Государственное областное бюджетное общеобразовательное учреждение

Центр инклюзивного образования

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МОЛОДЫХ ПЕДАГОГОВ**



Педагог-психолог

Струкова Ирина Андреевна

г. Великий Новгород

2025 год

 Адаптация молодого учителя во многом зависит от психологического климата в образовательной организации, стиля управления, профессиональной личностной зрелости каждого педагога, условий труда и т. д.

Необходимо выбрать те формы и методы работы с молодыми учителями, которые в конечном итоге будут содействовать дальнейшему профессиональному становлению молодого специалиста.

Наряду с педагогическими, профессиональными проблемами становятся актуальными вопросы психологического сопровождения молодых педагогов в период их адаптации к профессии.

***Особенности процесса адаптации молодых педагогов в образовательных организациях.***

Традиционно выделяются несколько аспектов адаптации работника к новой среде, в том числе применительно к педагогической деятельности:

1. организационный– усвоение новой социальной роли – педагога, ориентация в общей организационной структуре школы, особенностях управления школой, освоение новых требований трудовой деятельности:
2. психофизиологический – приспособление к физиологическим условиям труда, физическим и психологическим нагрузкам педагога, работе «по звонку»;
3. профессиональный– изменение собственного поведения в соответствии с требованиями новой среды и должностных обязанностей, профессионально-этических норм, доведение основных показателей деятельности учителя до необходимого уровня;
4. социально-психологический – приспособление к относительно новому социуму, нормам поведения и взаимоотношениям в педагогическом коллективе, принятие единых педагогических требований.

В период адаптации молодые учителя сталкиваются с множеством трудностей:

* социальных (невысокая заработная плата, низкий статус и престиж профессии учителя, неустроенность быта, высокие требования государства и общества к результатам труда и т. п.);
* педагогических (нехватка практических навыков, знаний в предметной области, и т. п.);
* психологических и физиологических (социально-психологическое состояние личности, неуверенность, несформированность навыков коммуникации, неумение самостоятельно предупреждать и разрешать конфликтные ситуации, перегрузка, заболевания лор органов, стрессы и т. п.).

Как правило, молодой или начинающий педагог в первые годы работы в профессии сосредотачивает внимание на проблемах, связанных с методикой преподавания предмета, организацией учебной деятельности учеников, оцениванием, содержанием образовательных стандартов и пр. В данном случае, методическую помощь и профессиональную поддержку оказывает администрация школы, используя механизм наставничества, возможности школьного и муниципального методических объединений, организуя школу молодого учителя.

При этом молодой педагог не в полной мере осознает связь возникающих трудностей с личностными свойствами, низким уровнем профессионального развития, мотивационными аспектами личности, саморазвитием, способностью к педагогической рефлексии, неадекватной самооценкой, отсутствием социального и педагогического опыта коммуникаций. В данном случае психологическую помощь должен оказать школьный педагог- психолог в рамках деятельности по психологическому сопровождению профессиональной деятельности молодых педагогов.

Работа с молодыми педагогами проходит в три этапа.

***I этап - диагностический.***

На этом этапе идет изучение имеющихся педагогических и психолого-педагогических знаний и уточняется степень практической подготовленности (умений).

Одним из основных методов диагностики в работе педагога-психолога является наблюдение. Посещая уроки и внеклассные мероприятия молодого учителя, педагог-психолог получает достоверный материал для выявления и анализа имеющихся у молодого учителя не только затруднений, опасений и страхов, но и явных или скрытых ресурсов личностного и профессионально го роста.

Самоанализ видеозаписей урока позволит молодому учителю оценить свой внешний вид, стиль общения, позы, интонацию, жесты, направленность взгляда; наличие «слов-паразитов», четкость и грамотность речи, выделение главного, время монолога и время диалога; чувство юмора; наглядность, доступность изложения, передвижение по классу (группе); присутствие проблемных ситуаций, умение задавать вопросы, интерес к излагаемому материалу, умение обобщать, организовывать получение обратной связи и коррекцию процесса взаимодействия, эмоциональность, чувство меры и другие психолого-педагогические аспекты профессиональной деятельности.

Посещение открытых мероприятий коллег с последующим анализом совместно с педагогом-психологомпозволит молодому педагогу выбрать и освоить наиболее подходящие для него приемы профессионального общения.

Диагностика особенностей профессиональной деятельности, общения, стилей педагогического взаимодействия и пр., самодиагностики, даст много информации о возможных причинах проблем, возникающих у молодого педагога, позволит педагогу-психологу дать наиболее эффективные рекомендации по коррекции этих причин и развитию более эффективной педагогической деятельности, нормализации психофизического состояния молодого педагога.

