

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад «Вишенка» г. Волгодонска

**Тренинг для педагогов на тему:  
«Формирование психологического компонента  
профессиональной компетенции педагогов»**



Подготовила педагог-психолог  
Лобова Виктория Александровна

г. Волгодонск  
2020 год

**Цель:** способствовать повышению уровня психолого-педагогической компетенции педагогов ДОУ в условиях реализации ФГОС и в соответствии с требованиями Профессионального стандарта «Педагог».

**Задачи:**

1. Создание модели личностно-профессиональных качеств педагога ДОУ в соответствии с ФГОС и Профессиональным стандартом «Педагог».
2. Повышение уровня профессиональных компетенций посредством совершенствования умения адекватно оценивать результаты собственного труда (саморефлексия).
3. Повышение качества взаимодействия всех участников образовательных отношений на основе ознакомления с основными способами выхода из конфликтной ситуации.
4. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагога за счет обучения практическим приемам и навыкам снятия стресса.

**Техническое оснащение:** проектор, ноутбук, магнитная доска, клей, графин с водой, три стакана, журнальный столик.

**1. Вступительное слово**

**Знакомство.**

**Упражнение «Крылатые ассоциации»**

Для того чтобы мы с вами сегодня могли легко и свободно общаться, нужно познакомиться. И делать это будем необычным способом. В древности друиды считали, что в человеке отражен весь окружающий мир, и он тесно связан с царством животных, растений и минералов. Поэтому у каждого человека есть свое любимое животное, растения, камень.

Сейчас я предлагаю каждому из вас выбрать свою любимую птицу, и определить одно-два качества, которыми она вас привлекает. Затем каждый будет называть свое имя, как бы вы хотели, чтобы к вам сегодня обращались, любимую птицу и ее качества. *(Педагоги по кругу называют свои имена, название птицы и ее характеристики).*

В продолжение сегодняшней тематики нашей встречи, я хотела бы вам рассказать притчу, автором которой является известный советский, российский педагог, психолог, основатель гуманной педагогики. Вы знаете, что главным принципом гуманной педагогики, является принцип сотрудничества и взаимодействия.

**Притча «Крылатый ученик»**

Сидит мудрец у обочины и смотрит на дорогу. Видит, идет учитель и ведет за собой ребенка. Учитель и ребенок подошли к мудрецу поздоровались. Учитель спросил у мудреца:

-Что ты здесь делаешь, старик?

- Жду тебя. – Ответил старик. – Тебе ведь дали этого ребенка на воспитание?

- Да! – Ответил учитель.

- Так бери с собой мудрость. Если ты хочешь посадить для человека дерево, посади плодородное дерево. Если захочешь подарить человеку лошадь, подари самого лучшего скакуна. А если отважишься воспитать человека ребенка, верни его «крылатым».

- Как я это сделаю, если сам не умею летать?

- А ты попробуй! – Сказал мудрец и закрыл глаза.

Прошли годы, мудрец все так же сидел у обочины дороги и смотрел в небо. Вдруг видит, по небу летит ребенок, а за ним его учитель. Они приземлились, подошли к мудрецу, и поклонились.

- Я возвращаю «крылатым» ребенка! – Сказал учитель и гордо посмотрел на своего питомца.

А мудрец посмотрел на крылья учителя и произнес: «А меня больше радуют твои крылья. Что бы воспитать крылатого ребенка, нужно самому научиться летать!»

Если педагог хочет воспитать в ребенке самые лучшие качества, он должен сам обладать ими. В этом и заключается профессионализм педагога.

**Слайд 1.** Уважаемые коллеги! На нас, педагогов сегодня возложена огромная ответственность и значимая миссия - воспитание личности. В современном обществе педагог должен:

- Владеть практическими приемами общения, позволяющие осуществлять направленное результативное взаимодействие «ребенок – воспитатель – родитель».
- Уметь сохранять эмоциональное равновесие, предотвращать и разрешать конфликты конструктивным способом. Владеть приемами действий в нестандартных ситуациях.
- Уметь адекватно оценивать результаты собственного труда. Владеть механизмами целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки успешности собственной деятельности. Владеть способностью к рефлексии, стрессоустойчивостью. Уметь проявлять экстраверсию и эмпатию.
- Уметь управлять своим поведением и деятельностью, контролировать свои эмоции. Быть способным к саморегуляции.
- Уметь выработать тактику, технику и стратегию активного взаимодействия с людьми, организовывать их совместную деятельность для того, чтобы достичь определенных социально значимых целей.
- Быть способным к постоянному профессиональному совершенствованию. Обеспечивать постоянный рост и творческий подход в педагогической деятельности. Осуществлять непрерывное обновление собственных знаний и умений, что обеспечит потребность к постоянному саморазвитию. Позитивное отношение к новым идеям, стремление реализовать их на практике по собственной инициативе, без воздействия администрации.

