ДИДАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

Технология, организация и содержание коуч-сессий в дошкольной организации

КОУЧ-СЕССИИ

Дидактическое пособие
«Технология, организация и содержание коуч-сессий в дошкольной организации»

Новокузнецкий городской округ

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	**4**
ТЕМА 1. Коучинг как средство повышения педагогической компетентности педагога	**6**
ТЕМА 2. Трудности и проблемы в работе педагога	**8**
ТЕМА 3. Личностный рост педагога – это…	**12**
ТЕМА 4. Тайм-менеджмент в работе педагога	**18**
ТЕМА 5. Осознание профессиональных мотивов	**27**
ТЕМА 6. Позитивное отношение к воспитаннику	**30**
ТЕМА 7. Личностно-развивающее общение педагога с воспитанниками в процессе организованной образовательной деятельности	**33**
ТЕМА 8. Здоровьесберегающие технологии в работе педагога	**39**
ТЕМА 9. Хорошее настроение – залог здоровья	**41**
ТЕМА 10. Формирование коммуникативных навыков педагога	**49**
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	**53**

ВВЕДЕНИЕ

«Давай наставления только тому, кто ищет знаний. Оказывай помощь только тому, кто не умеет внятно высказывать свои заветные думы. Обучай только того, кто способен, узнав про один угол квадрата, представить себе остальные три»

Конфуций

Коуч-сессия – это беседа коуч-тренера (старшего воспитателя, опытного педагога) со специалистом, которая предполагает определенную структуру построения и имеет свои характеристики. Задача данной беседы состоит в том, чтобы продвинуть собеседника к поставленной цели.

В данном виде консультирования коуч-тренер опирается на возможности самого педагога, подводит его к самостоятельным выводам.

Во время проведения сессий, коуч-тренер пользуется техниками, которые активизируют педагога, способствуют продвижению педагога от постановки цели через анализ реальности и выбор вариантов достижения цели к конечному результату.

Общая основа коучинга:

– партнерство;
– раскрытие потенциала;
– результат.

В процессе коучинга педагоги находят свой, уникальный способ достижения цели, а коуч-тренер создает креативную атмосферу, особое пространство поиска альтернатив, атмосферу доверия, где педагог чувствует, что его идеи и предложения не остаются без внимания.

Коучинг, который проводится в виде сессии, предполагает обязательное выполнение самостоятельных домашних заданий.

Этапы коучинг сессии:

1 этап – установление партнерских взаимоотношений между коуч-тренером и подопечным;
2 этап – совместное определение задач для достижения конкретной цели;
3 этап – исследование текущей проблемы (ситуации);
4 этап – определение внутренних и внешних препятствий на пути к результату;
5 этап – выработка и анализ возможностей для преодоления трудностей в решении проблемы;
6 этап – выбор конкретного варианта действий и составление плана действий;

7 этап – договоренность о том, что конкретно должно быть сделано к определенному сроку.

Таким образом, коучинг построен на мотивированном взаимодействии коуч-тренера и педагога, в котором коуч-тренер создает специальные условия, направленные на раскрытие личностного потенциала для достижения значимых целей в оптимальные сроки в конкретной предметной области знаний. На каждую коуч-сессию педагог приходит с какой-то задачей, которую нужно решить для достижения цели, а, следовательно, есть сложившаяся ситуация, есть ресурсы и можно составить план, чтобы изменить к лучшему то, что есть.

Основные характеристики коуч-сессии:

– *периодичность* (1-2 раза в неделю, продолжительность коучинг сессии в среднем от 30 до 90 минут, продолжительность самого коучинг в среднем от 2 месяцев до 1 года, бывает и дольше (в зависимости от целей и задач педагога);

– *самостоятельная работа* педагога между сессиями (домашнее задание)

– структурированность (есть определенный план беседы, контролируемый коуч-тренером, если педагог отходит от темы, коуч-тренер вернет беседу в нужное русло;

– после каждой коуч-сессии подводится итог, составляется план действий на период между этой сессий и следующей.

ТЕМА 1. КОУЧИНГ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА

Цель: сформировать у педагогов понятие о коучинге как эффективной форме педагогического сотрудничества, в ходе которого происходит поиск средств для решения проблем, стоящих перед педагогами.

Ход сессии:

Я приветствую всех собравшихся. Сегодня наша группа собралась, чтобы поработать в новой для нас форме – в форме коучинга. Для начала разберемся, что такое коучинг.

Коучинг (англ. coaching – обучение, тренировки) – метод консультирования и тренинга, отличается от классического тренинга и классического консультирования тем, что Коуч не даёт советов и жёстких рекомендаций, а ищет решения совместно с клиентом. От психологического консультирования коучинг отличается направленностью мотивации. Работа с коуч-тренером предполагает достижение определенной цели, новых позитивно сформулированных результатов в жизни и работе.

Термины, используемые в коучинге:

Коуч (англ. Coach) – специалист, тренер, проводящий тренировку.

Клиент – человек или организация, заказывающая услуги тренировки каких-либо навыков. В терминологии, используемой британскими тренерами, человека, получающего услугу коучинга, также называют игроком.

Сессия – особым образом структурированная беседа тренера с клиентом/игроком.

Формат коучинга – это способ взаимодействия между клиентом и тренером в процессе коучинг-сессии, а также средство такого взаимодействия.

Прежде, чем перейти к активным действиям, я предлагаю настроиться на плодотворную совместную работу.

Упражнение «Ты и твое имя»

Сейчас вы будете общаться в парах, каждая пара получает по 2 листа бумаги. Вам нужно будет обсудить с коллегой ваши имена и подобрать на каждую букву имени черту характера, какое-нибудь личностное качество.

Есть 3 обязательных условия:

Человек должен на самом деле обладать этим качеством.

Качество должно быть положительным.

Оно должно быть полезным в вашей педагогической деятельности.

Например, Светлана – собранная, естественная, разносторонняя, гармоничная, естественная, интеллигентная.

5 мин. На выполнение. Заслушивание всех пар. Каждая пара поощряется аплодисментами.

Постановка проблемы:

Все мы – педагоги, и знаем проблемы образования на собственном опыте. Вопрос: какая проблема современной системы образования наиболее значимая?

А теперь давайте выберем одну проблему, наиболее существенную, но такую, чтобы решение ее зависело от нас самих в значительной степени. (желательно – низкий уровень образования воспитанников).

Для того, чтобы всесторонне проанализировать эту проблему, выполним

Упражнение «Дерево»

Ствол – проблема.

Корни – причины проблемы.

Плоды – последствия этой проблемы.

Работаем в группе, дерево изображаем на плакате.

Представляем работу группы (заслушивается результат).

Поиск путей решения проблемы в ходе конструктивного диалога.

Мы обучаем. Воспитанники – учатся. Кому из нас это нужнее для жизни? (подвести к выводу о передачи активности и инициативы в руки воспитанников).

Как объяснить воспитанникам, зачем они должны учиться? (компетентностный подход – знания, необходимые для жизни).

Как объяснить воспитанникам, что и как они должны учить? (новый формат целеполагания).

Как вовлечь воспитанников в активный процесс познания? (новый инструментарий педагога – современные технологии и техники).

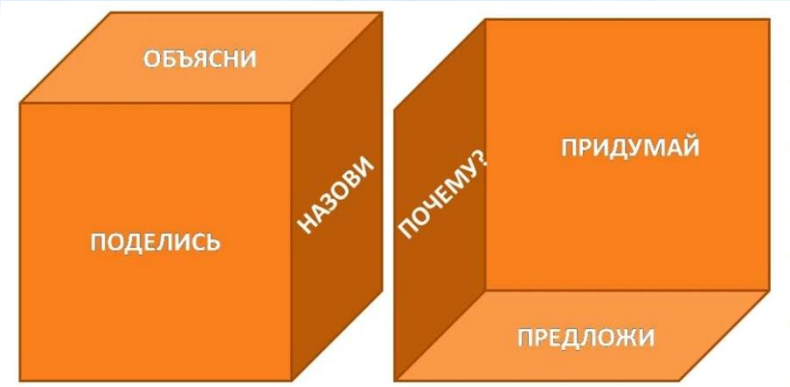
Что должно измениться в процессе обучения, если система обучения – вечна, воспитанников никто не заменит, стандарт единый для всех, материальная база – та же самая? (меняется сам педагог).

Как меняется роль педагога? (дети учатся, мы помогаем).

Что должно поменяться в нас самих?

Итог: рисуем на плакате модель традиционного педагога и современного педагога, чтобы их можно было сравнить. Заслушиваются выступления групп.

Рефлексия: кубик Блума. Заполнения рефлексивных таблиц в рабочих листах.



ТЕМА 2. ТРУДНОСТИ И ПРОБЛЕМЫ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА

Цель: Способствовать успешному вхождению педагога в профессиональную деятельность. Стимулировать педагога на поиск решения проблем.

Ход коучинга:

1. *Приветствие*

«Доброе утро, уважаемые коллеги! Очень рада видеть вас здесь. И для начала давайте поприветствуем друг друга и поделимся настроением, с которым сюда пришли. Итак, еще раз доброе утро всем, меня зовут М.Е, настроение у меня несколько волнительное. Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, – выразить друг другу радость встречи.

2. *Принятие правил и психологический настрой*

– Отключаем звук и вибрацию в телефоне. Можно оставлять мобильник включённым. Но его не должно быть слышно.

Игра «Стиральная машина»

Цель: установление дружеской, позитивной обстановки, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция: участники занятия выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу – это барабан стиральной машины.

Одна пара разбивается, и один из них встает в начале шеренги – это «вещь», которую необходимо отмыть при чем вещь обращаясь к остальным участникам заказывает необходимый для себя режим стирки: «деликатная стирка», «интенсивная стирка», «сильное загрязнение», «полоскание» и др., а другой в конце – это «сушилка». «Вещь» начинает медленно двигаться внутри шеренги, а все ее гладят, трогают, говорят ласковые слова и т. д., т. е. «моют». «Сушилка» принимает в свои объятия вымытую «вещь» и «сушит» ее, крепко-крепко обнимая. Затем «вещь» и

«сушилка» меняются местами. Игра продолжается до тех пор, пока через «стиральную машину» не пройдет каждый участник игры.
Что вы чувствовали в процессе стирки?

3. *«Узнаем друг друга поближе»*

Цель: узнать ближе друг друга.

– Чтобы наш коллектив сплотить, мы должны ближе узнать друг друга. Предлагаю написать на стикерах по три слова о себе. Стикеры складываем вдвое и кладем в коробочку. Затем поочередно вытягиваем стикеры, зачитываем написанное. Задача – определить хозяина написанного. Затем по цвету стикера делимся на группы.

– В начале своей профессиональной деятельности молодой педагог сталкивается со многими трудностями, которые педагогу со стажем кажутся пустяками. Неумение грамотно рассчитать время занятия, логично выстроить последовательность этапов занятия, затруднения при объяснении материала, отсутствие взаимопонимания с коллегами – вот далеко не полный перечень проблем, подстерегающих педагога-новичка.

Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше. Но, так или иначе, все педагоги, пришедшие впервые в учреждение, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности. Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые попали в нашу дошкольную организацию. Попытайтесь вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего?».

Коуч-тренер предлагает высказаться об этом в кругу. Высказываясь, стараться обращать внимание на следующие ***вопросы:***

– На что я обратила внимание, придя первый раз в данный детский сад?
– Какие чувства я испытывала при этом?
– Что я обо всем этом подумала?
– Как изменились сейчас мои первоначальные представления, и кто из коллег оказал влияние на мое представление о детском саде и коллективе?

– С каким природным явлением вы можете сравнить коллектив вашего детского сада и почему?

Задание для групп: изобразите на постере молодого педагога с его проблемами. Презентация.

Поменяйтесь постерами и попробуйте отобразить пути решения этих проблем. Презентация.

