

Разработка практического семинара для педагогов по теме:

«Психологические аспекты аттестации».

Подготовила: педагог-психолог МОУ «СОШ №55» г.Магнитогорска
Серёгина А.А.

План:

1 Часть встречи. Стресс в профессиональной деятельности педагога.

- Является ли аттестация стрессом?
- Составление психологического портрета учителя с помощью диагностик:
- А) Психогеометрического теста;
- В) Самооценки.
- Повышение уверенности в себе (практическое упражнение)

2 Часть встречи. Методы восстановления эмоционального равновесия.

- Восстановление эмоционального равновесия с помощью музыки.
- Общение с близким человеком.
- Успокоительные средства
- Физическая нагрузка.
- Физиологическое переключение.
- Успокоение силой логики.
- Вытеснение положительными эмоциями.
- АТ и дыхательные упражнения.
- Методики эмоционального восстановления.

1 Часть встречи. Стресс в профессиональной деятельности педагога.

- Стресс обычно вызывается **кратковременными и долговременными стрессорами**.
- К **кратковременным** относятся неудачи, отвлечения внимания, страхи, боли, дефицит времени; к **долговременным** – конфликтные ситуации, сражения, долговременная изоляция, опасная работа, длительные нервно-психические перегрузки.
- Наряду со стрессогенными факторами, общими для всех людей, в деятельности учителя присутствует ряд **профессиональных стресс-факторов**: ответственность, необходимость являться объектом оценивания и наблюдения, необходимость постоянно подтверждать свою компетентность, а также временное непостоянство деятельности.
- Для многих педагогов аттестация также является стрессовым фактором.

Практическое упражнение:

«Уважаемые коллеги! Я предлагаю каждому из вас проанализировать, что для вас сейчас, в предаттестационный период, является стрессовыми факторами. Для этого вы каждый индивидуально, на своем листе бумаги выпишите в порядке убывания все стрессовые факторы, которые оказывают влияние на вашу профессиональную деятельность.».

Составление психологического портрета учителя.

Выполнение тестов:

1. «Самооценка»
2. «Психометрического теста».

Самооценка.

Самооценка - одно из центральных образований личности. От самооценки во многом зависит социальная адаптация личности, она влияет и на поведение.

Диагностика самооценки.

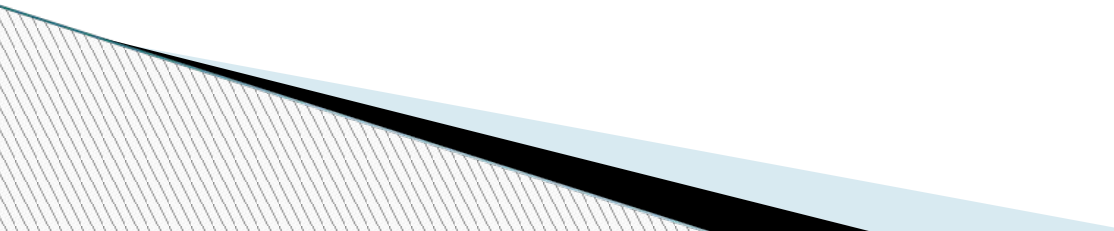
Инструкция: по семибальной шкале оцените свои десять качеств, состояний.

1 б. - качество, состояние почти отсутствует; 7 б. - качество, состояние ярко выражено, 4 б. – качество на среднем уровне.

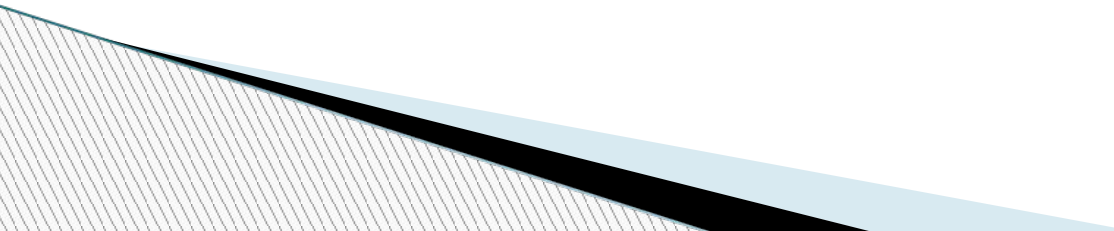
Найдите сумму баллов по всем десяти качествам.

