

# Тренинг по психологической адаптации педагогов «Знакомство с собой»

*Солопова Мария Николаевна  
МБДОУ «ЦРР-д/с №31 «Берёзка»  
мо город-курорт Геленджик*

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня мы открываем с вами цикл занятий по адаптации начинающего педагога.

У вас начался путь профессионального становления, в котором вам предстоит научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт, научиться сотрудничеству с коллегами, с родителями, с детьми, познать себя как педагога и стать компетентным профессионалом.

Наше первое занятие-тренинг называется «Знакомство с собой».

**«Комплимент».** *Цель:* эмоционально положительный настрой на общение в коллективе.

На листе бумаги обведите свою руку, в одном из пальцев напишите комплимент. Передайте лист следующему участнику и снова напишите комплимент, так передаем лист, пока ваша рука не вернется к вам. Затем каждый участник по очереди зачитывает комплименты в свой адрес от первого лица «Я».

**«Разведчики».** *Цель:* установление дружественного настроения, деление на пары.

Каждому участнику нужно связаться с кем-нибудь глазами – глаза в глаза. И те двое, кто сцепится глазами, станут друг для друга разведчиками. А разведчики – это, те кто делают всё быстро, точно и скрытно (поэтому связываться нужно без слов, кивков и жестов руками).

После слов «приготовились, пожалуйста» - на счет 1-2-3, надо поменяться со своим разведчиком местами, на ходу обменявшись с ним рукопожатием.

**«Картина».** *Цель:* формировать умение взаимодействия в паре.

Нарисовать в паре картину «Детский сад». Лист бумаги А<sub>3</sub> на рабочем столе, а карандаши лежат в центре.

**«Кто я».** *Цель:* осознание своей позиции, как педагога по отношению к детям.

Участникам предлагается на экране выбрать одного сказочного героя, с которым он себя ассоциирует, записать на листе бумаги. Пояснение каждой позиции выводится на экран.

**Первая позиция: Карабас-Барабас.**

Карабасу-Барабасу нужны послушные и умелые исполнители его спектаклей. Для достижения своих целей он использует следующие способы воздействия: плетку, окрик, диктат, наказание, наставление. Карабас не обучает, а дрессирует, добиваясь определенного успеха: куклы овладевают тем набором знаний, умений и навыков, которые нужны для спектаклей Барабаса.

#### **Вторая позиция: Мальвина**

Мальвина - благовоспитанная девочка. Она точно знает, что следует мыть руки перед едой, чистить зубы, читать книжки и т.д. Она искренне считает, что все должны следовать этим правилам. Когда же поведение ребенка не укладывается в те нормы, которые она считает единственно правильными, Мальвина сажает непослушного малыша в чулан. Позиция воспитателя - Мальвины приводит детей к ограниченной психической активности, воспроизведению стереотипных способов поведения и решения задач. Это происходит потому, что Мальвина предлагает себя детям в качестве единственного образца для подражания

#### **Третья позиция: Красная шапочка**

Красная Шапочка беспечна, надеется на то, что все как-нибудь обойдется. Позиция воспитателя - Красной Шапочки приводит детей к трудностям планирования и прогнозирования собственных действий.

#### **Четвёртая позиция: Спящая красавица**

Окружающая действительность для нее не существует: она к ней либо безразлична, либо воспринимает как помеху своим снам (грезам наяву). Воспитатель, занимающий позицию Спящей красавицы, фактически находится вне ситуации взаимодействия с детьми. Он предоставляет их самим себе.

#### **Пятая позиция: Наседка**

Наседка любит своих детей-цыплят. Сначала она долго высиживает их. Потом бдительно за ними присматривает, неустанно ухаживает, показывая, где и как следует добывать червячков и зернышки. Она постоянно тревожится о своем потомстве, кудахчет, скликая цыплят под свое крыло, под свой неусыпный контроль. Воспитатель, занявший позицию наседки, наносит ущерб психическому развитию детей, постоянно опекая их, делая многое за них. У детей пропадает желание узнавать, они не хотят учиться самостоятельно, преодолевать трудности.

#### **Шестая позиция: Снежная Королева**

Цель Снежной королевы - власть над миром, и в частности над Каем. «Снежная королева» искусно воспитывает подчиненных, дети становятся покорными исполнителями чужой воли, у них нет стремления сделать что-либо по собственному желанию.

#### **Седьмая позиция: Мери Поппинс**

Мери Поппинс весьма образованная особа, замечательно рассказывающая разные истории, хорошо воспитанная и точно представляющая, как следует себя вести в разных ситуациях (как в сказочных, так и в реальных). С ругой стороны, Мери Поппинс прекрасно разбирается в детях: понимает, что они чувствуют, думают, хотят или не хотят, т.е. она знает детей как бы «изнутри». Воспитатель - Мери Поппинс преследует одну - единственную цель - развитие ребенка.

Обсуждение каждой позиции, выбор оптимальной.

**«Хорошо и плохо».** *Цель:* формировать умение видеть положительное и отрицательное в одном профессиональном качестве.

Участникам предлагают назвать профессиональные качества педагога и записать их на листах бумаги. По кругу каждый участник выскажет свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов «хорошо быть (выбранное качество), потому что ...», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество),

потому что...» и так далее попеременно. Проводится 2 круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную и негативную сторону качества.

**«Давление».** Цель: осознание разных моделей в общении и взаимодействии с партнером, установка на равноправное общение.

Участники снова объединяются в пары. Инструкция: встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь, кто будет ведущим. Задача ведущего – слегка надавить на ладони своего партнера. Затем, поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.

Выскажите друг другу свои впечатления. В какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда Ваш партнёр давил на Ваши ладони?

-Возможно Вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае (Вам было неприятно давить на партнёра, и очень неприятно, когда давили на Вас).

Тогда, попробуйте не давить друг на друга, выполняйте совместные движения обращёнными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла (психоэнергетический контакт).

Почувствовали ли Вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства? Не забывайте, что стремясь к психологическому давлению на партнера по общению (будет родитель, коллега, ребенок), мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

**«Веревка».** Цель: работа в команде, развивать умение договариваться и помогать друг другу, выявление лидера.

Участники встают в круг, держась за руки, на руку одного участника вешается петля из веревки. Надо не расцепляя рук передать по кругу веревку от первого участника к последнему.

**«Семейная фотография».** Цель: работа в команде, развивать умение договариваться и помогать друг другу, выявление лидера.

Участникам предлагают сделать семейное фото, для этого необходимо распределить роли и определить свои места на фото.

Рефлексия: наше занятие называлось «Познай себя», узнали ли вы что то новое. Помогло оно вам узнать что-то о себе? Понравилось? Что именно было интересно? Что не понравилось или было менее интересно?