



# Образование Нижекамского муниципального района

2022

## **СИСТЕМА РАБОТЫ СПО С СЕМЬЯМИ И СТУДЕНТАМИ КАТЕГОРИИ «ГРУППА РИСКА»**

*Капралова Вера Александровна,*

*методист*

*Имамутдинова Светлана Валерьевна,*

*методист-психолог*

*МБУ «Центр образования» НМР РТ*

«Группа риска» - это такая категория детей, которая требует особого внимания со стороны педагогов и других специалистов.

Оказание помощи в социализации, решении проблем – наша главная задача.

Наблюдение за их поведением в коллективе, условиями проживания в семье, детско–родительскими отношениями, изучение личностных качеств, их социума позволили выделить следующие причины попадания студентов в категорию «группа риска»:

- неблагополучие в семье (в том числе недостаточная забота о ребенке со стороны родителей, конфликты в семье, жестокое обращение с ребенком, отсутствие и неучастие в воспитании ребенка одного или обоих родителей; злоупотребление родителями алкоголем и наркотических средств и др.;
- низкий материальный уровень и плохие условия проживания; низкий образовательный и культурный уровень родителей; неправильное отношение и ошибки в воспитании;
- плохая успеваемость, недобросовестное отношение к учебе, периодические опоздания, пропуски без уважительных причин занятий; нарушение правил поведения;
- изменения в эмоциональном состоянии.

Комплексность проблем, которые требуют решения в процессе социально-педагогической работы со студентами категории «группа риска», требует участия в этой деятельности разных специалистов.

Задачи, которые ставит перед собой педагог при работе со студентами категории «группа риска»:

- выявить интересы и потребности студентов категории «группа риска»;
- предпринять меры по социализации и поддержке студентов категории «группа риска», и защите их прав и интересов;
- разрабатывать и участвовать в организации мероприятий социальных программ;
- содействовать в создании психологически комфортной обстановки студентов в образовательном учреждении, в семье и в социальном окружении;
- проводить профилактические занятия со студентами, с педагогическим коллективом и родителями;
- координировать взаимодействие педагогического коллектива, родителей, других специалистов социальных служб, представителей администрации по оказанию студентам соответствующей помощи.

В работе с несовершеннолетними «группы риска» нужно придерживаться следующих принципов:

- взаимопонимание,
- конфиденциальность,
- доверие,
- единство действий,
- гуманность,
- разумная требовательность.

Управлением образования разработано и внедрено в образовательные организации Положение о выявлении студентов категории «группа риска» и организации работы с ними.



Работа по выявлению студентов категории «группа риска» проводится в соответствии с методическими рекомендациями В.Н. Романовой «Методика выявления обучающихся с отклонениями в поведении. Маркеры. Алгоритмы. Диагностика» (методичка).

Профилактическая работа может быть реализована педагогом, который владеет функциональным алгоритмом и на основании этого алгоритма может оказать адресную помощь конкретному студенту.

Вся работа начинается с деятельности куратора группы, который лучше других знает своих «трудных» учеников. Он взаимодействует со всеми структурами колледжа.

Куратор группы в первую очередь выясняет:

- кто из ребят относится к категории «группа риска», по какой причине;
- в каких семьях проживают данные учащиеся;
- какие формы работы использовались ранее с данными учащимися;
- особенности нового коллектива, какую роль играют в нем ребята категории «группа риска».

Шаги куратора перед внесением студента в категорию «группа риска»:

- записи в дневник;
- заполнение «экспресс-карты наблюдения»;
- встреча с педагогом-психологом для консультации по результатам диагностик, с целью получения рекомендации по дальнейшей работе с учащимися;
- индивидуальные беседы с обучающимися категории «группа риска»;
- приглашение родителей в школу, беседа с ними, посещение учащихся на дому.

К Положению о выявлении студентов категории «группа риска» и организации работы с ними прилагается перечень документов (форма), который должна вести каждая образовательная организация:

- сведения о студентах категории «группа риска»
- представление на внесение в категорию «группа риска»;
- учетная карточка;
- характеристика на несовершеннолетнего;
- табель успеваемости;
- занятость во внеурочное время;
- анкета «Первое знакомство с семьей студента»;
- акт обследования жилищных условий несовершеннолетнего;
- экспресс-карта наблюдения классного руководителя;
- экспресс-карта наблюдения социального педагога;
- план индивидуально-профилактической работы с несовершеннолетним и его семьей;
- информация о проделанной индивидуальной работе с несовершеннолетним (справка о проведенных беседах, текущий контроль за посещаемостью и поведением);
- представление на снятие с категории «группа риска».

Социальная работа со студентами «группы риска» должна носить комплексный характер. Она должна разворачиваться во всех формах социальной, педагогической и психологической помощи.

Коррекционная работа представляет собой самую разнообразную деятельность педагогов, определяющую воспитательное воздействие на ребёнка. Коррекционная работа может включать в себя проведение различных встреч, консультаций.

Значительное место в работе с детьми «группы риска» занимает образовательно-профилактическая деятельность. Формами такой работы могут быть индивидуальные профилактические беседы, индивидуальное консультирование по вопросам самоопределения ребёнка и выбора дальнейшего пути. Образовательно-профилактическая деятельность включает в себя и организацию для детей занятий по интересам (через дополнительную систему образования, кружковую работу и т.д.).

Одна из форм работы с семьями группы риска, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке является социальный патронаж,

представляющая собой посещение семьи на дому. Патронаж дает возможность наблюдать семью в ее естественных условиях. Что позволяет выявить больше информации, чем лежит на поверхности.

#### Памятка куратору группы по работе со студентами категории «группа риска»

- Каждому куратору группы необходимо ежедневно следить за посещаемостью занятий студентов категории «группа риска». Ставить в известность родителей о пропусках занятий в тот же день.

- Строго следить за табелем успеваемости студентов.

- Изучать микроокружение студентов.

- Рассматривать проблемы детей категории «группа риска» и их родителей на заседаниях Совета профилактики.

- Не подчеркивать проступки, воспитывать на положительных примерах, создавать «ситуацию успеха».

- Вовлекать в трудовую деятельность, исполнение общественных поручений.

- Не использовать нравочений. В перевоспитании решающим является личный пример учителя, внимание к ребенку, умение радоваться успехам ребенка.

- Посещать студента категории «группа риска» на дому.

- Совместно с родителями преодолевать трудности в воспитании студента.

- К организации индивидуальной работы привлекать социального педагога, педагога-психолога, педагога дополнительного образования.

- Каждому куратору вести документацию, где фиксируется вся работа, проводимая с несовершеннолетним категории «группа риска» и его родителями.

В случае если проведенная индивидуальная работа не приносит положительного результата, то встает вопрос о постановке студента на внутренний профилактический учет колледжа.

В случае, если родители не занимаются проблемами ребенка, направляется ходатайство в Комиссию по делам несовершеннолетних, в том числе и по вопросам об административных мерах в отношении родителей, уклоняющихся от выполнения обязанностей по воспитанию детей.

