ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ ШКОЛА І-ІІІ СТУПЕНІВ № 2

**Семінар для практичних психологів:**

**«Методи активізації професійного і особистісного самовизначення»**

Підготувала

практичний психолог ЗОШ № 2

Самофалова Людмила Миколаївна,

м. Красноармійськ

2013рік

План семінару

1. Повідомлення про особливості роботи практичного психолога.
2. Очікування учасників.
3. Вправа «На що схожий настрій?»
4. Мозковий штурм «Гарне – погане у професії психолога».
5. Гра «Пізнання себе».
6. Повідомлення про фактори впливу на особистість психолога.
7. Вправа «Карикатура».
8. Робота у групах: «Особистісне зростання психолога».
9. Вправа: «Позитивне малювання».
10. Реклама професії психолога.
11. Вправа «Тепло наших рук».
12. Підведення підсумків.
13. Роздача буклетів.

1. Нашу психологічну та педагогічну роботу можна уявити як

мальовничий та різноманітний прикарпатський ліс, де ми набуваємо досвіду, то йдучи протоптаними широкими дорогами, то блукаючи стежками особистих пошуків, то усамітнюючись, то виходячи на яскраві, освітлені нашим покликанням галявини, щоб розпалити з колегами вогнище надії, взаємоповаги те розуміння.

Тож уявімо собі, що ми вийшли на одну з численних галявин, де на ґрунтінаших завдань та очікувань виростають барвисті квіти професійного досвіду. Адже психолог — це, насамперед, той, хто завжди вчасно прийде на допомогу, підтримає та допоможе порадою.

2. Тож прошу кожного з вас записати ваші очікування від сьогоднішнього семінару. Кожний учасник по черзі ознайомлює учасників з очікуваннями від семінару. Підсумки фіксують на дошці.

3. Вправа «На що схожий настрій?» За звичай, психологи люди емоційні, для нас дуже важливо, який настрій викладає та чи інша діяльність. Зараз поспостерігайте за собою, на що схожий ваш настрій? Можливо, він схожий на пор у року, на природне явище або щось загадкове. Зараз я буду передавати ручку та ви будете асоціювати, на що схожий ваш настрій. Мій настрій, наприклад, схожий на великий красивий замок, декілька загадковий та таємничий.

4. Мозковий штурм «Гарне – погане у професії психолога». Мені дуже приємно, що наша сьогоднішня зустріч викликає у всіх присутніх приємні асоціації, але у нашій роботі, ми зустрічаємося як з поганими речами, так і з гарними. І якщо сьогодні ми говоримо саме про нашу професію, адже вона таїть у собі не тільки гарне, але й погане, скажіть, що поганого у тому, що ви психолог?

Дякую вам за відверті відповіді. Крім негативу є звичайно і позитив. Не може бути все погано. Не дарма ж ви обрали саме цю професію та продовжуєте нею займатися. Скажіть, що ж гарного у тому, що ви психологи?

Є негативне у нашій професії, але позитивного все рівно більше. І це позитивне в нашій душі займає більше місце. Нам це ближче, це визначає наш внутрішній світ, наші прагнення, нашу творчість. Саме у цій професії ми можемо розкритися, реалізувати наш творчий потенціал.

5. Що ж означає зрозуміти себе? Зрозуміти себе як людину – це означає побачити свою програму дій, свій зв'язок зі світом, свої можливості та обмеження, щось намагатися змінити, а з чимось об’єктивно, врахувавши обставини, змиритися. Людина, так вона створена, у різні часи буває розміркованою та чутливою, діючою та спостерігаючою. Психолог дуже багато знає про все, що його оточує, але чи гарно знає він себе? Наприклад, чи завжди ми можемо самі собі відповісти , що саме вивело нас із рівноваги, чому мешкають у душі хандра та сум. Як же навчитися відновлювати свою продуктивність. Для цього необхідно гарно знати себе.

Гра «Пізнання себе».

