

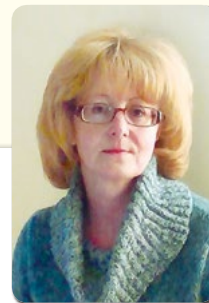


“ПЕРЕЗАВАНТАЖЕННЯ” ПІСЛЯ ВІДПУСТКИ

Мотиваційно-рефлексійний тренінг для педагогів

Інна КОНДРАТЕЦЬ,

канд. пед. наук, старша викладачка кафедри дошкільної освіти,
Педагогічний інститут Київського університету імені Бориса Грінченка



Після спокійного літнього сезону приходить осінь — гаряча пора, коли в педагогів відчутно збільшується навантаження, зростає обсяг питань, які потребують нагального розв’язання, і взагалі слід бути постійно в тонусі, відповідати статусу, іміджу й соціальній ролі. Ще до початку робочих буднів дехто може втратити концентрацію уваги, відчути проблеми з емоційною сферою, сном і самопочуттям. Хтось здатен самостійно “перезавантажити” себе з “програми відпочинку” на “програму роботи”. А комусь, щоб “загорітися”, вийти зі стану відносної інерції, необхідна допомога. Цей тренінг — саме для них.

Мета. Встановити сприятливий емоційний клімат у колективі. Ознайомити учасників з ефективними психологічними прийомами формування позитивного мислення, гармонізації особистісного розвитку, самомотивації та самовдосконалення. Створити умови для самопізнання, самоприйняття, саморефлексії.

Матеріал: 8 аркушів паперу формату А6, по 3 аркуші формату А5 і папір формату А4, олівці, ручки — для кожного учасника; стікери із запитаннями; картки з описаними ситуаціями; аркуші ватману з ментальними картами.

Хід тренінгу

ВСТУПНА ЧАСТИНА

Тренер озвучує тему й мету спільної роботи, учасники разом приймають правила взаємодії (див. пам’ятку на с. 19), висловлюють очікування.

Рефлексійне коло:

інтерактивна вправа “Три факти про себе”

Мета. Формувати вміння презентувати себе, виокремлювати значущі факти про власну особистість.

Хід вправи

Тренер пропонує педагогам “познайомитися ближче”. Наприклад так.

Тренер. Ви впевнені, що добре знаєте своїх колег? За кілька хвилин відкриються такі грані всіх присутніх, що можуть неабияк здивувати вас.

Кожен називає своє ім’я і три факти про себе (перше, що спаде на думку: соціальні ролі, “реквізити” (професія, статус, посада тощо), уподобання, хобі, риси характеру). Останнім повідомляє інформацію про себе тренер (якщо зробити це на початку — можна спровокувати однотипні відповіді).

Меседжі від тренера

✓ Я-концепція — сукупність уявлень людини про себе, що регулює поведінку, визначає характер набуття нового досвіду й особливості його інтерпретації; сприяє досягненню внутрішньої злагодженості особистості.

✓ Складники Я-концепції: Я свідоме (уявлення індивіда про себе, свої якості); Я емоційне

Мотиваційно-рефлексійний тренінг — ефективна форма інтенсивного навчання, спрямованого на формування певних технологічних навичок, набуття нових компетентностей та їх подальший розвиток у безпосередній професійній діяльності. Дотримуючись традиційної тренінгової структури, авторка додала деякі нові акценти до оформлення алгоритму: лейтмотиви і дороговкази до різних етапів тренінгу, тематичні повідомлення (меседжі) від тренера, а також цілу палітру інтерактивних форм роботи.

(самооцінка, ставлення до себе); Я діяльнісне (усвідомлення себе через дію; самоорганізація, саморегуляція, самореалізація).

ОСНОВНА ЧАСТИНА

Блок “Я свідоме”

Лейтмотив. Ефективність роботи пов'язана з мотивацією. Рівень мотивації в людей різний і може змінюватися залежно від обставин. Добра новина: мотивацією можна керувати!

Ілюстративна вправа

“Лушпиння: мої соціальні ролі”

(за О. Олешко, О. Давидовою)

Мета. Спонукаючи учасників визначити свої соціальні ролі; відрефлексувати важливість кожної з них і потреби особистості в трьох найактуальніших образах; спробувати уявити себе “справжнім”, без “лушпиння”.

Хід вправи

Учасникам пропонується зобразити на 8 аркушах паперу (розміром А6) свої соціальні ролі у вигляді малюнків, ейдетичних знаків, символів тощо. Після цього вони об'єднуються в пари й намагаються “розшифрувати”

намальовані образи колеги; визначити спільне й відмінне в малюнках і проявах соціальних ролей одне одного; розповісти напарнику(ці) про три найважливіші наразі свої “іпостасі”.

