муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение «Детский сад № 88» (МДОАУ № 88), 2 корпус

**Развивающее занятие с элементами тренинга**

**для педагогов**



|  |  |
| --- | --- |
|  | Подготовила:  педагог-психолог МДОАУ № 88  *Е.В. Мороз,* первая квалификационная категория |

2019-2020 учебный год

Оренбург, ул. Геннадия Донковцева, 5/7

Тел. (3532) 431-088

**Пояснительная записка**

«Жизненный путь человека – это история формирования и развития личности в определённом обществе, современника определённой эпохи и сверстника определённого поколения», – писал психолог Б.Г. Ананьев.

Жизненный путь является своеобразным портретом личности: в нём запечатлеваются её ценностный уровень, личностные потребности, мотивация, социальная и профессиональная направленность, отношение к жизненным сложностям и способы их решения.

Важной составляющей благополучного жизненного пути человека является его профессиональная успешность – одна из наиболее значимых социокультурных установок человека.

Профессиональная успешность служит критерием оценки деятельности любого специалиста, универсальным социопсихологическим мотивом самоидентификации личности (Р. Берне, К. Левин, А. Маслоу, Д. Рейнор, X. Хекхаузен). Осуществляя выбор профессии, человек выстраивает свою дальнейшую судьбу, определяет сферу интересов, статус, социальные роли.

*Особую роль на стадии профессиональной подготовки играет социализация личности, где важным компонентом являются социальные ресурсы, то есть заложенный в человеке потенциал социального взаимодействия*, его включённость в определённую социальную среду, усвоение и воспроизведение в ней культурных ценностей, проявление социальных норм и социальных правил. Современные социально-экономические условия актуализируют саморазвивающуюся, самоэффективную, самодостаточную личность, которая несёт ответственность за свой выбор стратегии жизни, характеризуется мотивационной направленностью, рефлексивным сознанием и способностью к самоорганизации.

Для создания соответствующего портрета успешной личности учитывается ряд предпосылок, а именно:

• опыт ценностей, нравственных критериев и оценок, которыми личность руководствуется в своём поведении;

• опыт привычной активации, определяющий, какими «наработанными» конструктивными действиями располагает личность, чтобы воплотить свою самостоятельность в жизнь;

• операциональный опыт, т. е. опыт конкретных умений, чётко сформированных способов действий;

• опыт рефлексии, связанный с определением возможностей. С одной стороны, не претендовать на достижимое, с другой, – не занижать уровень притязаний;

• опыт сотрудничества: умение взаимодействовать с другими людьми, соизмеряя усилия и распределяя ответственность.

**Цель занятия:**развитие у педагогов МДОАУ № 88 коммуникативной компетентности, навыков самопознания, эмоциональной устойчивости, повышение самооценки, уверенности в себе.

Занятия с элементами тренинга мотивирует педагогов к самосовершенствованию, овладению знаниями, приемами, механизмами коммуникативной компетентности.

**Задачи:**

1. Определить ключевые позиции на пути личностного роста.
2. Способствовать освоению активной позиции самопознания и самодиагностики.
3. Развивать осознанное стремление к успеху и преодолению профессиональных затруднений.

**Дата и время проведения:** 25 марта 2020 г., 13.30 часов

**Форма проведения:** занятие с элементами тренинга.

**Место проведения**: музыкальный зал.

**Участники**: все педагоги.

**Продолжительность занятия**: 45 минут

**Структура тренинга:**

1. Вводная часть: 8 минут

* Орг. момент – *3 минуты*
* Разминка – *5 минут*.

1. Основная часть – 30 минут.
2. Заключительная часть: 7 минут

* Рефлексия – *5 минут*
* Орг. заключение – *2 минуты.*

ИТОГО: 45 минут.

**План тренинга**

***1 этап. Вводная часть***

*Цель:* знакомство участников с целями тренинга, постановка проблемы.

*Упражнения:* Орг. момент – «Поза Наполеона», «Выбор бейджиков – имя»; Постановка проблемы – беседа, «Добрые помощники – трактовка психологов»

*Время:* 8 минут

*Ресурсы:* стулья – по количеству участников, листочки 4-х цветов с клейким краем или бейджики; фломастеры, английские булавки.

***2 этап. Основная часть***

*Цель:*

*Упражнени*я: Мозговой штурм «УСПЕХ – что это?», Визуализация УСПЕХа, диагностическое упражнение «Лестница», упражнение-эксперимент «Уверенность», игра «ССВУ (сильные, слабые, возможности, угрозы)», упражнение «Дорога к успеху», упражнение «Ура, успех!».

