

## **Осознание себя и своей профессиональной деятельности, как путь к профессиональному росту.**

(мини-тренинг для педагогов дошкольных заведений)

Ответственные: Чупурова Д.О.  
Степанькова Е.Ю.

### **Цель:**

- демонстрация эффективности метода интерактивного взаимодействия;
- мотивация воспитателей к самосовершенствованию в различных сферах жизни, и непосредственно в педагогической деятельности путем актуализации стремления воспитателя к ценности самореализации в своей деятельности;
- создание благоприятного микроклимата в педагогическом коллективе.

### **Задание:**

- осознание и понимание особенностей среды, в которой работает педагог;
- осознание педагогом собственных жизненных ценностей и убеждений;
- выявление преград в личном и профессиональном росте;
- способствование мотивации в педагогической деятельности;
- настрой на позитивное содержание реализации себя как личности и педагога.

**Материалы:** стикеры, цветные карандаши, ручки, белые листы, ватман, маркер, колокольчик.

### **Правила поведения (на ватмане):**

1. Открытость и откровенность – прочь всякое стеснение и недомолвки.
2. Активное и динамичное участие.
3. Позитивный настрой.
4. Толерантный настрой - не критиковать и не оценивать.
5. О себе говорим «Я», а не «мы»; «мой», а не наш.
6. Не перебивать того, кто высказывается.
7. Остановка по звонку.

### **Ход тренинга.**

Воспитатели располагаются на расположенных по кругу стульях.

**Приветствие:** Здравствуйте уважаемые коллеги! Приветствуя друг друга, мы желаем, прежде всего, здоровья. Здоровье - один из основополагающих компонентов нашей профессией. Предлагаю пожелать друг другу здоровья таким образом:

Пусть поздороваются те:

- кто в хорошем настроении;
- кто еще не до конца проснулся;
- кому сегодня грустно;
- кто любит рисовать;
- кто любит петь и танцевать;
- кто хочет в отпуск;
- кто еще не поздоровался.

**Ведущий тренинга (ВТ)** представляет тему, цели, задачи и правила тренинга.

### **Игра знакомство «Что возьмешь на пикник?»**

**Материал:** стикеры, ручки.

**Цель игры:** Упражнение помогает участникам познакомиться и запомнить имена друг друга.

Давайте представим ситуацию, что вся группа собирается в лес на пикник, и каждый должен взять с собой один какой-либо предмет или продукт.

Название предмета должно рифмоваться с его именем. Например: «Я Катерина, я возьму картину». Прошу вас взять стикер и написать свое имя.

Называя свое имя и свой предмет, приклеиваем стикер к выдающимся и хорошо видимым частям тела. Затем – следующий.

(как вариация: следующий участник повторяет реплику своего соседа, и называет себя и свой предмет: «Это Марина, она берет малину, а я Ира, возьму зефира» и т. д.).

**ВТ:** Замечательно! Но нам с вами еще предстоит провести ряд упражнений, которые потребуют от вас уверенности в себе, в коллективе. Каждому человеку, каждому из нас! необходимо чувствовать себя в безопасности, чувствовать себя необходимым, чувствовать себя в единстве с обществом, важно ощущать доброжелательность окружающих.

### **Игра «Единое целое»** («Доброе животное», «Пульс», «Дружеское рукопожатие»).

**Цель:** Объединение коллектива, создание командного духа, чувства единства, доброжелательной обстановки.

Участники, стоя в кругу, берутся за руки.

**ВТ** (негромким голосом): Давайте закроем глаза, почувствуем себя, прикосновения наших соседей; теперь давайте услышим свое дыхание, своих соседей, всех присутствующих в зале... Вдох, выдох, вдох, выдох. Теперь, на вдохе мы делаем шагок назад, на выдохе – вперед. Выдох-вдох, выдох-вдох. Остановились. Не размыкаем руки. Открыли глаза. Сейчас мы с вами начали работать как целое, как единый организм, в котором течет энергия, пульсирует жизнь. От меня сейчас, как эстафетная палочка, побежит к вам и вернется рукопожатие. Я передаю свое доброжелательное отношение Марине, Марина - Наталье, Наталья - Светлане и т. д., и наконец

возвращается ко мне. Наше тепло, хорошее настроение, радость, чувство безопасности передаются, и в нашем зале их становится все больше и больше, так как каждый из нас добавил частичку своих положительных эмоций. Спасибо.

