

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Когалыма «Буратино»

**Психологическое занятие с элементами тренинга:  
для педагогов  
на тему:**

**«Повышение профессиональной компетентности начинающих  
педагогов»**

Подготовила и провела:  
педагог-психолог  
Костырева В.В.

**Цели :** Повышение профессиональной компетентности начинающих педагогов, формирование отношения к людям по их личностным качествам, сплочение педагогического коллектива.

### **Задачи:**

- повышение уверенности в себе;
- развитие взаимопонимания;
- тренировка навыков совместной деятельности;
- формирование и развитие чувства коллективизма;
- снятие эмоционального напряжения.

**Продолжительность:** 40 мин.

**Количество участников в группе:** педагогический коллектив может участвовать в полном составе, поскольку процесс адаптации новых сотрудников, а также реализации целей и задач семинара-практикума не может проходить без участия каждого педагога.

### **Ход тренинга**

#### **1. Вступительное слово ведущего**

**Инструкция.** На данном этапе объявляется тема семинара-практикума, сообщаются задачи, высказываются пожелания к участникам относительно того, как должна строиться работа. Кроме того, ведущий представляет педагогам новых сотрудников. Последним предоставляется слово (по желанию).

#### **2. Упражнение «Откровенно говоря»**

**Цели:** настрой на дальнейшую работу, сплочение коллектива, помощь в осознании существующих профессиональных проблем, их вербализации, создание положительной атмосферы.

**Инструкция.** Участникам предлагается по очереди вытянуть карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

### **Карточки:**

- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходит заведующий...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда мне делают замечания на работе...
- Откровенно говоря, когда мне не дают премию...
- Откровенно говоря, когда я опаздываю на работу... [Об]

**Вывод ведущего.** Независимо от стажа работы у каждого педагога есть трудности, и говорить, что одному работать легче, другому труднее, нельзя. Все работают в равных условиях.

### **3. Информация ведущего об эмоциональном выгорании педагогов**

Эмоциональное выгорание – синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов работающего человека. Это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности. Это несоответствие между требованиями, предъявляемыми к работнику, и его реальными возможностями.

«Выгорание» – довольно коварный процесс и возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей разрядки или освобождения от них. Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека. Согласно статистическим данным синдром эмоционального выгорания появляется у 50% педагогов со стажем работы от 5 до 10 лет, у 22% – со стажем от 15 до 20 лет, у 8% – со стажем от 1 года до 3 лет.

**Примечание.** На данном этапе участникам можно предложить рассказать о том, у кого возникал такой синдром, как проходил, как решалась проблема.

**Комментарий.** Из предварительных бесед с молодыми специалистами часто выясняется, что поскольку они «новенькие» и «неопытные», то помощь и внимание необходимы только им, а педагоги, уже давно работающие, не имеют никаких трудностей. Затрагивая проблему эмоционального выгорания, ведущий показывает, что и у опытных педагогов могут быть проблемы, которые в том числе могут влиять на взаимоотношения с новыми сотрудниками.

### **4. Упражнение «Крокодил»**

**Цели:** развитие умения понимать вербальные и невербальные сигналы, формирование чувства сплоченности.

**Инструкция.** Группа делится на 2 команды. Каждой из них предлагается вытащить карточку с пословицей и с помощью жестов, мимики донести до другой команды ее смысл.

**Вопросы для обсуждения:**

- Насколько легко передавать другому человеку какую-либо информацию?

- Что мешало?
- Как вы думаете, для чего это упражнение?

**Комментарий.** Поскольку команды получаются смешанными, новички работают вместе со «старыми» кадрами, это позволяет молодым влиться, приспособиться к новым взаимоотношениям, раскрыться. Делая одно дело, педагоги сближаются.

После выполнения упражнения ведущий сообщает о важности сплочения коллектива, настраивая на то, что все проблемы, возникающие в процессе профессиональной деятельности – связаны ли они с адаптацией, с синдромом эмоционального выгорания или чем-то другим – будут проходить легче или не возникать вообще, если в коллективе создана благоприятная обстановка, благоприятный психологический климат, что зависит от каждого сотрудника без исключения.

## 6. Упражнение «Сочиняем стихи»

**Цели:** раскрытие творческого потенциала, выявление педагогов с лидерскими качествами.

**Инструкция.** Участникам раздаются карточки с неоконченными четверостишиями. Задача – придумать концовку.

1. Утром настроение плохое,  
Глаз накрасить не могу никак...
2. Я решила похудеть,  
Села на диету...
3. После смены я решила  
Быстренько уйти домой...
4. Родители, часто сердясь и бранясь,  
С ребенком теряют душевную связь...

