меня есть всё необходимое».

3. Делая наклоны головой вправо-влево, повторять: «Я довольна собой».

4. Делая махи правой ногой вперед-назад, повторять: «Я обучаюсь и развиваюсь».

5. Делая махи левой ногой вперед-назад, повторять: «Все происходит мне на благо».

6. Массируя мочки ушей, повторять: «Я излучаю согласие».

7. Делая круговые вращения руками, повторять: «Я — общительный человек».

8. Делая наклоны туловищем вперед-назад, повторять: «Каждый день — праздник».

9. Приседая и выпрямляясь, повторять: «Я замечаю все хорошее в жизни».

10. Лопатки сведены, руки сцепить в замок за спиной, согнув ногу в колене, поднимая ее, повторять: «Я — само совершенство».

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Общение с детьми — правила поведения

1. В самой неприятной ситуации помните — это ваш любимый ребенок. Ему тоже трудно, а он не обладает вашим опытом и мудростью.

2. Давайте понять вашему ребенку, что вы его принимаете таким, какой он есть. — с его плохим настроением и невыполненным заданием. Как можно чаще говорите ему: «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Какое счастье, что ты у нас есть».

3. Ваш ребенок с уважением будет относиться к вам только тогда, когда вы будете уважать его.

4. Если вы сердиты или не в духе, помните, что каждое ваше слово, мимика, жесты, интонация несут ребенку сообщение о его самооценности.

5. Активно проявляйте свою радость от успехов вашего ребенка, подкрепляя это словами.

6. Ваши дела должны максимально совпадать со словами и подкрепляться правилами, одними для всех членов семьи.

7. Перед трудным разговором займите удобную для вас позицию, вам необходимо видеть глаза ребенка.

8. Ребенок должен понимать ваш взгляд. Сказать, ничего не говоря, — это высочайшее искусство воспитания, которое свидетельствует об истинном и глубоком контакте между родителями и детьми.

9. Не углубляйтесь в нравоучения и «размышлизмы», уже с момента обращения к ребенку ему должна быть доступна суть ваших претензий и недовольства.

10. Слушайте ребенка не отвлекаясь. Всем своим видом демонстрируйте свою заинтересованность. Дайте ребенку высказаться, не торопите его.

11. Ваши слова — это установки. Поэтому контролируйте свои высказывания. Даже говоря ласково «Дурачок ты мой», вы можете унижить достоинство вашего малыша.

12. Советуйтесь с ребенком. Кроме того, что вы можете почерпнуть интересную информацию, вы продемонстрируете свое уважение.

13. Сведите к минимуму ситуации, когда ребенок должен остаться один на один со своими переживаниями. Если он не решается начать сам, поддержите его: «Я вижу, что тебя что-то беспокоит», «Я вижу, что тебя кто-то огорчил», «Расскажи мне, что с тобой...»

14. Не выступая вразрез с предыдущим правилом, помните, что каждый имеет право на свои чувства и переживания. Поэтому не настаивайте, если ребенок не расположен в данный момент к душевным разговорам.

15. Соблюдайте правила речевого этикета даже в быту, в привычных ситуациях. Даже за маленькую услугу благодарите близких, в том числе и ребенка.

16. Возьмите за правило тот факт, что оценке должны подвергаться поступки и поведение, а не личность. Другими словами, например: «Сынок, я тебя по-прежнему люблю, но сейчас ты поступил некрасиво».

17. Никогда не сравнивайте ребенка с другими. Вам бы это тоже не понравилось.

18. Старайтесь не употреблять в речи такие фразы, которые надолго остаются в сознании ребенка: «Я сейчас занят(а)...», «Сколько раз я тебе говорила!», «Вечно ты во

все лезешь», «Что бы ты без меня делал?», «Это надо делать не так».

19. Найдите время для общения с вашим малышом, ведь это важнее, чем неглаженное белье.

20. Не идите на поводу у семейных воспитательных традиций, ситуация уже изменилась, да и ваш ребенок — это не вы.

21. Забудьте о снисходительности взрослых, каждый человек, независимо от возраста, достоин уважения.

Приложение 2

Рекомендации по развитию
уверенного поведения

1. Часто мы сталкиваемся с необходимостью отказать кому-либо, и эта ситуация не из приятных. Дайте вашему оппоненту однозначный и ясный ответ — «нет».

2. Аргументируйте свой отказ доступно и четко, без лишних извинений.

3. Чтобы вас поняли однозначно, отвечайте быстро, без лишних пауз. Это укажет, что вы не колеблетесь в своем решении.

4. Старайтесь открыто смотреть на человека, с которым вы беседуете.

5. Отслеживайте сигналы невербального поведения, попытайтесь заметить признаки неуверенности, например бегающий взгляд; взгляд в сторону, руки, прикрывающие рот.

6. Если вы чувствуете, что ситуация вызывает у вас злость, дайте вашему партнеру понять, что злитесь на его поведение, что это никак не касается его как личности.

7. Все ваши комментарии по поводу инцидента должны формулироваться как «Я-высказывание»: «Я чувствую то-то и то-то, потому что ты делаешь то-то и то-то».

8. Предложите альтернативу поведению вашего оппонента.

9. По окончании взаимодействия, если не все вышло так, как вам хотелось бы, не ругайте себя. Лучшим выходом будет анализ момента «соскальзывания» на агрессию или неуверенность.

10. Обязательно похвалите себя даже за маленькое достижение. Это только начало, и вы непременно победите!

