**Тренинг для молодых педагогов ДОУ**

**«Все в твоих руках!»**

**Подготовила старший воспитатель Кулик Ю.Н.**

**2021 год**

**Введение**

Сегодня образование воспринимается большинством людей как приоритетное направление общественного развития. Появилась потребность в профессиональных педагогах. Работодатели заинтересованы в таких педагогах, их немного, их имена передаются из уст в уста - такие педагоги всегда востребованы. Отвечая на вопрос, в чем секрет популярности того или другого воспитателя, родители восхищаются психологическими характеристиками педагога, его умением создать позитивную атмосферу в группе, на занятиях, сохраняя педагогическую компетентность.

Ежедневная работа педагога - достаточно большая нагрузка на психику. Почти 70% педагогов находятся в состоянии постоянного напряжения, особенно молодые.

Тренинг-это прежде всего изменения. Это трансформация. Это - обучение и тренировка новых навыков.

Тренинг-это процесс, в котором лицо приобретает новые навыки знаний и отношений. В результате лицо начинает работать по-новому.

**Тренинг с начинающими педагогами** позволит помочь молодому специалисту почувствовать уверенность и себе приобрести профессиональный опыт. Также поможет в создании и усилении имиджа успешного специалиста.

**Цель тренинга:**способствовать психологической адаптации молодых педагогов к условиям работы детском саду.

**Задачи тренинга:**

- сформировать умение работать в команде;

- сформировать положительную самооценку;

- определить проблемные зоны у участников в личностной и деятельностной сферах;

- создать позитивный настрой на дальнейшее совершенствование пед. мастерства.

**Продолжительность:** 1 час.

**Количество участников:** 8-10 человек.

**Материалы для проведения:**

мультимедийное оборудование (ноутбук, проектор, экран);

раздаточный материал - смайлики;

чистые листы А4;

гуашь, кисти, карандаши, ластик, простой карандаш;

бланки теста для молодого воспитателя на определение его педагогической стрессоустойчивости (Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева);

памятки для воспитателей.

**Ход тренинга по адаптации молодых педагогов**

Чтобы хорошо работали молодые педагоги, им нужна уверенность, приятные эмоции. Но много трудностей и сложных ситуаций предстанут в процессе педагогического труда воспитателя - новичка. Сегодня мы познакомимся лучше друг с другом, почувствуем поддержку друг друга, постараемся преодолевать проблемы с легкостью.

**1. Упражнение «Экран настроения»**

**Цель:** создание доброжелательной атмосферы, позитивного настроения в рабочее группе.

Каждому участнику выдается смайлик, необходимо нарисовать смайлику мимику, которая соответствует настроению, с которым вы пришли, прикрепите смайлик на «Экран настроения».

**Вопросы для обсуждения:**

- Какое у вас сейчас настроение?

- Что способствовало такому настроению?

- Оно будет способствовать нашей работе?

- Почему так важно начинать новое дело в хорошем настроении?

**2. Правила работы в группе**

**Цель:**обсуждение и принятие правил всеми членами группы.

Прежде чем начать работу предлагаю ознакомиться с правилами работы нашей группы, и если необходимо внести коррективы.

- говорить по очереди, а не всем одновременно;

- не перебивать говорящего;

- критиковать идеи, а не лицо, которое их высказывает;

- предлагать собственные варианты;

- уважать все высказанные мнения;

- сохранять конфиденциальность;

- испытывать толерантность;

- сохранять доброжелательность.

**Принято единогласно. Клянемся не нарушать принятые нами правила.**

**3. Притча «Все в твоих руках»**

Очень давно в старинном городе жил Мастер, окруженный учениками. Самый способный из них однажды задумался: «Есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошел на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал ее между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошел к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любой момент сжать их ради своей истины. Несмотря на руки ученика, Мастер ответил:

- Все в твоих руках.

**Смысл этой фразы таков** - любой человек сам хозяин своей судьбы, и свою жизнь он творить собственными руками, поступками, словами, мыслями и действиями. Слово «В руках» надо понимать как – «В твоих силах», «В твоих возможностях», «В твоей власти».

**Право выбора** - то чем мы обладаем, а значит, мы сами и творим свою судьбу – «собственными руками».

**Вопросы для обсуждения:**

- От чего зависит, будут ли хорошие отношения с коллективом, с детьми и родителями. И будет ли ваша работа плодотворной?

**Вывод:** от нас самих все зависит.

**4. Рисунок «я - воспитатель»**

**Цель:**облегчить понимание актуального эмоционального состояния педагога, его отношения к работе в настоящее время, включая удовлетворенность ею и возникновение проблем.

