



муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Детский сад №9»
МАДОУ «ДС №9»

ШАГИ К УСПЕХУ

*Программа повышения
психолого-педагогической
компетентности
и профессионального роста
педагогов*

Анжеро-Судженский городской округ,
2025

муниципальное автономное до..... образовательное учреждение
Анжеро-Судженского городского округа
«Детский сад №9»
МАДОУ «ДС №9»

Согласована

на заседании педагогического совета

МАДОУ «ДС № 9»

Протокол № __, от _____ г.

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ДС № 9»

_____ (.....)

Приказ № __, от _____ г.



«ШАГИ К УСПЕХУ»
Программа
повышения психолого-педагогической
компетентности и профессионального роста
педагогов

Составитель:

Караваева Татьяна Анатольевна
педагог-психолог МАДОУ «ДС № 9»

Анжеро-Судженский городской округ,
2025

Содержание

Целевой раздел

1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи Программы	5
1.3 Основные принципы и положения Программы	6
1.4 Ожидаемые результаты Программы	6

Содержательный раздел

2.1. Психолого-педагогические аспекты компетенции педагога ДОО в условиях реализации ФГОС	7
2.2 Методическое обеспечение мониторинга психолого- педагогической компетентности педагогов ДОО	9
2.3 Организация деятельности педагога-психолога по реализации Программы	10
2.4 Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы	12
2.5 Тематическое планирование занятий с педагогами по Программе «Шаги к успеху»	14
2.6 Содержание программы	16

Организационный раздел

3.1 Условия реализации Программы	31
3.2 Ресурсы, необходимые для реализации Программы	31

Список литературы	32
--------------------------------	----

Приложение

Приложение 1. Анкета «Потребность педагогов в психологическом просвещении и консультировании»	35
Приложение 2. Самооценка воспитателем своих профессиональных умений и навыков	36
Приложение 3. «Стиль педагогического общения»	37
Приложение 4. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (автор В. В. Бойко)	39
Приложение 5. Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора)	43

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Детский сад сегодня – это сложный организм, стремящийся к развитию, ищущий новые возможности, создающий необходимые условия для удовлетворения потребностей ребенка, семьи, общества, обеспечивающий условия для творческой, профессиональной работы педагогов, отвечающей самым современным требованиям.

В настоящее время изменения в образовании требуют от педагогов не только качественных предметных знаний, но и профессиональной гибкости по отношению к ребенку, к организации воспитательно-образовательного процесса с учетом индивидуальных особенностей каждого воспитанника. В связи с этим актуальной задачей становится повышение психолого-педагогической компетентности педагогов.

Возросла потребность в педагоге, способном реализовывать педагогическую деятельность посредством творческого её освоения и применения достижений науки и передового педагогического опыта. Современные проблемы потребовали от педагога новых профессиональных и личностных качеств, таких, как системное творческое мышление, информационная, коммуникативная культура, конкурентоспособность, лидерские качества, жизненный оптимизм, умение создавать свой положительный имидж, способность к осознанному анализу своей деятельности, самостоятельным действиям в условиях неопределенности, наличие навыков сохранения и укрепления здоровья, выживаемость, стрессоустойчивость.

В условиях усложнения профессиональной деятельности, роста требований к уровню профессиональной компетентности педагога необходимы новые формы его психолого-педагогического сопровождения, которые позволили бы осуществить развитие кадрового потенциала, способного вывести образовательную организацию на новый уровень – уровень стабильно высоких показателей образовательных результатов.

Исходя из этого, было выявлено противоречия:

- между растущими требованиями общества к уровню профессионализма педагогов и недостаточным у некоторых из них уровнем знаний современных технологий, методов и форм обучения и воспитания (проблемы в преподавании);

- между потребностью образовательной организации в высококвалифицированных кадрах и недостаточной разработанностью механизма их профессиональной подготовки в условиях образовательного учреждения.

Известно, что успешный педагог – источник успеха своих воспитанников. Успех – пусковой механизм саморазвития и самосовершенствования. Значит, чтобы профессионально расти и осуществлять внедрение образовательных программ, педагог должен почувствовать себя успешным.

Следовательно, администрации ДОУ вместе с педагогом-психологом необходимо создавать условия для творчества педагогов ДОУ, важно обеспечить потребность к непрерывному профессиональному росту педагога, сформировать у него способность к профессиональному самовосстановлению, подготовить его к работе в непрерывно обновляющейся педагогической действительности.

Тогда целью психологического сопровождения будет, является создание условий для позитивной социализации, индивидуализации в развитии педагога. И здесь важно акцентироваться на достижении удовлетворённости педагога собой и своей профессиональной деятельностью.

Учитывая вышесказанное и запрос администрации МАДОУ «ДС №9», была выработана программа повышения психолого-педагогической компетентности и профессионального роста педагогов «Шаги к успеху».

Проблемы, решению которых способствует данная Программа:

- недостаточный уровень сформированности социально-психологической компетентности педагогов
- низкая мотивация педагогов к саморазвитию, профессиональному росту на протяжении всей педагогической деятельности
- недостаточная подготовленность педагогов к работе в режиме реализации современных образовательных программ.

Актуальность данной Программы состоит в том, что она показывает пути психолого-педагогического сопровождения педагога в

его профессиональном развитии с учетом инновационных подходов к организации педагогической работы в ДОУ.

5

Результатом освоения Программы должно стать повышение психолого-педагогической компетентности педагога, развитие навыков и умений эффективно выстраивать процесс взаимодействия с воспитанниками, решать задачи по оптимизации психологического климата в возрастных группах, оказывать помощь родителям (законным представителям) в вопросах воспитания и развития детей.

Практическое значение Программы заключается в новых подходах к организации психолого-педагогического сопровождения педагога в повышении его профессионального мастерства:

- развитие самомотивации педагога к деятельности по своему профессиональному росту;
- формирование потребности педагога в самосовершенствовании;
- обеспечение качественных изменений в состоянии и результатах деятельности.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель Программы: повышение профессионального уровня педагогов в области социально-психологических компетенций, для успешного профессионального роста и развития педагогов

Задачи Программы:

1. Повысить профессиональный уровень педагогов в области социально-психологических компетенций для повышения качества образовательных результатов воспитанников.
2. Создать необходимые мотивационные условия для педагогов, которые будут побуждать к самосовершенствованию, саморазвитию.
3. Повысить самооценку педагогов, нормализовать эмоциональное состояние и развить умение находить позитивный выход из любого стресса.
4. Профилактика эмоционального выгорания.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

6

- Конституция РФ, ст. 43, 72.
- Конвенция о правах ребенка (1989 г.)
- Закон РФ «Об образовании».
- Типовое положение о ДОУ
- СанПиН 2.4.1.3049-13
- Устав МАДОУ «ДС № 9»
- ФГОС ДО

1.3. Основные принципы и положения Программы

Программа построена на следующих основных принципах:

1. Принцип развивающего обучения.
2. Принцип систематичности и последовательности обучения.
3. Принцип индивидуализации.
4. Принцип связи с жизнью.