На этом пути есть некоторые проблемы, и их необходимо уметь решать. Мы хотим помочь вам немного разобраться в себе, заглянуть внутрь себя, чтобы успешно работать и соответствовать требованиям Профессионального стандарта «Педагог».

**Слайд 2.** Предлагаем каждому самостоятельно на шкале отметить точками уровень развития ваших индивидуальных качеств развития личности по принципу:

(1 – менее выражено индивидуальное качество личности)

(9 – более выражено индивидуальное качество личности)

Соединить точки прямыми линиями, построить график сформированности педагогических компетенций.

### 3. Методика «Профессиональная саморефлексия»

**Цель:** определение сформированности психолого-педагогических компетенций педагога в ДОУ.



По результатам выстроенной диаграммы вы смогли определить свои сильные и слабые стороны. Если сильные стороны нас только радуют, то со слабыми (у каждого они свои - стрессоустойчивость, эффективное взаимодействие, адекватная самооценка, эмоциональная саморегуляция, креативность, самосовершенствование) давайте поработаем.

**Слайд 3.** Для эффективной работы современному педагогу часто мешает стресс.

Стресс - нормальная реакция организма на нарушения внутреннего равновесия. Наиболее опасным для жизнедеятельности организма является хронический стресс.

Симптомы хронического стресса:

- - нарушение памяти и концентрации внимания;
- - бессонница;
- - депрессия;
- - чувство вины.

Последствия - головная боль, выпадение волос, повышенное давление, сердечные болезни. Причины хронического стресса могут быть разнообразны, но часто выделяется такой вид стресса, как профессиональный.

**Слайд 4.** Предлагаем оценить свое эмоциональное состояние с помощью эффективной методики.

### **Тест «Дельфины»**

**Цель:** снятие усталости и напряжения, поддержка положительного эмоционального фона, определение уровня стресса.

**Инструкция:** необходимо в течение одной минуты внимательно рассмотреть на картинке два практически одинаковых дельфина, и по мере возможности найти наибольшее количество отличий. Победителю – шквал аплодисментов!

**Слайд 5.** *(В это время на экран выводится картинка вынырывающих из воды дельфина и коровы)*

**Рефлексия:**

- если у вас данная картинка вызвала улыбку – это говорит о том, что ваше эмоциональное состояние не вызывает тревоги;
- если картинка вызывает агрессию – вы, на данный момент, испытываете чувство стресса.

**Слайд 5.** Как уменьшить чувство стресса! Предлагаем рассмотреть на примере!

### **Психотехника «Стакан воды»**

**Цель:** повышение стрессоустойчивости педагогов как профилактики синдрома эмоционального выгорания.

Психолог берёт в руки стакан с водой, вытягивает её вперед и спрашивает педагогов: Как вы думаете, сколько весит этот стакан? Ответы аудитории.

- Примерно 200 граммов! Нет, г 300, пожалуй! А может и все 500граммов.
- Я действительно не знаю точно, пока не взвешу его. Но сейчас это не нужно. Мой вопрос, вот какой: что случится, если я буду так держать стакан в течение нескольких минут?
- Ничего!
- Действительно, ничего страшного не случится! А что будет, если я буду держать этот стакан на вытянутой руке, например 2 часа?
- Ваша рука начнет болеть.
- А если целый день?
- Ваша рука отнимется, у вас будет сильное мышечное напряжение. Возможно, даже придется ехать в больницу!
- Как, по-вашему, вес стакана изменится от того, что я его целый день буду держать?
- Нет!
- А что нужно делать, чтобы все это исправить?
- Просто поставить стакан на стол!

- Конечно!

- Да, так мы и делаем со всеми жизненными трудностями. Подумайте о какой-либо проблеме несколько минут, и она окажется рядом с вами. Подумайте о ней несколько часов, и она начнет вас засасывать, как трясина. Если будете думать целый день, она вас выведет из эмоционального равновесия.

**Рекомендация:** Справиться с проблемой позволяет только действие. Решайте её делом или отложите в сторону, если не можете решить! Нет смысла носить на душе камни.

