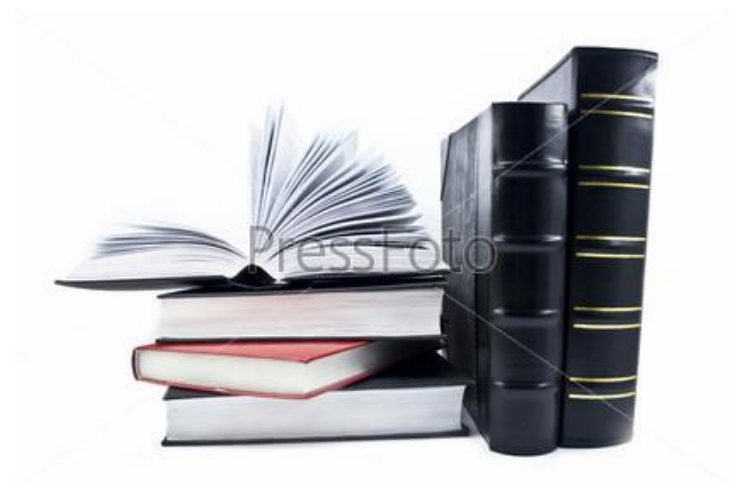


Департамент образования администрации муниципального образования
город Краснодар

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 175»

Методический сборник практических материалов по работе с педагогами



Краснодар
2019

Методическое пособие направлено на развитие профессионально-методической компетенции педагога как ведущего условия реализации ФГОС дошкольного образования. Пособие демонстрирует новые возможности для корпоративного обучения педагогов в условиях введения новых стандартов образования. Содержит сценарии проведения различных инновационных форм работы с педагогами и направлено на оказание помощи педагогическим и методическим работникам в планировании и проведении педагогических и методических мероприятий. Может быть использовано заместителями заведующего по воспитательной и методической работе, методистами образовательных организаций. Будет полезно педагогам, заинтересованным в собственном профессиональном развитии.

Авторы:

Казаченкова Г.В. - заведующий МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 175».

Олентович С.А. – заместитель по воспитательной и методической работе МБДОУ МО г. Краснодар «Детский сад № 175».

Оглавление:

Предисловие	4
I. Вводная часть.....	5
1.1. Семинар-практикум «Психотехнические приемы саморегуляции эмоционального состояния».....	7
1.2. Тренинг для педагогов «Сбрось усталость».....	13
1.3. Семинар-тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности».....	20
1.4. Семинар-практикум «Культура речи педагога ДОО».....	25
1.5. Вебинар-практикум «Использование интерактивной технологии фасилитации в работе с семьёй».....	37
II. Литература	40

Предисловие

Уважаемый коллега! Перед вами методическое пособие по включению механизмов адаптации и саморегуляции педагогов в экспериментально-инновационную деятельность.

Вероятно, вы хотите найти на страничках этого пособия полный алгоритм работы по организации деятельности? Наверное, вы предполагаете, что здесь есть все, что нужно современному педагогу? К сожалению, а может быть и к счастью, в нашем пособии мало готовых рецептов. Материал, который мы представляем, является своеобразной выкройкой, заготовкой. Создавая его, мы поставили перед собой цель – приоткрыть дверь нашего «педагогического ателье» и показать, как помочь педагогу переосмыслить свою роль в образовательном процессе, и на основе самоанализа деятельности посредством внутрикорпоративного обучения, способствовать развитию его профессиональных компетентностей.

Пособие будет полезно:

педагогам, которые хотят повысить эффективность образования;

методистам, которые стремятся помочь педагогам успешно решать их проблемы;

психологам, разрабатывающим теоретические вопросы образования или занятым практикой;

управленцам, работающими с коллективами, которые нужно образовывать...

У думающего, творческого педагога всегда есть думающие воспитанники.

Желаем удачи!

С уважением, авторский коллектив

Введение

В числе стратегических направлений модернизации системы образования особое место занимает личностно-профессиональное развитие педагога, без осуществления которого достижение нового современного качества образования представляется невозможным. На уровне дошкольной организации за эффективность личностно-профессионального развития педагога отвечает методическая служба (или направление), которая на сегодня чаще всего опирается на устаревшие формы поддержки педагогов.

Деятельность педагога реализуется в постоянной взаимосвязи с педагогическим коллективом, который оказывает существенное воздействие на ее характер, корректирует и, в конечном счете, во многом определяет результат труда педагога. Только при наличии рефлексивных пространств, в которых педагог ощущает свою значимость, может открыто говорить о своих достижениях и проблемах, происходит его становление как профессионала.

На основе общечеловеческих ценностей педагог строит систему отношений с обучающимися, признавая их, проявляет и осознает себя творческой личностью, направляет педагогическую деятельность на развитие уникальной сущности каждого ребенка и развивает себя как личность и как профессионал.

В целом у современного педагога есть разные пути и формы достижения данной цели. Это *самообразование*, через индивидуальные творческие планы, конкурс педагогических инициатив, участие в работе мастер-классов, фестивале педагогических идей, стажировках, педагогических мастерских, Школы педагога-экспериментатора, опытно-экспериментальной работе. Или это *работа в проблемной группе*, участие в работе педагогических сообществ, таких как методические объединения, кафедры, форумы, диспуты, круглые столы, Дни открытых дверей, творческие лаборатории, проблемные группы.

Участие во всех этих формах профессиональной активности для педагога возможно только при условии его заинтересованности в самообразовании. Это и осознанная постановка гуманистических целей, и антропологическая ориентированность — акцентирование внимания на развитии самого себя, и целостность и продуманность всех компонентов саморазвития, и, наконец, высокие нравственные ориентиры и природосообразные, ненасильственные методы самообразования. Самообразованием может эффективно заниматься педагог, рефлексирующий свою педагогическую деятельность с позиций социальных, общечеловеческих и личностных смыслов, то есть высоко мотивированный педагог.

Мотивация личности усиливается, когда человек чувствует свою сопричастность групповым целям (К. Левин). В этом смысле значительными являются преимущества при работе в группе, так как появляется возможность услышать различные точки зрения большого количества людей

на актуальные вопросы педагогики и образования, скорректировать свое понимание современных психолого-педагогических проблем, приобрести определенные навыки по общению, диагностике, профессиональному поведению, необходимые в педагогической деятельности при личностно-ориентированном образовании. При работе в группе также есть безусловные трудности, которые коллективу надо пройти, выработать иное отношение к обучению и сформировать другую психологическую установку.

Повышение уровня мастерства педагогов — приоритетное направление деятельности методической работы, которая занимает особое место в системе управления дошкольным учреждением и представляет важное звено в целостной системе повышения квалификации педагогических кадров, так как, прежде всего, способствует активизации личности педагога, развитию его творческой личности.

Постоянная связь содержания методической работы с результатами работы педагогов обеспечивает непрерывный процесс совершенствования профессионального мастерства каждого воспитателя.

Семинар-практикум «Психотехнические приемы саморегуляции эмоционального состояния»

Профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью, ведь учитель или воспитатель – это человек, профессионально принимающий на себя ответственность за жизнь и развитие другого человека – ученика, воспитанника.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки – бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе и неудовлетворенности своей профессией, повышению раздражительности и конфликтности, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Педагог должен уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность. Рассмотрим несколько упражнений саморегуляции эмоционального состояния.

Упражнение 1

- Установите для себя определенное время в течение нескольких дней и выполняйте данное упражнение минут пять.
- Поставьте кресло или стул поблизости от открытой двери или окна, расположитесь поудобнее, вдохните несколько раз поглубже, расслабьте все ваши мышцы.
- Чтобы уменьшить влияние внешних факторов, закройте глаза, и это усилит возможности других чувств. Позвольте всем запахам и звукам проходить через органы ваших чувств неотфильтрованными и одновременно оставайтесь в настоящем (т. е. что вы чувствуете, думайте, переживайте).
- После упражнения проанализируйте, насколько вы смогли сконцентрировать внимание, какие ваш мозг создавал картины, определите, что послужило стимулом для их создания (предметы, картины, запахи, звуки).
- Подумайте, улучшилось ли ваше самочувствие, изменилось ли настроение, уменьшилась или появилась тревога.