Помощь молодому специалисту неизбежно влечет за собой оценку его педагогической деятельности. Молодой учитель испытывает потребность в своевременной положительной оценке своего труда. На это нужно обращать внимание, а, заметив педагогические успехи новичка, непременно отметить их вслух. Ведь похвала поднимает настроение, стимулирует, вселяет уверенность, повышает интерес к делу.

Молодому специалисту и его обучающимся предлагаются для заполнения анкеты. Например, Анкета предназначена для оценки двух компонентов в деятельности учителя:

1. Воспитательного (объективная оценка и формирование личности ребенка, эмпатийное отношение к ребенку).

2. Организационно-мотивационного (создание у ребенка интереса к работе, организация детского коллектива, эффективная организация деятельности).

Еще одной важной составляющей, влияющей на эффективность деятельности педагога, являются личностные особенности (характер, темперамент, внешняя или внутренняя ориентация: интроверт, экстраверт, самооценка и др.), которые откладывают свой отпечаток на работу специалиста в целом. Особенно это касается взаимодействия с членами коллектива, детьми и родителями. Учителя получают памятку для молодых педагогов «Десять советов молодому учителю» (см. Приложение 1).

Для изучения личностной сферы молодого педагога используются следующие методики (см. Приложение 2):

1. Определение педагогической позиции педагога, основанное на самостоятельной оценке черт характера.

 2. Тест для молодого специалиста (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева) на определение его педагогической стрессоустойчивости.

4. Тест Г. Айзенка (Шайгородский Ю.Ж. «Точка отсчета», Омск, 1992) используется с целью определения совместимости педагогов для кадрового подбора в группу.

5. Тест фигур (Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога в образовании», М., 1996) - предназначен для выявления типологии личности.

***II*** ***этап работы с молодыми специалистами - коррекционно-развивающий.***

**Цель коррекционно-развивающей работы** заключается в оказании помощи в профессиональном совершенствовании и коррекции затруднений, которые так же затрагивает знание, умение и личностные компоненты.

На этом этапе применяются разнообразные формы и методы работы с молодыми специалистами, способствующие повышению их профессиональной компетенции. На данном этапе составляется план сопровождения молодого специалиста, который длится в течение всего учебного года (см. Приложение 3).

Выбирая форму работы с педагогом, необходимо учитывать коэффициент полезного действия: лекции позволяют усвоить только 5% информации, чтение - 10%, аудиовизуальные средства - 20%, наглядный материал - 30%, обсуждение вопроса в группах- 50%, выступление в роли обучающего - 90%.

Более подробно остановимся на содержании деятельности педагога-психолога по сопровождению адаптации молодых специалистов. Педагог-психолог планирует и осуществляет работу по повышению психолого-педагогической компетентности, а также осуществляет профилактическую работу, направленную на предупреждение эмоционального выгорания (см. Приложение 4).

Данная работа осуществляется через организацию консультирования, просвещение с использованием активных методов работы с педагогическим коллективом, а также проведение тренинговых занятий, мастер-классов, психологического анализа урока, выполнение молодым учителем специальных упражнений и заданий и т. п. Следовательно, начинающие специалисты узнают об основах психологии школьников, педагогических приемах развития речи и интеллекта детей.

Возможные темы: «Учитель и проблема дисциплины», «Познай себя», «Психологическая и профессиональная компетентность», «Умение слышать и слушать», «Стресс», «Сохранение и пополнение эмоциональных ресурсов организма», «Рациональное использование времени - важный фактор эффективной работы и достижения успеха», «Конфликт» и другие.

***III этап - диагностико- аналитический.***

*Задача данного этапа*заключается в подведении итогов деятельности по результатам адаптации в педагогическом коллективе и повышению психолого-педагогической компетентности молодого специалиста

В конце учебного года ста, проанализировав результаты работы, отслеживается динамика профессионального роста молодого специалиста, намечаются перспективы дальнейшей работы с ним.

На этом этапе с помощью анкетирования определяется рейтинг молодого учителя среди родителей, их удовлетворенность его работой, отношение к нему воспитанников, насколько сам педагог удовлетворен своей деятельностью, отношениями с детьми, родителями, коллективом.

***Заключение.***

Эффективность психолого-педагогического сопровождения молодого учителя и его профессионального развития можно определить по следующим показателям:

* снижение количества затруднений в сравнении с периодом принятия на работу, изменение их качественных критериев (определяется индивидуально): удовлетворенность работой и взаимоотношениями в коллективе, быстрая адаптация к режиму труда, хорошее самочувствие, умеренная активность, хорошая мотивация к успеху, ориентация на развитие и саморазвитие, уверенность, владение навыками вербальной и невербальной коммуникации, развитые рефлексивные навыки и пр.;
* успешное взаимодействие со всеми субъектами педагогической системы: коллеги, ученики, родители, администрация, педагогическое сообщество;
* приобретение уверенности в себе как в профессионале, появление профессиональных достижений, ощущение себя полноправным членом коллектива;
* позитивное отношение к педагогической деятельности, уверенность в правильности своего профессионального выбора;
* максимально быстрое достижение средних для организации показателей качества образования;
* освоение основных норм и требований к поведению и результатам педагогической деятельности.

