

Психологический тренинг для педагогов

Филатова Е.А., социальный педагог,
педагог-психолог
МБОУ Гимназия №6
Г.Междуреченск
Кемеровская область

Тренинг направлен на сплочение педагогического коллектива, развитие коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости, уверенности в себе, доброжелательного отношения друг к другу. Выполняя упражнения тренинга, педагоги учатся понимать друг друга. Тренинг мотивирует педагогов к самосовершенствованию, рефлексии, овладению механизмами коммуникативной компетентности.

Задачи тренинга:

- формирование благоприятного психологического климата
- нахождение сходств у участников группы для улучшения взаимодействия между ними
- развитие умения работать в команде
- сплочение группы
- повысить коммуникативные навыки педагогов
- повысить настрой на удачу, счастье, добро и успех.

Необходимые материалы:

- листы формата А – 4 с изображением овала по числу участников, цветные карандаши
- спокойная музыка для релаксации
- тарелочка с водой
- ватман, листки цветной бумаги, клей, шариковые ручки по числу участников
- пакет с мелкими предметами (конфета, помада, зеркальце, духи, шарик и т.д.)

Ход тренинга:

Ведущий: Уважаемые коллеги! Сегодня мы поговорим с Вами о психологическом климате коллектива, а так же о важности сплочённости коллектива.

Психологический климат - это межличностные отношения, типичные для трудового коллектива, которые определяют его основное настроение.

В одном климате растение может расцвести, в другом — зачахнуть. То же самое можно сказать и о психологическом климате: в одних условиях люди чувствуют себя некомфортно, стремятся покинуть коллектив, проводят в нем меньше времени, их личностный рост замедляется, в других — коллектив функционирует оптимально и его члены получают возможность максимально полно реализовать свой потенциал.

Строительство психологического климата, сплоченности коллектива – это важнейшее дело не только администрации, но и каждого члена коллектива.

Климат называют благоприятным, если в коллективе царит атмосфера доброжелательности, заботы о каждом, доверия и требовательности. Если члены коллектива готовы к работе, проявляют творчество и достигают высокого качества, работая без контроля и неся ответственность за дело.

Если в коллективе каждый защищён, чувствует причастность ко всему происходящему и активно вступает в общение.

Упражнение 1. «Приветствие»

Цель упражнения: определить цель улыбки, как средства передачи сообщения

Задание: приветствие партнера по общению улыбкой

Инструкция: сегодня вместо слова «здравствуйте» мы будем приветствовать друг друга улыбкой. Вам предоставляется право выбрать разные варианты улыбок: искреннюю, надменную, ироничную, неискреннюю.

Анализ упражнения:

1. По каким признакам вы догадались о том, что улыбка искренняя, ироничная, надменная?
2. Что вы испытали, когда получили улыбку вместо приветствия?
3. Как часто и в каких ситуациях вы обычно используете улыбку для установления контакта?

Упражнение 2. «Контакт руками»

Участники образуют два круга внутренний и внешний лицом друг к другу. Все закрывают глаза и движутся в разные стороны. Затем по команде останавливаются и, не открывая глаз, находят руки партнера, оказавшегося напротив. Задание: потрогать кисти рук, и понять кто перед вами. Затем, не открывая глаз, продолжают двигаться по кругу, также по команде ведущего останавливаются и определяют, кто перед ним. Затем по команде все открывают глаза. Рефлексия возникших в ходе игры ощущений.

Упражнение 3. «Моя работа похожа на...»

Все участники сидят в кругу. Ведущий передает по кругу непрозрачный пакет с мелкими предметами. Каждый достает предмет, показывает его остальным и говорит о том, почему работа классного руководителя похожа на этот предмет.

Упражнение 4. «Автопортрет»

Ведущий: Классный руководитель всегда на виду у своих учеников, родителей, коллег. Нас видят такими, какими мы видим себя. Сейчас каждый из вас попробует нарисовать свой автопортрет. Но необычным образом. У каждого из вас лист с овалом лица. Для того, чтобы его оживить, нарисуйте: вместо глаз то, на что вы больше всего любите смотреть; вместо носа то, что вы больше всего любите нюхать; вместо рта то, о чем вы больше всего любите говорить; вместо ушей то, что больше всего любите слушать; вместо волос опишите свои мечты.