*Для быстрого снятия стресса существуют несложные телесные упражнения.*

Польза упражнений: позволяют, во-первых, устранить спазм и нормализовать кровоснабжение всех тканей, во-вторых, отвлекают от переживаний и помогают расслабиться и забыться. В-третьих, при физических нагрузках в организм поступает гораздо больше кислорода, а он сам по себе является прекрасным успокоительным. Кроме того, некоторые приёмы направлены на изменения работы мозга, то есть, по сути, меняют мысли.

### **Упражнение №1**

Цель: Уравновесить своё состояние.

Большим пальцем в центре ладони перекрестно попеременно растирать круговыми движениями. По 5 раз.

### **Упражнение № 2**

Цель: Выводит организм из шока.

Руки оплетают, шлепают по телу. Плечи опущены, расслаблены. Раскачивать тело до боли – 5раз.

## **• 6. Советы психолога по преодолению стресса.**

1. Выясните, что именно вас беспокоит и задевает за живое. Расскажите о том, что вас беспокоит, близкому человеку. Это особый психологический прием: проанализировав свою проблему вслух, вы доберетесь до корня своих проблем и найдете выход из ситуации.

2. Спланируйте свой день. Ученые заметили, что для человека, состояние которого приближается к стрессовому, время ускоряет свой бег. Поэтому он испытывает непомерную загруженность и нехватку времени.

### **Слайд 7.**

3. Научитесь управлять своими эмоциями. Недостаток многих педагогов в том, что они развивают бурную деятельность, но забывают отдохнуть.

4. Улыбайтесь, даже если вам не очень хочется. Смех положительно влияет на иммунную систему, активизируя Т-лимфоциты крови. В ответ на вашу улыбку,

организм будет производить желаемые гормоны радости. Определите негативные факторы, приводящие к возникновению у Вас стресса. Старайтесь избегать их или с помощью позитивного мышления измените свое отношение к ним.

### **Слайд 8.**

5. Отдыхайте вместе с семьей.
6. Физические упражнения снимают нервное напряжение.
7. Музыка - это тоже психотерапия. Слушайте спокойную музыку.
8. Гуляйте больше на улице, бегайте.
9. Чтобы предотвратить разочарование, неудачи, не надо браться за непосильные задачи.

### **Слайд 9.**

10. Постоянно концентрируйтесь на светлых сторонах жизни и событиях - это сохранит здоровье и будет способствовать успеху.
11. Не злоупотребляйте кофе и алкоголем.
12. Ешьте мороженое - там есть компонент, который улучшает настроение. И банан - в нем есть серотонин, гормон счастья.
13. Употребляйте витамин Е. Он повышает иммунитет и устойчивость к стрессу. Кстати, этот витамин содержится в картофеле, сое, кукурузе, моркови, ежевике, грецких орехах.
14. Есть много различных систем аутотренинга. К сожалению, на то, чтобы овладеть ими, у нас часто не хватает терпения и времени. А вот усвоить несколько советов по преодолению стресса совсем не трудно! Попробуйте! И у вас всё получится!

## **5. Решение конфликтных ситуаций.**

В повседневной жизни педагог имеет дело с самыми разными ситуациями. Среди них особо выделяются те, которые требуют от человека поиска новых решений. Типичными ситуациями такого рода и являются конфликты.

В основе любого конфликта лежит проблема, которая содержит: противоречивые позиции сторон по какому-то вопросу.

Необходимо помнить, конфликт может выполнять 2 функции: *негативную и позитивную!*

### **Отрицательные стороны конфликта:**

- разрушает здоровье;
- вызывает стресс, психотравмы;
- разрушает межличностные отношения, семьи, личности;
- формируется отрицательная установка, отрицательный жизненный сценарий.

### **Положительные стороны конфликта:**

- дает возможность сформулировать и осознать проблему, выявить трудности;
- найти новые пути решения;
- учит формам общения, умению налаживать отношения;
- оказывает содействие личностному, профессиональному росту и развивает волевую саморегуляцию;
- развивает познавательные черты ума, скорость реакции, принятие решений.

### Упражнение «Строители башни»

Цель - построение команды, в которой делается попытка показать конфликт, возникший из-за коммуникационных барьеров между участниками.

*Описание упражнения.*

1. Сформируйте команду из 6 человек.
2. Дайте команде детали из «Лего». Объясните, что им будет нужно построить одну башню.
3. Всем участникам вручите карточку, на которой будут записаны данные, касающиеся какой-то одной части задания. Подчеркните, что этой информацией ни с кем нельзя делиться.
4. Объявите, что игра будет проходить в полном молчании, и разрешите игрокам приступить к делу.