**Приложение 1**

# Памятка

# «10 советов молодому учителю»

***1. Просите о помощи***

Не бойтесь задавать вопросы! Да, у вас есть огромный багаж знаний, методик и подготовленных планов, накопленных в увлекательные студенческие годы под руководством любимых преподавателей. Однако в первые месяцы работы именно практический опыт ваших коллег по школе может стать «спасательной шлюпкой».

Другие учителя могут рассказать о негласных правилах и традициях школы, о внутреннем распорядке и особенностях внеурочной жизни педагогов и учащихся. Опыт коллег поможет вам быстрее влиться в систему школьной жизни и обрести уверенность при проведении первых занятий.

### *2. Уважайте детей и подружитесь с ними*

Лев Толстой писал, что современным делает учителя сочетание любви к детям с профессиональными знаниями и увлечение педагогической деятельностью. В первую очередь учитель должен любить детей, каждого ученика в отдельности: шумного и тихого, послушного и капризного, ухоженного и неряшливого. Уважать каждого ребенка, верить в него, помогать ему во всем — вот главные ориентиры профессии педагога. Только доверие и искренняя любовь к детям и бережное отношение к их чувствам помогут создать в классе необходимую обстановку взаимопонимания и уважения.

Возможно, на первых порах дети будут проверять и оценивать ваши знания. Вы должны в совершенстве владеть информацией по изучаемой теме и учебной дисциплине. Запомните: урок должен быть тщательно продуман «от» и «до».

Проявляйте креатив и оригинальность, стройте занятие, используя активные методы обучения. Это сделает урок еще более интересным и запоминающимся, поможет подружиться с детьми.

### *3. Следите за своим внешним видом*

Внешний вид — первое, что видят дети. «Встречают по одежке, провожают по уму». Имидж педагога, его стиль важен для детей. Ведь настоящий учитель не только несет знания, но и является примером для подражания в выборе манеры общения, стиля поведения и оформления персонального имиджа.

Помните про баланс между строгостью и вычурностью. Склоняясь к излишней строгости в одежде, вы рискуете показаться старомодным. Выбирая вычурность, рискуете ощутить ответное развязное отношение со стороны учеников.

### *4. Не перегружайте себя*

Из-за нехватки педагогов молодому учителю могут предложить взять 36 часов нагрузки в 2 ставки, 8 кружков и дополнительно 5 внеурочных занятий. Помните, что первый год работы — это уже значительная нагрузка и стресс! Поберегите собственные нервы и время, избавьте себя от лишнего напряжения.

### *5. Грамотно планируйте время*

На первых порах вы скорее всего почувствуете себя «белкой в колесе». Иногда будет казаться, что дел слишком много. Поэтому следите за своим временем и распорядком дня. Это касается не только расписания уроков, но и планирования дня в целом. Перед сном составляйте план на следующий день.

Не забывайте о своем здоровье — спите, правильно питайтесь, не забывайте про отдых.

### *6. Будьте оптимистичны*

Важный момент в работе педагога — эмоциональный настрой. Дети чувствительны и мгновенно улавливают настроение учителя: раздражение, безразличие или желание работать. Постарайтесь настраиваться на позитив — тогда дети к вам потянутся.

### *7. Разберитесь с документами*

Отчетность занимает много (даже слишком) нашего рабочего времени. С первых же дней работы нужно четко понять, какие именно требования выдвигаются администрацией к вопросу оформления документов. Чтобы качественно организовать процесс ведения документации, смотрите пункт 1: просите о помощи коллег.

Они, конечно, не обязаны передавать вам свои разработки, но человеческую солидарность еще никто не отменял. Тем более, и молодые специалисты могут предложить опытным коллегам свои знания и помощь.

### *8. Ставьте отметки объективно*

При оценивании руководствуйтесь исключительно объективными критериями выставления отметок, принятыми в школе. После самостоятельных или контрольных работ ознакомьте детей с результатами и сделайте работу над ошибками. А потом — обязательно соберите проверенные работы снова. Храните у себя все контрольные — вам могут понадобиться доказательства того, что вы оценивали работу объективно.

Чаще спорные ситуации возникают со старшеклассниками, в началке дети обычно не скрывают свои отметки от родителей, а вот чем старше ребенок, тем больше конфликтов и с ним, и с родителями случается из-за якобы неправильного оценивания.

### *9. Сотрудничайте с родителями*

Если вам доверили классное руководство, придется заняться организацией работы с родителями. Попробуйте разделить родителей учеников на четыре группы и закрепить за каждой из них ответственность по поддержке образовательного процесса в течение четверти. Из года в год меняйте по четвертям порядок ответственных групп. Так вы сможете привлечь максимальное число родителей к жизни класса.

