

Джигоева И.В.

СОВРЕМЕННЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬ В ЭПОХУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕФОРМ

Цель семинара-тренинга: снижение эмоциональной перегрузки и мышечного напряжения, развитие позитивного восприятия себя, актуализация своих внутренних ресурсов, способствование отреагированию педагогами негативных эмоций (злость, обида, страх).

Педагогические технологии: игротренинг, коммуникативные игры, релаксация, технология коррекции поведения, технология музыкального воздействия.

Оборудование: листы бумаги, карандаши или ручки на каждого участника, пачка влажных спиртосодержащих салфеток, старые газеты и клейкая лента, музыкальный центр, записи веселой и спокойной музыки.

Система дошкольного образования сегодня переживает серьезные реформы. Как воспитателю в условиях таких стремительных перемен освоить и применить на практике то, что соответствует современным требованиям в области дошкольного образования, не снизив при этом эффективности труда?

Каждому современному педагогу необходимо выработать личностную стратегию повышения собственной компетенции в современных условия модернизации образовательной системы:

- изучение законодательной базы,
- прохождение курсов повышения квалификации,
- рациональное пользование методической службы ДОУ,
- самообразование (самостоятельное изучение принципов работы в условиях ФГОС, глубокий анализ своей деятельности)
- совершенствование собственной педагогической компетенции.

Профессиональный рост педагогических кадров – неременное условие совершенствования качества учебно-воспитательного процесса. И осуществлять его необходимо через свободные дискуссии, создавая атмосферу сотрудничества, взаимопонимания и доверия. Современный

воспитатель должен иметь не только профессиональные знания, но и знания о закономерностях общения и взаимоотношений в педагогическом коллективе, детской группе, работе с родителями. Поэтому, большое внимание следует уделять формированию собственных коммуникативных умений:

- публично выступать,
- создавать атмосферу сотрудничества,
- регулировать отношения между детьми,
- управлять своим поведением,
- четко и убедительно излагать свои мысли,
- понимать внутреннюю позицию,
- владеть демократическим стилем общения,
- целенаправленно строить общение и управлять им,
- разумно и своевременно перестроить свои мысли с учетом ответной реакции.

Труд педагога отличается высокой эмоциональной загруженностью: необходимость общения в течение дня со всеми участниками образовательного процесса (дети, педагоги, родители, администрация), большая ответственность за жизнь, здоровье детей, а так же за качество усвоенных знаний, умений и навыков, необходимость быть всегда «на высоте» (использовать новые приемы, технологии в работе, быть выдержанным и корректным, приятным во внешности и общении).

Усугубляет ситуацию частая недооценка или недопонимание значимости труда среди коллег и администрации, ненормированный рабочий день, когда он не заканчивается после ухода со службы, а продолжается в виде написания конспектов дома перед экраном компьютера или просто в виде ненавязчивых мыслей о работе. Эти и многие другие факторы провоцируют возникновение невротических расстройств и психосоматических заболеваний.

Одной из форм эффективной помощи педагогов являются тренинговые занятия, включающие релаксацию, музыкотерапию, анализ проблемных ситуаций и способов их

решения, коммуникативные игры и упражнения.

План проведения.

1. упражнение-приветствие «Здравствуйте, я сегодня...»
2. игровое упражнение «Трамвайчик»
3. мини-лекция «Как позаботиться о себе»
4. упражнение «Карандаш»
5. притча «спасти одну звезду»
6. игровое упражнение «Я люблю»
7. упражнение «Ответственность»
8. игровое упражнение «Бумажные шарики»
9. упражнение-релаксация «Водопад»
10. игра «Аплодисменты»
11. итог занятия. Обратная связь.

Содержание занятия

1. Упражнение-приветствие «Здравствуйте, я сегодня...»

