

На допомогу педагогам



Казкотерапія як інструмент розвитку

особистості дитини та її здібностей

Казкотерапія носить не тільки психотерапевтичний ефект, але також є інструментом розвитку особистості дитини та її здібностей. Тобто, окрім того, що казкотерапія дає змогу дитині подолати власні страхи, тривожність тощо, вона ще позитивно впливає на здатність дитини фантазувати, сприяє розвитку творчого мислення та уяви, розкриває внутрішній світ дитини.

До уваги педагогів, пропоную деякі варіанти використання методу казкотерапії у роботі з дітьми, що сприятимуть розвитку дитячої особистості.

Розвиваємо мислення дітей казкою

Казка від загадки

Загадка, як елемент малого фольклору цікава всім, але особливо дошкільникам: у ній в завуальованій формі, часто римованій, підноситься предмет або явище. І це вже само по собі цікаво. Розуміти метафори, гіперболи, порівняння, епітети – це означає бути чуйним в рідній мові. Але якщо ми пропонуємо загадку для переходу до письменництва, то створюємо можливість використовувати загадку в нових казкових обставинах, що само по собі є фундаментом для розвиваючого навчання.

Для розвитку мислення дітей пропонується спочатку попрацювати із загадкою: її варто виразно прочитати, звернути увагу на всі мовні засоби, в разі скрути – відгадати загадку разом, а потім пропонується так званий місток-перекладинку від загадки на початок казки:

Загадки

Чим вата нижча, тим дощик ближчий. (Хмари)

Чекали, звали, а здався – всі геть повтікали. (Дощ)

Іноді лагідний, часом лютує. Часто на вікнах його впізнаєм.

Сильним він стане – квіти малює, слабшає – сльози течуть ручаєм.
(Мороз)

Росте вона зимою донизу головою. Тоненькою, прозорою, біло-

голубою. (Бурулька)

Завдання. Спробуйте скласти початок казки до відгаданої загадки. Як ускладнення, можна запропонувати скласти повністю власну казку за відгаданою загадкою.

Початок казки.

1) Вата спускалася все нижче і нижче, а дощу так і не було. І ось...

2) Ще вдень краплинки співали свою веселу пісеньку, падаючи з дахів на землю, але надвечір до них завітав у гості мороз. І ось...

Експерименти в казках

Для того, щоб активізувати мислення дітей і з'ясувати кому вони співпереживали у тому чи іншому епізоді, можна використовувати картки-символи, наприклад кольорові кружечки: червоний кружечок – радію; синій – мені шкода; жовтий – хочу допомогти; зелений – справедливо; коричневий – несправедливо.

На початку з'ясовуємо з допомогою кружків-символів, як сприймають діти вчинки героїв казки. Потім можна запропонувати придумати інший спосіб розвитку подій у казці (змінити у казці початок, середину чи кінцівку), щоб замінити ті кружечки-символи, які вони вибрали на протилежні.

Розвиваємо уяву, фантазію дітей казкою

Від крапок до казок

Не випадково французький математик Пані відзначав, що ми надто багато в дошкільному періоді працюємо з конкретним матеріалом, рахуємо м'ячики, зайчиків, складаємо розповіді по конкретних, реалістичних картинках. Тим самим, вважає він, ми затримуємо розвиток абстрактного мислення і творчої уяви. Пані наполегливо радив працювати просто з крапками.

У випадку з казками це може виглядати так. Дітям пропонуємо намальовані безліч крапок. А тепер разом з дітьми сполучаємо крапки так,

щоб вийшли малюнки кумедних тварин, розповідь про яких можна з'єднати в одній казці.

Казки від «живих» крапель і плям

Запропонуйте дитині зробити плями (чорні і різнокольорові). Навіть трирічна дитина може, дивлячись на них, бачити образи, предмети або їх окремі деталі.

«На що схожа твоя пляма?», «Кого або що вона тобі нагадує?» - ці питання дуже корисні, оскільки розвивають мислення, уяву. Після цього, не змушуючи дитину, а показуючи, перейти до наступного етапу – обведення або домальовування плям. В результаті вийде цілий сюжет.

«Живі» краплі виходять дуже просто: крапніть на папір фарбу або чорнило і швидко нахиліть її в різні боки – негайно ж з'явиться якийсь образ.

І сюжети в результаті кляксографії, і образи від «живих» крапель допомагають дітям разом з вихователем та самостійно вигадувати казки.