### *10. Развивайтесь*

Путь учителя — это путь развития и самосовершенствования. Знания, которые вы получили во время обучения в педагогическом колледже или университете, — это всего лишь начальная ступень в процессе профессионального развития. Мир меняется. Сегодня дети взрослеют в динамичном информационном поле, поэтому надо постоянно стремиться к развитию. Чему может научить тот, кто не совершенствуется сам?

Читайте профессиональную литературу, следите за трендами в образовании, применяйте новые технологии и изучайте нормативные документы.

Трудности, которые могут встретиться в первый год работы в школе, — это ничто по сравнению с улыбками на лицах детей, с любознательными и заинтересованными взглядами учеников. Радуйтесь их достижениям, и вы с каждым годом будете все больше и больше убеждаться в том, что выбрали самую лучшую профессию на земле. Успехов вам!

**Приложение 2**

**Диагностический инструментарий**

1. **Методика Галанова А.С.**

Анкета предназначена для оценки двух компонентов в деятельности учителя:

1. Воспитательного (объективная оценка и формирование личности ребенка, эмпатийное отношение к ребенку).

2. Организационно-мотивационного (создание у ребенка интереса к работе, организация детского коллектива, эффективная организация деятельности).

Первый компонент оценивается пунктами анкеты 1-8, второй компонент – 9-12.

Каждый пункт анкеты состоит из двух утверждений, противоположных по смыслу. Учащийся должен оценить, какое из этих утверждений более верно по отношению к данному учителю. Оценка выставляется по 5-балльной шкале, где баллы «5» и «4» относятся к «положительному» полюсу, баллы «1» и «2» - к «отрицательному», а балл «3» является промежуточным.

Чем выше итоговый балл учителя, тем более положительно оценивается учащимися его деятельность.

**Инструкция***:*

Прочитай каждый пункт анкеты, состоящий из двух противоположных утверждений.

Если ты **полностью согласен** с утверждением **из левого** столбца, обведи цифру «**5**».

Если ты **не вполне уверен**, т.е. считаешь, что это «скорее всего так», обведи цифру «**4**».

Если ты **полностью согласен** с утверждением **из правого** столбца, обведи цифру «**1**».

Если ты **не вполне уверен**, обведи цифру «**2**».

Если ты затрудняешься с ответом, обведи цифру «**3**».

Проследи, чтобы ни один из пунктов анкеты не был пропущен.

*Анкета для экспертной оценки учителя (для учащихся среднего звена, 5-8-е классы)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Многие черты характера учителя ты хотел бы воспитать в себе | 5 4 3 2 1 | Ты не в чем не хотел бы походить на учителя. |
| 2. Учитель относится к тебе по –доброму, внимательно | 5 4 3 2 1 | Учитель часто бывает раздражительным, его не интересует твои дела. |
| 3. Ты охотно беседуешь с учителем в переменке и после уроков | 5 4 3 2 1 | Ты не хотел бы разговаривать с учителем помимо урока |
| 4. Ты мог бы пожаловаться учителю или рассказать какой-то свой секрет | 5 4 3 2 1 | Ты не доверил бы учителю своих секретов |
| 5. Педагог может заступиться за тебя, если ты прав, пред классом, родителями, учителями | 5 4 3 2 1 | Учитель не будет заступаться за тебя, даже если ты прав. |
| 6. Учитель радуется твоим успехам, верит в тебя | 5 4 3 2 1 | Учителю все равно, он только ставит отметки. |
| 7. Учитель справедливо относится ко всем ребятам | 5 4 3 2 1 | Учитель не любит некоторых ребят и бывает к ним несправедлив. |
| 8. Учитель может тебе поднять настроение, рядом с ним чувствуешь себя увереннее | 5 4 3 2 1 | Учитель часто приходит в класс сердитым, рядом с ним ты чувствуешь себя испуганным или виноватым |
| 9. Тебе хотелось бы заниматься с учителем подготовкой «огонька», концерта, похода | 5 4 3 2 1 | Тебе не хотелось бы заниматься с учителем подготовкой «огонька», концерта, похода |
| 10. Тебе интересно с учителем, с ним спорится любая работа | 5 4 3 2 1 | С учителем скучно, любая работа с ним кажется ненужной. |
| 11. Учитель легко может организовать ребят на какое-то дело | 5 4 3 2 1 | Учителю долго приходится уговаривать и заставлять класс взяться за какое-либо дело. |
| 12. Если бы учителю было столько лет, сколько тебе, он был бы лидером среди твоих друзей | 5 4 3 2 1 | Если бы учителю было столько лет, сколько тебе, вы не приняли бы его в свою компанию. |

