

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №4  
«Малыш» городского поселения Терек» Терского муниципального района  
Кабардино-Балкарской Республики

## **Тренинг для педагогов «Педагогическая культура педагога»**

Педагог-психолог: Пашенцева А.А.

2024г.

## **Тренинг для педагогов ОУ «Педагогическая культура педагога»**

**Цель:** содействие развитию у педагогов стремления к совершенствованию, активизация осознанных усилий, направленных на развитие своей профессиональной компетентности.

### **Задачи:**

1. Настроить участников на работу, создать условия для эффективного сотрудничества.
2. Определить критерии, характеризующие психолого-педагогическую культуру учителя.
3. Помочь раскрыть свои личностные качества, осознать себя как педагога-профессионала; способствовать развитию позитивного самовосприятия.
4. Активизировать внутренние ресурсы участников.
5. Снять эмоциональное напряжение.

### **Приветствие.**

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Пожалуй, начнем нашу встречу с цитаты: «Педагог соединяет в себе интеллект ученого, талант актера, убежденность политика, выдержку разведчика, осмотрительность сапера и гибкость дипломата». Согласны ли вы с ней? Скорее всего, единогласно согласны.

Да, труд педагога - это каждодневная работа не только с учащимися, но и регулярная работа над собой. Поэтому тема нашей встречи «Психолого-педагогическая культура учителя».

### **Упражнение «Знакомство»**

**Цель:** формирование обще группового запроса.

Все по кругу называют свое имя, кратко рассказывают о себе, говорят о своих ожиданиях по отношению к предстоящему тренингу.

В рамках этого тренинга мы постараемся найти и осмыслить, над какими же собственными качествами и характеристиками необходимо работать педагогу.

Итак, приступим.

### **Упражнение «Мяч по кругу»**

**Цель:** снятие психофизического напряжения, активизация группы.

Участники встают в круг. Руки с открытыми вверх ладонями на уровне талии.

Задание: прокатить мяч по кругу так, чтобы он не упал на пол.

Сначала пустите мяч по кругу по часовой стрелке, а затем – против часовой стрелки.

Можно ли было уклониться от выполнения упражнения?

Что помогло справиться с этим заданием?

Уверена, что такие ваши качества как уважение, внимание друг к другу, активность, вовлеченность каждого сделают нашу работу интересной и продуктивной.

### **Упражнение «Мой образ»**

**Цель:** раскрытие своих личных качеств, осознание себя как педагога-профессионала.

Мы с вами живем в мире людей и в мире вещей. И много знаем о качествах вещей, например, что хрустальная ваза очень хрупкая, что шерсть мягкая и

теплая и т.д. Мир людей требует не меньшего познания, поэтому, живя и вступая во взаимодействие с другими нам необходимо знать как свои особенности, так и качества других людей. Сейчас я раздам вам листки бумаги, где каждый из вас нарисует себя неким метафорическим образом. Это может быть что угодно – растение, животное, предмет мебели, пища, химический элемент и т.д. Качество рисунка не имеет никакого значения, и ваши художественные способности также никто не будет подвергать критике, поэтому можете смело приступать. На выполнение задания у вас 10 минут.

**Обсуждение:** сейчас я попрошу вас положить свои рисунки и по очереди рассказать о том, кто изображен на этом рисунке от первого лица. Постарайтесь определить цель и смысл вашего изображения.

Мини-лекция «Психолого-педагогическая культура педагога»

А что же означает термин «педагогическая культура» и каковы ее структурные компоненты? Педагогическая культура это совокупность высокого уровня развития всех компонентов педагогической деятельности и такого же уровня развития и реализации личностных качеств педагога, его способностей и возможностей.

В чем заключается психологическая компетентность современного педагога?

**Упражнение «Идеальный педагог»**

**Цель:** определить критерии, характеризующие педагогическую культуру педагога ОУ.

Давайте с вами подумаем и назовем качества идеального педагога. Для эффективной работы я предлагаю объединиться в группы. А сделаем это так: поиграем в считалку «Слива, груша, яблоко». Теперь все одинаковые фрукты объединяются в одну группу. У нас образовались три замечательные группы.