Кожному учаснику роздаються 16 маленьких аркушів, на яких необхідно написати 16 своїх особистісних якостей (немає гарних або поганих). І етап – розкладіть, будь ласка, в одну строчку від тієї якості, яка допомагає до тієї, яка заважає. Промовляється вибір (за бажанням). ІІ етап – Обрати три перші та три останні якості. Звідси, за принципом сповіщувальної посудини, одне інше доповнює. Наприклад: добрий – боязливий, чуйний – невпевнений у собі… ІІІ етап – розкладіть у дві кучки, яких якостей більше, яких менше. Проговоріть. Зробіть висновки «Пізнання себе – аналіз власних якостей».

6. Дійсно, професійні та особистісні якості психолога тісно взаємопов’язані, але вони тісно взаємопов’язані з емоційним станом людей, які до нас звертаються. Тож чи зможемо ми допомогти людям, залежить від нашого настрою, від нашого вміння володіти собою, від нашої здатності вирішувати особистісні проблеми.

Виявлені наступні фактори такого впливу:

фактори особистісної тривожності та гіперконтролю поведінки з боку психолога через гіперопеку, яка призводить до зниження соціальної активності людей (дітей) та перешкоджає формуванню їх суб’єктивності;

фактори поведінкової агресії психолога, яка означає, що вони неусвідомлено провокують відповідну реакцію людей;

фактори байдужості – руйнують особистісно-емоційне спілкування, не сприяють вирішенню проблем;

фактори неадекватного відношення до себе.

Не вміючи правильно оцінювати та сприймати себе, ми не в змозі зробити це і по відношенню до тих людей, які до нас звертаються, для яких прийняття та визнання оточуючими є самою актуальною проблемою.

Щоб не зробити негативного впливу на людей, треба в першу чергу навчитися розбиратися у собі, зі своїми емоційними проблемами, причинами, що їх викликають, находити вихід із стресових ситуацій, а потім і з емоційними причинами людей, що звертаються, та шляхами їх корекції.

7. Вправа «Карикатура».

Для того щоб реалізуватися у професії кожен визначає для себе, які якості йому необхідні. Намагається розвивати ці якості у собі. У кожного це більш чи менш виходить. У нас непомітно розвиваються і ті якості, які ми прагнемо розвинути, і ті, які нам не дуже хотілося б мати. Я пропоную вам намалювати карикатуру або дружній шарж на самого себе «Я на роботі» або «Я - психолог». У гумористичній формі спробуйте зобразити власні якості, які ми намагаємося розвинути, та які стали невід’ємною частиною професії.

Поясніть, які якості ви передали. Чи так воно важливе у роботі? Чи має воно місце у вашому житті? Чи заважає воно вам у вашому житті чи навпаки допомагає?

1. Робота у групах: «Особистісне зростання психолога».

Учасники об’єднуються у чотири групи. Кожна група отримує завдання скласти невеличку програму особистісного зростання психолога за однією з п'яти умовних сфер життєдіяльності людини: духовною, фізичною, емоційною, інтелектуальною, соціальною. Представники груп репрезентують думку групи щодо реалізації психолога у певній сфері.

**Розвиток інтелектуальної сфери**

(обізнаність, фаховість, розумова активність, пізнавальні здібності)

1. Найвразливіші місця в інтелектуальній сфері життя психолога.
2. Для чого психологу необхідно постійно поглиблювати професійні знання та загальну обізнаність? Що це дає його особистості?
3. Що психологу бажано робити систематично для розвитку інтелектуальної сфери (крім ознайомлення з фаховою літературою)?

**Розвиток емоційної сфери**

1. Негативні емоції, які відчуває психолог майже щодня.
2. Що означає для психолога бути «молодим душею»?
3. Які емоції психолога сприяють гармонійному сприйняттю світу?
4. Як психолог може допомогти собі частіше відчувати ці емоції?

**Розвиток фізичної сфери**

(здоров'я, фізична культура, нервова система)

1. Що з фізичної сфери зазнає найбільшого впливу, навантаження під час психологічної діяльності? Чому?
2. Чим бажано займатися психологу для покращення здоров'я?

3. Чим корисний розвиток фізичної сфери для професійної та особистісної реалізації психолога?

**Розвиток духовної сфери**

1.Внутрішні та зовнішні причини появи у психологів станів апатії, тривожності, агресії.