*Обработка данных*

Для каждой анкеты подсчитывается 3 показателя:

Х1 – оценка по блоку1: суммируются баллы по пунктам 1-8;

Х2 - оценка по блоку2: суммируются баллы по пунктам 9-12 и умножаются на два;

Хо – общая экспертная оценка: суммируются Х1 и Х2

После обработки каждой анкеты вычисляются итоговые показатели для данного учителя:

Х1 – среднее арифметическое по 1 блоку; вычисляется по формуле: **Х1=сумма Х1 : Ν**(Ν - количество анкет);

Х2 – среднее арифметическое по 2 блоку; вычисляется по формуле: **Х2=сумма Х2 : Ν**(Ν - количество анкет);

Хо – среднее арифметическое общей экспертной оценки; вычисляется по формуле: **Хо=сумма Хо : Ν**(Ν - количество анкет).

Последний показатель (Хо) является основным. По его величине делается вывод об оценке деятельности учителя. Значение общей экспертной оценки:

16-35 баллов – низкая;

36-60 баллов – средняя;

61- 80 баллов –высокая.

Показатели Х1 и Х2 являются вспомогательными. Каждый из них может варьироваться в диапазоне от 8 до 40 баллов. По соотношению этих показателей можно судить о преобладании в деятельности учителя воспитательного или организационно-мотивационного компонента.

1. **Тест для молодого специалиста на определение его педагогической стрессоустойчивости**(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

**1. Поступление на работу в ОУ:**

А. Не ищи зайца в бору – на опушке сидит.  
Б. Ехал к вам, да заехал к нам.  
В. Попался, как ворона в суп.

**2. Посвящение в должность учителя:**

А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.  
Б. Летать летаю, а сесть не дают.   
В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

**3. Первый самостоятельный опыт:**

А. Прежде веку не помрешь.  
Б. Его пошли, да сам за ним иди.  
В. Как ступил, так и по уши в воду.

**4. Отношение к наставничеству:**

А. Наука учит только умного.  
Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.  
В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

**5. Проведение занятий с детьми:**

А. Не бьет стрела татарина.  
Б. Учи других – и сам поймешь.  
В. Ехала кума неведомо куда.

**6. Проведение режимных моментов:**

А. День в день, топор в день.  
Б. Жив, жив Курилка.  
В. Что ни хвать, то ерш, да еж.

**7. Родительские собрания:**

А. Не трудно сделать, да трудно задумать.  
Б. Первый блин комом.  
В. Жаловался всем, да никто не слушает.

**8. Участие в педагогических советах в ОУ:**

А. Живет и эта песня для почину.  
Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.  
В. Фасон дороже приклада.

**9. Конец учебного года:**

А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что   
доброго мастерства.  
Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.  
В. Вечер плач, а заутре радость.

**Ключ к тесту**Если у Вас преобладают ответы:

**"А"**– у Вас сформированы устойчивые представления о себе как "идеальном педагоге" (каким бы Вы хотели стать), "потенциальном педагоге" (каким бы Вы могли стать) и "реальном педагоге" (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

**"Б"** – у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны – и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

**"В"** – У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя – педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

**Стрессоустойчивость:**для ответов типа "А" – нормальная.

для ответов типа " Б" – неустойчивая.

для ответов типа "В" – свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

1. **Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Голланд разработал методику для определения социальной направленности личности** (социального характерологического типа), выделив шесть типов:

* Реалистический тип (Р)
* Интеллектуальный тип (И)
* Социальный тип (С)
* Конвенциальный тип (К)
* Предприимчивый тип (П)
* Артистический тип (А)

**Инструкция**: "Из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора".

**Тест**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **а** | **б** |
| 1 | инженер-техник | инженер-контролер |
| 2 | вязальщик | санитарный врач |
| 3 | повар | наборщик |
| 4 | фотограф | зав. магазином |
| 5 | чертежник | дизайнер |
| 6 | философ | психиатр |
| 7 | ученый-химик | бухгалтер |
| 8 | редактор научного журнала | адвокат |
| 9 | лингвист | переводчик художественной литературы |
| 10 | педиатр | статистик |
| 11 | организатор воспитательной работы | председатель профсоюза |
| 12 | спортивный врач | фельетонист |
| 13 | нотариус | снабженец |
| 14 | перфоратор | карикатурист |
| 15 | политический деятель | писатель |
| 16 | садовник | метеоролог |
| 17 | водитель | медсестра |
| 18 | инженер-электрик | секретарь-машинистка |
| 19 | маляр | художник по металлу |
| 20 | биолог | главный врач |
| 21 | телеоператор | режиссер |
| 22 | гидролог | ревизор |
| 23 | зоолог | зоотехник |
| 24 | математик | архитектор |
| 25 | работник ИДН | счетовод |
| 26 | учитель | милиционер |
| 27 | воспитатель | художник по керамике |
| 28 | экономист | заведующий отделом |
| 29 | корректор | критик |
| 30 | завхоз | директор |
| 31 | радиоинженер | специалист по ядерной физике |
| 32 | водопроводчик | наборщик |
| 33 | агроном | председатель сельхозкооператива |
| 34 | закройщик-модельер | декоратор |
| 35 | археолог | эксперт |
| 36 | работник музея | консультант |
| 37 | ученый | актер |
| 38 | логопед | стенографист |
| 39 | врач | дипломат |
| 40 | главный бухгалтер | директор |
| 41 | поэт | психолог |
| 42 | архивариус | скульптор |

