**Работа педагога-психолога**

**с молодыми специалистами**

**с целью успешной адаптации и дальнейшего развития**

**педагогических навыков в работе с детьми и родителями.**

 Адаптация молодого учителя во многом зависит от психологического климата в образовательной организации, стиля управления, профессиональной личностной зрелости каждого педагога, условий труда и т. д.

Необходимо выбрать те формы и методы работы с молодыми учителями, которые в конечном итоге будут содействовать дальнейшему профессиональному становлению молодого специалиста.

Наряду с педагогическими, профессиональными проблемами становятся актуальными вопросы психологического сопровождения молодых педагогов в период их адаптации к профессии.

Работа с молодыми педагогами проходит в три этапа.

***I этап - диагностический.***

На этом этапе идет **изучение имеющихся педагогических и психолого-педагогических знаний и** уточняется **степень практической подготовленности** **(умений).**Для этого старший учитель совместно с педагогом-психологом посещает уроки, а так же присутствует во время режимных моментов и игровой деятельности, наблюдая и анализируя тем самым организацию воспитательно-образовательного процесса

Помощь молодому специалисту неизбежно влечет за собой оценку его педагогической деятельности. Молодой учитель испытывает потребность в своевременной положительной оценке своего труда. На это нужно обращать внимание, а, заметив педагогические успехи новичка, непременно отметить их вслух. Ведь похвала поднимает настроение, стимулирует, вселяет уверенность, повышает интерес к делу.

Молодому специалисту и его учащимся предлагаются для заполнения анкеты. Например, Анкета предназначена для оценки двух компонентов в деятельности учителя:

1. Воспитательного (объективная оценка и формирование личности ребенка, эмпатийное отношение к ребенку).

2. Организационно-мотивационного (создание у ребенка интереса к работе, организация детского коллектива, эффективная организация деятельности).

 Еще одной важной составляющей, влияющей на эффективность деятельности педагога, являются личностные особенности (характер, темперамент, внешняя или внутренняя ориентация: интроверт, экстраверт, самооценка и др.), которые откладывают свой отпечаток на работу специалиста в целом. Особенно это касается взаимодействия с членами коллектива, детьми и родителями. Учителя получают памятку для молодых педагогов «Десять советов молодому учителю»

Для изучения личностной сферы молодого педагога используются следующие методики.

1. Определение педагогической позиции педагога, основанное на самостоятельной оценке черт характера.

 2. Тест для молодого специалиста (Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева) на определение его педагогической стрессоустойчивости.

4. Тест Г. Айзенка (Шайгородский Ю.Ж. «Точка отсчета», Омск, 1992) используется с целью определения совместимости педагогов для кадрового подбора в группу.

5. Тест фигур (Рогов Е.И. «Настольная книга практического психолога в образовании», М., 1996) - предназначен для выявления типологии личности.

***II*** ***этап работы с молодыми специалистами -коррекционно-развивающий.***

**Цель коррекционно-развивающей работы** заключается в оказании помощи в профессиональном совершенствовании и коррекции затруднений, которые так же затрагивает знание, умение и личностные компоненты.

На этом этапе применяются разнообразные формы и методы работы с молодыми специалистами, способствующие повышению их профессиональной компетенции. Данный этап длится в течение всего учебного года.

Более подробно остановимся на содержании деятельности педагога-психолога по сопровождению адаптации молодых специалистов. Педагог-психолог планирует и осуществляет работу по повышению психолого-педагогической компетентности, а так же осуществляет профилактическую работу, направленную на предупреждение эмоционального выгорания.

Данная работа осуществляется через организацию консультирования, просвещение с использованием активных методов работы с педагогическим коллективом, а так же проведение тренинговых занятий, мозговых штурмов, круглых столов в рамках работы по программе «Работа моей мечты».

Вопросы, интересующие молодых специалистов:

* Как помочь ребенку адаптироваться в школе?
* Каким образом учитель может помочь «трудному» ребенку (замкнутому и скованному; гиперактивному и агрессивному, не умеющему контролировать свое поведение; ребенку, часто плачущему, отказывающемуся от общения и т.п.)?

Выбирая форму работы с педагогом, необходимо учитывать коэффициент полезного действия: лекции позволяют усвоить только 5% информации, чтение - 10%, аудиовизуальные средства - 20%, наглядный материал - 30%, обсуждение вопроса в группах- 50%, выступление в роли обучающего - 90%.

Если говорить о формах работы по повышению психолого-педагогической компетентности, то их большое количество:

* теоретические семинары (доклады, сообщения);
* семинары-практикумы;
* ролевые игры, деловые игры;
* дискуссии, диспуты;
* обсуждение открытых мероприятий;
* конкурсы педагогического мастерства;
* педагогические советы;
* обсуждение передового педагогического опыта и рекомендации по его распространению и внедрению;
* разнообразные выставки, отчеты по самообразованию;
* педагогические чтения, научно-практические конференции;
* творческие группы;
* методические объединения,
* индивидуальные консультации;
* педагогический фестиваль;
* стендовая защита и т. д.

Темы для групповых и индивидуальных консультаций подбираются на основе выявленных проблем в работе педагогов

Наиболее востребованными в нашем лицее являются темы, касающиеся:

* адаптации ребенка в школе,
* работа с «трудными» детьми,
* профилактика эмоционального «выгорания»,
* формы работы с родителями и т.д.

Начинающие специалисты узнают об основах психологии школьников, педагогических приемах развития речи и интеллекта детей.

Большой популярностью пользуются у молодых педагогов деловые игры и тренинги. Их тематика также разнообразна:

* игры, направленные на рефлексию профессиональных качеств;
* тренинги личностного роста,
* тренинги на развитие невербальных форм общения.

