

Консультация «Квик-настройка для воспитателей ДОУ»

Кадры решают все, а кадры в условиях дошкольного учреждения решают еще больше. А еще больше решают уверенные в себе, спокойные кадры.

Не секрет, что педагогическая профессия является наиболее энергоемкой, для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. Она требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных интенсивных контактов с детьми, родителями, мы испытываем большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в эмоциональном истощении.

Как же можно быстро настроиться на позитив?

Есть способ – квик-настройка, где квик в переводе с английского обозначает – «быстрый» – это быстрая психологическая индивидуальная настройка педагога на успешную работу.

Для положительной настройки используется такая форма как аффирмации.

Аффирмации (*от лат. affirmatio "подтверждение"*) — это убеждающие высказывания, закрепляющие в подсознании человека установку на положительные перемены в его жизни. Это положительный аутотренинг, направленный на то, чтобы почувствовать себя здоровым, успешным, свободным и т. д.

Аффирмации каждый может составить самостоятельно.

Следует отметить, что при составлении аффирмации необходимо придерживаться следующих правил:

- Утверждение должно быть сформулировано как факт, причём в настоящем времени.
- Используются только позитивные слова, без негативных утверждений - аффирмация должна рождать позитивные эмоции, радость.
- Аффирмация должна быть краткой и в то же время яркой, образной.
- Аффирмация должна быть конкретной.

Примеры аффирмаций на положительную работу:

У меня много идей, я успеваю их реализовывать.

На работе ценят мою самоотдачу.

В моей работе есть миллионы «плюсов».

Я полна энергии и энтузиазма в отношении к своей работе.

Я занимаюсь своим любимым делом.

Я люблю свою работу.

Я правильно работаю и правильно отдыхаю.

Я позитивна в отношениях с коллегами.

Я всегда внимательна к окружающим.

Я излучаю позитив.

Со мной всегда приятно общаться.

Моя работа вдохновляет других.
Моя работа улучшается с каждым днем.
Я всегда всё успеваю.
Я принимаю конструктивную критику.
Я окружаю себя людьми, которые поддерживают мои начинания.
Я вдохновляю других сотрудников.
Я установила хорошие приоритеты в работе.
Я охотно помогаю другим в их работе.
Меня уважают в коллективе.
Я знаю, что работаю по призванию.
Я создала для себя идеальные условия для работы.
У меня превосходная работа, предполагающая развитие.

Литература:

1. Давыдова О. И., Майер А. А., Богославец Л. Г. Интерактивные методы в организации педагогических советов в ДОУ. –СПб: «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2008.
2. Ромаева Н. Б. Интерактивные формы работы с кадрами (*методические материалы*) / авт. – сост. Н. Б. Ромаева и др. Ставрополь: СКИРО ПК и ПРО, 2012.
3. Е. А. Чекунова, Т. П. Колодяжная Сохранение здоровья детей и педагогов в условиях детского сада. / учебно-методическое пособие. М. 2010.
4. Е. В. Шитова Практические семинары и тренинги для педагогов. / Воспитатель и ребенок: эффективное взаимодействие. Волгоград. 2013.
5. Н. А. Рогалева Дни психологической разгрузки для педагогов ДОУ. / Справочник педагога-психолога. 01.2012.
6. В. М. Чернышова, С. Ю. Лифанова Инновационные подходы к профилактике профессиональной деформации педагога. / Справочник педагога-психолога. 03.2011.
7. Самоукина Н. В. Игры в школе и дома (*психотехнические упражнения; коррекционные программы*) ./ М., 1995.