

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида № 138»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА  
«ВЗРОСЛЫЙ, РОДИТЕЛЬ, РЕБЕНОК – ВНУТРЕННИЙ МИР ПЕДАГОГА»**

Авторы: Иванченко Маргарита Павловна, педагог-психолог,  
Пришляк Татьяна Владимировна, педагог-психолог

г. Краснодар  
2023

## Содержание

	Пояснительная записка.....	3
1.	Профессиональное общение педагога с точки зрения трансактного анализа Эрика Берна .....	5
2.	Содержание работы педагога-психолога с педагогами ДОО.....	10
2.1	Конспект первой встречи тренинга «Три эго – состояния личности в общении и профессиональных коммуникациях».....	11
2.2	Конспект второй встречи тренинга «Конфликты в профессиональных коммуникациях и межличностных отношениях».....	19
2.3	Конспект третьей встречи тренинга «Сотворение мира».....	26
	Заключение.....	33
	Список литературы.....	34
	Приложение.....	35
	Приложение 1. Тест «Ребенок, взрослый, родитель».....	35
	Приложение 2. Картинки к тесту «Мой внутренний ребенок».....	40
	Приложение 3. Анкета участника тренинга.....	41
	Приложение 4. Рабочий лист.....	42

## Пояснительная записка

Общение, как одна из составляющих нашей жизни, в педагогической работе занимает одну из значимых функций. Каждый день педагоги дошкольных организаций общаются с разным контингентом: коллегами, детьми, родителями или законными представителями воспитанников. И, казалось бы, нет ничего проще общения, но мы знаем, что этот процесс бывает довольно сложен, так как, безусловно, возникают эмоции. И бывает так, что наше взаимодействие с другими людьми не достигает своей цели, становясь малоэффективным или конфликтным. А от эффективного общения зависит не только успешность педагога, но и в глобальном смысле психическое состояние воспитанников, их социализация.

Разработанный нами цикл тренингов направлен на познание себя через теорию транзактного анализа Эрика Берна. Ведь в каждом человеке сочетаются три совершенно разные эго-состояния, которые влияют на эффективность общения. Принято разделять эти состояния на внутреннего Ребёнка, Родителя, и Взрослого, они могут проявляться одновременно, или сменять друг друга. Если одно из таких состояний полностью захватывает власть, педагог чаще всего теряет адаптивные способности к меняющимся условиям контакта в общении, что впоследствии приводит к снижению эффективности образовательного процесса и профессиональному выгоранию.

В профессии педагога сложно разделить профессиональный уровень отношений с эмоционально личностными переживаниями, так как возникает тесная связь с участниками образовательного процесса. Зачастую в общении педагогических работников ДОО встречаются две неэффективные позиции: авторитарная «сверху» и подчиняющаяся «снизу». В результате этого сложно выстраивать партнерские отношения со всеми субъектами образовательного процесса.

Актуальность данной разработки состоит том, что разработанные тренинги направлены на изучение внутреннего мира педагога – на познание себя, что позволяет понять, как выстроить гармоничные бесконфликтные отношения и исключить деструктивные эмоциональные переживания в своей профессиональной жизни.

Цель методической разработки «Взрослый, Родитель, Ребенок – внутренний мир педагога»: оказание методической помощи педагогам-психологам в формировании у педагогических работников дошкольных образовательных организаций (ДОО) способов эффективного общения со всеми участниками образовательных отношений. Рекомендуем тренинги проводить в ДОО один раз в квартал в течение года. Встречи с педагогами направлены на осознание своих внутренних эго-состояний, что способствует контролю и управлением своими эмоциями.

Задачи:

1. познакомить с теорией транзактного анализа Э.Берна в призме профессионально-личностных отношений;
2. развивать устойчивую позицию педагога в общении с детьми, через ресурс Внутреннего Ребенка;
3. предъявлять свою личностную индивидуальность внутри коллектива, через партнёрские отношения со всеми участниками образовательного процесса;
4. формировать умение выстраивать конструктивную коммуникацию в конфликтных ситуациях.

Методическая разработка Взрослый, Родитель, Ребенок – внутренний мир педагога» предназначена для проведения педагогом-психологом тренингов с коллективом педагогических работников ДОО.

В методической разработке предлагается базовое описание теории Эрика Берна, на основании которой разработаны конспекты тренингов и методический материал к ним. Данная разработка может быть использована в работе педагогов-психологов по развитию способов эффективного общения со всеми участниками образовательных отношений. Для более полного понимания явных и скрытых транзакций, рекомендуем изучить теорию данного автора.

## **1. Профессиональное общение педагога с точки зрения транзактного анализа Эрика Берна**

Общаться с другими людьми человеку жизненно необходимо. Так создала его природа! Научкой доказано, что обычный человек без специальной подготовки в условиях полного одиночества долго жить не может, точно так же, как без воды и пищи.

Формировать навыки конструктивного общения задача каждого взрослого человека и прежде всего педагогов, которые своим примером развивают умение детей взаимодействовать со сверстниками. Так как в общении человека работают объективные законы коммуникаций, поняв их, можно выстраивать качественно новый уровень отношений в своей профессиональной деятельности.

Поэтому мы решили помочь педагогам развивать умение выстраивать конструктивные коммуникации с детьми, родителями воспитанников и коллегами. Изучая методическую литературу по теме «Общение», мы пришли к выводу, что теория транзактного анализа наиболее подходит для работы с педагогическими работниками, так как она хорошо и подробно показывает, почему возникают деструктивные эмоциональные переживания и конфликтные ситуации. В итоге в течение года был совместно разработан и проведён цикл тренингов в ДОО, направленный на умение выстраивать конструктивное общение.

Рассмотрим, подробно, что такое транзактный анализ.

Психологическое состояние любого человека не отличается постоянством. В каждый момент времени оно разное и это объективная реальность. Известный американский психотерапевт Эрик Берна выделил три таких состояния. Он назвал их: Родитель, Взрослый, Ребенок. То есть, человек в различных ситуациях меняет свое поведение и общение. Э. Берна утверждал, что любое общение происходит из трёх состояний, а само взаимодействие между людьми назвал транзакциями. Когда один человек обращается к другому, он выдаёт транзакционный стимул и получает реакцию.

Анализ транзакций человека помогает выявить его жизненный сценарий – модель, которая формируется в детские годы, и затем полностью определяет способ

взаимодействия человека с другими людьми и его дальнейшую судьбу. Научившись осознавать свои состояния, можно увидеть этот сценарий и изменить его.

Берн считал, что у человека есть все ресурсы, чтобы решить свои проблемы. Научившись осознавать свои состояния и переключаться между ними, человек может решать сложные жизненные ситуации конструктивно.

Рассмотрим эго-состояние **Родитель**.

Родитель осуществляет две основные функции. Во-первых, благодаря этому состоянию человек может эффективно играть роль родителя своих детей, обеспечивая тем самым выживание человеческого рода. Важность этой функции подчеркивается тем фактом, что люди, оставшиеся сиротами в раннем детстве, испытывают гораздо большие трудности при воспитании собственных детей, чем те, которые росли в полных семьях вплоть до подросткового возраста. Во-вторых, благодаря Родителю многие наши реакции давно стали автоматическими, что помогает сберечь массу времени и энергии. Люди многое делают только потому, что «так принято делать». Это освобождает Взрослого от необходимости принимать множество тривиальных решений, благодаря чему человек может посвятить себя решению более важных жизненных проблем, оставляя обыденные вопросы на усмотрение Родителя [2].

Есть два состояния Родителя, и каждое из них может быть как позитивным, так и негативным:

1. **Контролирующий** (КР) – устанавливает границы, отвечает за совесть и нравственность, следит за соблюдением правил и сохранением порядка. В негативном состоянии КР критикует, угнетает и подавляет.
2. **Заботливый** (ЗР) – сочувствует, поддерживает и заботится. В непродуктивном состоянии душист избыточной заботой ограничивает самостоятельность.

Положительные состояния Родителя необходимы для нормальной жизни, а вот отрицательные заставляют критиковать себя и других, причиняют внутренние страдания.