Проблема 1. Недостаточное знание воспитанника – это одна из ошибок молодого педагога. Педагог, не зная индивидуальных особенностей своих воспитанников, не может рассчитывать на успех.

Педагог, самостоятельно проработавший две или три недели в детском саду, но для которого его воспитанники по-прежнему выглядят все на одно лицо, теряет в глазах группы авторитет. И наоборот, могут ли быть сомнения в том, насколько более благоприятными становятся реакции и эмоциональное состояние воспитанников, когда к ним обращаются по имени?

Упражнение «Описание воспитанника»

Цель: профилактика совершения ошибок при восприятии воспитанника.

Участники делятся на 2 команды, каждой из которой ведущий даёт конверт с заданием. В конверте команды №1 фото мальчика 5 лет и примечание «На фотографии Иванов Петя. По итогам диагностики средний уровень развития во всех образовательных областях. Глядя на фото, опишите мальчика».

В конверте команды № 2 фото того же самого мальчика и примечание: «На фотографии Иванов Петя. По итогам диагностики высокий уровень развития. Глядя на фото, опишите мальчика».

В каждой команде выбирается секретарь, который записывает характеристики мальчика. Когда участники готовы ведущий просит их зачитать характеристики. После этого он объявляет, что обе команды описали одного и того же ребенка, но как они были под влиянием разных установок – положительной в первом случае и отрицательной – во втором, то описания у них совсем разные.

Вывод: Это упражнение учит нас составлять собственное мнение о воспитаннике, не опираться на чужие, возможно искаженные установки, мнения. Обратите внимание, что в инструкции было сказано «глядя на фото, опишите мальчика», но действие установки так сильно, что глядя на одно и тоже фото, вы описали его по – разному. Особенность установки заключается в том, что мы желаем ее подтвердить, чтобы ни сделал тот

или иной человек, мы трактуем это в пользу нашей установки. Поэтому, прежде чем сформировать мнение, важно взвесить все факты.

Проблема 2.

Успешный педагог – это уверенный в себе педагог. Вы понимаете, что дети большие психологи. Они, сами того не осознавая, хорошо разбираются в людях. Поэтому, педагогу очень важно предстать перед воспитанниками, уверенным в себе человеком. «Под уверенностью в себе понимают способность человека выдвигать и претворять в жизнь собственные цели, потребности, желания, притязания, интересы, чувства в отношении своего окружения»

Упражнение «Скульптура»

Группа делится на две подгруппы. Одна должна «вылепить» скульптуру человека с чувством собственного достоинства, другая – человека без чувства собственного достоинства. Фигура лепится из одного из участников, которому все участники группы придают необходимую позу, создают ему мимику. Каждая подгруппа выбирает экскурсовода, который будет описывать скульптуру, рассказывать, что и как она выражает. Экскурсанты (члены второй подгруппы) могут согласиться или не согласиться, внести свои коррективы.

Рефлексия

– Что вы чувствовали в процессе «создания» скульптуры?
– Что чувствовали сами «скульптуры»?

Уверенные в себе люди характеризуются:
– независимостью;
– самодостаточностью.

Внешние признаки уверенного человека:
– выглядит спокойным;
– держится с достоинством;
– открытый взгляд;
– ровная осанка;
– спокойный и уверенный голос.

Уверенный в себе человек умеет:
– отстаивать свою позицию мирно;
– откровенно высказываться без враждебности и самозащиты;
– отстаивать свои права, не попирая при этом прав других.

Это прямое, открытое поведение, не преследующее цели причинить вред другим.

Домашнее задание

– К следующей нашей встрече предлагаю подготовиться по теме «Как начать и чем закончить занятие»

Упражнение «Профессиональное будущее»

Цель: формирование профессиональной мотивации

Коуч-тренер: мне захотелось каждому из вас подарить презент на память. Каждый из вас выберет из всех предметов на картине тот, который понравился больше всего, после чего я дам интерпретацию каждого выбора.

Монета – повышение зарплаты;

Ключик – без труда найдете подход к родителям и детям;

Перо – обобщение опыта;

Бусинка – приобретение новых профессиональных качеств;

Радуга – энтузиазм в профессиональной деятельности;

Конфета – установка на профессиональные перспективы;

Краски – активная профессиональная позиция;

Кристальный цветок – стойкое психологическое здоровье.

Рефлексия по кругу:

Участники делятся впечатлением от коучинга. «Письмо себе из прошлого»: Каждый себе пишет письмо-наставление, сохраняет у себя.

ТЕМА 3. ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ПЕДАГОГА – ЭТО…

Цель: формирование внутренней позиции успешного педагога.

Задачи:

1. Расширение зоны личной уверенности педагогов.
2. Принятие сильных сторон личности, способствующих эффективному взаимодействию с окружающими.

Ожидаемые результаты:

– изменения/улучшение практики (инновации в способах обучения);

– профессиональный рост (новое профессиональное знание);

– готовность педагогов к переменам в собственной практике;

– педагоги осознают необходимость использования групповой работы на занятиях;

– педагоги смогут правильно делить воспитанников на группы, правильно распределять по ролям, для того чтобы в каждой группе дети с интересом были вовлечены в образовательный процесс.

Ключевая идея то, что дети могут сделать вместе сегодня, завтра каждый из них сможет сделать самостоятельно. Л.С. Выготский

Материалы и оборудование:

Интерактивная доска, презентация, маркёры, плакат, мяч, рисунок дерева, листочки зелёного, красного, жёлтого, синего цветов, 4 полуватмана, маркеры, цветные полоски, клей-карандаш, рисунок большой рыбы, маленькие рыбки желтого цвета.

Ход коуч- сессии:

Здравствуйте, дорогие коллеги! Сегодня я проведу для вас коучинг сессию, цель которой формирование внутренней позиции успешного педагога. Но для начала давайте поприветствуем друг друга

Игра-приветствие

Участники делятся на пары. Первые номера становиться внутренним кругом, вторые – внешним. Первые номера остаются на месте, вторые – передвигаются вокруг них по часовой стрелке, при этом каждая пара произносит стихотворение-приветствие и выполняет соответствующие действия:

Здравствуй, друг! *Здороваются за руку.*
Как ты тут! *Хлопают по плечу друг друга.*
Где ты был? *Дергают за ушко друг друга.*
Я скучал! *Кладут руки себе на сердце.*
Ты пришел! *Разводят руки в стороны.*
Хорошо! *Обнимаются.*

Упражнение «Дерево достижений»

Обратите внимание на наше одинокое дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Я попрошу вас взять один из них (любого цвета) и помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой.

Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии.

Те, кто выбрал красный, – желают общаться.

Желтый – проявят активность.

Синий – будут настойчивы.

Помните, что красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

– О чем говорят Вам эти слова? (Дерево – это наш воспитанник, а листочки – это знания. От того какие знания мы вложим в воспитанника, таким он станет)

– Что вы ожидаете от коучинга?

– Наша работа сегодня предполагает некоторые ***правила***, а именно:

Доверительный стиль общения;

Активное участие в происходящем;

Общение по принципу «здесь и теперь»;

Уважение к говорящему

Притча «Все в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

– Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

– Всё в твоих руках

О чем эта притча? (бабочка – воспитанник)

Определение темы:

Почему наши дети плохо воспринимают учебный материал?

Пропал интерес к новому?

Возможно, им не интересно на занятиях, наши методы и формы работы не приносят должного результата.

Чтобы изменить ситуацию нам нужно менять подходы в обучении.

Новая Программа уровневой подготовки предоставляет возможности работать по-новому, которая предполагает внедрение в практику идей 7 модулей. Одним из новых подходов в обучении является организация групповой работы.

– Сегодня мы должно познакомимся с правилами групповой работы и назначением ролей.

Деление на группы

Сейчас мы с вами разделимся на группы (деление на группы с помощью разноцветных магнитиков).

Правила работы в группах:

– Говорить по очереди

– Активно слушать

– Задавать вопросы и спрашивать, есть ли вопросы

– Вносить предложения и спрашивать, есть ли предложения у других

– Выражать свои мысли и мнения и интересоваться идеями и мнениями других

– Коллективно обсуждать предложения, идеи и мнения

– Помогать и просить о помощи

– Давать и просить пояснения
– Пояснять и оценивать идеи
– Принимать групповые решения и приходить к единому мнению
– Подводить итоги обсуждения

Распределение ролей в группе:

– В групповой работе у каждого члена группы могут быть свои роли. У каждого на столе есть роли для групповой работы, вы должны ознакомиться и распределить между собой и оценочные листы. В конце сессии Вам нужно сдать оценочные листы (на столе находятся роли, лист оценивания).
– Как вы думаете, зачем я распределила между вами роли?»
– «Как вы считаете, полезно ли будет распределение ролей между воспитанниками при групповой работе на занятии?».

Прием «Закрытое письмо»

Наши воспитанники неактивны от того, что педагоги не хотят проявлять активность, может быть все зависит от педагога, от его личностного роста?

– Перед вами варианты ответов личностного роста педагога, используя прием «Закрытое письмо» вы должны дать ответ (каждый самостоятельно пишет, не показывая друг другу, затем Коуч зачитывает)

Личностный рост педагога – это…

Варианты ответов:

– повышение квалификации;
– чтение литературы;
– саморазвитие;
– участие в конкурсах;
– уметь анализировать свои поступки;
– уметь вовлекать в значимую деятельность других людей;
– уметь принимать себя и других;
– учиться развивать свои хорошие качества;
– учиться всегда и везде;
– самосовершенствование;
– применять индивидуальный подход;
– иметь личное мнение;
– признаваться самому себе в своих недостатках, находить их причину и шаг за шагом искоренять их.

Упражнение «Ковёр идей»

Необходимо в течение 5 минут обсудить в группах и записать на цветных листах личностные качества успешности педагога. Затем цветные листы с ответами оформить в виде красивого узорчатого ковра. В конце упражнения будет проведена презентация ваших работ.

Разминочное упражнение

Под видео клип 3 мин Коуч предлагает участникам проделать небольшое разминочное упражнение и повторять движения героев видеоклипа.

Мини - сообщение

– За несколько минут до коуч-сессии к нам пришло письмо «Личностный рост педагога». Сейчас я зачитаю.

Вы согласны с тем, что личностный рост педагога и успешность воспитанника должны находиться на одном уровне.

Личностный рост педагога – это собственная активность человека в изменении себя, в раскрытии, обогащении своих духовных потребностей, творчества, всего личностного потенциала.

Разработка и освоение инноваций предполагает наличие у педагогов способности к продуцированию нового, т. е. высокоразвитую способность к творчеству. Таким образом, современный детский сад создает педагог творческого типа. Причем под творчеством понимается не только создание нового продукта, новых технологий, приемов и методов, техник, но и реализация потенциальных возможностей и способностей педагога, его потребности в самореализации.

Педагогу творческого типа присущи следующие личностные функции и качества: владение рефлексией, принятие личностного смысла педагогической деятельности, способность к презентации своего личностного опыта. Именно готовность к творчеству позволит педагогу организовать исследовательскую, поисковую деятельность.

Таким образом, личностный рост – это качественные изменения личностного развития, затрагивающие основные жизненные отношения, «ядро» личности.

Сегодня от педагога требуется готовность достойно встречать каждую профессиональную ситуацию, быть готовым к переподготовке в быстро меняющихся условиях.

Показ презентации

Психологами в ходе многочисленных исследований были выделены такие качества личности педагога, которые оказывают существенное влияние на педагогическую деятельность.

Эмоциональность

В состав этого качества входит:
– интенсивность эмоций, их устойчивость, глубина чувств;
– адекватность эмоционального состояния педагога на деятельность воспитанников;
– доброжелательность реакции педагога на возбуждение;
– уверенность в своих педагогических мыслях и действиях, удовлетворенность от результата своего труда.