Каждому участнику выдается чистый лист бумаги, карандаши, гуашь, кисть, простой карандаш, резинка. Предлагаю подумать и изобразить тему «Я - воспитатель». Далее каждый рассказывает о своем рисунке, почему изобразил именно это.

Каждый участник тренинга представляется по следующему образцу:

- «Меня зовут…»

- «Я люблю себя за …»

- «Мне в себе не нравится…»

**5. Беседа о соответствии первоначальных представлений о работе воспитателя**

**Цель:** отследить динамику представлений педагога о своей профессии.

**Примерные вопросы**:

Как вы представляли себе работу поначалу;

Что оказалось не таким, как вы себе представляли;

Что вам кажется сейчас сложным;

Что для вас оказалось самым легким;

Что бы вы хотели изменить;

Что доставляет наибольшее удовольствие в работе;

Хочется ли вам сейчас работать воспитателем?

**6.    Создание образа идеального воспитателя**

**Цель:** составить коллективный список качеств, присущих идеалу воспитателя.

**Инструкция. Педагогам предлагается ответить, на вопросы:**

* каков в вашем представлении идеальный воспитатель?
* какими качествами он должен обладать?

Свои представления участники тезисно излагают на бумаге, после чего проводится обсуждение индивидуальных списков и составление общего.

**7.    Упражнение «Какое качество важнее?»**

Цели: сформировать у участников более глубокое представление о личностных качествах педагога, стимулировать их к рефлексии собственных качеств.

Инструкция. Участникам последовательно предъявляются листы с написанными на них тремя положительными качествами:

* мудрость, надежность, настойчивость;
* активность, бескорыстие, вежливость;
* сила воли, скромность, смелость;
* самозабвенность, тактичность, терпеливость;
* гордость, гибкость, доброжелательность;
* невозмутимость, обаяние, общительность.

Задача - в каждой строке определить самое важное качество и обосновать свое решение. По окончании упражнения проводится обсуждение.

**8.Упражнение *«Представьте, что вы – это книга»***

Цели:сплочение групп;введение группы и каждого из ее участников в новую проблему.

***Задание:***представьте, что каждая группа – это книга.

**Подумайте и ответьте на вопросы:**

1. Какой заголовок больше всего подходит этой книге?
2. Как выглядит обложка книги? Что изображено на обложке?
3. С чего начинается повествование?
4. К какому жанру относится произведение? (комедия, драма, детектив, фантастика, репортаж с места событий)
5. Есть ли в этой книге главы, которые тяжело читать?
6. Есть ли в книге страницы, которые хочется переписать заново? Вычеркнуть?
7. Захотят ли люди прочитать вашу книгу?
8. Как бы вы провели рекламную кампанию по продаже книги?

***Вопрос по окончании игры***: Что объединяет все представленные книги?

**Вопросы:**

* легко ли было говорить о своих успехах;
* узнали ли вы что-то новое о ком-нибуд
* как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях.

***Упражнение 9*.  *«Калоши счастья»***

**Ведущий обращается к группе:**

***«Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья»***. У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком.

**Я буду** зачитывать вам различные ситуации, **а ваша задача** — надев эти калоши, **найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны**. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».

**- Руководитель отчитал вас за плохо выполненную работу.**

Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

**- У вас в группе большинство детьми со слабыми возможностями.**

Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими детьми.

Это хорошая возможность освоить новые методы работы с детьми.

**- На работе задержали зарплату.**

Можно сэкономить на чем-то.

Можно теперь сесть на диету.

**- По дороге на работу вы сломали каблук.**

Хороший повод купить новые сапоги.

**- Вы внезапно заболели.**

Хороший повод отдохнуть.

Заняться наконец-то своим здоровьем.

**10.Как же справиться с эмоциональным выгоранием?»**

*(способы саморегуляции в ситуации стресса).*

**Естественные приемы саморегуляции организма:**

-смех, улыбка, юмор;

-размышления о хорошем, приятном;

-различные движения типа потягивания, расслабления мышц;

-наблюдение за пейзажем за окном;

-рассматривание комнатных цветов в помещении, фотографий и других приятных или дорогих для человека вещей;

-мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее) ;

-"купание" (реальное или мысленное) в солнечных лучах;

-вдыхание свежего воздуха;

-чтение стихов;

-высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Конечно, нужно правильно уметь расслабляться, владеть техниками управления своим психоэмоциональным состоянием.