В состоянии **Ребёнка** человек копирует то, что происходило с ним в детстве. В нём люди склонны к фантазиям, нерациональным страхам и ожиданиям. Ребёнок может быть:

1. **Адаптированный (послушный)** – старается угодить желаниям других, чтобы его похвалили. Он соблюдает правила и подчиняется.
2. **Бунтующий** – сопротивляется, капризничает и упрямится, может проявлять враждебность. Особенно ярко это эго-состояние проявляется в подростковом возрасте, когда человек стремится к независимости.
3. **Естественный** – веселится, получает удовольствие, играет и творит. В этом состоянии эго, человек эмоционален и воодушевлён, он действует спонтанно и увлекает других, проявляет любопытство, пробует что-то новое и самовыражается через творчество. Однако у Естественного Ребёнка есть и тёмная сторона – потакание своим слабостям и неоправданный риск ради сиюминутного удовольствия.

Положительные состояния Ребёнка приносят в жизнь элементы спонтанности, помогают самовыражаться и искренне веселиться. Отрицательные состояния мешают избавиться от зависимостей, заставляют ввязываться в опасные авантюры, чтобы что-то кому-то доказать.

Состояние Взрослый, позволяет человеку воспринимать и оценивать реальность, опираясь на непосредственный опыт, а не на прошлые установки. Человек перерабатывает информацию и вычисляет вероятность, которую нужно знать, чтобы эффективно взаимодействовать с окружающим миром. Ему знакомы собственные неудачи и удовольствия. Например, при переходе улицы с сильным движением необходимо произвести сложные оценки скоростей. Человек начинает действовать только тогда, когда оценит степень безопасности перехода улицы. Состояние Взрослого контролирует действия Родителя и Ребенка и является посредником между ними [2].

Следовательно, все три аспекта личности чрезвычайно важны для функционирования и выживания. Их изменения необходимы только в том случае, если один из этих аспектов нарушает здоровое равновесие. В обычной ситуации каждый из них – Родитель, Взрослый и Ребенок – заслуживает одинакового уважения, так как каждое состояние по-своему делает жизнь человека полноценной и плодотворной. Э.Берн отмечал, что счастливым можно назвать человека, у которого важные аспекты Взрослого, Родителя и Ребёнка имеют чёткие границы и находятся в гармонии друг с

другом. Такой баланс даёт возможность лучше понимать других людей, не вовлекаться в их игры и общаться в нужном ключе.

Все три компонента эго могут вовлекаться в транзакции, и от того, в каком именно состоянии разговаривают участники, зависит успех коммуникации. Ниже мы разберём три вида взаимодействий.

### **Дополняющие**

В этом варианте и стимул, и ответ на него происходят между одинаковыми состояниями эго. Например, два Ребёнка фантазируют или веселятся, два Родителя кого-то осуждают или два Взрослых решают проблему. Такое взаимодействие – развлечение, приносит удовольствие обоим и может продолжаться сколько угодно долго.

### **Пересекающиеся**

Если стимул происходит в одном состоянии, а реакция – в другом, транзакция становится пересекающейся. В книге Э.Берн приводит классический пример такого сбоя в коммуникации.

Один человек обращается к другому с позиции Взрослый к Взрослому и спрашивает: «Ты не знаешь, где мои запонки?» или «Запонки лежат на столе?» [2].

Если бы транзакция была дополняющей, второй участник диалога ответил бы что-то вроде: «Запонки лежат на столе». А если партнёр злобно ворчит: «Вечно я у тебя во всем виновата». В этот момент на сцену выходит его Ребёнок, и транзакция становится пересекающейся.

Чтобы продолжить общение, первый Взрослый может либо включить Родителя и успокоить или отругать Ребёнка, либо попытаться вернуть партнёра к состоянию Взрослого, чтобы продолжить диалог в конструктивной манере.

### **Скрытые**



Это вариант, при котором в диалоге вроде бы участвуют одни эго состояния, а на глубинном уровне взаимодействуют другие. Э.Берн приводит в качестве примера одну историю.

Муж запрещал жене заниматься танцами, принуждая её оставаться дома. Женщина от этого страдала и рассказывала всем, что домашняя тирания мешает ей отлично проводить время. Благодаря терапии их отношения изменились, и муж перестал препятствовать занятиям, но вдруг обнаружилось, что женщина боится танцевать [2].

На первый взгляд их транзакции выглядели, как взаимодействие Родителя («Сиди дома и занимайся хозяйством») и Ребёнка («Если бы не ты, я могла бы развлечься!»).

Но на глубинном психологическом уровне это был диалог между двумя состояниями Ребёнка. Муж: «Я боюсь, что ты меня бросишь, поэтому оставайся дома». Жена: «Запрещай мне заниматься тем, чего я на самом деле боюсь». На таких скрытых транзакциях построены все игры – бесконечно прокручиваемые серии, которые мешают людям полноценно жить и при этом даже не осознаются [2].

На встречах с педагогами мы рассматривали примеры трансакций из практики общения с родителями воспитанников, анализировали и прогнозировали позитивное общение. Проигрывали конфликтные ситуации и находили выход, как общаться, не используя пересекающие трансакции. В результате у педагогов появилось понятие позиции конструктивного общения с детьми, родителями воспитанников и коллегами.

## **2. Содержание работы педагога-психолога с педагогами ДОО**

Рефлексивные тренинги проводятся педагогом-психологом с педагогическими работниками в дошкольной образовательной организации. Тренинги направлены на развитие устойчивой профессионально-личностной позиции в общении с взрослыми и детьми, которые формируют контроль эмоциональной сферы.

Форма проведения мероприятий: рефлексивный тренинг.

Целевая аудитория: педагогические работники ДОО.

Количество участников: 10-15 человек.

Время проведения: 1 час 30 минут.

Встречи проводятся один раз в квартал в течение года.

Рефлексивный тренинг – это специально организованное взаимодействие между людьми, направленное на актуализацию и формирование у них рефлексивного процесса в целях эффективного решения возникших жизненных задач, в том числе внутриличностного характера [1].

## **2.1 Конспект первой встречи тренинга «Три эго-состояния личности в общении и профессиональных коммуникациях»**

*Цель тренинга:* формировать у участников навыки конструктивного взаимодействия и эффективного общения с воспитанниками, педагогами и родителями воспитанников через анализ своих транзакционных процессов.

*Задачи тренинга:*

1. Познакомить с теорией транзактного анализа Э.Берна в призме профессионально-личностных отношениях
2. Развивать умение распознавать деструктивные эго-состояния в общении с людьми, приводящие к конфликтам.
3. Развивать навыки конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

*Материалы и оборудование:*

1. Набор фигурок для песочной терапии.
2. Видео «Разбор психологического эксперимента» [6].
3. Клубок ниток.
4. Рабочий лист (Приложение 4).
5. Шариковые ручки для записей.

Тренинг рассчитан на работу группы 10 – 15 человек.

*Ход тренинга:*

### **Вводная часть**

В работе педагога невозможно полностью разделить личное и профессиональное, мы работаем «собой», подключаясь эмоционально не только к детям, но и реагируя на различные ситуации с родителями и коллегами. В том, как и что мы говорим детям, не меньше наших личностных особенностей, личных ценностей и пристрастий в сравнении с нашей профессионально-педагогической частью личности.

**Упражнение «Найти своё место в группе, выбери фигурки».**

Предлагаю Вам упражнение «Найти своё место в группе, выбери фигурки», через которое можно понять, какое место среди коллег Вы для себя бессознательно выбираете.

Возьмите из коллекции одну фигурку, которая привлекает ваше внимание. Эта фигурка должна вызвать эмоциональный отклик, внутренний импульс, через который появляется желание предъявить себя через выбранный символ. Найдите место для вашей фигурки в кругу, границы которого обозначены нитками в форме круга. Обратите внимание на то, чем выделяется Ваша фигурка, что особенного вы замечаете в сравнении с другими выборами.

Ответьте на следующие вопросы, записав их в рабочем листе (Приложение 4):

- Сколько фигурке лет?
- Представьте, что она реализовалась в профессии, какими навыками она гордится?
- Чему она может научить?
- Что чувствует ваша фигурка в том месте, которое вы для неё нашли?
- Что вы замечаете, когда фигурки стоят вместе?
- Возникает ли желание что-то изменить? С каким чувством это связано?
- Есть ли в этом упражнении что-то, что имеет сходство с реальной жизнью?
- Что хотелось бы из того, что вы описывали, реализовалось в жизни?

Выберите себе партнёра, с кем хотелось бы поделиться результатами упражнения, обозначив свои мысли и чувства.