Выразительность речи

Это качество характеризует содержательность, яркость, образность и убедительность речи учителя.

Для постановки голоса, владения средствами внешней выразительности необходимо использовать рефлексию своего поведения и специальные упражнения для ораторского искусства, а для обогащения лексики, образности действует правило **«ТРИ О»:**

– общение – с хорошей литературой, искусством, природой;
– общение – с интересными людьми, любовь, дружба;
– общение – с самим собой – саморазвитие – время печали, творчества, размышлений.

Творческое начало личности

Педагог, как и писатель, должен строить свою «внешнюю» и «внутреннюю» биографию. Вроде бы просто: думать, писать, читать, заучивать, решать, делать самому, экспериментировать ежедневно… Но если это выполнять без творческого подхода, без остроумия души, то не будет ни оригинальных суждений, ни замечательных занятий, ни остроумных шуток. В результате воспитанникам с педагогом неинтересно, быть с ним не хочется. И приговор: «На занятии скучно!»

Организаторские способности

Необходимы как для обеспечения работы самого педагога, так и для создания хорошего коллектива. «Я горы вмиг с ребятами сверну. Планировать могу, могу и делать».

Чувство юмора

Воспитанники любят разных педагогов, но более всего веселых – таких, кто за словом в карман не полезет и из всякого затруднения найдет выход. В.А.Сухомлинский утверждал: «Отсутствие у педагога чувства юмора воздвигает стену взаимного непонимания: педагог не понимает детей, дети не понимают педагога. Сознание того, что дети тебя не понимают, раздражает, и это раздражение – то состояние, из которого педагог часто не находит выхода». Значительную часть конфликтов между воспитанниками и педагогами можно было бы предотвратить, умей

педагог с юмором отнестись в причине противостояния, обратить все в шутку. «Мне юмор в детстве подмешали в молоко».

Настойчивость, дисциплинированность

Два эти качества характеризуют развитие воли педагога. Под настойчивостью мы понимаем способность достигать поставленной цели и доводить принятые решения до конца.

Дисциплинированность – это сознательное подчинение своего поведения общественным правилам. Не менее значимы и факторы, влияющие на успешную работу педагога: это и организация труда, и отношения с администрацией, родителями и воспитанниками, и возможность проявления и реализации своих профессиональных качеств.

Рефлексия

Упражнение «Золотая рыбка»

Нам всем хочется поймать «золотую рыбку», которая выполнила бы все наши желания. Я попрошу каждого подойти к аквариуму и поймать свою «золотую рыбку». Загадайте своё сокровенное желание. Теперь попытаемся сделать из маленьких рыбок одну огромную «золотую рыбу» (участники сессии приклеивают маленьких рыбок, которые выполняют роль чешуи).

И пусть все желания, которые вы загадали, сбудутся. А с помощью этой «золотой рыбки» вам во всех ваших начинаниях будут сопутствовать удача и успех!

ТЕМА 4. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА

Цель: знакомство с данной технологией, формирования и развития навыков эффективного распределения рабочего и личного времени, углубления процесса самопознания и саморазвития педагога.

Оборудование: листы бумаги А4, простые карандаши, ручки, маркеры, раздаточный материал с анкетами, карточками для упражнений, доска, портфель для упражнения «Чемодан в дорогу», мультимедийное оборудование.

Ход коуч- сессии:

Вводная часть

– Добрый день! Я рада приветствовать вас на нашей коучинг сессии! Это замечательно, что мы смогли с вами встретиться и имеем возможность немного

расслабиться, отдохнуть, поиграть, узнать о себе и коллегах что-то новое и, самое главное, выразить друг другу радость встречи. радость встречи.

«Давайте поздороваемся»

Педагоги по сигналу коуч-тренера начинают хаотично двигаться по комнате и здороваются со всеми, кто встречается на пути. Здороваться надо определенным образом:

1 хлопок – здороваемся за руку;

2 хлопка – здороваемся плечами;

3 хлопка – здороваемся спинами

Для полноты тактильных ощущений желательно ввести запрет на разговоры во время игры.

«Пожелай другому»

Педагоги садятся в круг. У Коуча в руках мяч.

– 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.

«На что похоже мое настроение сейчас?»

Педагоги сидят в кругу. Мяч передается по кругу. Каждый рассказывает о своем настроении, сравнивая его с каким-либо состоянием, событием или предметом, фруктом, природным явлением и т. п.

«Время – самый ограниченный капитал, и если не можешь им распоряжаться, не сможешь распоряжаться ничем другим». Питер Друкер.

В своей книге «Ваше время – в Ваших руках» Лотар Зайверт писал:

Находите время для работы, это – условие успеха.

Находите время для размышлений, это – источник силы.

Находите время для игры, это – секрет молодости.

Находите время для чтения, это – основа знаний.

Находите время для дружбы, это – условие счастья.

Находите время для мечты, это – путь к звездам.

Находите время для любви, это – истинная радость жизни.

Находите время для веселья, это – музыка души.

Но где современным педагогам при колоссальной занятости взять на всё время? Многие из них, проанализировав свою жизнь, придут к следующим, не совсем радостным выводам:

– я растрачиваю время на мелочи, позволяю другим людям, эмоциям, обстоятельствам отнимать его у себя;

– я не умею планировать, поэтому создаю себе дополнительные трудности; не добиваюсь целей в поставленные сроки;

– из-за постоянных цейтнота и «текучки» я не могу в достаточной мере заниматься собственным здоровьем, личностным и профессиональным развитием, воспитанием собственных детей и пр.

Словарь:

Тайм-менеджмент (от англ. time management) – технология организации человеком своего времени и увеличения эффективности его использования. Подразумевает совокупность действий по тренировке осознанного контроля над количеством времени, которое затрачивается на определенные виды деятельности и посредством которого можно существенно увеличивать свою продуктивность и результативность.

Сегодня проблема управления собственным временем для педагогов становится актуальной, поэтому каждому специалисту необходимо учиться тайм-менеджменту.

Что это даст:

«Время – это жизнь. Растратить свое время – значит растратить свою жизнь. Взять свое время под контроль – значит овладеть своей жизнью и использовать ее наилучшим образом». Алан Лакейн

Упражнение «Ток»

Инструкция: (Педагогам предлагается закрыть глаза.) Сейчас я дотронусь
до участника, сидящего слева от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему. И так далее, пока мое приветствие не вернется ко мне уже, с другой стороны.

Игра «Поменяйтесь местами те, кто…»

Цели: получение дополнительной информации об участниках, настрой на работу в группе по теме занятия.

Инструкция: Коуч-тренер выходит в центр круга. Участники сидят на своих местах. Мест ровно столько, сколько сидящих. Коуч обращается к присутствующим со словами «Поменяйтесь местами те, кто…», заканчивая предложение определенной фразой.
Задача участников – поменяться местами в зависимости от указанного условия, не договариваясь между собой. Коуч пытается занять пустующее место. Если ему это удается, то на его место становится тот человек, которому не досталось стула.

Примеры фраз:

…кто никогда не опаздывает на работу;
…кто всегда успевает в рабочее время выполнить всё необходимое;
…кто планирует свой рабочий день заранее;

…кто не успевает отдохнуть в выходные;
…кто часто замечает нехватку свободного времени.

Основная часть

1. *Введение в тему и цели занятия*

– Реализация ФГОС дошкольного образования предъявляет высокие требования к профессиональным качествам специалиста ДОО. Работа в инновационных условиях требует от современного педагога максимальной работоспособности и умения быстро адаптироваться к возникающим изменениям. Одна из ключевых проблем в осуществлении профессиональной деятельности – отсутствие времени и трудности в его эффективном распределении. Поэтому необходимо учиться правильно и рационально организовывать свое рабочее и личное время для достижения целей, что, в свою очередь, позволит сохранить работоспособность и предотвратить возможность возникновения стресса. Таким образом, современному педагогу необходимо знание основ тайм менеджмента.

Понятие «тайм-менеджмент» обозначает умение управлять временем, т. е. грамотно планировать свое время, правильно расставлять приоритеты, вовремя осуществлять контроль за проделанной работой и при необходимости корректировать временные рамки, отпущенные на то или иное занятие.

Упражнение «Ассоциации»

Цели: получение обратной связи, развитие навыка размышлять, создание основы для работы по теме занятия.

Инструкция: Участникам надо назвать ассоциации, которые у них возникают со словом «время». Ответы записываются на доске, после чего педагогам предлагается оценить, каких ассоциаций больше – положительных или отрицательных. На основе этого ведущий делает вывод.

Упражнение «Мои сферы жизни»

Цель: осознание жизненных приоритетов.

Инструкция: Из предложенного перечня участникам предлагается выбрать те сферы жизни, которые важны лично для каждого:
семейная жизнь; профессиональная деятельность; личное развитие; общение с друзьями; финансовое благополучие; образование; быт; духовная жизнь; здоровье; отдых; хобби.

Далее необходимо проранжировать эти сферы жизни по степени значимости следующим образом:
на вершине – самая важная и значимая,
далее – две менее значимых,

ниже – три
следующих по значению сферы,
оставшиеся – помещаются на нижний уровень.

Вопросы для обсуждения:

– Довольны ли вы тем, как распределено время в обозначенных сферах?
– В какой из сфер вы готовы сократить временные затраты?

Определение личного хронотипа

Инструкция: Известно, что умение эффективно организовывать свое время
зависит от индивидуальных особенностей человека, к которым относятся темперамент и хронотип.
Хронотип – специфическая организация работы организма в течение суток. По
характеру суточных биоритмов физической активности можно разделить людей на три хронотипа:
утренний («жаворонки»), вечерний («совы») и дневной («голуби»).

У «сов» пик активности и покоя сдвинут на более поздние, а у «жаворонков» – на более ранние часы. У «голубей» максимальный уровень активности приходится примерно на середину дневного периода. Считается, что хронотип передается по наследству. Это такой же генетически запрограммированный показатель, как, например, цвет глаз или цвет волос.

Определить свою принадлежность к одному из хронотипов поможет анкета Олофа Остберга.

Анкета О. Остберга

Выберите один из вариантов ответа на предложенные ниже вопросы.

1) Трудно ли Вам вставать рано утром?

А. Да, почти всегда (3 балла).
Б. Иногда (2 балла).
В. Редко (1 балл).
Г. Крайне редко (0 баллов).

2) Если бы у Вас была возможность выбора, в какое время Вы ложились бы спать вечером?

А. После часа ночи (3 балла).
Б. С 23:00 до 01:00 (2 балла).
В. С 22:00 до 23:00 (1 балл).
Г. До 22:00 (0 баллов).

3) Какой завтрак Вы предпочитаете в течение первого часа после пробуждения?

А. Плотный (0 баллов).
Б. Менее плотный (1 балл).
В. Можно ограничиться вареным яйцом (2 балла).
Г. Достаточно чашки чая или кофе (3 балла).

4) Если вспомнить Ваши последние размолвки на работе и дома – когда они преимущественно происходят?
А. В первой половине дня (1 балл).
Б. Во второй половине дня (0 баллов).

5) От чего Вам легче отказаться?
А. От утреннего чая или кофе (2 балла).
Б. От вечернего чая (0 баллов).

6) Как точно Вы отсчитываете время в 1 минуту?
А. Меньше минуты (0 баллов).
Б. Больше минуты (2 балла).

7) Как легко Вы можете изменить привычки, связанные с едой, во время отпуска, поездок?
А. Очень легко (0 баллов).
Б. Легко (1 балл).
В. Трудно (2 балла).
Г. Не меняю (3 балла).

8) Если рано утром предстоят важные дела, насколько рано Вы ложитесь спать?
А. Более чем на 2 часа (3 балла).
Б. На час-два (2 балла).
В. Меньше чем на час (1 балл).
Г. Как обычно (0 баллов).