Приложение 3

С утра в хорошем настроении

(по А.О. Прохорову)

Как помочь себе, если с утра у вас неустойчивое настроение, вы постоянно мрачны и даже мелочи вызывают недовольство, раздражение и гнев?..

А между тем скучный и хмурый вид, плохое настроение вредны для здоровья. Могут возникать спазмы сосудов различных органов. Кроме того, пониженный фон настроения нередко способствует появлению неприятных болевых ощущений, утяжелению течения болезней сердца и сосудов головного мозга и, наконец, падению продуктивности работы.

Вы твердо решили бороться с плохим настроением? Начните прямо с утра! Итак:

Не прививайте себе «заячий синдром» — вечную спешку, резкие вскакивания по утрам. Для этого:

1. Купите себе будильник с нежной приятной мелодией.

2. Откажитесь от бешеной гонки сразу после пробуждения. Это так же вредно, как если бы вы, не разогрев мотор автомобиля, выжали из него предельную скорость.

Для грамотного пробуждения поставьте себе будильник на 10–15 минут раньше.

3. Поочередно, начиная с пальцев ног, начните напрягать мышцы тела по несколько раз.

4. Потянитесь.

5. Если почувствуете, что в вас в это утро вселился «злой дух» («встаете не с той ноги»), изгоните его древним китайским способом — весело рассмеявшись! Если это нельзя сделать громко, рассмейтесь тише, даже беззвучно — все равно поможет. Если в течение дня на вас нападет тоска — гоните ее тем же способом.

А теперь можно и вскочить... Вы ведь занятой человек!

6. Помните, что утренняя домашняя одежда должна быть самой веселой и красивой (не обязательно дорогой), она тоже делает ваше настроение.

7. И еще об улыбке. Человек с естественной приветливой улыбкой и сам обретает бодрость и жизнерадостность и повышает настроение у окружающих, вызывает ответную улыбку, создает благоприятную атмосферу для делового и приятельского общения. Утром перед зеркалом нужно вспомнить что-либо приятное, вызывающее улыбку, что поможет обрести приветливое выражение лица. Только с таким выражением вы вправе обращаться к окружающим. Запомните его. Тренируйте это выражение лица.

8. Доставьте себе еще одно удовольствие — дайте радость мышцам. Сделайте гимнастику! Это будет следующая доза положительной энергии, которую вы начали накапливать с момента пробуждения.

Начните сосанки. Прямой, открытый взгляд, расправленные плечи, уверенные движения — все это связано с правильной, красивой осанкой. Привычка сутулиться, опускать плечи и голову вызывает неуверенность, тревогу, депрессию. Все невротики сутулые. Радость же создает ощущение собственной силы, уверенности. Это сразу скажется на осанке. Мышечные ощущения подкрепляют, усиливают это состояние. Наоборот, грусть, страх угнетают. Поза скорби не требует комментариев. Поэтому старайтесь все время быть подтянутым, собранным, уверенным и внутренне, и внешне. Для гимнастики достаточно и пяти минут.

9. Настройте свой голос. В хорошем настроении голос звучит ровно, приятно. Голос — прекрасное средство самоконтроля, саморегуляции. Он позволяет оценить не

только самочувствие, но и правильность осанки. Надо систематически работать над приятным звучанием. Проверяя звучание голоса, не форсируйте его, не говорите излишне громко. Уметь говорить красивым голосом очень важно. Естественный голос всегда красив. Необходимо следить и за интонацией — ведь она в ряде случаев говорит больше, чем слова...

9.1. Встаньте прямо, слегка напрягите мышцы живота, поясницы, распрямите грудь. Последовательно произнесите несколько гласных звуков. Например, «а», «о», «и». Прислушайтесь к их звучанию. Отметьте все, что вам мешает, и постарайтесь от этого избавиться. Теперь произнесите несколько слогов. Например, «ра, ра, ра», «ро, ро, ро», «ла, ла, ла», «да, да, да» и так далее.

9.2. Из того же исходного положения вытяните левую руку вперед и немного в сторону. Правую положите на талию так, чтобы пальцы ладони контролировали напряжение мышц. Маховым движением левой ноги старайтесь достать ладонь левой руки. Мах делается на выдохе с одновременным негромким произношением звука «о». После 4–6 повторений сделайте это же упражнение, на этот раз правой ногой доставая ладонь правой руки.

10. Не спешите! Лихорадка сборов положит начало усталости. Спешка вызывает нервное напряжение. Последнее, в свою очередь, — сторание энергии на первом этапе (утром), а позже... Старайтесь уже в начале дня держать (в зависимости от обстоятельств) свое волнение на нуле.

Помогает и такая словесная формула: «Мои тревоги на нуле, они растворились на самом дне моего желудка!» Мысленно осуждайте поднимающуюся тревогу, говорите себе, что не позволите ей подняться и она будет на нуле. Это при стрессе, если «ком подкатил к горлу и не позволяет вздохнуть».

Помните о том, что любые преувеличенные эмоции сжигают вашу созидательную энергию.

11. Поутру — только комплименты, только поощрения! Хваля близких (за завтрак, прическу, по поводу одежды и др.) и радуясь им, вы вызываете в них ответную добрую энергию. То есть при соблюдении минимального количества правил поведения поутру вы (вместе со своими близкими) аккумулируете и прибавляете в себе количество доброй и созидательной энергии.

Последний взгляд на себя. Лицо... осанка... голос... — все хорошо. Теперь вы готовы идти на работу или учебу.

