ТРЕНИНГ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ДОУ

«САМООЦЕНКА – ВАЖНЫЙ РЕГУЛЯТОР ПОВЕДЕНИЯ»

**Цель**: Осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе.

**Задачи**:

1. Развитие навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии).
2. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах и коммуникативные умения.
3. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.
4. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
5. Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

 1. ПРИВЕТСТВИЕ

ИГРА «НАЙДИ СВОЮ ПАРУ»

*Цель*: выравнивание эмоционального фона, сплочение группы, развитие невербальных средств общения.

*Порядок выполнения и инструкция*. Для этого упражнения понадобятся заранее заготовленные названиями животных. Например: корова, заяц, коза, медведь и др. Число карточек кратное двум, так как название животных пишется дважды. Участники в виде «жребия из шляпы» достают карточки и, не издавая ни одного звука (без слов), показывают жестами и мимикой и пантомимикой животное с карточки.

*Задача*. Каждому участнику найти свою пару и встать рядом (получится две козы, два медведя и т.д.) После этого ведущий просит всех открыть свои карточки и проверить правильность образованных пар.

2. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА»

Самооценка – это оценка человеком самого себя, своей внешности, черт характера, способностей, поведения, личностных качеств и своего места в обществе. Самооценка является важным регулятором поведения.

Под влиянием оценки окружающих, у личности постепенно складывается собственное отношение к себе и самооценка своей личности, а также отдельных форм своей активности: общение, поведения, деятельности, переживаний.

Самооценка складывается под влиянием оценки окружающих и, став устойчивой, меняется с большим трудом. Но изменить ее можно, изменив отношение окружающих (сотрудников по работе, родных и т.д.) Поэтому формирование оптимальной самооценки сильно зависит от справедливой оценки окружающих нас людей.

Но для того, что изменить отношение окружающих к себе, необходимо сначала познать себя, свой внутренний мир, свои сильные и слабые стороны личности. Имея оптимальное представление о себе, мы можем правильно соотносить свои возможности и способности, достаточно критично относиться к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и успехи, стараться ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле.

3. УПРАЖНЕНИЕ «КТО Я»

*Цель*: помочь участникам в определении своей индивидуальности и внутренних состояниях, развивать умение рефлексировать

*Порядок выполнения и инструкция*.Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос «Кто я?».

*Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.*

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию:

* не более 8 - прячетесь, не открываетесь до конца.
* От 9-10- средний уровень.
* 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя.
* Более 20 - вы перехитрили сами себя. Это не игра кто больше.

Рассмотрим самоописание: почти наверняка самоописание начинается с таких слов как: “Я учитель” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску учителя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух (высказывания по кругу)

**Повторение упражнения:**

Закройте глаза. Попробуйте не думать ни о чем. Снова задайте себе вопрос: “Кто Я?”. Затем, делая периодические паузы, продолжайте мысленно задавать себе этот вопрос и записывать ответы. Обмен мнениями, какие высказывания получились теперь.

4. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ЧТО ТАКОЕ САМООЦЕНКА»

Само­оценка может быть *оптимальной* и *неоптимальиой.* При *опти­мальной, адекватной* самооценке субъект правильно соотносит свои возможности и способности, достаточно критически отно­сится к себе, стремится реально смотреть на свои неудачи и ус­пехи, старается ставить перед собой достижимые цели, которые можно осуществить на деле. Иными словами, адекватная самооценка является итогом постоянного поиска реальной меры, т. е. без слишком большой переоценки, но и без излишней критичности к своему общению, поведению, деятельности, переживаниям. Такая самооценка яв­ляется наилучшей для конкретных условий и ситуаций.

Но самооценка может быть и неопти­мальной — чрезмерно завышенной или слишком заниженной.