Это упражнение поможет вам создать арсенал образов ваших личных положительных ассоциированных состояний. Опираясь на эти ассоциированные состояния, вы получаете один из способов разрядки напряженных состояний и некоторых хронических стрессов.

Упражнение 2

- Удобно сядьте и сделайте 2-3 глубоких вдоха. Предоставьте возможность вашим глазам спокойно рассматривать окружающие

предметы или постепенно закрываться. А теперь подумайте, хотели бы вы пересесть на другое место? Будет ли это стул справа, слева, напротив, позади вас? Будет ли он выше или ниже места, на котором вы сейчас сидите? Если у вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где находитесь вы, где находится ваше тело.

- Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение диссоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать дистанцию между вашим новым местом и физическим телом, на которое вы смотрите. Все это должно помочь вам сказать о себе в 3-м лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в 3-х метрах от окна и т. д.). После этого вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): «Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т. п.».
- Теперь из диссоциированного состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать панорамного видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т. е. полностью диссоциируйтесь.
- Теперь добавьте аудиально-звуковые компоненты со следующими словами: «Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать».

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации, вы можете выполнять это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого вы совершаете эффективную диссоциацию.

Дыхательная гимнастика

Дыхание - очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.

4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.
7. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

Упражнения дыхательной гимнастики:

1. С успокаивающим эффектом. Стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении 1-2 мин. Затем выпрямитесь.

2. Сидя, лежа, медленно выполните глубокий вдох через нос на пике вдоха-задержите дыхание. Затем медленный выдох через нос. Повторите с каждым разом увеличивая фазу выдоха. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй-выдоха, в скобках– продолжительность паузы-задержки дыхания. Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя:

4-4(2), 4-5(2), 4-6(2), 4-7(2), 4-8(2), 5-8(2), 6-8(3), 7-8(3), 8-8(4), 7-8(3), 6-7(3), 5-6(2), 4-5(2).

3. С тонизирующим эффектом. Стоя, сидя(спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, сделать вдох, задержать дыхание, выдох– такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Первой цифрой– продолжительность вдоха, в скобках пауза(задержка дыхания), затем– фаза выдоха: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4,

8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,

Каждый счет равен секунде, при ходьбе его приравнивают к скорости шага.

4. Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания(2-3сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

5. Укрепление духа и тела. Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

И– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;

ХА– помогает повысить настроение.

Психотехнические упражнения:

1. Брюшное дыхание: с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

2. Среднее дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

3. Верхнее дыхание: после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

4. Полное дыхание: после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7 -ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

5. Утренние и вечерние настрои. Заведите правило прочитывать две формулы самовнушения;

“Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все смогу и ничего не боюсь»,

- «Я люблю своих друзей (коллег\ родственников\ др.). Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими ...ами».

6. Настрой на работу.

- «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».

- «Я очень люблю свою работу\ учебу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

7. Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности.

- «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы\ учебы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы\ учебы. Я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».
- «Я полон сил и энергии и готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы, у меня неутомимое, молодое, богатырское сердце

Релаксационные упражнения:

Эмоции человека связаны с мышечной деятельностью. Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело. Внутреннее напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в мышечном напряжении.

Избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь!!!.

1. Упражнение «Потянулись-сломались»

Стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки, чтобы стать еще выше (реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи. Повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол... Лежим расслабленно, безвольно, удобно.... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его!..

2. Упражнение «Напряжение– расслабление».

Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер. Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп–голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Вы получите эффект хорошей физической нагрузки. У кого есть склонность к повышенному артериальному давлению, осторожно работайте с мышцами верхних конечностей, особенно кистей. Лучше давать нагрузку на нижние конечности. Это способствует снижению повышенного артериального давления. Затем медленно выполните вращательные движения головой. Повторяйте своим мышцам: “ Отдыхайте спокойно.... Отдыхайте спокойно....»Распустите складки между бровями, а так же складки у уголков рта. Делайте это два раза в день.

3. Упражнение “Точечный массаж».

Массируем кончиками пальцев наиболее важные биологически активные точки.:

- Точка– в конце складки между большим и указательным пальцами руки. Массируем точку у основания большого пальца 2-3сек.
- Точка- в промежутке посередине между бровями, над переносицей(третий глаз)
- Точка– это макушка. Массируем легким вращательным движением.
- Точка– под коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под безымянный палец.

4. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»

- Начинаем с вращения глазами– 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.
- Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить внимание на предмет расположенный поблизости.
- Нахмуриться. Напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз.· Расслабить шею, сначала покачав головой. А затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
- Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и потрясти ими.
- Сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед– назад и из стороны в сторону.
- Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом. Чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить 3раза.

Желаем успеха!

Тренинг для педагогов «Сбрось усталость»

Цель: предоставить информацию о современных техниках и приемах стабилизации эмоционального состояния педагогов.

Задачи:

1. Научить педагогов практическим навыкам борьбы с синдромом «практического выгорания»;
2. Создать в группе атмосферу эмоциональной свободы и открытости, дружелюбия и доверия друг к другу.
3. Формировать профессиональные качества: коммуникативные способности, рефлексия, способность к эмпатии.

Здравствуйте, уважаемые гости, я рада видеть вас на нашем тренинге. И, надеюсь, все, что вы сегодня увидите, может пригодиться вам в вашем нелегком труде.

Актуальность

В современном мире профессия педагога становится все напряженнее, современные образовательные стандарты требуют полной отдачи на работе, а идти в «ногу со временем» все сложнее и сложнее, мир и требования в нем меняются, требуя того же от современного человека. Темп нашей жизни увеличивается и все сложнее за ним успеть. Большой отдачи требует работа, а еще семья, дети и на собственное «я» совсем не хватает времени.

Поэтому в последнее время много говорят и пишут о таком явлении, как профессиональное «выгорание». Термин «burnout» («выгорание», «сгорание») предложил Г. Фрейденбергер в 1974 г. для описания деморализации, разочарования и крайней усталости, наблюдаемых у специалистов, работающих в системе профессий «человек-человек».

В отечественной литературе это понятие появилось сравнительно недавно, хотя за рубежом данный феномен выявлен и активно исследуется уже более четверти века.

Профессиональный труд воспитателя отличает высокая эмоциональная загруженность, напряжённость, стрессы, следствием чего становится синдром «эмоционального выгорания», психосоматические заболевания.

Состоянию эмоционального выгорания обычно соответствуют следующие признаки.

Симптомы профессионального «выгорания»

Выделяют 10 основных признаков эмоционального «выгорания» (психолог Е. Малер):

- истощение, усталость;
- бессонница;
- негативные установки;
- пренебрежение исполнением своих обязанностей;
- увлечение приемом психостимуляторов (табак, кофе, алкоголь, лекарства);

- уменьшение аппетита или переедание;
- усиление агрессивности (раздражительность, гнев, напряженность);
- усиление пассивности (цинизм, пессимизм, ощущение безнадежности, апатия);
- чувство вины;
- переживание несправедливости.

Если из этого перечня хотя бы три применимы к вам, это уже повод задуматься, а не наступает ли у меня синдром ЭВ.

Этому феномену подвержены чаще всего люди старше 35–40 лет. Получается, что к тому времени, когда они накопят достаточный педагогический опыт, а собственные дети уже подрастут и можно ожидать резкого подъема в профессиональной сфере, происходит спад. У людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативизм и усталость. Были ситуации, когда талантливый педагог становится профнепригодным по этой причине. Иногда такие люди сами уходят с работы, меняют профессию и всю остальную жизнь скучают по общению с детьми. При «выгорании» происходит «опустошенность» человека.

Организация тренинга: группа педагогов от 12 до 15 человек.

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету, принятие удобного положения тела во время релаксации.

