

1.Тест для самодиагностики способности воспитателя к саморазвитию

Оцените свои способности к саморазвитию по следующей бальной шкале:

5 баллов - данное утверждение полностью соответствует действительности;

4 балла - скорее соответствует, чем нет;

3 балла - и да, и нет;

2 балла - скорее не соответствует;

1 балл - не соответствует.

ВОПРОСЫ:

1. Я стремлюсь изучать себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят работой и домашними делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, т. к. это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя на это специально время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительнее бы отнесся к моему продвижению по службе.

Оценка и ее критерии:

75-55 баллов - активное саморазвитие;

54-36 баллов - отсутствует сложившаяся система саморазвития;

35-15 баллов - остановившееся саморазвитие.

**2. Тест для опытного воспитателя
на определение эффективности его работы**
(Н.В. Микляева, Ю.В. Микляева)

Отметьте, какие из пословиц русского народа, на Ваш взгляд, в наибольшей степени соответствуют представлениям о Вашей деятельности:

1. Воспитатель детского сада – это:

- А. Добрая лошадка все свезет.
- Б. Без матки пчелки – пропащие детки.
- В. Под трубами повиты, под шеломом взлелеяны, концом копия вскормлены.

2. Педагогический коллектив – это:

- А. В мире, что в море.
- Б. У одной овечки да семь пастухов.
- В. Склеенная посуда два века живет.

3. Обучать детей – значит:

- А. Что посеешь – то и пожнешь.
- Б. Была бы нитка, дойдем и до клубка.
- В. В дорогу идти – пятеры лапти сплести.

4. Воспитывать детей – значит:

- А. Служил семь лет, выслужил семь реп, да и тех нет.
- Б. Перемелется – все мука будет.
- В. Наказом воевода крепок.

5. Развивать детей – значит:

- А. Сей день не без завтра.
- Б. Высоко летаешь, да низко садишься.
- В. Палка о двух концах.

6. Работа с родителями – это:

- А. Бумага некупленная, письмо домашнее.
- Б. В добрый час молвить, в худой промолчать.
- В. По способу пешего хождения.

Ключ к тесту

Если у Вас преобладают ответы:

"А" – Вы в большей степени ориентированы на выполнение преподавательской, коррекционно-развивающей и культурно-просветительской функций воспитателя. Следовательно, можно говорить о том, что Вы уже обладаете собственным, индивидуальным стилем психолого-педагогической деятельности. Преимущество Вашей работы в качестве наставника заключается в том, что Вы ориентированы на когнитивную практику работы с молодыми специалистами, т. е. способны показать, чему нужно учить детей и как это лучше всего делать. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание дидактического, "поучающего" стиля взаимодействия. Постарайтесь быть демократичнее!

"Б" – у Вас преобладает мотивация личностного общения с детьми, родителями, коллегами. Это выражается в том, что лучше всего Вам удастся реализация научно-методической и воспитательной функций педагога. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы ориентированы на креативную практику работы с ними, т. е. способны оказать психологическую поддержку и продемонстрировать весь педагогический потенциал Вашего подопечного. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать преобладание излишне демократического и либерального стиля взаимодействия. Иногда Вашему подопечному может понадобиться и четкая инструкция для ориентирования в сложных педагогических ситуациях.

"В" – приоритетным направлением Вашей деятельности в ДОУ являются управленческая и социально-педагогическая. Преимущество работы Вас в качестве наставника молодых специалистов заключается в том, что Вы можете научить их усматривать педагогическую проблему в разных ее проявлениях и упрощать ее (в сложных ситуациях выделять 1–2 ключевые составляющие проблемы), а также объединять свои усилия с другими специалистами ДОУ и родителями детей для достижения оптимальных результатов педагогического процесса. Отрицательным моментом общения с Вами молодого специалиста может стать формирование у него представлений о Вас как об идеальном педагоге, уровня которого достичь просто невозможно. Постарайтесь с присущим Вам чувством юмора объяснить, что Вы начинали точно так же.