*Время:* 30 минут

*Ресурсы:* доска, мел разного цвета, магнитная доска / мольберт,

***3 этап. Заключительная часть***

*Цель*: подведение итогов, снятие напряжения.

*Упражнения:* 1) рефлексия – упражнение «Автобусная остановка». 2) подведение итогов – упражнение «Аплодисменты».

*Время:*7 минут.

*Ресурсы:*карандаши, фломастеры, ручки; листы А4 – по 1 каждого цвета – синий, красный, желтый, зеленый.

**1. Вводная часть.**

***1) Организационный момент – Упражнение «Поза Наполеона»***

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

*Комментарий психолога:*

- Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

***2) Выбор и подготовка бейджиков*** (один из четырех цветов):

- Уважаемые коллеги! Выберете бейдж любого цвета и напишите, как бы Вы хотели, чтобы Вас сегодня называли.

***3) Постановка проблемы***

- Многие из нас ждут, что вот-вот произойдет чудо: счастье возьмет да и нагрянет. А в руках у счастья будут волшебные помощники, например:

* Мы сорвем **молодильные яблоки**, и переродимся, станем энергичнее, добрее, жизнерадостнее.
* Мы ждем, что пролетит мимо **синяя птица**, одарит пером, и озарится наша жизнь новым светом, и расцветут сразу наши таланты, засверкают новыми гранями наши способности.
* Неплохо было бы, если бы птица подбросила **сапоги-скороходы**, чтобы стремительно несли они нас по жизни, чтоб смогли мы успеть сделать все, что задумали, для чего родились.
* И как было бы здорово держать в домашнем аквариуме **золотую рыбку**,

- Кстати, кто какой бы инструмент взял себе из вышеперечисленного?

- Так вот. Послушайте трактовку психологов:

Яблоки – наша внутренняя способность к возрождению.

Жар-птица – полет наших мыслей, фантазии, разнообразие наших чувств, эмоций.

Сапоги-скороходы – наше стремление пройти свой путь.

Золотая рыбка – желание чувствовать себя как рыба в воде.

- Но эти добрые помощники, как нам кажется, живут где-то далеко, вне нас, в особом сказочном мире. А так хочется быть обласканной ими, быть счастливой, успешной. Миллионы людей мечтают быть успешными. Но реально ими становятся немногие. Почему? Каковы составляющие успеха?

В современном обществе бытует мнение, что это деньги и высокое социальное положение. Но достаточно ли иметь крупный счет в банке и занимать ответственный пост на работе? Успешен ли человек, наживший к 40 годам язву, перенесший инфаркт, но не страдающий от нехватки денег? Одинаков ли успех для разных людей? Очевидно, что нет.

Так что же такое УСПЕХ?

**2. Основная часть.**

***1) Мозговой штурм «УСПЕХ – что это?»***

*Цель:* сделать вывод всей группой.

- Для начала надо определить, что такое успех.

(Финансовое благополучие? Положение в обществе? Признание? Состояния гармонии и покоя? Кто такой успешный человек, тот, кто уже достиг вершины карьеры и признания или тот, кто еще в пути?)

*Педагоги подбирают определение понятия УСПЕХ и записывают это на доске (каждая в своём секторе):*

* *одна группа с помощью существительных,*
* *другая группа с помощью прилагательных,*
* *третья – с помощью глаголов,*
* *четвёртая – с помощью наречий.*

***2) Визуализация УСПЕХа***

- Итак, мы видим с вами определение понятия «УСПЕХ», по мнению педагогов нашего детского сада. Давайте попробуем его материализовать, визулиализировать.

- Закройте глаза! Все!

- Представьте себе АХЕПСУ АЛУМРОФ.

- Ну как? Получилось?

- Нет. Конечно, нет. Поскольку у вас в памяти нет такой абракадабры. Вы ни с чем подобным раньше не сталкивались. Как это выглядит? С чем это едят? Как это пахнет? НЕ ЗНАЕМ.

- А теперь закройте глаза и представьте у себя в руке яркий, оранжевый, блестящий, сочный, ароматный апельсин. Вы берете нож и начинаете резать его на дольки. Вы чувствуете его запах, видите, как по мере того как вы его режете, во все стороны брызжет сок.

- Вот у вас началось обильное слюноотделение. Это в работу включилось ваше воображение, потому что вы знаете, что это такое. Знаете, как это пахнет, держали апельсин в руках и, конечно, помните его вкус.

На основе этого эксперимента можно сделать вывод о том, что представить мы можем только то, с чем знакомы, с чем сталкивались, что видели, трогали, ощущали.

Если вы не можете представить свой успех — скорее всего, вы не сможете его достигнуть.

