

Государственное учреждение образования
«Детский сад №16 г. Борисова»

Я – ПЕДАГОГ
игровой тренинг для молодых специалистов

Подготовил:

Фролова О.В., заместитель
заведующего по основной
деятельности,

Сманцер А.Р., педагог-психолог
ГУО «Детский сад № 16 г.
Борисова».

Цель: способствовать психологической адаптации молодых педагогов к условиям работы в учреждении образования, актуализировать потребность в саморазвитии, формировать осознание возможностей профессионального роста как необходимого условия повышения педагогического профессионализма.

Оборудование: ИКТ, карточки с заданиями, ручки или карандаши, разноцветные стрикеры, макет «Дерево».

Ход мероприятия:

Приветствие

Игра на сплочение и поднятие настроения.

Ведущий: Нужно сказать соседу справа, что тебя с ним объединяет, чем вы похожи.

Но вместе с тем, думаю, что вы со мной согласитесь, нас всех что-либо друг с другом различает.

Игровое упражнение «Без маски»

Цель упражнения: снять эмоциональную и поведенческую закрепощенность, сформировать и развить навыки искренних высказываний для анализа сущности "Я".

Это упражнение помогает наладить партнерские отношения в коллективе, улучшить психологический климат коллектива.

Ведущий. Давайте еще раз попробуем поведать друг другу что-то о себе без всякой предварительной подготовки.

Инструкция: Перед вами в центре круга стопка карточек. Вы будете по очереди брать по одной карточке и сразу продолжать фразу, начало которой написано на вашей карточке. Ваше высказывание должно быть предельно искренним и откровенным! Присутствующие будут внимательно слушать вас, и, если они почувствуют фальшь в ваших словах, придется взять другую карточку с новым текстом и попробовать ответить еще раз. Кто хочет быть первым?

Упражнение выполняется по кругу.

Содержание карточек:

«Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...»

«Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...»

«Мне бывает скучно, когда я...»

«Особенно меня раздражает то, что я...»

«Мне особенно приятно, когда меня...»

«Иногда люди не понимают меня, потому что я...»

«Думаю, что самое важное для меня...»

«Я горжусь тем, что...»

«Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...»

«У меня возникает чувство сомнения, когда...»

«Я абсолютно уверена, что.....»

«Я пока не научилась.....»

" Я всегда хочу быть...."

«Я всегда радуюсь.....»

«Я стремлюсь к тому.....»

«Я хочу научиться лучше...»
«Мне особенно приятно, когда меня...»
«По-настоящему мне хочется...»
«Единственное, что я хотела бы изменить в себе, это...»
«Что мне больше всего нравится в себе, то это...»
«Больше всего я люблю (умею)...»
«Мне хорошо, когда...»
«Я выхожу из себя, когда...»
«Я никогда не забуду день, когда..»
«Я чувствую себя неловко, когда...»
«Особенно меня раздражает, что я...»
«Я не очень хорошо умею...»
«Мне лучше помолчать, когда нахожусь...»
«В незнакомом обществе я, как правило, чувствую себя...»
«Если бы у меня была волшебная палочка.....»

Рефлексия: Было ли упражнение трудным? Что вызвало затруднения?

Участники делятся эмоциями, которые возникали во время выполнения упражнения.

Ведущий. Действительно, нам очень трудно откровенно говорить о себе. Но мы педагоги и для нашего профессионального роста мы должны учиться понимать себя, не стесняться делиться тем, в чем нуждаемся, в помощи, то есть, быть откровенными друг с другом.

Путь к профессиональному росту, самосовершенствованию педагога лежит через познание себя.

Лайфхаки для педагогов

Чтобы облегчить жизнь на работе и достигнуть большего, мы подготовили для вас 10 лайфхаков:

1. СТАВЬТЕ ПРАВИЛЬНО ЦЕЛИ

Цели, которые вы ставите перед собой, задают направление вашего движения.

У вас у каждого есть лист бумаги. Подумайте и напишите, какая ваша цель на сегодняшний день. Все свои цели и желания обязательно записывайте на бумагу, в блокнот или ежедневник, тогда больше шансов реализовать ее. Постановка целей есть осознание и выражение в точных формулировках ваших потребностей и желаний. Наличие осознанной цели позволяет человеку ориентироваться не на то, что он делает, а на то, для чего он это делает. Самый лучший метод или способ работы ровно ничего не стоит, если вы заранее точно не определили, чего хотите, к чему стремитесь, решая задачи.

Цель не должна быть одна, ставим цели личную и профессиональную. Профессиональную, чтобы не забыть о профессиональном росте, а личную, чтобы не уйти с головой в профессию.

2. ИДИ НАВСТРЕЧУ НОВОМУ. ДЕЙСТВУЙ!

Сколько угодно бойтесь нового, но сделайте шаг, пусть неуверенной ногой, скоро она почувствует опору. Никогда не бойтесь сложностей, нужно попробовать!

3. СДЕЛАЙ ОСТАНОВКУ, НЕ ПЕРЕГРЕВАЙСЯ.

ПРИТЧА ПРО СТАКАН

В начале урока профессор поднял стакан с небольшим количеством воды. Он держал этот стакан, пока все студенты не обратили на него внимание, а затем спросил: "Сколько, по-вашему, весит этот стакан?"

- "50 грамм!", "100 грамм!", "125 грамм!" - предполагали студенты.

- Я и сам не знаю, - продолжил профессор, - чтобы узнать это, нужно его взвесить. Но вопрос в другом: что будет, если я подержу так стакан в течение нескольких минут?

- Ничего, - ответили студенты.

- Хорошо. А что будет, если я подержу этот стакан в течение часа? - снова спросил профессор.

- У вас заболит рука, - ответил один из студентов.

