САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКАЯ АКАДЕМИЯ

ПОСТДИПЛОМНОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ РАБОТА

по образовательной программе

«Психодрама как метод психологической помощи

(супервизорский практикум)»

РАЗДЕЛ 3. Супервизорский практикум

Тема: «Групповая работа по повышению коммуникативной компетенции педагогов в соответствии с требованиями ФГОС: психодраматические технологии»

Выполнила: Ульяновская Светлана Николаевна,

педагог-психолог ГБОУ СОШ №72 Калининского района

Санкт-Петербург

2016

Коммуникативное развитие личности педагога – это совершенствование умений педагогов продуктивно общаться, взаимодействовать с коллегами по совместной деятельности, с родителями учащихся и учащимися, навыков эффективного разрешения конфликтных ситуаций. Этот процесс в ГБОУ СОШ №72 с углубленным изучением немецкого языка организован по принципам внутришкольного обучения. Цели этого обучения заданы ФГОС. Педагоги овладевают компетенциями, позволяющими им реализовать эффективные стратегии личностного развития участников образовательного процесса.

В течение учебного года проводятся семинары, работают творческие группы, обсуждаются те или иные проблемные ситуации. В школе разработаны критерии, отражающие качества личности педагога, прошедшего обучение: уровень педагогического оптимизма в процессе педагогической рефлексии, гибкость в профессиональном общении, развитие качества сопереживания, умения взглянуть на ситуацию с точки зрения оппонента и т.д. При групповой работе с педагогами используется психодрама педагогической направленности. «Под педа­гогическим потенциалом психодрамы мы понимаем совокупность педагогических возможностей — содержательных, структурных, процессуальных и др., которые, могут стать условием организации лич­ностно ориентированного обучения».[[1]](#endnote-2)

Психодрама педагогической направленности декларирует гуманистичность образования, т. е в обучении используются ситуации из школьной жизни, где педагог сталкивается со сложными чувствами: обидой, сомнением, печалью, раздражением. Эти чувства должны быть опознаны, осознаны и проинтегрированы личностью. Эта работа может быть проделана в психодраматической ситуации, не за счет говорения, которое, часто, служит для личности способом избежать встречи с травмирующими переживаниями. «Театральным вкладом в эффективность психодрамы является катарсис, испы­танный протагонистом и другими участниками как исполнителя­ми. Терапевтическим вкладом является инсайт, т. е. осознание и осмысление своих проблем, а педагогическим вкладом — новые способы поведения, расширение ролевого репертуара».[[2]](#endnote-3)

Личностно-ориентрованное образование, декларируемое ФГОС, не может быть навязано, оно предлагает материал, направленный на пробуждение в человеке гуманистического начала.

Ситуация кейса для группового занятия. В начальной школе родители учащегося жалуются на то, что ребенок не хочет идти в школу, плачет. При расспросах он рассказал родителям, что на него кричит учитель и оценивает его неправильно. Административное разбирательство в школе: посещение уроков этого педагога, наблюдение за поведением ребенка на переменах не выявило каких-либо нарушений педагогической этики со стороны педагога. При общении ребенка с педагогом-психологом школы у ребенка был выявлен невроз, который был спровоцирован неадекватными родительско-детскими отношениями в семье, а не взаимодействием ребенка с этим учителем. Ребенок, по просьбе родителей, был переведен в другой класс. Но у учителя возник целый букет негативных переживаний, т.к. с его стороны нарушений никаких не было, он старался взаимодействовать и с ребенком, и с его родителями в соответствии с педагогическими нормами. Но посещение администрацией школы его уроков, перевод ребенка в другой класс им были восприняты, как «совершенная им ошибка, профессиональная некомпетентность». Вот с этой ситуацией, было предложено психодраматически поработать на группе.