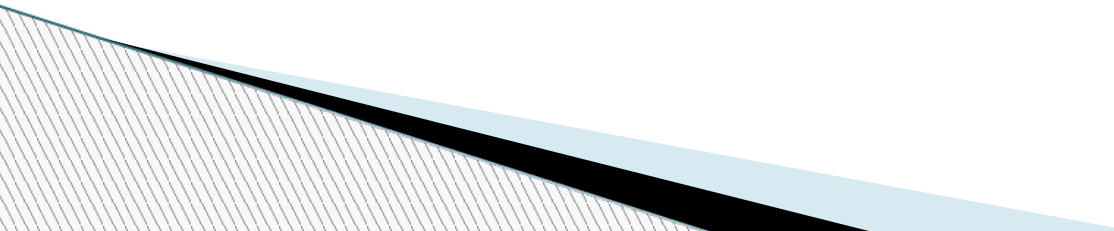
Минимальная сумма -10 баллов (если каждое качество оценивалось 1 баллом), максимальная – 70 баллов.

Перечень качеств, состояний для оценки:

1. Здоровье.
 2. Ум.
 3. Доброта.
 4. Честность.
 5. Общительность.
 6. Принципиальность.
 7. Искренность.
 8. Смелость.
 9. Привлекательность.
 10. Счастье.
- 

Интерпретация.

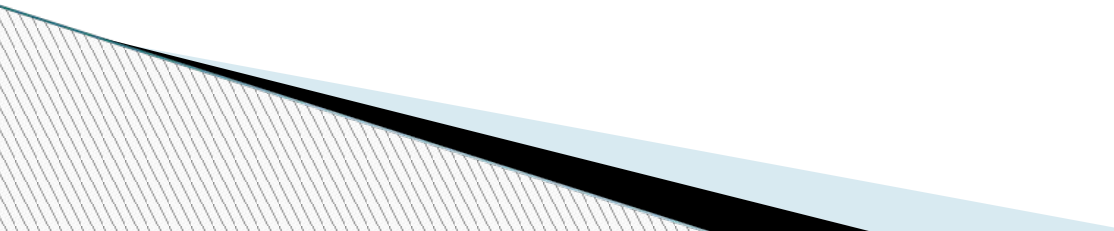
- 10-20 явно заниженная
 - 34-21 тенденция к понижению
 - 35-45 адекватная
 - 46-59 тенденция к повышению
 - 60 - 70 явно завышенная, идеализированное представление о себе
- 

- Человек с адекватной самооценкой реально оценивает себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться, и адаптироваться к изменяющимся условиям.
 - Человек с завышенной самооценкой заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним; уверен в собственной непогрешимости и поэтому часто вступает в конфликты.
 - Человек с заниженной самооценкой в жизни часто чувствует себя неуверенно, не доверяет сам себе, попадает под влияние, сомневается и страдает, предъявляя к себе слишком высокие требования.
- 