(Участники рисуют автопортреты, раскладывают их в центре круга, психолог предлагает желающим прокомментировать свои работы).

Упражнение 5. «Тарелка с водой»

Цель упражнения: развить взаимопонимание в группе, понять и обсудить закономерности возникновения взаимопомощи

Задание: группа участников, молча с закрытыми глазами, передает по кругу тарелку с водой.

В результате при передаче развиваются способы коммуникации, поиск рук партнера до момента передачи тарелки, предупреждение о передаче прикосновением.

Анализ упражнения:

1. Что, по вашему мнению, не удалось?
2. Как это можно исправить, что необходимо сделать?
3. Какие эмоции испытывали во время данного упражнения?

Упражнение 6. «Тыр-тыр-пулемет»

Ведущий: Мы с вами будем сопровождать строчки стихотворения движениями.

«Тыр-тыр-пулемет» - держим обеими руками ручки пулемета.

«Выше крыши самолет» - руки движутся вверх наискосок, имитируя летящий самолет.

«Бац! – артиллерия» - хлопок ладошами.

«Мчится кавалерия» - машем воображаемой шашкой над головой.

«Взлет» - все встаем, поднимая руки над головой.

«Посадка» - садимся.

Упражнение повторяется несколько раз, темп все время ускоряется.

Ведущий: Каждый день классный руководитель сталкивается с неожиданными, непростыми, стрессовыми ситуациями. Поэтому важно создавать себе определенный психологический настрой, уметь приводить свое тело, чувства, мысли в гармоничное состояние.

Упражнение 7. «Доверительное падение»

Цель игры: сближение членов группы, установление между ними доверительных отношений.

Психологический смысл упражнения

Развитие коммуникативных навыков, сплоченности членов группы, доверия. Это упражнение дает прекрасную возможность, испытать, что такое доверие.

Задание: стоя спиной к партнерам упасть к ним на руки. Проводится по очереди с каждым членом группы.

Анализ упражнения:

1. Что было легче делать, падать или ловить?
2. Какие чувства вы испытывали при этом?
3. Есть ли в реальной жизни ситуации, где вы испытываете подобные чувства?

Участники рассказывают, что помогало или, наоборот, мешало выполнению задания. Что чувствовали те, которые падали, а что чувствовали те, кто замыкали круг.

Медитация 8. «Атмосфера в классе» (проводится на фоне музыки)

Участники группы удобно устраиваются в креслах, расслабляются и закрывают глаза. Ведущий в спокойной и мягкой манере произносит приблизительно такой текст:

«Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы чувствовали? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение.

Постарайтесь теперь сохранить свое внутреннее состояние и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать, насыщайте положительными эмоциями.

Вы входите в свой класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы идете к своему столу. Какую позу вам хочется принять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете беседу с ребятами. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы – не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темпоритм, который позволяет вам продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете. Вы сложили руки за спиной? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно.

Помните, что выбранные вами удобная поза, соответствующие вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе».

Ведущий: Что делать, если настрой помогает недостаточно, преследует тревога и напряжение? С эмоциональным напряжением можно справляться, используя дыхание. Сегодня я познакомлю вас с дыхательным упражнением – дыхание на счет. Займите удобную позу, закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании. На 4 счета делается вдох, на счет 8 – выдох (выдох должен быть в 2 раза длиннее, чем вдох).

Ведущий: Очень важно, чтобы в коллективе был положительный климат, вы поддерживали друг друга и делились позитивной энергией.

Упражнение 9. «Пожелания»

Ведущий предлагает участникам подумать, что они бы хотели пожелать себе и коллегам на следующую учебную четверть. Каждый пишет свое пожелание на листе цветной бумаги. Участники по очереди озвучивают пожелания и приклеивают их на лист ватмана, создавая "ковёр пожеланий". Такой "ковёр" может висеть в учительской, создавая позитивную атмосферу.