Таким образом, чем раньше мы выявим несовершеннолетних категории «группа риска» и начнем профилактическую работу с данной категорией детей и семей, тем меньше в будущем будет правонарушителей, несовершеннолетних, состоящих на городском учете.

### **МАССОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, КАК ФОРМА ПЕРВИЧНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЗАЦИИ В ШКОЛЕ**

*Руцкая Юлия Анатольевна,  
социальный педагог  
МБОУ «Лицей №14» НМР РТ*



Современные люди быстро привыкают к вредным привычкам, разрушающим их здоровье и жизнь. На сегодняшний день самой серьезной проблемой человечества является наркозависимость.

Проблема наркотизации населения нашей страны активно заявила о себе впервые годы этого столетия, и до сих пор она так и не решена в нашем обществе. Эта проблема постучалась во многие семьи, доступность наркотиков стала просто поразительной. Чтобы покурить спайс достаточно тех денег, которые родители выдают ребёнку на школьный завтрак. Для того, чтобы достать его нужен лишь мобильный телефон с выходом в интернет, сейчас он есть у каждого школьника. Теперь это не только медицинская проблема, касающаяся узкого круга специалистов, а социально значимое заболевание, с которым призвано бороться всё общество в целом. Это вопрос, который касается всего мирового сообщества и каждого человека в отдельности.

Проблему борьбы с наркоманией решает всё общество в целом, объединяя свои ресурсы: законодательные, научные, технические и так далее. Профилактикой занимаются отдельные специалисты наркологических клиник и центров в качестве добровольной общественной работы.

Если в стране, в России, становятся в год наркоманами почти девяносто тысяч человек, из которых до 70% дети и подростки, проблему наркомании можно смело называть государственной.

С другой стороны, наркомания - это проблема социальная, которая свидетельствует о том, что в обществе нет настоящих ценностей, у людей отсутствуют устойчивые моральные принципы, нет гармоничных и здоровых взаимоотношений. Так же очевидно, что необходима пропаганда здорового образа.

Рассмотрим подробнее все меры профилактики, реализуемые в нашем лицее.

Цель нашей первичной профилактики состоит в воспитании психически здорового, лично развитого человека, способного самостоятельно справляться с собственными психологическими затруднениями и жизненными проблемами, не нуждающегося в приеме психоактивных веществ (ПАВ).

Лучшая методика борьбы с наркоманией - профилактика. Профилактика, в первую очередь должна проводиться в образовательной среде. Реальным выходом из создавшейся ситуации является привлечение к профилактической работе педагогов и психологов учреждений системы образования.

Профилактическая деятельность, как правило, строится на комплексной основе и обеспечивается совместными усилиями учителей, психологов, медиков, социальных работников, сотрудников правоохранительных органов.

Первичная профилактика наркомании - это массовые профилактические мероприятия, направленные на противодействие основных причин, подталкивающих человека к употреблению наркотических веществ.

1. Информационная пропаганда, призывание к здоровому образу жизни, донесение информации о вредном воздействии наркотических средств на организм, последствия наркозависимости. Для успешной реализации этой мерой привлекаются средства массовой информации, печатные издания, *памятки, интернет*. В *лицее организовываются профилактические мероприятия* – классные часы, индивидуальные беседы, лекции, антинаркотические акции посвященные проблеме наркозависимости среди молодежи («Скажи, где торгуют смертью», «Акция «СТОП ВИЧ/СПИД»») и т.д.). Формирование и развитие адаптивных жизненных навыков. Помощь молодежи в поиске полезных увлечений.

2. Организация спортивных соревнований, клубов по интересам. Важно привлечь внимание молодого поколения к активной и здоровой жизни, без вредных привычек. Содействие в реализации этой профилактической меры оказывают педагоги, психологи, родители.

3. Проведение профилактических медицинских осмотров обучающихся в лицее. Привлекаются муниципальные органы власти в профилактике наркомании, а также в выявлении употребления наркотиков обучающимися.

4. Для борьбы с наркоманией проводится тестирование на наркотики, социально-психологического тестирования.

Тестирование обучающихся направлено на раннее выявление немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ и является одной из форм первичной профилактики наркомании.

5. Отдельное внимание отводится работе с семьей. Организация родительских собраний с информированием родителей о вреде наркотиков для подрастающего поколения, о заинтересованности подростков в свободное от учебы время на занятия спортом, искусством, техникой, приобщение к культурным ценностям. Акцентируется внимание родителей на совместное проведение досуга в семейном кругу – посещение музеев, выставок, туристические походы и т.д.

Эти методы проведения массовых мероприятий, как формы первичной профилактики наркотизации мы стремимся сформировать представления у обучающихся о масштабах

негативных последствий в распространении и употреблении наркотиков, убеждения о наркомании, как общей проблеме, сформировать активную жизненную позицию, направленную на неприятие наркотиков в любых формах.

## ПРОБЛЕМА СОЦИАЛИЗАЦИИ

*Красникова Ольга Алексеевна*

*социальный педагог*

*Татарстанского кадетского корпуса*



Старший подростковый возраст - завершающий период детства, в течении которого решаются задачи выбора жизненного пути, профессионального и социального самоопределения.

Решение этих задач резко усложняется в ситуации смены социальных условий, смены привычных критериев и ориентиров. В последнее время старшеклассники находятся в таких условиях из-за быстрого изменения стиля жизни, идеологии и общественной системы ценностей.

Выбор жизненного пути проходит ряд этапов, своеобразных «развилок». Проблема социальной ориентации и выбора жизненного пути начинается, формируется и определяется в образовательных учреждениях, так как там подросток находится большую часть своего времени и опосредуется конкретной системой образования, в которой имеются направления по профориентации.

Изменения в: оценках себя – других и ситуаций, перспективных планах, адекватных представлениях о своем будущем - происходят «на выходе» в выпускных 9,11 классах, где и определяются, исходя из личностных способностей, и полученными учебными результатами, о которых сожалеют «раньше надо было...» и т.п.

Согласно информации, фактам в тех семьях, где родители имеют высшее образование (один или оба), дети в большинстве своем (до 90%) стабильны в системной учебной деятельности и личных достижениях. Что касается собственного «Образа - Я», то работа по данному направлению идет с расшифровки и сопутствующих понятий: формирование образа человека, культура типажей, успешной и конкурентноспособной личности / профессионала. Все эти сферы в подростковом периоде дают направление к перспективному развитию гражданина именно в образовательной среде, в семье – у единиц.

Для учащихся два фактора современных условий являются неожиданными: 1). рынок труда (смена профессий, требований к специалистам и т.п. ) жесток и предполагает мотивацию на повышение конкурентноспособности (повышение квалификации, выполнение требований работодателя от внешнего вида до психоэмоциональной стабильности и состояния здоровья и др);

2) кардинальные изменения в государственном образовании, которые они будут «переживать» уже со своими детьми.

