

ФГБОУ ВО «Мурманский арктический государственный университет»



# Психологическое сопровождение педагогов ДОУ в процессе профессионального развития

*В.В. Вавиловцева  
педагог-психолог*

*МАДОУ г. Мурманска №93*

*магистрант 2 курса направления подготовки*

*«Психолого-педагогическое образование (Практическая психология в социальной сфере и образовании)» МАГУ*

*«Каждый человек обладает потенциалом двигаться в естественном положительном направлении. Каждому педагогу присуще чувство собственной ценности, достоинства и способность направлять свою жизнь и двигаться в направлении самоактуализации, личностного и профессионального роста».*

*В. Э. Пахальян*

**Основные формы и направления повышения  
личностного роста  
и уровня профессионального мастерства**

**самообразование,  
курсы повышения  
квалификации,  
ИКТ-технологий**

**выступления, участие в  
научно-практических  
конференциях**

**проектная деятельность  
и презентация  
результатов  
профессиональной  
деятельности**

**подготовка  
воспитанников, учащих  
к олимпиадам и  
конкурсам с  
использованием  
инновационных практик**

**участие в  
профессиональных  
конкурсах**

**предъявление  
профессиональных  
достижений в рамках  
методических  
объединений,  
семинаров и т.п.**

**участие в сетевых  
сообществах педагогов**

**«Издержки»**

**Положительные стороны  
участия в открытых  
мероприятиях**

**Стресс:**

**внедрение новых педагогических  
технологий в свою  
профессиональную деятельность**

**неудачи**

**создание благоприятной  
мотивационной среды для  
профессионального роста**

**напряженность**

**развитие активной жизненной  
позиции, стремления к  
самосовершенствованию**

**неуверенность**

**развитие творческого потенциала,  
приобщение к исследовательской  
деятельности**



*«Не следует бояться стресса. Стрессом надо  
управлять – управляемый стресс несет в себе  
аромат и вкус жизни»*

*Ганс Селье*

**Психологический ресурс** — внутренний ресурс человека как умение противостоять жизненным невзгодам, это набор качеств и умений, это внутренняя сила человека его потенциальные и реальные возможности.

- ✓ **Внутренние ресурсы** – личностные качества или свойства организма, помогающие достичь поставленной цели, они могут быть как положительными, так и отрицательными.
- ✓ **Внешние ресурсы** - это условия, способствующие достижению поставленных целей.

Внутренние ресурсы (личностные)	Внешние ресурсы
Самопознание Уверенность в себе Позитивное и рациональное мышление Знания Эмоциональный интеллект Способности Навыки психической саморегуляции Активная мотивация Эмоционально-волевые качества Психологические защиты Творческое мышление Копинг – стратегии Ассертивное поведение Интуиция	Материальные ресурсы Условия для проживания и отдыха Безопасность жизни Оптимальные условия труда Стабильность оплаты труда Социальная поддержка Эмоциональная поддержка Информационная Государственная Семья, друзья

# Как повысить самооценку и уверенность в себе?

1. Прекратите сравнивать себя с другими людьми;
2. Прекратите ругать и порицать себя;
3. Принимайте все комплименты и поздравления ответным «спасибо»;
4. Используйте **аффирмации** (положительные утверждения, установки) для того, чтобы повысить самооценку;
5. Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки;
6. Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми вас поддержать;
7. Сделайте список ваших прошлых достижений;
8. Сформируйте список ваших положительных качеств;
9. Начните больше давать другим;
10. Старайтесь заниматься тем, что вам нравится;
11. Будьте верны себе. Живите своей собственной жизнью.



## **ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ:**

- **Я – концепция**
- **Техники визуализации**
- ***Контроль тонуса мимических мышц***
- ***Контроль и регуляция общего мышечного состояния***
- ***Контроль и регуляция дыхания***


## **«ФОРМУЛЫ ПОЗИТВНОГО МЫШЛЕНИЯ»:**

**«Театр в табакерке»** Возможность увидеть проблему «сверху» помогает снизить преувеличенное негативное значение происходящего, ощущение бессилия. Проблема видится в целом, становится яснее.

**«Вторая сторона медали»** Медаль не может быть только с одной стороной. Там, где есть плохое, обязательно должно быть хорошее. Это закон жизни и, как бы мы к нему ни относились, он действует.

**«Маленькие кирпичики большой стены»** Если мы захотим перепрыгнуть большую стену, то, скорее всего, мы разобьемся, а стена так и останется на месте. Если каждый день отделять от стены по маленькому кирпичику, через некоторое время мы увидим, что от стены не останется и следа. Какие три первых кирпича вы можете вынуть из этой стены?

**«Важным  
ресурсом для меня  
является...»**

A close-up photograph of a dandelion seed head. The central part of the seed head is in sharp focus, showing the dark brown, pointed seeds radiating from a central point. The surrounding seeds are in motion, appearing as a soft, white, ethereal cloud against a blurred, teal-green background. The lighting is soft and natural, highlighting the delicate structure of the seeds.

*Благодаря за вимане!*

