

Занятие психолога

Формирование психологического климата в коллективе

- Здравствуйте, уважаемые педагоги, на нашем психологическом занятии мы с вами обсудим довольно актуальную и серьезную тему как установление благоприятного психологического – педагогического климата в коллективе - как основа эффективного взаимодействия участников образовательного процесса.

Свое выступление мне хотелось бы начать с цитаты известного драматурга и писателя Юрия Арбатова:

Как христиане, мы должны всю жизнь придерживаться поста, который я бы обозначил так: не есть ближнего своего.

А кто у нас не ест ближнего своего?

Между тем спокойствие души как раз в этом “вегетарианстве”: тогда ведь и ближний, если он не до конца испорчен, не будет есть меня.

Юрий Арбатов, писатель, драматург.

Цель: организация взаимодействия педагогического коллектива по формированию благоприятного морально-психологического климата в школе. В ходе нашего занятия мы решим следующие задачи:

1. Что представляет собой морально-психологический климат в педагогическом коллективе.
2. Рассмотрим методы и приемы по гармонизации взаимоотношений в коллективе с помощью психологических упражнений;
3. Получим эмоциональное и физическое удовольствие от результатов психологического занятия;
4. Осознаем себя командой.

1. Вступление.

Что такое морально-психологический климат?

Морально-психологический климат – наиболее целостная психологическая характеристика группы, которая связана с особенностями отражения группой отдельных объектов (явлений, процессов), имеющих непосредственное отношение к совместной групповой деятельности.

Основными факторами формирования морально-психологического климата являются следующие:

- характер производственных отношений того общества, составной частью которого является коллектив;
- содержание, организация и условия трудовой деятельности;
- особенности работы органов управления и самоуправления;
- характер руководства;
- степень совпадения официальной и неофициальной структуры группы;

- социально-демографические, психологические, половозрастные особенности группы и т.д.

От состояния морально-психологического климата зависит эффективность групповой деятельности.

Морально-психологический климат в коллективе

Важнейшие признаки благоприятного морально-психологического климата:

- доверие и высокая требовательность членов группы друг к другу;
- доброжелательная и деловая критика;
- свободное выражение собственного мнения при обсуждении вопросов, касающихся всего коллектива;
- отсутствие давления руководителей на подчиненных и признание за ними права принимать значимые для группы решения;
- достаточная информированность членов коллектива о его задачах и состоянии дел при их выполнении;
- удовлетворенность принадлежностью к коллективу;
- высокая степень эмоциональной включенности и взаимопомощи в ситуациях, вызывающих состояние фрустрации (обмана, расстройств, разрушения планов) у кого-либо из членов коллектива;
- принятие на себя ответственности за состояние дел в группе каждым из ее членов и пр.

На сегодняшней встрече мы попытаемся выяснить, каков уровень морально-психологического климата в нашем коллективе, что мы можем сделать для его улучшения.

Практическую часть я предлагаю начать с простого и очень интересного упражнения для включения в работу, создания позитивного настроения как игра «Мы с тобой похожи тем, что...»

2. Упражнение «Я дарю тебе...»

Сейчас я предлагаю подарить друг другу по очереди самые невообразимые подарки. При этом соблюдается условие: в начале каждой реплики обязательно звучит благодарность: «Спасибо, Валера, за ... (подарок), а я дарю Маше ... (подарок)».

Примеры подарков: вечный праздник, молодильное яблоко, земной шар, остров сокровищ и другие.

Обсуждение:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

Игра «Мы с тобой похожи тем, что...»

Цель: познакомиться (если не знают друг друга) узнать друг друга, чем они похожи, для того, что бы уже найти друзей по интересам.

Ход упражнения: Участники выстраиваются в два круга – внутренний и внешний, лицом друг к другу. Количество участников в обоих кругах одинаковое. Участники внешнего круга говорят своим партнерам напротив фразу, которая начинается со слов: «Мы с тобой похожи тем, что...». Например: что живем на планете Земля, учимся в одном классе и т.д. Участники внутреннего круга отвечают: «Мы с тобой отличаемся тем, что...» Например: что у нас разный цвет глаз, разная длина волос и т.д. Затем по команде ведущего участники внутреннего круга передвигаются (по часовой стрелке), меняя партнера. Процедура повторяется до тех пор, пока каждый участник внутреннего круга не повстречается с каждым участником внешнего круга.

Упражнение «Фраза по кругу». Фраза «В саду падали яблоки»

3. Изучение методов и приемов по гармонизации взаимоотношений в коллективе

Что можно сделать для создания благоприятного морально-психологического климата в коллективе? (По материалам периодической печати).

Учитесь планировать. Наличие большого количества планов одновременно часто приводит к путанице, забывчивости и чувству, что незаконченные проекты висят над головой. Уделите планам некоторое время, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, когда это будет возможно, и поработайте над ними до тех пор, пока не закончите.