Работа в каждую сторону по 5 минут.

Если возникает желание изменить выбор фигурки, или её местоположение после обсуждения, сделайте это. Круг общей обратной связи по желанию участников.

### **Основная часть**

В работе педагога очень много различной коммуникации и общения, начиная с детей и заканчивая взрослыми. Для того, чтобы анализировать наше вербальное или невербальное общение, мы весь процесс взаимодействия рассмотрим через теорию известного психолога и психиатра Эрика Берна.

Предлагаю вам исследовать своё ведущее эго-состояние, пройдя онлайн тест «Взрослый, Родитель, Ребенок» (Приложение 1).

Обсуждение результатов.

Эрик Берн предложил все коммуникации людей разбить на элементарные кусочки – транзакции, то есть единицы общения, описывая их с помощью трех эго-составляющих личности.

Теория эго-состояний основана на трех элементарных положениях:

- 1) Каждый человек был когда-то ребенком.
- 2) Каждый человек имел родителей или заменивших их воспитывающих значимых взрослых.
- 3) Каждый человек со здоровым мозгом способен адекватно оценивать окружающую реальность.

Из этих положений вытекает представление о личности человека, содержащей три компонента, три особые функциональные структуры – эго-состояния: Ребенок, Родитель и Взрослый.

Все три состояния есть у каждого человека и бессознательно мы каждый день взаимодействуем из этих структур с разными людьми. Чем больше мы понимаем о своём текущем эго-состоянии, тем больше есть возможности выйти из деструктивной позиции и изменить болезненные отношения с окружающими. Как вы думаете, в каком эго-состоянии человек в большей мере подвержен эмоциональным срывам и разочарованиям в рабочих отношениях? (ответ Ребёнок)

**Эго-состояние Ребенок** – это сохраненные (зафиксированные) переживания детства (отсюда название «Ребенок»). Термин «фиксация» имеет механизм запечатления состояния человека, сопряженного с сильными переживаниями, травматичной ситуацией. Поэтому мы говорим о двух типах эго-состояния Ребенке Естественном или Свободном Ребенке и Адаптированном Ребенке.

Итак, Ребенок – это чувства, поведение и мысли человека, которые были у него прежде, в детстве. Это эго-состояние характеризуется интенсивными эмоциями, причем как свободно выраженными, так и сдерживаемыми, переживаемыми внутри.

**Естественный Ребенок** – это состояние спонтанное, творческое, игривое, независимое. Именно в этом состоянии у человека сохраняются две базовые

способности, которые наполняют жизнь и делают её интересной – это способность любить и способность познавать [4].

Для Естественного Ребёнка характерны выход энергии, самовыражения, непосредственность побуждений, импульсивность, поиск приключений, общение, взаимодействие с окружающим миром. Особая характеристика этой формы Ребенка – интуиция, считывание эмоций других людей, подстройка. Педагоги с развитым состоянием Естественного Ребёнка хорошо устанавливают контакт в общении с детьми, умеют чувствовать переживания и эмоции воспитанников, с интересом включаются в игровую деятельность, организовывая её. При этом в отношениях с коллегами и родителями может возникнуть ситуация смещения профессиональных границ, если эмоциональная непосредственность берёт вверх над контролирующими функциями. Это может проявляться в различных формах конфликтов и обид, а не только как эмоционально тёплые личные привязанности.

Воздействие воспитывающих взрослых, ограничивающих самовыражение ребенка, с ригидными требованиями, без эмпатии к чувствам маленького человека формирует **Адаптированного Ребенка**. Такого рода воспитание может привести к потере способности ребёнка распознавать свои чувства, проявлять любознательность, испытывать и вызывать любовь, к замене собственных чувств и мыслей человека на ожидаемые от него чувства и мысли взрослыми. Это может быть полное принятие родительских предписаний и реализация предписанного поведения и предписанных чувств (**Подчиняющийся, Уступающий Ребенок**).

Такая форма поведения связана со стремлением умиротворить и угодить другим из страха, вины и стыда. Обычно в профессиональной среде такие люди занимают роли исполнителя, сложно высказывают своё мнение, в отношениях с детьми останавливают детскую инициативность и непосредственность. Они конформны для общения, но не могут переносить отвержение и одиночество в отношениях с другими, поэтому стараются быть «удобными».

Также в позиции Адаптивного Ребёнка, может быть и уход в себя, **отчуждение** (**Уклоняющийся, Отчуждающийся Ребенок**). Такая форма поведения связана с состоянием нерешительности – стремлением отгородиться от других людей, выставить

перед другими заслон, фасад и сопровождается чувством обиды и досады. Во взрослом состоянии такие люди сложно выстраивают доверительные и социальные контакты, ранимы, чувствительны к замечаниям, тревожны, сложно переживают критику в свой адрес и ошибки. У педагогов с таким уровнем внутренней организации неустойчивая самооценка, снижена активность в принятии профессиональных изменений, нововведений. Такие взрослые сложно переносят эмоциональную лабильность детей, разными способами стараются ее контролировать, требуя соблюдения введённых правил, строго следя за этим, критикуя ребёнка.

Наконец, третий тип – это **Бунтующий Ребенок**, который проявляет протест, открытое несогласие родительским предписаниям. Такая форма поведения выражается в негативизме, неприятии любых правил и норм, чувстве гнева и возмущения. Особенно, если, по мнению человека с ним поступают несправедливо, или не признают то, что, по его мнению, он заслужил. Такие взрослые, чувствуя напряжение, защищаются, нападая, и бессознательно решают сложные для себя вопросы через скандал и требования.

Посмотрите на свои записи, насколько ваш взгляд проявляется в эго-состоянии Ребёнка, с учётом сказанного? Символ фигурки соответствует детскому или подростковому образу? Посмотрите, насколько она меньше или больше по размеру, чем остальная коллекция?

Обратите внимание. Периодическое пребывание в детском состоянии спонтанности считается важным условием сохранения физического и психического здоровья. Такое состояние часто открывает творческий поток для взрослого человека, если оно из состояния Естественного Ребёнка.

**Эго-состояние Родитель** – сохраненные внутри нас, внутри нашей психики значимые родители, отсюда название этого эго-состояния. Эта часть содержит голоса наших мам и пап с их посланиями, как они воспринимались тогда, в детстве.

Эго-состояние Родитель – это наши убеждения, верования и предрассудки, ценности и установки, многие из которых мы воспринимаем как свои собственные. Поэтому Родитель – наш внутренний комментатор, редактор, оценщик, а часто и критик.

Воспитывающие взрослые проявляют по отношению к ребенку две основные формы поведения: указания, запреты, контроль и т. д.; и проявление заботы, доброты, покровительства, советов, опеки.

Первое формирует Контролирующего, Ограничивающего Родителя, второе – Заботящегося Родителя.

**Контролирующий Родитель** характеризуется слабо выраженной эмпатией и высоким уровнем критичности в отношении ребёнка, оценивая не только его поступки, но и давая оценку личности. Взрослый человек, который находится в эго состоянии Критикующего Родителя, видит причину неудач исключительно вне себя, перекладывает ответственность на других. В профессиональной педагогической среде такие люди часто руководствуются внутренними установками, как ребёнок должен себя вести, что создаёт субъективные искажения в оценке ребёнка. Они не видят мотивов ребёнка и тех эмоциональных переживаний, которые он испытывает. Ограничивающий Родитель критикует, запрещает, предписывает, обязывает и требует. Например: «Прекрати сейчас же!», «Как тебе не стыдно!», «Ты должен...». В этом состоянии человек заставляет других испытывать вину, чувствовать, что с ними не все в порядке, причём незаметно такие люди часто корректируют не только поведение детей, но раздают замечания другим взрослым, коллегам в позиции Ограничивающего Родителя. Как думаете почему? (Страх потери контроля и безопасности в отношениях с людьми).

В состоянии **Поддерживающего Родителя** человек ограждает других от опасности, успокаивает, проявляет заботу, поддержку. Например: «Давай я тебе помогу», «Будь внимателен!». Несмотря на то что Поддерживающий Родитель может ограничивать и направлять поведение другого человека, это не подавляет и не вызывает ощущения дискомфорта.

