

# Тренинг для педагогов «Мое призвание-педагог»

## Цель:

- сплочение коллектива и построение эффективного командного взаимодействия.
- создание положительного эмоционального настроения
- формирование навыков саморегуляции, управление своим психоэмоциональным состоянием.

Подготовила:  
Фоменко Н.И.

## Литература:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. Практическое пособие./ В.В. Бойко.- М.: Информационно - издательский дом "Филинь", 1996.
2. Семенова Е.Г. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога. Учебное пособие. / Е.Г. Семенова. - М.: Издательство Института психотерапии, 2002.

Материал и оборудование:

- мультимедиа, записи лёгкой, спокойной музыки;
- средства создания изображения (фломастеры, карандаши, ручки), листы бумаги ;
- Макет «сердца коллектива»+маленькие сердечки из бумаги;

Ход тренинга:

Ведущий: Здравствуйте!

-Общеизвестно, что профессия педагога – одна из наиболее энергоёмких. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии.

Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растёт и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем.

Поэтому сегодня мы проведем нашу встречу в форме тренинга. Это чудесная форма для налаживания общения, преодоления неуверенности в себе, снятия стресса и профилактики конфликтов.

### **1. Упражнение «Поза Наполеона»**

Участникам показывается три движения: руки скрещены на груди, руки вытянуты вперед с раскрытыми ладонями и руки сжаты в кулаки. По команде ведущего: «Раз, два, три!», каждый участник одновременно с другими должен показать одно из трех движений (какое понравится). Задача в том, чтобы вся группа или большинство участников показали одинаковое движение.

Комментарий ведущего

*Это упражнение показывает, насколько вы готовы к работе. Если большинство показали ладони, значит, они готовы к работе и достаточно открыты. Кулаки показывают агрессивность, поза Наполеона – некоторую закрытость или нежелание работать.*

### **2. Игра «Театр Кабуки»**

Ход: Игра напоминает игру «Камень, ножницы, бумага».

В театре Кабуки есть 3 главные роли:

Принцесса. Чтобы изобразить Принцессу надо присесть покачивая плечами и сказать: «Хи!».

Дракон. Вверх поднимают обе руки изображая когти и произносят: «Р-р-р!»

Самурай. Выхватывают воображаемый меч и резко произносят: «Ха!»

Каждая из команд посоветовавшись выбирает себе роль. При этом надо учитывать, что Самурай убивает Дракона, Дракон съедает Принцессу, а Принцесса очаровывает Самурая. Победившая команда получает очко. Игра продолжается до 5 очков.

### **3. Упражнение «Ярлыки».**

Участники делятся на две группы. Каждому одевается на голову «корона» с надписью: «Улыбайся мне», «Будь пасмурным», «Жорчи мне гримасы», «Разговаривай со мной так, будто мне 5 лет», «Одобряй меня», «Говори, что я ничего не умею», «Жалей меня», так, чтобы участники не видели, что на ней написано, но обращаться во время работы к участниками своей группы нужно так, как написано на его «короне». После первой группе дается задача записать как можно больше позитивных следствий конфликтных ситуаций, второй команде, соответственно, – описать негативные последствия конфликтов.

Через 2 минуты все, не снимая «короны», отвечают на вопрос:

*- Понравилось ли вам, когда с вами общались таким образом?*

*После того, как все желающие высказались, предлагаю снять «ярлыки» и выйти со своих ролей.*

*Задача для обсуждения. Чем в реальной жизни могут быть «короны»?*

*Как влияет наличие подобных ярлыков на общение?*

*Как часто мы встречаемся с ситуациями навешивания ярлыков?*

*Как ребенок реагирует на ярлык?*

*Легко ли избавиться ярлыка? Как это сделать?*

*Рефлексия: сложно было выполнять упражнение? Как вы думаете, что легче написать – «+» или «-»?*

Н.В.Клюева предлагает характеристику конфликта:

#### **Конструктивные стороны конфликта:**

Конфликт вскрывает «слабое звено» в организации, во взаимоотношениях (диагностическая функция конфликта).

Конфликт дает возможность увидеть скрытые отношения.

Конфликт дает возможность выплеснуть отрицательные эмоции, снять напряжение.

Конфликт – это толчок к пересмотру, развитию своих взглядов на привычное.

Необходимость разрешения конфликта обуславливает развитие организации.

Конфликт способствует сплочению коллектива при противоборстве с внешним врагом

#### **Деструктивные стороны конфликта:**

Отрицательные эмоциональные переживания, которые могут привести к различным заболеваниям.

Нарушение деловых и личных отношений между людьми, снижение дисциплины. В целом ухудшается социально-психологический климат.

Ухудшение качества работы. Сложное восстановление деловых отношений.

Представление о победителях или побежденных как о врагах.

Временные потери. На одну минуту конфликта приходится 12 минут послеконфликтных переживаний.

#### **4. Притча «Забирайте своё себе»**

Однажды Будда проходил со своими учениками мимо деревни, в которой жили противники буддистов. Жители деревни выскочили из домов, окружили Будду и учеников, и начали их оскорблять. Ученики тоже начали распаляться и готовы были дать отпор, однако присутствие Будды действовало успокаивающе. Но слова Будды привели в замешательство и жителей деревни, и учеников.

Он повернулся к ученикам и сказал:

– Вы разочаровали меня. Эти люди делают своё дело. Они разгневаны. Им кажется, что я враг их религии, их моральных ценностей. Эти люди оскорбляют меня, и это естественно. Но почему вы сердитесь? Почему вы позволили этим людям манипулировать вами? Вы сейчас зависите от них. Разве вы не свободны?