Признавайте и принимайте ограничения. Многие из нас ставят себе совершеннейшие и недостижимые цели. Но человек не может быть совершенным, поэтому часто возникает чувство несостоятельности или несоответствия вне зависимости от того, насколько хорошо мы выполнили что-либо. Ставьте достижимые цели.

Развивайтесь. Иногда необходимо убежать от жизненных проблем и развлечься. Найдите занятие, которое было бы увлекательным и приятным для вас.

Будьте положительной личностью. Избегайте критиковать других. Учитесь хвалить других за те вещи, которые вам в них нравятся. Сосредоточьтесь на положительных качествах окружающих.

Учитесь терпеть и прощать. Нетерпимость к другим приводит к расстройствам и гневу. Попробуйте действительно понять, что чувствуют другие люди, это поможет вам принять их.

Избегайте ненужной конкуренции. В жизни много очень ситуаций, когда мы не можем избежать конкуренции. Но слишком большое стремление к

выигрыванию в слишком многих областях жизни создает напряжение и тревогу, делает человека излишне агрессивным.

Регулярно делайте физические упражнения. Лучше следовать той программе, которая доставляет вам удовольствие.

Учитесь методам расслабления. Желательно под наблюдением специалистов.
Рассказывайте о своих неприятностях. Найдите друга, консультанта, психотерапевта, психолога, с которым вы можете быть откровенны. Это снимет ваше напряжение.

Далее мы как в качестве примера приведем несколько упражнений из фрагментов тренинговых занятий по профессионально-педагогическому общению, разработанные В. А. Кан-Каликом.

Эти упражнения направлены на практическое овладение элементами педагогической коммуникации, способствующие развитию коммуникативных способностей, приобретению навыков управления общением.

Упражнение «Развитие навыков общения»

Упражнение проводится в группе, где один участник — учитель, другие — ученики, которые представляют «школьный класс».

Задание 1. Войдите в воображаемый класс и поздоровайтесь с учениками; войдите в класс и привлечите к себе внимание без речевого общения — средствами мимики, пантомимики, зрения.

Задание 2. Обратитесь к ученику, используя разные интонации (просьбу, требование, предупреждение, похвалу, юмор, вопрос, намек, приказ, пожелание и т. п.). Необходимо найти не только нужные интонации, но и пластику мимико-пантомимического интонирования, правильное положение тела (необходимо следить за мышечной свободой и снимать излишнее мышечное напряжение).

Задание 3. Найдите адекватный способ поведения в неожиданных ситуациях (вы входите в класс — раздается смех).

В заключение упражнения участники дают обратную связь о наиболее эффективных приемах, которые использовал «учитель». Упражнение проводится несколько раз с разными участниками для закрепления наиболее эффективных приемов общения. При анализе упражнения внимание должно уделяться как вербальной, так и невербальной коммуникации.

4. Упражнение «Управление инициативой»

Задание 1. Разбейтесь на пары, сядьте лицом друг к другу и начните разговор. Затем, по команде ведущего, один участник встает, другой остается сидеть, беседа продолжается. После этого партнеры меняются местами (один садится, другой встает). Затем участники поворачиваются спиной друг к другу и продолжают разговор.

В каждом положении разговор продолжается 1—1,5 мин. Упражнение обсуждается. Каждый участник говорит о наиболее удобном и неудобном положении. Ведущий обращает внимание на эффективность каждой позы в контексте педагогического общения.

Есть простые психологические приемы

Когда ученик стоит, с ним не стоит общаться сидя. Можно разговаривать стоя, но лучше предложить ученику сесть. В противном случае получается, что на сознательном уровне восприятия учитель пользуется своей начальственной привилегией. А на подсознательном уровне ученик психологически занимает доминирующую позицию – сверху вниз. Слова, звучащие снизу, не воспринимаются как что-то весомое. Для доверительной беседы лучше, чтобы лицо ребенка было на уровне лица взрослого. Если же нужно «наехать» на ребенка (такое тоже бывает), надо постараться сесть так, чтобы его лицо было чуть ниже.

Как располагать к себе людей

ОБ УМЕНИИ РАСПОЛАГАТЬ К СЕБЕ ЛЮДЕЙ

1. Американский психолог, Дейл Карнеги, предлагает несколько советов об умении располагать к себе людей:
2. Проявляйте искренний интерес и внимание к другим людям. Вникайте во все.
3. Будьте приветливы, доброжелательны, создавайте благоприятную атмосферу.
4. Запоминайте имя человека и все, что можно о нем знать (его семейное положение, слабости, хобби и т.д.).
5. Умейте терпеливо слушать других. Проявляйте внимание и сочувствие при слушании.
6. Никогда не унижайте человека, даже если он не прав и оказался побежденным в споре.
7. Дайте человеку почувствовать его значимость, подчеркните его компетентность, поощряйте, применяйте похвалу.
8. Начинайте с искреннего признания достоинства человека.
9. Обращая внимание людей на их ошибки, делайте это в косвенной форме.
10. Прежде чем критиковать другого, скажите о своих собственных ошибках.
11. Задавайте вопросы вместо того, чтобы отдавать приказания.
12. Дайте возможность человеку спасти свое лицо.
13. Хвалите человека за каждый, даже скромный, успех и будьте при этом искренни.
14. Пользуйтесь поощрением. Сделайте так, чтобы недостатки, которые вы хотите в человеке исправить, выглядели легко исправимыми, а дело, которым вы хотите его увлечь, легко выполнимым.
15. Делайте так, чтобы людям было приятно исполнять то, что вы хотите.