Продолжительность – 60 минут – 80 минут

Основная часть

Ведущий: «Сегодня мы встретились, чтобы обсудить весьма интересную и важную тему, но сначала я предлагаю поздороваться».

Упражнение «Здравствуйте»

Цель: снятие мышечного напряжения, переключения внимания.

Материалы: мячик.

Инструкция: Сейчас я предлагаю поздороваться, но так, чтобы приветствие не повторилось ни разу в нашем кругу. Я начинаю, а затем передаю мячик по кругу и так, пока он не вернется ко мне (Например: здравствуйте, доброго дня, привет и т. д.)

«Правила группы»: основные принципы работы в группе

После приветствия ведущий объясняет участникам основные принципы социально-психологического тренинга и особенности этой формы работы. Затем члены группы приступают к выработке правил работы именно своей группы. В каждой тренинговой группе могут быть свои правила, но приведенные ниже должны лежать в основе ее работы.

1. Мы – одна команда.
2. Можно говорить все, что ты думаешь.

3. Каждый имеет право на свое мнение (никто никого не перебивает, не смеется, не оценивает других).

4. При обсуждении происходящего в группе следует оценивать не участников, а только их действия. Нельзя использовать высказывания типа: «Ты мне не нравишься». Следует говорить: «Мне не нравится твоя манера общения» и т.п.

5. На все возникающие вопросы даются исчерпывающие ответы, обсуждаются поступающие предложения об изменении правил или добавлении новых. Окончательно согласованные и принятые правила являются основанием для работы группы.

Ход тренинга

Упражнение «Ваше настроение»

Цель: установить контакт с педагогами, снять напряжение.

Материалы: цветные карточки (по несколько штук одного цвета).

Инструкция: чтобы начать плодотворную работу, посмотрим какое настроение и самочувствие у Вас преобладает. Для этого вам нужно выбрать карточку того цвета, какой больше нравится в этот момент.

Далее ведущий трактует значение цвета (*Приложение 1*).

Рефлексия: предлагаю подумать, чем вызвано такое настроение. Желающим можно высказаться.

Упражнение «Откровенно говоря»

Цель: вербализация и осознание педагогами проблемы эмоционального выгорания.

Материалы: карточки с незаконченными фразами.

Инструкция. Вам нужно вытянуть любую карточку с незаконченным предложением и попытаться закончить фразу откровенно и честно (*Приложение 2*).

Рефлексия.

- Трудно ли вам было отвечать?
- Было ли для вас что-то новое?
- Считаете ли вы полезным упражнение?
- Открыли ли вы что-то новое для себя?
- Как вы себя сейчас чувствуете?
- Какие у вас сейчас ощущения?

Ожидаемый результат: упражнение помогает осознать проблемы педагога, вербализовать их, сплотить группу педагогов, понять, что проблемы у всех педагогов похожи.

Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов, развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира,

развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желательно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями (*Приложение 3*).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста. Участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты.

Рефлексия. Трудно ли было найти положительные стороны в ситуациях? Что вы поняли для себя? Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Упражнение «Плюс-минус»

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности, вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал.

Рефлексия. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

«Мозговой штурм по созданию банка естественных способов саморегуляции»

Участники по очереди называют способы, которые они используют в своей жизни для выхода из стрессовой ситуации или для оказания себе

самопомощи в трудных жизненных ситуациях. Способы оформляются на доске или ватмане. Ведущий обобщает полученные данные и делает вывод.

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Инструкция: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

Наш тренинг подошел к концу. Я надеюсь, что эти способы самоконтроля и улучшения настроения вы будете вспоминать и дома, и на работе и не забывать, что в домашних условиях для снятия стресса и всего негативного можно так же использовать: дыхательную гимнастику, ароматерапию, кинотерапию, музыкотерапию, медитацию, а снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Всем спасибо за участие. В конце вам предлагается заполнить небольшую анкету, где вы сможете написать свои впечатления (*Приложение 4*). Ваше мнение очень важно.

Упражнение «Источник»

Всем участникам предлагается сесть удобно, расслабиться, закрыть глаза. Под фонограмму «Вода» ведущий спокойно и четко проговаривает текст:

«Представьте, что вы идете по тропинке в лесу, наслаждаясь пением птиц. Сквозь пение птиц ваш слух привлекает шум льющейся воды. Вы идете на этот звук и выходите на источник, бьющий из гранитной скалы. Вы видите, как его чистая вода сверкает в лучах солнца, слышите его плеск в окружающей тишине. Вы проникаетесь ощущением этого особенного места, где все гораздо чище и яснее, чем обычно. Начните пить воду, ощущая, как в вас проникает ее благотворная энергия, просветляющая чувства. Теперь встаньте под источник, пусть вода льется на вас. Представьте, что она способна протекать сквозь каждую вашу клетку. Представьте также, что она протекает сквозь бесчисленные оттенки ваших чувств и эмоций, что она протекает сквозь ваш интеллект. Почувствуйте, что вода вымывает из вас весь тот психологический сор, который неизбежно накапливается день за днем — разочарования, огорчения, заботы, всякого рода мысли. Постепенно вы почувствуете, как чистота этого источника становится вашей чистотой, а его энергия — вашей энергией. Наконец, представьте, что вы и есть этот источник, в котором все возможно, и жизнь которого постоянно обновляется». По окончании упражнения участникам предлагается постепенно открыть глаза.

Не забывайте: работа - всего лишь часть жизни, которую нужно провести в радости и гармонии с самим собой.

Приложение 1.

Карточки «Значение цвета»

Синий цвет – спокойствие, удовлетворённость, умение сопереживать, доверие, преданность.

Фиолетовый – тревожность, страх, огорчения.

Зелёный – уверенность, настойчивость, упрямство, потребность в самоутверждении.

Красный – агрессивность, возбуждение, стремление к успеху, желание властвовать и действовать, добиваясь успеха.

Коричневый – цвет покоя и стабильности, необходимость в домашнем уюте.

Жёлтый – активность, весёлость, стремление к общению, ожидание счастья.

Серый – тревожность и негативное состояние.

Чёрный – защищённость, скрытость, желание «уйти в свой внутренний мир».

Приложение 2.

Карточки с неоконченными предложениями к упражнению «Откровенно говоря»

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящем рабочем дне...
- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к открытым занятиям...
- Откровенно говоря, когда я прихожу домой после работы...
- Откровенно говоря, когда я волнуюсь...
- Откровенно говоря, когда я прихожу на работу...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с родителями...
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятия приходят
- Откровенно говоря, когда ко мне на занятие приходят педагоги или методисты...
- Откровенно говоря, когда я провожу родительское собрание...
- Откровенно говоря, когда мой рабочий день...
- Откровенно говоря, когда я провожу свое открытое занятие...
- Откровенно говоря, моя работа...
- Откровенно говоря, когда я думаю о работе...
- Откровенно говоря, мое здоровье...
- Откровенно говоря, когда я разговариваю с заведующим...
- Откровенно говоря, когда я вижу ребенка...
- Откровенно говоря, после рабочего дня...
- Откровенно говоря, когда наступает пора отпуска...
- Откровенно говоря, люди, с которыми я работаю...

- Откровенно говоря, когда я собираюсь на работу...
- Откровенно говоря, неприятности на работе...
- Откровенно говоря, успехи на работе...

Приложение 3.

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.
- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.
- Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.
- Можно теперь сесть на диету.

По дороге на работу вы сломали каблук.

- Хороший повод купить новые сапоги.

Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

Семинар-тренинг «Профилактика синдрома эмоционального выгорания в педагогической деятельности»

Цель:

- проработать актуальное состояние педагогов
- профилактика эмоционального выгорания;
- развитие эмоциональной гибкости;
- гармонизировать самоощущения педагогов.

1. Приветствие

Здравствуйте, уважаемые педагоги! Мы рады приветствовать Вас в этот весенний день. Сегодня мы собрались для того, чтобы расправить крылья, измениться, вдохнуть полной грудью, почувствовать в себе силы! Наш девиз на сегодня: «Проснись для жизни!»