**Заботящийся Родитель** защищает, заботится и беспокоится о других, поддерживает и успокаивает окружающих («Не надо волноваться»), утешает и ободряет их. *Но в обеих этих формах Родитель предполагает позицию сверху: и Контролирующий, и Заботящийся Родитель требуют от партнёра по общению*



*играть роль Ребенка.* По этой причине, если эти роли у педагога становятся основными в проявлениях личности, то появляются два искажения родительского взаимодействия – гиперопека и гиперконтроль, которые мешают детскому взрослению. Так же этот сценарий переносится в отношения с взрослыми, создавая сложные межличностные связи в коллективе. Это можно наблюдать, например, в рабочей смене педагогов, когда один воспитатель берёт на себя роль сверху, бессознательно создавая детско-родительское отношение с партнёром. В том числе если в позиции администрации слишком много Заботливого или Контролирующего Родителя, то персонал будет бессознательно уходить в эго-состояние Уклоняющегося, Подчиняющегося и хуже всего Бунтующего Ребёнка. Компенсируя своим детским состоянием родительскую позицию административного состава, работники обычно теряют личную инициативность и ответственность.

В целом же Родительское состояние позволяет поддерживать добрые отношения с другими людьми, исполняя роль совести. Оно вооружает нас важными жизненными ориентирами: помогает отличать «хорошее» от «плохого», напоминает о социальных (моральных) нормах, даёт предписания и формирует жизненные сценарии.

Наконец, третье эго-состояние – **Взрослый**, который отвечает за рациональное восприятие жизни, объективную оценку реальности, что характеризует взрослого человека; отсюда название этого эго-состояния. Отличие Взрослого от Родителя и Ребенка, это то, что это эго-состояние сформировано без нагрузки прошлого опыта, где похожие события возможно переживалась эмоционально ярко (в состоянии Ребёнка), или через пример воспитывающего взрослого (Родителя). Поэтому Взрослый принимает решения с опорой на мыслительную деятельность и использует прошлый опыт, исходя из конкретной ситуации в данный момент, "здесь" и "теперь". Состояние Взрослого является конструктивным эго-состоянием в конфликтных ситуациях, так как принимает объективные решения, примиря Родителя и Ребёнка.

Это эго-состояние воплощает в жизнь объективность, организацию, приведение всего в систему, достоверность с опорой на факты. Взрослый действует наподобие компьютера, исследуя и оценивая имеющиеся вероятности и альтернативы, и

принимает осознанное рациональное решение, которое целесообразно в данной ситуации, в настоящее время.

**Упражнение** «Как наши родители нас ограничивают, или мотивируют развиваться» (разбор психологического эксперимента).

**Просмотр видео** «Разбор психологического эксперимента» [6].

Вопросы для обсуждения:

- Какие эго-состояния Адаптивного Ребёнка формируются в данном ролике, через Родительскую позицию? Назовите причины.
- Есть ли здесь родительское отношение к ребёнку, которое создаёт в отношениях с ним эго-состояние Естественного Ребёнка?

**Заключительная часть**

Рефлексия тренинга:

Какие эго-состояния личности на Ваш взгляд наиболее эффективны в общении с детьми в период адаптации к ДОО?

Какие эго-состояния личности на Ваш взгляд наиболее эффективны в общении с детьми: у которых повышена тревожность, которые знают, но нарушают правила группы, которые проявляют агрессию к другим детям?

Какие эго-состояния личности на Ваш взгляд наиболее эффективны в общении с родителями воспитанников?

Какие эго-состояния личности на Ваш взгляд наиболее эффективны в общении с коллегами?

Заполните, пожалуйста, анкету участника и напишите свой отзыв по проведенному мероприятию. (Приложение 3).

## **2.3 Вторая встреча тренинга «Конфликты в профессиональных коммуникациях и межличностных отношениях»**

*Цель:* формировать у участников навыки конструктивного взаимодействия и эффективного общения с воспитанниками, педагогами и родителями воспитанников, через анализ своих транзакционных процессов.

*Задачи:*

1. Определить эго-состояние Внутренний Ребенок у педагога.
2. Развивать умение распознавать деструктивное состояние Внутреннего Ребенка в общении с людьми.
3. Определить ведущее эго-состояние педагогов.
4. Развивать устойчивую позицию педагога в общении с детьми, через ресурс Внутреннего Ребенка.

*Материалы и оборудование:*

1. Метафорические образы Внутреннего Ребенка.
2. Рабочий лист (Приложение 4).
3. Музыка для медитации [7].
4. Шариковые ручки для записей.

Тренинг рассчитан на работу группы 10 – 15 человек.

Ход тренинга:

### **Вводная часть**

Добрый день уважаемые коллеги!

Внутри каждого взрослого всегда прячется Внутренний Ребёнок. И чем гармоничнее их связь, тем успешнее, легче и комфортнее мы себя ощущаем. Пребывая в балансе, строим успешную карьеру, заявляем о себе и добиваемся желаемых высот. Давайте разбираться, как развить своего внутреннего ребёнка! Нам поможет психологический тест в картинках.

**Тест «Внутренний Ребенок» [5] (Приложение 2.)**

Итак, закройте глаза, вспомните себя в возрасте 4 – 6 лет, почувствуйте себя тем самым ребёнком, которым Вы были. Затем открывайте глаза и выбирайте на экране

картинку, которая первая "бросается в глаза" и больше всего привлекает Ваше внимание.

Если Вы выбрали картинку под номером:

### **Картинка №1**

Кажется, что вы в совершенстве владеете собой, чётко знаете, чего хотите и упорно двигаетесь вперёд. Но почему-то удача не благоволит, трудности никуда не уходят, и кажется, что стресс иногда просто накрывает с головой. Вашему внутреннему ребёнку не хватает эмоций, пришло время позволить себе быть тем, кем вы на самом деле являетесь. Хотя бы наедине с собой!

Даже если страшно снять маску и открыть свои чувства, порой вам это просто необходимо. Начните с малых шагов – рисуйте красками, смотрите фильмы и пробуждайте внутри себя эмоции, спрятанные глубоко внутри. Плачьте, когда слезы подходят и кричите, если подпирает крик. Говорите другим людям о том, что чувствуете и вы откроете для себя новую часть своей личности, которая всегда с вами – эмоции, чувства и ощутите небывалую лёгкость!

### **Картинка №2**

Прямо сейчас вам нужно погрузиться в ощущение безопасности и комфорта. Внутренний ребёнок напряжён и скучает по объятиям родителей и теплоте мамы, поэтому если у вас есть возможность, проведите время с родителями. И попробуйте снять маску взрослого, побудьте маленьким ребёнком, обнимите их и скажите, что любите.

Если такой возможности нет, проведите время в том месте, где чувствуете себя в безопасности. Где Вас, безусловно, принимают и можно быть собой. Иногда вам важно погружаться в состояние беззаботности, расслабления и безделья (в вашем случае – это полезное кратковременное погружение в себя). Не торопите время и не напрягайтесь, отдых очень важен!

### **Картинка №3**

В детстве у вас были не лучшие времена и внутренний ребёнок до сих пор травмирован. Детские травмы – взрослые проблемы, поэтому чтобы начать менять

свою судьбу, вам необходимо простить, принять и полюбить себя. Прощение может занять долгие годы, но первые шаги вы можете сделать прямо сейчас!

Позвольте себе быть тем, кем вы хотите быть. Не предавайте свои убеждения и стремления, сравнивая себя с теми, "кто достоин". Вы достойны! Вспомните, чем вы хотели заниматься в будущем, когда были ребёнком? Можете воплотить это в жизнь, в виде хобби или субботнего отдыха? Через детские воспоминания, отпущение обид и принятие себя, вы развиваетесь и растёте!

#### **Картинка №4**

Внутренний Ребёнок устал от взрослого стресса и напряжения. Хочет спрятаться и отдохнуть. Вы сами понимаете, о чем идёт речь, и если чувствуете, что не можете остановиться, разрешите себе это сделать. Остановитесь! Возьмите за правило один день в неделю по максимуму посвящать самому себе, насколько это возможно.

Отдыхать можно с умом! Не бойтесь Вы, время, потраченное на себя – самое ценное время. Книжки, прогулки, музыка, творчество – отключайте голову от повседневной суеты и рабочих вопросов, будьте с семьёй, с собой и своими внутренними ощущениями. Через качественный отдых вы сможете увидеть новые перспективы в работе!