Жители деревни не ожидали такой реакции. Они были озадачены и притихли. В наступившей тишине Будда повернулся к ним:

– Вы всё сказали? Если вы не всё сказали, у вас ещё будет возможность высказать мне всё, что вы думаете, когда мы будем возвращаться.

Люди из деревни были в полном недоумении, они спросили:

– Но мы же оскорбляли тебя, почему же ты не сердишься на нас?

– Вы – свободные люди, и то, что вы сделали, – ваше право. Я на это не реагирую.

Я тоже свободный человек. Ничто не может заставить меня реагировать, и никто не может влиять на меня и манипулировать мною. Я хозяин своих проявлений. Мои поступки вытекают из моего внутреннего состояния. А теперь я хотел бы задать вам вопрос, который касается вас. Жители деревни рядом с вашей приветствовали меня, они принесли с собой цветы, фрукты и сладости. Я сказал им: «Спасибо, но мы уже позавтракали. Заберите эти фрукты с моим благословением себе. Мы не можем нести их с собой, мы не

носим с собой пищу». Теперь я спрашиваю вас: «Что они должны делать с тем, что я не принял и вернул им назад?»

Один человек из толпы сказал:

– Наверное, они забрали это домой, а дома раздали фрукты и сладости своим детям, своим семьям.

Будда улыбнулся:

– Что же будете делать вы со своими оскорблениями и проклятиями? Я не принимаю их. Если я отказываюсь от тех фруктов и сладостей, они должны забрать их обратно. Что можете сделать вы? Я отвергаю ваши оскорбления, так что и вы уносите свой груз по домам и делайте с ним всё, что хотите...

## **5. Дыхательное упражнение Эверли.**

Цель: активизация работы стволовых отделов мозга, ритмирование правого полушария, энергетизация мозга, снятие мышечного напряжения, ликвидация ощущения тревоги, снижение частоты сердечных сокращений. Регулярное систематическое выполнение данного упражнения сформирует своего рода антистрессовую установку. Последующие стрессовые ситуации будут переживаться более спокойно и менее разрушительно для вас. Закрывать глаза, положить левую руку на пупок, а правую руку сверху так, как вам удобно. Вообразить внутри себя надувной резиновый шарик (визуализация). На вдохе представлять, как воздух входит через нос, идет вниз и надувает шарик. По мере заполнения шарика воздухом руки будут подниматься вверх. Надувание шарика в области живота должно переходить в среднюю и верхнюю часть грудной клетки. Продолжительность вдоха должна составлять две секунды. По мере совершенствования навыка ее можно увеличить до трех секунд. Задержать дыхание (не более двух секунд). Повторять про себя фразу: «Мое тело спокойно». Медленно начать выдох. Продолжать повторять про себя фразу: «Моё тело спокойно». Продолжительность выдоха должна длиться не менее 3-4 секунд. Повторить это четырехфазовое упражнение не более 3-5 раз. При головокружении необходимо прекратить упражнение, а в следующий раз сократить продолжительность вдоха, паузы и выдоха. Упражнение можно выполнять утром, днем и вечером, а также в стрессовой ситуации.

## **6. Методика стирания стрессовой информации из памяти (визуализация).**

Сядьте и расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте перед собой чистый альбомный лист бумаги, карандаши, стирательную резинку. Мысленно нарисуйте на листе негативную ситуацию, которую необходимо забыть. Это может быть реальная картинка, образная ассоциация, символ и т.д. Мысленно возьмите стирательную резинку и начинайте последовательно «стирать» с листа бумаги созданную негативную ситуацию. «Стирайте» до тех пор, пока с листа не исчезнет картинка. Откройте глаза. Произведите проверку. Для этого закройте глаза и представьте тот же лист бумаги. Если картинка не исчезла, снова возьмите стирательную резинку и «стирайте» до ее полного исчезновения. Через некоторое время методику можно повторить. В результате выполнения антистрессовых упражнений восстанавливается межполушарное взаимодействие и активизируется нейроэндокринный механизм, обеспечивающий адаптацию к стрессовой ситуации и постепенный психофизиологический выход из нее.

## **7. Упражнение «Я заслуживаю...»**

Ход: Счастье редко дается человеку «большим куском». В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в детях, которые вас часто огорчают.

Сейчас возьмите ручки и листочки бумаги, запишите фразу «Я заслуживаю...», вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это про себя. Например: «Я заслуживаю вовремя пришедшего автобуса», «Я заслуживаю того, чтобы сын выполнил домашнее задание», и т.п. Вспомните не менее пяти событий.

Задание на дом: каждый вечер перед сном вспоминайте не менее двадцати хороших событий дня, начиная фразой: «Я заслуживаю...» Это необходимо делать в течение трех недель. Чтобы не забыть, напишите эту фразу на листе бумаги и повесьте возле кровати, это будет напоминать вам домашнее задание. Поверьте - это изменит ваше отношение к себе и окружающим.

## **8. Упражнение «Сердце коллектива»**

-Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце (Во время выполнения включаются презентация с релаксационной музыкой)

## **9. Заключение. Прощание**

Все встают в круг. Ведущий просит рассказать о своих чувствах и ощущениях:

- Что в тренинге заставило задуматься?
- Что понравилось? Что пригодится?
- На этом тренинг заканчивается. Пора прощаться.