1. Як духовність могла допомогти психологу в роботі, у ставленні до робочих ситуацій?
2. Що бажано робити психологу, щоб духовно розвиватися?

**Розвиток соціальної взаємодії**

(вміння конструктивно спілкуватися)

1. Як позначається робота у школі на спілкуванні з людьми за її межами?
2. Найголовніші, на вашу думку, критерії ефективності взаємодії в системах:

* «психолог — вчитель»;
* «психолог — учень»;
* «психолог — керівник»;
* «психолог – батьки».

1. Які найважливіші риси необхідні психологудля створення робочої атмосфери при спілкуванні з людьми?
2. Що позитивного в досвіді людського спілкування дає робота з дітьми?

9. Вправа: «Позитивне малювання».

У нашій з вами професії таїться одна небезпека – постійні стреси. Тому зараз мені б хотілося намалювати з вами картину настрою. Це допоможе нам знати стрес. Тому що малювати ми будемо пальцями. І фарбу зробимо також за допомогою пальців.

А зараз візьмемо баночки, я вам покладу перший інгредієнт нашої фарби. Це основа всього – мука. Наші пальці знають інформацію про наш настрій. Помніть муку пальцями, передайте їй свій настрій. Це дуже важливо, тому що лише пальці знають про ваш настрій.

Наступним компонентом нашої фарби буде цар мінералів. Що це? Який мінерал стоїть во главі столу? А тепер необхідно кожну мучинку познайомити з солинкою. Перемішайте, познайомте їх. Замішуйте дуже ретельно, щоб вийшла основа. Тому що це необхідно для отримання «фарби настрою».

Наступний компонент – соняшникова олія. Вона завжди під рукою. Тепер змішуйте весь склад. Повинно бути трохи схожим на тісто. Кожна хазяйка вміє вимішувати тісто. Від цього шкіра рук стане кращою.

Щоб наш склад став більш схожим на фарбу – додайте води. Перемішайте. Не повинно бути жодного комочка. Це основа нашої фарби.

Тепер додаватиме клей. Щоб всі компоненти скріпити та щоб фарба міцно трималася.

А тепер саме найголовніше – ми зараз придамо нашій фарбі кольору.

Прислухайтеся до вашого настрою та оберіть саме той колір, який знайде відгук у вашому серці. Можна змішувати два кольори. Якщо змішати більше ніж три кольори, зазвичай отримується коричневий колір.

А зараз перед вами полотно – вилийте вашу фарбу, як вам забажається. Можна в одне місце, можна фігурками, можна по всьому полотні.

Поділіться власними враженнями, та настроєм, який ви віддаєте цій картині.

У нас вийшла не просто картина. Це наше творіння носить лікувальний характер. Коли ви стомилися, або у вас просто поганий настрій, можна пригадати цю нашу картину. Тому що на ній є часточка вашого настрою, і вам неодмінно стане набагато легше. Я неодмінно повішаю цю картину у своєму кабінеті та буду пригадувати про нашу зустріч. Сподіваюсь, що вона буде мені у нагоді завжди та буде піднімати настрій та стимулювати до самовдосконалення та розвитку.

10.Вправа «Реклама професії вчителя»

Учасники рекламують професію психолога.

11. Завершальна вправа «Тепло наших рук»

Учасникам пропонують потиснути колегам руки і коротко висловити особисті побажання, які починатимуться з вислову: «Я вірю …»

12. Підсумки семінару

Прошу вас звернути увагу на плакат, де ми писали наших очікування. Прошу висловитися бажаючих, щодо реалізації їхніх очікувань від семінару.

Поліпшити своє життя можна лише через зміну ставлення до нього, через мудрість радості кожного дня, хвилини, враження. Життєві протиріччя – це норма життя; вони не повинні займати у нашій свідомості більше місця, ніж вони того варті.

Чим напружливіший режим життя, тим актуальніша для людини проблема свідомого впливу на своє здоров’я, через організацію образу життя.

Навчіться жити з гумором «Гумор – сіль життя, - говорив К. Чапек. – хто краще просолений, довше житиме».

Навчіться не змішувати професійну діяльність з власними почуттями.