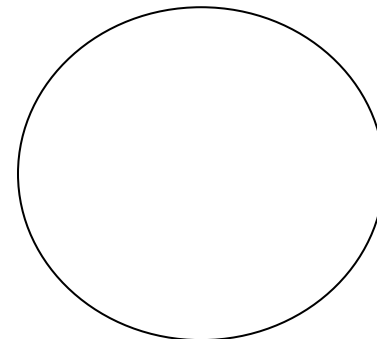
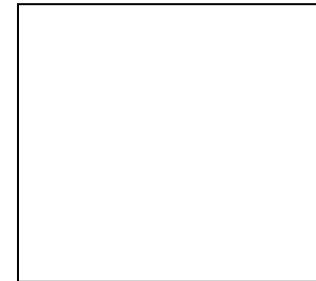
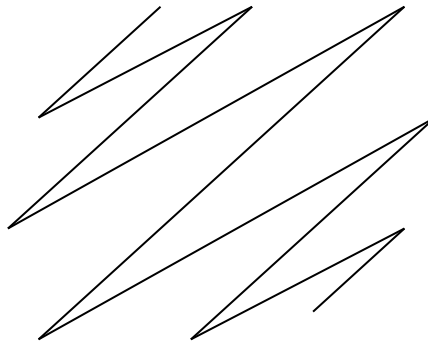
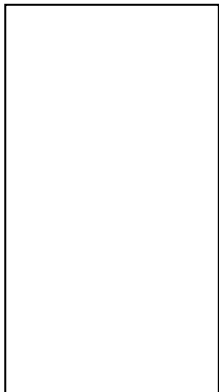
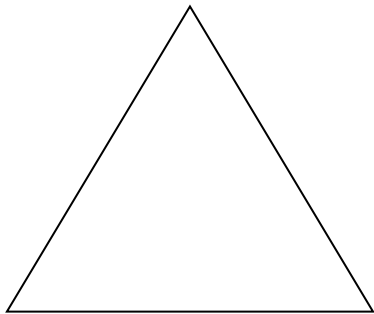
Психогеоометрирический тест

Инструкция:

Посмотрите на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под №1 . Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами.



Фигуры.



Интерпретация результатов.

Основная фигура или субъективная форма (первый выбор) дает возможность определить главные, доминирующие черты характера и особенности поведения тестируемого. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым может представлять наибольшие трудности. Остальные фигуры дополняют общую картину, по их расположению также можно судить о степени выраженности обозначаемых ими качеств в структуре личности.

Краткая психологическая характеристика ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Квадрат

Если Вашей основной формой оказался Квадрат, то вы – неутомимый труженик! Трудолюбие, усердие, позволяющее добиваться завершения работы, - вот чем, прежде всего, знамениты истинные Квадраты. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Квадраты – коллекционеры всевозможных данных. Все сведения систематизированы, разложены по полочкам. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области. Мыслительный анализ – сильная сторона Квадрата. Если вы твердо выбрали для себя Квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к "левополушарным" мыслителям, т.е. к тем, кто перерабатывает данные, говоря языком информатики, в последовательном формате: а-б-в-г и т.д.

Квадрат

Квадраты скорее "вычисляют" результат, чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Идеал Квадрата – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе "сюрпризы" и изменения привычного хода событий. Он постоянно "упорядочивает", организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать (и становятся!) отличными администраторами, исполнителями, но... увы, редко бывают хорошими распорядителями, менеджерами.

Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает Квадрата оперативности. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. И когда приходит время принимать решение, особенно связанное с риском, с возможной потерей статус-кво, Квадраты вольно или невольно затягивают его принятие. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадрат неэффективно действует в аморфной ситуации.

Краткая психологическая характеристика ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Треугольник

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Треугольники – энергичные, неустойчивые, сильные личности, которые ставят ясные цели и, как правило, достигают их!

Они, как родственники – Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются "левополушарными" мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредотачиваются на главном, на сути проблемы. Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного (и часто эффектного) в данных условиях решения проблемы.

Треугольник

Треугольники – честолюбивы. Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря – сделать карьеру. Прежде чем взяться за дело или принять решение, Треугольник сознательно или бессознательно ставит перед собой вопрос: "А что я буду с этого иметь?". Из Треугольников получаются великолепные менеджеры на самом "высоком" уровне управления. Они прекрасно умеют представить высшему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, за версту чувствуют выгодное дело и в борьбе за него могут "столкнуться лбами" своих противников.

Главное отрицательное качество "треугольной" формы: сильный эгоцентризм, направленность на себя. Треугольники на пути к вершинам власти не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм и могут идти к своей цели по головам других. Это характерно для "завравшихся" Треугольников, которых никто вовремя не остановил. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя, без них жизнь потеряла бы остроту.

Краткая психологическая характеристика ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Прямоугольник

Символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут "носить" остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, которые они ведут сейчас, и поэтому заняты поиском лучшего положения.

Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Прямоугольники могут сильно меняться изо дня в день и даже в пределах одного дня! Они имеют, как правило, низкую самооценку, стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стиля жизни. Если внимательно присмотреться к поведению Прямоугольника, то можно заметить, что он применяет в течение всего периода одежду других форм: "треугольную", "круглую" и т. д.

Прямоугольник

Молниеносные, крутые и непредсказуемые изменения в поведении. Прямоугольники обычно смущают и настораживают других людей, и они могут сознательно уклоняться от контактов с "человеком без стержня". Прямоугольникам общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Тем не менее, как и у всех людей, у Прямоугольников обнаруживаются позитивные качества, привлекающие к ним окружающих. Это, прежде всего, - любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и ... смелость! Прямоугольники пытаются делать то, что никогда раньше не делали; задают вопросы, на что прежде у них не хватало духу. В данный период они открыты для новых идей. Ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать. "Прямоугольность" - всего лишь стадия. Она пройдет!

Краткая психологическая характеристика ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Круг

Это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди, их благополучие. Круг – самый доброжелательный из пяти форм. Он чаще всего служит тем "клеем", который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу.

Круги – самые лучшие коммуникаторы среди пяти форм, прежде всего потому, что они лучшие слушатели, они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживание другого человека. Круг ощущает чужую радость и чувствует чужую боль как свою собственную. Круги "болеют" за свой коллектив и высокопопулярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые руководители.

Круг

Круг – это нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к "правополушарным" мыслителям. Правополушарное мышление – более образное, интуитивное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами, с пропуском отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой, просто формализмы у них не получают приоритета в решении жизненных проблем. Главные черты их стиля мышления – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако, чтобы стать во главе серьезного, крупного бизнеса, Кругу не хватает "левополушарных" организационных навыков своих "линейных братьев" - Треугольника и Квадрата.

Краткая психологическая характеристика ОСНОВНЫХ ТИПОВ ЛИЧНОСТИ

Зигзаг

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если Вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то Вы, скорее всего истинный "правополушарный" мыслитель, инакомыслящий, поскольку линейные формы превосходят Вас численностью.

Итак, как и вашему ближайшему родственнику – Кругу, только еще в большей степени, Вам свойственна образованность, интуитивность, интегративность, мозаичность. Строгая последовательная дедукция – это не Ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки: от а... к... я! Поэтому многим линейным, "левополушарным" трудно понять Зигзагов. "Правополушарное" мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту.

Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство. Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. Комбинирование абсолютно различных, несходных идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального – вот что нравится Зигзагам. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а наоборот – заострением конфликта идей и построения новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, "снимается". Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, "открывая глаза другим" на возможность нового решения.

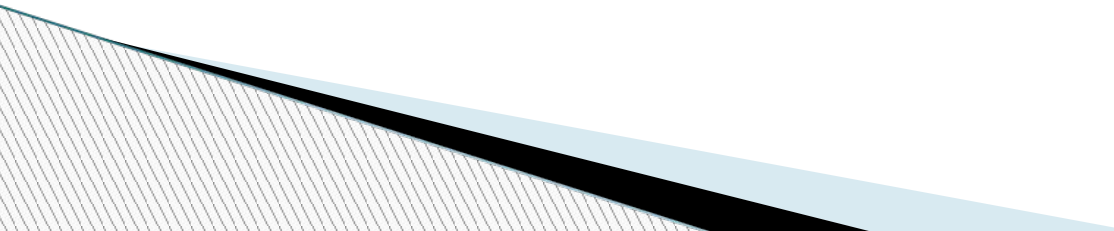
Зигзаг

Зигзаги склонны видеть мир постоянно меняющимся. По этой причине нет ничего более скучного для них, чем никогда не изменяющиеся вещи, рутина, шаблон, правила и инструкции, статус-кво или люди, всегда соглашающиеся или делающие вид, что соглашаются. Зигзаги просто не могут продуктивно трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. Им необходимо иметь большое разнообразие и высокий уровень стимуляции на рабочем месте.

