

Психологический тренинг для педагогов «Сохраним себя для себя»

Цель тренинга: создать условия способствующие развитию коммуникативной компетентности, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения, участники тренинга познают причины и особенности своего поведения, учатся понимать других людей. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, овладению знаниями, приемами, механизмами коммуникативной компетентности.

Задачи:

- Повышать коммуникативные навыки педагогов;
- Снять эмоциональное и мышечное напряжение;
- Развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- Познакомить с приемом восстановления эмоционального равновесия;
- Повышать самооценку педагогов;
- Повышать настрой на удачу, счастье, добро и успех;

Ход занятия

Вступление

Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоемких. Для ее реализации требуются огромные интеллектуальные, эмоциональные и психические затраты. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования к личности педагога. Приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только воспитательная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов. А чтоб этого не произошло, мы предлагаем вам активно поучаствовать в тренинге.

Приветствие

1. Упражнение «Мне приятно тебе сказать»

Приветствие друг с другом начинается с фразы «Здравствуй, мне приятно тебе сказать...» Участник вправе закончить фразу по своему усмотрению. Нужно постараться найти несколько теплых слов для каждого человека.

Основная часть

2. Упражнение Восточный рынок

Ведущий: Помните картину восточного рынка в музыкальной сказке “Али-Баба и сорок разбойников”? С какими ассоциациями связываете вы словосочетание “восточный рынок”?

- Крики...

- Запах еды...пряностей...

- Яркость, буйство красок...

- Бойкая торговля, попытки купить дешевле, продать дороже...

- Замечательно! Вот так, именно на такой рынок мы с вами и попадем через несколько минут.

Но, сперва нам необходимо подготовиться. Каждый участник получает лист бумаги. Ручку и карандаш. Складываем лист пополам по горизонтали и разрываем его на две половинки, их в свою очередь опять сгибаем пополам и опять разрываем. Получили по четыре куска бумаги, их тоже складываем и разрываем. Теперь у каждого восьмушка листа. На каждой из восьмушек разборчиво и крупно пишем свое имя и фамилию. Теперь каждую записку

сложем текстом внутрь несколько раз. Подготовленные записки со своими именами положите, пожалуйста, в центр комнаты (я обычно для этого использую непрозрачный пакет) записки сложенные тщательно перемешиваем.

Вот теперь когда, все приготовления закончены, мы с вами и отправимся на восточный рынок. Каждый вытянет из кучи записок восемь штук. Затем, в течение 5 минут, вам придется уговорами, спорами, путем обмена...найти и вернуть себе - купить все восемь листов с вашим именем. Первые три покупателя, которым удастся быстрее всех приобрести дорогой товар, подойдут ко мне со своими записками. Вопросы есть? Начали! В ходе игры ведущий поддерживает накал страстей, объявляя, сколько минут, осталось до закрытия рынка. Закрывая рынок, объявляет имена трех победителей игры.

Обсуждение.

- Что вам понравилось, а что нет - в прошедшей игре?

- Какую тактику вы использовали во время торга: активный поиск, ожидание встречных предложений, “агрессивный маркетинг”, взаимный обмен, попытку обмануть партнера, пытались выйти сразу на всю аудиторию?

Вопрос к победителям: что Вам позволило так быстро справиться с заданием?

3. Упражнение «Калоши счастья»

Цель: развитие позитивного мышления педагогов. Задачи: развитие навыков самопознания, формирование навыков позитивного восприятия мира, развитие позитивной Я-концепции, развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: «калоши счастья» (игровой элемент, обычные резиновые калоши, желателно большого размера с веселым дизайном), карточки с ситуациями, рефлексивный кубик (см. приложения 2, 3).

Инструкция. Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Андерсена есть сказка с таким названием. В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача — надев эти калоши, найти в ситуации, предложенной вам, позитивные стороны. Другими словами, посмотрите на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста.

Ожидаемый результат: участники игры, надев «калоши счастья», отвечают на предложенную ситуацию в позитивном ключе. Тому, кто затрудняется дать позитивный ответ, остальные участники игры помогают, предлагая свои варианты. Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

- Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

- В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

Вам дали классное руководство над слабыми детьми.