1.4. Ожидаемые результаты Программы

- Сформированная психолого-педагогическая компетентность у педагогов, как основа других компетентностей их профессиональной деятельности;
- Овладение педагогами новыми теоретическими знаниями;
- Повышение самооценки педагогов, уверенность в себе и своих силах (профессиональных и личностных);
- Способность педагогов к саморазвитию на протяжении всей педагогической деятельности.
- Умение педагогов владеть приемами и способами саморегуляции и восстановления себя;
- Повышение самооценки, стрессоустойчивости, работоспособности, снижение уровня тревожности, эмоциональной напряженности, утомления.
- Овладение педагогами психотехническими приемами саморегуляции негативных эмоциональных состояний.
- Снижение «эмоционального выгорания» у педагогов;

- Повышение профессионального мастерства педагогов.

II. Содержательный раздел

2.1. Психолого-педагогические аспекты компетенции педагога ДООУ в условиях реализации ФГОС

Профессиональная компетентность педагога определяется сложным комплексом умений – он должен в совершенстве владеть своим предметом и совершенствовать свои знания и умения на уровне последних научных достижений.

Существует огромное количество исследований по проблеме психолого-педагогической компетентности педагогов, например, в работах психологов Б. Г. Ананьева, К. К. Платонова, С. Л. Рубинштейна подробно раскрыты основы психолого-педагогической компетентности педагога, а исследования В. С. Аванесова выявили различные методы и средства диагностирования уровня профессиональной компетентности педагога.

Несмотря на многообразие существующих исследований в данной области, в системе образования до сих пор существует проблема существования низкого уровня психологической компетентности педагогов, которые в своей педагогической деятельности не учитывают психологические особенности воспитанника, их своеобразное поведение, мотивы учения и межличностных отношений в коллективе, что порождает негативные явления в системе образования.

Поэтому необходимость повышения уровня профессионализма работников образования, и развитие их психолого-педагогической компетентности является достаточно актуальной проблемой. Эта проблема может быть успешно решена, если выявить психолого-педагогические условия, способствующие повышению уровня психологической компетентности педагога.

Деятельность педагога относится к типу «человек-человек» и особое значение в её эффективном осуществлении принадлежит психологической компетентности педагога, которая предполагает знание возрастных особенностей школьников, методов эффективного взаимодействия, закономерностей поведения учащихся и т.д. Педагог должен быть психологически образован и владеть знаниями о возрастных

психологических особенностях учащихся, потому что он занимается профессиональной деятельностью, непосредственно связанной с детьми.

8

Кроме этого, педагог должен обладать психолого-педагогической компетентностью, то есть должен быть способен эффективно использовать психологическую образованность на практике.

Изучение и анализ теоретико-методического материала в данной области позволил выявить и сформулировать основные **условия формирования и развития психолого-педагогической компетентности педагога:**

1. **Педагогический такт** - это обязательное соблюдение педагогом принципа меры в общении с детьми в образовательной деятельности, который подразумевает под собой уважение к учащимся, внимательность и доверие, разумность в требованиях к выполнению учебных задач и многое другое
2. **Умение найти правильный подход к воспитаннику** и знать их индивидуальные и психолого-возрастные особенности.
3. **Способность и желание работать с детьми.**
4. **Заинтересованность в результатах** своей профессиональной деятельности.
5. При планировании и организации учебно-воспитательного процесса **учитывать уровень мотивации воспитанника и полноту усвоения учебного материала.**
6. Педагог должен владеть навыками и умениями организаторских способностей.
7. **Владеть своей речью** - она должна быть простой, ясной и убедительной в общении с учащимися.
8. **Уметь управлять психическим состоянием воспитанника.** Для этого необходимо создавать комфортную учебную обстановку на занятиях и уметь видеть и различать психическое состояние детей.
9. **«Эмпатичность» педагога**, то есть способность чувствовать эмоциональное состояние воспитанника, уметь сопереживать и откликнуться на проблему ребенка. Главное здесь для педагога - понять состояние ребенка и взглянуть на ситуацию с его позиции, чтобы найти пути решения возникшей проблемы у ребенка.
10. **Способность педагога к сотрудничеству.** То есть, для повышения уровня психолого-педагогической компетентности педагога, необходимо и уметь формулировать свою точку зрения, и слышать и слушать других. Кроме этого умение сотрудничать заключается и в

решении разногласий с помощью логической аргументации, не переводя разногласия в плоскость личных отношений.

9

11. Также немаловажное значение имеет **внешняя привлекательность педагога**, то есть способность расположить к себе воспитанника внешним видом и манерой поведения, потому что дети получают информацию не только из речи педагога, но и визуально – обращают внимание на выражение чувств в мимических и пантомимических движениях педагога.

2.2. Методическое обеспечение мониторинга психолого-педагогической компетентности педагогов ДОУ

Приступать к реализации Программы можно после проведения психодиагностического обследования предполагаемых участников. Для этого были подобраны следующие диагностические методики:

Используемая методика	Автор	Источник
Анкета «Потребность в психологическом просвещении»		http://childpsy.ru/
Анкета «Барьеры педагогической деятельности»		«Менеджмент и управление школой» под ред. Т.М. Шамова М., 1992
Диагностика профессионального выгорания	Н.К. Смирнов	http://vsetesti.ru/
Анкета по выявлению способности к саморазвитию	Е.И. Рогов	Е.И. Рогов «Настольная книга практического психолога в образовании» М., 1996

Проведя психодиагностическое обследование, следует проанализировать результаты и написать аналитическую справку или заключение, где отражаются общие выводы.

2.3. Организация деятельности педагога-психолога по реализации Программы

Работу по реализации Программы «Шаги к успеху» включают в годовой план образовательного учреждения.

Встречи педагога-психолога с педагогическим коллективом МАДОУ «ДС № 9» проводят во время дневного сна воспитанников, примерно с 13.30 до 15.00 часов, в музыкальном зале. Педагогов заранее предупреждают о встрече.

Данная Программа реализуется в игровой форме – при помощи коррекционно-развивающих занятий с элементами тренинга и рассчитана на учебный год.

Организационной формой реализации этой Программы избрана педагогическая студия. Слово «Студия» в переводе с итальянского имеет следующие значение: усердно работаю; творческий коллектив, сочетающий в своей работе учебные, экспериментальные и производственные задачи.

Обычно студия – это коллектив единомышленников, связанных определенным мировоззрением и общими задачами.

Принципиальные условия работы педагогической студии

- самораскрытию личности педагогов способствует общение на основе взаимного интереса и взаимопонимания;
- объективному самопознанию способствует сочетание собственных представлений других о себе;
- взаимному познанию друг друга способствует открытие своего опыта для других и открытие опыта других для себя;
- профессиональному выражению способствует творческая деятельность, не ограниченная синтезом опыта других, а опирающаяся на собственный опыт и поиск;
- профессиональному самоутверждению способствует аргументация ценности творческих идей результатами собственных достижений;
- профессиональному самоопределению способствует стимулирование высокой познавательной активности, направленной на овладение педагогической теорией и практикой, педагогическими ценностями;

- профессиональной самоактуализации способствует осознание собственной профессиональной позиции, уровня собственных возможностей в профессиональной деятельности.

Основная схема организация деятельности педагога-психолога по реализации Программы работы включает в себя:

- Установление контакта, формирование доверительной и дружелюбной атмосферы;
- Вызов эмоциональной реакции, выявление источника раздражения и успокоение эмоционального состояния педагога;
- Изменение поведенческих стереотипов и реакций, повышение самооценки, формирование положительного отношения к себе и окружающим;
- Выработка и закрепление навыков нормального поведения, социально приемлемой коммуникации.