#### **Картинка №5**

Конфликт между "я хочу" и "надо" – это борьба внутреннего ребёнка и умного взрослого, которому внушили обязательства, требования и жёсткие ограничения. А чего вы хотите на самом деле? Кем хотите быть? Что хотите делать? Попробуйте выписать на отдельный лист все "хочу" и напротив каждого – "почему не могу". И через логический анализ вы увидите, как расширяются внутренние представления.

Ребёнок хочет жить в мире с взрослым! Вам не обязательно менять все и переворачивать жизнь с ног на голову. Начните с малого, один раз в неделю занимайтесь тем делом, о котором всегда мечтали. Обучение, занятия, написание стихов, общение с людьми и саморазвитие. Вы свободны, все ограничения – только в вашей голове!

## **Картинка №6**

Вы редкий человек, пребывающий в балансе между внутренним ребёнком и большим взрослым! Как вы думаете, чего не хватает? Сейчас лучший период для того, чтобы выработать свою новую эффективную привычку. Это может быть что угодно – дисциплина, питание, физические упражнения, чтение – вариант очень много, выберите один. Например, "я каждый день буду выпивать по четыре стакана воды".

Через привычки вы можете трансформировать себя и программировать своё будущее! Чем больше полезной дисциплины, тем легче движение. Чем больше развития, тем успешнее ход! Будьте в гармонии и не бойтесь заявлять о себе, вам есть что рассказать и чем поделиться!

### **Основная часть**

Учитывая эту информацию, давайте разберемся, как эмоциональное состояние внутреннего ребенка влияет на профессиональную деятельность и общение.

Конфликты в отношениях возникают всегда, когда в общении есть перекрестные транзакции. Например, партнёр задаёт вопрос с позиции Взрослого, а ответ получает, с позиции Ребёнка и т.д. При таком взаимодействии векторы посылы и реакции не параллельны, а пересекаются. В большинстве случаев такие транзакции ведут к эмоциональным реакциям или к прерыванию контакта.

Примером такого рода классической перекрестной транзакции может служить следующая ситуация: воспитатель рассказывает что-то детям, а ребенок в ответ делится чем-то, что он слышал раньше и что противоречит словам воспитателя. Ответ воспитателя: «Прекрати мне противоречить!» Здесь в ответ на посыл «Взрослый – Взрослый», когда ребенок делится своими знаниями, следует Родительский выговор. Такого рода перекрестные реакции воспитывающего Взрослого могут надолго затормозить развитие эго-состояния Взрослого у ребенка, так как в отношениях с педагогом возникает страх самовыражения, вина, стыд и т.д.

Как на Ваш взгляд можно выстроить конструктивную коммуникацию в данной ситуации с ребёнком? (Примерные ответы педагогов: выслушать ребёнка, обсудить факт, который рассказал ребёнок).

Основная идея **трансактного анализа в профессиональной деятельности педагога** состоит в том, что внутренние конфликты и различные эго-состояния искажают реальность, откуда и происходит неэффективное, а порой деструктивное **взаимодействие**.

К внутренним конфликтам можно отнести множественность различных факторов, одними из которых являются неэффективные эго-состояния Родителя и Ребенка. Не всегда данные состояния осознаются людьми, и, отправляя те или иные единицы общения другому человеку, люди наталкиваются на непонимание, неприятие и отрицание друг друга.

Для педагога в системе педагогического коллектива важно научиться определять собственные и сторонние эго-состояния для эффективного **взаимодействия** с окружающими его людьми.

Одно из неэффективных, а порой и конфликтных **взаимодействий** в соответствии с теорией **трансактного анализа** характерны парные соотношения эго-состояний Родителя и Ребенка. В большинстве случаев неэффективность коммуникации проявляется для парных позиций «педагог-критик» «педагог-покровитель», «педагог-исполнитель» и «педагог-бунтарь», в которых данные роли снижают успешное **взаимодействие с окружающими**. Например, эго-состояние Родителя **педагога-критика**, которому присущи такие черты, как отрицательные суждения и обвинения, способно вытолкнуть собеседника в эго-состояние Ребенка **педагога-бунтаря**, так и **педагога-исполнителя**. Роль первого определяется строптивостью, излишней эмоциональностью и протестным поведением, а для второго характерно желание подстроиться, соответствовать ожиданиям, беспрекословно исполнять требования, беспомощность и безынициативность.

Эго-состояние Взрослого в теории **трансактного анализа** определяет человека, который в состоянии самостоятельно принимать решения и брать на себя ответственность за собственные слова и поступки. Данное эго-состояние **профессионально-зрелого педагога**, которое характеризуется независимостью суждений, устойчивыми моральными нормами, ответственностью, самоконтролем и предоставлением выбора собеседнику в условиях **профессиональной деятельности**.

А сейчас через следующее упражнение «Хочу, должна, могу» выявите, какую позицию чаще всего вы используете в своей педагогической деятельности.

#### **Упражнение «Хочу, должен, могу» (Приложение 4).**

Заполните в буклете три графы. В первой графе запишите, что вы хотите в профессиональной деятельности, как педагог. Нарисуйте образ (эмблему) в круге, которая возникает в виде ассоциации к перечисленному в графе.

Во второй графе запишите, что вы должны в профессиональной деятельности, как педагог, нарисуйте образ.

В третьей графе запишите, что Вы можете как педагог в профессиональной деятельности, нарисуйте образ.

#### **Упражнение «Гляделки».**

Встаньте в круг, посмотрите внимательно друг на друга и опустите глаза вниз. После сигнала все вместе поднять глаза и рукой указать на одного из присутствующих. Если выбор совпадет, пара отходит в сторону.

Обсудите теперь в парах результаты упражнения «Хочу, должна, могу».

Можно дать обратную связь по желанию в круг.

#### **Заключительная часть**

И завершим наш тренинг медитацией на развитие ресурса для Внутреннего Ребенка под спокойную музыку.

#### **Медитация: «Встреча с внутренним ребёнком»**

Звучит спокойная, расслабляющая музыка [7].

Устройтесь удобно, сделайте глубокий вдох и выдох, сосредоточьтесь на ощущениях вашего тела. Сейчас можно закрыть глаза и с каждым вдохом и выдохом почувствовать наполнение спокойствием и расслаблением. Вы ощущаете, как при вдохе воздух приносит вам умиротворение, а при выдохе освобождает от мыслей, которые мимоходом возникают в голове. Вы можете внутренним взором отследить расслабление вашего тела. Обращая ваше внимание на стопы, голеностопы, икры, голени, колени, бёдра, внутреннюю часть бёдер, внешнюю, таз, ягодицы, живот, солнечное сплетение, грудь, плечи, руки, шею, горло, голову. С каждым вдохом и



выдохом мышцы лица всё больше и больше расслабляются, морщинки разглаживаются, и спокойное наполняет ваше тело.

А сейчас представьте себя в том месте своего тела, где живёт ваш внутренний ребёнок, это центр груди, который ещё называют храм Души. Мысленно зайдите в него, с желанием встретиться с вашей внутренней маленькой девочкой (для женщин). Сегодня у вас есть удивительная возможность, посмотреть какая она. Рассмотрите ее добрыми глазами любви, увидите все мельчайшие детали ее детского облика. Сколько ей лет, во что она одета, какое у неё настроение, что она чувствует, когда видит вас взрослую?

Попробуйте установить с ней контакт. Вы тот самый взрослый, которого так не хватало вашему внутреннему ребёнку. Взрослый, с которым безопасно, уютно и спокойно. Скажите ей, что вы хотите о ней позаботиться и ждали эту встречу. Спросите у своего внутреннего ребёнка, как вы можете о ней позаботиться, и что она хочет? Вы пришли, чтобы быть с ней рядом и защищать, когда это будет нужно. Пусть слова, которые вы произносите, идут от вашего сердца к сердцу маленькой девочки, чтобы она почувствовала эту искренность и доверие к вам.

А теперь скажите следующие слова:

«Я люблю тебя такой, какая ты есть. Когда ты улыбаешься, грустишь, или злишься, когда ты успешна, или не очень. Я всегда буду поддерживать тебя тем, что буду на твоей стороне. Ты можешь доверять мне, потому что я всегда буду рядом.

