

**Николаева Ирина Владимировна**

педагог-психолог

МКОУ «Центр диагностики и консультирования»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ РОСТ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ ОСОЗНАНИЕ СВОЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в данной статье автором рассматривается вопрос развития профессионального самосознания. В работе предлагается проведение тренинга с педагогами на осознание себя, своей деятельности.*

***Ключевые слова:** личность, профессионализм, осознание себя.*

В современном обществе основой профессионализма педагога является умение творчески мыслить, быть компетентным во всех вопросах, умение свободно владеть своей профессиональной деятельностью, готовность к постоянному профессиональному росту. То есть педагог в настоящее время должен быть мобильным.

Но в результате изменений окружающего мира, изменений в законодательных актах, изменений в социальной сфере у педагогов наступает истощение эмоциональных, личностных ресурсов.

В настоящее время появилась необходимость в создании нового подхода в формировании педагогического самосознания у современного педагога. И в связи с этим возникает необходимость психолого-педагогического осмысления проблемы, нахождения наиболее рациональных путей развития профессионального самосознания.

В науке существует теоретическая база изучения профессионального изучения самосознания педагога, однако данная тема остается актуальной и по нынешний день. Проблема самосознания остается одной из важнейших в работе любого специалиста.

В связи с этим мы предлагаем провести тренинг с педагогами на осознание себя, своей деятельности и как она влияет на профессиональный рост педагога.

Цель тренинга: научить педагогов самосовершенствоваться в различных сферах жизни, понять ценность самореализации в своей деятельности; научить снимать нервно-психическое напряжение.

*Упражнение №1. «Раздели мою радость со мной».*

Цель: снятие механизмов психологической защиты, сплочение группы.

Ведущий: Мы начинаем нашу работу с традиционной процедуры приветствия. Предлагаю поздороваться и пожелать друг другу здоровья таким образом. Вы должны подойти к возможно большему числу участников группы, поприветствовать каждого, начиная диалог словами: «Здравствуй, раздели мою радость со мной...» Во время взаимных приветствий вам нужно рассказать о том, что вызывает у вас радость и поделиться своим состоянием.

*Упражнение №2. «Обсуждение и принятие правил групповой работы».*

Цель: Установление норм и правил работы группы.

Ведущий: Везде существуют свои правила и законы. Они структурируют и организуют совместную деятельность людей. Свои правила есть и у тренингов.

*Правило доверия.* В группе должна быть установлена атмосфера доверия. В качестве первого шага к созданию климата доверия предлагается принять единую форму общения на «ты».

*Общение по принципу «здесь и теперь».* Многие стремятся не говорить о том, что они чувствуют и думают, так как они боятся показаться смешными. Они предпочитают уйти в область общих рассуждений – срабатывает механизм «психологической защиты». Основная задача данного тренинга – превратить группу в своеобразное объемное зеркало, в котором бы каждый из участников смог бы лучше узнать себя, разглядеть свои индивидуальные особенности, необходимо говорить только о том, что волнует тебя именно сейчас.

*Правило Я-высказываний.* Участники группы отказываются от безликих высказываний, скрывающих собственную позицию типа: «большинство людей считают, что...» или «многие из нас думают...» Вместо этого следует произносить: «я считаю», «я думаю».

*Правило уважения к говорящему.* Когда кто-либо из группы высказывается, другие внимательно слушают его, давая ему возможность сказать то, что он хочет. Никто не перебивает говорящего, все молчат до тех пор, пока он не закончит, и лишь после этого высказывают свое мнение.

*Правило откровенности.* Во время работы группы участники должны говорить только то, что чувствуют и думают по поводу происходящего. Если нет желания говорить искренно и откровенно, то лучше промолчать.

Ведущий: Современная обстановка предъявляет современные требования к каждому педагогу. Педагоги должны быть креативными и творческими личностями, постоянно повышать свое профессиональное мастерство. Мы все с вами люди и, поэтому, нам свойственно испытывать и обиду, и гнев, и раздражение, и огорчение. И в этом нет ничего страшного или предосудительного. Главное не заострять свое внимание на негативе, а правильно проанализировать свои действия и поступить правильно, в соответствии с ситуацией. В этом и заключается наивысшее мастерство педагога.

### *Упражнение №3. «Самопознание».*

Материал: чистые листы, ручки или карандаш.

Ведущий: Вам необходимо записать на листе:

- 1) 3 вещи, которые вы делаете из того, что вам не хотелось бы делать;
- 2) 3 вещи, которые вы не делаете из того, что хотели бы делать;
- 3) 3 вещи, которые вы бы хотели делать чаще.

Ведущий: давайте выслушаем ответы и проанализируем, что же нам мешает делать то, что нам нравится, и что необходимо исправить в сложившейся ситуации.

### *Упражнение №4. «Мой герб».*

Во время работы участников звучит медленная, спокойная музыка.

Материалы: листы-заготовки, цветные карандаши.

Ведущий: Давайте немного пофантазируем. Представим, что все мы принадлежим к знатным и древним родам, и нам есть чем гордиться. Нам придется поработать над созданием собственных геральдических знаков.

Перед вами листы-заготовки. Сейчас Вам предстоит каждую из изображенных фигур дорисовать до какого-либо изображения и написать 2–3 прилагательных к каждому полученному рисуночку (можете записывать их рядом с изображением).