Перед началом сессии были проведены несколько упражнений для создания правильного настроя в группе и для отдыха, т.к. семинар для педагогов проводился после окончания уроков в школе. В стадии действия то, что было в прошлом, становится образом, с которым работают в настоящем. Протагонистом стал педагог, из класса которого был переведен ребенок. В начале сессии была использована техника «монолог», протогонист, двигаясь внутри круга, монологично описал ситуацию, свое отношение к ситуации и свои чувства. Из коллег по школе, принимающих участие в этом семинаре, протагонист выбрал А–маму ребенка, Б-ребенка, В- представителя администрации школы, Г-ощущение «профессиональная некомпетентность», Д-учителя класса, куда был переведен ребенок. В ролевых взаимодействиях использовались техника «диалог». В процессе сессии, когда ситуация «шла по кругу», ведущим психодрамы назначались вспомогательные «Я» из числа коллег. Для вспомогательных «Я» участие в сессии также было важным, т.к. аналогичные ситуации и переживания достаточно часто происходят в школе. «Наиболее важными и чаще используемыми в психодраме являются три техники: дублирование, «зеркало» и обмен ролями. Именно эти техники в большей степени способствуют развитию личностно ориентированной позиции педагога, так как позволяют лучше понять себя и другого (ученика), увидеть свои поведенческие стереотипы.[[3]](#endnote-4) Очень быстро акцент в ролевом взаимодействии был перенесен на работу протагониста с персонажами В, Г. В этот период использовались техники «реплика» и «обмен ролями». После этого была использована техника «групповая фотография». На этом работа с ситуацией была завершена.

Был проведен шеринг. Решались для участвующих в сессии следующие задачи: выйти из роли, войти в состояние эмоциональной стабильности, душевного ком­форта, оптимизма, позволяющее понимать себя, строить планы на будущее. Важнейшим общим результатом стадии завершения психодраматической сессии является превращение эмоционально не связанных до этого членов группы в эмоционально живое сообщество.

Все участники процесса поделились своими чувствами, сначала об эмоциональном отношении к роли и происходившему на сцене высказались вспомогательные персонажи. Со вспомогательных лиц были сняты роли. Ведущим процесс корректировался так, что участники искали сходство переживаний в своей личной истории с переживаниями во время психодраматической сессии. В процессе шеринга ведущим были намечены темы для дальнейшей групповой работы.

Приложение.1

**Базовые психодраматические техники**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название** | **Суть действия** |
| Представление самого себя (самопрезентация) | Серия коротких ролевых действий, в которых протагонист изображает самого себя или каких-либо значимых для себя людей |
| Исполнение роли | Имитация поведения какого-то человека или акт принятия роли части тела, животного, неодушев­ленного предмета или понятия |
| Монолог | Проговаривание своих чувств и мыслей вслух, очень часто во время движения по кругу |
| Диалог | Изображение в ролевых играх взаимоотношений между реальными людьми, где каждый играет самого себя |
| Дублирование | Техника, при которой вспомогательное лицо играет роль протагониста, пытаясь стать «психологическим двойником», его внутренним голо­сом |
| Реплика в сторону | В ситуации ролевой игры, в которой протаго­нист общается со вспомогательным лицом, он говорит вслух, но в сторону, то, что он действительно думает, чувствует или собирается делать |
| Обмен ролями | В этой технике на короткое время два челове­ка меняются местами — физически — так, что А становится Б и Б становится А. При этом каж­дый принимает позу, манеры, душевное и пси­хологическое состояние другого и в принятой новой роли продолжает диалог |
| «Пустой стул» | Протагонист взаимодействует с воображаемым кем-то или чем-то, представленным одним или несколькими пустыми стульями. На место во­ображаемого кого-то можно посадить вспомога­тельное «Я», вести с ним диалог, а также обме­ниваться ролями |
| «Зеркало» | Техника осуществляется вспомогательным лицом, исполняющим роль протагониста в течение ко­роткого времени, а протагонист наблюдает за ним, удалившись из пространства действия |

[[4]](#endnote-5)

Приложение 2 Упражнения для стадии разогрева.

Разминка. **Упражнение «молекулы».** Цель упражнения: раскрепощение участников. Продолжительность: 5 минут.