12. Выходя на улицу, следует ставить перед собой совершенно определенные задачи: получить необходимый заряд бодрости, уверенности, лучше настроиться на предстоящую трудовую деятельность. Повторяйте про себя: «Я молод(а), бодр(а), энергичен(а)!» Вспомните дни и часы вашей жизни, когда энергия была через край. Вспомните те состояния и чувства, попытайтесь их ощутить. Дайте вашей душе и сознанию ориентир, какой она должна стать: «Я молод, бодр, энергичен!» Вы почувствуете, что молоды, счастливы, полны сил, полны созидательной энергии! Пусть вспомнится самая радостная мелодия, может быть — марш. Музыкальное произведение с четким ритмом и красивой запоминающейся мелодией помогает избежать «издержек» плохого настроения, которое иногда упорно начинает проявляться с самого утра. Пусть музыка звучит в вашем сознании. Гораздо приятнее идти, напевая про себя любимый мотив, который не просто сопровождает движения, но и создает нужный психологический настрой.

В мыслях вы уже жизнерадостный человек. Подчините свое поведение внутреннему приказу. Будьте веселы, энергичны. Ведите себя так! Совсем незаметно сотрется грань между искусственным тренажем и естественным чувством радости жизни: «Я молод, бодр, энергичен!»

13. Итак, вы идете на работу. Как реагировать на короткие неприятности по пути? Вы уже долго ждете автобус, трамвай или поезд. Нервно поглядываете на часы, напряженно всматриваетесь вдаль. А если не раздражаться? Ведь нетерпение и внутреннее напряжение не сокращают времени ожидания ни на минуту, а только сжигают накопленную с утра созидательную энергию. Не лучше ли заняться «тайной» гимнастикой — изометрическими упражнениями, укрепляющими важные группы мышц, расположенные вдоль позвоночника.

На минуту выпрямитесь, расслабьте плечи. Потянитесь и распрямитесь, потом расслабьтесь, снова потянитесь и распрямитесь, потом расслабьтесь, снова потянитесь и распрямитесь, вновь расслабьтесь. Автобус или троллейбус подойдут для вас гораздо «быстрее», чем для других.

И вот вы сели в общественный транспорт. Научитесь снимать внутреннее напряжение и беспокойство. Остановка может быть для вас командой: «Расслабьтесь!» При этом вы успокаиваете дыхание, расслабляете губы, увлажняя их языком, мышцы щек и лба, уголки рта, язык. Проверьте себя: не сведены ли у вас судорожно плечи? Если да, то расслабьте их, опустите. По команде «Едем дальше!» закончите минутную релаксацию. Во время следующей остановки повторите все сначала. Потерянное время станет для вас полезным.

Не вызывайте недовольства пассажиров неуважительным к ним отношением. Используйте такие выражения: «Будьте любезны... Извините... Пожалуйста, передайте... Пожалуйста, пропустите... Разрешите пройти...» Затем благодарите.

ПОМНИТЕ: уступая, вы не теряете минутный комфорт, а умножаете свою добрую энергию!

Если рядом возник конфликт... На вас незаслуженно ополчились... В любом случае, если все не превышает

рамок, нельзя его поддерживать. Разгоряченный человек всегда считает себя правым. Ваше любое слово будет действовать распаляюще. В таких случаях молчание окружающих заставляет спорщика — как огонь без кислорода — утихомириться. Попробуйте применить словесные формулы, повторяйте их про себя: «Это чужой для меня человек. Он мне — *никто*. Как он невоспитан! Я никогда не позволяю себе такого поведения при людях, такого срыва. Бедный человек! Так потрепан жизнью, что болезнь нервов видна всем».

Но основной девиз — не реагировать!

В общественном транспорте поможет часто повторяемая про себя фраза-заклинание: «Вокруг меня прозрачная непроницаемая стена. Она отталкивает чужую энергию». Можно короче: «Вокруг меня стена». Но непременное условие: напряженная сосредоточенность при повторении этой фразы.

Ну вот вы и приехали на работу.

14. **ПОМНИТЕ!** Вы сами хозяин своего настроения.

Итак, «если хочешь быть счастливым — будь им!»

Приложение 4

Темперамент и способности

Темперамент — это врожденное качество. Имея представление о том, к какому типу темперамента относится ребенок, можно предполагать, какие способности у него лучше развивать и какой вид деятельности ему больше подходит.

Сангвиникам всегда хочется веселиться и веселить всех вокруг. Они очень артистичны, любят петь и танцевать. У них, как у отчаянных оптимистов, активность носит позитивный заряд. Театр и сцена — именно то, что им нужно. Но, к сожалению, особенно комфортно они чувствуют себя в роли комика.

Меланхолики представляют собой мыслителей. Они переживают все внутри себя, даже скорее «пережевывают», застревая на том или ином событии. Когда они «переполняются», у них возникает потребность поделиться с миром своим внутренним состоянием. У меланхоликов очень чувствительна эмоциональная сфера. Они сильно страдают оттого, что не могут защищаться, отстаивать свое достоинство. Поэтому родители должны постараться сформировать у ребенка навык делиться своими чувствами. Важно, чтобы мама с папой чутко относились к настроению своего малыша. Именно это способствует развитию писательских и художественных наклонностей. Для меланхолика художественная деятельность носит, в некотором смысле, некий психотерапевтический характер.

Кропотливая работа, требующая усидчивости и терпения, например вышивание бисером, больше по душе **флегматикам**. Это можно объяснить частично тем, что у них нет особой потребности в общении с окружающими. Им не в тягость собственное общество. Дети могут подолгу заниматься монотонной однообразной деятельностью.