Каждая из групп в течение 5 минут попытается дать определение и сформулировать требования к педагогической культуре современного учителя образовательного учреждения. Первая группа делает это от имени администрации, вторая дает определение с точки зрения родителей, третья - с точки зрения педагога.

**Портрет современного педагога**

### **1. Приоритетные ценности**

Профессионально важными качествами для педагога являются любовь к детям, стремление понять и помочь им.

**Гуманистическая направленность деятельности педагога:**

Педагогу близки интересы и проблемы воспитанников;  
безусловное принятие ребенка.

### **2. Психоэмоциональное состояние**

Особенности поведения и восприятия педагога во многом обусловлены состоянием его нервной системы.

**Благополучное психоэмоциональное состояние:**

самообладание в экстремальных ситуациях и умение принимать верные решения; эмоциональная стабильность, предсказуемость и работоспособность педагога.

### **3. Самооценка**

Самооценка или самовосприятие - это оценка человеком самого себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей. Представления педагога о принципах образования и воспитания, вся его «личная педагогическая философия» во многом определяются его самооценкой.

***Позитивное самовосприятие:***

- легко создает на занятии атмосферу живого общения, оказывает психологическую поддержку;
- доверяют людям и ждут от них дружелюбия;
- воспитанники всегда воспринимают как личность, заслуживающую уважения.

**Поведенческие характеристики, в которых проявляются профессионально значимые личностные качества:**

- Эмпатичность
- Рефлексивность
- Общительность
- Гибкость личности
- Способность к сотрудничеству
- Эмоциональная привлекательность

***Психолого-педагогическая культура педагога:***

- Наблюдательность, внимательность, психологическая проницательность, развитые прогностические способности
- Умение адекватно воспринимать себя и окружающих, общаться с разными людьми
- Стремление к эмоциональной стабильности, отзывчивости, доброжелательности, великодушию, милосердию
  - Чувство собственного достоинства, самоуважения
  - Рефлексия, самоконтроль, критическое мышление
  - Способность решать конфликты
  - Контроль своих эмоций, сдержанность.

Психологический климат в коллективе ДООУ должен быть всегда благоприятным, от этого зависит работа воспитателей, обучение и воспитание детей, отношения с родителями. Чтобы создать такой климат, надо знать, как тот или иной воспитатель чувствует себя в кругу коллег, как он оценивает отношения с ними.

**Ситуация 1**

Вы заходите в булочную и покупаете пончик с повидлом. Но когда Вы приходите домой и надкусываете его, то обнаруживаете, что отсутствует один существенный ингредиент- повидло внутри. Ваша реакция на эту мелкую неудачу?

1. Относите бракованный пончик назад в булочную и требуете взамен новый.
2. Говорите себе: «Бывает»- и съедаете пустой пончик.
3. Съедаете что-то другое.
4. Намазываете пончик маслом или вареньем, чтобы был вкуснее.

Если Ваш сотрудник выбрал первый вариант, перед Вами человек, не поддающийся панике, знающий, что к его советам чаще всего прислушиваются. Такой сотрудник оценивает себя как рассудительную, организованную

личность. Как правило, люди выбирающие первый вариант ответа, не рвутся в лидеры, но, если их выбирают на командную должность, стараются оправдать доверие. Иногда такой сотрудник относится к коллегам с некоторым чувством превосходства - уж он-то не позволит застать себя врасплох.

Если ваш сотрудник выбирает второй вариант действий, это мягкий, терпимый и гибкий человек. С ним легко ладить в коллективе могут найти у него утешение и поддержку. Такой сотрудник не любит шума и суеты, готов уступить главную роль и оказать поддержку лидеру. Всегда оказывается в нужное время в нужном месте. Иногда кажется нерешительным, но способен отстаивать убеждения, в которых уверен.

Выбор третьего пункта свидетельствует об умении данного сотрудника быстро принимать решение и быстро (хотя и не всегда правильно) действовать. Готов принять на себя главную роль в любом деле, авторитарен. В отношениях с коллегами может быть настойчив и резок, требует четкости и ответственности. Поручая такому сотруднику подготовку и проведение серьезных мероприятий, нужно проследить, чтобы не возникло конфликтов.

