



Тренинг «Сила „Я“» для педагогов детского сада

К. В. Кременчуцкая

Двухдневный тренинг направлен на повышение профессиональной самооценки и развитие чувства позитивного самовосприятия.

Для психолога образовательного учреждения актуальной выступает задача разработки профилактических мероприятий, целью которых является повышение профессиональной самооценки. Для реализации этой задачи был разработан тренинг «Сила „Я“», прошедший успешную апробацию в нашем педагогическом коллективе.

Цели

Снижение психоэмоционального напряжения педагогов, повышение профессиональной самооценки, повышение стрессоустойчивости и открытости новому опыту.

Задачи

Повышение групповой сплоченности коллектива.

Создание условий для рефлексии собственных профессиональных возможностей.

Создание возможностей для самовыражения.

Формирование позитивного отношения к своему профессиональному «Я».

Снятие эмоционального напряжения.

Организация проведения тренинга

Продолжительность тренинга: 1,5 часа.

Количество участников: 6—8 человек.

ТРЕНИНГ ПЕРВЫЙ. «Я чувствую, я переживаю»

1-й этап — вводный

Цель: знакомство членов группы, выработка общегрупповых правил, сплочение коллектива.

Ведущий обговаривает с участниками правила тренинга.

Правила для участников

1. Приходить вовремя.

2. Приходить вовремя после перерывов, а лучше — за несколько минут до окончания перерыва. К началу тренинга желательно приходить за 10—15 минут.

3. «Здесь и сейчас». Во время работы участники обсуждают только те вопросы, которые значимы именно в данный промежуток времени. Мы стараемся не вспоминать то, что было когда-то давно, и не заглядывать далеко в будущее. Это правило помогает обсуждать действительно актуальные вопросы и не тратить время на пустые рассуждения.

4. «Правило круга». Это правило актуально для тех тренингов, в которых каким-то образом затрагиваются личные темы. Оно означает, что участники обещают друг другу, что информация, озвученная во время тренинга, не будет вынесена за его пределы. Тренер также обещает, что не будет озвучивать информацию о каком-либо участнике.

5. «Один микрофон». Этим правилом мы напоминаем участникам, что перебивать друг друга, даже при обсуждении очень интересной темы, недопустимо.

6. «Я-высказывания». Это правило призывает участников высказывать свое личное мнение, выражая его во фразах, которые начинаются со слов «я думаю...», «я считаю...». Старайтесь не использовать обобщенные высказывания: «все знают...», «никому не нравится...», «все согласны...».

7. **Принцип добровольности.** Это правило означает, что каждый человек ответственен за участие в тренинге. Если вы не готовы ответить — говорите: «Я не готов».

● Упражнение «Наши ожидания»

Цель: выявление ожиданий участников. Корректировка запроса.

Процедура проведения

Участникам предлагается записать ответы на вопросы.

1) Что Вы ждете от этого тренинга?

2) Что Вы готовы вложить в тренинг?

Ведущий выслушивает мнения каждого участника.

Ведущий. То, что мы с вами записали, безусловно, может изменяться на протяжении всего тренинга. Возможно, вы получите то, чего не ожидали. Многое также будет зависеть от вашей активности. В конце тренинга у нас с вами будет возможность проанализировать свои ожидания.

● Упражнение «Порядковый счет»

Цель: установление зрительно-го контакта со всеми участниками тренинга.

Процедура проведения. Сидящим в круге участникам предлагается досчитать до 30. Делается это следующим образом: первый участник произносит: «Один» — и смотрит на любого участника группы. Тот, на кого посмотрели, произносит: «Два» и т.д.

• Упражнение «Атомы и молекулы»

Цель: активизация участников, способ разбить на группы.

Процедура проведения. Участники блуждают по комнате как одинокие атомы. По команде участники совершают «броуновское движение», легко сталкиваясь с другими «атомами». По команде «Стоп» столкнувшиеся образуют «молекулы». Число атомов в молекуле — 2.

• Упражнение «Вы ни за что не поверите...»

Цель: знакомство, умение представлять себя, умение выделять главное.

Процедура проведения. Ведущий предлагает в парах пообщаться друг с другом в течение 7 минут. Необходимо рассказать собеседнику что-то необычное, интересное о себе, чего другие не знают. Затем каждый участник представит собеседника, начиная словами: «Вы ни за что не поверите, перед вами человек, который...»