Когда возникают затруднения в работе молодого педагога, с которыми он не может справиться самостоятельно, собирается методический совет. В них возникшая проблема обсуждается молодыми и опытными педагогами.

При возникновении психологического и эмоционального «истощения», проводятся сеансы аромо- и музыкотерапии. Как правило, проблемы такого характера возникают к концу учебного года.

Кроме того, на II этапе опытные педагоги продолжают посещать занятия начинающего педагога и наблюдать за его взаимодействием с детьми. Здесь важно отмечать положительные моменты в его работе, чтобы сделать их опорой для дальнейшего движения вперед. После каждого посещения проводится детальный анализ.

Однако основной акцент в своей работе психолога с молодыми педагогами по их адаптации я делаю на программу «Работа моей мечты!»

***Перспективный план работы***

Цель: Цель: обеспечить постепенное вовлечение молодого воспитателя во все сферы профессиональной деятельности; а также формировать и воспитывать у молодых учителей потребность в самообразовании; помочь молодым педагогам адаптироваться к работе в школе приняв его внутренние правила, традиции, условия.

Задачи: 1. Помочь педагогам наладить профессиональный контакт с опытными педагогами.

2. Помочь преодолеть стеснение при взаимодействии с родителями, детьми, коллегами.

3. Оказать помощь в работе с «трудными детьми», усилить позиции учителя в практическом и теоретическом плане.

4. Вселить педагогический оптимизм в период профессиональной деятельности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц проведения** | **Тема** | **Форма проведения** | **Приемы и упражнения** | **Цели проведения** |
| сентябрь | Тебя здесь любят и ждут. | Тренинг | 1. «Снежный ком» - давайте познакомимся 2. «Анкета молодого педагога» 3. Ассоциативный рисунок «Моя группа» | 1. Помочь педагогам устанавливать и поддерживать эмоциональный контакт с коллегами.  2.Выявить уровень притязаний молодых педагогов к педагогической деятельности ОУ.  3.Работа с негативными и позитивными переживаниями педагогов, выявление стрессовых факторов в работе. Способствовать созданию положительного эмоционального фона через ассоциативный рисунок. |
| ноябрь | Перестань беспокоиться и начни жить | тренинг | 1. Продолжи предложение «за этот месяц мне удалось………»;   «В этом месяце я не знаю как….»  «Я боюсь представить себе, что…..»  «Если бы у меня была волшебная палочка…..»  2 Мозговой штурм. «Стратегии уменьшения психоэмоционального напряжения». Игра « Самый ужасный ужас…»  3 Пластилинотрапия | 1.Способствовать повышению уверенности в себе, анализу своих достижений и ошибок, приемлемых способов выхода из ситуаций, уровня переживания стресса.  2. Обсуждение стратегий и обыгрывание некоторых из них.  3.Снятие негативных переживаний, оказание помощи в создании внутреннего спокойствия и осознания своих возможностей. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| январь | «Трудные дети» | Круглый стол с элементами тренинга | 1. Комплименты. 2. Дискуссия   « Бывают дети трудными?»  3.Помощь наставников. Проработка конкретных ситуаций.  4.Мини тесты на определение ценностных ориентаций.  5.Упражнение «Дерево возможностей» | 1.Снятие психоэмоционального напряжения, разогрев группы.  2. Выявление трудностей в работе с детьми, создание портрета  « трудного ребёнка» совместно с опытными педагогами.  3.Передача опыта работы педагогов со стажем молодым учителям через практические рекомендации.  4.Выявить нравственные эталоны у молодых педагогов.  5. Рефлексия собственных возможностей для достижения намеченных планов в работе. |
| март | Работа моей мечты и мечта моей работы. | Тренинг | 1.Упражнение «Воздушные шарики»  **2.Упражнение «Картина мира»** (воссоздание внутренних желаний)  3. **Упражнение «Творческая жизнь»**  **4.** **Упражнение «7 свечей»** | 1.Сплочение группы, снятие напряжения и включение в работу  2.  Способствование более полному осознанию своих желаний и возможностей, постановке личностных и профессиональных целей, повышению самооценки.  3. Перенос рассмотрения проблем креативности из плоскости специально смоделированных ситуаций в область бытовых, каждодневных жизненных реалий.  4.Релаксация |
| май | Цветок моей души | тренинг | 1. Творческое задание «Создай своими руками чудо». 2. Групповое задание «Создаём гимн молодого педагога». 3. Используя палочки Кьюзинейра – составить уровень своей компетенции. 4. «Цветок моей души» | 1.Развивать творческие возможности.  2.Совершенствовать коллективные умения.  3.Развивать адекватную самооценку у педагогов.  4.Рефлексия своих достижений, усиление внутригрупповых сязей и взаимопомощи. |

Осуществляя программу мы рассчитывали получить следующие результаты:

- Сформируются педагогические кадры, способные отвечать вопросам современной жизни.

- Сформируется творческий, психологически грамотный педагогический коллектив с пониманием необходимости в непрерывном самообразовании, постоянном повышении профессиональной компетентности.

***III этап - диагностико- аналитический.***

*Задача данного этапа*заключается в подведении итогов деятельности по результатам адаптации в педагогическом коллективе и повышению психолого-педагогической компетентности молодого специалиста

В конце учебного года ста, проанализировав результаты работы, отслеживается динамика профессионального роста молодого специалиста, намечаются перспективы дальнейшей работы с ним.

На этом этапе с помощью анкетирования определяется рейтинг молодого учителя среди родителей, их удовлетворенность его работой, отношение к нему воспитанников, насколько сам педагог удовлетворен своей деятельностью, отношениями с детьми, родителями, коллективом.