В нашем корпусе созданы и реализуются положительные поведенческие концепции перспективного развития гражданина:

- создание своего образа «Я»;
- руководство личностными установками, мнением, критериями (для себя, социализации) и собственной ответственностью;
- обращение к мудрости: народной, известных людей разных эпох;
- понимание, что трудности, проблемы, сложные ситуации – это нормальные этапы жизненных циклов;
- развитие независимости, критичности мышления ( для себя, других, ситуаций);
- готовность к следующему этапу взросления (умения, критерии, соответствие) с развитием уверенности, осознавая и оценивая свой личностный потенциал;
- постановка тактических, стратегических целей в личной и профессиональной жизни.

Нашим парням нравится притча:

Как-то раз несколько лягушек захотели устроить соревнование по бегу. Их целью было добежать до вершины высокой башни. Много зрителей собралось, чтобы посмотреть соревнования и подбодрить участников. И так, забег начался... Сказать по правде, никто из зрителей не допускал даже мысли о том, что лягушки могут добежать до вершины. Ото всех можно было услышать такие слова: «Ах, как тяжело! Они НИКОГДА не достигнут вершины! У них не получится, башня слишком высокая!» Одна за другой лягушки начали сходить с дистанции. Кроме одной, которая упорно карабкалась все выше... Люди продолжали кричать: «Это слишком тяжело! Никто не в силах справиться с этим!» Все больше лягушек теряли последние силы и покидали соревнование. Но одна лягушка продолжала настойчиво продвигаться к цели. Она никак не хотела сдаваться! В конце концов не осталось никого, кроме этой лягушки, которая с невероятными усилиями единственная достигла вершины башни! После соревнования другие участники захотели узнать, как ей это удалось! Одна из лягушек-участниц подошла к победительнице, чтобы спросить, как ей удалось достичь таких невероятных результатов и прийти к цели. И оказалось... Победившая лягушка была ГЛУХОЙ! Будь ГЛУХ, когда тебе говорят, что ты не можешь осуществить свои мечты.

И ты можешь!

## **КОНСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО РАЗВИВАЮЩЕГО ЗАНЯТИЯ «КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ»**

*Нагуманова Лилия Фалиховна,*

*педагог-психолог*

*МБОУ «Гимназия №2» имени Баки Урманче НМР РТ*



Целевая группа: учащиеся 15-18 лет.

Количество участников: 10 человек.

В данной методической разработке используются различные психологические и педагогические методы: психологические активизирующие упражнения, беседа, методики развития критического мышления.

Цель: развитие критического мышления несовершеннолетних через анализ и оценку экранных образов на примере современного музыкального клипа.

Задачи:

1. Расширить представления учащихся о средствах и приемах негативного воздействия медиатекстов на сознание и волю человека;
2. Развивать умение анализировать медиатексты, навыки полноценного восприятия медиатекстов;
3. Закрепить аналитические умения в конкретной творческой деятельности.

Психолог: Здравствуйте! Очень рада вас видеть. Сегодня мы с вами встретились, чтобы получить новые знания. Наше занятие называется «Мир через Экран». Вы будете принимать участие в различных упражнениях, выполнять интересные задания.

Проведем небольшую разминку. Я буду зачитывать утверждения. Вы если согласны, будете поднимать зеленый стикер, если нет, то красный.

Утверждения:

Я знаю, что такое СМИ.

К СМИ относятся пресса, кино, телевидение, Интернет, радио и пр.

Я часто слушаю радио.

Я люблю смотреть фильмы.

Я часто смотрю музыкальные клипы.

Я люблю смотреть новости.

Я доверяю информации идущей с экранов.

Я не доверяю информации идущей с экранов.

Спасибо за ваши ответы. Было приятно видеть вашу активность, очень приятно, что у вас есть свое мнение по этому вопросу.

Из предыдущего упражнения стало понятно, что вы не полностью доверяете информации идущей с экранов, что информация не всегда соответствует правде. В таком случае, что же нам остается? Не доверять совсем никакой информации или, слепо подвергаться обману? Что же нам делать?

Ответы участников: Наверно надо быть начеку, знать способы распознавания ложной информации.

Психолог: Да, действительно, надо уметь ориентироваться в потоке поступающей информации. Это не так-то просто, как кажется на первый взгляд.

Сегодня мы с вами будем развивать критическое мышление. Критическое мышление - один из ключевых навыков XXI века, позволяющий анализировать информацию, делать выводы и принимать решения на основе проведенного анализа, а также формировать собственное мнение.

Для молодых людей умение использовать критическое мышление важный навык. Оно развивает самостоятельность и позволяет не попадать под влияние дурной компании, помогает в жизни.

Обладатели критического мышления способны быстрее искать и сортировать информацию. Таким людям проще выбирать источники, видеть причинно-следственные связи.

Сейчас мы с вами попробуем разобраться в этом на примере одного видеоклипа. Музыкальный клип – это один из видов продукции масс-медиа.

Просмотр клипа на песню «Держи» исполнителя Димы Билана (2017 г.)

Психолог: Прошу вас ответить на следующие вопросы:

- какое основное действие происходило в клипе?
- что понравилось, что не понравилось?
- что чувствовали при просмотре?

Ответы учащихся: молодой человек передвигается по какой-то местности, которая меняется, девушка в машине едет за ним; мне понравилось – красивая девушка, приятно посмотреть, природа красивая; испытывала приятные эмоции, клип создает хорошее настроение и т.д.

Психолог: Скажите, как вы думаете, с какой целью был создан данный клип (и многие другие клипы тоже)?

Ответы учащихся: чтобы артисту заработать денег, если он неизвестен, то стать известным, популярным, чтобы развлечь людей и т.д.

Психолог: Среди ваших ответов прозвучало то, что одна из целей создания музыкального клипа является развлечение зрителей (если среди ответов учащихся не будет такого ответа, то необходимо подвести учащихся к этому). Дело в том, что, когда мы смотрим любое видео такого формата, и особенно с целью развлечься, мы не задумываемся особо над сюжетом, не размышляем о действиях героев, т.е. воспринимаем поступающую информацию пассивно, не напрягая интеллект, память и т.д. Воспринимаем информацию не критически, как истинную, не можем видеть скрытых уловок, которые используются в клипе.

Именно так и происходит внушение. С помощью внушения создатели продукции масс-медиа воздействуют на психику человека. Суть внушения состоит в воздействии на чувства человека, а через них на его волю и разум. Вы знаете наверняка, что человек под действием чувств может сделать совершенно необдуманные поступки.

Так в клипах идет прямое воздействие на включение разных эмоций, чувств (отрицательные, положительные). И при этом возникшие эмоции, чувства скрепляются с мыслью. А мысль - это несовершенное действие. Таким образом, создатели продукции масс-медиа формируют образ мыслей и поведение многих и многих ребят.

Сейчас мы попробуем с вами проанализировать воздействие просмотренного клипа, оценить его с разных точек зрения, отделить поверхностные и скрытые его смыслы.

Упражнение «Экспертиза»

Психолог: Музыкальные клипы – это часть огромной индустрии масс-медиа. Приемы внушения, которые применяются при изготовлении клипов, применяются и в других продуктах масс-медиа: кино, телешоу, реклама и прочее.