Структура и содержание программы:

- ⇒ Участники: педагоги и специалисты МАДОУ «ДС № 9»
- ⇒ Продолжительность занятий по Программе: 1,5-2 часа
- ⇒ Форма организации занятий: групповая, в первую половину дня, в то время, когда у воспитанников тихий час;
- ⇒ Объём Программы составил 4 групповых занятия, проводимых на базе МАДОУ «ДС № 9» .

Практические занятия для педагогов представлены в виде тренингов, ролевых игр, практикумов, на которых педагоги через более глубокое осознание себя, своих особенностей, проявляющихся в общении, могут осмыслить особенности своего профессионального общения, найти внутренний резерв для преодоления неконструктивного поведения

Структура занятий Программы для педагогов состоит из 3 частей: вводная, основная и заключительная.

Первая (*вводная*) направлена на создание атмосферы доверия, доброжелательности и принятия участниками тренинга друг друга. Вводная часть каждого занятия содержит ритуал приветствия и разминку, которая

Вторая (*основная*) - опирается на практический компонент деятельности, т. е. на отработку практических навыков и умений, необходимых для формирования определенного качества у участников.

Третья (*заключительная*) направлена на формирование навыков позитивного самовосприятия. Несет рефлексивную нагрузку, когда участники должны осознать проделанную работу на занятии и сделать выводы по изменению своего эмоционального состояния. Эта часть включает в себя подведение итогов и ритуал прощания, с обязательной улыбкой и добрыми пожеланиями. При этом категорически нельзя навязывать свое мнение, пытаться изменить его темперамент и делать участников ответственными за результаты занятий.

Сроки реализации программы: сентябрь - май

2.4. Описание форм, способов, методов и средств реализации Программы

Организационная **форма реализации Программы** – занятия с элементами тренинга.

Кроме того, для активизации познавательной деятельности и повышения психолого-педагогической компетентности педагогов наряду с традиционными методами обучения следует использовать **методы активного обучения:**

- метод активного диалога (дискуссии) - предполагает активный двухсторонний процесс познавательной деятельности обучающихся и по своей сущности наиболее адекватно отражает динамику активного обучения;
- деловая игра – метод имитации принятия решений руководящих работников или специалистов в различных производственных ситуациях, осуществляемый по заданным правилам группой людей или человеком в диалоговом режиме, при наличии конфликтных ситуаций или информационной неопределенности. (Бельчиков Я.М., Бернштейн М.М.);

- тренинговые упражнения (от английского train – воспитывать, учить, приучать) – это процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка, методы телесно – ориентированной терапии, элементы арт – терапии, психогимнастические упражнения, игры, арттерапевтические приемы (рисование, этюды, коллажи, элементы аппликации) и пр.;
- метод «мозговой атаки». Сущность метода заключается в коллективном поиске нетрадиционных путей решения возникшей проблемы в ограниченное время, анализ педагогических ситуаций;

Способы реализации Программы – практические:

- самооценка и профилактика состояния педагогов;
- организация развивающих занятий с элементами тренинга;
- современные образовательные технологии (информационные ИКТ, игровые, развития критического мышления и др.);
- обратная связь от педагогов-участников.

Критерии эффективности Программы

Эффективность Программы оценивается с помощью количественных и качественных показателей:

- количество присутствующих педагогов в работе по Программе;
- субъективная оценка педагогами качества реализации Программы;
- степень интереса к проводимым мероприятиям по ФГОС.

Система организации контроля за реализацией Программы

- Текущий контроль за соблюдением графика групповой работы и выполнения содержания занятий,
- Оперативный контроль за состоянием динамики развития профессиональных качеств педагогов.
- Систематический контроль за выполнением задач, намеченных Программой,
- Мониторинг личностных и профессиональных качеств участников Программы.

2.5 Тематическое планирование занятий с педагогами по Программе «Шаги к успеху»

Комплексно-тематическое планирование Программы включается в годовой план МАДОУ «ДС № 9», который принимается на педагогическом совете перед началом учебного года.

№		Тема занятия	Цель занятия	Содержание занятия
1	октябрь	Психологическая гостиная «Призвание – педагог»	Осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.	I. Введение в занятие. Знакомство с темой. Упражнение «Грецкий орех» Упражнение «Три цвета личности» Упражнение «Я учусь у тебя» II. Основная часть. Тест геометрических фигур Упражнение «Моя копилка» Упражнение «Или – или» Упражнение «Мораль сей сказки такова» Упражнение «Креативная деятельность «Герб профессии» Упражнение «Вверх по радуге» III. Рефлексия. Упражнения «Круг света»
3.	декабрь	Тренинг «Коммуникативная компетентность педагога»	Знакомство с понятием «общение», структура общения, вербальное и невербальное общение. Осознание своих	I. Введение в тему занятия. Мини-лекция на тему. II. Практическая часть: Упражнение «Молчанка» Упражнение «Слепое слушание»

			коммуникативных особенностей. Выработка навыков эффективного общения в различных сферах своей деятельности.	Упражнение «Гвалп» Упражнение «Активное слушание». Техники ведения беседы. III. Заключительная часть. Рефлексия. Памятки с рекомендациями.
3	февраль	Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»	Создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья учителей	I. Введение Упражнение «Картинка» II. Теоретическая часть. Слайдовая презентация. III. Практическая часть Упражнение «Откровенно говоря» Упражнение «Молодец!» Упражнение «Калоши счастья» Упражнение «Плюс-минус» Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.
4.	апрель	Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»	Помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека	I. Введение: Упражнение «Приветствие» Процедура «Эмоциональная диагностика» Разминка. Упражнение «Я сильный – Я слабый» II. Основная часть. Упражнение «Рисунок Я» Упражнение «Я – звезда» III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями. Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу».

2.6. Содержание программы

Занятие 1. Психологическая гостиная «Призвание – педагог»

Цель: осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Ход занятия.

I. Введение в занятие. Знакомство с темой.

1) Упражнение «Грецкий орех»

Для проведения этого упражнения необходим мешочек с грецкими орехами (по числу участников). Психолог высыпает орехи в центр круга и просит каждого взять себе один. Некоторое время участники внимательно рассматривают свой орешек, изучают его структуру, особенности строения, стараются запомнить все его индивидуальные черточки. Затем орехи складываются обратно в мешочек, перемешиваются и снова высыпаются в центр круга. Задача каждого участника – найти свой орех.

Как правило, «свой» орешек узнается с первого взгляда. После того, как все орехи нашли своих владельцев, психолог приступает к обсуждению. Интересно узнать, кто как свой орех запоминал, какой стратегией пользовался, чтобы потом его найти (запоминал его особенности, или просто ждал, пока все разберут свои орехи, а в конце останется нужный). На первый взгляд, кажется, что все орехи очень похожи, но если потратить время, чтобы присмотреться повнимательней, то можно заметить, что они очень разные и почти невозможно перепутать свой орех с другими. Так и люди: все очень разные, запоминающиеся, у каждого свои индивидуальные черточки, «неровности», своя красота и привлекательность. Нужно ее только почувствовать и понять.

2) Упражнение «Три цвета личности»

Каждый участник получает три небольших листочка разного цвета. Психолог объясняет значение каждого цвета: зеленый – «как все», синий – «как некоторые», желтый – «как никто больше». Каждому участнику предлагается на листочках соответствующего цвета сделать запись про себя, про собственные свойства и черты. При этом на листочке «как все» должно быть записано качество, реально присущее

данному человеку и объединяющее его (на его взгляд) со всеми другими участниками группы. На листочке «как некоторые» - качество, свойство характера или особенность поведения, стиля жизни, роднящее его с некоторыми, но не со всеми участниками. На листочке «как никто больше» указываются уникальные черты данного человека, которые или вообще не свойственны остальным, или выражены у него значительно сильнее.