2-й этап — диагностический и обучающий

Цель: информирование педагогов о причинах и признаках эмоционального выгорания.

Содержание: актуализация своего опыта, рефлексия над собственным эмоциональным состоянием.

• Упражнение «Дерево в саду»

Материалы: альбомы для рисования, набор карандашей для каждого участника.

Цель: создание условий для самовыражения, рефлексии собственных чувств по отношению к профессиональной деятельности.

Процедура проведения

❖ Часть 1: работа с эмоциональным состоянием

Ведущий. Сейчас мы будем рисовать дерево в саду. Представьте, что дерево — это вы, а сад, в котором оно растёт, — ваша работа. Рисуя дерево, подумайте, как оно себя чувствует, какое у него окружение. Помните — это только ваше дерево, а не рисунок на выставку. Старайтесь прислушиваться именно к вашим внутренним ощущениям.

После завершения участники делятся своими эмоциями, ассоциациями и метафорами, возникающими в ходе процесса.

❖ Часть 2: оценка факторов, влияющих на профессиональное самочувствие

Ведущий предлагает подумать, как окружающая среда сказывается на дереве. Каждый участник делится своим мнением, ведущий составляет список «полезных» и «вредных» факторов, оказывающих влияние на рост дерева. Психолог поддерживает участников, помогает раскрыть метафоры и ассоциации, возникающие при описании фактора. Например, для деревьев не хватает минеральных веществ — это может быть как недостаток материальных вознаграждений, так и отсутствие поддержки со стороны начальства и коллег, слабое самочувствие педагога.

❖ Часть 3: работа с ресурсами

Ведущий предлагает нарисовать (подчеркнуть, выделить) те ресурсы, на которые дерево может опереться и выработать само. Например, корни могут стать длиннее, листья больше и получать больше света, дерево могут пересадить и т.д. Психологу необходимо подвести участников к мысли, что у каждого есть возможности изменить окружающую среду, найти в себе скрытые ресурсы.

• Упражнение «Красная кнопка»

Цель: взбодрить группу, снять напряжение и усталость.

Процедура проведения. Ведущий предлагает участникам представить, что левая ладонь — красная кнопка, которая кладется на крестец спины,

при нажатии которой «отключается» нижняя половина тела. Красную кнопку необходимо защищать, а правой свободной рукой мы можем салить чужие «красные кнопки». Цель игры — осалить как можно больше других людей, но уберечь свою. Если участника осалили, он не может больше ходить, но может действовать обеими руками и вращаться на месте.

3-й этап — завершающий: рефлексия участников

Ведущий предлагает каждому участнику ответить на вопросы:

— Какие впечатления остались от тренинга?

— Что узнали нового о других, о себе?

— Что было трудно?

ТРЕНИНГ ВТОРОЙ

1-й этап — вводный

1. Повторение общегрупповых правил тренинга.

2. Упражнение «Порядковый счет» (см. Тренинг первый).

3. Упражнение «Нас с тобой объединяет...».

Цель: групповое сплочение, создание доверительной обстановки.

Процедура проведения. Участники, сидящие в кругу, бросают друг другу мяч со словами: «Нас с тобой объединяет...» и называют качество. Получивший мяч отвечает: «Я согласен» или: «Я подумаю», если не согласен.

2-й этап — информационный и диагностический

• Упражнение «Я умею лучше всех»

Цель: повышение профессиональной самооценки, развитие чувства позитивного самовосприятия.

Ведущий. Коллеги, профессия педагога предполагает постоянный профессиональный рост и повышение педагогического мастерства, но сегодня, в условиях постоянной модернизации российского образования, нам приходится осваивать информацию в огромных масштабах, с объемом которой не всегда удается справляться.

И тогда нам начинает казаться, что мы недостаточно много знаем, не так хороши, не так профессиональны... Падает наша профессиональная самооценка, да так, что делать ничего больше не хочется.

Процедура проведения

Упражнение 1. Участники по кругу отвечают на вопрос: «Я умею...» (называют профессиональное качество).

Упражнение 2. Участники по кругу отвечают на вопрос: «Я умею хорошо» (называют профессиональное качество).

Упражнение 3. Участники по кругу отвечают на вопрос: «Я умею лучше всех» (называют профессиональное качество).

• Упражнение «Звезда компетенций»

Материалы: ручки, блокноты.

