

Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Улыбка»

Проект по реализации педагогической инициативы  
«Интенсивный курс для наставнических пар «Мы-вместе»

Автор: Шумейко Анастасия Андреевна  
старший воспитатель

п. Салым, 2023 год

## **Оглавление**

Актуальность .....	3
Цели и задачи проекта .....	3
Сроки реализации.....	3
Содержание проекта .....	4
Категории и количество участников .....	6
Организационное и ресурсное обеспечение Проекта.....	6
План реализации проекта .....	6
Источники финансирования проекта .....	7
Основные результаты .....	7
Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект .....	8
Фотографии.....	8
Плакаты и флаеры .....	8

## **Актуальность**

В силу специфики педагогической профессии, ее социальной значимости, высокого уровня ожиданий государства и общества от результатов труда педагога, именно у педагогов возникает риск накопления тяжелых неврозов, синдрома профессионального выгорания. Особенно остро этот вопрос стоит в работе с молодыми (начинающими) педагогами.

Сохранение психологического благополучия работников системы образования мы рассматриваем как процесс развития осознания и осмысления себя, своей жизни, стремление к реализации своих потенциалов, самоактуализации, активному развитию профессиональных качеств и личностных характеристик, что позволяет делать работу наиболее эффективно, творчески, сохранять высокий уровень работоспособности и эмоциональное равновесие. И как следствие - укреплять взаимодействие в действующих наставнических парах (наставник-наставляемый).

## **Цели и задачи проекта**

Цель проекта – создание условий для сохранения и укрепления психологического благополучия в действующих наставнических парах (наставник-наставляемый).

Задачи проекта:

- запустить процессы осознания и осмысления себя;
- помочь педагогу, «дать инструменты» восполнения внутреннего ресурса и стремления к реализации личных потенциалов;
- сплотить наставнические пары.

## **Сроки реализации**

Проект краткосрочный.

Проект представляет собой интенсивный курс из 12 ежедневных тренингов.

Рекомендуемое время реализации курса февраль-март.

## Содержание проекта

Содержание тренингов основывается на материалах интернет-ресурсов

[Система Методист детского сада](#)

[Сайт Технология Тренинга](#)

Каждое из 12 тренингов имеет постоянную структуру:

1. Вводная часть. Упражнение-энергизатор (10 минут).
2. Теоретическая часть (10 минут).
3. Практическая часть. Выполнение тематических упражнений тренинга (20 минут).
4. Заключительная часть. Упражнение на успокоение, медитация (10 минут).

	Тема тренинга	Краткое Содержание
1.	«Список ста вещей для осознания или Дневник успеха»	Теория: Письменные практики и их влияние на психологическое благополучие. Практика: составление списка: сто качеств которые мне нравятся в себе» Медитация на успех.
2.	«Роман любви к себе»	Теория: Самоценность как основа Практика: Написать письмо с похвалой к себе на минимум 50 предложений. Медитация на внутренний ресурс.
3.	«Чек-лист по достижению ощущения счастья»	Теория: то о чём мы думаем, на что направляем внимание - меняет работу и структуру нашего мозга. Ощущение счастья= намерение быть счастливым + фокус внимания на достижение внимание на достижение счастья по четырём основным сферам жизни (духовая, физическая, эмоциональная, умственная сферы) Практика: Написать то, что делает тебя счастливым в каждой из 4-х сфер. Составляющие «ощущения счастья». Заполнять чек-лист в течение 21 дня. Медитация на ощущения счастья.
4.	«Энергия группы»	Теория: научить относиться к возникающим проблемам как к ступенькам, которые ведут к успеху, управлять своим психоэмоциональным состоянием Практика: обучать техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формировать адекватную самооценку Медитация на снятие тревоги.

5.	«Посмотри на меня по-другому...»	Теория: сформировать положительные установки в сознании, позитивное отношение к себе и окружающим; оказать психологическую помощь и поддержку участникам тренинга. Практикум: научить относиться к возникающим проблемам как к ступенькам, которые ведут к успеху, управлять своим психоэмоциональным состоянием.. Медитация на повышение уверенности в себе.
6.	«Избавляемся от стресса идущего изнутри»	Теория: - Не позволять пустому беспокойству брать верх, поскольку это бесполезное и выматывающее чувство. - Проблемы надо решать по мере их возникновения, а не вообразать их заранее. - Большинство беспокойств ложны и относятся к самореализующимся пророчествам. - Беспокойство - это ваш выбор, и вы можете выбрать вариант "не беспокоится". Практика: «Дневник тревог» Медитация на успокоение
7.	«Избавляемся от стресса идущего от обстоятельств или условий»	Теория: - Имейте план -Привлеките людей на помощь -Думайте наперед, если невозможно решить проблему используйте правило трех П (принять, продолжить жить, планировать перспективу). Практика: составляем план действий по проблеме. Медитация на внутренний ресурс.
8.	«Как стать многозадачным?»	Теория: Как важно уметь прояснять свои мотивы и потребности, развивать самосознание и самоисследование, чувствовать собственную ответственность за свои профессиональные мотивы; Практика: сплочения и самовыражения в коллективе, определить свои предпочтительные формы общения с детьми и родителями.
9.	«Верь мне, моему слову, моим делам»	Теория: осознавать себя как личность, которая находится на определенном промежутке жизненного пути и профессиональной деятельности. Практика: снизить уровень фрустрации (стресса). активизировать обе руки и оба полушария головного мозга; освободиться от тревожных мыслей, успокоить нервы.
10.	«Для чего я здесь»	Теория: что есть групповая сплоченность

