

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

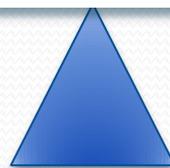
**создание благоприятной
мотивационной среды для
профессионального роста**

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...»**



Благодаря за вимане!