В нашей жизни, в нашей работе кроме знания имени и минимальной информации о человеке, нам также очень важно чувствовать людей. Необходимо уметь находить, налаживать контакт. Все мы с вами знаем, как важно в нашей работе «Чувство локтя».

**Игра «Чувство локтя»:** 3-5 мин. (колокольчик)

**Цель:** закрепить знакомство, «разогреть группу» и сплотить группу, поднять настроение, вовлечение участников в активную деятельность.

Участникам необходимо выставить и зафиксировать локти. Это могут быть разные позы: руки в бока, руки за голову, руки на груди и т.д. Далее каждый из членов группы должен касаясь своим локтем с локтями других участников называть их имена, которые написаны на стикерах. Каждый из участников должен соприкоснуться обоими локтями поочередно, минимум с 4-мя участниками и поздороваться произнеся.

**ВТ:** Современная обстановка предъявляет новые требования к дошкольному образованию и к каждому воспитателю. Педагоги должны быть творческими личностями, новаторами идей, постоянно повышать свое профессиональное мастерство.

Сегодня мы поговорим с вами о том, что и общечеловеческие ценности, и педагогическое мастерство, и профессиональные достоинства свойственны природе педагогической работы и потенциально присущи каждому из нас. Следует только позволить проснуться тому, что уже ждет своего освобождения.

**Упражнение «Воспитатель реальный – воспитатель идеальный»:** 5 мин.

**Материал для работы:** маркер, ватман, колокольчик.

Участники называют составляющие педагогического мастерства. Все компоненты ВТ записывает на ватман, дополняя для наглядности. Несколько составляющих могут быть записаны на ватмане до начала игры.

(профессионализм, откровенность, эмпатия, любовь к детям; общая культура; коммуникабельность, эрудиция; тактичность и др.).

**Вывод:** с участниками подвести итог, проанализировать, действительно ли есть «идеальный педагог».

**ВТ:** Не всегда мы можем реагировать на ситуацию, на какое-то событие «правильно». Мы люди, и нам свойственно испытывать и гнев, и раздражение, и обиду, и огорчение. И в этом нет ничего страшного или предосудительного. Главное не заострять свое внимание на негативе. Уметь проанализировать свои действия и реакции оппонента, найти решение и извлечь урок; вовремя суметь совладать со своими чувствами и поступить как профессионал – вот высшее мастерство. И все это нам под силу, каждый из нас может мобилизовать свои внутренние силы, необходимо только

собраться и понять, ЧТО нам мешает реализовать свои навыки и умения в полном объеме.

**Упражнение «Самопознание»:** 5 мин.

**Материал:** чистые листы, ручки или карандаши, колокольчик.

Участникам необходимо записать на листе:

- a) 3 вещи, которые вы делаете из того, что вам не хотелось бы делать;
- b) 3 вещи, которые вы не делаете из того, что хотели бы делать;
- c) 3 вещи, которые вы бы хотели делать чаще;

**ВТ:** Давайте выслушаем ответы некоторых из вас и проанализируем, что же нам мешает делать то, что нам нравится, и что необходимо исправить в сложившейся ситуации.

Подвести итоги. Обратит внимание участников на том, что чаще всего мы в своей жизни концентрируемся на негативных явлениях нашей жизни, на то, что мешает в работе, не удовлетворяет в профессии.

Зацикливание на негативных качествах нашей профессиональной деятельности создает внутренний конфликт, наблюдается снижение работоспособности, ведет к растерянности и эмоциональному выгоранию.

Мы точно знаем чего мы не хотим, и теряемся в определениях – чего желаем, к чему стремимся. Но необходимо помнить, что даже самый комфортабельный лайнер не сможет приплыть к цели, если капитан не знает – куда плыть.