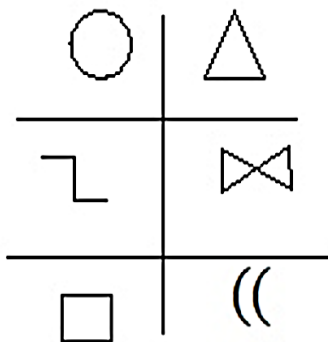


Рис. 1

После проведения работы можно рассмотреть некоторые из работ, и дать разъяснения участникам.

Левый верхний рисунок – отношение к себе.

Правый верхний рисунок – отношение др. ко мне.

Средний левый – жизненный путь.

Средний правый – внутренний мир.

Левый нижний – отношение к семье.

Правый нижний – отношение к любви.

Ведущий: Обратите внимание на те категории, где упомянуты не очень приятные, не вдохновляющие, отрицательно-окрашенные прилагательные, и сделайте вывод о том, какая из составляющих вашей жизни не приносит радости, в какой сфере вы чувствуете дискомфорт. проанализируйте, что вас не устраивает в этой области жизни, и, возможно, вы сами сможете понять, что необходимо предпринять, для изменения ситуации лучшему.

*Упражнение №5. Аутотренинг «Я умная, Я красивая, Я счастливая».*

Ведущий: Давайте зафиксируем наш положительный настрой, позитивное отношение к себе, уверенность в своих силах. Сейчас Вы с уверенностью, по

очереди повторите одно из трех наиболее важных в нашей жизни и работе утверждений. Повторяя вслух, с уверенностью фразу мы подтверждаем, прежде всего, самим себе – я достойна! я хочу! я могу! у меня все получается!

По кругу участники повторяют по одной фразе. Первый участник озвучивает вслух: Я умная. Следующий – Я красивая; – Я счастливая.

По проведенному упражнению ведущий просит объединиться в группы. Те, кто озвучил фразу: «Я умная» – в группу «Умницы», «Я красивая» – в группу «Красавицы». Соответственно: «Я счастливая» – «Счастливые».

*Упражнение №6. «Воздушный шар».*

Материал для работы: список снаряжения (по количеству команд).

Цель: активизировать решительность, уверенность; закрепить умение работать в команде, отстаивать свою точку зрения.

Ведущий: Представим себе, что вы отправились в экспедицию, в которой необходимо выполнить поставленную задачу. Но самолет сломался и для экономии времени, команда принимает решение лететь на воздушном шаре. Как всегда, в любой экспедиции имеется необходимое снаряжение (зачитывается список снаряжения).

- канат – 25 кг;
- аптечка – 5 кг;
- гидрокомпас – 6 кг;
- консервы мясные – 20 кг;
- винтовка – 25 кг;
- конфеты – 20 кг;
- спальный мешок – 14 кг;
- ракетница – 8 кг;
- палатка – 20 кг;
- кислородный баллон -30 кг;
- комплект геогр. карт – 25 кг;
- канистра с водой – 20 кг;

- радиоприемник – 3 кг;
- резиновая лодка – 25 кг.

И вот, где-то по среди океана, ваш шар начинает быстро терять высоту. Вы понимаете, что для того, чтобы долететь хотя бы до берега, необходимо поддерживать высоту. Команде необходимо сбросить балласт.

Задача командам за 5 минут:

- выбрать капитана;
- единогласным решением принять порядок сброса вещей.

По истечении времени, ведущий подводит итог, о том, что все благополучно добрались до земли и высадились.

Вызываются капитаны.

Ведущий: уважаемые капитаны, выбирая вас, каждый из членов команды высказал свое решение о выборе капитана. Затем, командным решением вы выбрали предметы первой необходимости. Ответьте, пожалуйста, были ли какие-либо разногласия по этому поводу.

Ведущий далее предлагает участникам оценить свое участие в упражнении. Прошу поднять руку тех:

- кто проявил себя как лидер;
- кто проявил себя как организатор;
- кто проявил себя как наблюдатель;
- внимательный слушатель;
- критик;
- генератор идей;
- незаинтересованная личность.

Есть две группы профессионалов. Одни умеют что-то делать профессионально, но не знают, почему у них так хорошо выходит; другие – знают, как надо делать, но не умеют осуществить на практике.

Сегодня мы с вами смогли разобраться, ЧТО мы умеем делать хорошо, как у нас это получается или может получаться, и что получается у нас – хорошо.

*Упражнение №7. «Прощание».*

Цель: 1. Сплочение группы, поддержка групповой динамики.

Сейчас у вас есть 5 минут на то, чтобы попрощаться. Подойдите друг к другу и пожелайте что-нибудь приятное, подержитесь за руки, посмотрите друг другу в глаза.

Спасибо всем за активное участие в тренинге!

### ***Список литературы***

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Ось-89, 2001. – 224 с.
2. Торн К. Тренинг. Настольная книга тренера / К. Торн, Д. Маккей. – СПб.: Питер, 2001. – 208 с.
3. Макарова Е.В. Осознание себя и своей деятельности, как путь к профессиональному росту (мини-тренинг для педагогов дошкольных заведений) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.vseodetishkax.ru/rabota-psixologa-v-detskom-sadu/37-rabota-psixologa-s-ped-kollektivom-v-detskom-sadu/1182-osoznanie-sebya-i-svoej-deyatelnosti-kak-put-k-professionalnomu-rostu-mini-trening-dlya-pedagogov-doshkolnyx-zavedenij>