Обработка результатов. Необходимо подсчитать количество баллов по всем вопросам.
Сумма от 0 до 7 баллов позволяет считать испытуемого «жаворонком»;
от 8 до 13 – «голубем»;
от 14 до 20 – «совой».

Упражнение «Поглотители времени»

Цель: выявление препятствий, мешающих в достижении профессиональных целей.

Инструкция: Из предложенного списка участникам предлагается выбрать «поглотители времени», которые являются помехой для современного педагога в достижении профессиональных целей и решении задач, и проранжировать их по степени значимости.

«Поглотители времени»:

– нечеткая постановка целей;
– отсутствие приоритетов;
– попытка слишком много сделать за один раз;
– плохое планирование дня;
– личная неорганизованность, незнание с чего начать;
– недостаток мотивации;
– хаос в бумагах;
– «расплывчатые» должностные обязанности, отсутствие понимания своих зон
– ответственности;
– неумение довести дело до конца;
– синдром откладывания;
– отрывающие от дел телефонные звонки;
– отсутствие самодисциплины;
– спешка, нетерпение;
– медлительность;
– недостаточный контроль за перепорученными делами.

По завершении работы коуч-тренер делает вывод.

Мини-лекция «Эффективные приемы по организации времени»

– Для того чтобы избавиться от поглотителей времени, необходимо владеть приемами по организации времени. Рассмотрим некоторые из них.

1) *Принцип Парето* (соотношение 80:20). Этот принцип сформулирован итальянским экономистом Вильфредо Парето (1848–1923) и получил свое подтверждение в различных сферах деятельности. В общем виде принцип Парето утверждает, что в пределах данной группы или ряда некоторая малая часть является более важной, чем ее относительный вес в этой группе. Проекция этого правила на работу педагога выглядит следующим образом: в процессе работы 80% результата достигается за 20% рабочего времени (несколько жизненно важных проблем). Остальные 80% потраченного времени
(многочисленные второстепенные проблемы) дают только 20% от всего результата. В отношении ежедневной работы это значит, что не следует начинать с выполнения приятных, легких, небольших дел, требующих минимального вложения сил. Необходимо рассматривать задачу относительно ее важности. Сначала – те немногие жизненно важные проблемы, а потом – остальные многочисленные второстепенные задачи.

2) *Прием «Выделяем приоритеты, или АБВ-анализ».* Главный принцип – значение и важность задачи не равны удельному весу в перечне дел. Общие закономерности приема основаны на сравнении процентного

соотношения количества задач и их значении. Важнейшие задачи, или категория А, составляют в списке дел 15% от общего количества, а их значимость равна 65%.

Важные задачи, или категория Б, составляют 20% от общего количества дел, а их значимость – 20%. Менее важные, или категория В, – 65% от перечня всех дел, а их значимость всего 15%.

Алгоритм составления приоритетного списка дел:

Составить список всех дел. Обязательным в перечне дел должен быть пункт, который связан с составлением и коррекцией планов на сегодняшний и завтрашний день.

Систематизировать дела по их важности, установить очередность дел в соответствии с их значением для вас.

Пронумеровать дела.

Присвоить задачам соответствующие категории А, Б, В и запланировать для них следующие временные интервалы:

– А – первые 15% всех задач, на них отводится 65% рабочего времени (в перечне из 10 пунктов – это первая и вторая задачи).

– Б – 20% всех задач и 20% рабочего времени (это третья и четвертая задачи из
10).

– В – на оставшиеся 65% задач остается 15% рабочего времени (5–10 задачи).

Перепроверить временной план и его соответствие выделенному времени.

Откорректировать свой временной план, прежде всего обратить внимание на задачи категории А.

Проанализировать задачи Б и В еще раз. Какие из них можно поручить выполнять другим людям?

3) *Прием «Якорь для начала работы».* Человек тратит много усилий на включение в работу. Хорошим «якорем» для начала сложной работы могут быть: любая организационная, подготовительная работа.

Как говорят художники, «прежде чем делать эскиз, наточи карандаши»; «Метод швейцарского сыра» – т. е. начинать выполнение дела, «выгрызая» из разных мест наиболее простые и приятные дела (подобрать иллюстрации или
написать несколько понятных абзацев к отчету);

«Промежуточная радость» – разбить работу на несколько этапов и за прохождение каждого назначить себе небольшую награду.

4) *Метод «пяти пальцев».* Используется для подведения итогов конкретного дня и ориентируется на начальные буквы названий пальцев:

М – мыслительный процесс: какие знания, опыт я сегодня получил?
Б – близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг?
С – состояние духа: каким было сегодня мое преобладающее настроение, расположение духа?
У – услуга, помощь: чем я сегодня помог другим?
Б – бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие?

Упражнение для релаксации «Роза»

Цели: снятие эмоционального напряжения, расслабление.

Инструкция: Сделайте три глубоких вдоха, закройте глаза.

Представьте, что вы идете по проселочной дороге. Погода прекрасная, светит солнце... Легкий ветерок колышет листья на деревьях, вы наслаждаетесь красотой природы...

Вы подходите к розарию с маленькой калиткой. Войдите внутрь и посмотрите на сотни розовых кустов. Почувствуйте запах роз, прислушайтесь к жужжанию насекомых, которые собирают нектар и цветочную пыльцу... Посмотрите вокруг, и вы увидите одну совершенно особенную розу... (15 с). Вы узнаете ее, потому что она притягивает ваше внимание, как магнит... Посмотрите на нее повнимательнее...
Какого цвета ее бутоны?..
Какого она размера?
Если хотите, можете осторожно потрогать ее листья и стебель с шипами...
Вдохните ее аромат и заполните им свои легкие...
Можете сказать розе, как она прекрасна и совершенна...
Пусть она тоже скажет вам что-нибудь приятное. Запомните, что она вам говорит, когда вы стоите перед ней…
Поблагодарите свою розу за то, что она вас ждала, и попрощайтесь с ней. Вы знаете, что всегда сможете найти ее и этот сад, когда захотите на мгновение почувствовать себя счастливым...

А теперь выйдите из розария, пройдите по улице и снова вернитесь в наш зал. Потянитесь, сделайте глубокий вдох и откройте глаза.

Упражнение «Чемодан в дорогу»

Цель: создание благоприятного образа будущего, повышение самооценки.

Инструкция: Наша коуч-сессия подходит к концу, но впереди у каждого из нас долгий путь к самосовершенствованию. Давайте соберем в дорогу чемодан, в который положим самые важные и полезные вещи, необходимые нам для эффективного распределения времени. (Каждый из участников выбирает из предложенных карточек ту, которую можно положить в чемодан.)

Заключительная часть

Рефлексия

Цель: получение обратной связи.

Инструкция: Участникам предлагается продолжить следующие предложения:

– Больше всего мне понравилось (не понравилось) …

– Для эффективной организации своего времени необходимо…

– В своей профессиональной деятельности я буду использовать…

– Актуальным на занятии для меня было…

Ритуал прощания «Аплодисменты по кругу»

Инструкция: коуч-тренер начинает хлопать в ладоши, глядя на одного из участников и постепенно подходя к нему. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем и т. д. Последнему участнику аплодирует уже вся группа.

ТЕМА 5. ОСОЗНАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ МОТИВОВ

Цель: развитие профессионально важных качеств педагога, как педагогическая рефлексия, эмпатия, позитивные установки по отношению к воспитанникам, родителям, коллегам.

Задачи: разработка и принятие правил работы в группе, исследование психологических проблем, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психологического здоровья участников группы.

Оборудование, материал: стулья по количеству участников, бланки для письменных упражнений, карточки к упражнению «Без маски», музыкальные записи релаксационной музыки (на выбор психолога), альбомы для рисования (или лист А4), карандаши, маленькое зеркальце (по количеству участников).

Ход коуч-сессии:

– Добрый день, уважаемые коллеги! Приветствую Вас на коуч-сессии. Сегодня мы узнаем много нового о себе, о людях, работающих вместе с нами. Наша работа связана с детьми и требует больших физических и психических усилий. Мы устаем. Постепенно усталость накапливается, ухудшается настроение, пропадает интерес к работе. Наша сессия поможет отдохнуть, даст заряд положительных эмоций, поднимет настроение.

Для того чтобы наше общение и взаимодействие было более эффективным, я предлагаю познакомиться поближе. Каждый из нас назовет свое имя и расскажет немного о себе. Например, меня зовут Татьяна. Я очень активная и любознательная, люблю рисовать. Прошу, представьтесь и вы. Важно говорить не столько о биографии, сколько о

своих личностных качествах. Участники сессии могут задавать уточняющие вопросы. Акцент необходимо делать на положительных качествах.

Упражнение Самопрезентация

Обсуждение правил работы в группе.

Что такое коуч-сессия? – форма групповой работы, специально организованное общение, в ходе которого решаются вопросы, развития личности, коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки молодым педагогам.

Чтобы работа была эффективной, необходимо выработать и принять некоторые правила поведения. Как вы думаете, какие правила нужны? (Резюмировать, написать на доске, и добавить)

Правила круга:

– Общение по принципу «здесь и теперь» (Я). Все говорят только о том, что волнует каждого; то, что происходит с нами в группе, обсуждаем «здесь и теперь».
– Персонификация высказываний. «Я думаю».
– Конфиденциальность всего, что происходит в группе.
– Оцениваем не участника, а только его действия и поведение.
– Общаемся со всеми членами группы.
– Уважение к говорящему.
– Правила активности.

Упражнение «Выбрось пальцы»

Коуч-тренер предлагает участникам сессии по его команде «выбросить» пальцы. Упражнение повторяется до тех пор, пока все участники не выбросят одинаковое количество пальцев. Необходимо обратить внимание на обсуждение самоотчетов участников тренинга: что способствовало или затрудняло действовать согласованно.

Упражнение «Идеальная модель»

Работа в двух подгруппах.

Участникам предлагается.

– Представить социальную роль педагога или функцию, которую он должен выполнять.
– Подумать о значении этой социальной роли и ее важности.
– Воссоздать образ основных мотивов педагога, его действий, психологических требований к личности, ее способностям.
– Зафиксировать свою «идеальную модель» на бумаге.

По окончанию проводится обсуждение всех полученных «идеальных моделей».

Упражнение «Без маски»

Все участники берут по очереди карточки, лежащие в центре круга, и без подготовки продолжают незаконченные высказывания. Они должны быть искренними и откровенными. Остальные участники оценивают степень искренности. Возможные незаконченные высказывания следующие:

– Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это…
– Мне знакомо острое чувство одиночества, помню…
– Особенно мне не нравится, когда на занятии …
– Мне очень хочется забыть, что…
– Бывало, что коллеги вызывали у меня…
– Однажды меня напугало то, что мои воспитанники… и т.д.

По итогам упражнения проводится оценка искренности участников и обсуждение трудностей, возникших в ходе упражнения.

В конце занятия участники дают обратную связь друг другу и делятся своими впечатлениями.

Упражнение на релаксацию

Включается музыка для релаксации.

– Давайте немного отдохнем. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

Перед нами лежат высокие горы. Высокие горы притягивают нас, словно магнит. Вершины их покрыты льдом и снегом. Там холодно и свежо. Легкий ветерок дует с гор, принося с собой воздух, насыщенный озоном. Ветерок развевает наши волосы. Мы слышим тихий свист ветерка. Чистый воздух расправляет каждый воздушный пузырек наших легких, мы глубоко дышим, и от этого начинает кружиться голова. Наше сознание тянется к горам…

Свежий воздух с высоких гор кружит нам голову. Мы видим, что тяжелые и плотные облака сгущаются над горами, в воздухе запахло грозой. Воздух еще сильнее насыщается озоном, и мы вдыхаем чистый свежий воздух, глубже и глубже расправляются наши легкие. Мы опьянены свежестью горного воздуха, нам приятно это состояние.