3. Тест для педагогов «Ваш творческий возраст»

Отмечайте наиболее подходящие вам варианты ответа.

1. Вы опаздываете и находитесь неподалеку от автобусной остановки. Подходит автобус. Что вы сделаете:

- а) побегу, чтобы успеть;
- б) буду идти как можно быстрее;
- в) буду идти немного быстрее, чем обычно;
- г) буду идти как шел;
- д) посмотрю, не идет ли следующий автобус, а потом решу, что делать.

2. Ваше отношение к моде:

- а) признаю и действую, чтобы соответствовать ей;
- б) признаю то, что мне подходит;
- в) не признаю современные экстравагантные модели;
- г) не признаю современную моду вообще;
- д) признаю и отвергаю, смотря по настроению.

3. В свободное время вы охотнее всего:

- а) проводите время с друзьями;
- б) смотрите телевизор;
- в) читаете художественную литературу;
- г) разгадываете кроссворды;
- д) занимаетесь чем угодно.

4. На ваших глазах совершается явная несправедливость. Ваши действия:

- а) сразу постараетесь восстановить справедливость всеми доступными средствами;
- б) встанете на сторону пострадавшего и постараетесь ему помочь;
- в) постараетесь восстановить справедливость в рамках закона;
- г) а что можно сделать? Осудите про себя очередную несправедливость и продолжите свои дела;
- д) вмешаетесь в обсуждение, не высказывая своего мнения. .

5. Когда вы слушаете современную молодежную музыку, то:

- а) приходите в восторг;
- б) думаете, что и вы этим должны «переболеть»;
- в) не признаете этот шум и грохот;
- г) считаете, что на вкус и цвет товарищей нет.

6. Вы находитесь в дружеской компании. Для вас важно:

- а) возможность продемонстрировать свои способности;
- б) сделать так, чтобы люди не забывали, с кем имеют дело;
- в) соблюсти приличия;
- г) вести себя в соответствии с нормами этой компании.

7. Какая работа вам нравится:

- а) содержащая элементы неожиданности и риска;
- б) разная, но не монотонная;
- в) такая, где можно использовать свой опыт и знания;
- г) нетрудная;
- д) смотря по настроению.

8. Насколько вы предусмотрительны:

- а) склонны приниматься за дела, не раздумывая;
- б) предпочитаете сначала действовать, а уже потом рассуждать;
- в) предпочитаете не участвовать в делах, пока не выяснены хотя бы основные их последствия;
- г) предпочитаете участвовать только в таких делах, где успех гарантирован;
- д) относитесь к делам в зависимости от ситуации.

9. Доверчивы ли вы:

- а) доверяете некоторым людям;
- б) доверяете многим людям;
- в) не доверяете многим;
- г) не доверяете никому;
- д) все зависит от того, с кем вы имеете дело.

10. Ваше настроение:

- а) преобладает оптимистическое;

- б) часто оптимистическое;
- в) часто пессимистическое;
- г) преобладает пессимистическое;
- д) в зависимости от обстоятельств.

Результаты:

Подсчитайте отдельно количество положительных ответов по каждой позиции от б до д. Затем найдите общую сумму по формуле: $T = 2(b + 3в + 4г + 2д)$. Полученная цифра - ваш творческий возраст.

Если количество баллов совпадает с вашим возрастом, то все в порядке.

Для тех, кто предпочитает творческую деятельность, желательно, чтобы психологический возраст не опережал паспортный.

А если после тридцати лет он отстанет, то это будет значить, что вы в хорошей форме, свободны от стереотипов и ваши возможности далеко не исчерпаны.

Когда ваш творческий возраст идет немного впереди - тоже неплохо: значит, вы успешно справитесь со стандартными действиями, требующими четкости и пунктуальности.

Практические рекомендации для педагогов

«Как избавиться от стресса».

