

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида» №14 «Улыбка»

**Семинар-практикум с элементами тренинга для молодых педагогов
"Личностный и профессиональный рост педагогов".**

Составила: педагог-психолог
1 кв. категории
Каменева Ю. В.

г. Лодейное Поле

апрель 2019

Цель: поиск резервов для эффективной педагогической деятельности.

Задачи:

1. Создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов.
2. Способствовать формированию уверенности в себе.
3. Осознание педагогами своих личностных особенностей.
4. Выявить ресурсы профессиональной деятельности, направление роста.
5. Получение психологической поддержки.

Материалы и оборудование: музыкальное сопровождение, искусственные цветы для упражнения «Букет настроения», пластиковый стаканчик, листы бумаги, ручки.

Ход занятия:

Психолог: «Здравствуйте, уважаемые участники сегодняшнего семинара-практикума. Я рада вас видеть, очень приятно, что вы нашли возможность сегодня прийти, отвлечься от текущих дел и посвятить время друг другу и себе».

Каждый педагог – это, прежде всего личность, со своими желаниями и особенностями, способностями и талантами. Все мы хотим, чтобы окружающие нас люди могли понять нашу душу, оценили наши мысли и рассуждения, с уважением и пониманием отнеслись к нашим особенностям. В глубине души мы стремимся быть понятыми и принятыми, причём как в личной жизни, так и в профессиональной.

1. Экспресс – диагностика: «Букет настроения».

Психолог: «Прислушайтесь к своему состоянию, возьмите из корзины тот цветок, который соответствует вашему настроению». (педагоги берут цветы).

Красный – вы активны, энергичны.

Жёлтый – вам весело, вы радостны.

Синий – устали, вам грустно.

Белый – спокойны, умиротворены.

Посмотрите на букет, что можно сказать о настроении нашей группы?

2. Упражнение: «Стаканчик».

Участники садятся в круг. Психолог даёт первому игроку пластиковый стаканчик. Задание: передать стаканчик по кругу таким образом, чтобы способ передачи его от игрока к игроку ни разу не повторился. Для тех, кто не может придумать оригинальный способ передачи стаканчика, команда придумывает смешные штрафные санкции. Все штрафы отрабатываются в конце игры.

3. Упражнение: Поменяйтесь местами те, кто...

Цель: познакомиться ближе, узнать, чем похожи для того, чтобы уже найти приятелей по интересам.

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать.

Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак - пусть погладит себя по животу;
- кто любит кошек - трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра - пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком - загляните себе под стул;
- замужние опишите в воздухе большую восьмерку рукой;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребенка);
- кто, хоть раз мечтал стать невидимым, закройте лицо ладонками;

Рефлексия:

- Какие эмоции испытывали во время упражнения?
- Что нового узнали о других?
- Что интересное узнали?

4. Упражнение «Что вижу, о том и пою».

Упражнение делается в парах. Один человек показывает на любой предмет, который находится в поле его зрения. Задача второго – не менее 5 минут рассказывать про этот предмет, его историю, функции и причины его появления на свет. Говорите на тему предмета. Так же можно затронуть вопрос его жизненной необходимости для сохранения мира во всем мире. Приступайте.

Обсуждение:

- Хватало ли вам времени, или его было слишком много?
- Сразу ли у вас находились слова, чтобы говорить об указанном предмете?

Выполняя в свободное время данное упражнение, вы научитесь вместо краткого, сухого ответа давать подробное и красочное описание чего-либо. Вы станете более интересны слушателям.

Будем работать дальше. Чтобы развить коммуникативные умения, выполним следующее упражнение.

5. Упражнение «Интервью».

Каждый участник должен в течение 3 мин. подготовить по одному вопросу для всех членов группы. Вопросы должны касаться внутренних личностных особенностей человека – его характера, привычек, интересов и др.

Основное правило - отвечать как можно более полно и откровенно, при всем этом учитывая правила, о которых мы говорили в начале.

Участник, готовый первым дать интервью группе, садится так, чтобы видеть в лицо всех членов группы. Члены группы по очереди задают приготовленные (именно этому участнику) вопросы. В кругу должен побывать каждый участник.

6. Визуализация «Зеркала».

Закройте глаза.

- Представьте, что Вы находитесь в большой комнате с двумя зеркалами на противоположных стенах. В одном из них вы видите свое отражение. Ваш внешний вид, выражение лица, поза – все говорит о крайней степени неуверенности.
- Вы слышите, как робко и тихо вы произносите слова.
- Постарайтесь абсолютно слиться со своим отражением в зеркале и почувствовать полное погружение в болото неуверенности. С каждым вдохом и выдохом усиливайте ощущение страха, тревоги, мнительности.
- А потом медленно «выйдите» из зеркала. Отметьте, как ваш образ становится все более тусклым, и, наконец, гаснет совсем. Вы уже никогда не вернетесь к нему.
- Мысленно медленно повернитесь и всмотритесь в свое отражение в другом зеркале.
- Вы уверенный в себе человек! Память подсказывает самое яркое событие вашей жизни, когда вы были на коне.
- Вспомните звуки, образы, запахи, сопровождавшие тогда ваш момент успеха и чувства абсолютной уверенности в себе.
- Ваш внутренний голос прорвался наружу: **«Я верю в себя!»**
- Красный столбик вашей уверенности поднимается по шкале градусника, и с каждым вашим вдохом и выдохом приближается к стоградусной отметке.
- Наполните себя им. Создайте вокруг себя облако уверенности и окружите им свое тело.

- Добавьте музыку уверенности. Запахи. Увидьте символы, образ вашей уверенности. Слейтесь с ним.
- Представьте размашистую надпись золочеными буквами на зеркале: «**Я уверен в себе!**»
- Представьте себе громадную аудиторию. Вы стоите на сцене. И вам аплодируют десятки тысяч человек.
- Вот он, ваш успех! Почувствуйте его всем своим телом и внутренним состоянием!
- Сделайте глубокий вдох и откройте глаза!

Обсуждения:

- Как вы себя чувствуете?
- Удалось ли представить себя?

Итоговая рефлексия:

- Вынесли ли вы что-то новое для себя?

- Будете ли вы эти знания применять в жизни?

Я думаю, что из сегодняшнего занятия вы взяли много полезного для себя. А теперь все друг - другу похлопаем. Всем спасибо за работу.