Иногда родителей беспокоит то, что флегматичные дети могут развиваться немного медленнее, чем активные. Это не означает, что они отстающие. У них просто собственный темп развития. В целом флегматики очень удобные дети, они не стремятся привлечь к себе внимание и не донимают окружающих бесконечными вопросами.

Холерики охвачены боевым духом соперничества. Они активны, как и сангвиники, но их активность сопровождается агрессивностью. Наиболее подходящее увлечение для них — спорт, боевые искусства и спортивные танцы, то есть те занятия, которые предполагают резкие динамичные движения. Но нужно помнить, что они плохо переносят проигрыши, это очень злит их. В таких случаях нужно периодически проводить с ребенком воспитательную работу, разъяснять, как можно себя вести, как нет. Главное — научить его ставить себя на место другого человека.

Родительские директивы, оценки и установки
(на основе классификации Н.Л. Кряжевой)

Негативные установки	Последствия	Позитивные установки
1	2	3
— Не будешь слушаться — с тобой никто не будет дружить!	Замкнутость, отчужденность, конформность, безынициативность, угодливость, льстивость, стереотипизация поведения	— Будь собой, и тогда у тебя будет много друзей!
— Горе ты мое!	Заниженная самооценка, чувство вины, конфликтные взаимоотношения с родителями и окружающими, отчуждение, аутоагрессия	— Радость ты моя!
— Нытик! Плакса!	Эмоциональная ригидность, внутренняя озлобленность, чрезмерная восприимчивость, повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах, безынициативность	— Поплачь, станет легче
— Ну что за ребенок! Все готов раздать!	Накопительство, жадность, эгоизм, заниженная самооценка	— Молодец, что делишься с друзьями!

Школа общения для дошкольников

1	2	3
— Не твоего ума дело!	Робость, отчужденность и конфликты в общении родителями, эмоциональная отгороженность, замкнутость, задержка психического развития, нарушение самосознания и идентификации	— А ты как думаешь?
— Одевайся теплее, замерзнешь и заболеешь!	Тревожность, страхи, мнительность	— Закаляйся, будь здоров!
— Ты — копия своего папочки (мамочки)!	Неадекватная самооценка, упрямство, агрессия, противоречивость, трудности в общении с родителями	— Папа у нас замечательный! — Мама у нас умница!
— Неумейка! Откуда у тебя только руки растут!	Страхи, заниженная самооценка, неуверенность, конформность, низкая мотивация к активности	— Тебе надо попробовать еще раз — и все обязательно получится!
— Не кричи так! Оглухнешь!	Повышенное психоэмоциональное напряжение, завуалированная агрессия, конфликтность	— А давай пошепчемся на ушко...
— Противная девчонка! Все они вредные и капризные! (для мальчиков) — Негодник! Все мальчишки драчуны и хулиганы! (для девочек)	Осложнения межполового общения, нарушения психосексуального развития	— Все люди равны между собой, но как они не похожи, и это замечательно!

Приложения

1	2	3
— Ты просто грязнуля и замарашка!	Страхи, небрежность по отношению к себе и своему внешнему виду, неразборчивость в межличностных отношениях	— Как приятно на тебя смотреть, когда ты чист и опрятен!
— Ты плохой — обижаешь маму! Вот уйду от тебя к другому (другой)!	Отчуждение, тревожность, страхи, чувство одиночества, нарушения сна	— Ты самый любимый, и я тебя никогда не брошу!
— Жизнь такая трудная. Вырастешь — тогда поймешь!	Безволие, трусость, подозрительность, пессимизм, неумение преодолевать самые незначительные препятствия	— Все будет хорошо, ведь жизнь так прекрасна!
— Уйди с глаз моих, не маячь, пойдй займись чем-нибудь!	Озлобленность, скрытность, отчужденность	— Давай разберемся вместе, иди ко мне!
— Не ешь много сладкого, а то растолстеешь и тебя никто любить не будет!	Нарушение образа «Я», комплекс неполноценности, неуверенность, застенчивость, нарушения взаимоотношений, подозрительность, мнительность	— Кушай на здоровье!
— В этом мире можно надеяться только на себя — все вокруг обманщики!	Подозрительность, страхи, нарушение межличностных контактов, тревожность, страхи, пессимизм	— На свете много добрых людей, которые готовы прийти на помощь!

1	2	3
— Ну в кого ты такой! Настоящий гадкий утенок!	Застенчивость, нарушение образа «Я», трудности в общении, заниженная самооценка, неверие в собственные силы и способности	— Как ты мне нравишься!
— Чего ты своевольничаешь? Надо у взрослых разрешения спрашивать!	Робость, безынициативность, безволие, тревожность, зависимость от чужого мнения	— Ты такой молодец, можешь и сам все сделать!
— Да подожди ты! Вечно ты не вовремя!	Скрытность, отчужденность, излишняя самостоятельность, снижение порога дозволенного, повышенное психоэмоциональное напряжение	— Если хочешь, я могу помочь тебе
— Никогда не сноси обиды, давай сдачу!	Агрессивность, низкий уровень произвольной регуляции, несдержанность, раздражительность, ощущение вседозволенности	— Люди всегда могут найти общий язык и договориться друг с другом!

Приложение 6

Правила речевого поведения

Вот некоторые правила (для говорящего, для слушающего и для присутствующих при общении), которые необходимо знать и соблюдать педагогу и которые он должен привить своим воспитанникам.