Для выполнения упражнения вам необходимо распределить роли: 3 режиссера, 4 эксперта, 3 зрителя. Задача участников просмотреть видеоролик еще раз и оценить его с точки зрения режиссера, эксперта, обычного зрителя. «Экспертов» по количеству больше на одного человека, но это потому, что «экспертам» предстоит более сложная работа, в сложности которой вы убедитесь впоследствии сами.

«Режиссер» в своей оценке руководствуется самыми разнообразными мотивами: потребность в творческой самореализации, необходимость выполнения конкретного заказа, следование модным тенденциям и т.п. Что он делал чтобы клип понравился.

«Эксперт» будет оценивать видео, опираясь на критическое мышление, через призму полезности (вредности) для человека, т.е. какие способы используются в видеоклипе, чтобы так или иначе повлиять на внутреннее состояние человека, его мысли и поведение, к чему призывает этот ролик.

«Зритель» просто будет смотреть, и наслаждаться видео.

После просмотра клипа, вы в своих командах подготовите небольшое выступление, содержащее анализ и критическую оценку клипа. Оценка видеоролика будет осуществляться по следующим критериям:

- динамичность (процесс развития сюжета)
- яркость красок (цветовое оформление клипа)
- интерес по отношению к клипу (сохраняется ли он на протяжении всего видео)
- эмоциональность клипа (воздействие на эмоции, какие эмоции возникают при просмотре)
- доступность и легкость восприятия сюжета (понятен ли сюжет, приходится ли думать над ним)
- внешний вид и поведение артистов, их взаимодействия и взаимоотношения друг с другом (одежда, отдельные движения, мимика, жесты)
- текст песни клипа (особенности стиля, присутствует ли поэзия в тексте, к чему призывают слова песни)
- польза и вред для человека (в нравственном аспекте)
- красота, эстетика (красота искусства)

Обсуждение: Участники мини групп представляют свою оценку клипа.

Психолог: Вы видите, что одни и те же критерии оценки клипа воспринимаются совершенно по-другому с разных позиций оценивающих, но оценка режиссера и зрителей совпадает во многом, потому что режиссер работает на зрителя.

В клипе использованы специфические приемы и эффекты, усиливающие воздействие на зрителя.

Психолог: Но все же СМИ сегодня не только информируют нас, но и пропагандируют какие-то свои идеи, ценности, взгляды.

Ваша задача состоит в том, чтобы не принимать поток информации с экранов за чистую монету, а каждый раз спрашивать себя: «Что за этим стоит? С какой целью нам это сообщают?» Желая вам выбирать достойные примеры, не поддаваться негативному влиянию, не идти на поводу у тех, кому это выгодно. Всем спасибо! До новых встреч!

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ»**

*Барышева Марина Юрьевна,  
педагог-психолог  
МБОУ «Гимназия №32» НМР РТ*

Цель тренинга: создать условия, способствующие развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе.

Задачи:

- Снять эмоциональное и мышечное напряжение
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе

- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия
- Повышать самооценку педагогов
- Повышать настрой на удачу и успех

Ход тренинга

Вступление

Быстрые темпы жизни, сложность современного мира и высокие требования, предъявляемые к образованию, приводят к тому, что стрессы сопровождают педагога повсюду. Зачастую уровень стресса большинства людей превосходит их реальные возможности во много раз, что приводит к ухудшению здоровья и самочувствия, к трудностям в работе, снижая успешность и качество выполняемой деятельности.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты.

В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования к личности педагога, приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только воспитательная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов. А чтоб этого не произошло, мы предлагаем вам активно поучаствовать в тренинге.

#### 1. Упражнение-энергизатор «Землетрясение»

Цель: игра-ледокол, оцениваются внимание и скорость реакции, умение уступить, лидерство.

Инструкция: Группа разбивается на группы по 3 человека. Два участника встают лицом друг к другу и держатся за руки («домики»), третий стоит внутри «домика («люди»).

Домики всегда двигаются в паре, не разжимая руки. Один должен быть лишним-«бездомный», он – ведущий.

Если ведущий говорит: «Домики ищут людей», то все «домики» оставляют своих «людей» и ищут новых. «Люди» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится новым ведущим.

Если ведущий говорит: «Люди ищут домики», то все «люди» оставляют свои «домики» и ищут новые. «Домики» остаются на месте. Оставшийся без «домика» становится ведущим.

Если ведущий говорит: «Землетрясение!», то все – и «люди» и «домики» ищут себе новых. Создаются новые «домики» с новыми «людьми». Оставшийся без «домика» становится ведущим.

#### 2. Упражнение «Молодец!»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга – внутренний и внешний, можно разделиться на пары. Встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге – хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец – раз! А это ты молодец – два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастающегося.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

#### 3. Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями.

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать самым счастливым человеком. Я буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача – надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше

Вам дали классное руководство над слабыми детьми

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом

На работе задержали зарплату

- Можно сэкономить на чем-то
- Можно теперь сесть на диету

Вы простудились

- Хороший повод отдохнуть
- Заняться, наконец-то, своим здоровьем

Вас бросил муж

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя

- Больше времени на хобби

Вы попали под сокращение

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности

- Новый коллектив, новые перспективы

По дороге на работу вы ломаете каблук

- Сегодня мои ноги будут отдохнувшими
- Очень хороший повод для визита в любимый магазин

Не готов дома ужин

- Разгрузочный день для семьи
- Есть желание приготовить что-то новое и быстрое

#### 4. Упражнение «Рецепт на каждый день»

Инструкция. Работа в группах. Участникам предлагается прослушать «Рецепт на каждый день», проанализировать его составляющие и их воздействие на человека. Затем по аналогии придумать и представить аудитории свой рецепт, аргументировав его полезность.

Материал к упражнению «Рецепт на каждый день»

Берем день и хорошо очищаем его от зависти, ненависти, огорчений, жадности, упрямства, эгоизма, равнодушия. Добавляем три полные (с верхом) ложки оптимизма, большую горсть веры, ложечку терпения, несколько зерен терпимости и, наконец, щепотку вежливости и порядочности по отношению ко всем. Всю получившуюся смесь заливаем сверху любовью. Готовое блюдо украшаем лепестками цветов доброты и внимания. Подаем ежедневно с гарниром из теплых слов и сердечных улыбок, согревающих сердце и душу.

#### 5. Упражнение «Притчи»

Для следующего упражнения необходим набор открыток с притчами. Например, «Шаги к мудрости».

«Ценный совет»

Сформулируйте вопрос, который волнует вас больше всего. Возьмите в руки набор открыток и обратитесь к своей душе за советом. Достаньте одну открытку и прочитайте текст. Притча и мораль к ней подскажут вам ресурс, необходимый для решения жизненной задачи.

Притча об осле и колодеце

Закончить тренинг я бы хотела вот такой притчей:

Однажды осёл упал в колодец и стал громко вопить, призывая на помощь. На его крики прибежал хозяин ослика и развел руками - ведь вытащить ослика из колодца было невозможно.