- ✓ Стараться рассчитывать и обдуманно распределять свою нагрузку.
- ✓ Старайтесь учиться переключаться с одного вида деятельности на другой, использовать «тайм-аут».
- ✓ Проще относиться к конфликтам на работе.
- ✓ Не пытаться быть лучше всегда и во всем.
- ✓ Причины стресса нужно искать в себе, а не во внешних обстоятельствах.
- ✓ Жить нужно по способностям и средствам.
- ✓ Научиться без каких-либо условий понимать, а лучше уважать или любить всех, начиная с себя.
- ✓ Каждый день будьте настолько активны, насколько вы можете. Будьте заняты.
- ✓ По возможности радуйте себя тем, что способно вас порадовать.

- ✓ Чаще общайтесь с людьми, которые вас любят.
- ✓ Не слишком увязать в воспоминаниях о прошлом, не погружаться слишком в мечты о будущем. Надо научиться получать максимальное удовольствие от жизни «здесь и сейчас».
- ✓ Полезно знать, что все трудности, которые у нас возникают, уже были миллионы раз у людей, живших ранее. Они их преодолели, значит, преодолеем и мы!
- ✓ Создать себе комфортные условия работы («милые пустячки»).
- ✓ Разговаривать иногда с людьми «по пустякам».
- ✓ Укрепление физического здоровья - важнейшее условие профилактики любого стресса.
- ✓ Разрешать проблемы своевременно, что укрепляет уверенность в себе и вызывает радостное чувство.

Приемы и упражнения для снятия стрессов.

Упражнение «Дыхание».

В ситуации стресса необходимо наладить ровное дыхание. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

Начните считать от 10 до 1, на каждом счете делая вдох и медленный выдох (выдох должен быть длиннее вдоха)

Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1. Задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец, исчезает напряжение.

Не открывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух, окрашен в теплые пастельный тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращаясь в облако.

Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю – от 30 до 1, в конце концов – от 50.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои

ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Несколько техник самопомощи, которые могут помочь в профилактике эмоционального и профессионального выгорания.

Техника «Отрезать, отбросить».

Она пригодна для работы с любыми негативными мыслями («у меня опять ничего не выйдет...», «все это без толку» и пр.). Как только почувствуете, что в душу закралась подобная мысль, — немедленно «отрежьте ее и отбросьте», сделав для этого резкий, «отрезающий» жест левой рукой и зрительно представив, как вы отрезаете и отбрасываете эту мысль.

После этого отбрасывающего жеста продолжайте дальше заниматься визуализацией: поместите на место удаленной негативной мысли другую (конечно же, позитивную). Все встанет на свои места.

Техника «Лейбл, или Ярлык».

Если в голову пришла негативная мысль, надо мысленно отстраниться от нее и наблюдать за ней со стороны, но не позволять этой мысли завладеть собой. Некоторые считают, что действие этой техники усиливается, когда вы представите, что не просто «вытащили» негативную мысль вовне, но произвели в воображении некоторые действия над ней. К примеру, представили, как будто брызнули на нее краской из баллончика, пометили ее (ядовито-зеленая, канареечно-желтая...) и уже теперь наблюдаете со стороны. Негативные мысли имеют силу над вами только в том случае, если вы

реагируете на них страхом, тревогой. Они получают эту силу от вас. Как только вы перестаете на них реагировать, они теряют власть.

Техника «Признание своих достоинств».

Помогает при излишней самокритичности. Одно из противоядий — осознать, что вы, так же как и другие люди, не можете и не должны быть совершенством. Но вы достаточно хороши для того, чтобы жить, радоваться и, конечно, быть успешным. А теперь — самоподдерживающий прием (женщины примут его скорее, чем мужчины!). Каждый день, когда вы стоите перед зеркалом и собираетесь на работу, уверенно смотрите в зеркало, прямо в глаза самому себе и говорите не менее трех раз: «Я, конечно, не совершенство, но достаточно хорош (хороша)!». При этом неплохо, если вы улыбнетесь себе!