**Приложения**

1. **Методика Галанова А.С.**

Анкета предназначена для оценки двух компонентов в деятельности учителя:

1. Воспитательного (объективная оценка и формирование личности ребенка, эмпатийное отношение к ребенку).

2. Организационно-мотивационного (создание у ребенка интереса к работе, организация детского коллектива, эффективная организация деятельности).

Первый компонент оценивается пунктами анкеты 1-8, второй компонент – 9-12.

Каждый пункт анкеты состоит из двух утверждений, противоположных по смыслу. Учащийся должен оценить, какое из этих утверждений более верно по отношению к данному учителю. Оценка выставляется по 5-балльной шкале, где баллы «5» и «4» относятся к «положительному» полюсу, баллы «1» и «2» - к «отрицательному», а балл «3» является промежуточным.

Чем выше итоговый балл учителя, тем более положительно оценивается учащимися его деятельность.

**Инструкция***:*

Прочитай каждый пункт анкеты, состоящий из двух противоположных утверждений.

Если ты **полностью согласен** с утверждением **из левого** столбца, обведи цифру «**5**».

Если ты **не вполне уверен**, т.е. считаешь, что это «скорее всего так», обведи цифру «**4**».

Если ты **полностью согласен** с утверждением **из правого** столбца, обведи цифру «**1**».

Если ты **не вполне уверен**, обведи цифру «**2**».

Если ты затрудняешься с ответом, обведи цифру «**3**».

Проследи, чтобы ни один из пунктов анкеты не был пропущен.

*Анкета для экспертной оценки учителя (для учащихся среднего звена, 5-8-е классы)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Многие черты характера учителя ты хотел бы воспитать в себе | 5 4 3 2 1 | Ты не в чем не хотел бы походить на учителя. |
| 2. Учитель относится к тебе по –доброму, внимательно | 5 4 3 2 1 | Учитель часто бывает раздражительным, его не интересует твои дела. |
| 3. Ты охотно беседуешь с учителем в переменке и после уроков | 5 4 3 2 1 | Ты не хотел бы разговаривать с учителем помимо урока |
| 4. Ты мог бы пожаловаться учителю или рассказать какой-то свой секрет | 5 4 3 2 1 | Ты не доверил бы учителю своих секретов |
| 5. Педагог может заступиться за тебя, если ты прав, пред классом, родителями, учителями | 5 4 3 2 1 | Учитель не будет заступаться за тебя, даже если ты прав. |
| 6. Учитель радуется твоим успехам, верит в тебя | 5 4 3 2 1 | Учителю все равно, он только ставит отметки. |
| 7. Учитель справедливо относится ко всем ребятам | 5 4 3 2 1 | Учитель не любит некоторых ребят и бывает к ним несправедлив. |
| 8. Учитель может тебе поднять настроение, рядом с ним чувствуешь себя увереннее | 5 4 3 2 1 | Учитель часто приходит в класс сердитым, рядом с ним ты чувствуешь себя испуганным или виноватым |
| 9. Тебе хотелось бы заниматься с учителем подготовкой «огонька», концерта, похода | 5 4 3 2 1 | Тебе не хотелось бы заниматься с учителем подготовкой «огонька», концерта, похода |
| 10. Тебе интересно с учителем, с ним спорится любая работа | 5 4 3 2 1 | С учителем скучно, любая работа с ним кажется ненужной. |
| 11. Учитель легко может организовать ребят на какое-то дело | 5 4 3 2 1 | Учителю долго приходится уговаривать и заставлять класс взяться за какое-либо дело. |
| 12. Если бы учителю было столько лет, сколько тебе, он был бы лидером среди твоих друзей | 5 4 3 2 1 | Если бы учителю было столько лет, сколько тебе, вы не приняли бы его в свою компанию. |

*Обработка данных*

Для каждой анкеты подсчитывается 3 показателя:

Х1 – оценка по блоку1: суммируются баллы по пунктам 1-8;

Х2 - оценка по блоку2: суммируются баллы по пунктам 9-12 и умножаются на два;

Хо – общая экспертная оценка: суммируются Х1 и Х2

После обработки каждой анкеты вычисляются итоговые показатели для данного учителя:

Х1 – среднее арифметическое по 1 блоку; вычисляется по формуле: **Х1=сумма Х1 : Ν**(Ν - количество анкет);

Х2 – среднее арифметическое по 2 блоку; вычисляется по формуле: **Х2=сумма Х2 : Ν**(Ν - количество анкет);

Хо – среднее арифметическое общей экспертной оценки; вычисляется по формуле: **Хо=сумма Хо : Ν**(Ν - количество анкет).

Последний показатель (Хо) является основным. По его величине делается вывод об оценке деятельности учителя. Значение общей экспертной оценки:

16-35 баллов – низкая;

36-60 баллов – средняя;

61- 80 баллов –высокая.

Показатели Х1 и Х2 являются вспомогательными. Каждый из них может варьироваться в диапазоне от 8 до 40 баллов. По соотношению этих показателей можно судить о преобладании в деятельности учителя воспитательного или организационно-мотивационного компонента.

1. **Тест для молодого специалиста на определение его педагогической стрессоустойчивости**(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста:

**1. Поступление на работу в ОУ:**

А. Не ищи зайца в бору – на опушке сидит.  
Б. Ехал к вам, да заехал к нам.  
В. Попался, как ворона в суп.

**2. Посвящение в должность учителя:**

А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.  
Б. Летать летаю, а сесть не дают.   
В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

**3. Первый самостоятельный опыт:**

А. Прежде веку не помрешь.  
Б. Его пошли, да сам за ним иди.  
В. Как ступил, так и по уши в воду.