Тогда хозяин рассудил так: «Осёл мой уже стар, и ему недолго осталось, а я все равно хотел купить нового молодого осла. Этот колодец уже совсем высох, и я уже давно хотел его засыпать и вырыть новый. Так почему бы сразу не убить двух зайцев? Засыплю-ка я старый колодец, да и ослика заодно закопаю».

Недолго думая, он пригласил своих соседей - все дружно взялись за лопаты и стали бросать землю в колодец. Осёл сразу же понял, что к чему и начал громко вопить, но люди не обращали внимание на его вопли, и молча продолжали бросать землю в колодец.

Однако, очень скоро ослик замолчал. Когда хозяин заглянули в колодец, он увидел следующую картину – каждый кусок земли, который падал на спину ослика, он стряхивал и приминал ногами. Через некоторое время, к всеобщему удивлению, ослик оказался наверху и выпрыгнул из колодца!

Возможно, в вашей жизни было много всяких неприятностей, и в будущем жизнь будет посылать вам все новые и новые. И всякий раз, когда на вас упадет очередной ком, помните, что вы можете стряхнуть его и именно благодаря этому кому, подняться немного выше. Таким образом, вы постепенно сможете выбраться из самого глубокого колодца.

6. Упражнение «Что я приобрел?»

Оценить результаты личной работы в группе, проанализировать, какой опыт приобрел каждый член группы.

«Ассоциации»

Педагогам предлагается подумать и высказаться. На что похож сегодняшний день, проведенное мероприятие, занятие и т.д. Сделать это можно в кругу, передавая право голоса друг другу с помощью какого-либо предмета.

## **ФОРМИРОВАНИЕ САМОСОЗНАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ**

*Обухова Л.Е., педагог-психолог  
КНН им. Н.В. Лемаева НМР РТ*

Последние годы характеризуются глубокими преобразованиями во всех сферах жизнедеятельности нашей страны. На одно из первых мест выдвигаются проблемы подготовки квалифицированных кадров, в том числе в сфере профессионального образования, повышения их профессионализма. Это обусловлено следующими социальными причинами: - общественной потребностью в профессионализме педагогических работников образовательных учреждений; - устойчивой востребованностью педагогических работников, как в системе образования, так и в условиях семейного воспитания; - возрастающими требованиями к эффективности профессиональной деятельности педагога.

Актуальной становится задача нахождения оптимальных способов формирования профессионализма не только на этапе профессиональной деятельности, но и профессионального обучения. Учитывая, что одним из важных компонентов профессионализма является профессиональное самосознание личности, актуальной проблемой становится выработка теоретических и практических подходов к развитию профессионального самосознания студентов, осуществляющегося в рамках учебной деятельности. Педагогическое оценивание может выступать фактором развития профессионального самосознания студентов на этапе профессионального обучения.

Профессиональное самоопределение личности – процесс более длительный, чем профессиональное обучение, а так же более индивидуализированный, субъектно-личностный.

В этой связи процесс профессионального обучения должен и может быть целенаправленно ориентирован на решение данной задачи. Лишь в таком случае можно будет отметить нарастание интеллекта, самостоятельности и активности в профессиональном обучении, приносящем удовлетворенность студентам.

Обучение специалистов в области профессионального образования традиционно осуществляется как формирование знаний, умений и навыков в области обучения и воспитания. В то же время почти не уделяется внимания развитию профессионального самосознания будущего специалиста, которое является одним из условий профессионального становления личности. Повышенная эмоциональная составляющая педагогического труда, наличие в воспитательно-образовательном процессе нестандартных ситуаций требует от специалиста не только специальных знаний, умений и навыков, но и сформированности умений саморегуляции собственных эмоциональных состояний, перестройки структуры личностно-профессиональных качеств, что, в конечном счете, является составляющими профессионального мастерства. Оценочная деятельность является одним из важнейших компонентов педагогической деятельности.

Многие работы отечественных авторов, посвященные вопросам влияния педагогической оценки на учащегося, рассматривают оценку как фактор педагогического контроля над процессом овладения учащимися учебными знаниями и навыками, как фактор регулирования поведения, формирования познавательных интересов, интеллектуального и личностного развития. В становлении профессионализма большую роль играет этап профессионального обучения. Оценочная деятельность педагогов на этом этапе профессионального обучения может стать фактором развития профессионального самосознания.

Профессиональное самосознание характеризует определенный уровень самоопределения личности. Личность, самоопределившаяся в профессиональном плане, - индивид, осознающий свои жизненные цели, планы, связанные с самореализацией в профессиональной сфере, профессиональные намерения (что он хочет), свои личностные и физические качества (что он представляет собой, как профессионал), свои возможности, способности, дарования (что он может, пределы его самосовершенствования), требования, предъявляемые деятельностью, профессиональной группой (что от него требуют).

По мере роста профессионализма профессиональное самосознание меняется. Оно расширяется за счет включения новых признаков развившейся профессии, что предъявляет новые требования к человеку – профессионалу; меняются сами критерии оценивания себя как профессионала. Расширение профессионального самосознания выражается в возрастании числа признаков профессиональной деятельности, отражающихся в сознании специалиста, в преодолении стереотипов образа профессионала, в целостном видении себя в контексте всей профессиональной деятельности.

Профессионализация, как форма становления субъекта деятельности, влияет на все уровни самосознания. Профессиональное самосознание является одним из важнейших компонентов самосознания человека, как субъекта деятельности. Формирование профессионального самосознания происходит на фоне социального опыта личности с включением этого опыта в «профессиональное Я» личности.

В процессе профессионализации меняется и профессиональное самосознание. Оно расширяется, меняются сами критерии оценивания своих профессиональных возможностей. В большинстве исследований в качестве ведущих компонентов структуры самосознания рассматривается зависимость: 1. Самосознания от ведущей деятельности предыдущего периода; 2. Самосознания от возникновения рефлексии, осознания своей индивидуальности, открытия «Я»; 3. Самосознания от профессионального самоопределения.

Главная цель профессионального самоопределения заключается в постепенном формировании у обучающегося внутренней готовности к осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего развития (профессионального, жизненного и личностного), готовности рассматривать себя развивающимся во времени и самостоятельно находить личностно-значимые смыслы в конкретной профессиональной деятельности.