Позвольте рассказать вам притчу (Притча «Счастливая мама» см. Приложение 1).

2. Теория

Зима все еще не закончилась, и наш организм, которому так необходим свет и тепло, истощился. Зимний холод принес нам простуды, авитаминоз и вместе с этим зимнюю хандру. На работе многое (ничего) уже не радует, голова думает только о приближающемся отдыхе. Действительно ли тут дело только в нехватке организму яркого весеннего света и тепла? Или же имеются и другие причины нашего подавленного настроения и усталости? Век НТР в корне изменил отношение к людям как к рабочей силе. Объем выполняемой работы человеком любой профессии заметно вырос и продолжает расти каждый год. В связи с возросшим давлением на человека, с бесконечными стрессами, которые он испытывает на работе, у него наблюдается не только физическое переутомление (какие бы то ни было соматические заболевания), но и психологическое (душевное) утомление, усталость. Когда работа ставит требования, которые не соответствуют возможностям, внутренним резервам работника, то у него начинает нарушаться эмоциональное равновесие.

Состояние эмоционального, умственного истощения, физического утомления, возникающее в результате хронического стресса на работе, ученые психиатры назвали **«синдромом эмоционального сгорания»** или **«профессиональным выгоранием»**

Развитие данного синдрома характерно в первую очередь для профессий, где доминирует оказание помощи людям (медицинские работники, учителя, психологи, социальные работники, спасатели, работники правоохранительных органов, пожарные).

Каковы же проявления данного синдрома?

Основными симптомами эмоционального выгорания считаются следующие:

- усталость, утомление, истощение (после активной профессиональной деятельности);

- психосоматические проблемы (колебания артериального давления, головные боли, заболевания пищеварительной и сердечно-сосудистой систем, неврологические расстройства);
- бессонница;
- негативное отношение к воспитанникам (после имевших место позитивных взаимоотношений);
- отрицательная настроенность к выполняемой деятельности;
- гнев и раздражительность по отношению к коллегам и воспитанникам - функциональное, негативное отношение к себе;
- тревожные состояния;
- пессимистическая настроенность, депрессия, ощущение бессмысленности происходящих событий;
- чувство вины.

Таким образом, первым, что бросается в глаза при СЭВ – что у людей заметно снижается энтузиазм в работе, пропадает блеск в глазах, нарастает негативное отношение к работе, появляется усталость.

Что делать при СЭВ? (коррекция)

1. Определение краткосрочных и долгосрочных целей на работе. К концу очередного рабочего года очень важно включить цели, доставляющие удовольствие.
2. Общение. Рекомендуется, анализировать свои чувства и ощущения и делиться ими с другими.
3. Для обеспечения психического и физического благополучия очень важны "тайм-ауты", т.е. отдых от работы и других нагрузок.
4. Овладение умениями и навыками саморегуляции, узнать о которых вы можете у психолога.

3. Упражнение «Да, я такая, а еще....»

Сейчас будем учиться правильно реагировать на комплименты и приятные слова. Каждый, сидящему справа, говорит комплимент, а сидящий справа должен ответить: «Спасибо. Да, я такая, а еще я....» и называет свое положительное качество. Начинаем с...

4. Упражнение «Пожелание себе»

Часто, укреплению духа помогает переосмысление уже пройденного, «сбор урожая» профессиональных достижений, умение благодарить за те навыки, что дала работа в профессии. Предлагаю начать пополнять свои профессиональные ресурсы. Возьмите бланки №1 (см. Приложение), и напишите себе пожелание, как специалисту, на ближайшие 5 лет.

- После выполнения упражнения: «Удалось ли вам написать себе пожелание? (зачитывают только по желанию) Оставьте себе то, что вы написали – это план на ближайшие годы.

5. Упражнение «Реальный и идеальный мир»

Для достижения желаемого, в нашей жизни должно быть пространство профессионального роста и развития. Давайте мы его повнимательней рассмотрим. Возьмите бланки №2 (см. Приложение). Перед вами 2 круга. Посмотрите на 1-й, мы будем работать сейчас с ним. Разделите круг на 3 сектора, которые будут отражать реальное соотношение времени, которое вы отводите в вашей жизни профессии, работе по дому и ваше «личное» время.

Затем предлагается работа во 2-м круге: «Разделите круг также на 3 сектора, но которые будут отражать желаемое, идеальное соотношение времени, которое вы хотите отдавать профессии, работе по дому и обозначьте ваше «личное» время.

Резюме: Если у вас совпали реальный и идеальный образы вашей жизни

- вы абсолютно счастливый человек. Если есть отличия, помните если не всё, то многое зависит от вас!

6. Упражнение «Я в прошлом, настоящем, будущем»

(для упражнения нужны цветные карандаши, фломастеры, любые изобразительные средства)

- Уважаемые коллеги! Перед вами бланк №3 (см. Приложение), похожий на буклет. Используя знаки, символы, рисунок изобразите себя в трёх временах: в начале трудового пути, в настоящее время, через 5 лет.

Резюме: Пусть эти образы помогут вам оценить по достоинству пройденное, и направляют вас в успешное будущее.

7. Упражнение «Ассоциации»

«Глубину, тяжесть и лёгкость отношения к работе нам поможет понять следующая игра. Мы часто с детьми играем в «Ассоциации», а теперь наша очередь. Возьмите бланк №4 (см. Приложение), и в первой колонке слева, разделённой на 8 строк напишите 8 слов ассоциаций, которые возникают при словах «Моя работа». После первого этапа предлагается сделать аналогичную работу – каждую пару слов превратить в одну ассоциацию. Эти слова вносятся во вторую колонку, останется 4 слова, из которых также строятся ассоциации, переходящие в 3-ю колонку. Слов остаётся 2, из них выводится итоговая ассоциация, которая записывается в колонку №4. В итоге – осталось одно слово. Это и есть истинное понимание того чем для вас является ваша работа.

8. «Антистресс»

Дорогие коллеги, мы провели с вами непростую аналитическую работу. Взгляните на ваши рисунки, схемы, слова и самостоятельно оцените наличие или отсутствие каких либо признаков усталости, эмоционального истощения, связанных с работой. Если есть симптомы, то может стоит вспомнить слова

Великого комбинатора Остапа Бендера – «Спасение утопающих – в руках самих утопающих»! Обсудите в своих группах, а затем поделитесь своими личными секретами «убегания» от стресса. (Участники семинара поочередно делятся созданными рекомендациями).

7. Рефлексия

Психолог предлагает педагогам: «Поделитесь своими впечатлениями от нашей встречи»

Участники обмениваются впечатлениями и мнениями.

- Какое упражнение сегодня было самым трудным для выполнения?
- Что показалось самым лёгким? Что было в тренинге для вас полезным и поможет в дальнейшем?

Психолог благодарит всех участников за внимание и участие в тренинге.

8. Завершение

«Пожелания» (позитивный настрой после проведения тренинга)

Участники тренинга выбирают любую метафорическую картинку с позитивными пожеланиями и высказываниями из набора «Магия цветов» и фотографируют текст и цветок.

Приложение 1.

Притча «Счастливая мама»

Жила-была семья. Детей было много, денег мало. Мама много работала. После работы она готовила, стирала, убирала. Конечно же, она сильно уставала и поэтому часто кричала на детей, раздавала подзатыльники, громко сетовала на жизнь.

Однажды она подумала, что это нехорошо так жить. Что дети-то не виноваты в ее тяжелой жизни. И отправилась за советом к мудрецу: как стать хорошей матерью?

С тех пор ее как будто подменили.

Мама стала выглядеть счастливой.

Хотя денег в семье не прибавилось. И дети послушней не стали. Но теперь мама не ругала их, зато часто улыбалась.

Раз в неделю мать шла на базар за различными покупками.

Теперь мама возвращалась обязательно с подарками для детей. А вернувшись, и раздав детям подарки, мама на некоторое время запиралась в своей комнате. И просила никому ее в это время не беспокоить.