**4. Отношение к наставничеству:**

А. Наука учит только умного.  
Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.  
В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

**5. Проведение занятий с детьми:**

А. Не бьет стрела татарина.  
Б. Учи других – и сам поймешь.  
В. Ехала кума неведомо куда.

**6. Проведение режимных моментов:**

А. День в день, топор в день.  
Б. Жив, жив Курилка.  
В. Что ни хвать, то ерш, да еж.

**7. Родительские собрания:**

А. Не трудно сделать, да трудно задумать.  
Б. Первый блин комом.  
В. Жаловался всем, да никто не слушает.

**8. Участие в педагогических советах в ОУ:**

А. Живет и эта песня для почину.  
Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.  
В. Фасон дороже приклада.

**9. Конец учебного года:**

А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что   
доброго мастерства.  
Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.  
В. Вечер плач, а заутре радость.

**Ключ к тесту**Если у Вас преобладают ответы:

**"А"**– у Вас сформированы устойчивые представления о себе как "идеальном педагоге" (каким бы Вы хотели стать), "потенциальном педагоге" (каким бы Вы могли стать) и "реальном педагоге" (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

**"Б"** – у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны – и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

**"В"** – У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя – педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

**Стрессоустойчивость:**для ответов типа "А" – нормальная.

для ответов типа " Б" – неустойчивая.

для ответов типа "В" – свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.

1. **Изучая индивидуальные особенности людей, психолог Голланд разработал методику для определения социальной направленности личности** (социального характерологического типа), выделив шесть типов:

* Реалистический тип (Р)
* Интеллектуальный тип (И)
* Социальный тип (С)
* Конвенциальный тип (К)
* Предприимчивый тип (П)
* Артистический тип (А)

**Инструкция**: "Из каждой пары профессий нужно указать одну, предпочитаемую. Всего 42 выбора".

**Тест**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **а** | **б** |
| 1 | инженер-техник | инженер-контролер |
| 2 | вязальщик | санитарный врач |
| 3 | повар | наборщик |
| 4 | фотограф | зав. магазином |
| 5 | чертежник | дизайнер |
| 6 | философ | психиатр |
| 7 | ученый-химик | бухгалтер |
| 8 | редактор научного журнала | адвокат |
| 9 | лингвист | переводчик художественной литературы |
| 10 | педиатр | статистик |
| 11 | организатор воспитательной работы | председатель профсоюза |
| 12 | спортивный врач | фельетонист |
| 13 | нотариус | снабженец |
| 14 | перфоратор | карикатурист |
| 15 | политический деятель | писатель |
| 16 | садовник | метеоролог |
| 17 | водитель | медсестра |
| 18 | инженер-электрик | секретарь-машинистка |
| 19 | маляр | художник по металлу |
| 20 | биолог | главный врач |
| 21 | телеоператор | режиссер |
| 22 | гидролог | ревизор |
| 23 | зоолог | зоотехник |
| 24 | математик | архитектор |
| 25 | работник ИДН | счетовод |
| 26 | учитель | милиционер |
| 27 | воспитатель | художник по керамике |
| 28 | экономист | заведующий отделом |
| 29 | корректор | критик |
| 30 | завхоз | директор |
| 31 | радиоинженер | специалист по ядерной физике |
| 32 | водопроводчик | наборщик |
| 33 | агроном | председатель сельхозкооператива |
| 34 | закройщик-модельер | декоратор |
| 35 | археолог | эксперт |
| 36 | работник музея | консультант |
| 37 | ученый | актер |
| 38 | логопед | стенографист |
| 39 | врач | дипломат |
| 40 | главный бухгалтер | директор |
| 41 | поэт | психолог |
| 42 | архивариус | скульптор |

**Ключ к тесту**

* Реалистический тип   
  1а, 2а, 3а, 4а, 5а, 16а, 17а, 18а, 19а, 21а, 31а, 32а, 33а, 34а.
* Интеллектуальный тип:   
  1б, 6а, 7а, 8а, 9а, 16б, 20а, 22а, 23а, 24а, 31б, 35а, 36а, 37а.
* Социальный тип:   
  2б, 6б, 10а, 11а, 12а, 17б, 29б, 25а, 26а, 27а, 36б, 38а, 39а, 41б.
* Конвенциальный тип:   
  3б, 7б, 10б, 13а, 14а, 18б, 22б, 25б, 28а, 29а, 32б, 38б, 40а, 42а.
* Предприимчивый тип:   
  4б, 8б, 11б, 13б, 15а, 23б, 28б, 30а, 33б, 35б, 37б, 39б, 40б.
* Артистический тип:   
  5б, 9б, 12б, 14б, 15б, 19б, 21б, 24а, 27б, 29б, 30б, 34б, 41а, 42б.

**Интерпретация**

Каждый тип личности характеризуется некоторыми особенностями:   
- определенными чертами характера и складом ума;   
- способностями к определенным видам деятельности;   
- предпочтениями определенного рода занятий;   
- содержанием увлечений;   
- профессиональными возможностями.

Каждому типу личности соответствует определенный тип профессий. В том случае, если человек выбирает профессию соответствующую типу его личности, то он может достичь в ней наибольших успехов и получить наибольшее удовлетворение от работы.

Ниже, в таблице приведены описания каждого из шести типов личности. Однако сделать однозначный вывод о принадлежности к одному определенному типу личности можно только, в том случае, если оценка по этому типу на несколько баллов выше, чем оценки по другим типам.