После завершения работы участники обращаются к листочку, на котором записаны черты «как все». Их задача – в свободном режиме пообщаться со всеми членами группы, выяснить, действительно ли они обладают такой же особенностью. Затем организуется обсуждение. Таким же способом психолог просит обсудить содержание листочков «как некоторые». Каждый должен убедиться в том, что в группе есть люди, обладающие подобными особенностями, с одной стороны, и что эти свойства присущи не всем – с другой. С листочками «как никто больше» работа организуется непосредственно в кругу: каждый участник озвучивает качество, которое он считает своим, неповторимым в данной группе. Группа либо соглашается с ним, либо помогает найти другое, действительно уникальное качество. Упражнение позволяет участникам увидеть себя как некое «единство непохожих», помогает каждому обрести поддержку и в то же время подчеркнуть свою индивидуальность.

3) Упражнение «Я учусь у тебя»

Участники бросают друг другу в произвольном порядке мячик со словами: «Я учусь у тебя...» (называется профессиональное или личное качество данного человека, которое действительно обладает ценностью, привлекательностью для говорящего). Задача принявшего мяч, прежде всего, подтвердить высказанную мысль: «Да, у меня можно научиться...» или «Да, я могу научить...». Затем он бросает мячик другому участнику.

II. Основная часть

Первый этап - «МОЯ ЛИЧНОСТЬ – ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ»

Задача этого этапа – осознание своих личностных особенностей с точки зрения того, какие возможности они открывают в профессиональной деятельности и какие накладывают ограничения.

Практическая часть этого этапа предваряется небольшим монологом психолога о том, что в работе педагога невозможно разграничить личное и профессиональное. В том, что и как мы говорим детям, как реагируем на различные ситуации, какие поступки совершаем, - много профессионализма и не меньше – личностных особенностей, ценностей, предпочтений. Изучение своей личности, стремление к ее самосовершенствованию – мощный ресурс профессионального развития. Это реальная помощь в построении своей деятельности и своего общения с учащимися, обучение использованию своих личных достоинств, нивелированию недостатков.

1) Тест геометрических фигур

Участникам предлагается выбрать одну из пяти геометрических фигур: квадрат, треугольник, круг, прямоугольник, зигзаг – и разбиться на группы в соответствии с выбранной фигурой. Затем каждая группа знакомится с интерпретацией результатов теста (в том объеме, который относится их фигуры). Затем каждая группа делает мини-обзор особенностей своей фигуры – характер и поведение, личностные черты. На этом этапе работы у каждого участника есть возможность сообщить группе о том, что он ошибся с выбором, обосновать, почему он так считает, и перейти в более подходящую для него «фигуру».

Затем группам предоставляется время на подготовку презентации своей «фигурной» воспитательной программы:

- педагогический девиз;
- от чего мы испытываем удовольствие в работе и общении с детьми и что нас раздражает;
- что у нас хорошо получается, чему мы можем научить;
- что получается с трудом, «без искорки»;
- почему без нас детям плохо;
- какие профессиональные деформации возможны у воспитателей нашего типа.

Презентация может выполняться в виде сценки, скульптуры, пантомимы.

2) Упражнение «Моя копилка»

Психолог предлагает стопку карточек с описанием ситуаций. Участники по очереди берут карточки и читают текст. Нужно определить, есть ли в запасниках опыта и личности неожиданные ходы и решения, которые могут сработать в предложенной ситуации.

Примеры ситуаций, которые могут быть предложены на карточках:

«Неожиданно посреди рабочего дня выяснилось, что у коллеги день рождения. Нужно срочно придумать подарок. Есть ли у вас что-то оригинальное на этот случай?»

«Назначен праздничный концерт, предполагается несколько номеров от педагогов. Неожиданно все ангажированные педагоги-артисты болевают! Чем вы можете спасти ситуацию?»

2 этап - «МОИ ЦЕННОСТИ И ПРИОРИТЕТЫ»

Задача этого этапа – помощь в осознании своих ценностных ориентаций и личных приоритетов. Это то, что стоит за нашими выборами и поступками, что определяет наши реакции на поведение и поступки других людей. Деятельность, соответствующая нашим ценностям, личностно окрашена, глубока, в нее легче погрузить других людей, видящих нашу заинтересованность и включенность. Педагог, осознающий свои ценности и приоритеты, будет более успешен в работе с детьми, так как сможет сделать ее личностно значимой, а значит – живой, настоящей, идущей от сердца.

1) Упражнение «Или – или»

Психолог предлагает участникам описания ситуаций, построенных по типу вариативности. Каждый раз у участников есть возможность индивидуально выбрать первый или второй вариант или ответ «не знаю». Свой выбор участники осуществляют, разбиваясь на подгруппы и занимая определенное место в зале.

Для выбора участникам могут быть предложены следующие ситуации:

Мне интереснее:

- сходить с детьми в театр, обсудить спектакль
- поставить спектакль вместе с детьми

Мне интереснее:

- провести беседу, поговорить «по душам»

- организовать ролевую игру

Мне интереснее:

- придумать что-то самой
- адаптировать готовый вариант

Мне интереснее:

- работать с мальчиками
- работать с девочками

После того, как психолог предложил несколько ситуаций, можно дать возможность самим участникам побыть в роли задающего ситуацию.

2) Упражнение «Мораль сей сказки такова»

Упражнение предваряет небольшой монолог психолога о ценностях. В каждой ситуации, которая разворачивается в общении педагога с детьми, содержится некоторая ценность. В конфликтной ситуации чаще всего можно говорить о попранной, ущемленной ценности, в доверительных отношениях – о реализующихся ценностях. Педагогу важно уметь вычленять из ситуации, возвращать детям, в других случаях – удерживать в общении с ними то, что он сам считает важным и ценным. Это упражнение тренирует умение вычленять ценность из ситуации, объяснять ее окружающим людям своими словами.

- Утро вечера мудренее.
- Чужая душа – потемки.
- Видно птицу по полету.
- Без обеда не красна беседа.
- Дорога ложка к обеду.
- Всякий молодец на свой образец.
- На хороший цветок летит и мотылек.
- Как проживешь, так и прослывешь.
- Кто везде – тот нигде.
- Молодость плечами крепче, старость – головою.

III. Рефлексия. Упражнения «Круг света»

Круг продолжает фразу: «Неожиданным для меня сегодня было...». Проходя через «круг света», мы осуществляем ритуал очищения, мобилизуем свою внутреннюю энергию, активизируем свои ресурсы и тем самым укрепляем свое здоровье.

Участники по кругу передают сосуд с зажженной плавающей свечой, мысленно делая пожелания миру, присутствующим, себе.

Занятие 2. Психологический тренинг «Навстречу друг другу»

Цель: Сплочение группы и построение командного взаимодействия

Задачи:

- способствовать позитивным взаимоотношениям, взаимопониманию между педагогами;
- повысить групповую сплоченность;
- снять мышечное и эмоциональное напряжение педагогов;
- повысить самооценку и уверенность в себе;
- улучшить эмоциональное состояние педагогов.

Оборудование:

- мяч;
- листы чистой бумаги;
- ручки, карандаши;
- макет «сердца группы».