Выбор четвертого варианта ответа говорит о способности данного сотрудника к нестандартному мышлению, новаторским идеям, некоторой эксцентричности. К коллегам такой сотрудник относится как к партнерам по игре и может обижаться, если играют не по его правилам. Всегда готов предложить несколько оригинальных идей для решения той или иной проблемы.

Зная об особенностях сотрудников, хороший руководитель постарается грамотно использовать их сильные стороны и не даст проявиться слабым.

Чтобы понять, как того или иного сотрудника воспринимают коллеги, можно провести следующий тест.

### **Ситуация 2**

Вы восходящая звезда эстрады и только что закончили запись своего дебютного компакт-диска. Теперь Вам осталось лишь решить, каким будет дизайн обложки Вашего диска. Какой дизайн Вы бы выбрали?

1. Успокаивающий пейзаж с использованием фотографий экзотических мест.
2. Веселый рисунок из комиксов или забавную картинку.
3. Абстрактный рисунок, без какого-либо очевидного смысла, но такой, что заставляет людей задуматься.
4. Свое собственное фото.

Если Ваш сотрудник выбрал первый вариант ответа, то он сам воспринимает себя как мягкую и заботливую личность, способную для каждого найти доброе слово. Такой человек считает себя чувствительным и восприимчивым, но другим он кажется, что этот сотрудник построил вокруг себя стену, через которую никто не может проникнуть, и его чувствительность и забота кажутся неискренним. Такому человеку можно посоветовать больше доверять окружающим, рассказывать о своих чувствах. Способствовать доверительным отношениям между коллегами могут нестандартные корпоративные мероприятия (капустники, тренинги, группы поддержки).

Если Ваш сотрудник остановил свой выбор на втором пункте, то он воспринимает себя, как открытого, веселого, дружелюбного человека. С ним

всегда весело. Но иногда такой коллега кажется другим надежным, легкомысленным, способным только развлекать. Личные качества такого сотрудника необходимо направить в верное русло: поручать ему подготовку и проведение мероприятий развлекательного характера для коллег, родителей и детей.

Если Ваш сотрудник выбрал третий вариант ответа, то скорее всего он считает себя одаренной, творческой, отличающейся от других личностью. Он может казаться коллегам высокомерным, не готовым к сотрудничеству человеком, а так же обидчивым и претенциозным. Если какой-то из сотрудников действительно обладает неординарными способностями (прекрасно поет, рисует, сочиняет), следует помочь ему, поощряя умение и готовность поделиться способностями с коллегами. Если же амбиции основаны только на самомнении, подумайте, вносит ли такой сотрудник что-либо позитивное в работу коллектива, необходим ли он Вам?

Если Ваш сотрудник предпочел четвертый вариант ответа, то он воспринимает себя, как человека честного, прямолинейного, способного говорить правду, несмотря на обстоятельства, невзирая на лица. Но коллеги могут воспринимать такого человека как упрямого, не умеющего найти общий язык с остальными, иногда грубого и невоспитанного. Если такой сотрудник хорошо общается с детьми, вносит существенный вклад в жизнь вашего ДОУ, то, возможно, на тренингах и корпоративных мероприятиях он поймет, что честность достойна, когда корректна.

Круг, треугольники и квадраты.

Любой из сотрудников ДОУ должен быть готов к совершенствованию, а также получать и передавать новые знания воспитанникам. Чтобы понять в какой сфере лежат интересы того или иного сотрудника (чему полезнее его обучать), следует провести такой тест.

На листе бумаги изобразите круг, используя любое количество треугольников и квадратов, нарисуйте некий рисунок, затем оцените результат.

1. Очень большой круг, мелкие треугольники и квадраты говорят о том, что такому сотруднику следует совершенствовать умение выступать на публике, оттачивать ораторское искусство.

2. Много треугольников свидетельствует о готовности сотрудника обучаться методикам проведения уроков, новаторским разработкам других педагогов и внедрению их в группах.

3. Большое количество квадратов помогает сделать вывод, что этот сотрудник готов обучаться грамотному установлению взаимоотношений с коллегами с родителями, посещать семинары и тренинги, обучающие позитивному общению, внешней и внутренней политике коллектива ДОУ. Тестировать сотрудника можно, используя все предоставленные тесты, а можно, выбрав один или несколько, сделать выводы о наиболее интересующих Вас качествах сотрудника.