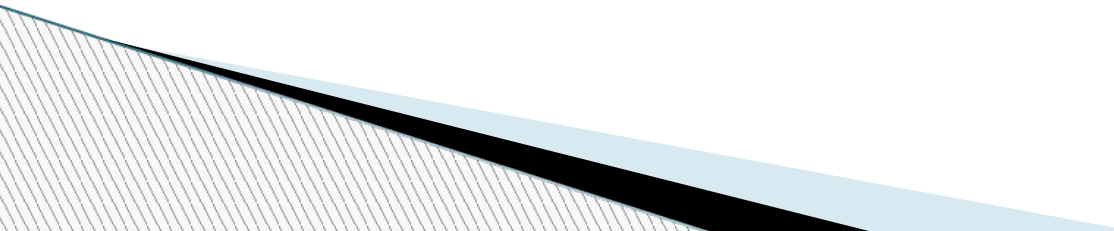
Они хотят быть независимыми от других в своей работе. Тогда Зигзаг оживает, начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методу работы. Зигзаги никогда не довольствуются способами, при помощи которых вещи делаются в данный момент или делались в прошлом. Зигзаги устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так реален, как мир вещей для основных.

Немалую часть жизни они проводят в этом идеальном мире, отсюда и берут начало такие черты, как непрактичность, нереалистичность и наивность. Зигзаг – самый восторженный, самый возбудимый из всех пяти фигур. Когда у него появляется новая и интересная мысль, он готов поведать ее всему миру! Зигзаги – неутомимые проповедники своих идей и способны мотивировать всех вокруг себя. Однако им не хватает политичности: они несдержанны, очень экспрессивны ("режут правду в глаза"), что наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же, они сильны в проработке конкретных деталей (без чего материализация идеи невозможна) и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).

2 Часть встречи. Методы восстановления эмоционального равновесия.

- 1. Переключение и разрядка отрицательных эмоций музыкой.**
 - Мелодии с успокаивающим эффектом**
 - Мелодии с переключающими и тонизирующими воздействиями**
 - 2. Общение с близким человеком.**
 - 3. Успокоительные средства. Наилучшие – сон и время.**
 - 4. Физическая нагрузка.**
 - 5. Физиологическое переключение.**
 - 6. Успокоение силой логики.**
 - 7. Вытеснение положительными эмоциями.**
 - 8. Аутотренинг и дыхательные упражнения.**
- 

Переключение и разрядка отрицательных эмоций музыкой.

1. Прежде всего, она должна соответствовать настроению и вкусу.
 2. Музыка должна быть оптимальна по громкости. При подавленном настроении более эффективна тихая мелодичная музыка, при возбуждении, наоборот, достаточно громкая, с подчеркнутым ритмом.
 3. Особенно сильное целебное воздействие на психику оказывает активная музыкотерапия, когда человек сам играет (или поет) ту мелодию, которую требует его настроение.
 - **Мелодии с успокаивающим эффектом:**
 - Колыбельные. Колыбельная в исполнении А.Герман
 - **Мелодии с переключающими и тонизирующими воздействиями:**
 - «Я люблю танцевать» в исполнении А.Герман.
- 

Общение с близким человеком.

Ещё одним из способов успокоения является общение с близким человеком, когда можно излить душу, переключиться на интересную тему, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы снижению его значимости. Велика целебная сила общения с собственными детьми. Стоит поиграть с жизнерадостным, смешным малышом, как сразу оттаивает ожесточившаяся душа, наступает и расслабление, и облегчение.

Успокоительные средства

К сожалению, многие люди после эмоциональных стрессов пытаются решить свои проблемы с помощью успокоительных средств или алкоголя.

Нередко хорошо восстанавливает эмоциональное равновесие сон. Во время глубокого сна человек как бы отрешается от мучивших его мыслей, неприятных эмоций. Проснувшись, он, конечно же, будет помнить о событиях минувшего дня, уже нейтрализовалась основная доля гормонов стресса, отдохнули и внутренние органы. На таком фоне уже можно более логично обдумать ситуацию.

Самым мощным успокаивающим средством является время. Оно приглушает обиды, заживляет душевные раны.

Физическая нагрузка.