Тучи над горами еще больше сгустились, и там, далеко от нас, грянул гром, проблеск молнии сверкнул и отразился от высоких снежных вершин. Раскаты грома еле слышно прогремели в наших ушах. Телом мы почувствовали еле заметное сотрясение земли, дрогнув, земля открылась,

так же, как и мы, всей свежести горного воздуха. Мы слышим, как она дышит вместе с нами.

Голова еще сильнее закружилась, и наше тело обмякло, ноги и руки стали, словно чужие, они перестали нас слушаться. Мы, расслабленные и умиротворенные, смотрим вдаль, в сторону гор, удаляющихся в бесконечность. Свежесть наполняет нас умиротворенностью и спокойствием. Все наши проблемы улетели в горы вместе с сознанием, мы оторваны от всего мира, нас более ничего не беспокоит. Нам хорошо, мы дышим озоном вместе с землей. Ветерок убаюкивает нас. Мы отдыхаем. (Пауза.)

Повторите про себя, мысленно, мои слова:

«Я знаю, что в любом моменте и любом обстоятельстве есть что-то хорошее и что можно найти хоть крупицу хорошего даже в самой тяжелой ситуации. Потери расстраивают нас. Но природа не терпит пустоты: когда что-то исчезает, на его место приходит что-то другое. Я делаю глубокий вдох… Я верю, что жизнь позаботится о том, что мне нужно. Я учусь доверять ей. Жизнь меня никогда не подведет».

Рисование «Горы»

А теперь возьмите альбомы, наборы для рисования. Нарисуйте горы, которые вы себе представили. Расскажите о своих рисунках.

Рефлексия

– Что нового вы узнали на нашем занятии?
– Что было для вас трудным?
– Что понравилось и что не понравилось?

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

Молодцы. Вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. Возьмите зеркала и, глядя в них, скажите себе комплименты. Погладьте себя по макушке. В течение дня мы получаем немало отрицательных эмоций, просто устаем от шума городского. Для того чтобы снять стресс, погладьте себя по макушке (здесь много биологически активных точек), похвалите себя мысленно или вслух за успехи прошедшего дня, напойте полюбившуюся мелодию. ***Спасибо вам за встречу. Всего доброго!***

ТЕМА 6. «ПОЗИТИВНОЕ ОТНОШЕНИЕ К ВОСПИТАННИКУ»

Задачи:

– Выработать позитивное отношение к воспитаннику.
– Развитие коммуникативных средств общения с воспитанником.
– Выработать эмоциональное принятие дошкольников.

– Формирование способов эффективной саморегуляции.
– Развитие умения общаться с коллегами по работе, воспитанниками и их родителями, а также с членами своей семьи.
– Повысить групповую сплоченность и межличностную эмпатию.
– Развить самопринятие и взаимопринятие, чувства поддержки и одобрения друг друга.

Упражнение «Фоторобот»

Участникам коуч-сессии предлагается составить собирательный фотопортрет группы. Изображение строится исходя из количества участников группы сверху вниз. В изображение входят: голова, глаза, нос, рот и т.д. Ведущий зачитывает названия составляющих частей тела, а потом спрашивает, какая у фоторобота будет голова? Начинается обсуждение, которое длится не более 1минуты. Группа принимает решение делегировать в фоторобот чью-то голову и аргументировать свой выбор. Затем выбираются черты лица, руки, туловище и т.д. В заключении упражнения участники дают имя составленному фотороботу.

Это упражнение подготавливает группу к занятию и создает положительный эмоциональный фон.

Упражнение «Метафора проблемы»

Коуч-тренер предлагает нарисовать всем участникам свою профессиональную проблему. Все участники садятся в круг и показывают свои метафоры проблем. Каждый участник, проходя по кругу, должен увидеть в картинах своих товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется ему наиболее близкой к собственному образу проблемы. После этого участник, молча, садится на свое место.

На следующем этапе участники берут свои рисунки и кладут их рядом с теми, чьи метафоры показались наиболее совпадающими с их виденьем собственной проблемы. В результате выявляются группы родственных по духу метафор. Последним заданием является создание метафоры победы над своей проблемой, в которой может быть скрыт способ разрешения педагогической проблемы. После выполнения этого упражнения участники обсуждают ход упражнения.

По итогам данного занятия участники определяют основные позиции конструктивной дискуссии

Упражнение «Сильные стороны»

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение двух минут рассказывает партнеру о своем затруднении в педагогической практике. Второй, выслушав, должен проанализировать сложившуюся ситуацию

таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них ему. Потом партнеры меняются местами.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников сессии.

В ходе общего анализа проведенной коуч-сессии коуч-тренер обращает внимание на осознание потребностей, жизненных целей и профессиональных мотивов участников.

Упражнение «Профессиональный герб»

Коуч-тренер предлагает каждому из участников изобразить контуры профессионального герба, который предстоит наполнить внутренним содержанием. Для этого необходимо определить некоторые моменты профессиональной деятельности:

– достижение или событие, которое участник оценивает, как самое знаменательное в своей профессиональной деятельности;

– событие, которое участник считает наиболее значимым в профессиональной деятельности;

– вещи или предметы, при помощи которых вас могут сделать счастливым ваши воспитанники;

– событие, которое вам запомнилось как самое неприятное в вашей педагогической деятельности;

– ваши личностные качества, которые помогают вам в вашей педагогической деятельности.

Главное условие выполнения данного упражнения: заполняя профессиональный герб, участники должны пользоваться рисунками, а не словами. После того, как гербы наполнены внутренним содержанием, они развешиваются на стене (на доске), и получается своеобразная галерея жизненных альтернативных позиций. Участники присматриваются к различным профессиональным гербам и в ходе обсуждения отвечают на вопросы:

– что могут рассказать изображения на гербе о его владельце;

– почему внутреннее содержание рисунков столь различно;

– рисунки какого герба участникам хотелось бы изменить, и чем вызвано такое желание.

Упражнение Рефлексия «Чемодан пожеланий»

Участникам сессии предлагается сказать пожелания всем участникам. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы конкретному человеку.

Все участники записывают высказываемые пожелания в свой адрес, а в конце ранжируют их по степени значимости для себя.

В конце проводится опрос, в котором все желающие высказывают свое мнение о проводимой коуч-сессии.

ТЕМА 7. ЛИЧНОСТНО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ОБЩЕНИЕ ПЕДАГОГА С ВОСПИТАННИКАМИ В ПРОЦЕССЕ ООД

Цель: Совершенствование образовательного процесс в соответствии с ФГОС ДО

Задачи:

– продолжить работу по расширению знаний педагогов по теме «Личностно-развивающее общение педагога с детьми, партнерское взаимодействие в процессе организованной деятельности в соответствии с ФГОС ДО».

– создавать условия для развития и воспитания воспитанников;

– развивать активность и самостоятельность педагогов;

– стимулировать интерес и мотивацию к самообразованию;

– развитие навыков анализа и рефлексии своей деятельности;

– развитие стремления к сотрудничеству, эмпатии.

Результат обучения: педагоги будут знать, что такое личностно-развивающее общение, методы, формы и приемы партнерского взаимодействия с воспитанниками.

Ключевые идеи: индивидуальная поддержка педагогов, которые ставят перед собой задачу профессионального и личностного роста, повышения персональной эффективности.

Материалы и оборудование: Компьютер, проектор, экран, раздаточный материал, маркеры.

Ход коуч-сессии:

Приветствие. Упражнение Дерево «Успеха».

Добрый день, уважаемые коллеги! Обратите внимание на наше дерево. У каждого из вас есть листочки разного цвета. Тех, кто выбрал зеленый лист, ожидает успех на сегодняшнем занятии. Тех, кто выбрал красный – желают общаться, желтый – проявят активность. Синий – будут настойчивы. Я прошу вас помочь нашему дереву покрыться разноцветной листвой. Красота дерева зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий. Теперь – это дерево «Успеха».

Рефлексия

– Как вы думаете, для чего нужен нам этот вид работы?

– Какую задачу мы решили? (мы вместе создали дерево Успеха, совместными усилиями оно получилось красивым, сняли напряжение, имели возможность собраться вместе и взглянуть друг на друга)

Разбивка на группы «Горячая картошка»

А теперь предлагаю поиграть в игру «Горячая картошка», которая поможет нам разбиться на команды.

(Вся группа стоит в кругу. В руках у каждого изображения смайликов (по 2 штуки разного вида) Под музыку все передают друг другу предметы по кругу. Во время остановки музыки. участники разбиваются на группы в зависимости от смайлика в руках.)

Команды определились. Предлагаю придумать название команды в соответствии с эмоцией смайлика «Открытие», «Энтузиасты», «…».

Вступительное слово. Настрой на работу. Знакомство с темой

Сегодня наша встреча посвящена вопросу «Личностно-развивающее общение педагога с воспитанниками в процессе организованной образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО». И будет она проходить в форме коуч-сессии, т. е. в форме интерактивного общения, дискуссии. Принцип «Сделай за меня», «Расскажи, как надо» здесь не действует. Вы сами должны будете найти пути решения проблем.

Моя задача создать условия для совместного обсуждения. Я надеюсь, что данная деятельность поможет раскрыть потенциал каждого.

При подготовке к мероприятию я натолкнулась на интересное высказывание Конфуция: «Давай наставления только тому, кто ищет знаний. Обучай только того, кто способен узнав про один угол квадрата, представить себе остальные три…»

– Как можно интерпретировать это высказывание в отношении взаимодействия с детьми? «Разбуди у ребенка интерес, чтобы он хотел искать дальше знания».

Выдвинутая на современном этапе цель образования – развитие личности – вовсе не означает, что воспитание оказывается более значимым, по сравнению с обучением. Мы знаем, что воспитание, обучение и развитие – это единый образовательный процесс. Меняется смысл образовательной деятельности: усвоение знаний детьми мы воспринимаем теперь не как цель, а как ведущее средство развития их личности.

– Скажите, коллеги, имеет ли место в детском саду учебная деятельность?

– Почему?

Правильно – учебная деятельность, как и другая деятельность, имеет структуру. И если выпадает одно звено, то деятельности нет. В силу специфичности дошкольного возраста мы не требуем от ребенка

дошкольного возраста конкретных образовательных достижений, не оцениваем знания детей. Выпадает звено «оценка». В детском саду идет образовательный процесс. Образовательный процесс идет все время: в режимных процессах, в совместной деятельности и самостоятельной деятельности детей.

Работа с «Колесом условий» деятельности

Появляется изображение на слайде «штурвала». Раздаются всем листы с нарисованным кругом, разбитый на восемь секторов.

Перед вами «штурвал условий». Вам нужно вписать в каждый сектор по одному из важных условий, которые необходимо соблюдать при организации образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО, которые обеспечат эффективность взаимодействия с воспитанником.

А теперь проранжируйте условия по 10-ти бальной шкале (расставить цифры) в порядке важности.

(установление партнерских отношений, личностно-ориентированный стиль общения, развивающие методы обучения, возрастная адекватность форм, содержания, видов и мотивации деятельности, учет зон актуального и ближайшего развития, индивидуализация образования, комплексно-тематический подход к отбору содержания, создание целостной картины мира, использование современных средств обучения, установление преемственности в методах, объеме….)

Рефлексия

– Какой вывод мы можем сделать, глядя на «колесо условий»?

– Что вы чувствуете, глядя на эту картину?

(изменяется подход к образованию дошкольников, о многом я задумывалась раньше и старалась делать так, чувствую, что в некоторых сферах пока некомпетентна, трудно преодолеть пережитки авторитарного подхода, перестроится с учительского стиля на партнерские взаимоотношения)

– Определите для себя 2 проблемы, которые на ваш взгляд затрудняют процесс эффективного взаимодействия? (Какая из данных сфер вас больше всего вас сейчас тревожит)

– Что вы готовы делать уже сегодня?

– Какие советы можете дать своим коллегам?