### **Педагогический такт**

Педагогический такт проявляется с первой до последней минуты контакта с детьми. В течение всего дня, будь то занятие, прогулка, подготовка ко сну или

другой режимный момент. Педагогический такт обуславливает культуру взаимоотношений педагога с детьми, способствует наибольшему воспитательному эффекту. Характеризуется обоснованностью и гибкостью применения методов, форм и приемов педагогического воздействия. Он не терпит шаблона и формализма. В основе педагогического такта лежит знание психологии ребенка, уважение к его личности, чуткость, внимательность к психологическому состоянию ребенка, ровное обращение с детьми.

Педагогический такт, деликатность, чувство меры необходимы в тех случаях, когда педагог не может сразу разобраться в том или ином поступке ребенка, не знает, как отреагировать на него.

Ниже приводится опросник, который позволит оценить степень сформированности такта как профессионального качества педагога.

Сформирован ли у вас педагогический такт?

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на вопросы анкеты утверждением «да» или отрицанием «нет».

1. Чувствительны ли вы к огорчениям, обидам?
2. Быстро ли вы забываете о причиненной кому-либо обиде?
3. Зависит ли ваше настроение от внешних причин?
4. Склонны ли вы иногда к душевным порывам, внутреннему беспокойству?
5. Отстаиваете ли вы энергично свои интересы, когда по отношению к вам проявили несправедливость?
6. Отстаиваете ли вы интересы несправедливо обиженных детей?
7. Легко ли вы впадаете в гнев?
8. Заступаетесь ли вы за посторонних людей, по отношению к которым допущена несправедливость?
9. Общительный вы человек?
10. Можете ли вы сказать, что даже при неудаче не теряете чувства юмора?
11. Стараетесь ли вы помириться с тем, кого обидели?
12. Предпримете ли вы первым шага к примирению?
13. Можете ли вы, если на кого-нибудь сердитесь, дать волю рукам?
14. Может ли трагический фильм так взволновать вас, что на глазах выступают слезы?
15. Легко ли вы приспосабливаетесь к новым условиям?
16. Сможете ли вы обратиться к человеку, которого недолюбливаете, столь дружески, что он не заподозрит о вашем настоящем отношении к нему?
17. Очень ли вы переживаете от несправедливости?
18. Относитесь ли вы к будущему пессимистически?
19. Удастся ли вам при общении с людьми создавать определенное настроение?
20. Долго ли вы храните чувство гнева, досады?
21. Переживаете ли вы долгое время горести других людей?
22. Можно ли сказать, что вы относитесь к людям скорее настороженно, недоверчиво, чем доверительно?
23. Удастся ли вам отвлечься от гнетущих проблем, чтобы не думать о них постоянно?
24. Совершаете ли вы внезапные, импульсивные поступки?

Обработка результатов. Подсчитайте количество положительных ответов на вопросы 1,2,4,6,8,9,10,11,12,14,15,16,17,19,21,23 и количество отрицательных ответов на вопросы 3,5,7,13,18,20,22,24. Суммируйте эти два показателя.

До 12 баллов. Первая стадия развития такта. Такт неустойчив, его воспитательное влияние еще не имеет глубокой педагогической эффективности. 13-16 баллов. Вторая стадия развития такта. Значительных нарушений такта не наблюдается. Однако педагогу недостает педагогической находчивости в реагировании на различные ситуации, требующие педагогически тонкого вмешательства.

17-20 баллов. Третья стадия развития такта. Такт становится устойчивым педагогическим умением воспитателя. Легче устанавливает деловой контакт с детьми, но более сложно достигается контакт психологический.

21-24 балла. Четвертая стадия развития такта. Такт становится привычкой, устойчивой чертой характера педагога.

### **Коммуникативные способности**

Коммуникативные способности - это умение легко вступать в контакты с другими детьми и в дальнейшем поддерживать с ними оптимальные отношения. Педагог будет более успешен, если он контактен, общителен, одинаково доброжелательно относится ко всем, с кем работает (дети, их родители, коллеги). Неэффективное общение с детьми затрудняет их обучение и воспитание. Предлагаем опросник для выявления уровня развития коммуникативных способностей у педагога.

