**Інформаційна консультація**

 **«Підвищення психологічної культури педагога»**

**Поняття психологічної культури.**

***В структурі психологічної культури можна виділити такі компоненти:***

- когнітивний (система наукових психологічних знань про людину і соціальну взаємодію людей, система адекватних уявлень про свій внутрішній психічний світ і особистісно-індивідуальні якості, розвинутий науковий Інтелект, креативність, схильність до соціальної творчості);

- рефлексивно-перцептивний (спостережливість, увага до людей, психологічна проникливість, вміння адекватно сприймати самого себе і інших людей, прогностичні здібності, здібності до ідентифікації);

- афективний (чутливість до людей, розвинута емпатія і вміння співпереживати, багатство і дієвість переживань, емоційна стабільність, чуйність, доброзичливість, великодушність, милосердя, почуття власної гідності, почуття гумору);

- вольовий (здатність протидіяти зовнішньому тиску, здатність придушити негативні емоційні впливи і сильні переживання, здатність продовжувати виконувати певну роботу при значних психічних і фізичних навантаженнях, самоконтроль, витримка, наполегливість в утвердженні моральних цінностей і відстоюванні моральних принципів, надійність);

- комунікативний (вміння спілкуватись з різними людьми, адекватно сприймати і передавати інформацію, вміння будувати і висловлювати свої думки логічно, доказово і зрозуміло, мовленнєва культура);

- регулятивний (адаптивність, вміння довільної саморегуляції поведінки і діяльності, володіння собою, вміння керувати своїми психічними станами і розумом, моральна саморегуляція);

- регулятивний (адаптивність, вміння довільної саморегуляції поведінки і діяльності, володіння собою, вміння керувати своїми психічними станами і розумом, моральна саморегуляція);

- ціннісно-змістовий (соціальні норми, цінності і відношення до них, цікавість до людей, толерантність, гуманність, порядність, справедливість, відповідальність, моральність, самоповага).

***Ефективні прийоми приваблення партнера***

* Вселяйте партнеру почуття його гідності.
* Виявляйте щирий інтерес до партнерів.
* Частіше вживайте ім‘я партнера

***Рекомендації щодо досягнення взаєморозуміння:***

* Усвідомте свої та чужі почуття.
* Ставтеся до партнерів як до виразників чиїхось думок.
* Поділіться своїми відчуттями.
* Дозвольте партнеру звільнитися від своїх почуттів.
* Не реагуйте на емоційні прояви.
* Використовуйте символічні жести.
* Дотримуйтесь дружелюбного тону
* Постарайтесь виявити якості вашого партнера
* Поводьтесь спокійно і доброзичливо
* Активно і уважно слухайте партнера

**Вправа на розвантаження.**

Посміхніться, як ви зазвичай це робите.

Промасажуйте свою посмішку.

 Усміхнений привітний вираз очей і мімічні м’язи обличчя передають саме внутрішнє тепло особистості. Усмішка є винятково важливим несловесним знаком педагогічного спілкування, але психологи радять не користуватися «черговою» усмішкою. Спочатку вдивіться в обличчя дітей декілька секунд, а потім повільно і тепло усміхніться. Така невеличка затримка переконає учнів в щирості вашої усмішки, прямий погляд у поєднанні з поверненим до учня обличчям демонструє довіру відкритість, інтерес, готовність до взаємодії.

**Вправа  «Установки».**

Вам пропонуються для прикладу кілька позитивних та негативних установок, які дають дітям учителі та батьки.

|  |  |
| --- | --- |
| Ти такий самий, як твоя мама (тато) | Який молодець! Ти достойний син (донька) своїх батьків |
| Я віддаю тобі стільки сил, а ти... | Я розумію, поважаю, люблю тебе, впевнена у тобі |
| Це не твоя справа | Мені цікава твоя думка |

Вам потрібно негативні установ­ки переробити на позитивні.

* Так і будеш усе життя побиватися, як і твій тато (мама, батьки).
* Яблучко від яблуньки недалеко падає.
* Ти завжди робиш усе гірше за інших.
* Скільки разів тобі говорити?
* Коли ти вже навчишся?
* Якщо ти так будеш поводитись, з тобою ніхто не буде приятелювати.

 **Риси притаманні моделі конкурентоспроможного вчителя:**

 К - креативність

О – оптимальність

Н – нестандартність

К – конкурентоспроможність

 У – уміння взяти на себе ініціативу

Р – реалізація задуманого

 Е – ентузіазм

Н – новаторство

Т – творчість

О – об’єктивність

С – самореалізація

П – перфекціонізм

 Р – рух вперед

 О – оптимізм

Ж – життєвий тонус

Н – новизна

 І – інтелект, інновації, ініціативність

С – саморозвиток

Т – толерантність

Ь