Ход занятия:

Вводная часть.

Приветствие. Сообщение цели занятия. Упражнения на эмоциональный настрой.

Педагог-психолог:

Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня наша встреча будет направлена на развитие коммуникативных навыков, создание благополучного психологического климата и сплоченности коллектива. Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, от его состояния зависит успешность работы любой организации.

В одном климате растение может расцвести, в другом - зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других - коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал. Если климат благоприятный, то в коллективе коллеги

относятся друг к другу доброжелательно, с заботой о каждом, доверяют друг другу.

Сегодня мы все вместе постараемся настроиться на позитивное настроение, попробуем разобраться, как надо правильно общаться друг с другом и выстраивать отношения, в дальнейшем, в нашем дружном коллективе.

Упражнение 1 «Алексей, Апельсин, Амстердам»

Цель: создать легкую атмосферу, развить ассоциативное творческое мышление.

Ход упражнения:

каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит),
- заключительное слово – название города.

Закавыка в том, что все три слова начинаются с той же буквы, что и имя участника, к тому же за весь круг нельзя ни разу повторить названия блюд и городов, прозвучавших ранее!

Упражнение 2 «Пожелай другому»

Цель: улучшить настроение педагогов

Педагоги садятся в круг. У педагога-психолога в руках мяч.

Педагог-психолог:

Начнем нашу работу с высказывания друг другу пожелания на сегодняшний день. Оно должно быть коротким, желательно в одно слово. Вы бросаете мяч кому хотите и одновременно говорите это пожелание. Тот, кому бросили мяч, в свою очередь, бросает его следующему, высказывая ему пожелание на сегодняшний день. Будем внимательно следить за тем, чтобы мяч побывал у всех, и постараемся никого не пропустить.

Упражнение 3 Упражнение «Путаница»

Цель: повысить тонус группы и сплотить участников.

Ход упражнения:

участники встают в круг и протягивают правую руку к центру. По сигналу ведущего каждый игрок находит себе «партнера по

рукопожатию» (число игроков должно быть четным). Затем все вытягивают левую руку и также находят себе «партнера по рукопожатию» (очень важно, чтобы это не был тот же самый человек). И теперь задача участников состоит в том, чтобы распутаться, т. е. снова выстроиться по кругу, не разъединяя рук. Задачу можно усложнить, запретив всякое словесное общение.

Упражнение 4 «Я такой же, как ты»

Педагог-психолог:

У меня в руках мячик. Тот, кому этот мячик достанется, бросает его любому педагогу и, обратившись по имени, объясняет, почему он такой же: «Я такой же, как ты, потому что ». Тот, кому бросили мячик, выражает согласие или несогласие и бросает мячик следующему.

Упражнение 5 «Накопительные комплименты»

Педагог-психолог:

Все мы любим, получать комплименты. Я хочу предложить вам игру, во время которой вы можете сказать друг другу много комплиментов. Встаньте в круг. Постарайтесь придумать комплимент для человека, стоящего справа от вас. Подумайте о каких-либо его чертах характера. Первым начнет тот, кто стоит в начале ряда. Он поворачивается к соседу справа и говорит ему комплимент. Второй участник, в свою очередь, поворачивается к третьему, повторяет комплимент первого и добавляет к нему еще и свой и т. д.

Упражнение 6 «Узнать через прикосновение»

Участники сидят по кругу. В центре круга стоит пустой стул.

Педагог-психолог:

Один из вас сейчас войдет в центр круга, сядет на стул, положит руки на колени ладонями вверх и закроет глаза. Мы все в произвольном порядке будем подходить к нему, и класть свои руки ему на ладони. Сидящий на стуле должен понять, чьи это руки. Каждый раз я буду говорить «да», если подошедший будет назван правильно, и «нет» в случае ошибки. Напоминаю, что подходить мы будем в произвольном порядке, и может оказаться так, что кто-то подойдет несколько раз, а кто-то - ни разу.

Упражнение 7 «Все мы чем-то похожи»

Педагог-психолог:

Разбейтесь, пожалуйста, на группы по 4 или 5 человек. Пусть каждая группа сядет и составит список того, что объединяет ее членов. В этом списке можно написать, например: «У каждого из нас есть сестра », «Любимый цвет каждого из нас - синий» и т. д. У вас пять минут. Победит та группа, которая найдет и запишет наибольшее количество общих черт.

Основная часть

Информационная часть. «Наши взаимоотношения с другими - это зеркало нас самих». Медитация «Здравствуй, Я любимый».

Упражнение 10 «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.

Упражнение 11 «Подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Ход упражнения: Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить Вашей группе, чтобы взаимодействие в ней стало еще эффективнее, а отношения в ней – более сплоченными? Давайте скажем, что каждый из нас дарит группе. Я, например, дарю вам оптимизм и взаимное доверие». Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя за аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Заключительная часть

Обсуждение: «Наш тренинг подошел к завершению. Хочу спросить у Вас, что нового вы сегодня узнали? Что полезного вынесли для себя, для группы?»

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого! Спасибо всем за участие! »

Занятие 3. Семинар-тренинг «Навстречу здоровью»

Цель семинара: создать условия для профилактики синдрома эмоционального выгорания и поддержки психического здоровья педагогов.

Ход занятия:

I. Вводная часть:

1) Разминка. Упражнение «Картинка»

Цель: раскрепощение, сплочение, неформальное общение педагогов.

Материалы и оборудование: картинки различной эмоциональной нагрузки, вырезанные из старых журналов.

Инструкция. Выберите одну или несколько картинок, которые отражают ваше настроение, мироощущение, убеждение или которые вам просто понравились. Расскажите, почему вы выбрали эти картинки. (Учителя объясняют свой выбор.)

II. Теоретическая часть.

Слайдовая презентация *Цель:* введение в тему семинара, знакомство педагогов со способами профилактики эмоционального выгорания. Демонстрируется слайдовая презентация.

III. Практическая часть

1. Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно.

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

2. Упражнение «Молодец!»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем круге, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

3. Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов.

Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик.

Инструкция. 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 также 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.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

4. Упражнение «Плюс-минус»

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов - и почему.

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

IV. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

Материалы и оборудование: анкеты «Обратная связь».

Инструкция. Наш семинар подошел к концу, и вам предлагается в завершение заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления от семинара. Ваше мнение для нас очень важно. После того как вы напишете ваши впечатления, по очереди расскажите о них. Педагоги заполняют анкеты, говорят, что им понравилось, а что нет, и вы сказывают свои пожелания.

Занятие 4. Тренинговое занятие «Просто поверь в себя»

Цель: помочь участнику тренинга в самореализации в качестве личности, ориентированной на успех, обладающей социально необходимыми качествами культурного человека.

Необходимый материал: мяч, заготовка рисунка человечка, наборы карандашей или фломастеров, бумага А4.

Ход занятия:

I. Вводная часть

Уверенность в себе — это переживание человеком своих возможностей как адекватных тем задачам, которые перед ним стоят в жизни, так и тем, которые он ставит перед собой сам. Уверенность в себе в каком-либо виде деятельности имеет место, когда самооценка человека соответствует его реальным возможностям. Если самооценка выше (ниже) реальных возможностей, имеет место соответственно самоуверенность (неуверенность в себе). Уверенность в себе может стать и устойчивым качеством личности. Неуверенность в себе и самоуверенность часто связаны с отрицательными эмоциональными переживаниями, нарушающими ход психического развития человека.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: настрой на работу.