Инструкция (произносится тренером): Представим себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждый. Молекулы выглядят так (показать).

Возможная модификация: скорость движения атомов и собранных молекул зависит от температуры окружающей среды. Если тренер называет отрицательную температуру, движение замедляется или даже останавливается, при повышение – ускоряется.

По завершению упражнения можно задать вопросы: - Как вы себя чувствуете? - Все ли соединились с теми, с кем хотели?

Разминка. **Упражнение «Автобус»**. Цель упражнения: отработка гибкости невербального поведения. Продолжительность: 15 минут.

Участники разбиваются на пары. Инструкция следующая: «Сейчас вы пассажир автобуса. По сигналу «Красный» автобус останавливается на светофоре. Вдруг вы видите во встречном автобусе человека, которого вы давно не видели. Вы хотите договориться о встрече с ним в каком-то определенном месте и в определенное время. В вашем распоряжении – одна минута, пока автобусы стоят у светофора. По сигналу «Зеленый» загорается зеленый свет и автобусы разъезжаются».

После невербального проигрывания, участники тренинга делятся информацией о том, как они поняли друг друга.

Разминка. **Упражнение «Волна».** Продолжительность: 15 минут.

Участники садятся в ряд. Крайний правый участник тренинга правую, а левый — левую руку кладут на свое колено, остальные — на колени соседей. Один из крайних участников хлопает рукой по колену. Вслед за ним все должны хлопать руками один за другим так, как они лежат, — волной. Если участник хлопнет не вовремя или пропустит свою очередь, он убирает руку и во время следующей волны вместо хлопка должен назвать свое имя.

Победителями считаются те, кто ни разу не ошибся.

Разминка. **Упражнение «Электрический ток».** Цель: объединить группу. Продолжительность: 10 минут.

Ход игры. Выбирается водящий. Он и остальные участники становятся в круг. Каждый из них держит левую руку ладошкой вверх, а правую кладет на ладошку соседа. Водящий хлопает одной из ладошек по руке соседа и говорит: «Ток!» Игрок передает «электроимпульс» следующему, тот дальше и т. д. В это время водящий может «пустить ток» еще раз в ту же сторону или в противоположную. Задача игроков — не допустить ошибки и не прервать передачу тока.

Разминка. **Упражнение «Пиф-паф»**. Цель: раскрепощение участников. Продолжительность: 15 минут.

Участники стоят в кругу, в центре ведущий. Ведущий, показывая на стоящего перед ним человека, говорит «пиф» (пальцы имитируют пистолет), в ответ должен услышать «паф». Если ведущий говорит «пиф-паф», стоящий перед ним человек должен присесть, а его соседи «выстрелить» друг в друга. Побеждает проворный, который «выстреливает» первым. Победитель становится ведущим и игра повторяется.

**Упражнение «Испорченный телефон».** Цель упражнения: совершенствование навыков невербальной коммуникации; общение без помощи слов; способности понимать партнера на невербальном уровне. Продолжительность: 15 минут.

Из присутствующих выбирается пять человек, четыре из них выходят из комнаты. Пятому даётся текст: „ У отца было 3 сына. Старший умный был детина, средний был ну так себе, младший сын был не в себе“. Для лучшего запоминания он может проговорить текст несколько раз. В комнату заходят четыре человека. Тот, кто выслушал текст, должен без слов показать «рассказать» этот текст четвёртому человеку, тот третьему, тот второму, и затем первому. Потом, начиная c самого последнего человека, тренер расспрашивает, о чём же был текст истории. Можно просить повторять текст, если тот, кому он передается, не понимает его.

Во время шеринга анализируется, какие средства рассказчик использовал для передачи сообщения. На что в первую очередь обращал внимание слушатель. Насколько слушатель менял коммуникативные средства, становясь рассказчиком.

Продолжительность: 25 минут

Упражнение **«Побег из тюрьмы».** Цель упражнения: развитие способностей к эмпатии, пониманию мимики, языка телодвижений. Продолжительность: 20 минут.