## **РОЛЬ СОВРЕМЕННОЙ ШКОЛЫ В РАЗВИТИИ ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ**

*Барбакова Людмила Валерьевна,  
педагог-психолог*

*Шандренкова Надежда Германовна,  
учитель русского языка и литературы  
МБОУ «Многопрофильный лицей №37» НМР РТ*

На сегодняшний момент произошла модернизация всей российской системы образования. Мы перешли на федеральные государственные образовательные стандарты нового поколения, на гуманистические, личностно-ориентированные и развивающие образовательные технологии, изменившие отношение к обучающимся, проявляющим неординарные способности. Появление новых образовательных учреждений, учебных и социальных программ, общественных организаций способствуют выявлению, обучению и развитию одаренности обучающихся. Необходимо сохранять и умножать интеллектуальный потенциал страны. На данном этапе современная общеобразовательная школа имеет в наличии огромный диапазон различных способностей обучающихся, включая интеллектуальные. Разнообразие видов одаренности, включая возрастную и скрытую одаренность, множество теоретических подходов и методов выявления одаренности и обучения детей, вариативность современного образования-все это несет в себе педагогические и психологические трудности при работе с одаренными обучающимися. В общеобразовательной школе мы встречаем детей с разным уровнем физического и умственного развития, обладающих повышенной и пониженной готовностью к обучению. Кроме этого, в современной общеобразовательной школе обучаются дети, имеющие ЗПР и ОВЗ. Основной же контингент обучающихся в школе-это дети, требующие к себе особого внимания по разного рода причинам.

Развитие ребенка должно рассматриваться во взаимодействии развивающейся личности и ее социального окружения. В современной общеобразовательной школе нужно создать специальные благоприятные условия, ориентированные на особые возможности одаренных обучающихся. Здесь следует адекватно применять методы выявления этих особенностей при разных проявлениях одаренности, следить за динамикой их изменений в процессе возрастного развития в зависимости от условий воспитания и обучения. Таким образом, в контексте общеобразовательной школы мы должны:

- в младшем школьном возрасте выявить обучающихся с необыкновенно высоким общим уровнем умственного развития;

- в младшем школьном и подростковом возрасте выявить обучающихся с признаками специальной умственной одаренности в определенной научной области или в какой-то деятельности;

- в старшем школьном возрасте выявить обучающихся, которые не имеют яркую познавательную активность и не достигают успехов в учении.

При выявлении одаренности можно использовать следующие методы:

- наблюдение;
- общение с родителями обучающегося;
- тестирование, анкетирование, беседа;
- олимпиады, соревнования, конкурсы, разноуровневые научно-практические конференции.

Не стоит забывать об оказании помощи одаренным обучающимся в решении разного рода возникающих проблем, включая психологического характера.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ В РАБОТЕ С УЧАЩИМИСЯ С ОВЗ (ЗПР)**

*Шайнурова Наталья Александровна,  
педагог-психолог  
МБОУ «СОШ №29» НМР РТ*

Одна из самых многочисленных категорий детей с ОВЗ – это дети с задержкой психического развития. Каждый год наблюдается стабильный рост количества учащихся с ЗПР. Если несколько лет назад такой ученик был даже не в каждом классе, то в настоящее время их бывает 2-3 на класс-комплект, а то и больше. Учащиеся этой категории требуют особого внимания со стороны педагога, ведь их обучение полностью зависит от практического применения учителем специальных методов и приёмов. В связи с этим есть острая необходимость в актуализации практических знаний и умений в работе с такими детьми.

Важно помнить следующие особенности детей с ЗПР, которые должен учитывать каждый педагог в организации учебно-воспитательного процесса:

- Несформированность мотивационной сферы, которая проявляется в преобладании игровых мотивов поведения и обучения;
- Инфантильность и незрелость эмоционально-волевой сферы;
- Низкая активность во всех сферах психической деятельности;
- Ограниченный запас общих сведений и представлений об окружающем мире;
- Сниженная работоспособность при повышенной истощаемости;
- Ограниченность словарного запаса, трудности в овладении грамматическим строем речи и письменной речью;
- Расстройства регуляции, программирования и контроля деятельности, низкий навык самоконтроля.

Каждый педагог, работающий с детьми рассматриваемой категории, должен знать, что диагноз ЗПР не является клиническим, и все перечисленные выше отклонения имеют полностью обратимый характер.

С учётом вышесказанного сформулированы такие особые образовательные потребности детей с ЗПР:

- Побуждение познавательной активности как средства устойчивой познавательной мотивации;
- Расширение общего кругозора ребёнка, формирование разносторонних понятий и представлений об окружающем мире;
- Формирование основных общеинтеллектуальных умений (операций анализа, синтеза, сравнения, гибкость мыслительных операций);
- Совершенствование предпосылок интеллектуальной деятельности (внимания, восприятия всех ее форм, памяти);
- Формирование и развитие целенаправленной деятельности, функций программирования и контроля;
- Развитие личностной сферы (эмоций, воли, навыков произвольного поведения);
- Развитие и отработка средств коммуникации, регулирующей функции слова.

У большинства учеников с ЗПР отмечается недостаточный уровень познавательной активности, незрелость мотивации к учебной деятельности, сниженный уровень работоспособности и самостоятельности. В связи с этим поиск и использование активных форм, методов и приёмов обучения является одним из необходимых средств повышения эффективности образовательного и коррекционно-развивающего процесса.

Ввиду указанных особенностей детей с ЗПР рекомендуется использовать активные методы обучения – это методы, побуждающие учащихся к активной мыслительной и практической деятельности в процессе овладения учебным материалом. Например, в начале урока такие методы помогут создать психологический настрой обучающихся на занятие, способствуют формированию мотивации, вовлечению всех детей в учебный процесс, созданию

ситуации успеха. Также активные методы позволяют эффективно и интересно в форме игры подвести итоги урока и завершить работу.

Не стоит пренебрегать наглядными методами обучения - это такие методы, при которых усвоение материала детьми зависит от применения наглядных и технических средств. В педагогике наглядные методы относят к одним из самых древнейших. Эти методы затрагивают эмоционально-чувственное восприятие детей. Нельзя не отметить тот факт, что учащиеся с задержкой психического развития лучше запоминают наглядный (неречевой) материал. Качество и продуктивность запоминания невербального материала над вербальным существенно выше, чем у нормально развивающихся детей! Наглядность материала повышает его усвоение, так как при этом задействованы все каналы восприятия учащихся – зрительный, механический, слуховой и эмоциональный. В достижении целей современного урока одну из немаловажных ролей играет использование мультимедийной презентации. Её наличие облегчает процесс восприятия и запоминания информации с помощью ярких образов.

Также для активизации деятельности данных учащихся рекомендуется использовать следующие активные методы и приёмы обучения:

- Использование сигнальных карточек при выполнении заданий. Дети выполняют задание или оценивают его правильность. Карточки целесообразно использовать при изучении любой темы с целью контроля знаний учащихся, выявления пробелов по пройденному материалу. Это удобно и эффективно, так как сразу видна работа каждого ребёнка.

- Использование картинного материала для смены вида деятельности в ходе урока, развития зрительного восприятия, внимания, памяти, активизации словарного запаса, развития связной речи.

- Активные методы рефлексии (самоанализ деятельности и её результатов).

Наряду с выше предложенными общими рекомендациями каждый педагог в работе с учащимися особой категории должен целенаправленно и систематически применять следующее:

1. Постоянно поддерживать уверенность учащихся в своих силах, обеспечивать ученику субъективное переживание успеха при определённых усилиях. Устная похвала необходима ребёнку за успешно выполненное даже небольшое задание. Поощрять надо сразу же, не откладывая на будущее, желательно при всех одноклассниках. Он должен испытывать чувство удовлетворённости и уверенности в своих силах. Возникающая волевая активность при этом значительно способствует интеллектуальному, речевому и личностному развитию.