Участникам тренинга предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, (имя), сегодня замечательный день, потому, что...».

2. Процедура «Эмоциональная диагностика»

Цель: диагностика состояния членов группы. Проследить динамику изменений эмоционального состояния членов группы.

Инструкция: Мы знаем, что каждый цвет несет в себе какое-то состояние, настроение, закройте глаза, почувствуйте свои цвета, какого цвета сейчас ваша голова, тело, руки, ноги, запомните эти цвета. Сейчас я раздам вам нарисованных человечков и набор карандашей, а вы раскрасите этого человечка, в соответствии с теми цветами, которые вы почувствовали в себе.

3. Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

II. Основная часть.

1. Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Процедура: Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом друг с другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем, всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и, демонстрируя его группе, просит участника поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

2. Упражнение «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (знаменитость, президент РФ, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

III. Заключительная часть. Обратная связь. Памятки с рекомендациями.

Ритуал прощания. Упражнение «Аплодисменты по кругу»

- Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

III ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ РАЗДЕЛ

3.1. Условия реализации Программы

Для проведения занятий с педагогами по данной Программе необходимо специальное помещение – большое по площади, которое позволит вместить всех желающих педагогов-участников. Как правило, в дошкольных образовательных учреждениях для этого используют музыкальные или спортивные залы, оборудованные для проведения массовых мероприятий.

Материально-техническое оснащение

- просторное помещение (музыкальный зал);
- столы и стулья из расчета на группу;
- магнитофон или музыкальный центр и аудиозаписи, компьютер, интерактивная доска;
- бумага, цветные карандаши, фломастеры, шариковые ручки.

3.2. Ресурсы, необходимые для реализации данной Программы:

1. Подготовка ответственных за подготовку и качественное и эффективное проведение намеченных мероприятий;
2. Учебные и методические материалы, необходимые для реализации программы;
3. Оснащение МАДОУ «ДС №9» современным компьютерным оборудованием, программным обеспечением и доступом в Интернет;

Список литературы

1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов : учебное пособие / О. И. Бабич. - Волгоград : Из-во Учитель, 2014. - 122 с. - Текст : непосредственный.
2. Бурменская, Г. В. Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков / Г. В. Бурменская. - Москва, 2002. - Текст : непосредственный.
3. Габай, Т. В. Педагогическая психология : учебное пособие для вузов : / Т. В. Габай. - Москва : Академия. 2010. - Текст : непосредственный.
4. Гамезо, М. В. Возрастная и педагогическая психология : учебное пособие для студентов всех специальностей педагогических вузов / М. В. Гамезо, Е. А. - Москва, 2003. – Текст : непосредственный.
5. Истратова, О. Н. Справочник по групповой психокоррекции / О. Н. Истратова, Т. П. Эксакусто. - 2-е изд. - Ростов на Дону : Феникс, 2008. - 443. - Текст : непосредственный.
6. Ключева, Н. В. Учим детей общению : методическое пособие / Н. В. Ключева. - Москва, 1996. - Текст : непосредственный.
7. Лукьянова, Н. И. Психолого-педагогическая компетентность учителя. Диагностика развития / Н. И. Лукьянова. - Москва, 2004. - Текст : непосредственный.
8. Панфилова, А. П. Инновационные педагогические технологии. Активное обучение : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / А. П. Панфилова. – Москва : Издательский центр «Академия», 2009. - 192 с. - Текст : непосредственный.
9. Прохорова, Л. Н. Мастер-класс по созданию творческого коллектива в ДОУ или как загораются искорки творческого поиска : методическое пособие / Л. Н. Прохорова. – Москва : Методкнига, 2007. – 126 с. - Текст : непосредственный.
10. Саенко, Ю. В. Регуляция эмоций : психологический практикум / Ю. В. Саенко. - Санкт-Петербург : Речь, 2011. – 238 с. - Текст : непосредственный.
11. Шипунов, С. Харизматичный оратор / С. Шипунов. – Москва, 2011. - 288с. - Текст : непосредственный.

12. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. - 256 с. - Текст : непосредственный.

Ссылки на интернет – ресурсы

<http://www.resobr.ru/materials/26/>

<http://sdp.ucoz.ru/>

<http://www.psy-files.ru/>

<https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/>

<https://www.maam.ru/detskijsad/>

<https://ped-kopilka.ru/psihologija/>

<https://multiurok.ru/>

<https://open-lesson.net/>

<https://pravobraz.ru/>

<https://fgos.ru/>

<https://www.kremlin.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Анкета

«Потребность педагогов в психологическом просвещении и консультировании»

1. Нуждаетесь ли Вы, как педагог, в психологическом просвещении?
Почему? (да, нет)
2. Занимаетесь ли Вы самообразованием в области психологии?
 - читаете специальную литературу;
 - посещаете семинары;
 - берёте информацию из СМИ;
 - нет.
3. Какие формы работы, на Ваш взгляд, наиболее эффективные?
 - лекция;
 - семинар – практикум;
 - тренинги;
 - деловые игры;
 - индивидуальные беседы;
 - круглый стол;
 - другие.
4. Предложите наиболее актуальные для Вас темы, касающиеся вопросов обучения и воспитания дошкольников?

5. Какую роль вы предпочли бы в ходе психолого-педагогических семинаров?
 - только слушатель
 - активный участник группы
6. Что бы вы хотели изменить в жизни детского сада в воспитательно - образовательном процессе _____
в работе воспитателями _____
с родителями _____
7. Встречаете ли вы внимание и поддержку коллег? (да, нет, иногда)

8. С пониманием ли относится администрация? (да, нет, иногда)
9. Нашли ли общий язык с родителями? (да, нет)
10. Успешно ли вы справляетесь с повседневными обязанностями? (да, нет, не всегда)
11. Не ощущали ли трудностей при проведении совместной деятельности с детьми? (да, нет)
12. Столкнулись ли вы с трудностями? Какими?
- _____

Приложение 2

Самооценка воспитателем своих профессиональных умений и навыков

Обозначения:

- балл «5» ставится, если знания и умения проявляются постоянно,
- имеют высокий уровень развития; «4» - знания и умения проявляются не постоянно,
- не всегда применяются; «3» - знания и умения достигают минимально необходимого
- уровня, не представляют из себя систему; «2» - знания и умения выражены слабо;
- «1» - знания и умения отсутствуют.

	5	4	3	2	1
1. Умение правильно ставить перед собой цель					
2. Способность к состраданию, сопереживанию					
3. Педагогический такт выдержка, терпение					
4. Артистичность, эмоциональность					
5. Умения художественного творчества: пение, танец, рисование					
6. Умение технического творчества: конструирование и моделирование					
7. Умение быстро реагировать на неожиданно					

возникшую ситуацию					
8. Умение организовывать работу с родителями					
9. Стремление к самосовершенствованию и самообразованию					

Приложение 3

«Стиль педагогического общения»

Внимательно прочитайте вопрос. Выберите наиболее предпочтительный вариант ответа.