- Самый естественный и потому очень эффективный метод устранения послестрессовых отрицательных эмоций – интенсивная до усталости мышечная нагрузка. Но она должна быть сильной и сопровождаться положительными эмоциями. В этом смысле хороши игровые виды спорта – теннис, городки, волейбол. Хорошо успокаивает и плавание.
- Смена привычной обстановки во время хотя бы небольшого путешествия, общение с природой – также хорошие методы восстановления равновесия.

Необходимо заменять подобное подобным. Если сложности в эмоциональной сфере, то более полезным будет «прокричаться» в лесу, в закрытой машине.

Физиологическое переключение.

- В ряде случаев полезным для успокоения может оказаться физиологическое переключение. Его суть в следующем. У человека пять органов чувств. Доминанта, возникающая в результате мощной импульсации, способна переключить человека с отрицательных эмоций на положительные. Чем больше органов чувств работают, тем сильнее переключение и разрядка. Во время еды, например, работают три органа чувств: вкус, зрение, обоняние.

Успокоение силой логики.

- Основные цели логических приемов успокоения – найти выход из сложившейся ситуации, снизить её значимость. В случаях, когда нет возможности устранить причину плохого настроения, надо призвать на помощь логику.
- Полезно знать и приемы снижения значимости произошедшего события. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его – уметь извлечь пользу из неудачи. «Я опоздал на автобус, зато подышу свежим воздухом».
- Далеко не лучший, но распространенный способ – найти оправдание своему поведению в данной ситуации.
- Более благородный прием – найти оправдание поведению другой стороны.

Вытеснение положительными эмоциями.

- ❑ Отрицательные эмоции могут вытесняться положительными эмоциями при воспоминании приятных событий.
- ❑ Стоит всплыть первому яркому образу, как один за другим начинают появляться и другие. Можно представить искрящееся улыбкой лицо своего ребенка или другого близкого человека.
- ❑ Подчас наиболее эффективным оказывается сравнение собственных невзгод с чужим, ещё большим, горем.

Аутотренинг.

- ▣ Аутотренинг – методика особого самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления.
- ▣ Освоить АТ может любой человек, но лучше она дается тем, кто может вызывать в сознании яркие, живые образы и кто преодолет недоверие к этому методу.
- ▣ Овладение основами АТ требует систематических занятий в течение 2-4 месяцев. В период освоения следует заниматься 3 раза в день: утром, как только проснулись (10 минут), днем, во время обеденного перерыва (5 минут), вечером, перед сном (10 минут). Нужно последовательно овладеть шестью формулами внушения: «правая рука тяжелая», «правая рука теплая», «сердце бьется ровно и спокойно», «дыхание спокойное и ровное», «солнечное сплетение излучает тепло», «лоб приятно прохладен». На овладение каждой формулировкой затрачивается примерно 2 недели.

Дыхательные упражнения.

- ▣ Их успокоительный эффект объясняется тем, что отвлекается внимание за счет вдохов-выдохов, улучшается снабжение кислородом всех органов, в особенности, головного мозга, лучше утилизируются выделившиеся в кровь гормоны стресса.

Практическое упражнение.

- Ритм дыхательных упражнений может быть таким: на счет 1-2 глубокий вдох, на счет 3-4-5-6 глубокий выдох. И так 6-8 раз.

Методики эмоционального восстановления

1. При накопившихся за время рабочего дня отрицательных эмоциях.
Физкультура + дыхательные упражнения (20-30 минут), душ (5 минут), прослушивание музыки, (15-20 минут), общение с близким человеком; успокоение силой логики.
2. При назойливых неприятных мыслях, плохом настроении:
Физкультура (20 минут), душ (15-20 минут), употребление любимых фруктов, блюд; игра на музыкальном инструменте или прослушивание музыки (30 минут), чтение детективной или приключенческой литературы (час-полтора), общение с любимым человеком.
3. При служебном конфликте.
Дыхательные упражнения; подняться пешком несколько раз на 3-5 этаж (или любая другая посильная физическая нагрузка); декламация стихотворения про себя (5 минут); успокоение силой логики.

**Желаю вам
успехов в вашем
нелегком труде!**