– Может кто-то в этом вопрос может помочь коллегам?

Анализируя педагогическую деятельность А. В. Мудрик (член-корреспондент РАО, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики высшей школы факультета педагогики и психологии МПГУ.) сказал – «Немалым мужеством надо обладать учителю, чтобы сказать

самому себе: «Этому мне надо научиться, а вот от этого надо себя отучить».

И если вы уже сегодня попробуете что-то сделать для одного шага вперед, то вы ощутите, что вы – капитан. И в данном случае ваш рисунок «колеса условий» будет для вас «штурвалом успеха», который поможет не терять курс и уверенно идти в выбранном направлении. …Стоит только выпустить штурвал из рук, как твой корабль рискует сесть на мель, напороться на рифы или разбиться о скалы, т. е можно потерять доверие ребенка, нанести непоправимый ущерб его развитию.

Дискуссия

Напоминаю наша тема «Личностно-развивающее общение педагога с воспитанниками в процессе организованной образовательной деятельности в соответствии с ФГОС ДО».

Приглашаю вас к дискуссии по обсуждению некоторых вопросов по теме.

– Что вы вкладываете в понятие «личностно-развивающее общение»?

– Всякое ли обучение ведет за собой развитие?

– Влияет ли стиль общения педагога с воспитанниками на результат взаимодействия?

Вы правы только личностно-ориентированный стиль ориентирован на партнерскую форму проведения занятий, он развивает свободное мышление воспитанников, их творчество, самостоятельность, создает эмоционально комфортный климат в группе.

Одним из условий успешности является благоприятный психологический настрой педагога и как следствие благоприятный психологический климат занятия.

– Какое качество педагога вы считаете важнее при создании благоприятного психологического климата в детском коллективе?

Практическое задание

Составление проекта «Проявление партнерской позиции на разных этапах образовательной деятельности»

Предлагаю заполнить таблицу «Проявление партнерской позиции на разных этапах образовательной деятельности». В таблице указаны этапы образовательной деятельности, вам необходимо заполнить графу «Характеристика действий», т. е что на данном этапе делает педагог и дети.

Итог практического задания.

Таким образом, существенными характеристиками организации организованной образовательной деятельности в форме партнерской деятельности педагога с воспитанниками являются:

1) включенность педагога в деятельность наравне с воспитанниками;
2) добровольное присоединение воспитанников к деятельности (без психологического и дисциплинарного принуждения);
3) свободное общение и перемещение воспитанников во время организованной образовательной деятельности (при соответствующей организации пространства);
4) открытый временной конец организованной образовательной деятельности (каждый работает в своем темпе)

Просмотр и обсуждение видеоролика с занятия

Посмотрите видеоролик и найдите признаки партнерского взаимодействия.

– Что дало вам выполнение этого задания?
– Какой вывод мы можем сделать из просмотренного видео?

Практическое задание Работа в группах

Современные подходы к организации образовательного процесса требуют пересмотра традиционных установок, которые не являются эффективными в достижении цели социальной успешности дошкольников на следующей ступени образования. Важным фактором успешного партнерского взаимодействия является уважения, которое воспитанники ощущают со стороны педагогов, начинают чувствовать себя комфортно и могут вести себя свободно и реализовывать свои собственные интересы. Это ключевой фактор развития у них самоуважения. А самоуважение, в свою очередь, закладывает прочные основы позитивных взаимоотношений с другими воспитанниками. Воспитанники учатся приятию всех остальных детей – и тех, кто медленно бегает, и тех, кто отлично рисует, и даже детей с необычным или конфликтным поведением.

Первой группе предлагаю разработать рекомендации: «Как продемонстрировать воспитанникам свое уважение»

Вся наша педагогическая деятельность направлена на развитие личности ребенка, таких его качеств, как самостоятельность, инициативность, ответственность, творчество, любознательность. Успех будет зависеть от того, как педагог правильно построит общение с воспитанником, основанное на доверии, уважении, понимании.

Задание второй группе: разработать «Правила общения с воспитанником, основанные на гуманном отношении к нему».

Задание третьей группе: С правой стороны листа написаны утверждения, которые вам нужно закончить, выбрав правильное слово с левой стороны листа.

Вывод: В центре внимания образовательного процесса находится воспитанник, его личность, происходит очеловечивание процесса обучения, создаются условия для развития интересов и стремлений воспитанников, вовлечения в творческий учебный труд, который приносил бы воспитанникам радость от осознания достигнутого, уважение к личному достоинству. Все это должно отразиться на поведении воспитанника.

Показателями успешности воспитанника в организованной образовательной деятельности я бы выделила:

– выполнение и положительное отношение к тому, что взрослый говорит, просит;
– высказывание собственного мнения;
– желание достичь результата;
– обращение за помощью.

И как результат:

– свобода мышления, воображения;
– исчезает страх;
– возникает чувство комфорта в незнакомой обстановке;
– появляется единство физического и психического здоровья.

Перспективы: Ценность мероприятия заключается в определении перспективы дальнейшей деятельности. Предлагаю каждому ля себя определить перспективу по данной теме. Что хотите узнать, над чем поработать, может поделиться своим опытом. (на листочках педагоги записывают свои мысли, прицепляем на доску, зачитываем)

Рефлексия: Как вы ощущали себя на сегодняшнем занятии, что вам дало данное мероприятие.

Составление сиквейна (стихотворение из пяти строк)

Вспомним правила составления сиквейна

1 строка – одно существительное, выражающее главную тему синквейна.
2 строка – два прилагательных, выражающих главную мысль.
3 строка – три глагола, описывающие действия в рамках темы.
4 строка – фраза, несущая определенный смысл.
5 строка – заключение в форме существительного (ассоциация с первым словом).

Первое слово название нашего мероприятия – можете назвать по-разному «учеба», «консультация», «семинар»

С правой стороны листа написаны утверждения, которые вам нужно закончить, выбрав правильное слово с левой стороны листа (соединить линией):

Если ребенка критикуют, он учиться. …терпению

Если к ребенку относятся враждебно, он учиться….. уверенности в себе

Если ребенка высмеивают, он учиться…. чувствовать себя виноватым

Если ребенка стыдят, он учиться…. благодарности

Если ребенок вынужден проявлять терпимость, он учиться…. драться

Если ребенка поощрять, он учиться…. доверять

Если ребенка хвалят, он учиться….. обвинять

Если к ребенку относятся честно, он учится…. быть застенчивым

Если ребенок растет в безопасности, он учиться….. любить себя

Если к ребенку относятся с одобрением, он учиться…. Справедливости.

ТЕМА 8. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В РАБОТЕ ПЕДАГОГА

Цель: формирование у педагогов понятие о коучинге как эффективной форме педагогического сотрудничества, в ходе которого происходит поиск средств для решения проблем, связанные со здоровьесберегающими технологиями.

Результат:

1) Все могут назвать вспомнят суть здоровьесберегающих технологий.
2) Большинство классифицируют методы и приемы здоровьесберегающих технологий.
3) Некоторые способны назвать группы здоровьесберегающих технологий.

Ход коучинг сессии:

Приветствие коуч-тренера.

Я приветствую всех собравшихся. Сегодня наша группа собралась, чтобы поработать в новой для нас форме – в форме коучинга. Для начала разберемся, что такое коучинг.

Коучинг (англ. coaching – обучение, тренировки) – метод консультирования и тренинга. В нашем коучинге мы будем говорить о Здоровьесберегающих технологиях. О вашем опыте, который вы применяете на практике. И совместно, после обмена опытом (защиты проектов) мы с вами примем решение по проблеме здоровьесбережения наших воспитанников.

Ледокол «Знакомство»

Назовите, пожалуйста, свое имя, и назовите одну черту характера, которое помогает вам в работе «Меня зовут...

Я ответственная …»

Формирование групп: каждый участник коучинга выбирает карточку со спортивным инвентарём, затем формируются группы

Позитивный настрой. Участникам группы предлагается взяться за руки и улыбнуться друг другу, пожелав удачи каждому

Составление правил работы в группах. Не забывайте распределить роли, соблюдать правила работы в группе:

– распределение ролей в группе;
– умение слушать и слышать друг друга;
– уважать мнение всех членов группы;
– чёткая формулировка ответов;
– атмосфера доброжелательности и взаимопонимания;
– обсуждается не человек, а проблема;
– работа на конечный результат;
– соблюдение временного регламента.

Кинометафора «ЗОЖ-моя спортивная семья»

Мозговой штурм (понятие «здоровье»)

Здоровье – это состояние полного физического и душевного благополучия человека. Человек может сохранить его, используя определенные правила здорового образа жизни.

Метод «Автобусная остановка»

Давайте подумаем, какая среда оказывает влияние на здоровье детей?

– социальная, эмоциональная, отношения в семье, познавательная, экономическая, поведенческая, окружающая среда, генетическая наследственность, медицинское обеспечение, образ жизни.

Здоровьесберегающие образовательные технологии наиболее значимы среди всех известных технологий по степени влияния на здоровье воспитанников. Главный их признак – использование психолого-педагогических приёмов, методов, подходов к решению возникающих проблем. Выбор здоровьесберегающих педагогических технологий зависит от программы, по которой работают педагоги, конкретных условий дошкольного образовательного учреждения (ДО), профессиональной компетентности педагогов, а также показаний заболеваемости воспитанников.

Работа в группах

«Сундук мудрости»

Напишите на стикерах, те приемы здоровьесбережения, которые вы сами применяете у себя на занятиях

Очень важно, чтобы каждая из рассмотренных технологий имеет оздоровительную направленность, а используемая в комплексе здоровьесберегающая деятельность в итоге сформировала бы у воспитанника стойкую мотивацию на здоровый образ жизни, полноценное развитие.

Разминка «Если нравиться тебе»

(изучаете данную технологию и кратко презентуете её)

1. Технологии сохранения и стимулирования здоровья.
2. Технологии обучения здоровому образу жизни
3. Коррекционные технологии

Применение в работе здоровьесберегающих педагогических технологий повысит результативность образовательного процесса, сформирует у педагогов и родителей ценностные ориентации, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников, если будут созданы условия для возможности корректировки технологий, в зависимости от конкретных условий и специализации ДО; если, опираясь на статистический мониторинг здоровья воспитанников, будут внесены необходимые поправки в интенсивность технологических воздействий, обеспечен индивидуальный подход к каждому воспитаннику; будут сформированы положительные мотивации у педагогов ДО и родителей воспитанников.

Рефлексия

– Я узнала сегодня
– Было интересно
– Мне захотелось.

ТЕМА 9. ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Задачи:

– повысить уровень жизненного оптимизма;
– создать хороший настрой на работу;
– снизить уровень фрустрации (стресса);
– повысить групповую сплоченность и межличностную эмпатию;
– развить самопринятие и взаимопринятие;
– актуализировать архетипические переживания защищенности, сопричастности.

Оборудование, материал: цветные карандаши, листы белой бумаги А4, мяч, 4 стола, стулья по количеству участников, бланки для письменных упражнений, музыкальные записи релаксационной музыки (на выбор

психолога), простые карандаши, раздаточный материал (23 совета арт-терапевта, тест на профессиональное выгорание)

Ход коучинг сессии:

Вступление:

Давно не секрет, что оптимистично настроенные люди живут дольше, чем пессимисты. А еще, такие люди реже берут больничный и у них выше болевой порог.

А статистика свидетельствует о том, что люди, которые чаще смеются, реже подвергаются риску заболеть раком, у них сильнее сердце, они позже начинают стареть, дольше живут. По большому счету, позитивное мышление и бодрость человека, служат ему хорошую службу. Как минимум, продлить ему жизнь на семь, а то и больше, лет. Это применимо и к той категории людей, которые не могут похвастаться богатырской силой или абсолютным здоровьем. В этом врачи видят своеобразную таинственную силу оптимизма. Хорошее настроение помогает дольше жить даже тем, у кого есть багаж заболеваний. К примеру, серотонин (гормон счастья), давно признан природным обезболивающим.