1. Считаете ли вы, что ребёнок должен:

- а) *делится с вами своими мыслями, чувствами*
- б) *говорит вам только то, что он сам захочет*
- в) *оставляет свои мысли и переживания при себе.*

2. Если ребёнок взял у другого ребёнка без спроса игрушку, карандаш, то вы:

- а) *доверительно с ним говорите и предоставите возможность самому принять решение*
- б) *дети сами разберутся в своих проблемах*
- в) *известите об этом всех детей и заставите вернуть взятое с извинениями*

3. Подвижный, суетливый, иногда недисциплинированный ребёнок на занятии был сосредоточен,

аккуратен и хорошо выполнил задание, как вы поступите:

- а) *похвалите и всем детям покажете его работу*
- б) *проявите заинтересованность, выясните, почему так хорошо получилось сегодня*
- в) *скажете ему «всегда бы так занимался».*

4. Ребёнок при входе в группу не поздоровался. Как вы поступите:

- а) *заставите его поздороваться*
- б) *не обратите на него внимание*
- в) *сразу же вступите с ним в общение, не упоминая его промаха.*

5. Дети спокойно занимаются. У вас есть свободная минута. Что вы предпочтёте делать:

- а) *спокойно, не вмешиваясь, наблюдать, как они общаются и работают*
- б) *помочь, подсказать, сделать замечание*
- в) *заниматься своими делами (записи, подготовка)*

6. Какая точка зрения кажется вам правильной:

- а) *чувства, переживания ребёнка ещё поверхностны, быстро проходящие, и на них не стоит обращать внимания*
- б) *эмоции ребёнка, его переживания – это важные факторы, с их помощью можно эффективно обучать и воспитывать*
- в) *чувства ребёнка удивительны, переживания его значимы, к ним нужно относиться бережно, с большим тактом*

7. Ваша исходная позиция в работе с детьми:

- а) *ребёнок слаб, неразумен, неопытен, и только взрослый может и должен научить его и воспитать*
- б) *у ребёнка много возможностей для саморазвития, взрослый должен максимально повышать активность самого ребёнка*
- в) *ребёнок развивается неуправляемо, находится под влиянием наследственности и семьи, поэтому главная задача, чтобы он был здоров, накормлен, не нарушал дисциплины.*

8. Как вы относитесь к активности ребёнка:

- а) *положительно – без неё невозможно полноценное развитие*
- б) *отрицательно – она часто мешает целенаправленно и планомерно вести обучение и воспитание*
- в) *положительно, но только тогда, когда активность контролируется педагогом.*

9. Ребёнок не захотел выполнять задание под предлогом, что он уже делал это дома, ваши действия:

- а) *сказали бы «ну и не надо»*
- б) *заставили бы выполнить работу*
- в) *предложили бы выполнить задание*

10. Какая позиция, по-вашему, правильная:

- а) *ребёнок должен быть благодарен взрослым за заботу о нём*

- б) *если ребёнок не осознаёт заботу взрослых о нём, не ценит, то это его дело, когда-нибудь пожалеет*
- в) *воспитатель должен быть благодарен детям за их доверие и любовь*

	Число баллов по номеру вопросов									
Ответ:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	2	3	2	2	3	1	2	3	1	2
б	3	1	3	1	2	2	3	1	2	1
в	1	2	1	3	1	3	1	2	3	3

ИТОГО: _____

25-30 очков – тяготеет к демократическому стилю

20-24 очка – преобладает авторитарный стиль

10-19 очков – характерен либеральный стиль

Приложение 4

Методика диагностики уровня эмоционального выгорания (автор В. В. Бойко)

Инструкция: «Читайте суждения и отвечайте «да» или «нет». Примите во внимание то, что, если в формулировках опросника идет речь о партнерах, то имеются в виду субъекты вашей профессиональной деятельности – учащиеся и другие люди, с которыми вы ежедневно работаете.

Тест

1. Организационные недостатки на работе постоянно заставляют нервничать, переживать, напрягаться.
2. Сегодня я доволен своей профессией не меньше, чем в начале карьеры.
3. Я ошибся в выборе профессии или профиля деятельности (занимаю не свое место).
4. Меня беспокоит то, что я стал хуже работать (менее продуктивно, качественно, медленнее).
5. Теплота взаимодействия с партнерами очень зависит от моего настроения – хорошего или плохого.
6. От меня как профессионала мало зависит благополучие партнеров.

7. Когда я прихожу с работы домой, то некоторое время (часа 2 – 3) мне хочется побыть наедине, чтобы со мной никто не общался.
8. Когда я чувствую усталость или напряжение, то стараюсь поскорее решить проблемы партнера (свернуть взаимодействие)
9. Мне кажется, что эмоционально я не могу дать партнерам того, что требует профессиональный долг.
10. Моя работа притупляет эмоции.
11. Я откровенно устал от человеческих проблем, с которыми приходится иметь дело на работе.
12. Бывает, я плохо засыпаю (сплю) из-за переживаний, связанных с работой.
13. Взаимодействие с партнерами требует от меня большого напряжения.
14. Работа с людьми приносит мне меньше удовлетворения.
15. Я бы сменил место работы, если бы представилась возможность.
16. Меня часто расстраивает то, что я не могу должным образом оказать партнеру профессиональную поддержку, услугу, помощь.
17. Мне не всегда удается предотвратить влияние плохого настроения на деловые контакты.
18. Меня очень огорчает, если что-то не ладится в отношениях с деловым партнером.
19. Я настолько устаю на работе, что дома стараюсь общаться как можно меньше.
20. Из-за нехватки времени, усталости или напряжения часто уделяю внимание партнеру меньше, чем положено.
21. Иногда самые обычные ситуации общения на работе вызывают раздражение.
22. Я спокойно воспринимаю обоснованные претензии партнеров.
23. Общение с партнерами побудило меня сторониться людей.
24. При воспоминании о некоторых коллегах по работе или партнерах у меня портится настроение.
25. Конфликты или разногласия с коллегами отнимают много сил и эмоций.
26. Мне все труднее устанавливать или поддерживать контакты с деловыми партнерами.
27. Обстановка на работе мне кажется очень трудной, сложной.
28. У меня часто возникают тревожные ожидания, связанные с работой: что-то должно случиться, как бы не допустить ошибки, смогу ли сделать все, как надо, не сократят ли и т.п.
29. Если партнер мне неприятен, я стараюсь ограничить время общения с ним или меньше уделять ему внимания.
30. В общении на работе я придерживаюсь принципа: «не делай людям добра, не получишь зла».
31. Я охотно рассказываю домашним о своей работе.

32. Бывают дни, когда мое эмоциональное состояние плохо сказывается на результатах работы (меньше делаю, снижается качество, случаются конфликты).
33. Порой я чувствую, что надо проявить к партнеру эмоциональную отзывчивость, но не могу.
34. Я очень переживаю за свою работу.
35. Партнерам по работе отдаешь внимания и заботы больше, чем получаешь от них признательности.
36. При мысли о работе мне обычно становится не по себе: начинает колоть в области сердца, повышается давление, появляется головная боль.
37. У меня хорошие (вполне удовлетворительные) отношения с непосредственным руководством.
38. Я часто радуюсь, видя, что моя работа приносит пользу людям.
39. Последнее время (или как всегда) меня преследуют неудачи в работе.
40. Некоторые стороны (факты) моей работы вызывают глубокое разочарование, повергают в уныние.
41. Бывают дни, когда контакты с партнерами складываются хуже, чем обычно.
42. Я разделяю деловых партнеров (субъектов деятельности) хуже, чем обычно.
43. Усталость от работы приводит к тому, что я стараюсь сократить общение с друзьями и знакомыми.
44. Я обычно проявляю интерес к личности партнера помимо того, что касается дела.
45. Обычно я прихожу на работу отдохнувшим, со свежими силами, в хорошем настроении.
46. Я иногда ловлю себя на том, что работаю с партнерами автоматически, без души.
47. По работе встречаются только неприятные люди, что невольно желаешь им чего-нибудь плохого.
48. После общения с неприятными партнерами у меня бывает ухудшение физического или психического самочувствия.
49. На работе я испытываю постоянные физические или психологические перегрузки.
50. Успехи на работе вдохновляют меня.
51. Ситуация на работе, в которой я оказался, кажется безысходной (почти безысходной).
52. Я потерял покой из-за работы.
53. На протяжении последнего года была жалоба (были жалобы) в мой адрес со стороны партнера (партнеров).
54. Мне удастся беречь нервы благодаря тому, что многое из происходящего с партнерами я не принимаю близко к сердцу.
55. Я часто с работы приношу домой отрицательные эмоции.