**В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:**

эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);

эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);

эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

**11. Ведущий обращается к группе:**

«Сегодня я вам предлагаю немного позаботиться о себе и сделать небольшие расслабляющие упражнения. Они помогут восстановить силы, привести в порядок свои мысли, расслабиться, успокоиться. Для этого вам надо сесть поудобнее и закрыть глаза. **Важно слушать мой голос и направить свое внимание туда, куда я скажу.**

*(Включить музыкальное сопровождение.)*

- Сделайте глубокий вдох и выдох, глубокий вдох и выдох…

Пришло время позаботиться о себе, побыть собой, подышать.

Наступило время, когда не нужно никому ничего доказывать, не нужно принимать никаких важных решений. Прошлое уже прошло, будущее еще не наступило. Его никто не знает. Вы в безопасном месте, вы отдыхаете, вы просто дышите.

**Делаем глубокий вдох и выдох**, дышите со своей скоростью, не торопите себя. В своей фантазии вы можете перенестись туда, где вам хорошо, где вы были счастливы. Постарайтесь отсоединиться от ваших мыслей.

**Представьте,** что ваши мысли – это лодочки и они плывут по реке. А вы на берегу и просто наблюдаете за ними. Не надо их обдумывать, анализировать, оценивать. Просто наблюдайте за ними и дайте им плыть туда, куда они хотят. А вы просто дышите…

**Делаем глубокий вдох и выдох.**

Теперь представьте, что к вашему лицу подплывает красивое белое облако. Белый свет касается вашего лица. Вы делаете **вдох**, и приятный белый свет начинает проникать в вашу голову, как бы заполняя ее изнутри. Мышцы лица расслабляются, ум успокаивается, тяжелые мысли растворяются в этом белом свете. С белым светом приходит покой, здоровье. В голове появляется легкость.

**Вы делаете глубокий вдох**, и ваша голова полностью наполняется белым светом. Мы продолжаем дышать, и белый свет наполняет наши плечи, плечи расслабляются и немного обвисают.

**Мы делаем глубокий вдох**, и белый свет проникает в грудную клетку, …обволакивает наше сердце, согревает его, наши легкие наполняются светом. С белым светом приходит покой. Сердце успокаивается, напряжение уходит.

**Мы делаем вдох**, и наполняются светом наши кисти, локти, руки расслабляются…

**Делаем вдох**, и белый свет наполняет нашу брюшную полость, нормализует работу желудка, свет обволакивает печень, согревая ее. С белым светом приходит покой. Вы просто дышите, мышцы расслаблены.

Мы делаем вдох, и свет наполняет наш таз, приносит нам гармонию и силы. Свет спускается в ноги. Тяжесть уходит, ноги наполняются силой и здоровьем.

С новым вздохом наполняются колени, ступни ног. Продолжайте дышать и побудьте в этом…

Можно пошевелить пальцами рук, ног. Открыть глаза, сделать вдох и выдох.

**Упражнения на снятие напряжения.** А сейчас я хочу предложить вам несколько упражнений, которые снимут ваше напряжение, и которые вы можете использовать в повседневной жизни.

**Упражнение 1. “Дождик”**

Участники становятся в круг друг за другом и кладут руки на плечи впереди стоящему. Легкими прикосновениями каждый участник имитирует капли начинающегося дождя. Капли падают чаще, дождь становится сильнее и превращается в ливень. Большие потоки стекают по спине. Затем потоки становятся все меньше, капли реже и совсем прекращаются.

**Упражнение 2. "Муха"**

**Цель**: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

**Сядьте удобно**: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза.

**Ваша задача**: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

**Упражнение 3. "Сосулька" ("Мороженое")**

**Цель**: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

**Встаньте, пожалуйста**, руки поднимите вверх и закройте глаза. Представьте, что вы - сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела: ладони, плечи, шею, корпус, живот, ягодицы, ноги. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе. Заморозьте себя. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

Выполним упражнение ещё раз.

**Релаксация 4. «Воздушный шарик».**

Инструкция : «Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание и не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего начинайте медленно и спокойно выдыхать. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, затем медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

1. ***Заключительная часть.***

**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 9. «Учимся расслабляться»***

Примите удобную позу. Под тихую расслабляющую музыку спокойным голосом психолог дает указания:

1. «Сожмите кулаки … сильнее…еще сильнее…разожмите»
2. **«**Втяните живот настолько, насколько возможно, замрите в этом положении. Расслабьтесь»
3. Сожмите веки так сильно, как только сможете. Расслабьте веки.
4. «Втяните голову в плечи… глубже. Расслабьтесь»
5. «Вдохните, задержите дыхание. Выдохните.
6. «Вытяните руки и ноги… сильнее. Расслабьтесь»

**Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно.**

**В заключении хочу вам представить, следующие слова Теодора Рузвельта: "Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться – бойтесь повторять ошибки".**

**9. Подведение итогов**

**Рефлексия.**

- Ваши ощущения после тренинга, настроение?