Таблица

Типы профессиональной направленности личности

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Типы** | **Психологические характеристики, особенности личности, способности** | **Ориентация, направленность, предпочтения** | **Профессиональная среда** | **Конкретные профессии** |
| Р | Активность, агрессивность, деловитость, настойчивость, рациональность, практическое мышление, развитые двигательные навыки, пространственное воображение, технические способности | Конкретный результат, настоящее, вещи, предметы и их практическое использование, занятия, требующие физического развития, ловкости, отсутствие ориентации на общение | Техника, сельское хозяйство, военное дело. Решение конкретных задач, требующих подвижности, двигательных умений, физической силы. Социальные навыки нужны в минимальной мере и связаны с приемом – передачей ограниченной информации. | механик, электрик, инженер, фермер, зоотехник, агроном, садовод, автослесарь, шофер и т.д. |
| И | Аналитический ум, независимость и оригинальность суждений, гармоничное развитие языковых и математических способностей, критичность, любознательность, склонность к фантазии, интенсивная внутренняя жизнь, низкая физическая активность | Идеи, теоретические ценности, умственный труд, решение интеллектуальных творческих задач, требующих абстрактного мышления, отсутствие ориентации на общение в деятельности, информационный характер общения | Наука. Решение задач, требующих абстрактного мышления и творческих способностей. Межличностные отношения играют незначительную роль, хотя необходимо уметь передавать и воспринимать сложные идеи | физик, астроном, ботаник, программист и др. |
| С | Умение общаться, гуманность, способность к сопереживанию, активность, зависимость от окружающих и общественного мнения, приспособление, решение проблем с опорой на эмоции и чувства, преобладание языковых способностей | Люди, общение, установление контактов с окружающими, стремление учить, воспитывать, избегание интеллектуальных проблем | Образование, здравоохранение, социальное обеспечение, обслуживание, спорт. Ситуации и проблемы, связанные с умением разбираться в поведении людей, требующие постоянного личного общения, умения убеждать. | врач, педагог, психолог и т.п. |
| К | Способности к переработке числовой информации, стереотипный подход к проблемам, консервативный характер, подчиняемость, зависимость, следование обычаям, конформность, исполнительность, преобладание математических способностей | Порядок, четко расписанная деятельность, работа по инструкции, заданным алгоритмам, избегание неопределенных ситуаций, социальной активности и физического напряжения, принятие позиции руководства | Экономика, связь, расчеты, бухгалтерия, делопроизводство. Деятельность, требующая способностей к обработке рутинной информации и числовых данных | бухгалтер, финансист, экономист, канцелярский служащий и др. |
| П | Энергия, импульсивность, энтузиазм, предприимчивость, агрессивность, готовность к риску, оптимизм, уверенность в себе, преобладание языковых способностей, развитые организаторские способности | Лидерство, признание, руководство, власть, личный статус, избегание занятий, требующих усидчивости, большого труда, двигательных навыков и концентрации внимания, интерес к экономике и политике | Решение неясных задач, общение с представителями различных типов в разнообразных ситуациях, требующих умения разбираться в мотивах поведения других людей и красноречия | бизнесмен, маркетолог, менеджер, директор, заведующий, журналист, репортер, дипломат, юрист, политик и т.д. |
| А | Воображение и интуиция, эмоционально сложный взгляд на жизнь, независимость, гибкость и оригинальность мышления, развитые двигательные способности и восприятие | Эмоции и чувства, самовыражение, творческие занятия, избегание деятельности, требующей физической силы, регламентированного рабочего времени, следования правилам и традициям | Изобразительное искусство, музыка, литература. Решение проблем, требующих художественного вкуса и воображения | музыкант, художник, фотограф, актер, режиссер, дизайнер и т.д. |

Более точный вывод о профессиональной направленности личности можно сделать, учитывая не максимальную оценку по одному из типов, а определив три типа, имеющие наибольшие оценки. Дело в том, что в соответствии с теорией Дж.Голланда шесть типов личности сгруппированы друг с другом по степени сходства в форме шестиугольника (см. рис.) Каждый тип наиболее сходен со своими соседями по шестиугольнику и наиболее отличается от противоположного в шестиугольнике типа личности.

 Например, социальный тип наиболее похож на предприимчивый и артистический, смежные с ним, и наиболее отличается от реалистического, находящегося по другую сторону шестиугольника.

В том случае, если три типа, получившие наибольшие оценки, являются смежными, то есть находятся с одной стороны шестиугольника, то ваш профессиональный выбор наиболее обоснован и последователен. При этом вы можете отдать предпочтение не только типу, имеющему максимальную оценку, но также тому типу, который находится посередине между двумя остальными.

Если же три наиболее предпочитаемых типа находятся по разные стороны шестиугольника, то сделать выбор гораздо сложнее. В этом случае будет разумным привлечь для своего решения другие основания, например другие тесты, книги или консультации.

Типы профессиональной направленности личности, определяемые по методике Голланда, в некоторой мере соответствуют классификации профессий по предмету труда. Так, «реалистичный» тип личности в наибольшей степени соответствует профессиям типа «человек-техника» и «человек – природа» и характеризует направленность на рабочие и инженерно-технические специальности и должности. «Интеллектуальный» тип личности в большей степени связан со сферой общественных и естественных наук, то есть с профессиями типа «человек – человек» и «человек – природа». «Социальный» тип определяет склонность к профессиям в сфере обслуживания, образования и медицины типа «человек – человек». «Конвенциальный» тип характеризует склонность к информационным профессиям типа «человек – знаковая система». «Предприимчивый тип однозначно не связан с каким-либо одним предметом труда, может проявляться в любом из них, хотя ориентация на управленческие профессии и должности более тесто связывает представителей этого типа с профессиями типа «человек- человек». Наконец, «артистический» тип личности без проблем можно отнести к профессиям типа «человек – художественный образ».