Для говорящего:

- ♦ доброжелательно относитесь к собеседнику; избегайте негативных оценок его личности, особенно в вульгарной форме;
- ♦ узнавайте, запоминайте и называйте имена тех, с кем общаетесь;
- ♦ правильно выбирайте тему разговора: она должна быть интересна и понятна партнерам;
- ♦ не выпячивайте свое «Я», приглушайте самомнение; старайтесь поставить в центр внимания не себя и свои оценки событий, а личность слушающего, его осведомленность и интерес к теме разговора;
- ♦ не начинайте разговор с вопросов, по которым расходитесь с партнером, а подчеркните вначале те аспекты, по которым вы сходитесь;
- ♦ умейте внушить партнеру по общению сознание его значительности: искусство признания достоинств (а не унижения или разоблачения) тех, кто нас окружает, должно быть усвоено и доведено до автоматизма.

Для слушающего:

- ♦ внимательно выслушивайте говорящего;
- ♦ отдавайте предпочтение слушанию перед всеми другими видами деятельности;
- ♦ слушайте доброжелательно и терпеливо, как бы авансируя доверие собеседнику; окончательный вывод сделайте позже;

♦ не перебивайте собеседника, как бы вам этого ни хотелось, и тем более не стремитесь перевести слушание в собственное говорение; помните — важнее получить информацию, чем передать ее.

Для присутствующего:

♦ если собеседники, ведущие диалог, не включают вас в общение, то вы — по этикету — должны «изобразить пустое место», т.е. выражением лица, позой продемонстрировать отсутствие интереса к чужому разговору;

♦ если общение двух сторон намеренно рассчитано на присутствие третьего и содержит намек на его подключение к общению, воспользуйтесь этим: это позиция косвенного адресата;

♦ если присутствующий, являясь невольным слушателем, обладает информацией, интересующей всех, или может устранить неточность или заблуждение в разговоре, то по его инициативе допускается его включение в круг общения. В этом случае следует деликатно «вклиниться» в речевое пространство словами: «Простите, что вмешиваюсь». Главное здесь — не допустить бестактности.

Приложение 7

Выход из душевного экстрима

1. Если вы впали в аффект, дайте себе возможность выплеснуть душащие вас эмоции наедине с самим собой — поплачьте, постучите по столу и т.д. Другими словами — дайте выход своим эмоциям.

2. Выдохните свой гнев в буквальном смысле (глубоко подышите 20 раз перед открытой форточкой; потом сделайте 10 приседаний).

3. Когда буря уляжется, сознательно дисциплинируйте свои отрицательные мысли и переживания, стремитесь целенаправленно размышлять о случившемся, а не о том, что могло бы произойти.

4. Расслабьтесь (сядьте удобно, добейтесь максимального мышечного расслабления, представьте красивый пейзаж, постарайтесь как бы перенестись туда, наслаждайтесь отдыхом и покоем, побудьте в таком состоянии 5–7 минут).

5. Усилим воли и сознательным желанием остановите поток негативных переживаний о прошлом, эти усилия лучше направить на дело, не имеющее отношения к причине расстройства, что будет способствовать деятельному переключению и отвлечению.

6. Перед началом активной деятельности простите своего обидчика — наверняка, у него были причины для такого поведения. Если же причин таковых нет — на глупца обижаться тем более не стоит!

Приложение 8

Лечебные афоризмы

Измени свое мнение о вещах, которые тебя огорчают, и ты будешь в полной безопасности от них. (Марк Аврелий, римский писатель)

Лучше совершенно точно ошибаться, чем приблизительно утверждать правильный ответ. (Дж. Тьюки, математик)

Если части человечества привесить хвосты, так те, кому хвостов не досталось, почувствуют себя обездоленными. (Дж. Свифт, писатель, публицист)

Несчастен не тот, у кого нет, а тот, кто хочет все. (Григорий Бакланов, русский писатель)

Не задавай вопросов — не получишь лжи. (Народная мудрость)

В жизни возможны две трагедии: первая — не осуществить своей страстной мечты, вторая — добиться ее осуществления. (Оскар Уайльд, драматург)

Классиков надо не только почитать, но и иногда и почитывать. (Эмиль Краткий, французский писатель и фармацевт)

Соблюдай три «М» — мера, место, момент. (Совет римских консулов)

Самое трудное в жизни: накормить сытого, одеть одетого, учить учёного. (Народная мудрость)

Лучше быть благоразумным с большинством, чем безумным в одиночку. Некоторым же нравится быть единственным в своих чудачествах. (Бальтасар Гарсиан, испанский писатель, философ, моралист)

Делай, что можешь, с тем, что имеешь, там, где ты есть. (Теодор Рузвельт, президент США)

Всегда не хватает времени на то, чтобы выполнить работу как надо, но на то, чтобы ее переделать, время находится. (Закон Мескимена)

Легко быть великаном, когда вокруг тебя одни карлики.