Казки за кольоровими кружечками

Кожна дитина по черзі опускає руку до скриньки й витягує звідти кольоровий кружечок. Його колір викликає в уяві дитини певний образ, асоціацію з якимось казковим героєм. Наприклад: білий кружечок може нагадати зайчика, сніжинку, зиму тощо. Жовтий – лисицю, курча. За допомогою згаданих героїв діти складають свої казки.

Казки до чарівних малюнків

Немає необхідності пояснювати, що чарівний малюнок допоможе дитині вигадати чарівну казку. Тому особливі вимоги висуваються до підбору таких малюнків. Вони мають бути дійсно чарівні, а значить необхідно, аби це були чоботи-скороходи, або скатертина-самобранка, або чарівна лампа Аладіна, або чарівна паличка. Зупинимось на чарівній паличці та чоботах-скороходах. Покажемо їх дітям і запитасмо: «Кому і коли вона буде особливо потрібна?» Діти можуть відповідати по-різному, а

вихователь підводить приблизно до такого сюжету: «Одного дня дівчинка пішла в ліс і заблукала. Вона не знала що робити, як знайти дорогу додому? Раптом перед нею з'явилась добра фея, в якої була чарівна паличка. Вона змахнула чарівною паличкою і з'явилися чоботи-скороходи. Дівчинка їх взула і в мить вони перенесли її з лісу додому».

Тренінг для вихователів

«Світячи іншим – не згори сам»

Професійна діяльність педагога визнана однією з найбільш стресогенних сучасних професій. Негативні психологічні стани педагогів знижують ефективність виховання та навчання дітей, підвищують конфліктність у стосунках із вихованцями, батьками, колегами, руйнують психічне здоров'я. Збереження психологічного і фізичного благополуччя педагога — необхідна умова підвищення якості освітнього процесу загалом, а також підвищення якості життя кожного педпрацівника зокрема.

Мета: зняти психологічну втому; активізувати мотиваційний компоненту щоденній роботі та потребу в професійному вдосконаленні; виокремити симптоми емоційного виснаження і методи його подолання; формувати навички саморегуляції свого емоційного стану; підвищувати професійну компетентність і самооцінку педагогічних працівників.

Ведучий.

«Здоровому все здорово» — говориться в одному народному прислів'ї. В іншому стверджується: «Без здоров'я та сили і світ немилий». Споконвіку правила хорошого тону зобов'язували запитувати про здоров'я рідних, близьких, знайомих, зичити здоров'я з нагоди різних свят і урочистостей. Ми так звикли до цього слова, що навіть не задумуємось, який то великий дар — наше здоров'я, без нього людина не може бути щасливою.

Професія педагога відноситься до розряду стресогенних, це вимагає більших резервів самовладання й навичок саморегуляції. Недостатній рівень психологічної культури та навичок саморегуляції роблять педагога в стресових ситуаціях жертвою. Страждають діти, потрапляючи у невротичне середовище перебування, педагог теж розплачується за все соматичними й нервово-психічними хворобами.

Вправа «Характерні симптоми».

Мета: виокремлення характерних симптомів емоційного виснаження.

Здоров'я — це стан повного фізичного і духовного благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Щохвилини завдяки впливу зовнішніх і внутрішніх чинників людина може почуватися по-різному. Емоції безпосередньо пов'язані зі здоров'ям. Емоційне виснаження — один із захисних механізмів, викликаних психічною втомою, коли людина змушена тривалий час виконувати одну й ту саму роботу, постійно надавати підтримку й допомогу.

Пропоную розділитися на чотири групи за порами року (зима, весна, літо, осінь).

Завдання кожній підгрупі: описати симптоми, характерні для емоційного виснаження.

Представник від групи зачитує і прикріплює до дошки аркуші.

Ведучий зачитує і прикріплює свої твердження.

Для синдрому емоційного виснаження характерні:

- невдоволення собою, небажання працювати;
- посилення соматичних хвороб;
- безсоння або поганий сон;
- нехтування своїми обов'язками;
- потреба у стимуляторах (кава, алкоголь, тютюн);
- зниження апетиту або переїдання;
- негативна самооцінка;
- цинізм, песимізм;
- неможливість зосередитися;
- неможливість закінчити роботу вчасно;
- швидкий темп мовлення;
- відсутність задоволення від роботи;
- відсутність нових ідей;
- втома;
- зниження ентузіазму;
- невпевненість і дратівливість;
- формальне виконання обов'язків;
- дистанціювання від учнів, втрата здатності співчувати;
- прагнення до усамітнення;
- почуття провини.