Участники группы становятся в две шеренги лицом друг к другу. Ведущий предлагает задание: "Первая шеренга будет играть преступников, вторая - их сообщников, которые пришли в тюрьму, для того чтобы устроить побег. Между вами звуконепроницаемая стеклянная перегородка. За короткое время свидания (5 минут) сообщники с помощью жестов и мимики должны "рассказать" преступникам, как они будут спасать их из тюрьмы (каждый "сообщник" спасает одного "преступника")". После окончания игры "преступники" рассказывают о том, правильно ли они поняли план побега.

**Упражнение «Зеркало».** Продолжительность: 5 минут на выступление одной пары, 10 минут на обсуждение достоинств и недостатков и обратную связь. Ориентировочно 45 минут.

Инструкция тренера: «Сейчас вам предлагается выполнить несколько несложных заданий, вернее сымитировать их выполнение. Для первого выполнения потребуется 2 участника».

Пара участников выходит вперед. Один из них — исполнитель, а другой — его зеркальное отражение, подражающее всем движениям исполнителя. Остальные участники группы — зрители, они наблюдают за игрой пары и выставляют партнеру, играющему роль зеркала, оценку за артистизм. Затем партнеры в паре меняются ролями. Пары по очереди меняются, таким образом перед группой выступают все ее участники. Каждый выступает в двух ролях: в роли исполнителя и в роли зеркала. Каждый выполняет по 2 действия. Группа оценивает актеров, играющих роль зеркала, по пятибалльной системе. Затем оценки всех участников будут суммироваться и каждый сможет узнать об успешности своей работы в роли зеркала. Обсудить, как себя чувствовали участники в разных ролях, удобно ли им было быть зеркалом и отображать чужие действия.

Предлагаемые действия: пришить пуговицу, погладить белье, испечь пирог, собраться в дорогу, зашнуровать ботинки, выступить в цирке, помыть голову, подмести пол, убраться в комнате, нарисовать картину, посадить картошку, приготовить салат…действия могут добавляться в зависимости от количества участников.

**Упражнение «Аплодисменты»** Цель: эмоциональная разрядка участников в конце занятия. Продолжительность: 5 минут.

Инструкция тренера: «Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее».

Тренер начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

**Упражнение «Корзина с фруктами».** Цель: взбодрить, раскрепостить участников. Продолжительность: 15 минут.

Участники тренинга садятся в круг, в центре круга сидит тренер. Тренер предлагает каждому назвать свой фрукт. Тренер начинает: «Когда я шел по саду, увидел деревья с прекрасными яблоками и грушами». Услышав названия своих фруктов, игроки меняются местами. В этот момент тренер пытается занять место одного из них. Если ему это удается, игрок, оставшийся без места, становится водящим и садится в центр круга.

Когда в рассказе встречаются слова «корзина с фруктами», все игроки обегают свой стул.

Упражнение **«Испорченный телефон жестов».** Цель: совершенствование навыков невербальной коммуникации; общение без помощи слов; способности понимать партнера на невербальном уровне. Продолжительность: 15 минут.

Участники встают в затылок друг другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест (играет на варгане или флейте, надувает воздушный шар, подавился косточкой). Принявший это сообщение, поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение. При этом действие несколько искажается.

В конце игры сообщение доходит до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. В конце упражнения – шеринг.

Разминка. **Упражнение «Слепой и поводырь»**. Цель: раскрепостить участников. Продолжительность: 10 минут.

Участники разбиваются на пары. Один из пары – «поводырь». Он становится за спиной «слепого», который закрывает глаза. «Поводыри» всех пар, прижимаясь к «слепым», берут их руки в свои. Они начинают водить своих слепых по комнате, подводя, друг к другу, знакомят их. «Слепые» начинают ощупывать руками лицо и тело другого «слепого». Все происходит молча. Затем проходит обсуждение. Шеринг.

Упражнение **«Знакомство руками».** Цель: раскрепостить участников. Продолжительность: 10 минут.