Детей мучило любопытство, что же делает мама в своей комнате. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и... пила чай... со сладкими конфетами!

— Мама, что ты делаешь? А как же мы?- возмущенно закричали дети.

— Тихо, дети, тихо! — важно ответила она. — Не мешайте мне! **Я делаю вам счастливую маму!**

СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ «Культура речи педагога ДОО»

Цель: повышение культуры речи как компонента профессиональной компетентности воспитателя ДОО.

Задачи:

- уточнить и закрепить знания воспитателями культурных и методических требований к речи педагога;
- совершенствовать качество языкового оформления высказываний с использованием основных языковых норм;
- способствовать формированию профессиональной коммуникативной компетентности педагогов.

План проведения семинара:

- Обоснование проблемы. Требования к качеству речи педагога ДОО. Понятие «культура речи».
- Практикум «Проверьте свою грамотность».
- Рефлексия.

«ВАШ УСПЕХ – ВАША РЕЧЬ!»

Часть I.

Требования к качеству речи педагога дошкольного учреждения

Не случайно считается, что речь человека – его визитная карточка, поскольку от того, насколько грамотно он выражается, зависит его успех не только в повседневном общении, но и в профессиональной деятельности. Особенно актуально данное утверждение по отношению к речи педагога, работающего с детьми дошкольного возраста.

Дошкольный возраст является сензитивным периодом речевого развития ребенка, поэтому одно из ведущих направлений деятельности воспитателя детского сада – формирование устной речи и навыков речевого общения, опирающееся на владение родным литературным языком.

Одним из основных механизмов овладения детьми родным языком является подражание.

М.М. Алексеева отмечает, что, подражая взрослым, ребенок перенимает "не только все тонкости произношения, словоупотребления, построения фраз, но также и те несовершенства и ошибки, которые встречаются в их речи".

Именно поэтому к речи педагога дошкольного образовательного учреждения сегодня предъявляются высокие требования, и проблема повышения культуры речи воспитателя рассматривается в контексте повышения качества дошкольного образования.

Качество речевого развития дошкольника зависит от качества речи педагогов и от речевой среды, которую они создают в дошкольном образовательном учреждении.

В современных исследованиях проблем повышения культуры речи педагога, выделяются компоненты его профессиональной речи и требования к ней.

К компонентам профессиональной речи педагога относятся:

качество языкового оформления речи;

ценностно-личностные установки педагога;

коммуникативная компетентность;

четкий отбор информации для создания высказывания;

ориентация на процесс непосредственной коммуникации.

Среди требований к речи педагога ДО выделяют:

Правильность – соответствие речи языковым нормам. Педагогу необходимо знать и выполнять в общении с детьми основные нормы русского языка: орфоэпические нормы (правила литературного произношения), а также нормы образования и изменения слов.

Точность – соответствие смыслового содержания речи и информации, которая лежит в ее основе. Особое внимание педагогу следует обратить на семантическую (смысловую) сторону речи, что способствует формированию у детей навыков точности словоупотребления.

Логичность – выражение в смысловых связях компонентов речи и отношений между частями и компонентами мысли. Педагогу следует учитывать, что именно в дошкольном возрасте закладываются представления о структурных компонентах связного высказывания, формируются навыки использования различных способов внутритекстовой связи.

Чистота – отсутствие в речи элементов, чуждых литературному языку. Устранение нелитературной лексики – одна из задач речевого развития детей дошкольного возраста. Решая данную задачу, принимая во внимание ведущий механизм речевого развития дошкольников (подражание), педагогу необходимо заботиться о чистоте собственной речи: недопустимо использование слов-паразитов, диалектных и жаргонных слов.

Выразительность – особенность речи, захватывающая внимание и создающая атмосферу эмоционального сопереживания. Выразительность речи педагога является мощным орудием воздействия на ребенка. Владение педагогом различными средствами выразительности речи (интонация, темп речи, сила, высота голоса и др.) способствует не только формированию произвольности выразительности речи ребенка, но и более полному осознанию им содержания речи взрослого, формированию умения выразить свое отношение к предмету разговора.

Богатство – умение использовать все языковые единицы с целью оптимального выражения информации. Педагогу следует учитывать, что в дошкольном возрасте формируются основы лексического запаса ребенка, поэтому богатый лексикон самого педагога способствует не только расширению словарного запаса ребенка, но и помогает сформировать у него навыки точности словоупотребления, выразительности и образности речи.

Уместность – употребление в речи единиц, соответствующих ситуации и условиям общения. Уместность речи педагога предполагает, прежде всего, обладание чувством стиля. Учет специфики дошкольного возраста нацеливает педагога на формирование у детей культуры речевого поведения (навыков общения, умения пользоваться разнообразными формулами речевого этикета, ориентироваться на ситуацию общения, собеседника и др.). Безусловно, знание педагогом дошкольного образовательного учреждения названных требований, их соблюдение и постоянное совершенствование качеств своей речи – это залог успешности работы по речевому развитию детей в ДО.

Культурная речь является обязательным элементом общей культуры человека. Не случайно считается, что речь человека – его визитная карточка, которая свидетельствует об его эрудиции, интеллекте, этике, воспитании. Особенно актуально данное утверждение по отношению к речи педагога.

Чем выразительнее, точнее и красочнее язык, чем яснее выражается мысль, тем эффективнее воздается на ребенка, на его собственную речь, тем больше возможности достучаться до ума и сердца ребенка. А это настоящее искусство. Овладеть правильной и красивой речью может любой педагог, стремящийся к этому.

Что же такое «Культура речи»? Это владение нормами устного и письменного литературного языка (правилами произношения, ударения, грамматики, словоупотребления и т.д.), а также умение использовать выразительные языковые средства в разных условиях общения в соответствии с целями и содержанием речи.

Простейшая формула культуры речи:

- Думай, кому говоришь;
- Что говоришь;
- Где говоришь;
- Зачем говоришь;
- Какие из этого будут последствия.

Компоненты профессиональной речи педагога

Голос – важнейший элемент техники речи. Для педагога он является основным средством труда.

К голосу предъявляется ряд требований:

- голос не должен вызывать неприятных ощущений. Важно, чтобы голос учителя не звучал без нужды – это утомляет и взрослого и детей.
- педагог должен уметь изменять характеристики своего голоса с учетом ситуации общения, голосом надо уметь владеть (характерная ошибка многих педагогов – стараться перекричать общий говор детей);

- педагогу необходимо уметь управлять своим голосом в общении с другими людьми, говорить не для себя, а для слушателей;
- с помощью голоса педагог должен уметь внушить детям определенные требования и добиться их выполнения.

Выразительность – еще один элемент профессиональности речи педагога. Для устной речи очень важным является правильное использование интонационных средств выразительности: логического ударения, пауз, мелодичности речи, темпа. Интонация делает речь живой, эмоционально насыщенной, мысль выражается более полно, закончено.

Требования к коммуникативным качествам речи педагога обусловлены, прежде всего, ее педагогическими функциями.

Одна из основных функций речи педагога — обеспечение полноценной передачи знаний.

Коммуникативные особенности речи педагога могут сделать восприятие знаний детьми доступным, интересным, а могут, наоборот, затруднить его. О значимости этой функции педагога говорит тот факт, что знания в памяти детей часто закрепляются надолго благодаря особенностям педагогической речи, таким, как эмоциональная окраска голоса, его интонации, ритмичность и грамотность речи, правильное звукопроизношение.

Речь воспитателя является образцом для подражания дошкольников. Поэтому она должна быть безупречна.

Какие основные требования можно предъявить к речи воспитателя?

1. Смысловая сторона речи педагога должна соответствовать возрасту дошкольника, его развитию и опыту.

Например, дети трех лет понимают в речи только факты, без каких-либо отступлений («Витя, не рисуй на стене»). Детям постарше в содержание речи можно добавлять обороты, которые могут самого дошкольника привести к самостоятельному выводу («Лена, если будешь пачкать пол, его придется снова мыть», «Ксюша, если ты бросишь стакан, он может разбиться на осколки, которые могут поранить»).