4.  **ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТЕМПЕРАМЕНТА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Вы неусидчивы, суетливы | Да | Нет |
| 2. Невыдержанны, вспыльчивы | Да | Нет |
| 3. Нетерпеливы | Да | Нет |
| 4. Резки, прямолинейны в обращении с людьми | Да | Нет |
| 5. Решительны и инициативны | Да | Нет |
| 6. Упрямы | Да | Нет |
| 7. Находчивы в споре | Да | Нет |
| 8. Работаете рывками | Да | Нет |
| 9. Злопамятны и обидчивы | Да | Нет |
| 10. Обладаете быстрой, страстной, сбивчивой речью | Да | Нет |
| 11. Неуравновешенны, склонны к горячности | Да | Нет |
| 12. Агрессивны | Да | Нет |
| 13. Склонны к риску | Да | Нет |
| 14. Нетерпимы к недостаткам | Да | Нет |
| 15. Обладаете выразительной мимикой | Да | Нет |
| 16. Способны быстро действовать и решать | Да | Нет |
| 17. Неустанно стремитесь к новому | Да | Нет |
| 18. Обладаете резкими, порывистыми движениями | Да | Нет |
| 19. Настойчивы в достижении поставленной цели | Да | Нет |
| 20. Склонны к резким сменам настроения | Да | Нет |
| 21. Вы веселы и жизнерадостны | Да | Нет |
| 22. Энергичны и деловиты | Да | Нет |
| 23. Часто не доводите дело до конца | Да | Нет |
| 24. Склонны переоценивать себя | Да | Нет |
| 25. Способны быстро схватывать новое | Да | Нет |
| 26. Неустойчивы в интересах и склонностях | Да | Нет |
| 27. Легко переживаете неудачи и неприятности | Да | Нет |
| 28. Легко приспосабливаетесь к разным обстоятельствам | Да | Нет |
| 29. С увлечением беретесь за дело | Да | Нет |
| 30. Быстро остываете, если дело перестает Вас интересовать | Да | Нет |
| 31. Быстро включаетесь в новую работу, быстро переключаетесь с одной работы на другую | Да | Нет |
| 32. Тяготитесь однообразием будничной работы | Да | Нет |
| 33. Общительны, отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми людьми | Да | Нет |
| 34. Сохраняете самообладание в неожиданно сложной обстановке | Да | Нет |
| 35. Выносливы и трудоспособны | Да | Нет |
| 36. Обладаете живой, громкой речью, с живыми жестами и мимикой | Да | Нет |
| 37. Обладаете всегда бодрым настроением | Да | Нет |
| 38. Быстро засыпаете и просыпаетесь | Да | Нет |
| 39. Часто не собранны, поспешны в решениях | Да | Нет |
| 40. Склонны иногда скользить по поверхности в делах, отвлекаться | Да | Нет |
| 41. Вы спокойны и хладнокровны | Да | Нет |
| 42. Последовательны и обстоятельны в делах | Да | Нет |
| 43. Оcторожны и рассудительны | Да | Нет |
| 44. Умеете ждать | Да | Нет |
| 45. Молчаливы и не любите попусту болтать | Да | Нет |
| 46. Обладаете спокойной равномерной речью, без резко выраженных эмоций, жестикуляции и мимики | Да | Нет |
| 47. Сдержанны и терпеливы | Да | Нет |
| 48. Доводите начатое дело до конца | Да | Нет |
| 49. Не растрачиваете попусту сил | Да | Нет |
| 50. Строго придерживаетесь распорядка в жизни, системы в работе | Да | Нет |
| 51. Легко сдерживаете порывы | Да | Нет |
| 52. Мало восприимчивы к одобрению или порицанию | Да | Нет |
| 53. Незлобны, проявляете снисходительность | Да | Нет |
| 54. Постоянны в своих интересах и отношениях | Да | Нет |
| 55. Медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое | Да | Нет |
| 56. Ровны в отношениях с людьми | Да | Нет |
| 57. Любите аккуратность и порядок во всем | Да | Нет |
| 58. С трудом приспосабливаетесь к новой обстановке | Да | Нет |
| 59. Инертны, малоподвижны, вялы | Да | Нет |
| 60. Обладаете выдержкой | Да | Нет |
| 61. Вы стеснительны и застенчивы | Да | Нет |
| 62. Теряетесь в новой обстановке | Да | Нет |
| 63. Затрудняетесь устанавливать контакт с незнакомыми | Да | Нет |
| 64. Не верите в свои силы | Да | Нет |
| 65. Легко переносите одиночество | Да | Нет |
| 66. Чувствуете подавленность и растерянность при неудаче | Да | Нет |
| 67. Склонны уходить в себя | Да | Нет |
| 68. Быстро утомляетесь | Да | Нет |
| 69. Обладаете слабой, тихой речью, иногда сниженной до шепота | Да | Нет |
| 70. Невольно приспосабливаетесь к характеру человека | Да | Нет |
| 71. Чрезвычайно восприимчивы к порицанию и одобрению | Да | Нет |
| 72. Предъявляете высокие требования к себе и окружающим | Да | Нет |
| 73. Склонны к подозрительности | Да | Нет |
| 74. Склонны к мечтательности | Да | Нет |
| 75. Болезненно-чувствительны и легко ранимы | Да | Нет |
| 76. Впечатлительны до въедливости | Да | Нет |
| 77. Чрезмерно обидчивы | Да | Нет |
| 78. Скрытны и необщительны | Да | Нет |
| 79. Мало активны и робки | Да | Нет |
| 80. Стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих | Да | Нет |

**Холерик.**   
Отличается повышенной возбудимостью, действия прерывисты. Ему свойственны резкость и стремительность движений, сила, импульсивность, яркая выраженность эмоциональных переживаний. Вследствие неуравновешенности, увлекшись делом, склонен действовать изо всех сил, истощаться больше, чем следует. Имея общественные интересы, темперамент проявляет в инициативности, энергичности, принципиальности. При отсутствии духовной жизни холерический темперамент часто проявляется в раздражительности, аффективности, несдержанности, вспыльчивости, неспособности к самоконтролю при эмоциональных обстоятельствах.