Рефлексія учасників. ✦ Яка роль для мене зараз найважливіша? ✦ Хто я насправді, без “лушпиння” менш важливих соціальних ролей?

Графічна вправа

“Ромашка моїх мрій, бажань і очікувань”

Мета. Спонукаючи учасників визначити мрії, бажання й очікування, пов'язані з трьома найважливішими для них соціальними ролями.

Хід вправи

Тренер пропонує кожному на трьох аркушах формату А5 намалювати ромашки з довільною кількістю пелюсток. Потім поряд із ромашкою по черзі покласти аркуші з трьома вибраними соціальними ролями й прописати на пелюстках свої мрії, бажання й очікування, пов'язані з цими ролями.

Рефлексія учасників. ✦ Як я оцінюю кожну зі створених ромашок? ✦ Що мене радує в них? ✦ Що мене здивувало в результатах вправи? ✦ Над чим я маю попрацювати?

Тест “Який у вас тип мотивації?”

(за О. Тараріною)

Мета. Допомогти учасникам визначити свій тип мотивації й відрефлексувати шляхи його трансформації або вдосконалення.

Інструкція до тесту. Оцініть свою мотивацію за десятибальною шкалою.

Тип мотивації	Твердження	Варіанти відповіді		Бал
Мотивація влади 	Вам потрібно контролювати інших	0 — у мене взагалі немає такої мотивації	10 — мені потрібно знати, хто, де, що і скільки	
Похвала 	Усе, що ви робите, — для того, щоб інші вас помітили, похвалили, нагородили	0 — мені байдуже, що про мене думають і говорять; я ніколи не підлаштуюсь під інших	10 — для мене дуже важлива похвала інших	
Задоволення 	Ви робите те, що вам приємно, і не робите того, що не подобається	0 — я готовий(а) робити те, що потрібно, навіть якщо мені це не подобається	10 — я ніколи не силує себе, не можу робити те, що неприємно	
Мотивація статусу 	Вам важливо мати брендові речі, підтримувати стосунки із “зірковими” людьми	0 — мені байдуже, який у мене вигляд і які речі	10 — мені подобається все нове, модне, і я готовий(а) на все, аби мати це	

Рефлексія учасників. ✦ Що мене мотивує найбільше? ✦ Чи можу я знайти інші джерела мотивації?

ПРАКТИЧНІ МАТЕРІАЛИ НА КОЖНУ ПОРУ РОКУ

Сезонні випуски журналів “Джміль” і “Палітра педагога” – 2019

ВЕСНА

- ✓ Театр природи
- ✓ Казки весняного лісу
- ✓ Музично-рухові етюди
- ✓ Заняття й розваги



- ✓ Досліди на підвіконні
- ✓ Гра з наліпками "Квітучий сад"
- ✓ Весняні діорами
- ✓ Майстер-клас із петриківки
- ✓ Березнева вистава

ЛІТО

- ✓ Сюжетна картина і бесіда за нею
- ✓ Літні загадки
- ✓ Ігри з водою
- ✓ Картини з соломи
- ✓ Майстер-клас "Море у плящі"



- ✓ Спостереження в природі
- ✓ Сучасні віршики про літо
- ✓ Лепбук про рослини
- ✓ Заняття для дітей усіх вікових груп
- ✓ Свято з татусями

ОСІНЬ

- ✓ Оповідки про безпеку
- ✓ Самчиківський розпис
- ✓ Знайомство з бобрами
- ✓ Осіннє свято



- ✓ Спостереження в природі
- ✓ Казки осіннього лісу
- ✓ Заняття з кулінарії
- ✓ Розваги про овочі та фрукти

ЗИМА

- ✓ Дорожня карта спостережень узимку
- ✓ Нетрадиційне малювання ялинки
- ✓ Заняття й розваги



- ✓ Зимові вірші, загадки та задачі
- ✓ Досліди з водою і кригою
- ✓ Бесіда за картиною О.Кваші "Зимові канікули"

ОЗНАЙОМИТИСЯ з публікаціями і ПРИДБАТИ випуски можна на сайті JMIL.COM.UA
або ЗАМОВЛЯЙТЕ В РЕДАКЦІЇ: books@dvsvit.com.ua (044) 486-13-32, (067) 504-50-22

Ціна одного примірника журналу “Джміль” – 45 грн, “Палітри педагога” – 32 грн (без вартості доставки)