Участники работают по двое, причем каждая пара отдельно от остальных. Ведущий предлагает участникам взять себе в пару человека, которого он меньше всего, как ему кажется, чувствует и понимает.

Затем в каждой паре участники садятся друг против друга, так, чтобы можно было взять друг друга за руки. Они закрывают глаза. Их задача: с закрытыми глазами, обязательно молча встретиться друг с другом руками, «познакомиться», потом «поссориться», затем «помириться» и «попрощаться».

После пяти – семи минут такого общения все снова садятся в круг и обсуждают полученный опыт.

Используемая литература.

1. **Алешин В.Н., Думчева А.Г.**

   **Школа как пространство встреч**. Инновационные психолого-педагогические подходы к организации образовательного процес­са: учебно-методическое пособие / В.Н. Алешин, А.Г. Думчева. Изд. 2-е, переработанное. — СПб.: СПб АППО, 2014. — 138 с. —ISBN 978-5-7434-0699-3, стр. 35 [↑](#endnote-ref-2)
2. **Алешин В.Н., Думчева А.Г.**

   **Школа как пространство встреч**. Инновационные психолого-педагогические подходы к организации образовательного процес­са: учебно-методическое пособие / В.Н. Алешин, А.Г. Думчева. Изд. 2-е, переработанное. — СПб.: СПб АППО, 2014. — 138 с. —ISBN 978-5-7434-0699-3, стр38 [↑](#endnote-ref-3)
3. **Алешин В.Н., Думчева А.Г.**

   **Школа как пространство встреч**. Инновационные психолого-педагогические подходы к организации образовательного процес­са: учебно-методическое пособие / В.Н. Алешин, А.Г. Думчева. Изд. 2-е, переработанное. — СПб.: СПб АППО, 2014. — 138 с. —ISBN 978-5-7434-0699-3, стр39 [↑](#endnote-ref-4)
4. **Алешин В.Н., Думчева А.Г.**

   **Школа как пространство встреч**. Инновационные психолого-педагогические подходы к организации образовательного процес­са: учебно-методическое пособие / В.Н. Алешин, А.Г. Думчева. Изд. 2-е, переработанное. — СПб.: СПб АППО, 2014. — 138 с. —ISBN 978-5-7434-0699-3, стр. 40

   **Сидоренко Е.В.** - Психодраматический и недирективный подходы в групповой работе с людьми: Методические описания и комментарии. СПб.: Издательство "Речь", 2002 г.

   **Книги, которые можно скачать по ссылкам.**

   **Холмс П., Карп М**. - Психодрама. Вдохновение и техника  
   [http://pd-info.narod.ru/books/Holms\_P.\_Karp\_M.\_-\_Psih..](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fpd-info.narod.ru%2Fbooks%2FHolms_P._Karp_M._-_Psihodrama._Vdohnovenie_i_tehnika.rar)  
   Эта книга хорошо подходит для первого знакомства с психодрамой. Она представляет сборник статей разных авторов - некоторые из этих статей очень хороши и просто интересны.

   **Келлерман П.Ф.** - Психодрама крупным планом  
   [http://pd-info.narod.ru/books/Kellerman\_P.F.\_-\_Psihod..](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fpd-info.narod.ru%2Fbooks%2FKellerman_P.F._-_Psihodrama_krupnym_planom.rar) (файл с оглавлением)  
   Эта книга очень подробно описывает и разбирает терапевтические механизмы психодрамы. Не простая для чтения.

   **Лейтс Г. - Психодрама**. Теория и практика  
   [http://pd-info.narod.ru/books/Lejts\_G.\_-\_Psihodrama.\_..](https://vk.com/away.php?to=http%3A%2F%2Fpd-info.narod.ru%2Fbooks%2FLejts_G._-_Psihodrama._Teoriia_i_praktika.rar) (файл с оглавлением, хорошая версия - лучше, чем везде с сети)  
   Эта книга считается наиболее полным изложением теории и практики психодрамы. [↑](#endnote-ref-5)