**Ключ к тесту**

* Реалистический тип   
  1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.
* Интеллектуальный тип:   
  1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.
* Социальный тип:   
  2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.
* Конвенциальный тип:   
  3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.
* Предприимчивый тип:   
  4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.
* Артистический тип:   
  5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24а, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

**Интерпретация**

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями:   
- определенными чертами характера и складом ума;   
- способностями к определенным видам деятельности;   
- предпочтениями определенного рода занятий;   
- содержанием увлечений;   
- профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

**Таблица**

**Типы профессиональной направленности личности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы** | **Психологические характеристики, особенности личности, способности** | **Ориентация, направленность, предпочтения** | **Профессиональная среда** | **Конкретные профессии** |
| Р | Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности | Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение | Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации. | механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер и т.д. |
| И | Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность | Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения | Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи | физик, астроном, ботаник, программист и др. |
| С | Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей | Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем | Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать. | врач, педагог, психолог и т.п. |
| К | Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей | Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства | Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных | бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др. |
| П | Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, развитые организаторские способности | Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике | Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия | бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик и т.д. |
| А | Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие | Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям | Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения | музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и т.д. |

Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а определив три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж.Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис.) Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности.

 Например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, смежные с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то ваш профессиональный выбор наиболее обоснован и последователен. При этом вы можете отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посередине между двумя остальными.

Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например другие тесты, книги или консультации.

Типы профессиональной направленности личности, определяемые по методике Голланда, в некоторой мере соответствуют классификации профессий по предмету труда. Так, «реалистичный» тип личности в наибольшей степени соответствует профессиям типа «человек-техника» и «человек – природа» и характеризует направленность на рабочие и инженерно-технические специальности и должности. «Интеллектуальный» тип личности в большей степени связан со сферой общественных и естественных наук, то есть с профессиями типа «человек – человек» и «человек – природа». «Социальный» тип определяет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования и медицины типа «человек – человек». «Конвенциальный» тип характеризует склонность к информационным профессиям типа «человек – знаковая система». «Предприимчивый тип однозначно не связан с каким-либо одним предметом труда, может проявляться в любом из них, хотя ориентация на управленческие профессии и должности более тесто связывает представителей этого типа с профессиями типа «человек- человек». Наконец, «артистический» тип личности без проблем можно отнести к профессиям типа «человек – художественный образ».