***3) Диагностическое упражнение «Лестница»***

*Цель:* осознание себя как личности, находящейся на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности.

*Инструкция:* Внимательно рассмотрите схематичное изображение лестницы и отметьте свое местонахождение на лестнице на сегодняшний день.

- Подумайте и ответьте, Вы поднимаетесь вверх или опускаетесь вниз? Пометьте стрелочкой свое движение или поставьте крестик, если вы стоите на месте.

*Рефлексия:*

- Устраивает ли Вас Ваше местоположение на лестнице?

- Что мешает Вам находиться наверху?

- Вы в силах устранить причины, которые мешают вам двигаться вверх?

***4)* *Упражнение-эксперимент «Уверенность»***

*Цель:* понять механизм действия успеха.

- Практика показывает, что успеха в жизни чаще достигают уверенные в себе люди. Сейчас проведем один небольшой эксперимент. Для этого мне нужен один желающий.

*Ведущий надавливает на руку.*

- Что происходит? Сопротивление.

- Теперь упражнение повторяем со словами “Ты – неудачник, у тебя никогда ничего не получается. Ты не веришь в себя!”. *Здесь педагог-психолог давит сильнее, добиваясь, чтобы доброволец уменьшил сопротивление.*

- Упражнение повторяем снова, но теперь доброволец повторяет слова “Я неудачник, у меня никогда ничего не получается. Я не верю в себя”. *Педагог-психолог также давит сильнее, добиваясь, чтобы доброволец уменьшил сопротивление.*

- После этого повторяем с произнесением фразы “Я – умница, у меня все получится, я – молодец!” *Добиваемся ответной реакции добровольца на усиление сопротивления так, чтобы победить давление педагога-психолога.*

УПРАЖНЕНИЕ ПОВТОРЯЕТСЯ В ПАРАХ.

***5) Игра “ССВУ (сильные, слабые, возможности, угрозы)”.***

*Цель:* анализ положительных сторон профессии «педагог».

*Инструкция.* Каждая профессия, а для нас «педагог» в том числе, может характеризоваться с четырех сторон.

Сильная сторона – то, что помогает педагогу достичь успеха в профессии.

Слабая сторона – то, что мешает достигать желаемого результата.

Возможности – то, что можно получить хорошего, полезного по результатам своей деятельности.

Угрозы – какие неприятные для нас последствия могут быть в ходе профессиональной деятельности.

Разбейтесь на 4 группы, по цвету бейджиков. Каждая группа берет лист с одной из характеристик профессии («сильная», «слабая», «угрозы», «возможности») и раскройте свою сторону относительно профессии «Педагог». (Дается 5–7 минут.)

Обсуждение результатов в последовательности: «сильная», «слабая», «угрозы», «возможности».

***6) Упражнение «Дорога к успеху»***

*Цель:* активизировать ресурсы для стремления к успеху, повышения самооценки.

*Материалы:* листы А4, цветные карандаши.

*Инструкция.* На пути к успеху встречаются различные препятствия, преграды, и от того, как мы их преодолеем, зависит, достигнем ли мы его. Сейчас мы попробуем идти к успеху через различные препятствия.

- В начале нашего пути мы на листочках напишем качества, которые помогают нам на пути к успеху. Вам нужно на приготовленных листах цветными карандашами написать свои положительные качества.

- Теперь нам нужно с помощью считалки выбрать двух участников.

*Когда дети выберут участников, им предлагается встать друг напротив друга на определенном расстоянии (около 2 метров). Ведущий раскладывает между участниками листы А4 с написанными качествами.*

*Задание:* один участник в роли ведомого, второй — в роли поводыря. Задача второго участника — говорить, сколько и в каком направлении сделать шагов, чтобы не наступить на препятствие. Если ведомый наступил на препятствие, игра прекращается. Листок переворачивается, и ведомый зачитывает качество. Затем участники игры меняются местами.

***7)*** ***Упражнение «Ура, успех!»*** Модификация упражнения С. Гиппиус (в кн.: «Гимнастика чувств». М.: Искусство, 1967).

*Цель:* повышение уверенности, стимуляция чувства успеха.

*Инструкция.* По моей команде (я хлопну в ладоши) кричите «Ура!»

Ведущий объясняет участникам, что кричать нужно тогда, когда возникает повод. И в ту секунду можно громко говорить, искренне радоваться. Попробуем?

«Я научился работать в компьютере!»,

«Я справился с заданием!»

«Я прошел аттестацию!»,

«Я получил категорию!».

В этом случае укрепляется привычка действовать целесообразно.

*Анализ упражнения*

— Что вы чувствовали, когда радовались успеху?