Ведущий. Коллеги, мы с вами уже говорили, как нелегко бывает понять и принять различные нововведения. Перемены — это всегда тревожно, это всегда немного рушит привычную картину мира. Как вы думаете, какие личностные и профессиональные качества необходимы, чтобы освоить новое и справиться с изменениями?

Участники называют качества, тренер записывает и дополняет список, предпочтительное количество — 7–10.

Ведущий. Итак, у нас получилось n качеств. Теперь мы будем рисовать в блокнотах «розу ветров» (*тренер рисует аналог векторной диаграммы, n векторов = n качеств*). Длина векторов 10 единиц. Теперь попрошу вас оценить, насколько у вас сформировано это качество, по шкале от 1 до 10 и отметить точкой на векторе. Соедините точки.

После оценки участники разбиваются на пары.

Ведущий. Теперь в парах попрошу рассказать друг другу о ваших сильных сторонах (по результатам полученной диаграммы) и зонах роста — те компетенции, которые набрали минимум баллов и которые необходимо проработать. Обсудите,

какие способы вы можете предложить напарнику для развития этого качества.

• Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: развитие позитивного профессионального самовосприятия, осознание особенностей восприятия себя другими.

Процедура проведения. Ведущий предлагает разделить на пары. Первый участник начинает о себе рассказ: «Мне не нравится в себе...» — и рассказывает, что не нравится ему в себе как в педагоге. Второй, выслушав, должен отреагировать на сказанное, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...» Затем участники меняются ролями.

После выполнения участникам задают вопросы:

— Расскажите, что вы чувствовали, когда рассказывали о себе.

— Что вы чувствовали, когда вас поддерживали?

3-й этап — завершающий: рефлексия участников

Ведущий предлагает каждому участнику ответить на вопросы:

— Какие ощущения, впечатления и эмоции остались от упражнений?

— Что хочется взять на заметку, что нового для себя открыли?

— Что запомнилось больше всего?

Литература

1. **Бабич О. И.** Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения. — Волгоград: Учитель, 2009.

2. **Ельцова О. М.** Практикум по профессиональной коммуникации педагогов. Рекомендации, игры, тренинги. — Волгоград: Учитель, 2011.

3. **Макаревич Р. А.** Влияние психологической напряженности на процесс общения учителя с учащимися: Учеб. пособие. — СПб.: Питер, 2007.

4. **Шитова Е. В.** Практические семинары и тренинги для педагогов. Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Вып. 1. — Волгоград: Учитель, 2015.

И. М. Смирнова

Сегодня мы поговорим о том, кто такой застенчивый ребенок и кто такой тревожный ребенок; что в них общего и в чем отличие; хорошо это или плохо и как повлиять на то, чтобы ребенок чувствовал себя более уверенно и комфортно в социуме.

Дело в том, что мать ребенка может и не догадываться о том, что у ребенка трудности в общении с взрослыми и/или детьми. Некоторые родители агрессивно реагируют, пытаются защитить себя и ребенка. Несмотря ни на что, педагог предпринимает попытки и аккуратно доводит до сведения родителей, что выявлена некоторая проблема общения ребенка с детьми и взрослыми. Проведя беседу с родителями, педагог составляет индивидуальный план работы с ребенком.

Итак, что же такое застенчивость?

Застенчивость — это желание *оставаться в тени, стараться быть незамеченным*. Застенчивые дети выглядят очень похоже друг на друга: опущенная голова, сутулые плечи, взгляд в пол, в сторону, в потолок и почти никогда не смотрят в глаза собеседнику, ерзают на стуле, тихо говорят, затрудняются при ответе на самые простые вопросы. Они готовы спрятаться куда угодно, только бы их не трогали. Застенчивых детей не видно в группах, они послушны и выполняют просьбы взрослого, такими детьми руководят наиболее активные сверстники... Многие взрослые считают их хорошо воспитанными и послушными. В более тяжелых случаях — ребенок боится всего, что ему незнакомо, отказывается от общения со сверстниками, постоянно краснеет, когда к нему обращаются, не отвечает, даже если знает ответ на вопрос, ничего не может делать в присутствии посторонних, старается найти укромный уголок, начинает заикаться или безостановочно болтать и нести чепуху...

Такие дети очень тревожны, плаксивы, задумчивы, стеснительны. Они