4.  **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Вы неусидчивы, суетливы | Да | Нет |
| 2. Невыдержанны, вспыльчивы | Да | Нет |
| 3. Нетерпеливы | Да | Нет |
| 4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми | Да | Нет |
| 5. Решительны и инициативны | Да | Нет |
| 6. Упрямы | Да | Нет |
| 7. Находчивы в споре | Да | Нет |
| 8. Работаете рывками | Да | Нет |
| 9. Злопамятны и обидчивы | Да | Нет |
| 10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью | Да | Нет |
| 11. Неуравновешенны, склонны к горячности | Да | Нет |
| 12. Агрессивны | Да | Нет |
| 13. Склонны к риску | Да | Нет |
| 14. Нетерпимы к недостаткам | Да | Нет |
| 15. Обладаете выразительной мимикой | Да | Нет |
| 16. Способны быстро действовать и решать | Да | Нет |
| 17. Неустанно стремитесь к новому | Да | Нет |
| 18. Обладаете резкими, порывистыми движениями | Да | Нет |
| 19. Настойчивы в достижении поставленной цели | Да | Нет |
| 20. Склонны к резким сменам настроения | Да | Нет |
| 21. Вы веселы и жизнерадостны | Да | Нет |
| 22. Энергичны и деловиты | Да | Нет |
| 23. Часто не доводите дело до конца | Да | Нет |
| 24. Склонны переоценивать себя | Да | Нет |
| 25. Способны быстро схватывать новое | Да | Нет |
| 26. Неустойчивы в интересах и склонностях | Да | Нет |
| 27. Легко переживаете неудачи и неприятности | Да | Нет |
| 28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам | Да | Нет |
| 29. С увлечением беретесь за дело | Да | Нет |
| 30. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать | Да | Нет |
| 31. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую | Да | Нет |
| 32. Тяготитесь однообразием будничной работы | Да | Нет |
| 33. Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми | Да | Нет |
| 34. Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке | Да | Нет |
| 35. Выносливы и трудоспособны | Да | Нет |
| 36. Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой | Да | Нет |
| 37. Обладаете всегда бодрым настроением | Да | Нет |
| 38. Быстро засыпаете и просыпаетесь | Да | Нет |
| 39. Часто не собранны, поспешны в решениях | Да | Нет |
| 40. Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться | Да | Нет |
| 41. Вы спокойны и хладнокровны | Да | Нет |
| 42. Последовательны и обстоятельны в делах | Да | Нет |
| 43. Оcторожны и рассудительны | Да | Нет |
| 44. Умеете ждать | Да | Нет |
| 45. Молчаливы и не любите попусту болтать | Да | Нет |
| 46. Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики | Да | Нет |
| 47. Сдержанны и терпеливы | Да | Нет |
| 48. Доводите начатое дело до конца | Да | Нет |
| 49. Не растрачиваете попусту сил | Да | Нет |
| 50. Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе | Да | Нет |
| 51. Легко сдерживаете порывы | Да | Нет |
| 52. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию | Да | Нет |
| 53. Незлобны, проявляете снисходительность | Да | Нет |
| 54. Постоянны в своих интересах и отношениях | Да | Нет |
| 55. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое | Да | Нет |
| 56. Ровны в отношениях с людьми | Да | Нет |
| 57. Любите аккуратность и порядок во всем | Да | Нет |
| 58. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке | Да | Нет |
| 59. Инертны, малоподвижны, вялы | Да | Нет |
| 60. Обладаете выдержкой | Да | Нет |
| 61. Вы стеснительны и застенчивы | Да | Нет |
| 62. Теряетесь в новой обстановке | Да | Нет |
| 63. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми | Да | Нет |
| 64. Не верите в свои силы | Да | Нет |
| 65. Легко переносите одиночество | Да | Нет |
| 66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче | Да | Нет |
| 67. Склонны уходить в себя | Да | Нет |
| 68. Быстро утомляетесь | Да | Нет |
| 69. Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота | Да | Нет |
| 70. Невольно приспосабливаетесь к характеру человека | Да | Нет |
| 71. Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению | Да | Нет |
| 72. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим | Да | Нет |
| 73. Склонны к подозрительности | Да | Нет |
| 74. Склонны к мечтательности | Да | Нет |
| 75. Болезненно-чувствительны и легко ранимы | Да | Нет |
| 76. Впечатлительны до въедливости | Да | Нет |
| 77. Чрезмерно обидчивы | Да | Нет |
| 78. Скрытны и необщительны | Да | Нет |
| 79. Мало активны и робки | Да | Нет |
| 80. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих | Да | Нет |

**Холерик.**   
Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Сангвиник.**   
Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

**Флегматик.**   
Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик.**   
У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

***Чего боятся люди разных темпераментов***

Порой жизненные обстоятельства складываются так, что тот либо другой человек определенного темперамента или вынужден играть не свою роль, или при всех своих усилиях не добивается желаемого. Вот тогда он может сломаться. Что же это за обстоятельства?

С ***холериком*** это может случиться, если его заставляют быть не холериком.

* Если все, что он делает, тщетно, какие бы усилия он ни прилагал.
* Обстоятельства, принуждающие к компромиссам.
* Для холерика опасен начальник сангвиник, начальник флегматик его раздражает.

***Флегматика*** могут сломать обстоятельства, заставляющие его быть не флегматиком.

* Непобедимая несправедливость.
* Неожиданно нагрянувшая беда, от которой никуда не деться и которую не исправить.
* Когда кончились силы бесконечно терпеть.
* Для флегматика опасен начальник холерик, поскольку он будет требовать быстрого реагирования на свои приказы. Менее опасен сангвиник, но он будет ловко эксплуатировать флегматика.

***Сангвиника*** могут сломать обстоятельства, заставляющие его вести жизнь не сангвиника.

* Неожиданно навалившиеся многочисленные беды, которые никак не преодолеть.
* Все то, что сковывает его свободу.
* Если с него требуют тщательного выполнения каждой мелочи.
* Когда жизнь постоянно заставляет его предельно напрягать силы.
* Для сангвиника опасен начальник холерик, с флегматиком ему чуть легче, потому что он сможет найти к нему подход.

1. **Анкета молодого педагога**

1. Почему Вы выбрали профессию учитель? Чем она для Вас привлекательна?

2. Как Вы оцениваете различные стороны своей профессиональной подготовки?

3. С какими трудностями Вы столкнулись в работе? В какой помощи Вы больше всего нуждаетесь?

4. Как Вы оцениваете свои взаимоотношения с педагогическим коллективом?