Оценка уровня общительности. Предлагаем Вам 16 вопросов. На каждый вопрос дайте один из трех ответов: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает вас из колеи ее ожидание?

2. Не откладываете ли Вы визит к врачу до тех пор, когда станет уже невозможно?

3. Вызывает ли у Вас смущение и недовольство поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

4. Вам предлагают командировку в город, где вы никогда не были. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

6. Раздражаетесь ли, если незнакомый человек на улице обратиться к Вам с просьбой (показать дорогу, сказать время и т.п.)?

7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам сто рублей, которые занял несколько месяцев назад?

9. В ресторане или столовой вам дали недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассержено отодвинув тарелку?

10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступаете с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он? Так ли это?



11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она не была ( в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели встать в очередь и томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких «чужих» мнений на этот счет вы не приемлете, это так?

14. Услышав где-либо в «кулуарах» высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?

15. Вызывает ли у вас досаду чья-то просьба помочь разобраться в том или ином вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменном виде, чем в устной форме?

Обработка результатов. Каждому ответу «да» присваивается 2 балла, ответу «иногда» - 1 балл, «нет» - 0 баллов. Сосчитайте сумму, сложив полученные баллы для каждого ответа, и определите, к какой категории людей вы относитесь.

30-32 балла. Вы явно не коммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее. Контролируйте себя.

25-29 баллов. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов, если не ввергает Вас в панику, то надолго выводит Вас из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким неудовольствием, в вашей власти преломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-то сильной увлеченности вы начинаете «вдруг» легко общаться. Стоит только встряхнуться.

19-24 балла. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же с новыми людьми вы сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14-18 баллов. У Вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете навстречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний. Экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

9-13 баллов. Вы общительны (порой, может быть, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что бывает вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми

людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает - так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, вы сможете заставить себя не отступать.

4-8 баллов. Вы, должно быть, очень общительны, всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие в дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас головную боль. Охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беритесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этими фактами!

3 балла и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко объективны. Серьезная работа не для Вас. Людям- и на работе, и дома, и вообще повсюду трудно с Вами. Вам нужно поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительнее относитесь к людям. Наконец, подумайте о своем здоровье- такой «стиль» жизни не проходит бесследно.

### **Рефлексия**

Одним из важнейших качеств педагога является умение анализировать собственную деятельность. Ведь рефлексия-это способность осознавать и анализировать свое поведение, свои чувства и мысли. Очевидно, что для эффективной воспитательно-образовательной деятельности необходимо уметь анализировать причины успехов и недостатков в ней с целью систематического повышения уровня своего профессионального мастерства. Анализируя свои отношения с детьми, педагог –мастер выявляет и исправляет погрешности в общении, стремится не допускать их в дальнейшем. Анализируя качества своей деятельности, необходимо следить за новым в психолого-педагогической науке, вносить изменения в методику и содержание обучения и воспитания. Все это требует систематической работы над собой, обмена опытом с коллегами по работе, обсуждения занятий и других форм работы с методистом и психологом. Именно на выявление способности педагога анализировать свою деятельность и направлены следующие психодиагностические методики.

### **Проверьте какой вы педагог**

Данный тест представляет собой модификацию теста «Проверьте, какой вы педагог» Модификация касалась изменения формулировки вопросов с целью использования его в дошкольном образовательном учреждении.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на приведенные ниже вопросы «да» или «нет».

1.Охотно ли вы беретесь за подготовку занятия по новой теме, не имеющей типовой разработки?

2. Легко ли вам отказаться от тех приемов воздействия на детей, которые вы применяли раньше?

3. Быстро ли вы перестали с сожалением вспоминать о прошедших школьных и студенческих годах обучения, став педагогом.

4. Решительно ли вы отказались от стандартного поведения в различных жизненных ситуациях.

5. Умеете ли вы дать безошибочную характеристику своим воспитанникам, разделив их на сильных, средних и слабых по умственным способностям и нравственным качествам?

6. Способны ли вы отказаться от личных симпатий и антипатий, работая с детьми?

7. Считаете ли вы, что универсального стиля работы не существует и на разных этапах работы в разных ситуациях надо уметь применять разные стили?