Критика подобна почтовому голубю — она всегда возвращается обратно. (Дейл Карнеги, писатель, психолог)

Чем проще человек выражается, тем легче его понимают. (Фенимор Купер, писатель)

Нет фактов, только интерпретации. (Фридрих Ницше, философ)

Опыт — это маленький фонарик, висящий у нас за спиной и освещающий уже пройденный путь. (Конфуций, древнекитайский мыслитель)

Чтобы избегать ошибок, надо набираться опыта; чтобы набираться опыта, надо делать ошибки. (Лоуренс Дж. Питер, писатель)

Когда я не могу управлять событиями, я предоставляю им самим управлять собой. (Генри Форд, изобретатель, промышленник)

Какие бы выражения вы ни применяли, вы никогда не сможете сказать чего-либо такого, что не характеризовало бы вас. (Ралф Эмерсон, философ и поэт)

Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не стоит обращать внимание. (Уильям Джемс, философ и психолог)

Говорите глазу, а не уху. Глаз самый чуткий орган, приводящий к чувству мысли. (Константин Станиславский, режиссер, актер)

Жаль, что нет учебного заведения, где учили бы слушать. Ведь хорошо управляющему надо уметь слушать не меньше, чем говорить. (Ли Якокка, президент корпорации «Крайслер»)

Ваше благополучие зависит от ваших собственных решений. (Дж. Рокфеллер, миллиардер)

Приложение 9

Мудрость воспитания

В воспитании кроется великая тайна человеческой природы. *(Демокрит)*

Чем совершеннее воспитание, тем счастливее народы. *(К. Гельвеций)*

Все воспитание сводится к тому, чтобы самому жить хорошо, самому воспитываться: только этим люди влияют на других, воспитывают их. *(Л. Толстой)*

Уча, учи нравом, а не словом. *(Древнерусский афоризм)*

Орудием и посредником воспитания должна быть любовь, а целью — человечность. *(В. Белинский)*

Не знать — не стыдно, стыдно не хотеть знать. *(Турецкая пословица)*

Секрет успешного воспитания лежит в уважении к ученику. *(Р. Эмерсон)*

Ребенок, который переносит меньше оскорблений, вырастает человеком, более сознающим свое достоинство. *(Н. Чернышевский)*

Лаской почти всегда добьешься большего, чем грубой силой. *(Эзон)*

Детей наказывай стыдом, а не кнутом. *(Русская пословица)*

Не успех, а усилие заслуживает награды. *(Д. Рескин)*

Животных учат кнутом, человека — примером. *(Индонезийская пословица)*

Принуждение убивает желание. *(Корейская поговорка)*

Слова волнуют, примеры влекут. *(Античный афоризм)*

Изящество и красота не могут быть отделены от здоровья. *(Цицерон)*

Кто избавился от излишеств, тот избавился от лишнего. *(И. Кант)*

Учитель учит до тех пор, пока учится сам. *(К.Д. Ушинский)*

Педагогическая честность, порядочность, отсутствие фальши — мерило педагогической совести и педагогической справедливости. *(В. Вичев)*

Справедливость — основа доверия ребенка к воспитателю. *(В.А. Сухомлинский)*

Сперва любить — потом учить. *(К.И. Май)*

Если учитель соединяет в себе любовь к делу и к ученикам, он — совершенный учитель. *(Л.Н. Толстой)*

Не бойся друзей, — в худшем случае они могут предать, не бойся врагов, — в худшем случае они могут убить. Бойся равнодушных, ибо с их молчаливого согласия порождается и то, и другое. *(Б. Ясенский)*

Совость, Благородство и Достоинство —

Вот оно святое наше воинство.

Протяни ему свою ладонь,

За него не страшно и в огонь.

Лик его высок и удивителен.

Посвяти ему свой краткий век.

Может, и не станешь победителем,

но зато умрешь как человек.

(Б. Окуджава)

Приложение 10

Свод золотых правил

13 правил, которые помогут вам быть убедительными

1. Правило Гомера: очередность приводимых аргументов влияет на их убедительность. Соблюдайте следующую последовательность: сильные — средние — один самый сильный.

2. Правило Сократа: для получения положительного решения по важному вопросу поставьте его на третье место, предпоставив ему два более простых, на которые ваш оппонент ответит «да».

3. Правило Паскаля: не загоняйте собеседника в угол, если хотите его убедить в чем-либо. Дайте ему возможность «сохранить лицо».

4. Помните, что убедительность аргументов в значительной степени зависит от имиджа и статуса убеждающего.

5. Заботясь о другом, помните и о своем душевном состоянии — не понижайте свой статус, сохраняйте чувство собственного достоинства.

6. Пытайтесь сохранять беспристрастность, так как к аргументам приятного собеседника мы относимся снисходительно, а неприятного — с предубеждением.

7. Желая переубедить собеседника, начинайте с объединяющих вас аргументов, а не с противостоящих.

8. Проявляйте эмпатию, понимание своего собеседника, попытайтесь встать на его позицию.

9. Будьте хорошим слушателем, дайте высказаться вашему собеседнику.

10. Избегайте высказываний, провоцирующих конфликт.

11. Проверяйте, правильно ли вы понимаете собеседника.

12. Следите за мимикой, позой и жестами — своими и собеседника.

13. Помните о конечной цели своей полемики — чего вы хотите добиться на самом деле.

9 правил, которые помогут найти недостающее время

♦ Мысленно или на бумаге составьте план дня с указанием перечня дел в порядке их важности.

♦ В первую очередь выполните наиболее важные из задуманных дел, они и есть наиболее срочные.

♦ Не пытайтесь одновременно выполнять несколько дел, это лишь погрузит вас в суету и неразбериху.

♦ Реально оцените, что можно поручить другим, чьей помощью можно воспользоваться и когда.

♦ Оптимизируйте систему контроля

♦ Не увеличивайте количество бумаг на столе, избавляйтесь от ненужного хлама быстро и без сожаления.

♦ При необходимости ознакомиться с большим количеством бумаг рационализируйте чтение, выбирайте самое необходимое в данный момент.

♦ Максимально сократите ненужную полемику на совещаниях — это сэкономит время.