— Как это упражнение может помочь вам в работе?

- Молодцы, настроились на успех.

**3. Заключительная часть.**

***1) Рефлексия***

- Сейчас я предлагаю вам выполнить ***упражнение***, которое называется ***“Автобусная остановка”.*** Когда люди ждут автобуса на остановке, что они делают? Думают, разговаривают, читают объявления и т.д. Сейчас мы будем делать похожие вещи.

На каждом столе лежат цветные листы (под цвет бейджиков):

* на синих написано «ЗНАЮ» - какие знания о себе вы сегодня получили,
* на красных «УМЕЮ» - какие навыки освоили,
* на зеленых «ИСПЫТАЛА» - какой новый опыт пережили,
* на желтых «ПРИСВОИЛА» - что вы возьмете в свой багаж, то,что вам необходимо для работы.

Ваша задача записать на листе все, что вы считаете нужным, ничего не критикуя и не обсуждая. Через некоторое время я подам сигнал, и это будет значить, что “пришел автобус” и группам надо ехать на другую остановку, двигаясь по часовой стрелке, а лист остается на Остановке.

Таким образом, каждая группа побывает возле каждого листа.

Не нужно повторяться, прочитайте, что было сделано до Вас, и напишите что-то свое.

Поехали.

1. ***Упражнение «Аплодисменты»***

*Цель:* поднять настроение и на позитиве завершить занятие в эмоциональном плане.

- Хотелось бы закончить нашу встречу на позитиве. Хотелось бы подарить ощущение победы и оваций каждому. Я подхожу к любому участнику нашей тренинговой группы и начинаю аплодировать. (*Зал помогайте – молодчины же участницы столько преград преодолеть и сохранить позитив.*) Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

**Упражнение-визуализация для притягивания денег**.

*Упражнение проводится под спокойную музыку,*

*создав позитивное настроение.*

Психолог:

“Представьте себе, что вы находитесь в райском саду. В этом саду поют чудесные птицы, цветут невиданные цветы, ощущаются завораживающие запахи.

Вы идете по тропинке сада и ощущаете под ногами теплый песок, который ласкает ваши ноги и заставляет идти и идти вперед, наслаждаясь красотой. Запомните эту красоту!

На вашем пути встречается красивый цветущий куст. Вы осторожно подходите к нему, раздвигаете ветки и видите, как открывается золотой, обрамленный драгоценными камнями, ларец. Вы заглядываете в него и берете маленький золотой ключик. Закрываете ларец и продолжаете идти дальше, а в руках ощущаете ключик, который стал согревать вашу руку. Запомните этот ключик!

Вы продолжаете идти и наслаждаться чудесами сада. Тропинка заканчивается, и вы упираетесь в резные воротца, которые блестят на солнце так, что ослепляют вас. Вы достаете ключик вставляете его в замочную скважину и отпираете эти чудесные воротца. Ключик легко поддается вашему усилию, и воротца со скрипом открываются. Запомните этот момент!

Вы входите во владения, которые принадлежат всем и вам в том числе. Перед вашим взором предстает картина владения, о котором вы мечтали в детстве или в юношестве, а, может быть, мечтаете сейчас. На территории этого владения вы замечаете небольшой, очень изящный домик, который слегка походит на теремок с резными наличниками и маршами. Вы поднимаетесь по лестнице, подходите к двери и видите чудо – дверь сама отворяется, и вы продолжаете идти без остановок по красивому персидскому ковру.

Вы доходите до противоположной стены, где замечаете кассу. Берете осторожно чек, пишете на нем ту сумму денег, которая вам необходима, подаете его кассиру. Вы внимательно рассматриваете, как кассир отсчитывает пачки денег. Вы замечаете, что купюры отсчитывают тех достоинств, которые вам необходимы. Вы расписываетесь на чеке, берете деньги и идете их пересчитывать. Вы ощущаете запах денег при пересчете, осторожно укладываете деньги в имеющийся у вас кейс. Запомните эти минуты удовольствия и запах свежеотпечатанных новеньких купюр!

Получив нужную сумму, вы благодарите кассира и отправляетесь в обратный путь. Спускаетесь с лестницы, проходите через воротца, выходите на тропинку райского сада, а в руках у вас продолжает лежать маленький золотой ключик, который вам достается в подарок на всю жизнь, но вы-то знаете, что он вам пригодится в ближайшем будущем. Запомните этот ключик!

Вы выходите из райского сада и идете тратить деньги, ведь они вам были нужны на что-то!

Желаю вам, чтобы такая прибыль вас сопровождала в нужную минуту и нужный час всегда!”