Здравствуйте, уважаемые педагоги! (участники тренинга стоят возле своих стульев, расставленных в форме круга). Давайте поприветствуем друг друга: каждый по очереди произносит слова: «Здравствуйте. Я (называет свое имя)! Я сегодня вот такая...» затем показывает какое-либо движение, отражающее его теперешнее физическое или душевное состояние. Например: «Здравствуйте, я...(называет имя)! Я сегодня вот такая...» (придерживая край платья, грациозно приседает).вся группа говорит хором: «Здравствуй, Люда! Люда сегодня вот такая». И повторяет жесты, мимику Люды. Игра заканчивается, когда все участники приветствуют окружающих. Все участники хором говорят «Здравствуйте!».

2. игровое Упражнение «Трамвайчик»

Сегодня мы с Вами отправимся в увлекательное путешествие. В мир общения с самим собой. Отправится туда, я предлагаю на трамвайчике. Прошу всех сесть по кругу. Нам понадобится один свободный стул. Начинает тот, у кого свободный стул справа. Он должен пересесть на свободный стул и сказать: «А я еду». Следующий участник, у кого справа оказался пустой стул, пересаживается и говорит: «А я зайцем», а четвертый заявляет «А я с... (называет имя любого участника)». Тот, чье имя назвали, торопится сесть на стул, и все по аналогии повторяется сначала.

3. Мини-лекция «Как позаботиться о себе»

Представители различных профессий, чья деятельность связана с интенсивным общением, рано или поздно начинают ощущать следующие симптомы: повышенная усталость, снижение самооценки, учащение жалоб на здоровье, ухудшение чувства юмора, упадок сил. Это не что иное, как признаки профессионального выгорания. Так ваша личность защищает себя от психотравмирующих воздействий.

По общему признанию отечественных и зарубежных специалистов, педагогическая деятельность – это один из наиболее деформирующих личность человека видов профессиональной деятельности. С увеличением педагогического стажа у воспитателей и учителей СОШ снижаются показатели психического и физического здоровья. Профессия педагога занимает лидирующие позиции по наличию стрессогенности и отрицательному влиянию на здоровье. Зачастую это связано с невысоким доходом, лавинообразным увеличением документации, новыми требованиями, зачастую неконкретными и расплывчатыми, новыми положениями об аттестации, нарастанием сверхусилий, направленных на поиск дополнительных источников дохода.

ВСТАЕТ ВОПРОС: «Что же делать?» в данной ситуации особенно важным становится осуществление мер, направленных на предупреждение или устранение эмоциональных перегрузок педагогов. Наиболее доступным в качестве профилактики является создание комплекса мероприятий по усилению регулирующих функций психики, развитию эмоционального самоконтроля и самоуправления, укреплению самообладания.

Упражнение «Карандаш»

Одним из признаков психического истощения может быть синдром хронической усталости, желание плакать и грустить, повышенная раздражительность, чувство тревоги. Простое упражнение поможет вам улучшить эмоциональное состояние. Для начала сейчас вам необходимо постараться дать оценку своему эмоциональному

состоянию (педагоги выполняют задание, фиксируя на листе бумаги балл). А теперь я попробую улучшить ваше настроение без каких бы то ни было препаратов. Необходимо сжать в зубах карандаш (участники выполняют упражнение, по необходимости протирая карандаш влажными салфетками). Что вы чувствуете при этом? Сжимая в зубах карандаш, вы задействуете те же мышцы лица, когда вы улыбаетесь. Таким странным, довольно простым способом упражняйте определенные мышцы и поднимает настроение.

Притча «Спасти одну звезду»

Педагог изо дня в день сосредотачивает все силы на том, чтобы воспитывать, объяснять, опекать, поддерживать. Незаметно для себя он настраивается на то, чтобы только отдавать, а восстанавливать душевные силы, забывает или не успевает. Усталость и стресс накапливаются. Возникает ощущение тупика, одиночества, не удается быстро восстанавливаться, учащаются заболевания, многие из которых переходят в хроническую стадию.