2. Педагог должен лексически и грамматически правильно оформлять свою речь.

Например, фразы типа «не ложи сюда книгу» вместо «не клади сюда книгу» или «Лена, ты обратно стала капризничать» построены не по правилам русского языка. Дошкольники очень чутко реагируют на все речевые обороты, которые они слышат из уст воспитателя, и впитывают их, словно губка.

Кроме того, необходимо с самого детства приучать к правильному произношению и постановке ударения в слове. Быть может, тогда пресловутое «звОнит» исчезнет из лексикона наших людей. Аналогично и с кубанским звуком «Гэ», для педагога это не норма, а грубая ошибка.

3. Педагогу желательно использовать средства для усиления выразительности речи.

Речь воспитателя может быть монотонной, и в этом случае, она плохо будет восприниматься дошкольником. Например, при вялом аппетите детей, слова: «Таня, жуй быстрее, что ты так возишься» только усилят невосприимчивость ребенка к смыслу фразы. И наоборот, добавив эмоциональной окраски в речь, можно достичь потрясающих результатов: «Дети, а вы заметили, какая сегодня вкусная каша? Лена, ты сегодня такая умница, очень аккуратно кушаешь».

Выразительная речь служит для уточнения мысли, а также для живописной обрисовки образа, которое должно вызвать у маленького дошкольника живое представление и оказать сильное эмоциональное воздействие. Эмоциональная сторона речи воспитателя повышает культуру слушания, а также воспитывает у дошкольников желание самим что-нибудь рассказать или вступить в диалог.

4. Педагог должен поправить дошкольника в случае неправильного употребления им слов или предложений.

«Вчера будет пятница», — говорит ребенок. Воспитатель поправляет его, и обязательно произносит правильный вариант вслух. Ребенок вслушивается в речь воспитателя. Именно так формируются правильные навыки употребления слов и предложений. Нужно не просто научить ребенка заучивать слова, а подробно объяснять ему их смысл.

Самые распространённые ошибки в речи воспитателя:

1. Употребление слов-паразитов: *Часто употребляемые слова – паразиты:* «Как бы», «по ходу», «блин», «типа», «это», «это самое», «вот», «ну вот», «ну», «ну ваше», «короче», «то есть», «практически», «по-любому», «жесть», «вобщем», «пипец», «да не вопрос» «без проблем», «не по теме».

2. Частое употребление слов с уменьшительно-ласкательными суффиксами: Машенька, вымой ручки. Катенька, убери чашечку со стола.

3. Неточное название предметов, которые окружают ребенка и которыми он пользуется. Необходимо не говорить безликое «штаны», а называть конкретно: «брюки», «шорты», «джинсы».

4. Использование в речи грубых просторечий и жаргонных слов, которые противопоставляются литературному языку: дрыхнуть, клёво, отпад, тачка, бабки, приколы, хохма, а также слов-сокращений: телик, видик, комп.

5. Нелитературное произношение слов:

хочут –хотят, пошлите – п ойдёмте, ляжь – ляг, езжай – поезжай, заплотит – заплатит, ложить – класть.

А сейчас я хочу дать вам советы, которые помогут научиться овладеть красивой и грамотной речью.

1. Стройте правильно предложения

Неграмотную и однообразную речь выдают прежде всего неправильно построенные предложения. Когда человек мучительно подбирает слова для продолжения начатой мысли, делает длинные паузы, а в результате получает «корявую» мысль, это говорит о том, что он не владеет техникой правильного построения предложений.

Учиться правильному построению нужно начинать с письменных упражнений, записывая в отдельную тетрадь интересные мысли, наблюдения, афоризмы. В дальнейшем, непосредственно перед выступлением, нужно составить текст заранее на бумаге, пересказывая по готовому плану, повторяя отдельные выражения.

Можно вообще вести дневник, записывая впечатления за день, какие-то свои наблюдения, рассуждения. Всё это способствует в целом развитию речи, ну и правильному построению предложений в частности.

2. Увеличивайте словарный запас

Бедность речи выдаёт скудный словарный запас. Если человек выражает свои оценки, суждения, замечания одними и теми же словами, это говорит о том, что ему трудно выражать свои мысли из-за отсутствия знаний. Поэтому подобная речь производит отталкивающее впечатление, а сам человек не будет иметь авторитет, особенно среди тех, кто хорошо владеет речью.

Согласитесь, в наше время, скажем, косноязычный директор школы — это нонсенс. Он просто не сможет выступать перед учителями, а значит, не сможет завоевать авторитет ни среди коллег, ни среди учеников своей же школы. Ведь даже безграмотные ученики понимают, что учителя, а уж тем более директор, должны быть грамотным во всех смыслах этого слова.

Как же разнообразить свою речь? Конечно, в первую очередь, работать с толковым словарём. Услышав новое для себя слово, нужно найти его значение в словаре, выписать и запомнить. Причём запоминать слово нужно только в контексте, то есть в предложении. Употреблённое без контекста, слово может быть непонятным или восприниматься в искажённом значении.

Неплохо разгадывать хотя бы кроссворды или сканворды, ведь там тоже даются значения слов, причём иногда в иносказательном или ироничном

смысле, что помогает научиться понимать многозначность слова. Ещё важно читать статьи в различных журналах — не только в глянцевых.

3. Учитесь выделять главное

Внимание к деталям хорошо для наблюдения. А вот во время выступлений, особенно публичных, излишняя детализация может привести к ослаблению интереса и скуке. Поэтому важно научиться сжимать любую информацию.

4. Избавляйтесь от слов-паразитов

Нет ничего более тягостного, чем публичная речь, пересыпанная словечками вроде «типа», «вот», «так сказать», «как бы» и множеством других. Не случайно их и называют словами-паразитами, потому что они вживляются в речь, убивая её красоту и звучание. Поэтому здесь требуется очень кропотливая работа по очищению своей речи от «речевых шлаков». Для начала нужно записать своё выступление на публике с помощью диктофона. Далее требуется прослушать это выступление, отметив те слова, которые засоряют его. Попросите знакомых постоянно замечать подобные слова в общении с ними, каждый раз поправляя вас.

Вам же нужно научиться контролировать темп речи, чтобы было время остановиться перед тем, как успели что-то подобное ляпнуть. Пусть лучше будет небольшая пауза, чем «эканье» и «беканье». Это требует от человека самодисциплины, постоянного самоконтроля, но результат, безусловно, стоит таких жертв.

5. Расширьте разговорную практику

Сейчас, в век тестирования и списывания готовых домашних заданий, скачивания с интернета готовых консультаций, готовых выступлений, редко предоставляется возможность выступать с монологической речью. Поэтому речь уже с детства становится косноязычной. Поэтому, если задаться целью научиться говорить правильно, важно использовать все возможности для публичного выступления (будь то ДО, школа, работа).

Устные ответы на уроках, выступления на различных научно-практических конференциях, выступления перед коллегами, на сцене — всё это поможет не только стать уверенным в себе, но и заставит говорить связно, грамотно, убедительно.

Конечно, поможет и чтение классической художественной или научно-популярной литературы, потому что вы всегда сможете приводить примеры из книг или современной действительности. А ничто не делает речь более убедительной, как приведение большого количества аргументов.

Используйте жесты, которые позволят и вам ощущать больше комфорта, находясь перед аудиторией, и слушателей вызовут правильные ассоциации.

Если сначала вы будете выступать, подглядывая в конспект, то частые и продолжительные выступления в скором времени помогут вам чувствовать себя уверенно даже во время непосредственного общения с залом или определённым кругом людей.

Итог:

Дошкольники говорят то, что слышат, так как внутренние механизмы речи образуются у ребенка только под влиянием систематически организованной речи взрослых. Большое влияние на формирование культуры речи у детей оказывает воспитатель.