Найбільше емоційне виснаження загрожує тим педагогам, які не можуть власне «Я» відділити від «Ти», тобто чужі проблеми сприймають як свої. У небезпеці можуть бути й ті хто не вміє спілкуватися, висловлювати почуття, емоції.

Не лише емоційні стреси зумовлюють емоційне виснаження. Нудьга також може ста його причиною.

Вправа «Портрет педагога».

Мета: зняти психологічне напруження.

На ватмані малюють портрет педагога, кожен — одну частину тіла або деталь одягу. Під портретом у двох колонках усі записують по одному фактору, що допомагає і що перешкоджає роботі педпрацівника.

Підбиття підсумків на основі узагальнення матеріалу.

Творче завдання-ескіз «Ні — негативу!», «Так — позитиву!».

Інструкція.

Шановні колеги! Пропоную поділитися на дві групи. Одній групі слід придумати ескіз «Ні — негативу!» і намалювати загальний малюнок, на якому зображені чинники, що сприяють погіршенню психологічного здоров'я педагогів (ці зображення після презентації перекреслюються червоним маркером). Інша група створює ескіз «Так — позитиву!», на якому зображені позитивні чинники гарного настрою та здоров'я. Педагоги презентують свої роботи.

Вправа «Ситуації».

За допомогою розрізних картинок кожен знаходить собі пару. Пара отримує завдання розіграти певну ситуацію.

1. Вихователь-методист — вихователь.

Вихователь-методист нав'язує вам виконання завдань, які не входять до ваших обов'язків. Ваші дії?

2. Мама – вихователь.

Отримавши слова до свята, мама не задоволена, що дитині дали не головну роль. Ваші дії?

3. Помічник вихователя – вихователь.

Під час заняття ваш помічник вихователя кудись поділася без попередження. Ваші дії, коли вона повернеться?

Обговорення:

- Чи важко було виконувати свою роль?
- Як ви в ній почувалися?
- Що було робити найважче?

- Який висновок ви зробили для себе?

Вправа «Без маски».

Кажуть: «Життя — театр, а всі ми в ньому актори». Актори завжди носять маски. Усе залежить від обставин — яку маску і в який час одягнути, але іноді так хочеться скинути її і відкрити свою душу. Я пропоную це зробити, на мить зняти звичні маски і відверто закінчити фрази, написані на картках.

Учасники тренінгу по черзі беруть картки, де написано початок фрази, який мають закінчити

Єдине, що я хотів би змінити в собі, це...	Я ніколи не забуду день, коли...
Що мені найбільше подобається в собі, то це...	Особливо мене дратує, що я... , У

Вправа «Від емоційного виснаження береже...».

Мета: виокремити прийоми боротьби з емоційним виснаженням.

Об'єднаймося в чотири групи за геометричними фігурами (трикутник, коло, ромб, прямокутник).

Кожна група пише прийоми, методи запобігання емоційному виснаженню і по черзі представляє їх.

Ведучий представляє свої прийоми.

Від емоційного виснаження береже:

- емоційна підтримка родини, друзів;
- позитивне мислення, доброзичливість;
- віра;
- міцне здоров'я;
- адекватне почуття відповідальності;
- улюблені заняття, спорт, прогулянки;

- спілкування з природою;
- масаж, ванна, ароматерапія;
- навички планування часу;
- уміння казати «ні»;
- релаксаційні методи.

Вправа з піском на зняття стресу.

Символічно намалювати свої переживання. Потім долонею витерти малюнок. При цьому думати, що з цим малюнком зникають усі проблеми.

Вправа «Чарівний глечик».

Інструкція.

Колеги! Пропоную вам дістати по одному папірцю з чарівного глечика (вази, мішечка), який підкаже, що на вас чекає сьогодні або що вам потрібно зробити найближчим часом. Бажано таких папірців виготовити для себе якнайбільше і діставати їх по одному щоранку. Ці побажання чарівно впливають на настрій, підбадьорюють, надають упевненості.

- Тобі сьогодні особливо пощастить!
- Життя готує тобі приємний сюрприз!
- Усе складається для тебе найкращим чином!
- Сьогодні твій день, щастя тобі!
- Сьогодні Фортуна з тобою разом!
- Пам'ятай: ти народилася, щоб бути щасливою!
- Сьогодні очікуй прибутку!