Ты – это ты! Будь собой! Слушай свою Душу и тело, именно в этом, правда, жизни! Ты мне ничего не должна! Моя любовь – это то, что никогда не измениться, ты можешь её почувствовать в любой момент времени, когда это будет необходимо. Ты в безопасности и так будет всегда! Займи в моём сердце столько места, сколько тебе нужно».

Побудьте столько, сколько необходимо с вашим внутренним ребёнком, сделайте то, что она попросит, или захочет, и постепенно откройте глаза.

Разомните руки, потянитесь, покрутите головой, чтобы почувствовать своё тело.

### **2.3. Третья встреча тренинга «Сотворение мира»**

*Цель:* Расширение представления педагога о себе, командообразование.

*Задачи:*

1. Развивать способность предъявлять свою личностную индивидуальность внутри коллектива.
2. Умение выстраивать конструктивную коммуникацию в конфликтных ситуациях.
3. Развивать творческий потенциал педагогов.

*Материалы и оборудование:*

1. Разноцветный пластилин.
2. Дощечки для лепки.
3. Салфетки.

Тренинг рассчитан на работу группы 10 – 15 человек.

*Ход тренинга:*

#### **Вводная часть**

Добрый день уважаемые коллеги. Для того чтобы команда работала эффективно, важно, чтобы каждый из нас созидал самого себя. Каждый из нас Творец, творец своего внутреннего мира, который влияет на внешнюю реальность и текущие события. Осознаём мы, или нет наше творческое созидание реальности через мысли, чувства и действия во многом зависит от уровня ответственности за них. Мы все – творим миры. И сейчас пришло время вспомнить об этом. А знаете ли вы, как был сотворен мир? Множество легенд и мифов повествуют об этом. И вот один из них, автор этой техники Татьяна Дмитриевна Зинкевич-Евстигнеева предлагает в качестве введения скандинавскую легенду о сотворении мира [8].

#### **Основная часть**

Сначала не было ничего: ни земли, ни неба, ни песка, ни холодных волн. Была лишь огромная черная бездна. Царство Хаоса. К северу от нее лежало царство туманов, к югу – царство огня. Тихо, светло и жарко было в царстве огня, так жарко, что никто

кроме детей этой страны, огненных великанов, не мог там жить. В царстве туманов, напротив, господствовали вечный холод и мрак.

Но вот в царстве туманов забил родник. Двенадцать мощных потоков взяли из него свое начало и стремительно потекли к югу, низвергаясь в бездну. Жестокий мороз царства туманов превращал воду этих потоков в лед, но родник бил не переставая, ледяные глыбы росли и все ближе и ближе подвигались к царству огня. Наконец, лед подошел так близко к царству огня, что стал таять.

Из таявшего льда возникла гигантская корова. Четыре молочные реки потекли из ее вымени. Зеленых пастбищ еще не было, и корова паслась на льду, облизывая соленые ледяные глыбы. К концу первого дня на вершине одной из этих глыб появились волосы, на другой день – целая голова, к исходу же третьего дня из глыбы вышел могучий гигант. Прародитель Богов.

Шло время, мир менялся, огромные силы царства хаоса должны были быть обузданными. Эту задачу выполнили Боги. Они брали из хаоса, царств огня и туманов вещество и создавали землю, воду, огонь и воздух. Из искр, вылетающих из царства огня, боги сделали звезды и украсили ими небесный свод. Часть звезд они укрепили неподвижно, другие же, для того чтобы узнавать время, разместили так, чтобы они двигались по кругу, обходя его за один год.

Сотворив мир, боги надумали его населить. Однажды на берегу моря они нашли ясень и ольху. Боги срубили их и сделали из ясеня мужчину, а из ольхи – женщину. Затем один из богов вдохнул в них жизнь, другой дал им разум, а третий – кровь и румяные щеки. Так появились первые люди.

Каждый из нас имеет внутри себя Творца, Волшебника. Но у каждого из нас он проявляется по-своему. Каждый день мы создаем внутри себя и вокруг себя новый мир, часто даже не замечая этого. Мудрецы говорят, что волшебник несет в себе частицу Бога, создавшего мир. И сегодня нам предстоит создать свой собственный мир.

Вы видите перед собой разноцветный пластилин. Разнообразные вещества в руках богов подобны пластилину или глине, они легко воплощают любую идею богов.

Итак, сначала создали боги землю. Возьмите, пожалуйста, пластилин, который поможет вам создать землю. Подержите его в своих руках. И, разминая его и придавая ему форму, создайте землю ( педагоgi создают землю).

Создавая землю, боги думали о том, какой плодородной она будет. Они знали, что земля даст будущему человеку ощущения уверенности, прочности, научит его создавать предметы материального мира, строить дома, обустраивать свой быт. Они знали, что земля научит человека трудиться и получать от этого удовольствие. Они знали, что земля даст человеку богатство и научит им правильно распоряжаться. Итак, боги создали землю.

Они любовались своим творением, показывали его другим богам, и боги восхищались искусством каждого (педагоgi показывают друг другу своё творение Земли). Но затем боги подумали, надо чем-то удобрить землю, и пусть этим станет вода. Они отложили созданную ими землю. Взяли другой кусочек вещества (пластилина) и начали создавать воду (педагоgi переходят к действию создания Воды).

Создавая воду, боги думали о том, какой живительной и чистой она будет. Они знали, что вода напитает землю, и та даст богатый урожай. Они знали, что вода будет дарить человеку очищение; она напитает его внутренний мир разнообразными переживаниями, и разовьет его чувствительность... Итак, боги создали воду.

Они любовались своим творением, показывали его другим богам, и боги восхищались искусству каждого. Затем боги соединили землю и воду в чудесную композицию... и показали ее другим богам (демонстрация изделия как на первом этапе, согласно тексту).

Затем боги отложили землю и воду для того чтобы посвятить себя созданию огня. Они взяли по кусочку соответствующего вещества (пластилина) и начали создавать огонь...

Создавая огонь, боги думали о том, как он подарит человеку тепло, поможет приготовить пищу. Они знали, что огонь сможет поселиться в душе каждого человека, и помогать ему, жить и творить. Они знали, что огонь укрепит дух человека и напитает его высокими устремлениями. Итак, боги создали огонь.

Они любовались своим творением, и показывали его другим богам. Огонь нисколько не обжигал божественные руки. Они соединили землю, воду и огонь (соединяют). Казалось бы, мир создан. Но нет, для жизни необходим еще один элемент – воздух. Боги отложили свои композиции, и взяли по кусочку вещества (пластилина), необходимого для создания воздуха.

Создавая воздух, боги думали о том, что он будет связывать все элементы. Они знали, что он подарит человеку легкость дыхания, поможет ощущать ароматы этого мира. Они знали, что воздух сможет переносить мысли людей, а значит, поможет им учиться и узнавать новое. Итак, боги создали воздух.

Они любовались своим творением, показывали его другими богам. А потом они соединили воедино землю, воду, огонь и воздух (соединяют).

Так были созданы эти миры, и боги любовались ими и показывали друг другу. Они поражались и восхищались тем, насколько разными были сотворенные ими миры (обмен впечатлениями по созданному миру каждого участника).

Итак, боги полюбовались созданными мирами. Теперь пришло время населить их. И задумали боги создать человека. Им хотелось, чтобы человек нес в себе весь мир, который они сотворили. Поэтому они решили создать человека из того вещества, из которого создали мир.

Боги не привязывались к результатам своего труда. Они хотели, чтобы созданный ими мир был внутри человека. Поэтому они взяли тот мир, который только что создали, в свои руки. Согрели его своим божественным теплом, и...скатали в шар.

В руках богов оказался разноцветный шар, в котором теперь перемешались и земля, и вода, и огонь и воздух. «Из этого теперь можно создать человека!», – решили боги.

Они разделили шар на две части: одну чуть больше, другую чуть меньше. И скатали два шара. Но этого было недостаточно для создания человека. Тогда они взяли больший шар и опять разделили его на две части: одну побольше, другую поменьше. Теперь у них было уже три шара, но и этого было недостаточно. «Жизнь размножается делением», – подумали боги и разделили тот шар, который побольше, еще на две неравные части, и скатали из них шары. Теперь у богов было уже четыре шара.

«Но этого мало», - решили боги и разделили большой шар еще на две части, превратив их в шары. Теперь у них было уже пять шаров. Но богам так понравилось заниматься делением, что они разделили большой шар еще на две части.