Педагог должен самокритично относиться к собственной речи, придерживаться литературных норм произношения, и при наличии недочетов в ней стремиться к их устранению. Необходимо устранять в своей речи различные акценты, влияние местных говоров, правильно ставить ударения в словах, помнить о невербальном общении, не принимать закрытых поз, с ребенком говорить глаза в глаза (когда человек отводит взгляд при разговоре, значит он лжет), жесты ни в коем случае не должны быть грубые и помнить о мимике.

Перед воспитателем стоит серьезная задача: он обязан за чередой тревог и волнений разглядеть личность будущего человека, которого он создает, прежде всего, при помощи нашего языка. Именно поэтому к речи педагога ДОУ, сегодня предъявляются высокие требования, и проблема повышения культуры речи воспитателя рассматривается в контексте повышения качества дошкольного образования.

Часть II. Практическая.

1) Упражнения по развитию голоса и дыхания педагога.

Упражнение 1. Самомассаж, для расслабления и активизации лицевых мышц.

Упражнение 2. Дыхание.

Упражнение 3. Артикуляция звуков, четкость речи.

Артикуляция звуков «Ш - Ж». Артикуляция звуков «К - Г, Х»

- Шар - жар, ваш - важный, шутка - жутко, ширь - жир, жить - шить.
- Жужжит жужелица, жужжит, кружится. Вожжи из кожи в хомут вхожи.
- Качели - газели, кол - гол, кость - гость, код - год, кнут - гнут, клуб - глуп, Кеша - Геша.
- Идет с козой косою козел. Краб крабу сделал грабли, подарил грабли крабу: грабь граблями гравий, краб.

Произнесите сначала медленно, затем быстрее:

Тлз, джр, врж, мкртч, кпт, кфт, кшт, кст, ктщ, кжда, кждэ, кждо, кжду, кшта, кштэ, кшту, кшто.

Произнесите сначала медленно, затем быстрее:

Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный.

Тренировка произношения согласных:

- К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть.
- Верх — вверх, ведение — введение, толкнуть — оттолкнуть, держать — поддержать, тащить — оттащить, водный — вводный, сорить — ссорить.

Отработка сочетаний звуков в форме игры:

- Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбде!
- Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки!
- Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчки! Кчки!

Упражнение 4. Прочитать скороговорку четко, без запинки, в медленном темпе, с ускорением и в быстром темпе.

- Варя на проталинке промочила валенки. Валенки у Вареньки сохнут на завалинке.

- Девчонка везла на возу, Козленка, козла и козу.

- Сшит колпак не по-колпаковски, вылит колокол не по-колоколовски, Надо колпак переколпаковать, перевыколпаковать, Надо колокол переколоковать, перевыколоковать.

- Утащил у нас щенок Щетку в дальний уголок Чтобы щетку потрепать И щетинки пощипать.

Упражнение 5. Прочитайте стихотворение таким образом, чтобы повышение и понижение высоты голоса соответствовало содержанию высказывания

Чтоб овладеть грудным регистром,

Я становлюсь аквалангистом.

Все ниже опускаюсь, ниже!

А дно морское ближе, ближе!.

И вот уж в царстве я подводном!

Хоть погрузился глубоко,

Но голосом грудным, свободным

Распоряжаюсь я легко.

Чтоб овладеть грудным регистром,

Полезно стать аквалангистом.

2) Нормы и правила русского языка, «Проверьте свою грамотность».

I. Раздел “Слово”.

1. “На вопросы – не зевай, очень быстро отвечай!”

Задание: Вспомнить понятия русского языка и назвать, одним словом.

- Несколько слов, связанных по смыслу и грамматически. (*Предложение*).
- Непостоянный морфологический признак глагола. (*Лицо*).
- Должностное лицо, руководящее детским садом. (*Заведующая*).
- Слова одной и той же части речи, имеющие противоположные значения. (*Антонимы*).
- Слова, употребляемые жителями той или иной местности. (*Диалектные*).
- Значимая часть слова, которая находится после корня и служит для образования новых слов. (*Суффикс*).
- Все слова языка. (*Лексика*).
- Слова одной и той же части речи, одинаково звучащие, но различные по значению. (*Омонимы*).
- Группа живущих вместе близких родственников. (*Семья*).
- Раздел науки о языке, изучающий звуки речи. (*Фонетика*).
- Часть слова без окончания. (*Основа*).

2. “Родственные (однокоренные) слова”.

На мольберте выставить 2 картины с изображением деревьев, в корне которых на карточках написаны слова. Например, лес и снег.

Задание: Игрокам предлагается написать на карточках однокоренные слова и прикрепить на ветки.

- *Лес* – лесок, лесочек, лесник, лесничий, лесовод, лесные, подлесок, перелесок, полесье. .
- *Снег* – снежок, заснеженный, снеговик, снежинка, Снегурочка, снежки, снегопад, снежный.
- *Зима* – зимушка, зимний, зимовать, зимовье, зимовка, озимь, зимующие, озимые.
- *Лед* – ледок, льдинка, льдина, ледник, ледоход, ледяной, гололед, ледовый.
- *Дуб* – дубок, дубочек, дубовый, дубрава, дубина.

II. Раздел “Пословицы и поговорки”.

1. Исправьте ошибки в пословицах.

Задание: Найти ошибку и исправить.

- После драки много хромых (*Храбрых*).
- Одна голова – хорошо, а две – некрасиво (*Лучше*).
- Не откладывай на завтра то, что можно сделать послезавтра (*Сегодня*).
- Пришел, увидел, купил (*Победил*).
- У каждого своя голова на шее (*Плечах*).

- Мало хотеть – надо клянчить (*Уметь*).
- Землю красит солнце, а человека – парикмахер (*Труд*).
- На всякий урок (*час*) ума не напасешься.
- Бесплатный сыр бывает только у мышки ловкой (*В мышеловке*).
- Испокон века телевизор (*Книга*) растит человека.

2. Составьте пословицы и поговорки из набора слов:

Командам предложить карточки с перечнем слов.

Задание: Составить пословицы.

- Язык, голова, болтает, отвечает, а. (*Язык болтает, а голова отвечает*).
- Порознь, а, вместе, хорошо, петь, говорить. (*Петь хорошо вместе, а говорить порознь*).
- Книга, не, манит, к, себе, а, пряник. (*Книга не пряник, а к себе манит*).
- Ум, без, крыльев, птица, без, как, книги. (*Ум без книги, как птица без крыльев*).
- Всегда, пустой, нос, кверху, колос, дерет. (*Пустой колос всегда нос кверху дерет*).
- Дурак, а, умный, любит, учить, учиться. (*Умный любит учиться, а дурак – учить*).

III. Раздел “В мире сказок”.

2. Современная реклама.

Задание: Нужно назвать героя сказки, который мог бы разместить в газете такое объявление. А заодно вспомнить, как называется литературное произведение и кто его автор.

- Предлагаю новое корыто, избу, столбовое дворянство в обмен на стиральную машинку. (*Старуха из “Сказки о рыбаке и рыбке”*).
- Несу золотые яйца. (*Курочка Ряба из русской народной сказки*).
- Потерян ключ из драгоценного металла. (*Буратино из сказки “Золотой ключик или Приключения Буратино” А.Н. Толстого*).
- Ветеринарные услуги с выездом в любую часть света. (*Доктор Айболит из сказки К.И. Чуковского*).
- Отмою все! (*Мойдодыр из произведения К.И. Чуковского*).
- Туристическая фирма организует воздушное путешествие вдоль молочной реки с кисельными берегами. (*“Гуси-лебеди”*).

IV. Раздел «Проверьте свою грамотность».

1 Грамматическая правильность

- Проспрягать глаголы: бежать, хотеть.

В каком случае используется форма глагола *бегите*?

- Образовать форму повелительного наклонения глаголов:

Ехать – поезжай(те); бежать – беги(те); махать – маши(те), махай(те); сесть – сядь(те); лечь – ляг(те).