Но самое главное в этой ситуации – понять: самое важное в этой жизни – это мы сами, наше здоровье тела и здоровье духа. Именно такими – здоровыми, счастливыми, веселыми, самодостаточными хотят нас видеть самые дорогие люди на Земле – семья, дети. Следовательно, стоит остановиться, посмотреть на себя со стороны, отбросить мысли о безнадежности попыток, о том, что «все равно ничего не выйдет, и все-таки сделать то, что мы всегда откладываем «на потом», «до лучших времен». И, может быть, это самое событие изменит в лучшую сторону всю вашу жизнь.

Послушайте одну притчу.

• Спасти одну звезду

Человек шел по берегу и вдруг увидел мальчика, который поднимал что-то с песка и бросал в море. Человек подошел ближе и увидел, что мальчик поднимает с песка морские звезды. Они окружали его со всех сторон. Казалось, на песке миллионы морских звезд, берег был буквально усеян ими на много километров.

-Зачем ты бросаешь эти морские звезды в воду? – спросил человек, подходя ближе.

-если они останутся на берегу до заката утра, когда начнется отлив, то погибнут, -ответил мальчик, не прекращая своего занятия.

-но это просто глупо! – закричал человек. – Оглянись! Здесь миллионы морских звезд. Берег просто усеян ими. Твои попытки ничего не изменят! Мальчик поднял следующую морскую звезду, на мгновение задумался, бросил ее в море и сказал:

-Нет, мои попытки изменят очень много...для этой звезды.

Игровое упражнение «Я люблю».

Человеку «помогающей» профессии, к которой и относится педагог, необходимо постоянно помнить, что помимо работы есть множество интересных занятий, взаимоотношений с родными и с друзьями. Графу «Ваше хобби» в последнее время стали включать в пункт составления резюме, так как считается, что наличие у человека некоторого количества увлечений, которыми он регулярно занимается на досуге для души, является признаком стрессоустойчивости. Хобби может быть хорошим способом борьбы со стрессом; кроме того, любимые занятия зачастую помогают развить кругозор, расширить круг друзей и самореализоваться.

Перед выполнением следующего задания необходимо вспомнить свои увлечения, а потом участники по очереди (по желанию) должны встать и пантомимой показать, чем они любят заниматься в свободное от работы время. Желательно, не повторять ранее показанные движения. Остальные – угадывают данное действие, словесно обозначая его.

Упражнение «Ответственность»

Риску выгорания подвержены люди, перегруженные ответственностью, длительно и интенсивно работающие, стремящиеся к непременно успеху; уверенные в том, что они являются единственными, кто способен сделать эту работу; испытывающими комплекс вины, ощущение, что всем должен и ничего не успевает.

Ответьте мысленно или письменно, в чем именно для вас заключается понятие «ответственность» (участники выполняют задание). Теперь необходимо оценить, насколько именно это ВАША

ответственность *(предоставляется возможность проанализировать написанные высказывания).*

Всех нас с детства приучали быть ответственными. Но, как и в любом деле, необходимо чувство меры, чтобы не происходило дисгармонии в отношении воспитателя ответственности у наших детей, друзей, коллег. Необходимо четко научиться разграничивать, где чья ответственность.

Если мы часто говорим себе: «Если не я, то кто же? Кто же, кроме меня, сделает это?», то быстрыми шагами приближаемся к тупиковым взаимоотношениям. Беря все в свои руки, мы посягаем на ответственность других. То есть, чем больше ответственности мы берем за человека, тем меньше ответственности у этого человека остается. Тем самым мы инфантилизируем этого человека и перегружаем себя. И не нужно потом удивляться, что нам тяжело живется. А остальным в нашем окружении ни до чего нет дела!

Вопрос. *Если у командира роты сто процентов ответственности, сколько процентов ответственности у каждого солдата?*

Ответ. У солдата тоже сто процентов ответственности – сто процентов солдатской ответственности: дочерней, родительской, профессиональной. Не нужно брать всю ответственность нужно взять только свою!