5. Какие задачи Вы ставите перед собой в ближайшее время?

6. Каковы Ваши профессиональные планы на будущее?

7. Если бы Вам представилась возможность вновь выбрать профессию, стали бы Вы учителем?

8. Что Вас привлекает в работе коллектива:

* новизна деятельности;
* условия работы;
* возможность экспериментирования;
* пример и влияние коллег и руководителя;
* организация труда;
* доверие;
* возможность профессионального роста.

9. Что Вам хотелось бы изменить?

**Приложение 3**

***План работы педагога-психолога с молодым специалистом***

***на 2024 - 2025 учебный год ГОБОУ ЦИО***

***Наставник: Струкова И.А., педагог-психолог***

***Молодой специалист: Иванова Т.В., педагог-психолог***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Сроки** | **Содержание деятельности** | **Ответственный** |
| август | Разработка и утверждение плана работы с молодым специалистом | зам. директора по УВР,  наставник |
| Изучение локальных нормативных актов школы и нормативных документов, регламентирующих  деятельность педагога-психолога | Молодой специалист |
| Инструктаж о ведении документации педагога- психолога и разработке рабочих программ | наставник |
| сентябрь | Практикум по разработке рабочих программ педагога-психолога | Наставник, молодой  специалист |
| Методические консультации | наставник |
| октябрь | Практикум по проведению диагностического обследования адаптации пятиклассников | Наставник, молодой  специалист |
| Выбор темы по самообразованию | Наставник, молодой специалист |
| ноябрь- декабрь | Участие в семинарах, совещаниях, педсоветах,  заседаниях школьного МО и т. д. | Молодой  специалист |
| Посещение занятий наставника. Анализ занятий | наставник |
| Методические консультации | наставник |
| январь | Инструктаж о проведении психодиагностических  обследований, написанию заключений и рекомендаций | наставник |
| Посещение занятий наставника. Анализ занятий. | наставник |
| Обмен мнениями по проблемам, с которыми приходится сталкиваться молодым специалистам | Наставник, молодой  специалист |
| Методические консультации | наставник |
| февраль | Самодиагностика с помощью методики «Барьеры  педагогической деятельности» | Наставник,  молодой |

**Приложение 4**

***Психогимнастические упражнения для педагогов.***

Психогимнастические упражнения направлены на достижение двух основных целей применительно к педагоги ческой деятельности. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира учителя, ослаблению его психической напряженности, снятию некоторых невротических реакций, т. е. имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, они нацелены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в его деятельности. Регулярное выполнение воспитателями психогимнастических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических со стояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

*1) Адаптационные упражнения.*

Данная группа упражнений предназначена в основном для проведения работы с молодыми учителями. Они используются для развития адаптации педагога к школьным условиям, способствуют развитию наблюдательности, концентрации внимания, самоконтроля. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период.

Упражнение ***«Фокусировка»***

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Педагогу предлагается удобно расположиться на стуле и сосредоточить свое внимание на том или ином участке тела и почувствовать его теплоту. Психолог при этом дает указания, на каком участке тела сосредоточиться. Например, по команде по команде «Рука!» — нужно сосредоточиться на правой руке, «Кисть!» — на кисти правой руки, «Палец!» — на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» — на кончике указательного пальца правой руки. Команды подаются с интервалами 10—12 секунд.

Упражнение ***«Дыхание»***

Упражнение желательно выполнять перед началом занятия. Педагогу предлагается устроиться в кресле или на стуле, расслабиться и закрыть глаза. По команде нужно постараться отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не нужно специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение ***«Переключение внимания»***

Учителю нужно уметь легко и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой.

«Займитесь счетом (арифметическими действиями с цифрами), затем, после 3-4 минут после начала счета без перехода, сразу же, начните читать сложный газетный текст в течение 5—7 минут. Остановитесь. Посмотрите, сколько ошибок вы сделали при подсчетах, а также попробуйте как можно пол нее и детальнее воспроизвести прочитанный текст».

2*) Упражнения, используемые для снятия эмоционального напряжения.*

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа учителя, — важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

.

Упражнение ***«Внутренний луч»***

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно 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, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

Упражнение ***«Пресс»***

Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревожности, агрессии. Упражнение лучше делать перед работой в «трудный» день, или родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение ***«Дерево»***

Упражнение вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Ведущий дает команды: Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение ***«Голова»***

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление воспитательной ситуацией вызывает у педагога перенапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб воспитателей — на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Это упражнение по может снять неприятные соматические ощущения.

*Ведущий:*

— Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мыс ленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение ***«Руки»***

Упражнение лучше проводить в конце рабочего дня, когда накопилась усталость, снизилась работоспособность. Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

*Ведущий:*

— Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь.

Упражнение ***«Настроение»***

Упражнение проводится для снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.

*Ведущий:*

— Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбрось те в урну

.