Теперь перед ними лежали шесть шаров. «Надо знать меру», – подумали боги, и напоследок отщипнули от большего шара маленький кусочек, скатав шары...

Перед богами лежали семь шаров разной величины. «Это хорошее число», – решили боги, и слепили из шаров человека. Самый большой шар стал туловищем, самый маленький – шеей, остальные шары стали руками, ногами и головой.

Человек, слепленный из шаров, развеселил богов. «Он должен быть подобен нам», – решили боги, и стали вытягивать части тела человека, прочно соединяя, их друг с другом. Так появился первый человек...

«Главное, он должен стоять на своих ногах», – решили боги и долепили своих человечков так, чтобы они прочно стояли на своих ногах.

Потом боги поставили своих человечков в круг и долго рассматривали их (обмен впечатлениями по созданному человеку каждого участника).

Дорогие коллеги, в каждом этом человечке – весь мир, который вы также создали своими руками.

Но все эти человечки – новорожденные. А новорожденным боги обычно дарят подарки. Подарки богов не просты, в каждом из них скрыт особый смысл. Главный подарок – подарок от бога творца. Поэтому подумайте, что вам хотелось бы подарить своему человечку, какими качествами его наделить, какой судьбы пожелать. Потом возьмите кусочек пластилина и вылепите символ вашего подарка, а затем подарите его вашему человечку (педагоги создают подарки для своего человечка).

Пожалуйста, внимательно рассмотрите человечков, найдите среди них того, или тех, кому вам хочется сделать подарок. Заметьте, подарок делается не богу-создателю, а человечку. Вы можете даже не знать, творенью рук, какого бога принадлежит человечек. Подумайте о смысле своего подарка, потом изготовьте из пластилина символ этого подарка. И когда все будут готовы, мы снова соберемся вокруг наших человечков. (Обычно время, необходимое на изготовление подарка, занимает 5-7 минут. В это время ведущий может также изготовить 2-3 подарка, на тот

случай, если кто-то из человечков случайно останется без подарка. Далее, участники собираются вокруг человечков с подарками в руках).

Пришло время дарить подарки, мы будем дарить подарки со словами: «Я хочу подарить этому человечку нечто (вы называете свой подарок), что будет, на мой взгляд, для него полезным. Мой подарок принесет в жизнь человечка... (вы говорите, что принесет ваш подарок). Как ты смотришь на это, бог-создатель?» И бог-создатель этого человечка должен сказать свое решение. Оно может быть положительным – тогда подарок с благодарностью принимается, или отрицательным – тогда подарок с благодарностью не принимается. Если подарок отвергается, бог-создатель должен найти форму корректного и достойного отказа, такую, чтобы не обидеть дарителя. Итак, давайте подарим наши подарки! (Если кто-либо из человечков остался без подарка, ведущий дарит ему подарок сам, например, «факел мудрости», или «посох силы», или «птицу удачи» и пр.)

В обсуждении важно проговорить впечатления от творчества, подарки, подаренные своим человечкам и другим, а также понимание смысла даров.

А сейчас поставьте своих человечков в круг, так чтобы они поддерживали друг друга.

### **Заключительная часть**

Итак, сегодня мы с вами узнали от кого произошли волшебники, их прапрародителей в легендах и мифах называют Богами. Благодаря волшебному миру Вы сами смогли стать Богами и сотворить мир, превратив вещество, взятое из Хаоса, в землю, воду, огонь и воздух. Сегодня вам удалось убедиться в справедливости выражения: «Внутри человека – целый мир». Ибо мир, созданный вашими руками, вы поместили внутрь вашего первого человека. Как заботливые родители, вы подарили своим человечкам самые важные и чудесные подарки.

Но, возвращаясь в реальный мир, давайте зададим себе вопрос: кого же мы лепили на самом деле? Конечно, самих себя. Так, настоящий волшебник постоянно лепит себя, дарит себе и другим подарки. Но, отправляясь из волшебного мира в реальный, он превращает все в шар – который символизирует целостность, красоту и гармонию нашего внутреннего мира. Именно шар дает волшебнику ощущение

защищенности и уверенности. Давайте создадим шар, наполненный своим дарами и дарами других богов (педагоги из фигурок человека и подарков придают первоначальную форму шара).

Дорогие друзья, возьмите свой шар, в котором находится целый мир, в руки. Закройте глаза... сделайте глубокий вдох, и медленный выдох... Мы покидаем волшебный мир, унося с собой ощущение чудесного шара, в котором живет наш внутренний мир. Открыв глаза, пожалуйста, создайте композицию из шаров, а ощущения заберите с собой.

Поделитесь своими впечатлениями от проделанной работы.

А сейчас заполните, пожалуйста, анкету участника мероприятия, и обязательно напишите свои пожелания. Нам важно мнение каждого!



## Заключение

Используя теорию трансактного анализа с педагогическими работниками ДОО легко увидеть и проанализировать конфликтные ситуации, которые возникают из-за неправильно выбранной позиции в рабочей обстановке. И совместно с педагогами выработать навыки конструктивного общения, для реализации поставленных педагогических задач.

В заключении хотим отметить, что проведенная нами работа по формированию у педагогических работников дошкольных образовательных организаций эффективного общения со всеми участниками образовательных отношений привело к положительным результатам. По нашим наблюдениям многие педагоги изменили привычные эмоциональные реакции, анализируя свою позицию, в общении. После проведенного тренинга «Сотворение мира» как сказкотерапевтического упражнения Т.Д. Зинкевич-Евстегнеева, направленного на сплочение коллектива, повысилась эффективность педагогической деятельности. Поэтому важно развивать у педагогических работников умение, использовать свой внутренний потенциал, анализировать при общении ситуацию и выбирать позицию конструктивного взаимодействия в педагогической деятельности.

## Список литературы

1. *Аникина В. Г.* Экзистенциальная рефлексия личности в проблемно-конфликтных ситуациях : автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 19.00.07. - Москва, 2000.
2. *Берн, Эрик* Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн. – Издательство Эксмо, 2022. – 592 с.
3. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Большая книга общения с ребенком./ Ю.Б Гиппенрейтер – Москва: Издательство АСТ, 2016 – 496с.
4. *Пезешкиан Н.* Тренинг разрешения конфликтов. Психотерапия повседневной жизни. 2-е изд./ Н. Пезешкиан – Издательство: Инс-т позитивной психотерапии, 2006 – 296с.

## Электронные источники

5. b17.ru – Сайт психологов № 1 URL: <https://www.b17.ru/blog/288908/> (дата обращения: 23.11.2022).
6. YouTube Разбор психологического эксперимента: как наши родители нас ограничивают или мотивируют URL: <https://yandex.ru/video/preview/6044001802509326084> (дата обращения: 23.11.2022).
7. Дзен видео URL: <https://dzen.ru/video/watch/643379f7bb706d49fe4af795?f=d2d> (дата обращения: 07.12.2022).
8. Официальный сайт Татьяны Зинкевич-Евстигнеевой URL: <https://www.cka3kamiks.com/> (дата обращения: 09.11.2022).
9. Психология счастливой жизни URL: <https://psycabi.net/testy/237-test-transaktnyj-analiz-e-berna-test-rebenok-vzroslyj-roditel> (дата обращения: 16.11.2022).

## ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1.

Тест «Ребенок, взрослый, родитель»

### Тест «Ребенок, взрослый, родитель»

#### Трансактный анализ Э. Берна: Ролевые позиции в межличностных отношениях

---

Попробуйте оценить, как сочетаются эти три "Я" в вашем поведении.

Для этого оцените приведенные высказывания в баллах от 0 до 10.

Высказывания	Баллы от 0 до 10
1. Мне порой не хватает выдержки.	
2. Если мои желания мешают мне, то я умею их подавлять.	
3. Родители как более взрослые люди должны устраивать семейную жизнь своих детей.	
4. Я иногда преувеличиваю свою роль в каких-либо событиях.	
5. Меня провести нелегко.	
6. Мне бы понравилось быть воспитателем.	
7. Бывает, мне хочется подурчиться, как маленькому.	
8. Думаю, что правильно понимаю все происходящие события.	
9. Каждый должен выполнять свой долг.	
10. Нередко я поступаю не как надо, а как хочется.	
11. Принимая решение, я стараюсь продумать его последствия.	
12. Младшее поколение должно учиться у старших, как ему следует жить.	
13. Я, как и многие люди, бываю обидчив.	
14. Мне удастся видеть в людях больше, чем они говорят о себе.	
15. Дети должны безусловно следовать указаниям родителей.	
16. Я – увлекающийся человек.	
17. Мой основной критерий оценки человека – объективность.	
18. Мои взгляды непоколебимы.	
19. Бывает, что я не уступаю в споре лишь потому, что не хочу уступать.	
20. Правила оправданны лишь до тех пор, пока они полезны.	
21. Люди должны соблюдать все правила независимо от обстоятельств.	