- На сегодняшнем занятии я поняла.

-Что понравилось? Что не понравилось?

- Что было полезным?

- Удалось ли вам расслабиться? Снять напряжение?

Обратимся снова к экрану настроений. Если ваше настроение в конец тренинга изменилось, вы имеете право сменить и смайлик.

***Список использованной литературы:***

1. Шитова Е. В. «Практические семинары и тренинги для педагогов» / Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Волгоград. 2013.

2. Чернышова В. М., Лифанова С. Ю. «Инновационные подходы к профилактике профессиональной деформации педагога» / Справочник педагога-психолога. 03.2011.

3. Сташкова Т. Н. Занятие-тренинг для педагогов «Профилактика синдрома эмоционального выгорания» / Справочник педагога-психолога 02.2011.

4. «Психология общения. Энциклопедический словарь» / А.А. Бодалева, М., «Когито-Центр», 2011

5. Саенко Ю.В. «Регуляция эмоций. Тренинг управления чувствами и настроениями», СПб, «Речь», 2011

6. Кипнис М. «128 лучших игр и упражнений для тренинга», изд-во» Прайм - Еврознак», М., 2008 г.

7. Сеть Интернет

**Теста для молодого воспитателя**

**на определение его педагогической стрессоустойчивости**

**(Н. В. Микляева, Ю. В. Микляева)**

**Из приведенных пословиц и поговорок выберите те, которые в наибольшей степени отражают особенности Вашей жизни в качестве молодого специалиста в данном учреждении:**

**1. Поступление на работу в детский сад:**

А. Не ищи зайца в бору – на опушке сидит.

Б. Ехал к вам, да заехал к нам.

В. Попался, как ворона в суп.

**2. Посвящение в должность воспитателя:**

А. Посла не секут, не рубят, а только жалуют.

Б. Летать летаю, а сесть не дают.

В. Напишешь пером, что не вывезешь волом.

**3. Первый самостоятельный опыт:**

А. Прежде веку не помрешь.

Б. Его пошли, да сам за ним иди.

В. Как ступил, так и по уши в воду.

**4. Отношение к наставничеству:**

А. Наука учит только умного.

Б. Болящий ожидает здравия даже до смерти.

В. Кабы знать, где упасть, так и соломки подостлал.

**5. Проведение занятий с детьми:**

А. Не бьет стрела татарина.

Б. Учи других – и сам поймешь.

В. Ехала кума неведомо куда.

**6. Родительские собрания:**

А. Не трудно сделать, да трудно задумать.

Б. Первый блин комом.

В. Жаловался всем, да никто не слушает.

**7. Участие в педагогических советах в ДОУ:**

А. Живет и эта песня для почину.

Б. Стрелял в воробья, да попал в журавля.

В. Фасон дороже приклада.

**8. Конец учебного года:**

А. Не то дорого, что красного золота, а то дорого, что доброго мастерства.

Б. За ученого (битого) двух неученых (небитых) дают.

В. Вечер - плач, а заутре - радость.

**Ключ к тесту**

**Если у Вас преобладают ответы:**

"А" – у Вас сформированы устойчивые представления о себе как "идеальном педагоге" (каким бы Вы хотели стать, "потенциальном педагоге" (каким бы Вы могли стать) и "реальном педагоге" (как Вы себя оцениваете). Это позволяет Вам уже учиться у более опытных педагогов и успешно работать по выбранной специальности.

"Б" – у Вас недостаточно дифференцированы представления о себе как о реальном и потенциальном педагоге. Вы привыкли учиться и работать, не задумываясь над тем, что меняетесь в ходе этого процесса. Попробуйте посмотреть на себя со стороны – и увидите, что у Вас уже вырабатывается свой собственный, присущий только Вам, стиль педагогической деятельности.

"В" – У Вас занижена самооценка как самообразовательной, так и профессиональной деятельности. Это приводит к неуверенности в своих силах и пассивности. Попробуйте придумать себе идеальный образ себя – педагога и Вы убедитесь, что разница между Вашими возможностями и желаниями намного меньше, чем Вам кажется!

**Стрессоустойчивость:**

для ответов типа "А" – нормальная.

для ответов типа " Б" – неустойчивая.

для ответов типа "В" – свидетельствует о необходимости оказания психологической помощи в процессе адаптации к требованиям педагогической профессии.