## 7. Упражнение «Лабиринт»

**Цели:** тренировка навыков командного взаимодействия, развитие чувства доверия.

**Инструкция.** На полу из веревки выкладывается кривая (лабиринт), расставляются препятствия, например дуги, – чтобы пролезать под ними. Выбирается участник, который с закрытыми глазами по словесной подсказке будет проходить лабиринт. При этом группа использует только слова «вперед», «назад», «влево», «вправо», «вниз», «вверх». После прохождения лабиринта участнику предлагается рассказать, четко ли он понимал инструкции, доверял ли своим коллегам.

## 8. Игра «Найди пару»

**Цели:** развитие умения находить выход из затруднительной ситуации; развитие прогностических возможностей и интуиции; формирование у членов группы установки на взаимопонимание; снятие эмоционального напряжения.

**Инструкция.** Участники вытягивают карточки с названиями животных. Названия повторяются на двух карточках. Задача – используя любые выразительные средства, кроме звуков, характерных для указанного в карточке животного, найти свою пару.

### *"Сердце коллектива"*

**Педагог-психолог:** Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

## 9. Подведение итогов

**Слово ведущего:** Существует китайская поговорка – «Расскажи мне – и я забуду. Покажи мне – и я запомню. Вовлеки меня – и я пойму и чему-то научусь». Человек усваивает: 10% того, что слышит, 50% – того, что видит, 70% – того, что сам переживает, 90% – того, что сам делает.

**Комментарий.** Ведущий подводит участников к тому, что если бы на семинаре была представлена теория – прослушанная информация вскоре была бы всеми забыта. Если бы только демонстрировались слайды – информацию запомнила бы только какая-то часть присутствовавших. И только став участником взаимодействия, лично прочувствовав, пережив и проделав совместно определенную работу, можно что-то понять и сделать выводы.

**Примечание.** По окончании семинара-практикума каждый новый сотрудник получает памятку «Правила поведения и общения воспитателя в ДОО».

## **ПАМЯТКА ДЛЯ МОЛОДЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

### **Правила поведения и общения воспитателя в ДОО**

#### **Старайтесь:**

- Иметь в душе прекрасный идеал, высокую мечту и стремиться к ней. Быть лучше, помня, что совершенствованию нет предела.
- Растить профессионально, быть в курсе последних достижений педагогической науки, не останавливаться на достигнутом.
- Быть всегда в равновесии, сдерживая отрицательные эмоции.
- Выходить из конфликтных ситуаций с достоинством и юмором.
- Прощать, сочувствовать, сопереживать, быть великодушным и снисходительным.
- Жить легко, просто и радостно. Видеть во всем положительное.
- Быть всегда доброжелательным. Дружелюбие – основа вашего здоровья.
- Всюду наводить порядок и уют, создавать оазис доброты, любви и красоты: в душе, в семье, на работе. Прививайте это детям.
- Быть добрым и честным. Помните, что добро, сделанное вами, всегда вернется к вам многократно увеличенным.

#### **Помните:**

- «Терпение – дар Неба». Обладающий терпением не унижится до раздражения.
- Всегда есть тот, кому нужна ваша помощь, кому труднее, чем вам.
- Великая миссия женщины – нести в мир любовь, красоту и гармонию.
- Коллектив – это тоже семья. Укрепляйте мир нашей семьи добрыми мыслями, добрыми словами, добрыми делами.
- Ваши объяснения должны быть простыми и понятными детям.
- Когда ребенок разговаривает с вами, слушайте его внимательно.
- Не скупитесь на похвалу.
- Не создавайте конфликтных ситуаций.
- Следите за внешностью и поведением.
- Ваше отношение к работе, людям, предметам – образец для подражания для детей.

#### **Воспитывая детей, стремитесь:**

- Любить ребенка таким, каков он есть.
- Уважать в каждом ребенке личность.
- Хвалить, поощрять, ободрять, создавая положительную эмоциональную атмосферу.
- Замечать не недостатки ребенка, а динамику его развития.
- Сделать родителей своими союзниками в деле воспитания.
- Разговаривать с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
- Поощрять стремление ребенка задавать вопросы.

#### **В детском саду запрещается:**

- Кричать на детей и наказывать их.
- Выставлять проступки детей на всеобщее обозрение.
- Приходить к детям с плохим настроением.
- Обсуждать с родителями поведение чужого ребенка.
- Оставлять детей одних.
- Унижать ребенка.

По материалам «Справочник педагога-психолога» №8 2015г