Как по-философски относиться к жизни

13 фраз о жизни: Габриель Гарсиа Маркес

1. Я люблю тебя не за то, кто ты, а за то, кто я, когда я с тобой.
2. Ни один человек не заслуживает твоих слез, а те, кто заслуживают, не заставят тебя плакать.

3. Только потому, что кто-то не любит тебя так, как тебе хочется, не значит, что он не любит тебя всей душой.
4. Настоящий друг – это тот, кто будет держать тебя за руку и чувствовать твое сердце.
5. Худший способ скучать по человеку – это быть с ним и понимать, что он никогда не будет твоим.
6. Никогда не переставай улыбаться, даже когда тебе грустно, кто-то может влюбиться в твою улыбку.
7. Возможно, в этом мире ты всего лишь человек, но для кого-то ты – весь мир.
8. Не трать время на человека, который не стремится провести его с тобой.
9. Возможно, Бог хочет, чтобы мы встречали не тех людей до того, как встретили того единственного человека. Чтобы, когда это случится, мы были благодарны.
10. Не плачь, потому что это закончилось. Улыбнись, потому что это было.
11. Всегда найдутся люди, которые причинят боль. Нужно продолжать верить людям, просто быть чуть осторожнее.
12. Стань лучше и сам пойми, кто ты, прежде чем встретишь нового человека и будешь надеяться, что он тебя поймет.
13. Не прилагай столько усилий, все самое лучшее случается неожиданно.

И в конце своего выступления мне хотелось бы рассказать вам очень поучительную притчу.

Урок бабочки

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил.

Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось!

Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать.

А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Иногда именно усилие необходимо нам в жизни. Если бы нам позволено было бы жить, не встречаясь с трудностями, мы были бы обделены. Мы не смогли бы быть такими сильными, как сейчас. Мы никогда не смогли бы летать.

Я просил сил... А жизнь дала мне трудности, чтобы сделать меня сильным.
Я просил мудрости... А жизнь дала мне проблемы для разрешения.
Я просил богатства... А жизнь дала мне мозг и мускулы, чтобы я мог работать.
Я просил возможность летать... А жизнь дала мне препятствия, чтобы я их преодолевал.

Я просил любви... А жизнь дала мне людей, которым я мог помогать в их проблемах.

Я просил благ... А жизнь дала мне возможности.
Я ничего не получил из того, о чем просил. Но я получил все, что мне было нужно.

Заключение.

Наше сегодняшнее занятие было актуально для каждого из нас, так как невозможно сделать всю работу одному время от времени все равно приходится прибегать к помощи другого человека. В сплоченном коллективе есть взаимопомощь. Именно взаимопомощь – это залог успеха, без поддержки будут достигнуты только небольшие цели, которые поставил каждый, но цель коллектива останется на нулевом уровне.

Почему важен благоприятный морально – психологический климат в коллективе, потому что он формирует сплоченность всех участников образовательного процесса: возможность окунуться..., возможность увидеть..., возможность услышать..., возможность ощутить..., возможность испытать..., возможность стать..., стать одним коллективом, который чувствует, поддерживает и вдохновляет на новые действия и поступки.

Мы попытались на сегодняшней встрече не только изучить морально-психологический климат коллектива, предложить рекомендации по его улучшению, но и создать позитивный настрой для успешной работы в этом учебном году.

Список литературы

1. Могила О.И. Разработка «Благоприятный морально-психологический климат в коллективе — основа эффективного взаимодействия участников образовательного процесса» (2005 / 2006 учебный год). Адрес: <http://открытыйурок.рф/статьи/311664/>
2. Практическая психология для преподавателей. – М.: Информационно-издательский дом “Филинь”, 1997.
3. Практикум по экспериментальной и прикладной психологии: Учебное пособие / Под ред. А.А. Крылова. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1990.
4. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании: Учебное пособие. – М.: ВЛАДОС, 1995. С. 319-321.

5. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
6. Бурмистрова Е. Метод быстрого снятия сильного эмоционального или физического напряжения// Школьный психолог. 2004.
7. Карнеги Д. Как расположить к себе людей.
8. Маркес Г. 13 фраз о жизни.