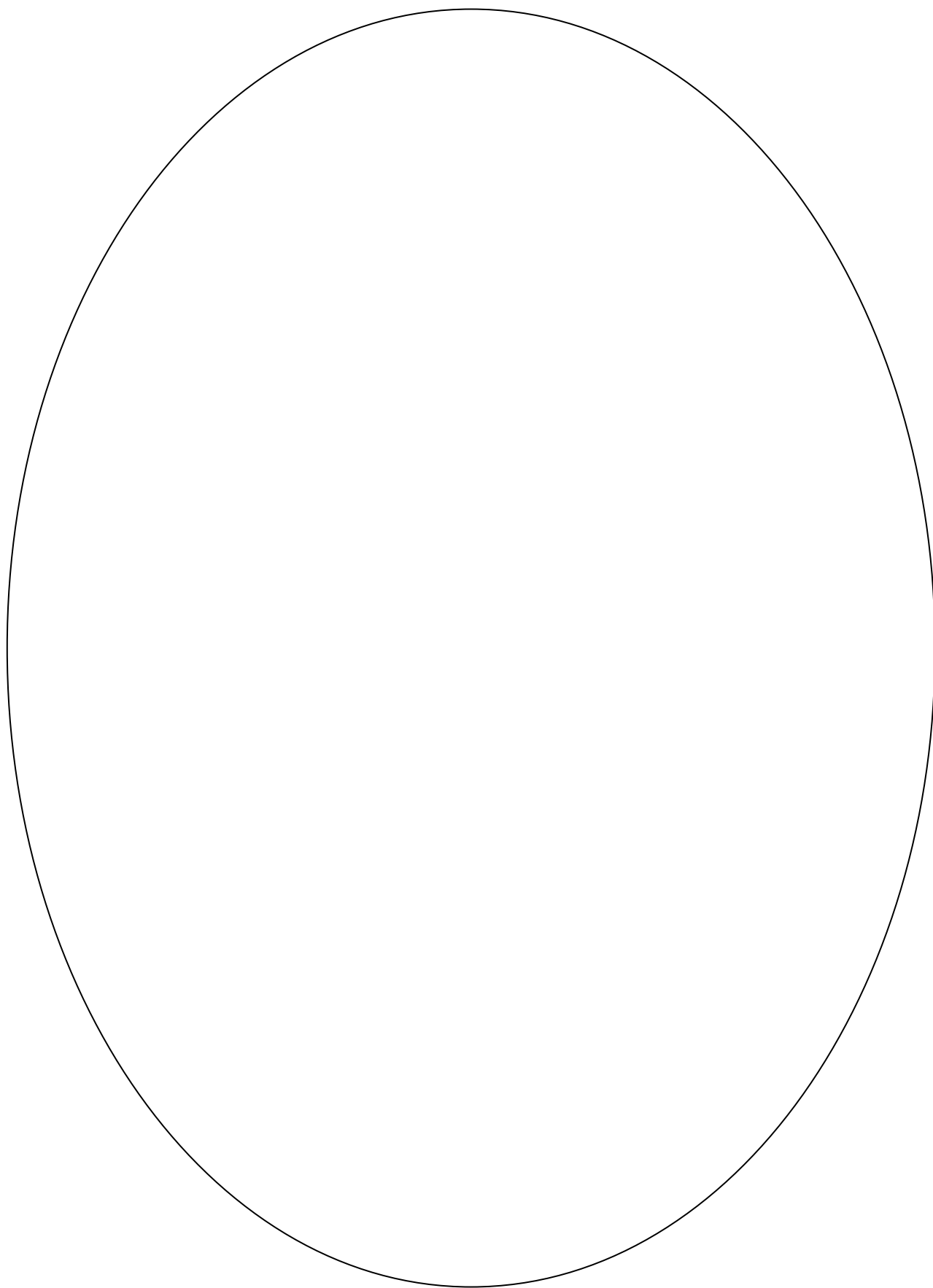
Упражнение 10. «Чему я научилась»

Цель: рефлексия

Завершение. Обсуждение по кругу:

- чему научилась сегодня...
- что буду использовать в своей работе ...

Всем спасибо за активное участие!!!



**вместо глаз то, на что вы больше всего любите смотреть;
вместо носа то, что вы больше всего любите нюхать;
вместо рта то, о чем вы больше всего любите говорить;
вместо ушей то, что больше всего любите слушать;
вместо волос опишите свои мечты.**

Использованная литература:

1. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.
2. Стишенок И. В. Сказка в тренинге: коррекция, развитие, личностный рост. Санкт-Петербург 2006. – 176 с.
3. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего: Практическое пособие. М., 2005. – 256 с.
4. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.