- Есть возможность попробовать свои силы в работе с такими учениками.

- Это хорошая возможность освоить новые методы работы с классом.

На работе задержали зарплату.

- Можно сэкономить на чем-то.

- Можно теперь сесть на диету.

Большинство ваших учеников написали контрольную очень слабо.

- Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

Вы внезапно заболели.

- Хороший повод отдохнуть.
- Заняться наконец-то своим здоровьем.

Вас бросил муж.

- Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.
- Больше времени на хобби.

Вы попали под сокращение.

- Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.
- Новый коллектив, новые перспективы.

По дороге на работу вы ломаете каблук

- Сегодня мои ноги будут отдохнувшими
- Очень хороший повод для визита в любимый магазин

Не готов дома ужин

- Разгрузочный день для семьи
- Есть желание приготовить что-то новое и быстрое.

Ехать проверять олимпиадные работы

- Познакомлюсь (встречусь) с коллегами
- Хоть 1 день пройдет вне школы

Рано просыпаюсь в выходной

- Столько можно всего сделать за день!!!
- И для себя любимой время останется.

4. Упражнение «Молодец!»

Цель: оптимизация самооценки педагогов, снятие эмоционального напряжения.

Инструкция. Разделиться на два круга — внутренний и внешний, встать лицом друг к другу. Участники, стоящие во внутреннем кругу, должны говорить о своих достижениях, а во внешнем круге — хвалить своего партнера, произнося следующую фразу: «А это ты молодец — раз! А это ты молодец — два!» и т.д., при этом загибая пальцы. Участники внешнего круга по команде (хлопку) передвигаются в сторону на один шаг, и все повторяется. Затем внутренний и внешний круг меняются местами, и игра повторяется до тех пор, пока каждый участник не побудет на месте хвалящего и хвастуна.

Ожидаемый результат: эмоциональная разрядка педагогов (как правило, это упражнение проходит очень весело), повышение самооценки педагогов.

5. Упражнение «Плюс-минус»

Цель: помочь педагогам осознать позитивные моменты педагогической деятельности.

Задачи: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение группы.

Материалы и оборудование: ватман с нарисованным деревом, который крепится на доску; самоклеющиеся стикеры в форме листочков; ручки для каждого участника.

Инструкция. Вам нужно написать на листочках одного цвета минусы вашей работы, а на листочках другого цвета — плюсы своей работы.

Участники пишут, а потом по очереди прикрепляют свои листочки с плюсами и минусами к дереву. Каждый участник озвучивает то, что он написал. За тем проводится рефлексия упражнения. Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов — и почему. Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что плюсов в работе все-таки больше, и прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна. А также увидеть все стороны педагогической деятельности, осознать, что затруднения у педагогов похожи.

6. Упражнение «Формула любви к себе»

Вспомните известный мультфильм про маленького серенького ослика, которому надоело быть осликом. И он стал вначале бабочкой, потом, если не ошибаюсь, птичкой, потом кем-то еще... пока, наконец, не понял, что для него самого и для всех других будет лучше, если он останется маленьким сереньким осликом.

Я попрошу сейчас вас, нарисовать себя как можно красивее и признаться в любви самому себе

Поэтому, прошу вас, не забывайте каждый день подходить к зеркалу, смотреть себе в глаза, улыбаться и говорить: «Я люблю тебя (и называть свое имя) и принимаю тебя такой, какая ты есть, со всеми достоинствами и недостатками. Я не буду бороться с тобой, и мне совершенно незачем побеждать тебя. Но моя любовь даст мне возможность развиваться и совершенствоваться, самой радоваться жизни и приносить радость в жизнь других».

Завершение

7. Упражнение «Сердечное пожелание». Я предлагаю вам сейчас немного подумать и передать сердечное пожелание соседу слева начиная его со слов «Имя.... Я сердечно вам желаю..... », передавая при этом вот это маленькое сердечко.

8. Упражнение «Что я приобрел?»

Цель — оценить результаты личной работы в группе, проанализировать, какой опыт приобрел каждый член группы.