2. Позволить ребёнку постепенное включение в работу. Эффективно на каждом уроке обязательно вводить организационный момент, ведь школьники с ЗПР с трудом переключаются с предыдущей деятельности.

3. Уровень сложности заданий должен возрастать постепенно, пропорционально индивидуальным возможностям ребёнка.

4. Предложенные задания должны предоставляться в соответствии с рабочим темпом и способностями ученика.

5. Исключить ситуации, при которых ребёнку надо достаточно быстро ответить на неожиданный вопрос. Педагогу надо предупредить ребёнка: «Скоро твой вопрос, готовься!». Обязательно давать некоторое время для обдумывания. Учащиеся с ЗПР нуждаются в уточняющих понятных вопросах, а не в строгих указаниях.

6. Большой и сложный материал для более успешного усвоения необходимо разделять на отдельные части и давать их постепенно. На определённый отрезок времени дается лишь одно задание. Если ученику предстоит выполнить большое задание, то оно предлагается ему в виде последовательных составляющих. Учитель периодически контролирует ход работы над каждой из частей, сопровождая выполнение чёткими инструкциями. В организации деятельности ребёнка целесообразно использовать короткие уточнения, являющиеся промежуточными этапами выполнения задания.

7. Дать возможность ребёнку исправить свой неверный ответ не сразу, лучше будет попросить ответить его через некоторое время, дать возможность осмыслить ответ.



8. В момент выполнения задания недопустимо отвлекать обучающегося на какие-либо дополнения, уточнения, инструкции, так как процесс переключения у них затруднён и очень снижен.

9. Стараться облегчить учебную деятельность использованием зрительных опор на уроке (картин, схем, таблиц), но без излишества, так как объём восприятия низок.

10. Активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического). Дети должны слушать, смотреть, проговаривать и т.д.

11. Необходимо развивать самоконтроль, давать возможность самостоятельно находить ошибки у себя и у товарищей, но делать это тактично, используя игровые приемы.

12. Важна не быстрота и количество сделанного, а тщательность и правильность выполнения самых простых заданий.

13. Учитель не должен забывать об особенностях развития таких детей, давать кратковременную возможность для отдыха с целью предупреждения переутомления, проводить равномерные включения в урок динамических пауз - минуток активного отдыха с лёгкими физическими упражнениями. (примерно через 10 минут).

14. На уроке давать не более двух новых понятий. При этом в работе стараться активизировать не столько механическую, сколько смысловую память.

15. С целью концентрации рассеянного внимания эффективно делать паузы перед заданиями, применять особую интонацию и приемы неожиданности (например, стук, хлопки, колокольчик, музыкальные эффекты).

16. Необходимо прибегать к дополнительной ситуации (похвала, соревнования, жетоны, фишки, наклейки и тому подобное). Использовать на занятиях игры и игровые ситуации.

17. Создавать максимально спокойную обстановку на уроке или занятии, поддерживая атмосферу доброжелательности.

18. Темп подачи учебного материала должен быть спокойным, ровным, размеренным, с многократным повтором ключевых моментов.

19. Формировать ученический коллектив посредством привлечения каждого ученика к активной общественно-полезной деятельности и посильному производительному труду.

20. Принимать ребенка таким, какой он есть, не предъявляя к его способностям ни завышенных, ни заниженных требований.

Педагогам важно осознать свою исключительную роль в жизни учащихся с ОВЗ. Ведь эффективность деятельности учителя во многом определяет темпы и перспективы развития детей с ЗПР. Положительный настрой, упорство в достижении целей, умение оставаться спокойным в любой ситуации – залог успеха учеников и педагога!

## **ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ, КОГНИТИВНЫХ И СОЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ РЕБЕНКА**

*Барбакова Людмила Валерьевна,*

*педагог-психолог*

*МБОУ «Многопрофильный лицей №37» НМР РТ*

Подражайте ветру, когда вырывается он из своих горных ущелий:  
под звуки собственной свирели хочет он танцевать,  
моря дрожат и прыгают под стопами его.

*Ницше.*

Аннотация. Данная статья помогает понять истоки возникновения танцевально-двигательной терапии и ее механизм, а также возможности в реабилитации ребенка.

Ключевые слова: мышечные блоки, нивелирование, психическое расслабление, приступы агрессии, танцевально-двигательная терапия.

Ещё в глубокой древности танцы несли в себе социально-психологическую важность для народа, выполняя сразу несколько функций: ритуальную, идентификационную,

экспрессивную, коммуникативную и рекреационную. Каждый человек учится выражать свои чувства, прежде всего с помощью движений, мимики и жестов, а уже потом – словами.

В начале XX века такие психотерапевтические направления как: индивидуальная психология, комплексная психология, психоанализ и телесно-ориентированная психотерапия стали рассматривать танец в качестве возможного дополнительного метода к основному курсу лечения различных расстройств и патологий.

В отдельное направление танцевально-двигательная терапия оформилась только в 1946 году благодаря американской танцовщице Мэрион Чейз.

Она отметила благоприятное влияние занятий по хореографии на студентов. Мэрион Чейз внесла предложение о проведении таких занятий в больнице, где участники учились общению, внутригрупповому взаимодействию, самовыражению.

В случаях, когда не получается выразить словами, на помощь приходит движение. ТДТ прекрасно справляется с этим, избавляя от общепринятых рамок, установленных перед личностью ребенка. Отчего возникают заболевания психического и физиологического характера? От негативных эмоций, депрессивных проявлений, от дисгармонии между желаниями и обстоятельствами.

Можно избежать лекарств и оперативных вмешательств в лечении, реабилитации ребенка, если научить его правильной работе с собственными мыслями, эмоциями и чувствами. ТДТ несет физическое расслабление, провоцируя расслабление психическое. Великолепно подходит для детей ОВЗ разных категорий, обучая координации, укрепляя мышцы и иммунную систему ребенка, словом, положительно влияя на все системы организма в целом. У детей-астматиков более мягкими и редкими становятся приступы. У агрессивных детей наблюдается снижение приступов агрессии и депрессивных состояний. Танцевально-двигательная терапия применяется для снятия мышечных блоков и зажимов у детей, для восстановления энергии жизни и повышения самооценки. ТДТ помогает в выражении подсознательных чувств, снимает детские комплексы.

Есть три основных танца терапевтического характера: круговой, спонтанный и аутентичный. Но психотерапевты работают над разработкой новых техник на нивелирование психических расстройств, в том числе и у детей.