**Сангвиник.**   
Быстро приспосабливается к новым условиям, быстро сходится с людьми, общителен. Чувства легко возникают и сменяются, эмоциональные переживания, как правило неглубоки. Мимика богатая, подвижная, выразительная. Несколько непоседлив, нуждается в новых впечатлениях, недостаточно регулирует свои импульсы, не умеет строго придерживаться выработанного распорядка жизни, системы в работе. В связи с этим не может успешно выполнять дело, требующее равной затраты сил, длительного и методичного напряжения, усидчивости, устойчивости внимания, терпения. При отсутствии серьезных целей, глубоких мыслей, творческой деятельности вырабатывается поверхностность и непостоянство.

**Флегматик.**   
Характеризуется сравнительно низким уровнем активности поведения, новые формы которого вырабатываются медленно, но являются стойкими. Обладает медлительностью и спокойствием в действиях, мимике и речи, ровностью, постоянством, глубиной чувств и настроений. Настойчивый и упорный, он редко выходит из себя, не склонен к аффектам, рассчитав свои силы, доводит дело до конца, ровен в отношениях, в меру общителен, не любит попусту болтать. Экономит силы, попусту их не тратит. В зависимости от условий в одних случаях флегматик может характеризоваться "положительными" чертами - выдержкой, глубиной мыслей, постоянством, основательностью, в других - вялостью, безучастностью к окружающему, ленью и безволием, бедностью и слабостью эмоций, склонностью к выполнению одних лишь привычных действий.

**Меланхолик.**   
У него реакция часто не соответствует силе раздражителя, присутствует глубина и устойчивость чувств при слабом их выражении. Ему трудно долго на чем-нибудь сосредоточиться. Сильные воздействия часто вызывают у меланхоликов продолжительную тормозную реакцию ("опускаются руки"). Ему свойственна сдержанность и приглушенность речи и движений, застенчивость, робость, нерешительность. В нормальных условиях меланхолик - человек глубокий, содержательный, может быть хорошим тружеником, успешно справляться с жизненными задачами. При неблагоприятных условиях может превратиться в замкнутого, боязливого, тревожного, ранимого человека, склонного к тяжелым внутренним переживаниям таких жизненных обстоятельств, которые этого не заслуживают.

Чего боятся люди разных темпераментов

Порой жизненные обстоятельства складываются так, что тот либо другой человек определенного темперамента или вынужден играть не свою роль, или при всех своих усилиях не добивается желаемого. Вот тогда он может сломаться. Что же это за обстоятельства?

С холериком это может случиться, если его заставляют быть не холериком.

* Если все, что он делает, тщетно, какие бы усилия он ни прилагал.
* Обстоятельства, принуждающие к компромиссам.
* Для холерика опасен начальник сангвиник, начальник флегматик его раздражает.

Флегматика могут сломать обстоятельства, заставляющие его быть не флегматиком.

* Непобедимая несправедливость.
* Неожиданно нагрянувшая беда, от которой никуда не деться и которую не исправить.
* Когда кончились силы бесконечно терпеть.
* Для флегматика опасен начальник холерик, поскольку он будет требовать быстрого реагирования на свои приказы. Менее опасен сангвиник, но он будет ловко эксплуатировать флегматика.

Сангвиника могут сломать обстоятельства, заставляющие его вести жизнь не сангвиника.

* Неожиданно навалившиеся многочисленные беды, которые никак не преодолеть.
* Все то, что сковывает его свободу.
* Если с него требуют тщательного выполнения каждой мелочи.
* Когда жизнь постоянно заставляет его предельно напрягать силы.
* Для сангвиника опасен начальник холерик, с флегматиком ему чуть легче, потому что он сможет найти к нему подход.

1. **Анкета молодого педагога**

1. Почему Вы выбрали профессию учитель? Чем она для Вас привлекательна?

2. Как Вы оцениваете различные стороны своей профессиональной подготовки?

3. С какими трудностями Вы столкнулись в работе? В какой помощи Вы больше всего нуждаетесь?

4. Как Вы оцениваете свои взаимоотношения с педагогическим коллективом?

5. Какие задачи Вы ставите перед собой в ближайшее время?

6. Каковы Ваши профессиональные планы на будущее?

7. Если бы Вам представилась возможность вновь выбрать профессию, стали бы Вы учителем?

8. Что Вас привлекает в работе коллектива:

* новизна деятельности;
* условия работы;
* возможность экспериментирования;
* пример и влияние коллег и руководителя;
* организация труда;
* доверие;
* возможность профессионального роста.

9. Что Вам хотелось бы изменить?

1. ***Психогимнастические упражнения для педагогов.***

Психогимнастические упражнения направлены на достижение двух основных целей применительно к педагоги ческой деятельности. Во-первых, они способствуют гармонизации внутреннего мира учителя, ослаблению его психической напряженности, снятию некоторых невротических реакций, т. е. имеют сугубо психотерапевтические цели. Во-вторых, они нацелены на развитие внутренних психических сил педагога, расширение его профессионального самосознания, формирование педагогической рефлексии в его деятельности. Регулярное выполнение воспитателями психогимнастических игровых упражнений поможет ему правильно ориентироваться в собственных психических со стояниях, адекватно оценивать их и эффективно управлять ими для сохранения, укрепления собственного психического здоровья и, как следствие этого, достижения успеха в профессиональной деятельности при сравнительно небольших затратах нервно-психической энергии.