На основе *неадекватно завышенной* самооценки у человека возникает неправильное представление о себе, идеализирован­ный образ своей личности и возможностей, своей ценности для окружающих, для общего дела. Справедливое замечание начинает восприниматься как придирка, а объективная оценка результатов работы — как несправедливо заниженная. Неуспех предстает как следствие чьих-то козней или неблагоприятно сложившихся обстоятельств, ни в коей мере не зависящих от действий самой личности.

Самооценка может быть и *заниженной,* т. е. ниже реальных возможностей личности. Обычно это приводит к неуверенности в себе, невозможности реализо­вать свои способности. Такие люди не ставят перед собой труд­нодостижимых целей, ограничиваются решением обыденных задач, слишком критичны к себе.

Слишком высокая или слишком низкая самооценка наруша­ют процесс самоуправления, искажают самоконтроль. Особен­но это заметно в общении, где лица е завышенной и занижен­ной самооценкой выступают причиной конфликтов. При завышенной самооценке, конфликты возникают из-за пренебре­жительного отношения к другим людям и неуважительного об­ращения с ними, слишком резких и. необоснованных высказы­ваний в их адрес, нетерпимости к чужому мнению, проявлению высокомерия и зазнайства. Низкая критичность, к себе, мешает им- даже замечать, как они оскорбляют других высокомерием и непререкаемостью суждений.

При заниженной самооценке конфликты могут возникать из-за чрезмерной критичности этих людей. Они очень требовательны к себе и еще более требовательны к другим, не прощают ни одного промаха или ошибки, склонны постоянно подчеркивать недостатки других. И хотя это делается из самых лучших побуж­дений, все же становится причиной конфликтов в силу того, что немногие могут терпеть систематическое «пиление». Когда в тебе видят только плохое и постоянно указывают на это, то возника­ет неприязнь к источнику таких оценок, мыслей ж действий.

5. УПРАЖНЕНИЕ «ОВОЩНОЙ САЛАТ»

*Цель*: установить контакт на вербальном уровне, почувствовать доверие к партнерам по игре.

*Порядок выполнения и инструкция*. Ведущий делит всех участников на 3 группы: Помидоры, огурцы, морковь. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется “Овощной салат”, то местами должны меняться все.

6. МИНИ-ЛЕКЦИЯ «ПРИЕМЫ РЕЛАКСАЦИИ»

Современная жизнь требует от человека любой профессии всех его нравственных и физических сил. Представители педагогической профессии оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойную нагрузку в связи с тем, что их труд отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность обучения, повышают конфликтность во взаимоотношениях с учащимися, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушающих психическое здоровье и провоцирующих психосоматические заболевания.

Владение навыками управления собственными эмоциональными состояниями, приемами и способами саморегуляции позволяет уменьшить количество вышеперечисленных проблем. В связи с этим я хочу предложить одну из методик релаксации и саморегуляции, которые вы сможете использовать самостоятельно.

7. УПРАЖНЕНИЕ «РЕЛАКСАЦИЯ»

Я включу негромкую музыку, чтобы вы смогли расслабиться. Пожалуйста, сядьте поудобнее. Можете положить руки на колени. Старайтесь держать спину прямо, закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Глубокое дыхание или даже попытка осознанно ощутить свое дыхание — помогает расслабиться. Сейчас мы попробуем одну из методик расслабления. Считая про себя до четырех, сделайте медленный глубокий вдох... Ненадолго задержите дыхание... а затем медленно и спокойно выдохните тоже на четыре счета. Вдох... два, три, четыре, задержали... и спокойный выдох... два, три, четыре. Подышите так в течение минуты, и почувствуете, как расслабляетесь.... А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглядитесь вокруг.

8. УПРАЖНЕНИЕ «ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ»

Каждому присутствующему дается 4 листочка бумаги. На трех листах нужно написать послания трем сидящим справа после него участникам круга. Послания должны иметь позитивное содержание, личностную обращенность. На четвертом листке формулируется впечатление от прошедшего занятия, всего тренинга – это для тренера.