## Ключ к Тесту

### 1. Суммируйте баллы по номерам вопросов:

- Состояние "ребенок": вопросы № - 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19.
- Состояние "взрослый": вопросы № - 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20.
- Состояние "родитель": вопросы № - 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21.

### 2. Определите процент каждого состояния (из общей суммы в 210 баллов)

## Интерпретация, обработка результатов Теста

Подсчитайте отдельно сумму баллов по строкам, т.е. сумма баллов для каждого из состояний в соответствии с ключом к тесту.

Э. Берн выделяет следующие три составляющие личности человека, которые обуславливают характер общения между людьми:

- родительское,
- взрослое,
- детское.

Родительское (Родитель – Р) состояние Я подразделяется на заботливое родительское состояние Я, критическое родительское состояние Я. Родительское Я, состоящее из правил поведения, норм, позволяет индивиду успешно ориентироваться в стандартных ситуациях, «запускает» полезные, проверенные стереотипы поведения, освобождая сознание от загруженности простыми, обыденными задачами. Кроме того, Родительское Я обеспечивает с большой вероятностью успеха поведение в ситуациях дефицита времени на размышления, анализ, поочередное рассмотрение возможностей поведения.

Взрослое (Взрослый – В) состояние Я воспринимает и перерабатывает логическую составляющую информации, принимает решения преимущественно обдуманно и без эмоций, проверяя их реальность. Взрослое Я, в отличие от Родительского, способствует адаптации не в стандартных, однозначных ситуациях, а уникальных, требующих размышлений, дающих свободу выбора и, вместе с этим, необходимость осознания последствий и ответственного принятия решений.

Детское (Дитя – Д, или Ребенок) состояние Я следует жизненному принципу чувств. На поведение в настоящем влияют чувства из детства. Детское Я также выполняет свои, особые функции, не свойственные двум другим составляющими личности.

Оно «отвечает» за творчество, оригинальность, разрядку напряжения, получение приятных, иногда «острых», необходимых в определенной степени для нормальной жизнедеятельности впечатлений. Кроме того, Детское Я выступает на сцену, когда человек не чувствует достаточно сил для самостоятельного решения проблем: не способен преодолеть трудности или/и противостоять давлению другого человека. Это Я подразделяется на: естественное детское Я (спонтанные реакции типа радости, печали и т.д.), приспособляющееся детское Я (приспособляющийся, прислуживающийся, боязливый, виноватый, колеблющийся и т.п.), возражающее детское Я.

### **Признаки актуализации различных эго-состояний**

#### **1. Эго-состояние ребенок**

Вербальные признаки: а) восклицания: вот те на!, фу ты!, Боже!, черт возьми!; б) слова эгоцентрического круга: хочу, не могу, а мне какое дело, не знаю, и знать не желаю и т.д.; в) обращение к другим: помоги мне, ты меня не любишь, ты будешь жалеть; г) самоуничижительные выражения: я дурак, у меня ничего не выходит и т.д.

Обращение Вы – Ты и Ты – Ты.

Поведенческие (невербальные) признаки: произвольные пожевывания, ерзание, пожимание плечами, дрожание рук, покраснение, закатывание глаз, потупленный взор, взгляд снизу вверх; интонация просящая, ноющая, быстрый и громкий голос, сердитое и упрямое молчание, поддразнивание, злорадность, взволнованность и т.д.

#### **2. Эго-состояние взрослый**

Вербальные признаки: в утверждении высказывается мнение, а не безапелляционное суждение, используются выражения типа: таким образом, вероятно, относительно, сравнительно, целесообразно, альтернатива, по моему мнению, насколько возможно, давай рассмотрим причины и т.д.

Обращение Вы – Вы и Ты – Ты.

Поведенческие (невербальные) признаки: поза прямая (но не застывшая); лицо обращено к собеседнику, открыто, заинтересовано: естественная жестикуляция в разговоре; контакт глаз на одном с партнером уровне; голос внятный, четкий, спокойный, ровный, без чрезмерных эмоций.

### 3. Эго-состояние родитель

Вербальные признаки – слова и выражения типа: а) должен, нельзя, никогда, обязан, потому что я так сказал, не задавай вопросов, что люди подумают (скажут); б) оценочные суждения: упрямый, глупый, ничтожный, бедняга, умница, превосходный, способный.

Обращение Ты – Вы (со мной обращаются на ВЫ, я обращаюсь на Ты).

Поведенческие (невербальные) признаки: указующий жест (обвинение, угроза), поднятый вверх палец, похлопывание по спине, щеке; авторитарные позы (руки на бедрах, скрещены на груди), взгляд сверху вниз (голова откинута), стук по столу и т.д.; тон голоса насмешливый, надменный, обвиняющий, покровительственный, сочувствующий.

Зрелый человек умело использует разные формы поведения, лишь бы они были уместны. Самоконтроль и гибкость помогают ему вовремя вернуться во “взрослое” состояние, что, собственно и отличает зрелую личность от юнца, пусть даже солидного возраста.

### **Сочетания Эго-состояний**

Расположив соответствующие символы в порядке убывания веса (в зависимости от количества набранных баллов), получаем формулу. Для оптимального функционирования личности, с точки зрения Э. Берна, необходимо, чтобы в личности были гармонично представлены все три состояния Я.

Если у вас получится формула II, I, III, или ВДР то это значит, что вы обладаете чувством ответственности, в меру импульсивны и не склонны к назиданиям и поучениям.

Если у вас получилась формула III, I, II, или РДВ то для вас характерна категоричность в суждениях и действиях, возможно излишнее проявление самоуверенности при взаимодействии с людьми, чаще всего говорите без сомнения то, что думаете или знаете, не заботясь о последствиях ваших слов и действий.

Если на первом месте в формуле состояние I или Д-состояние («ребенок»), то вы можете проявлять склонность к научной работе, хотя и не всегда умеете управлять своими эмоциями.
























**Тренинг « Три эго-состояния личности в общении и профессиональных коммуникациях»**

*Ваши искренние ответы на вопросы анкеты помогут нам увидеть положительные и отрицательные стороны проведенного мероприятия*

**ПОЖАЛУЙСТА, ОЦЕНИТЕ, НАСКОЛЬКО ВАМ ПОНРАВИЛОСЬ ИЛИ ОКАЗАЛОСЬ ПОЛЕЗНЫМ МЕРОПРИЯТИЕ (отметьте нужный вариант)**

Содержание мероприятия	Не очень 	Так себе 	Скучно 	А что, неплохо! 	Отлично! 
Новизна полученной информации	Не очень 	Так себе 	Скучно 	А что, неплохо! 	Отлично! 
Полезность мероприятия для Вас	Не очень 	Так себе 	Скучно 	А что, неплохо! 	Отлично! 
Эмоциональная атмосфера во время мероприятия	Не очень 	Так себе 	Скучно 	А что, неплохо! 	Отлично! 
Организационное обеспечение мероприятия	Не очень 	Так себе 	Скучно 	А что, неплохо! 	Отлично! 
Практическая часть мероприятия	Утомительно 	Пришлось попотеть 	Скучно 	Непонятно 	Полезно 
Будете ли Вы использовать материалы мероприятия в повседневной жизни?	Не буду 	Сомневаюсь 	Попробую 	Уже использую 	
Уходя с мероприятия, Вы....	Разочарован 	Утомлен 	Зря потратил время 	Доволен 	Остались вопросы 

Ваши пожелания: \_\_\_\_\_

Вопросы	Ответы
1. Сколько фигурке лет?	
2. Представьте, что она реализовалась в профессии, какими навыками она гордится?	
3. Чему она может научить?	
4. Что чувствует ваша фигурка в том месте, которое вы для неё нашли?	
5. Что вы замечаете, когда фигурки стоят вместе?	

Я хочу!	Я должна!	Я могу!