*1) Адаптационные упражнения.*

Данная группа упражнений предназначена в основном для проведения работы с молодыми учителями. Они используются для развития адаптации педагога к школьным условиям, способствуют развитию наблюдательности, концентрации внимания, самоконтроля. Развивая эти качества, молодой учитель сможет быстрее и эффективнее пройти адаптационный период.

Упражнение ***«Фокусировка»***

Упражнение выполняется за 10-15 минут до начала урока. Педагогу предлагается удобно расположиться на стуле и сосредоточить свое внимание на том или ином участке тела и почувствовать его теплоту. Психолог при этом дает указания, на каком участке тела сосредоточиться. Например, по команде по команде «Рука!» — нужно сосредоточиться на правой руке, «Кисть!» — на кисти правой руки, «Палец!» — на указательном пальце правой руки и, наконец, по команде «Кончик пальца!» — на кончике указательного пальца правой руки. Команды подаются с интервалами 10—12 секунд.

Упражнение ***«Дыхание»***

Упражнение желательно выполнять перед началом занятия. Педагогу предлагается устроиться в кресле или на стуле, расслабиться и закрыть глаза. По команде нужно постараться отключить свое внимание от внешней ситуации и сосредоточиться на своем дыхании. При этом не нужно специально управлять своим дыханием: не нужно нарушать его естественный ритм. Упражнение выполняется в течение 5-10 минут.

Упражнение ***«Переключение внимания»***

Учителю нужно уметь легко и быстро переключаться с  одного вида деятельности на другой.

«Зай митесь счетом (арифметическими действиями с цифрами), затем, после 3-4 минут после начала счета без перехода, сразу же, начните читать сложный газетный текст в течение 5—7 минут. Остановитесь. Посмотрите, сколько ошибок вы сделали при подсчетах, а также попробуйте как можно пол нее и детальнее воспроизвести прочитанный текст».

2*) Упражнения, используемые для снятия эмоционального напряжения.*

В любой профессии, изобилующей стрессогенными ситуациями, а именно к этому разряду профессий относится работа учителя, — важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы» и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе.

.

Упражнение ***«Внутренний луч»***

Упражнение выполняется индивидуально; помогает снять утомление, обрести внутреннюю стабильность.

Для того чтобы выполнять упражнение, надо принять удобную позу, сидя или стоя в зависимости от того, где оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и медленно, постепенно освещает лицо, шею, плечи, руки теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает  напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в углах губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного, освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Выполните упражнение несколько раз — сверху вниз.

Выполняя упражнение, вы получите удовольствие, даже наслаждение. Заканчивайте упражнение словами: «Я стал новым человеком», «Я стал сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!».

Упражнение ***«Пресс»***

Игровое упражнение нейтрализует и подавляет отрицательные эмоции гнева, раздражения, повышенной тревож ности, агрессии. Упражнение лучше делать перед работой в «трудный» день, или родителями, перед любой психологически напряжен ной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. Упражнение лучше всего выполнить сразу же после того, как вы почувствуете психологическую напряженность.

Суть упражнения состоит в следующем. Педагог представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающие отрицательные эмоции и связанное с ними внутреннее напряжение. Выполняя упражнение, важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательные отрицательные эмоции и энергию, которую она с собой несет.

Упражнение ***«Дерево»***

Упражнение вырабатывает внутреннюю стабильность, создает баланс нервно-психических процессов, освобождая от травмирующей ситуации.

Ведущий дает команды: Представьте себя деревом (каким вам нравится, с каким легче всего себя отождествить). Детально проигрывайте в сознании образ этого дерева: его мощный и гибкий ствол, переплетающиеся ветви, колышущуюся на ветру листву, открытость кроны навстречу солнечным лучам и влаге дождя, циркуляцию питательных соков по стволу, корни, прочно вросшие в землю. Важно почувствовать питательные соки, которые корни вытягивают из земли. Земля — это символ жизни, корни — это символ стабильности, связи человека с реальностью.

Упражнение ***«Голова»***

Профессия педагога относится не только к разряду стрессовых, это профессия управленческого труда. Педагог вынужден в течение рабочего дня непрерывно воздействовать на воспитанников: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценивать, контролировать. Такое интенсивное управление воспитательной ситуацией вызывает у педагога перенапряжение, различные физические недомогания. Одна из наиболее частых жалоб воспитателей — на головные боли, тяжесть в затылочной области головы. Это упражнение по может снять неприятные соматические ощущения.

*Ведущий:*

— Станьте прямо, свободно расправив плечи, откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас громоздкий головной убор, который давит на голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мыс ленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально сбросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы на голове, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от головной боли.

Упражнение ***«Руки»***

Упражнение лучше проводить в конце рабочего дня, когда накопилась усталость, снизилась работоспособность. Упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

*Ведущий:*

— Сядьте на стул, немного вытянув ноги и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей рук на землю, — вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Вы отчетливо физически ощущаете теплую тяжесть, скользящую по вашим рукам. Посидите так одну-две минуты, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Легко, пружинисто встаньте, улыбнитесь, пройдитесь.

Упражнение ***«Настроение»***

Упражнение проводится для снятия эмоционального напряжения, улучшения настроения.

*Ведущий:*

— Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный сюжет — линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется, в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите свое грустное настроение на бумагу, как бы материализуете его.

Закончили рисунок? А теперь переверните бумагу и на другой стороне листа напишите 5-7 слов, отражающих ваше настроение. Долго не думайте; необходимо, чтобы слова возникали спонтанно, без специального контроля с вашей стороны.

После этого еще раз посмотрите на свой рисунок, как бы заново переживая свое состояние, пересчитайте слова и с удовольствием, эмоционально разорвите листок, выбрось те в урну

.