– Но в чем секрет крепкого здоровья оптимистов?

Чтобы ответить на этот вопрос мы с вами проведем коучинг сессию «Хорошее настроение залог здоровья».

«Давайте поздороваемся»

Вначале давайте встанем в один большой общий круг, возьмемся за руки и с поклоном поздороваемся друг с другом, желая друг другу в первую очередь – здоровья. Древние утверждали, что во время поклона часть энергии как бы стекает с головы человека, т.е., кланяясь, мы по доброй воле обмениваемся положительной энергией.

«Поза Наполеона»

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений» (какое посчитает нужным).

Это упражнение определяет, насколько группа готова к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.

«Ладони»

«Трите ладони друг о друга, пока не появится тепло. Это энергия силы жизни, она понадобится нам для работы. Теперь умойтесь ладонями, потрите уши, потеребите мочки ушей».

Игра «Комплимент»

Предлагаю Вам встать в два круга: внутренний и внешний – разделимся на две группы. Внутренний круг говорит комплименты по очереди внешнему кругу. А внешний круг не забывает благодарить и мило улыбаться, принимать комплименты. А потом меняемся ролями.

– Настроение поднялось? Понравилось получать комплименты?
– Что приятнее: принимать или дарить комплименты?

Мини-лекция

В профессиональной жизни каждого человека периодически возникают критические моменты, кризисы развития.

После многих лет одной и той же деятельности специалист перерастает нормативно одобряемые способы выполнения профессиональных функций, вследствие чего теряет интерес к профессии. Необходимы новые перспективы профессионального роста. Если педагог не находит их, то наступает профессиональная стагнация, застой, когда профессиональное смирение снижает активность личности, т.е., при достаточно высоком уровне компетентности профессиональная деятельность реализуется одними и теми же способами, стереотипно и стабильно.

Возникает чувство эмоциональной опустошенности и усталости, вызванное работой, циничное отношение к труду и детям и, наконец, – чувство некомпетентности в своей профессиональной сфере, а иногда и осознание неуспеха в ней – так называемый синдром профессионального выгорания, которому наиболее подвержены специалисты, вынужденные по роду своей деятельности осуществлять многочисленные и интенсивные контакты с др. людьми (работники социальной сферы – педагоги, психологи, врачи, юристы и работники органов милиции, менеджеры и руководители).

В результате повышается тревожность и агрессивность, а под их действием личность вскоре приобретает ряд таких деформаций, как негибкость мышления, излишняя прямолинейность, поучающая манера говорить, чрезмерность пояснений, мыслительные и речевые стереотипы, авторитарность и т.д. Эмоциональное выгорание у профессионалов представляет собой один из защитных механизмов, выражающийся в определенном эмоциональном отношении к своей деятельности. Оно связано с психической усталостью человека, длительное время выполняющего одну и ту же работу.

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты, ведь по степени напряженности нагрузка педагога в среднем больше, чем у менеджеров и банкиров, генеральных директоров и президентов ассоциаций.

Неадекватное поведение воспитанников и конфликтность родителей все чаще приводит к тому, что самочувствие современных педагогов характеризуется повышенной напряженностью, следствием которой является грубость и окрики воспитанников. Эмоциональные взрывы не проходят бесследно для педагога, отравляя его организм «стрессовыми токсинами».

Профессиональный долг обязывает педагога принимать взвешенные решения, преодолевать вспышки гнева, состояния раздражительности, тревожности, отчаяния. Однако внешнее сдерживание эмоций, когда внутри происходит бурный эмоциональный процесс, не приводит к успокоению, а наоборот, повышает эмоциональное напряжение и негативно сказывается на здоровье нас самих, а также на психологическом здоровье наших воспитанников. Ведь общеизвестно, что дети наиболее восприимчивы к настроению педагога, его самочувствию. Если педагог испытывает постоянные стрессы, перегрузки, страдает от хронических заболеваний и у него не складываются отношения с руководителем или коллегами, то каких детей он может воспитать? Такое состояние современного педагога – одна из причин того, что в настоящее время много детей с заниженной самооценкой, испытывающих «страхи», с эмоционально неустойчивой психикой. Но нельзя в этом обвинять только педагогов. Они, в этом случае, заслуживают скорее сочувствия.

В связи с этим возникает необходимость в научно-обоснованном комплексе мероприятий, направленных на профилактику профессионального выгорания.

Тест на профессиональное выгорание

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе есть «плохие» воспитанники.
4. Если есть настроение – проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения – не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Каждый ответ «да» – 3 очка, «иногда» – 2 очка, «нет» – 1 очко.

Ключ:

5-8 очков – Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков – идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания;

13-15 очков – идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

Цветотерапевтическое упражнение «Где живет стресс?»

Закройте глаза, представьте самое горячее место в своем теле, отметьте его на силуэте красным карандашом, самое холодное – синим цветом, самое неприятное – черным, самое приятное – желтым.

Ноги – неуверенность в себе, руки – общительность, голова – информационный стресс, плечи, грудь, сердце – эмоциональный, коммуникативный стресс.

Упражнение «Каляки-маляки»

Разновидность арт-терапии, которая помогает снять накопившееся напряжение и у взрослых, и у детей.

Рассказать о других техниках (отрезать проблему, скомкать рисунок, разорвать лист на мелкие кусочки, клубок проблем, какого цвета мое настроение).

Раздать участникам

23 совета арт-терапевта: исцеление творчеством

1. Устал – рисуй цветы.
2. Злой — рисуй линии.
3. Болит – лепи.
4. Скучно – заполни листок бумаги разными цветами.
5. Грустно – рисуй радугу.
6. Страшно – плети макраме или делай аппликации из тканей.
7. Ощущаешь тревогу – сделай куклу-мотанку.
8. При возмущении – рвите бумагу на мелкие кусочки.
9. Чувствуешь беспокойство – складывай оригами.
10. Хочешь расслабиться – рисуй узоры.
11. Важно вспомнить – рисуй лабиринты.
12. Ощущаешь неудовольствие – сделай копию картины.
13. Чувствуешь отчаяние – рисуй дороги.
14. Надо что-то понять — нарисуй мандалы.
15. Надо быстро восстановить силы – рисуй пейзажи.
16. Хочешь понять свои чувства – рисуй автопортрет.
17. Важно запомнить состояние — рисуй цветовые пятна.
18. Если надо систематизировать мысли – рисуй соты или квадраты.

19. Хочешь разобраться в себе и своих желаниях – сделай коллаж.
20. Важно сконцентрироваться на мыслях – рисуй точками.
21. Для поиска оптимального выхода из ситуации – рисуй волны и круги.
22. Чувствуешь, что «застрял» и надо двигаться дальше – рисуй спирали.
23. Хочешь сконцентрироваться на цели – рисуй сетки и мишени.

Рисование обеими руками (или недоминантной рукой). Каляки-маляки. Рисуем не задумываясь.

Это упражнение позволяет активизировать обе руки и оба полушария головного мозга. Данное упражнение освобождает разум от ненужных тоскливых, тревожных мыслей, успокаивает нервы. Почувствовав себя измотанным, расстроенным, выведенным из состояния душевного равновесия, попытаться несколько раз выполнить упражнение с использованием обеих рук.

Упражнение «Зато...»

Проводится с целью снижения уровня фрустрации или стресса, поиска возможных путей его разрешения.

Каждому из участников предлагается вкратце описать на листке бумаги какое-либо несбывшееся желание, какую-либо актуальную стрессовую конфликтную ситуацию, неразрешенную в данный момент или запомнившуюся как трудноразрешимую. При прочтении сохраняется анонимность. Прослушав каждую из ситуаций, участники должны привести как можно больше доводов к тому, что данная ситуация вовсе не трудноразрешимая, а простая, смешная или даже выгодная с помощью связок типа: «зато...», «могло быть и хуже!», «не очень-то и хотелось, потому что...», или «здорово, ведь теперь...».

После этого, как зачитаны все ситуации и высказаны все возможные варианты отношения к ним, ведущий предлагает обсудить результаты игры и ту реальную помощь, которую получил каждый из участников.

Релаксация Упражнение «Семь свечей»

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так семь...

По окончанию обсуждение: как менялось Ваше состояние по мере выполнения этого упражнения. Где в реальных жизненных ситуациях может быть владение такой техникой.

Упражнение «Расскажи о своем состоянии»

– Что вы чувствуйте здесь и сейчас;

– Что ощущало ваше тело вначале занятия и что ощущает в конце занятия;

– Что стало для вас ценным, запоминающимся на занятии.

Раздать 8 привычек Счастливых людей

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Никто не становится счастливым случайно. Это определенная жизненная позиция, над которой вначале нужно работать, а затем она начинает работать на тебя. Главное, с чего нужно начать – это со способности к восстановлению. Психологи считают, что именно она – антоним депрессии. Это своего рода оружие против неизбежных падений в жизни каждого человека. Японская поговорка гласит: «Упади семь раз, встань восемь».

Выработайте в себе следующие 8 привычек, и они помогут почувствовать себя намного счастливее и преодолевать жизненные трудности намного легче:

1. Не беспокоиться о том, что другие думают о вас.

Счастливые люди не позволяют негативно настроенным людям влиять на их самочувствие. Что бы ни говорили эти люди, все стекает с них, как с гуся вода. Ведь они твердо знают, что достойный человек – не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства.

2. Всегда во всем видеть плюсы.

Во всем плохом есть что-то хорошее. Если не удается разглядеть в ситуации положительную сторону, такие люди создают ее сами. Они не сожалеют. Если

это было хорошо, то это замечательно. А если это было плохо, то это опыт.

3.Быть всегда дружелюбным и благодарным.

Счастливым людям не важно, как вы выглядите или откуда вы родом. Все, что им нужно – это еще один человек, рядом с которым можно смеяться и быть счастливым. Они не стесняются и не жалеют нескольких минут на то, чтобы выразить благодарность другим людям.

4.Как можно больше улыбаться и быть позитивным.

«Мы смеемся не потому, что мы счастливы; мы счастливы потому, что смеемся» (Уильям Джеймс). Улыбки и смех – неотъемлемая черта счастливых людей. Так уж сложилось, что люди, с которыми мы проводим

много времени, влияют на нас и на наше восприятие окружающего мира. Чем больше времени мы проводим с позитивно настроенными и оптимистичными людьми, тем более светлыми красками будет раскрашена и наша жизнь.

5.Знать, что не все в этом мире совершенно.

Трудно побороть в себе перфекционизм, но это необходимо. Все хорошо в меру. Счастливые люди умеют контролировать стремление к совершенству. Они не казнят себя за неточности и недочеты. Они гордятся собой и своими достижениями. Иногда некоторые вещи идут не так, как планируется, и это нормально. Невозможно все держать под контролем.

6.Жить в настоящем.

«Я пережил много страшных вещей в своей жизни, некоторые из них произошли на самом деле» (Марк Твен). Счастливые люди не ждут вечера пятницы, утра воскресенья, покупки новой машины, новой квартиры. Не ждут весны, лета, осени, зимы. Ведь самая ужасная ошибка – это думать, что ты живешь, когда на самом деле ты лежишь в камере хранения в ожидании жизни.

7.Вносить вклад в окружающий мир.

Один из лучших способов чувствовать себя счастливым – изменять окружающий мир. Для этого необязательно спасать народ или останавливать цунами. Иногда достаточно просто кому-то улыбнуться, сделать комплимент или помочь другу.

8.Продолжать учиться.

Счастливые люди любопытны и стремятся узнать новое о мире и людях, населяющих его. Всегда есть что-то, о чем мы еще не знаем. Интерес к жизни дает энергию, положительно влияет на мышление и делает дни более насыщенными.