♦ Не загоняйте себя в угол — вы все успеете, если не будете спешить.

Правила делового разговора

♦ Сформулируйте для себя конкретные цели беседы, четко обозначьте, чего вы хотите добиться от собеседника.

♦ Составьте примерный план беседы.

♦ Выберите время, которое будет удобно и для вас, и для вашего собеседника, а также достаточное для принятия конкретных решений.

♦ Выберите место, где вам бы никто не мешал и не прерывал вас.

♦ Прежде чем приступать к основной части беседы, необходимо расположить собеседника к себе, создать атмосферу доверия и доброжелательности.

♦ Используйте разнообразные приемы общения, разнообразьте вопросы (открытые и закрытые).

♦ Старайтесь сделать так, чтобы говорил, в основном, ваш собеседник.

♦ Будьте «на высоте», используйте конструктивную критику, не задевайте собеседника обидными замечаниями, не трогайте его «больные места».

♦ Фиксируйте получаемую информацию, следите за ходом мыслей вашего собеседника.

♦ Тактично, но твердо остановите беседу сразу после достижения взаимопонимания.

Как прекратить разговор, не обидев собеседника

♦ От души поблагодарите собеседника (за содержательную беседу, за полученную информацию, за откровенность, за то, что нашел время зайти, за то, что обратился именно к вам, и т.д.).

♦ Кратко объясните, как собираетесь поступить, и продемонстрируйте решимость приступить к выполнению задуманного немедленно.

♦ Предложите собеседнику немедленно сделать что-то максимально важное, объяснив ему, что это необходимо сделать безотлагательно.

♦ Встаньте со своего места, ненавязчиво продвигайтесь к двери, заметьте, что будете рады видеть своего собеседника в будущем.

♦ Проводите посетителя до двери, на вопросы в процессе продвижения отвечайте кратко, не вдаваясь в детали.

♦ Приведите в действие «соглашение о спасении».

8 правил конструктивной критики

♦ Прежде всего, внимательно слушайте аргументы своего оппонента.

♦ Сохраняйте ровный тон голоса, держите себя в руках, регулируйте свое дыхание.

♦ Начинайте с похвалы, а потом уж критикуйте.

♦ Критикуйте поступки и действия, а не человека и его характерологические особенности.

♦ Не ищите виноватого, не делайте из собеседника «козла отпущения».

♦ Ищите решение, которое могло бы удовлетворить обоих, не занимайтесь обвинением.

♦ Не критикуйте при свидетелях.

♦ Ничто так не разоружает, как возможность почетной капитуляции.

Методологические подходы развивающего обучения (памятка для воспитателя)

♦ Начало занятий должно быть необычным, запоминающимся, интригующим.

♦ На занятии должен главенствовать дух «открытия», т.е. ничего не сообщать детям в готовом виде.

♦ Очередной вид деятельности начинать с четкой постановки задачи в общем виде.

♦ Делать динамичные паузы, выдерживать их, не мешая включению мыслительных процессов.

♦ При подготовке и проведении занятия учитывать вариативность ответов детей.

♦ Не принимать ответы детей без основания.

♦ Не оставлять без внимания ни одного ответа.

♦ Учить детей самостоятельно находить ошибки и уснамливать их причину.

- ◆ Приучаться выслушивать все ответы.
- ◆ Помнить о развитии речи в любых видах деятельности.
- ◆ Возвращаться к уже выполненным заданиям, учить видеть возможность многовариантности их выполнения, а следовательно, и разнообразие существующих в мире связей.
- ◆ Активно поддерживать у детей ощущение успешности, даже за счет авансов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аралова М.А. Формирование коллектива ДОУ. Психологическое сопровождение / М.А. Аралова. М., 2005.
2. Баркан А. Практическая психология для родителей / А. Баркан. М., 1999.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. М., 1996.
4. Буре Л.С. Воспитатель и дети: Учебное пособие для воспитателей дошкольных учреждений, студентов педагогических колледжей и вузов, родителей дошкольников / Л.С. Буре, Л.Ф. Островская. М., 2001.
5. Варга А.Я. Психологическая коррекция нарушений общения младших школьников в игровой группе / А.Я. Варга // Семья в психологической консультации / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М., 1998.
6. Генкин Е. Советы практического психолога / Е. Генкин. СПб., 1997.
7. Данилина Т.А. В мире детских эмоций / Т.А. Данилина, В.Я. Зедгенидзе, Н.М. Степина. М., 2004.
8. Детский психолог. 1995. Вып. 15.
9. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б. Добрович. М., 1987.
10. Дошкольная педагогика / Автор-составитель В.А. Титов. М., 2002.
11. Дубровина И.В. Мы живем среди людей: Кодекс поведения / И.В. Дубровина. М., 1989.
12. Захаров А.И. Предупреждение отклонений в поведении ребенка / А.И. Захаров. СПб., 1997.
13. Калинина Р. Тренинг развития личности дошкольника: занятия, игры, упражнения / Р. Калинина. СПб., 2002.
14. Коноваленко М.Ю. Ложь в общении. Как защитить себя от обмана / М.Ю. Коноваленко. М., 2001.