8. Легче ли вам избежать конфликта с детьми, чем с администрацией дошкольного образовательного учреждения (ДОУ)?

9. Хочется ли вам решительно отказаться от стереотипов воспитания и обучения, рекомендованных в вузе и культивируемых в вашем ДОУ?

10. Часто ли оказываете верным ваше первое интуитивное впечатление о качествах воспитанника?

11. Часто ли вы объясняете неудачи в работе не объективными причинами, а своими собственными недоработками?

12. Вы ощущаете нехватку времени для эффективной работы?

13. Считаете ли вы, что и без вашего присутствия и постоянного контроля дети вашей группы будут адекватно себя вести?

14. Поощряете и наказываете ли вы разных детей по-разному за одинаковые поступки?

Обработка результатов. В таблице приведены баллы, которые присваиваются в зависимости от ответа на каждый вопрос. Суммируйте количество набранных вами баллов, воспользовавшись данной таблицей.

№ 1 вопрос 1 2 3 4с 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

**Да** 1 1 0 0 0 2 1 1 0 1 1 0 0 0 1

**Нет** 0 0 1 1 2 0 0 0 2 0 2 2 1 2 0

0-5 баллов. Вы очень слабый педагог. Вам трудно контактировать с детьми. Необходимо серьезно работать над собой и овладеть методикой воспитания и обучения.

6-10 баллов. У вас много пробелов в подготовке к работе с детским коллективом. Чаще консультируйтесь с коллегами, с опытными педагогами. Регулярно изучайте педагогическую и психологическую литературу.

11-15 баллов. Вы - хороший, знающий педагог. Однако подумайте, не стремитесь ли вы к слишком идеальному результату. Предоставляйте детям побольше свободы, смотрите на них как на своих помощников, не забывая при этом контролировать выполнение поручений.

16-20 баллов. Вы - грамотный опытный педагог. Вы избегаете шаблона в работе. Выполняете свои обязанности творчески. Избегаете излишней категоричности в оценках людей. Обратите внимание на ваши

взаимоотношения с коллегами и представителями администрации- не вы ли являетесь причиной напряженности?

### **Визуализация «Горная вершина»**

Цель: помочь увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны; смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем, способствовать повышению уверенности в себе.

#### **«Горная вершина»**

Устройтесь поудобнее, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь.

Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и подымается вверх по руке... До локтя... Еще выше... Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется... По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично... А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки.

*Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дать установку относительно дыхания и сердца.*

Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствуют приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам... Напряжение исчезает... И вот уже мышцы ног расслабляются - от кончиков пальцев до бедра... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он - в районе солнечного сплетения.словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать... Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди... По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха... Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка... Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает... Уходит... Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите... Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица... Уходит напряжение из скул... Из челюстей... Губы становятся мягкими и податливыми... Разглаживаются морщинки на лбу... Веки перестают подрагивать... Они просто сомкнуты и неподвижны... Все мышцы лица расслаблены... Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо... Он приятен и добр - этот воздушный поцелуй... Воздух несет вам свою целебную энергию... Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично...

Все ваше тело наслаждается полным покоем... Напряжение спадает, растворяется, уходит... Усталость улечивается... Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя... Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией...

Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то - это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то - просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну... Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места...

А теперь пойдём дальше... Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение - и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу - игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените - стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и силой, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки...

Пауза.

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его... Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия.

Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности - вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии.

Итак, семь... Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела... Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть... Ваши мышцы наполняются силой и энергией... Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться... Пять... Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать... Расслабленность заменяется собранностью... Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворачивайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.

### ***Рефлексия.***

Мне было бы интересно узнать ваше мнение о нашем занятии.

- Что сбылось в ожиданиях, а что осталось не реализованным?»

- Что было полезным?

- Что было важно для вас, почему?

- Что понравилось, что не понравилось, что было трудно, что легко, что порадовало.

- Что мешало, что помогало... в работе на тренинге.

- Что возьмете с собой в жизнь? Как и когда вы сможете использовать полученные навыки? Зачем? Что от этого будете иметь лично вы?

Спасибо за активное участие. Я получила огромное удовольствие от работы с вами.