56. Я часто работаю через силу.
57. Прежде я был более отзывчивым и внимательным к партнерам, чем теперь.
58. В работе с людьми руководствуюсь принципом: не трать нервы, береги здоровье.
59. Иногда я иду на работу с тяжелым чувством: как все надоело, никого бы не видеть и не слышать.
60. После напряженного рабочего дня я чувствую недомогание.
61. Контингент партнеров, с которыми я работаю, очень трудный.
62. Иногда мне кажется, что результаты моей работы не стоят тех усилий, которые я затрачиваю.
63. Если бы мне повезло с работой, я был бы более счастлив.
64. Я в отчаянии из-за того, что на работе у меня серьезные проблемы.
65. Иногда я поступаю со своими партнерами так, как не хотел бы, чтобы поступали со мной.
66. Я осуждаю партнеров, которые рассчитывают на особое снисхождение, внимание.
67. Чаще всего после рабочего дня у меня нет сил заниматься домашними делами.
68. Обычно я тороплю время: скорей бы рабочий день кончился.
69. Состояния, просьбы, потребности партнеров обычно меня искренне волнуют.
70. Работая с людьми, я обычно как бы ставлю экран, защищающий от чужих страданий и отрицательных эмоций.
71. Работая с людьми (партнерами) очень разочаровала меня.
72. Чтобы восстановить силы, я часто принимаю лекарства.
73. Как правило, мой рабочий день проходит спокойно и легко.
74. Мои требования к выполняемой работе выше, чем то, чего я достигаю в силу обстоятельств.
75. Моя карьера сложилась удачно.
76. Я очень нервничаю из-за всего, что связано с работой.
77. Некоторых из своих постоянных партнеров я не хотел бы видеть и слышать.
78. Я одобряю коллег, которые полностью посвящают себя людям (партнерам), забывая о собственных интересах.
79. Моя усталость на работе обычно мало сказывается (никак не сказывается) в общении с домашними и друзьями.
80. Если представляется случай, я уделяю партнеру меньше внимания, но так, чтобы он этого не заметил.
81. Меня часто подводят нервы в общении с людьми на работе.
82. Ко всему (почти ко всему), что происходит на работе я утратил интерес, живое чувство.
83. Работа с людьми плохо повлияла на меня как профессионала – обозлила, сделала нервным, притупила мое здоровье.

Приложение 5

Методика измерения уровня тревожности (Шкала Дж. Тейлора)

Инструкция к тесту

Вам предлагается тест из 60 вопросов, на каждый из которых Вам необходимо ответить «да» или «нет». Предлагаемые вопросы касаются Вашего самочувствия, поведения или характера. «Правильных» или «неправильных» ответов здесь нет, поэтому не старайтесь долго их обдумывать – отвечайте, исходя из того, что больше соответствует Вашему состоянию или представлениям о самом себе. Если Ваш ответ положительный, то закрасьте прямоугольник с ответом «да» над номером соответствующего вопроса; если ответ отрицательный, то закрасьте прямоугольник с ответом «нет». Если Вы затрудняетесь с ответом, то закрасьте оба прямоугольника, что соответствует ответу «не знаю».

На выполнение задания отводится 30 минут.

Тест.

1. Я могу долго работать не уставая.
2. Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удобно мне это или нет.
3. Обычно руки и ноги у меня теплые.
4. У меня редко болит голова.
5. Я уверен в своих силах.
6. Ожидание меня нервирует.
7. Порой мне кажется, что я ни на что не годен.
8. Обычно я чувствую себя вполне счастливым.
9. Я не могу сосредоточиться на чем-либо одном.
10. В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял все то, что мне поручали.
11. Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.
12. Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.
13. Я думаю, что я не более нервный, чем большинство других людей.
14. Я не слишком застенчив.

15. Жизнь для меня почти всегда связана с большим напряжением.
16. Иногда бывает, что я говорю о вещах, в которых не разбираюсь.
17. Я краснею не чаще, чем другие.
18. Я часто расстраиваюсь из-за пустяков.
19. Я редко замечаю у себя сердцебиение или одышку.
20. Не все люди, которых я знаю, мне нравятся.
21. Я не могу уснуть, если меня что-то тревожит.
22. Обычно я спокоен и меня нелегко расстроить.
23. Меня часто мучают ночные кошмары.
24. Я склонен все принимать слишком всерьез.
25. Когда я нервничаю, у меня усиливается потливость.
26. У меня беспокойный и прерывистый сон.
27. В играх я предпочитаю скорее выигрывать, чем проигрывать.
28. Я более чувствителен, чем большинство других людей.
29. Бывает, что нескромные шутки и остроты вызывают у меня смех.
30. Я хотел бы быть так же доволен своей жизнью, Как, вероятно, довольны другие.
31. Мой желудок сильно беспокоит меня.
32. Я постоянно озабочен своими материальными и служебными делами.
33. Я настороженно отношусь к некоторым людям, хотя знаю, что они не могут причинить мне вреда.
34. Мне порой кажется, что передо мной нагромождены такие трудности, которых мне не преодолеть.
35. Я легко прихожу в замешательство.
36. Временами я становлюсь настолько возбужденным, что это мешает мне заснуть.
37. Я предпочитаю уклоняться от конфликтов и затруднительных положений.
38. У меня бывают приступы тошноты и рвоты.
39. Я никогда не опаздывал на свидания или работу.
40. Временами я определенно чувствую себя бесполезным.
41. Иногда мне хочется выругаться.
42. Почти всегда я испытываю тревогу в связи с чем-либо или с кем-либо.
43. Меня беспокоят возможные неудачи.
44. Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.
45. Меня нередко охватывает отчаяние.
46. Я - человек нервный и легко возбудимый.

47. часто замечаю, что мои руки дрожат, когда, я пытаюсь что-нибудь сделать.
48. Я почти всегда испытываю чувство голода.
49. Мне не хватает уверенности в себе.
50. Я легко потею даже в прохладные дни.
51. Я часто мечтаю о таких вещах, о которых лучше никому не рассказывать.
52. У меня очень редко болит живот.
53. Я считаю, что мне очень трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
54. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я не могу долго усидеть на одном месте.
55. Я всегда отвечаю на письма сразу же после прочтения.
56. Я легко расстраиваюсь.
57. Практически я никогда не краснею.
58. У меня гораздо меньше различных опасений и страхов, чем у моих друзей и знакомых.
59. Бывает, что я откладываю на завтра то, что следует сделать сегодня.
60. Обычно я работаю с большим напряжением.