Давайте попробуем переключиться на те достоинства, которые есть в нас самих, те ценности, которые есть в нашей жизни.

**Упражнение «Мой герб».** На работу отводим 7 мин.

Во время работы участников звучит медленная, спокойная музыка.

**Материалы:** ватман, маркер, для демонстрации; чистые листы, цв. карандаши, колокольчик.

**ВТ :** Давайте немного пофантазируем. Представим, что все мы принадлежим к знатным и древним родам, и нам есть чем гордиться. Нам придется поработать над созданием собственных геральдических знаков.

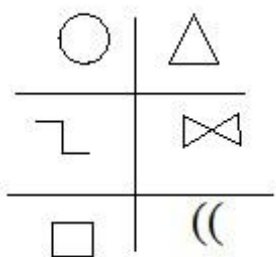
Перед вами чистые листы. Выполним с вами маленький графический диктант.

Делим лист вертикальной линией пополам. Далее, двумя горизонтальными линиями, необходимо разделить лист на шесть равных секторов.

В полученных секторах надо изобразить фигуры - заготовочки. Они могут быть произвольной величины, в любом месте сектора, который будет озвучен.

В верхнем левом секторе изобразим круг; в верхнем правом – треугольник, в среднем левом - графическая ступенька, в среднем правом – горизонтальные песочные часы (бантик из двух треугольников); нижний левый – квадрат, нижний правый– 2 параллельные дуги (или скобки). Теперь Вам предстоит каждую из изображенных фигур дорисовать до какого-либо изображения и

написать 2-3 прилагательных к каждому полученному рисуночку (можете записывать их рядом с изображением).



После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ, и дать разъяснения участникам.

Левый верхний рис. – отношение к себе.

Правый верхний рис. – отношение др. ко мне.

Средний левый – жизненный путь.

Средний правый – внутренний мир.

Левый нижний – отношение к семье.

Правый нижний – отношение к любви.

**ВТ:** Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные, не вдохновляющие, отрицательно-окрашенные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт. Попробуйте позже самостоятельно проанализировать, что вас не устраивает в этой области жизни, и, возможно, вы сами сможете понять, что необходимо предпринять, для изменения ситуации лучшему.

Попросить нескольких участников озвучить прилагательные характеризующие отношение к себе, к внутреннему миру, к жизненному пути.

### **Аутотренинг «Я умная, Я красивая, Я счастливая, Я любимая».**

Далее, сидя в кругу необходимо зафиксировать положительный настрой к себе маленьким

**ВТ:** Давайте зафиксируем наш положительный настрой, позитивное отношение к себе, уверенность в своих силах. Нам есть чем гордиться, чем дорожить. И с уверенностью, по очереди повторяем одно из четырех наиболее важных в нашей жизни и работе утверждений аутотренинга. Даже если данная фраза не соответствует вашему внутреннему состоянию, не бойтесь произнести ее в слух. Привлекайте к себе светлую, хорошую, добрую энергию! Повторяя вслух, с уверенностью фразу аутотренинга мы подтверждаем, прежде всего, самим себе – я достойна! я хочу! я могу! у меня все получается!

По кругу участники повторяют по одной фразе из аутотренинга. Первый

участник озвучивает в слух- Я умная. Следующий – Я красивая; - Я счастливая; - Я любимая.

По проведенному аутотренингу ВТ попросит объединиться в группы. Те кто озвучил фразу: «Я умная» - в группу «Умницы», «Я красивая» - в группу «Красавицы». Соответственно: «Я счастливая» - «Счастливые», «Я любимая» - «Любимые».

### **Упражнение «Воздушный шар».** ( 7-10 мин)

**Материал для работы:** список снаряжения (по количеству команд), колокольчик.

**Цель:** активизировать решительность, уверенность; закрепить умение работать в команде, отстаивать свою точку зрения.

**ВТ:** Представим себе, что вы отправились в экспедицию, в которой необходимо выполнить поставленную задачу. Но самолет сломался и для экономии времени, команда принимает решение лететь на воздушном шаре. Как всегда, в любой экспедиции имеется необходимое снаряжение. (зачитываем список снаряжения).