Определить род существительных и употребить слово в правильной форме:

Окна занавешены (*тюль*)

Лицо скрыто (*вуаль*)

Крышу кроют (*толь*)

Вымою голову (*шампунь*)

Голова покрыта (*шаль*)

□ Закончите предложения, употребив существительное в правильной форме:

Я встала, сняв ребенка с (колени).

В саду много (яблони), (вишни), (смородина).

Карантин по гриппу продолжался 22 (сутки).

Я купила весь садовый инвентарь, кроме (грабли).

2 Орфоэпическая правильность

□ Расставить ударение и прочесть слова: звонит, красивее, баловать, балуешь, избалованный, мышление, эксперт, деньгами, сливовый, свекла, творог, обеспечение, банты торты включит занять звонит каталог красивее понял баловаться вручит досуг жалюзи начать сливовый грушевый

3. Лексика Исправить предложение:

Он полный невежа в вопросах искусства.

Мальчик одел пальто и шапку и пошел гулять.

Коля является ведущим лидером нашей группы.

Когда я вернулся обратно к своим друзьям, все были очень рады.

Беседа с детьми подошла к своему завершающему концу.

Все дети своевременно выполнили заданное задание.

Врачиха выписала детям лекарство.

Рефлексия. Методика «Неоконченное предложение».

Сегодняшний семинар помог мне убедиться...

Выполнять задания мне помогало...

В ходе семинара мне было...

Я оцениваю семинар ...

Вебинар – практикум «Использование интерактивной технологии фасилитации в работе с семьёй»

Ход вебинара:

Здравствуйтесь уважаемые коллеги!

Мы рады приветствовать вас на нашем совместном семинаре, тема которого: **«Использование интерактивной технологии фасилитации в работе с семьёй»**.

Ранее, с теоретическим аспектом данного вопроса вы познакомились, а сегодня мы предлагаем практическое применение технологии фасилитации в работе с семьёй на примере родительского собрания.

Давайте вспомним? Что же такое фасилитация? Фасилитация в переводе с английского facilitate обозначает «облегчать, помогать, способствовать»

Технология фасилитации – помогает своевременно диагностировать проблемы группы, снять барьеры в общении, сплотить группу, поменять статус участников из пассивных наблюдателей в активных, обсуждать важные вопросы в режиме «здесь» и «сейчас».

Кто же такой фасилитатор? Умелый «дирижёр», который может поддерживать общение в группе и иметь различные компетенции

1. **Фасилитатор как врач** должен уметь провести организационную диагностику, выявить проблемы, запросы группы.

2. **Фасилитатор - сценарист** тщательно прописывает сценарий будущего мероприятия, выдерживает намеченный регламент .

3. **Фасилитатор режиссёра**. Правильно воплощает задуманный сценарий: максимально вовлекая всех присутствующих, компетентно отвечая на вопросы, ведя дискуссии её в нужном направлении, фокусируя внимание участников на главных темах обсуждения.

4. **Фасилитатор шоумен..** Должен уметь управлять настроением и энергетикой аудитории, создавать безопасную среду для неформального обсуждения главных проблем дискуссии.

5. **Фасилитатор медиатора**. Должен уметь управлять спорами, конфликтами, работать с сопротивлением, критикой возражениями.

6. **Фасилитатор аналитик**. Анализирует и структурирует информацию, подводит итоги мероприятия.

Сегодня мы вместе с вами проведём родительское собрание с использованием интерактивной технологией фасилитации в форме «Мировое кафе». Уважаемые коллеги, мы предлагаем вам перевоплотиться в роли родителей. Теперь я передаю слово коллеге Зобниной Л.В.

Коллеги, вы перевоплотились в родителей? Тогда начинаем наше собрание.

Уважаемые родители, рада приветствовать Вас в нашем уютном маленьком кафе.

В нашем кафе два столика, за которыми вы можете занять свои места.

Предлагаю Вам разделиться на две группы по количеству столиков и занять места. Все готовы? Начинаем.

Сегодня мы обсудим важную тему «Организация досуга ребёнка в семье».

Проблема организации досуга ребёнка в семье по сей день является самой актуальной. В настоящее время большую часть родителей волнует вопрос, как прокормить семью, и поэтому они забывают о том, что не только в деньгах счастье.

В свободное от работы время мамы и папы нередко однообразно организуют отдых и досуг детей в семье, ограничиваясь походами в кино или же поездками за город. Это самые распространённые формы организации детского досуга. Безусловно, поход в кино – это вариант культурного отдыха, а выезд с семьёй за пределы города – отличный способ уйти от городской суеты. Но этого недостаточно

На наш взгляд, умение родителей организовать досуг ребёнка в семье – это целое искусство; совместный полезный отдых должен стать доброй традицией в каждой семье.

Мы вас просили подготовить, ватманы и маркеры, с которыми вам предстоит работать.

Основная цель нашей встречи – познакомить Вас, уважаемые родители, с возможными вариантами организации досуга детей в семье.

Наше общение пройдёт в не совсем обычной обстановке – **в кафе**.

Как и в любом кафе, хотелось бы предложить всем раскрепоститься и спокойно делиться за столиками своими идеями и мыслями по теме.

Послушайте внимательно инструкцию, как будет организована Ваша работа в группах.

Инструкция по организации работы в группах

В каждой группе должен быть выбран «хозяин» стола на ваше усмотрение, остальные участники - это гости. Даём вам две минуты выбрать хозяев столов. Выбрали? Все готовы?

Хозяин стола знакомит гостей с содержанием заданий и вопросами, касающимися общей темы собрания.

В течение 5 минут гости под руководством хозяина стола выполняют задание и отвечают на вопросы, которые мы вам озвучим.

После того, как гости высказали свои идеи по данному вопросу, они переходят за другой стол, а хозяева остаются.

По окончании обсуждения гости возвращаются за свои столы к своему хозяину и делают свои выводы по теме для принятия общего решения

Если вам понятна поставленная перед вами задача, можно приступить к её реализации. Напоминаю, что все ответы и идеи вы фиксируете на ватманах. А теперь предлагаем записать вопросы для обсуждения.

Стол №1. Тема: «Роль семьи в организации свободного времени детей»

Стол №2. Тема: «Виды и формы организации досуга ребёнка в семье»

На выполнение задания каждой группе даётся пять минут.

После этого предлагаем вернуться к своим хозяевам для подведения итогов.

(5 минут).

Вы готовы озвучить результаты вашей работы?

Подведение итогов собрания

Уважаемые коллеги, вы все очень продуктивно поработали. Теперь наступило время подвести итоги по теме нашего собрания все вы согласны с тем, что вопрос обсуждался очень важный, каждый участник кафе понимает роль семьи в организации свободного времени, предложены интересные формы и виды досуга в семье среди них Каждый хотел бы применить в своей семье. Мы считаем, что встреча была эффективной и многие из вас разнообразят свой досуг в семье. Завершить наше собрание мы хотим следующими стихами.

Семья – это счастье, любовь и удача,

Семья – это летом поездки на дачу.

Семья – это праздник, семейные даты,

Семья – это труд, друг о друге забота,

Семья – это много домашней работы.

Семья – это важно!

Семья – это сложно!

Но счастливо жить одному невозможно!

Хочу, чтоб про Вас говорили друзья:

Какая счастливая Ваша семья!

Теперь предлагаем перевоплотиться в педагогов. Перевоплотились? Данную интерактивную технологию и форму «Мировое кафе» можно использовать для решения многих вопросов, не только с родителями, но и с педагогами.

Рефлексия

Нам очень важно получить обратную связь от вас. Понравилась ли вам данная технология? Чем понравилась? Хотели бы вы использовать в своей работе? С какими трудностями столкнулись в процессе работы? Мы благодарим всех участников за сотрудничество и хотим завершить нашу встречу.

Литература:

Миловидова И. Проверьте свою грамотность. М., Изд-во «Фамилия», 1995.

Справочник старшего воспитателя, № 3, 2009г.

Д.Э. Розенталь «А как лучше сказать?»; Москва «Просвещение» 1988.

Л. И. Скворцов «Культура русской речи»; Москва «Знание» 1995