

Содержание тренинговых занятий:

Адаптационный тренинг «Я – успешный педагог»

Цель: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых специалистов.

Арт-терапевтический тренинг преодоления страхов и тревожности

Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

Семинар-практикум с элементами тренинга «Образ педагога»

Задачи: создавать благоприятные условия для работы; актуализировать в сознании коллег свой образ педагога; выявлять особенности представлений педагогов о своей профессиональной деятельности; формировать прогностические в предвидении результатов своих действий; продолжать осваивать способы самораскрытия; развивать способность к рефлексии; обратить внимание на поиск резервов для более эффективной работы.

Арт-терапевтический тренинг самопознания и рефлексии

Цель: развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

Тренинг «Просто поверь в себя»

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Тренинг «Мудрость в повседневных конфликтах»

Цель: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией.

Тренинг «Психологическое благополучие педагога»

Цель: профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния, профилактика неврозов.

Тренинг личностного роста

Цель: закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.

Адаптационный тренинг «Я – успешный педагог»

Цели тренинга: содействие успешной социально-психологической адаптации молодых специалистов.

Задачи:

- Помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт.

- Создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений.
- Отработка различных способов межличностного восприятия. Осознание педагогами своих личностных особенностей и изменение в позитивную сторону отношения к себе и другому человеку.
- Предоставление возможности молодым педагогам и воспитателям лучше узнать друг друга и традиции учреждения.

Материалы: памятка для молодых педагогов, повязка на глаза, листы бумаги по количеству участников, цветные карандаши, фломастеры.

1. Правила группы

– Здравствуйте, меня зовут ...

Наша работа сегодня предполагает некоторые правила, а именно:

- доверительный стиль общения;
- активное участие в происходящем;
- общение по принципу «здесь и теперь»;
- уважение к говорящему.

2. Приветствие

Оборудование: визитки, фломастеры, иголки.

– Оформление визитки, укажите своё трениговое имя. Расскажите о своём имени так, чтобы участники тренинга смогли его запомнить.

Вопросы:

- что узнали нового об участниках тренинга;
- что запомнилось;
- как себя сейчас чувствуете.

2. Вступительное слово

«Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным условиям, к коллективу тех сотрудников, которые их окружают. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше. Но, так или иначе, все педагоги, пришедшие впервые в учреждение, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности. Некоторые молодые педагоги описывают период своей адаптации к учреждению как сложный, напряженный. Другие наоборот отмечают, что им было довольно легко адаптироваться к новым условиям. Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые попали в наш коллектив. Попробуйте вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего».

Психолог предлагает высказаться об этом в кругу.

Высказываясь, стараться обращать внимание на следующие вопросы:

- На что я обратила внимание, придя первый раз в данный коллектив?
- Какие чувства я испытывала при этом?
- Что я обо всем этом подумала?
- Как изменились сейчас мои первоначальные представления?

Итак, социально-психологическая адаптация сотрудника представляет собой процесс включения специалиста в новый трудовой коллектив.

3. Упражнение «Слепой и поводырь»

Сейчас мы попробуем смоделировать процесс адаптации нового сотрудника. В помещении расставляются стулья и другие препятствия. Одному из участников на глаза одевается повязка. Остальные участники играют роль поводырей. Их задача – провести его мимо препятствий с помощью инструкций.

После выполнения упражнения задаются вопросы:

- как себя чувствовали в роли «слепого», в роли «поводыря»?
- какие были трудности в процессе выполнения задания?
- какая связь обнаруживается между чувствами у «слепого» в этом упражнении и чувствами молодого сотрудника в процессе адаптации?

4. Упражнение «Мои профессиональные планы».

Каждый участник вместе с группой имеет возможность поразмышлять над тем, чего он ожидает от своей профессиональной жизни, каковы его устремления, какие ценности для него значимы. Начать процедуру можно следующим образом:

1. «Прошлое, настоящее и будущее».

Каждому участнику предлагается на листе бумаги нарисовать цветными карандашами три круга, символизирующих профессиональное прошлое, настоящее и будущее. Расположение, размеры и цвет кругов участники выбирают сами в соответствии со своими ощущениями. После выполнения задания группе предлагается обсудить представленные рисунки.