Хочется пожелать психологам, социальным педагогам, учителям, воспитателям не бояться применять данный метод в своей практической работе, более глубоко изучая и познавая его.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ КАК ЗАЛОГ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СПО**

*Бутякова Гюзель Анатольевна,*

*педагог-психолог,*

*ГАПОУ «Нижнекамский медицинский колледж» НМР РТ*

Что такое профессиональное выгорание? Профессиональное выгорание - это истощение нервных, психических и физических сил, из-за которого не хочется работать. Как пишут в энциклопедиях: «выражается в депрессивном состоянии, чувстве усталости и опустошенности, недостатке энергии и энтузиазма, утрате способностей видеть положительные результаты своего труда, отрицательной жизненной установке в отношении работы».

Проверьте себя. Тест на профессиональное выгорание.

Подумайте, характерны ли для вас следующие утверждения:

1. Я неохотно иду на работу.
2. Если я вспомню о работе в выходной, он безнадежно испорчен.
3. Я не люблю общаться с коллегами (клиентами), они меня раздражают.
4. В последнее время я склонен к переяданию (потере аппетита).
5. Я чувствую себя очень усталым после рабочего дня.

6. У меня наблюдаются физиологические изменения в теле от моей работы (хуже стало зрение, слух, обоняние, что-то болит и прочее).
7. Я часто пью кофе, чай (или устраиваю перекуры).
8. Мне нравится моя работа, но я не испытываю такого удовольствия от нее как раньше.

Если на предложенные вопросы вы хотя бы один раз ответили громкое «ДА!», значит, есть повод задуматься.

Какие профессии в зоне риска? Считается, что есть профессии, которые больше подвержены профессиональному выгоранию. Это работа, где идет тесное взаимодействие с людьми. Самой тяжелой в этом плане является работа психолога, которому приходится выслушивать проблемы чужих людей. И если у него развито чувство эмпатии (сопереживания), он может неосознанно «присоединяться» к человеку и проживать вместе с ним негативный опыт. Все бы ничего, но у клиента этот опыт один, а психолог накапливает его в сотни раз больше. Он становится живым архивом чужих негативных историй (ой, что сейчас будет - многие из вас не позавидуют участи врачей душ). То же самое можно сказать про педагогов, менеджеров. Но на самом деле в любой работе может случиться профессиональное выгорание. У каждого человека своя природа, и именно она ускоряет или тормозит это явление. Люди, которые по природе очень динамичны, любят перемены, эмоциональны, где-то несобранны, скорее перегорают, нежели те, которые по природе медлительны, основательны и не любят динамики.

К явным причинам профессионального выгорания относятся монотонность работы, высокая срочность, высокая умственная нагрузка, тесное взаимодействие с людьми, напряженность и конфликты в коллективе, нехватка условий для самовыражения, подавление инициативы, работа без возможности дальнейшего продвижения.

К скрытым причинам профессионального выгорания - плохая самоорганизация (неумение планировать время приводит к переутомлению), трудоголизм (мало отдыха), отсутствие мотивации (нет целей и мечты), перфекционизм (хочется сделать все идеально, но ход работы замедляется и получается маленькая отдача, и в результате быстрое истощение), неэкологичность деятельности (обман коллег, клиентов, родных о работе, самого себя), невыполнение жизненного призвания.

Главные причины профессионального выгорания на любой работе:

- 1) Вы себя истощили.
- 2) Вы переросли должность.

Самым первым звоночком профессионального выгорания может стать равнодушие ко всему новому, что случается в сфере вашей деятельности. Оно перестает вас удивлять и вызывать эмоции. Вы не хотите «расти», перестаете читать по вашей теме, слушать лекции и развиваться. Но если при этом вас живо занимает что-то другое, это признак того, что вы «переросли» или выгорели, и, значит, пора менять квалификацию.

Профилактика профессионального выгорания во втором случае должна сводиться к тому, что вы ищите для себя новое место приложения сил. Попробуйте начать с изучения смежных профессий, чтобы не терять тот опыт, который у вас за спиной. Например, если вы были веб-автором, подумайте о создании своего блога, рассылки или инфопродукта. Возможно, вы захотите стать журналистом в местном журнале/газете.

Можно привести множество физиологических механизмов разрядки, которые оказывают восстанавливающее действие на человека. Проявляются они внешне в виде плача, смеха, в желании ударить, выговориться и др. И не надо их сдерживать. Возбуждение снижается физической разрядкой, желанием выговориться. И в итоге человек может осознать свои ошибки и принять правильное решение. Можно дать себе и усиленную физическую нагрузку (бег на месте, 20-30 приседаний, прыжки со скакалкой) или переключиться на интересную деятельность, любимое занятие. А если найдется место, не помешает вслух проговорить, прокричать то, что возмущает, обижает. При сильном эмоциональном возбуждении человек оценивает ситуацию неадекватно. Поэтому в острой эмоциональной ситуации не следует принимать никаких решений. Необходимо успокоиться, а потом все обдумать.

Для укрепления уверенности в себе и жизнерадостного мировосприятия как важнейших ресурсов «антистресса» полезно овладеть принципами и техниками позитивного мышления.

Мысли, убеждения, внутренний диалог оказывают созидательное влияние на сценарий жизни человека. И проявляются они не только в поведении, переживаниях, но также в установке и готовности преодолевать жизненные стрессы. Психологи приводят следующие советы, которые помогут справиться с состоянием эмоционального опустошения, вернуться к эффективному взаимодействию с окружающими.

1. Составить список реальных и абстрактных причин, побуждающих вас работать. Определить мотивацию, ценность и значение работы.

2. Перечислить то, чем вам нравится заниматься, в убывающей последовательности. Вспомнить, когда вы занимались этим в последний раз.

3. Регулярно встречаться с друзьями и сотрудниками – это ваша «группа поддержки».

4. Начать заботиться о физическом здоровье: делать зарядку, правильно питаться, бороться с вредными привычками.

5. Делать каждый день что-либо легкомысленное: кататься на скейте, прыгать через скакалку, пускать мыльные пузыри и др.

6. Начать заботиться о психическом здоровье: использовать релаксации.

# ОБРАЗОВАНИЕ НИЖНЕКАМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

## **УЧРЕДИТЕЛЬ**

Управление образования Исполнительного комитета  
Нижнекамского муниципального района РТ

## **ПРЕДСЕДАТЕЛЬ РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА**

**Рамазанова А.Р.** – заместитель начальника управления образования Исполнительного комитета  
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

## **ГЛАВНЫЕ РЕДАКТОРЫ**

**Джалолова Р.И.** - директор МБУ «Центр образования» Нижнекамского муниципального района

## **РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

**Имамутдинова С.В.** - методист информационно-методического отдела

**Капралова В.А.** - методист информационно-методического отдела

**Мухамадиева А.Г.** - методист отдела учебно-методического обеспечения

## **АДРЕС РЕДАКЦИИ**

МАУ ДО «Центр технического творчества и профориентации»

423570, РТ, г. Нижнекамск, ул. Ахтубинская, 4.

Тел.: (8555) 30-85-66; E-mail: [cttip-nk@yandex.ru](mailto:cttip-nk@yandex.ru)

Центр не несет ответственности за содержание полиграфической продукции, а так же за последующую установку, распространение, размещение и иное использование.