15. Кошелева А.Д. Эмоциональное развитие дошкольников / А.Д. Кошелева, В.И. Перегуда, О.А. Шаграева. М., 2002.
16. Лисина М.И. Проблемы онтогенеза общения / М.И. Лисина. М., 1986.
17. Кряжева Н.А. Развитие эмоционального мира детей / Н.А. Кряжева. М., 1997.
18. Маралов В.Г. Психология педагогического взаимодействия воспитателя с детьми / В.Г. Маралов. М., 1992.
19. Методика воспитательной работы в школе / Сост. Э.С. Кузнецова, А.М. Бардиан. М., 1967.
20. Методические рекомендации к практическим занятиям по основам педагогического мастерства. Полтава, 1981.
21. Мишаткина Т.В. Педагогическая этика: Учеб. пособие / Т.В. Мишаткина. Ростов н/Д, 2004.
22. Неверович Я.З. Участие эмоций в формировании детской личности / Я.З. Неверович // Эмоциональное развитие дошкольника / Под ред. А.Д. Кошелевой. М., 1985.
23. Немов Р.С. Психология. Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений / Р.С. Немов. В 3 кн. Кн. 2. М., 1995.
24. Прохоров А. О. С утра в хорошем настроении / А.О. Прохоров // Детский психолог. — 1995. — № 9.
25. Психология. Учебник / Под ред. А.А. Крылова. М., 1998.
26. Психологические аспекты проверки и подбора персонала / Сост. М.А. Литвинцева (Приложение к журналу «Управление персоналом»). М., 1996–1997.
27. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. М., 1996.
28. Психическое здоровье детей и подростков / Под ред. И.В. Дубровиной. Екатеринбург, 2000.
29. Работа с администрацией // Детский психолог. — 1995. — Вып. 10.
30. Работа с педагогом // Детский психолог. — 1992. — Вып. 1.
31. Репина Т.А. Социально-психологическая характеристика группы детского сада / Т.А. Репина. М., 1988.
32. Семенова Е.М. Тренинг эмоциональной устройчивости педагога / Е.М. Семенова. М., 2005.

33. Степанова М.И. Как обеспечить безопасное общение детей с компьютером / М.И. Степанова // Вестник образования России. — 2003. — № 21.
34. Ферручи П. Кем мы можем быть: психосинтез как метод психологического и духовного роста / П. Ферручи. СПб., 1992.
35. Филиппова Г.Г. Эмоциональное благополучие ребенка и его изучение в психологии / Г.Г. Филиппова // Детский практический психолог. М., 2001.
36. Формирование взаимоотношений дошкольников в детском саду и семье / Под ред. В.К. Котырло. М., 1987.
37. Юдина Е.Г. Педагогическая диагностика в детском саду / Е.Г. Юдина, Г.Б. Степанова, Е.Н. Денисова. М., 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО НУЖНО ДЕТАМ ОТ ВЗРОСЛЫХ?	3
1.1. Формы общения детей и взрослых	3
1.2. Стил ь семейного воспитания	14
1.3. Психологический климат в группе детского сада	21
1.4. Психологическое здоровье детей	26
1.5. Как организовать содержательное общение	33
1.6. Радость каждый день (праздники, игры, развлечения)	43
2. ЛИЧНОСТЬ ПЕДАГОГА И ОБЩЕНИЕ	64
2.1. Личностные качества современного воспитателя	64
2.2. Педагогические способности и умения	68
2.3. Средства общения	75
2.4. Лож ь в общении	97
2.5. Этикет и культура педагога	115
3. ТЫ — МОЙ ДРУГ, И Я — ТВОЙ ДРУГ: ОБЩЕНИЕ СО СВЕРСТНИКАМИ	131
4. ШКОЛА ОБЩЕНИЯ	135
4.1. Игры для детей младшего дошкольного возраста	135
4.2. Игры для детей среднего дошкольного возраста	149
4.3. Игры для детей старшего дошкольного возраста	158
4.4. Игры с использованием художественных материалов	168
5. ЗНАКОМИМСЯ С СОБОЙ	173
Тест «Этикет и культура вашего общения»	173

Содержание

Тест «Наско ько вы наблюдательны?»	178
Тест «Уровень мотивации к успеху»	182
Тест «Умение анализировать»	185
Тест «Организованный ли вы человек?»	186
Тест «Стирка белья»	191
Тест «Оценка уровня конфликтности»	193
Тест «Ведущий или ведомый»	195
Тест «Оценка уровня социальной адаптации»	197
Оценка нервно-психической устойчивости педагога	200
Тест для изучения привлекательности работы как одного из показателей социально- психологического климата	207
Тест для исследования эмпатии	212
Тест «Оцените свой творческий потенциал»	217
6. УЧИМСЯ ПОНИМАТЬ, УЧИМСЯ ПРИНИМАТЬ	222
6.1. Упражнения для развития умения произвольно регулировать соматическое состояние	222
6.2. Упражнения для развития педагогического артистизма	233
6.3. Методы преодоления жизненных кризисов и развитие эмоциональной устойчивости	240
6.4. Психологические зарядки	248
ПРИЛОЖЕНИЯ	255
ЛИТЕРАТУРА	283

Серия «Психологический практикум»

ШИРОКОВА Галина Александровна

**ШКОЛА ОБЩЕНИЯ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Ответственные редакторы *Оксана Морозова,
Наталья Калиничева*
Технический редактор *Галина Логвинова*
Макет обложки: *Маргарита Сафиуллина*

Сдано в набор 15.09.2011. Подписано в печать 15.11.2011.
Формат 84×108 1/32. Бумага типографская № 2.
Тираж 2500 экз. Заказ № 6587

ООО «Феникс»
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80
E-mail: morozovalex@yandex.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов в типографии ООО «КубаньПечать».
350059, г. Краснодар, ул. Уральская, 98/2.