Игровое упражнение «Бумажные шарики»

Синдром профессионального выгорания часто возникает как ответ на стрессовые ситуации, которые приводят к накоплению отрицательных эмоций, формированию негативных качеств личности, таких, как обидчивость, раздражительность, нетерпимость, завистливость. Эти нежелательные эмоции необходимо отреагировать. При этом важно социально приемлемыми способами научиться «выпускать пар». Этому и способствует следующая игра.

Возьми каждый по большому листу газеты, как следует, скомкайте его и сделайте из него хороший, достаточно плотный мячик. Теперь рассчитайтесь на «первый – второй» и разделитесь, пожалуйста, на 2 команды.

Пусть каждая выстроится в линию так, чтобы расстояние между командами составляло примерно 4 метра. По моей команде вы начинаете бросать мячи в сторону противника. Игроки каждой команды должны стремиться как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на их стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп», вам надо будет прекратить бросаться мячами. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей. И не перебегайте, пожалуйста, за разделительную линию *(во время выполнения упражнения звучит веселая музыка. В заключении подсчитывается количество шариков, оказавшихся на стороне каждой команды).*

Упражнение-релаксация «Водопад»

В любой профессии, изобилующей напряженными ситуациями, важным условием сохранения и укрепления психического здоровья работника выступает его умение вовремя сбрасывать напряжение, снимать внутренние зажимы, расслабляться. Упражнения – релаксации помогут снять усталость, обрести состояние внутренней свободы, стабильности, уверенности в себе.

Сядьте поудобнее (ноги поставьте на пол, несколько разведите их в коленях; руки положите на колени; голову немного наклоните вниз) и закройте глаза. Два-три раза глубоко вдохните и выдохните (звучит спокойная музыка). Вы можете слышать мой голос или же просто наслаждаться спокойной музыкой. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это на совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове...Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи...Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдохнуть и

выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете что они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами.

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил, немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза.

Игра «Аплодисменты»

У многих педагогов с течением времени возникает ощущение автоматизма и рутинности, напрасного труда без значимого результата, ощущение бесправия и принесения себя в жертву, чувства неценности.

Кто из вас может представить, что чувствует артист после концерта или спектакля, стоя перед своей публикой и слушая гром аплодисментов? Возможно, он чувствует эти аплодисменты не только ушами. Быть может, он воспринимает овации всем телом, всеми фибрами своей души.

В следующей замечательной игре все происходит по парадоксальной логике: последние становятся первыми. Она построена таким образом. Что интенсивность аплодисментов постепенно нарастает и

достигает своего пика, когда последний участник получает аплодисменты всей группы.

У нас сложилась очень хорошая группа, каждый из вас заслужил аплодисменты. Я предлагаю всем встать в общий круг. Один из вас начинает: он подходит к кому-нибудь из коллег, смотрит ему в глаза и дарит ему свои аплодисменты, изо всех сил хлопая в ладоши. Затем они оба выбирают следующего коллегу, который так же получает свою порцию аплодисментов, - они оба подходят к нему, встают перед ним и аплодируют. Затем уже тройка выбирает следующего претендента на овации и т.д. каждый раз тот, кому аплодировали имеет право выбирать следующего. Таким образом. Игра продолжается и овации становятся все громче и громче.

Итог занятия. Обратная связь.

В конце нашей встречи я предлагаю установить обратную связь, проанализировать опыт, полученный в ходе групповой работы.

Педагогам предлагается ответить в свободной форме на вопросы:

1. какие впечатления остались у вас после сегодняшней встречи, удалось ли с помощью данных упражнений улучшить настроение, взбодриться, получить эмоциональное удовлетворение от неформального общения с коллегами?
2. какое упражнение вам понравилось больше всего? Почему?
3. ваши пожелания по поводу проведения последующих тренингов.

Сведения об авторе

Джioева Ирина Владимировна, педагог- психолог, муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Голубые дорожки» г.Волгодонска, Ростовская область, город Волгодонск