Невирішальних проблем немає, якщо існують проблеми, значить, є і їх рішення.

**К словам разумныхтыищипути,**

**Весь мир пройди, чтобзнаньяобрести.**

**О том, чтотыуслышал, всемповедай,**

**С упорством корни знанияисследуй:**

**Лишьветвиизучив на древеслов,**

**Дойтиты не сумеешь до основ.**

**Фирдоуси**

**Человекможетдостичьуспеха не растерявсебя, лиш занимаясьлюбимымделом, котороеему «в радость».**

**Естьтакая притча.**

**Вновьприбывшему в «царство мертвых», былипредставленыегообитатели. Занимающегосамоепочётноеместо, отрекомендовали так: «Это – Великий Полководец!». – «Так это же пастух изнашего села!» – «Да, нородился он, чтобыбыть Великим Полководцем!». Так что, желаю Вам при жизни стать Великим Полководцем и обрестисвоицели. Этовполне реально Важнейшийэлемент в этомвсемсамосовершенствование, саморазвитиеличности, т.е. себя любимого.**

**Самосовершенствование предполагает работу над такими качествами личности:**

* **гибко адаптироваться в меняющихся жизненных ситуациях, уметь самостоятельно приобретать необходимые ему знания, умело применять их на практике для решения разнообразных возникающих проблем;**
* **самостоятельно критически мыслить, уметь видеть возникающие в реальной действительности проблемы и, используя современные технологии, искать пути рационального их решения;**
* **четко осознавать, где и каким образом приобретаемые им знания могут быть применены в окружающей его действительности; быть способным генерировать новые идеи, творчески мыслить;**
* **уметь собирать, необходимые для решения определенной проблемы, факты, анализировать их, выдвигать гипотезы решения проблем, делать необходимые обобщения, сопоставления с аналогичными или альтернативными вариантами решения, устанавливать закономерности, делать аргументированные выводы, применять полученные выводы для выявления и решения новых проблем;**
* **быть коммуникабельным, контактным в различных социальных группах, уметь работать сообща в разных областях, в различных ситуациях, легко предотвращать или уметь выходить из любых конфликтных ситуаций;**
* **самостоятельно работать над развитием собственной нравственности, интеллекта, культурного уровня.**

**Розвиток інтелектуальної сфери**

(обізнаність, фаховість, розумова активність, пізнавальні здібності)

1. Найвразливіші місця в інтелектуальній сфері життя психолога.
2. Для чого психологу необхідно постійно поглиблювати професійні знання та загальну обізнаність? Що це дає його особистості?
3. Що психологу бажано робити систематично для розвитку інтелектуальної сфери (крім ознайомлення з фаховою літературою)?

**Розвиток емоційної сфери**

1. Негативні емоції, які відчуває психолог майже щодня.
2. Що означає для психолога бути «молодим душею»?
3. Які емоції психолога сприяють гармонійному сприйняттю світу?
4. Як психолог може допомогти собі частіше відчувати ці емоції?

**Розвиток фізичної сфери**

(здоров'я, фізична культура, нервова система)

1. Що з фізичної сфери зазнає найбільшого впливу, навантаження під час психологічної діяльності? Чому?
2. Чим бажано займатися психологу для покращення здоров'я?

3. Чим корисний розвиток фізичної сфери для професійної та особистісної реалізації психолога?

**Розвиток духовної сфери**

1.Внутрішні та зовнішні причини появи у психологів станів апатії, тривожності, агресії.

1. Як духовність могла допомогти психологу в роботі, у ставленні до робочих ситуацій?
2. Що бажано робити психологу, щоб духовно розвиватися?

**Розвиток соціальної взаємодії**

(вміння конструктивно спілкуватися)

1. Як позначається робота у школі на спілкуванні з людьми за її межами?
2. Найголовніші, на вашу думку, критерії ефективності взаємодії в системах:

* «психолог — вчитель»;
* «психолог — учень»;
* «психолог — керівник»;
* «психолог – батьки».

1. Які найважливіші риси необхідні психологудля створення робочої атмосфери при спілкуванні з людьми?
2. Що позитивного в досвіді людського спілкування дає робота з дітьми?