		коллектива, коммуникативные умения педагогов, эмоциональная готовность к инновационным технологиям. Практика: развивать умение рефлексировать, снизить негативные переживания; помочь преодолеть чувства тревоги и неуверенности.
11.	«Восточные мотивы»	Теория: как найти то, что наполнит тебя ресурсом. Что такое ресурсное состояние? Практика: гимнастика цигун, медитативные восточные танцы, арттерапия, правополушарное рисование. Как с помощью рисования «отпустить» мысли и отдохнуть?
12.	«Важное в себе»	Теория: Образ собственного тела, раскрыть новые грани себя. Наполниться ресурсом. Понять конкретные, шаги которые помогут педагогу улучшить качество своей жизни. Практика: практики по укреплению мышечного каркаса, расслаблению мышц и повышению физической активности.

## Категории и количество участников

Участие в тренингах является добровольным.

Тренинги разработаны для действующие наставнические пары (наставник и наставляемый). Возможно посещение, как всего цикла тренингов, так и некоторых тренингов по запросу.

Количество участников одного тренинга: до 15 человек.

## Организационное и ресурсное обеспечение Проекта

Организацию тренингов в нашем учреждении обеспечивает старший воспитатель и иные педагогические работники по согласованию, в рамках своего рабочего времени.

## План реализации проекта

	Содержание	Срок	Ответственный
1.	Разработка содержания	Август	Старший воспитатель

	интенсивного курса, внесение его в Годовой план работы учреждения, согласование с Педагогическим советом		Педагог-психолог
2.	Реализация интенсивного курса	Февраль-март в течение 12 рабочих дней	Педагог-психолог Педагоги по согласованию, наставнические пары
3.	Получение обратной связи от участников, корректировка и актуализация содержания интенсивного курса, работа по запросу	В течение интенсивного курса	Педагог-психолог
4.	Анализ результатов работы	По окончании интенсивного курса	Старший воспитатель Педагог-психолог

### **Источники финансирования проекта**

Для реализации проекта финансовое обеспечение не требуется.

### **Основные результаты**

Практика показывает, что работникам системы образования в большей мере нужны, не лекарственные препараты, а социально-психологическая поддержка, целью которой будет являться организованная помощь в выработке необходимых профессиональных качеств, умений и навыков, направленных на сохранение эмоциональных резервов и повышение профессионализма.

Педагог, проявив профессиональную любознательность, может овладеть приемами самодиагностики, специальными упражнениями на снятие напряжения. Овладеть техниками и экспресс – приемами, которые помогут педагогу взглянуть на себя по-другому, а так же укрепить свое психологическое здоровье в целом. В этом и состоит главная задача проекта «дать инструменты» восполнения внутреннего ресурса и стремления к реализации личных потенциалов.

В нашем учреждении вопрос создания условий для сохранения и укрепления психологического благополучия педагога рассматривается с 2015 года.

Психологические тренинги с элементами физических упражнений нашли большой отклик у педагогов. Но они были «единичными», организовывались 2-3 раза в год в рамках «часа здоровья педагога». От

Нефтеюганское районное муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение  
«Центр развития ребенка - детский сад «Улыбка»

педагогов был получен запрос о необходимости увеличения таких тренингов «для себя».

Именно, исходя из полученной обратной связи, разработан данный интенсивный курс, который апробирован в 2022-2023 учебном году.

## **Перспективы развития проекта, долгосрочный эффект**

Проект является долгосрочным.

На сегодняшний день общее количество участников проекта - 6 человек, это учреждения. Перспективу развития проекта видим в охвате работников района.

Долгосрочный эффект проекта мы видим в мотивировании участников проекта на сохранение и укрепление личного профессионального здоровья и как следствие-укрепление наставнических пар, закрепление наставляемого на рабочем месте.

## **Фотографии**

в отдельной папке

## **Плакаты и флаеры**

В отдельной папке представлены:

- Дневник успеха или Список ста
- Чек-лист по достижению ощущения счастья
- Практика Что если ... боремся со страхами
- Практика Сила моего имени