- Так. А что будет, если я, таким образом, продержу стакан целый день?

- Ваша рука окаменеет, вы почувствуете сильное напряжение в мышцах, и вам даже может парализовать руку, и придется отправить в вас больницу, - сказал студент под всеобщий смех аудитории.

- Очень хорошо, - невозмутимо продолжал профессор, - однако изменился ли вес стакана в течении этого времени?

- Нет, - был ответ. - Тогда откуда появилась боль в плече и напряжение в мышцах?

Студенты были удивлены и обескуражены.

- Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от боли? - Спросил профессор.

- Опустить стакан, - последовал ответ из аудитории.

- Вот, - воскликнул профессор, - точно так же происходит и с жизненными проблемами и неудачами.

Будете держать их в голове несколько минут - это нормально. Будете думать о них много времени, начнете испытывать боль. А если будет продолжать думать об этом долгое, продолжительное время, то это начнет парализовывать вас, т.е. вы не сможете ничем другим заниматься. Важно обдумать ситуацию и сделать выводы, но еще важнее отпустить эти проблемы от себя в конце каждого дня, перед тем как вы идете спать. И таким образом, вы без напряжения каждое утро сможете просыпаться свежими бодрыми и готовыми справиться с новыми жизненными ситуациями. Опустите стакан!

Упражнение «Мои ресурсы»

Поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций – важный элемент и психотерапии, и самопомощи.

Я хочу предложить вам упражнение, которое поможет составить список таких восполняющих ресурсов. Это своеобразная «копилка», к которой можно

возвращаться по мере необходимости в сложные моменты жизни, когда вы ощущаете, что необходимо чем-то «подпитаться».

Закройте глаза и спросите себя:

Как я восполняю себя? Какие люди, места или занятия связаны с хорошими чувствами, мне нравятся, придают мне силы?

Представьте, как вы наслаждаетесь этими восполняющими элементами в своей жизни. Постарайтесь вспомнить и испытать эмоции счастья, любви, комфорта и т.д., которые связаны с этими людьми, местами, вещами, занятиями.

Разделите страницу на три столбика. Сделайте следующие заголовки для каждого из них:

«Ресурсные люди» - «ресурсные места» - «ресурсные занятия»

В каждый столбик впишите пункты из своей жизни, подходящие под каждую категорию. Не забывайте пополнять свою «копилку ресурсов» и обращаться к ней по мере необходимости.

4. Не бери слишком многое. Расставьте приоритеты, мягко скажите НЕТ ненужному.

Помните, что первый учебный год — это уже большой стресс. Если вы возьмёте на себя больше нагрузок, вы дышать не будете успевать.

Бывший руководитель компании Coca-Cola Брайан Дайсон так говорит о жизни: "Представьте себе, что жизнь — это игра, построенная на жонглировании пятью шариками. Эти шарики — Работа, Семья, Здоровье, Друзья и Душа, и вам необходимо, чтобы все они постоянно находились в воздухе. Вскоре вы поймёте, что шарик Работа сделан из резины — если вы его невзначай уроните, он подпрыгнет и вернётся обратно. Но остальные четыре шарика — Семья, Здоровье, Друзья и Душа — стеклянные. И если вы уроните один из них, он будет непоправимо испорчен, надколот, поцарапан, серьёзно поврежден или даже полностью разбит. Посвящайте необходимое время своей семье, друзьям и полноценному отдыху. Ценность ценна только если её ценят".

5. Эмоции. Оживитесь, 90% успеха занятия и конкурса тоже зависит от вашей эмоционально насыщенной подачи материала.

6. Используйте шаблоны для конспектов. Лучше потратьте сэкономленное время на поиск интересных деталей, они-то обязательно заинтересуют детей.

7. Не ной, в любой ситуации ищи плюсы. Какой бы ни была ситуация, нытье не поможет ее решить, а вот поиск плюсов, наоборот, внесет положительные коррективы. Общаться с оптимистом гораздо приятнее.

Упражнения "Дерево".

Ведущий предлагает ответить на вопросы и записать на стикеры — листочки: салатовые — Положительное в профессии педагога. Красные — Какие трудности, минусы в Вашей профессии? Размещаем на дереве (красные — внизу).

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

В любой деятельности есть как плюсы, так и минусы. И наша педагогическая деятельность не исключение. Мы не можем и не должны быть совершенны, главное, что мы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и быть счастливыми.

8. Работай над собой. Соревнуйся. Побеждай! Принимайте участие в конкурсах, в грантах. При подготовке к конкурсам можно узнать много нового и интересного. Боритесь, не бойтесь проигрывать, каждый проигрыш указывает нам на наши слабые места, значит нужно их доработать и снова идти в бой за победой.

9. Оглянись назад. Рефлексируй. Только оглядевшись назад и проанализировав результаты своей работы, можно внести правильные коррективы. И с уверенностью смотри вперед.

Ведущий предлагает добавить на дерево оранжевых листочков и написать на них, Каковы Ваши планы на будущее. Размещаем на дереве.

10. А мы на что? Никогда не забывайте, что есть те, кто готов вас выслушать без критики, готов помочь найти выход и обрести силы для следующего шага. Обращайтесь к коллегам, в ШМС, в профсоюз и мы будем рады вам помочь.

Рефлексия

Ведущий: Сейчас я возьму стеклянную банку и наполню её каштанами.

Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (да, полна)

Сейчас я возьму банку фасоль и высыплю её содержимое в большую банку, немного потрясу её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? (да, полна.)

Тогда я взяла коробку, наполненную песком, и насыпала его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Полна ли банка? (да, и на этот раз однозначно, она полна.)

Ведущий: - А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Каштаны — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Фасоль — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

Песок/манка — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться фасоль и каштаны. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.