*Инструкции для карточек:*

- Башня должна состоять из 40 блоков.
- Башня должна иметь высоту в 10 уровней.
- Башня должна быть построена только из белых, красных и желтых «кирпичиков».
- Башня должна быть построена только из синих и желтых «кирпичиков».
- Шестой уровень башни должен отличаться по цвету от остальных.
- Башню должны построить именно вы. Если за «кирпичи» возьмутся другие члены вашей команды, остановите их и настаивайте, что построите башню самостоятельно.

*Обсуждение итогов игры:*

*За игрой «Строители башни» интересно наблюдать со стороны, так как отдельные игроки неизбежно придут к замешательству, неразберихе и разочарованию, едва лишь поймут, что все их попытки следовать инструкциям приводят исключительно к противодействию со стороны членов их команд. Их постигнет разочарование, как только они поймут, что вся совместная работа над общей задачей сводится к выявлению того факта, что на деле ничего подобного не происходит. Например, какой-нибудь игрок пытается положить синий «кирпичик» только для того, чтобы другой игрок убрал его с явным негодованием. Третий постарается удержать других, от каких бы то ни было действий вообще, и т.д.*

Игра заканчивается, когда после споров становится ясно, удалось ли всем участникам игры добиться главной цели — построить башню.



## Рефлексия.

1. Можно ли назвать процесс вашей работы эффективным?
2. С какими проблемами вы столкнулись при выполнении задания?
3. Как вы решали их?
4. Какие ресурсы вы применяли для выполнения задания?
5. Какие были наиболее полезны?
9. Что Вам не понравилось в процессе выполнения задания или расстроило вас?
8. Получили ли Вы удовольствие, выполняя это задание?
6. Какие у вас остались чувства после выполнения задания?

В вашей повседневной практике при общении с родителями также часто возникают ситуации, из которых невозможно найти выход, не избежав конфликта.

**Причины:** личная антипатия, несовпадение точек зрения по профессиональным вопросам, ревность к отношениям с родителями, детьми, ощущение собственной нереализованности.

Необходимо помнить, любой конфликт разрешаем. Мудрость современного педагога заключается в том, чтобы уметь этому противодействовать. И мы покажем вам, как быстро найти выход из конфликта, используя смекалку и интеллект. Итак, мы приглашаем вас на поиски того, *что* и *как* говорить.

### Структура действия в конфликтных ситуациях

В конфликте встречаются два типа людей противодействующих вам:

- эмоциональный тип (человек пытается «слить» на вас накопившийся негатив);
- рациональный тип (намеренное желание человеком вывести вас из состояния равновесия, чтобы легче управлять).

Рассмотрим 6 шагов противодействия конфликтной ситуации:

1. **Вовремя заметить конфликтную ситуацию.**
2. **Сказать себе СТОП!**
3. **ДО = ПОСЛЕ** (Обратить внимание на свои эмоции – каким был до конфликтной ситуации, таким должен остаться после или как можно быстрее восстановиться). Помните! Все люди, со стороны, видят вас только с третьего пункта. Если вы не выполните второй пункт «не остановитесь», то следующие пункты тоже не сделаете или сделаете неправильно! 4,5,6 шаги это слова, которые необходимо говорить.
4. **Слова амортизаторы (речевые смягчители)**

Пример:

- Вот именно на эту реакцию я и рассчитывала!

**5. Приём речевой самообороны (ПРСО)** – вербальное выражение + интонация + положение тела. Это те слова, которые помогают включить разум человека. Есть разные способы включить разум человека. Например, задать вопрос – если человек слышит вопрос, то сразу старается на него отвечать. Нельзя задавать вопрос в проблемной ситуации «почему» и «зачем» - сразу вызывает конфликт!

Ряд вербальных выражений противодействующих конфликту:

- а для чего вы мне это сказали?
- с какой целью вы мне это говорите?
- для чего именно сейчас вы мне это говорите?
- ради чего вы мне это сказали?
- что вы хотите этим сказать?
- я знаю, наш разговор, когда-то завершиться – а какой его исход вас устроит?

Всё это один приём, но разные выражения. Зачем нужно знать много выражений одного приёма?

Разные ситуации – разные контексты бывают!

Люди, существа эмоциональные из мнения делают факты на основании опыта.