Счастье – это свойство характера. У одних в характере его всё время ждать, у других непрерывно искать, у третьих – повсюду находить. Цените простые удовольствия, которые ничего не стоят и появляются сами по себе – съесть мороженое на лавочке в парке, погладить кошку, увидеть радугу. Находить радость в мелочах и быть благодарным за все, что у вас есть – вот с чего начинается счастье.

ТЕМА 10. ФОРМИРОВАНИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ ПЕДАГОГА

Цель: создание условий для сплочения и самовыражения в коллективе, формирование коммуникативных навыков, определение предпочтительных форм общения с окружающими, помочь участникам осознать уникальность и неповторимость всего существующего на земле, обучение техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.

Материалы: мешочек с грецкими орехами (по числу участников), газеты, музыка для релаксации, альбомы и наборы для рисования, зеркала, во время занятия можно тихо включить аудиозапись со звуками леса.

Ритуал приветствия. Упражнение «Комплименты»

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг к другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, актуальными в профессиональной деятельности. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и …» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают, какие чувства они испытывали, какие знаки внимания оказывали они и их партнеры в их адрес.

Упражнение «Грецкий орех»

Продолжим наше путешествие, отправимся в лес. Вы наверняка были в лесу. Какие чувства мы испытываем, находясь в весеннем, летнем или осеннем лесу? Что вам особенно запомнилось? (Ответы участников). В лесу растет много деревьев, кустарников, цветов, растут орехи. Посмотрите – вот такие.

Ведущий показывает мешочек с грецкими орехами и высыпает орехи в центре круга.

Возьмите себе один. Внимательно рассмотрите свой орешек, изучите его структуру, особенности строения, постарайтесь запомнить все его индивидуальные черточки. А теперь соберем орехи обратно в мешок, перемешаем и снова высыпаем в центре круга. Ваша задача — найти свой орех.

Обсуждение

– Кто как свой орех запоминал?

– Какой стратегией пользовались, 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 внимательней, 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 только их почувствовать и понять. Можно провести аналогию между орехами и людьми. И те, и другие в куче (или в толпе) выглядят одинаково, а для того чтобы увидеть особенности, нужно потратить время, приглядеться. О ценности ореха, как правило, судят по тому, что находится у него внутри. Орех может быть очень красивым, но внутри — абсолютно пустым. И наоборот. Так же бывает и с людьми, поэтому не надо судить о человеке по каким-то внешним признакам. У ореха очень жесткая скорлупа, и она нужна ему для того, чтобы защитить нежное ядрышко. Люди тоже часто прячутся в скорлупу, чтобы чувствовать себя в безопасности и не сразу открываются другим, для этого им требуется время. Орешки можно подарить участникам на память.

Упражнение «Маленький росток»

В лесу растет много цветов, кустарников, деревьев. Какие? (Ответы.) Представим, что мы превратились в растения. Встаньте в круг, сядьте на корточки, голову пригните к коленям, обхватите ее руками. Представьте, что вы — маленький росток, только что показавшийся из земли. Вы растете, постепенно распрямляясь и устремляясь вверх. Я буду помогать вам расти, считая до десяти. Старайтесь расти под счет: на каждый счет добавляйтесь в росте. На счет «десять» постарайтесь еще подрасти, мысленно отрывая пятки от пола, чтобы стать еще выше. А теперь сядьте и максимально расслабьтесь.

Дыхательное упражнение «Ха-дыхание»

Подышим свежим лесным воздухом и сделаем небольшое дыхательное упражнение. Встаньте, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Сделайте глубокий вдох, поднимите руки над головой через стороны вверх. Задержите дыхание. Выдох — корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, происходит резкий выброс воздуха со звуком «ХА». (Повторить 3–5 раз.)

Упражнение «Знакомство с животными»

На планете Земля много лесов: широколиственные, хвойные, тропические. В лесах водятся разные животные. Давайте представим их себе. Встаньте в круг
друг за другом и повторяйте за мной все движения. В лесах водятся:

– Жирафы – короткие, но сильные хлопки крест-накрест по спине впереди
– стоящего.

– Львы, с жадностью поедающие мясо, – двумя руками мять шею и лопатки.

– Бегемот, который весело скатывается в воду, – медленно провести ладонями вниз по спине рядом с позвоночником, но не по позвоночнику.

– Дикие прыжки кенгуру – «топать» кончиками пальцев по спине впереди стоящего.

– Слоны – медленно и сильно нажимать кулаками на спину.

– Змеи, медленно ползающие по песку, – делать ладонями движения, похожие на змеиные.

– Крокодил, разевающий пасть, – коротко и сильно щипать руки и ноги.

– Колибри прилетела в гнездо и устраивается там поудобнее – запустить пальцы в волосы и слегка их подергать.

Упражнение «Тяни-толкай»

Все эти животные существуют на самом деле. А есть еще сказочные, фантастические животные: единорог, василиск, Змей Горыныч и др. Давайте вспомним Тяни-толкая. Кто это? Как выглядит? (Ответы.) Правильно. Сейчас я предлагаю вам немного поиграть в Тяни-толкаев. Выберите, пожалуйста, себе пару и встаньте друг напротив друга. Соедините руки ладошками, и по моей команде «начали» один из вас начнет толкать ладошками своего партнера, а другой — сопротивляться. Потом вы поменяетесь ролями.

А теперь попробуйте толкать одновременно. Затем приложите ладошки к ладошкам и совсем не сопротивляйтесь друг другу.

Обсуждение:

– Какая форма общения вам больше по душе? Почему?

– При какой форме общения вы чувствовали себя дискомфортно?

– А теперь перенесите эти формы общения на отношения с коллегами. Как вы думаете, что другой человек при этом чувствует?

– О чем он думает? Почему так себя ведет?

– Как мы на это реагируем?

Упражнение «Доброе животное»

Теперь встанем в круг, возьмемся за руки и представим, что мы одно большое доброе животное. Прислушаемся к его дыханию. Все вместе делаем вдох - выдох, вдох - выдох, еще раз вдох - выдох. Очень хорошо. Послушаем, как бьется его сердце. Тук - делаем шаг вперед, тук - шаг назад. Еще раз тук - шаг вперед, тук - шаг назад. Животное пошло. И вдруг увидело яму. Перепрыгнем ее и пойдем дальше. А теперь животное побежало. Увидело реку. Покажите, как животное переплывает реку. Пошли дальше. Впереди - гора. Взберемся на нее. Так. А теперь съедем вниз - и раз! Здорово, молодцы!

Релаксация «Лес»

Давайте немного отдохнем. Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Мы лежим в сосновом бору. Подстилка на земле мягкая и удобная. Вокруг нас растут не только высокие сосны, но и обычные кусты и растения. Большие листья какого-то неизвестного растения служат нам ложем, они мягкие и нежные. Мы лежим на спине и смотрим ввысь, смотрим на макушки высоких сосен. Синее небо кажется таким высоким, непостижимым и бесконечным. Нет ни туч, ни облаков, просто синее небо.

Лес полон различных звуков, щебет птиц заглушает дробь дятла, шуршание листвы еле слышно. Кажется, что растения в лесу разговаривают с нами и ласкают нас. Еле-еле щекочет нас за пятку травинка. Высокие сосны, окружив, словно защищают нас. Кора яркая, рыжеватого цвета. Слышны тихие потрескивания коры, и тонкие чешуйки падают на нас, словно снег. Если прислушаться, то можно услышать, как лес с нами разговаривает. Он говорит, что ему приятно видеть нас у себя в гостях. Он, словно заботливая мама, приготовил нам мягкую кроватку из листьев растений. Он нашептывает нам колыбельную леса. Шепот сосен слышен нам, он приятен нам. Хочется поспать в этом чудесном месте.

Мы смотрим на синее небо и замечаем, как приятно пахнет этот лес, ароматы трав убаюкивают нас. Травы вокруг медленно шевелятся и нежно гладят нас по коже. Вот солнце встает над нами и также гладит нас теплыми желтыми лучами. Колыбельная леса, словно волшебная музыка, убаюкивает нас как младенца. Мы отдыхаем. (Пауза.)

Повторите за мной про себя:

«Красота окружает нас повсюду: она в каждом цветочке, в ярких солнечных бликах на воде, в спокойной мощи деревьев… Природа вызывает восторг в моей душе, она вливает в меня силы и возрождает меня. Я обретаю успокоение, радость и исцеление в самых простых вещах.

Любуясь природой, я чувствую, что мне легко с любовью взирать и на себя. Я – частица природы; следовательно, я тоже прекрасна. Куда бы я ни обратила взор, везде вижу красоту. Сегодня вся красота жизни находит отклик в моей душе».

Рисование «Лес»

А теперь возьмите альбомы, наборы для рисования. Нарисуйте такой лес, который вы себе представили.

Ритуал прощания. Упражнение «Погладь себя по макушке»

Молодцы, вы сегодня хорошо поработали. Давайте похвалим себя за это. (Участники, глядя в зеркало, говорят себе комплименты.) Погладьте себя по макушке. Закончилось наше путешествие по лесу. Всего доброго, до новой встречи!

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ ИСТОЧНИКИ

1. Битянова М. Личность педагога как инструмент воспитания. Тренинг «Я — воспитатель» // Школьный психолог. — 2005. — № 17.
2. Блинова А.А. Тренинг по укреплению психофизического здоровья педагогов. Электронный журнал. Справочник педагога-психолога. Детский сад.
3. Вежновец И. Как быть уверенным в себе. Тренинг для педагогов // Школьный психолог. — 2006. — № 15.
4. Жулитова М., Цветкова Н. Привет из прошлого, или Недетские уроки. Тренинг для педагогов // Школьный психолог. — 2006 — № 13.
5. Звездина Г.П. Эмоциональное выгорание у воспитателей ДОУ // Управление ДОУ. — 2004. — № 4.
6. Зеленова И.В. Программа деятельности педагога-психолога в образовательном учреждении по сохранению психического здоровья педагогов // Школьный психолог. — 2005. — № 13.
7. Зинкевич-Евстигнеева Т., Кудзилов Д. Школа волшебников. Программа по формированию системы ценностей, положительного образа будущего и конструктивного целеполагания // Школьный психолог. — 2003. — № 47.
8. Зинкевич-Евстигнеева Т., Фролов Д., Грабенко Т. Теория и практика командообразования. — СПб.: Речь, 2004.
9. Иванова Н., Голубева Е. Психологическое самочувствие воспитателя // Дошкольное воспитание. — 2004. — № 8, 11, 12.

10. Капская А., Мирончик Т. Моя галактика // Школьный психолог. — 2006 — № 15.

11. Клюева Н.В., Кряжева Н.Л. Снимаем психоэмоциональное напряжение // Управление ДОУ. — 2003. — № 5.

12. Левошко И. Давайте жить дружно! Коррекционно-развивающая программа для педагогов // Школьный психолог. — 2006. — № 13.

13. Мостовая Л. Создай себе настроение. Элементы саморегуляции для учителей // Школьный психолог. — 2003. — № 32.

14. Осухова Н., Кожевникова В. Профилактика профессионального выгорания // Школьный психолог. — 2006. — №16.

15. Плешаков В. Веретена точены, веники мочены. Игры на регуляцию психофизического состояния // Школьный психолог. — 2004. — № 13.

16. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина. В 2 т. — М.: ВЛАДОС, 1999.

17. Стишенок И.В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. — СПб.: Речь, 2005.

18. Филина С. О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности в работе педагогов и других специалистов социальной сферы // Школьный психолог. — 2003. — № 36.

http://vision-trainings.ru/model-grow

https://www.maam.ru/detskijsad/kouching-v-upravleni-pedagogicheskim-kolektivom.html

https://infourok.ru/nastavnichestvo-v-shkole-kouching-instrumenti-kouchinga-v-nastavnichestve-2058106.html