- Канат – 25 кг;
- Аптечка – 5 кг;
- Гидрокомпас – 6 кг;
- Консервы мясные – 20 кг;
- Винтовка – 25 кг;
- Конфеты – 20 кг;
- Спальный мешок – 14 кг;
- Ракетница – 8 кг;
- Палатка – 20 кг;
- Кислородный баллон -30 кг;
- Комплект геогр. карт – 25 кг;
- Канистра с водой - 20 кг;
- Радиоприемник – 3 кг;
- Резиновая лодка – 25 кг.

И вот, где-то посреди океана, ваш шар начинает быстро терять высоту. Вы понимаете, что для того, чтобы долететь хотя бы до берега, необходимо поддерживать высоту. Команде необходимо сбросить балласт.

Задача командам за 5 минут:

- выбрать капитана;
- единогласным решением (подчеркиваю – единогласным) решением принять порядок сброса вещей;

По истечении времени, ВТ подводит итог, о том что все благополучно добрались до земли и высадились.

Вызываются капитаны.

**ВТ:** Уважаемые капитаны, выбирая вас каждый из членов команды высказал

СВОЕ решение о кандидатуре капитана. Затем, командным решением вы выбрали предметы первой необходимости. Теперь вы, если были какие-либо разногласия, можете высказать СВОЕ мнение о снаряжении, которое на ваш взгляд, достойно первоочередности сохранения. Прошу участников помнить о правиле толерантности – не критиковать.

Капитаны озвучивают, что необходимо оставить. ВТ просит капитана оценить работу команды.

ВТ – тренинга предлагает участникам оценить свое участие в упражнении: - Прошу поднять руку тех:

- кто проявил себя как лидер;
- кто проявил себя как организатор;
- кто проявил себя как наблюдатель;
- внимательный слушатель;
- критик;
- генератор идей;
- незаинтересованная личность.

**ВТ:** Как-то сороконожку спросили: «С какой ноги ты начинаешь двигаться?».

Она впервые задумалась над этим вопросом, и некоторое время ей было тяжело даже сдвинуться с места. А когда она поняла, как ответить ей не этот вопрос, стала чемпионкой по бегу уже, и не только в своей среде.

Есть две группы профессионалов. Одни умеют что-то делать профессионально, но не знают, почему у них так хорошо выходит; другие – знают, как надо делать, но не умеют осуществить на практике.

Сегодня мы с вами смогли разобраться, ЧТО мы умеем делать хорошо, как у нас это получается или может получаться, и что получается у нас - ХОРОШО.

### **Упражнение «Реклама».**

**ВТ:** И в подтверждение, что наша профессия, одна из самых важных, лучших, востребованных - прошу каждую команду в течение минуты придумать слоган или девиз (буквально одну-две фразы), чтобы похвалить профессию, себя, команду в которой вы участвуете, и всех присутствующих.

Спасибо всем за активное участие в тренинге!

Любите и цените себя, свой труд, свою жизнь!

Верьте в себя, свои силы и возможности!

Желаем успехов, профессионального роста и личного счастья!

### **Использованные источники:**

1. Т. Стужук. Формування ситуації успіху в умовах соціальної адаптації. - Соціальний педагог. № 3(63), березень 2012.
2. Л. Собчишина. Усвідомлення себе і своєї діяльності як шлях до професійного зростання. Міні-тренінг для педагогів дошкільних закладів. - Психолог дошкілля № 5 (10), травень 2010.

3. Е. Алябьева. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста. Методическое пособие в помощь воспитателям и психологам дошкольных учреждений. – М., Творческий центр - 2002.
4. К. Фопель . Как научить детей сотрудничать?. Психологические игры и упражнения. I-III ч. – М., Генезис, 1998.

23.01.2013

ДУЗ «СОЛНЫШКО» пгт. Гвардейское  
Социальный педагог Макарова Е. В.