Для самообороны применяем приём «если есть МНЕНИЕ – значит, нужен ФАКТ».

Пример:

- Вы плохой специалист (Я понимаю, у Вас есть своё мнение, на основании чего вы так решили?)

## **6. Договорённость (давайте или предлагаю)**

*1 шаг договорённости:*

- Предлагаю, познакомиться поближе! Мы с детьми завтра будем делать интересные поделки, приглашаю Вас к нам на занятие.

*2 шаг договорённости:*

- Здорово, что Вы нам уделили сегодня свое время. Маше было очень приятно на занятии видеть свою маму!

Вывод: конфликт не получил своего развития, вы повысили уровень профессионализма, укрепили отношения с родителями.

### **Рекомендации психолога по выходу из конфликтных ситуаций**

<b>№ п/п</b>	<b>Конфликтная ситуация</b>	<b>Используемая техника коммуникационного диалога</b>
1	Почему в Вашу смену мой ребёнок идёт в детский сад со слезами?	Я Вас понимаю! Меня тоже волнует эта ситуация. Я давно хотела об этом с Вами поговорить. Предлагаю согласовать наши действия! ..... Договорились! .....

2	Вы меня не понимаете, не слышите!	Я не уверена, что слышала ответ на этот вопрос. И каков же ваш ответ? ..... Предлагаю ещё раз обсудить наши разногласия! ..... Спасибо, за понимание!
3	В вашем саду не создаются условия для полноценного развития моего ребёнка!	Я готова Вас выслушать! Какие факты Вы имеете в виду! Предлагаю обсудить вопросы последовательно! ..... Благодарю! .....
4	С Вами трудно разговаривать! Почему Вы такая категоричная?	Я Вас понимаю, но моя категоричность поможет нам избежать неточностей и недоразумений! Предлагаю вернуться к сути дела. .... Здорово! .....
5	Мой ребёнок всё время жалуется, что его обижают в группе дети!	Я Вас хорошо понимаю! Давайте уточним, что Вы имеете в виду? ..... Возможно, вы правы! Давайте я понаблюдаю за ребёнком в группе! ..... Договорились!
6	Я не собираюсь с Вами обсуждать этот вопрос!	Вижу, Вы предпочитаете поговорить об этом с другим специалистом нашего детского учреждения, скажите, к кому вас лучше записать на консультацию?

Таким образом, сегодня вы научились анализировать себя, разными методами справляться со стрессом, а также рассмотрели основные аспекты эффективного взаимодействия.

**Слайд 13.** Сейчас предлагаем вам сформировать для себя идеальную модель педагога и поиграть в комиссионный магазин. В качестве товара будут предложены профессионально-личностные качества характера.

### **6. Упражнение «Модель личностно-профессиональных качеств педагога ДОУ в соответствии с ФГОС»**

**Цель упражнения:** формирование навыков самоанализа и выявление значимых личностных качеств, необходимые для профессиональной деятельности.

Участники записывают на карточку профессионально-личностные черты характера, как положительные, так и отрицательные (целеустремлённый, уравновешенный, решительный, конфликтный и т.д.).

Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества и приобрести что-либо необходимое в комиссионном магазине.

Из позитивных личностных качеств выберите \_\_\_\_\_.

Из них мы составим вашу профессиональную модель личности в форме ромашки.

### **Рефлексия:**

**Слайд 14.** *Посмотрите на свой новый образ, который создали своими руками? Примерьте этот образ на себя. Комфортно ли вам в нём? Поделитесь вашими ощущениями.*

*Желаем вам сохранить эти ощущения надолго. Пусть ромашка будет источником вашего вдохновения.*

А теперь предлагаю поделиться хорошим настроением с нами.

### **7. Рефлексия «ТЕЛЕГРАММА»**

После завершения тренинга каждому предлагается заполнить бланк телеграммы, получив при этом следующую инструкцию: «Что вы думаете о прошедшем тренинге? Что было для вас важным? Чему вы научились? Что вам понравилось? Что осталось неясным? Напишите нам, пожалуйста, об этом короткое послание - телеграмму. Мы хотим узнать ваше мнение для того, чтобы учитывать его в дальнейшей работе».

### **Слайд 15.**

*Наш тренинг подошёл к концу! Спасибо вам огромное! Вы сегодня активно принимали участие во всех предложенных играх. Надеемся, что полученные знания принесут вам только пользу!*

### **Интернет – ресурс:**

<https://www.1urok.ru/categories/1/articles/13829>