Вопросы, которые могут задаваться:

- Как соотносятся между собой прошлое, настоящее и будущее?
- Какая между ними связь?
- Чем отличаются рисунки участников? и т.д.

2. «Значимые профессиональные события в прошлом и наиболее желанные в будущем».

Каждому участнику предлагается представить свою профессиональную жизнь и найти два события, наиболее значимые в прошлом и два события, которые наиболее желанны в будущем. При обсуждении делается акцент на события, ожидаемые в будущем.

Вопросы для обсуждения:

- От кого зависит возможность осуществления этих планов?
- В какое время они должны произойти?
- Что может помешать тебе осуществить свои планы?

- Если эти события не произойдут, что ты будешь чувствовать? и т.д. Желательно, чтобы каждый участник группы принял участие в этой процедуре.

Основной смысл данного тренингового действия – принятие каждым на себя ответственности за свое ближайшее профессиональное будущее. Когда человек вслух формулирует собственные цели, он тем самым как бы публично берет на себя обязательства выполнить их. При этом эффект будет более высоким, если профессиональные перспективы каждого участника зафиксировать еще и на бумаге.

5. Упражнение «Чемодан»

Группе объявляется, что сейчас каждому молодому педагогу дается воображаемый чемодан и участникам предлагается «собрать» его в «дорогу» – профессиональный путь в данном коллективе. «Вещи» – пожелания, советы, качества, которые понадобятся для успешного профессионального и личностного развития.

6. Рефлексия по кругу.

Участники делятся впечатлением от тренинга.

Арт-терапевтический тренинг преодоления страхов и тревожности

Цель: преодоление негативных переживаний, снижение эмоционального напряжения.

Необходимые материалы: листочки с напечатанными стихами; цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4; цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

1. Игра «Сурдоперевод»

Цель: активизировать группу.

Материалы: листочки с написанным текстом – разные стихи простые.

Процедура: Ведущий предлагает разделить всем на пары. Пары поочередно выступают перед другими участниками. Каждый из пары выступает по очереди в роли дикторов и сурдопереводчиков. Пока один из партнёров читает стих, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передаёт при помощи мимики и жестов содержание текста.

2. Упражнение «Волшебные зеркала»

Цель: формирование положительной Я -концепции, повышение уверенности в себе, снижение тревожности.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать себя в 3-х зеркалах, но не простых, волшебных: в первом – маленьким и испуганным, во втором – большим и весёлым, в третьем – не боящимся ничего и сильным.

Вопросы:

1. Какой человек выглядит симпатичнее?

2. На кого ты сейчас похож?
3. В какое зеркало ты чаще всего смотришься в жизни?
4. На кого ты хотел бы быть похож?
5. Какие ощущения у тебя возникали в процессе рисования 3-х рисунков?

3. Упражнение «Нарисуй свой страх»

Цель: преодоление негативных переживаний, символическое уничтожение страха, снижение эмоционального напряжения.

Материалы: цветные карандаши либо фломастеры, бумага А4.

Процедура: Участникам предлагается нарисовать свой страх и ему дать имя. Участники по очереди рассказывают о своих рисунках. Идёт обсуждение. После чего участникам предлагается несколько вариантов на выбор избавления от своего страха: уничтожить рисунок (страх); превратить страшное в смешное, дорисовав рисунок; украсить его, чтобы оно само себе понравилось и стало добрым; либо свой вариант придумать.

Вопросы:

1. Что изображено на рисунке? Расскажи о нём подробнее.
2. Какие ощущения у тебя возникали во время рисования?
3. Какой способ избавления от страха ты выбрал? Какой этот страх сейчас?
4. Какие ощущения у тебя возникали во время «избавления»?
5. Изменилось ли твоё отношение к данному страху теперь?

4. Упражнение «Защитный амулет» (разработка составителей)

Цель: снижение психоэмоционального напряжения.

Материалы: бумага А4, цветной картон, цветная бумага, пластилин, клей, ножницы, нитки, ленточки, пуговицы, стразы, блёстки, крупы (гречка, рис), макаронные изделия (разные по форме, размеру), бусинки, ракушки.

Процедура: Предлагается из предложенных материалов сделать себе личный амулет для защиты от страхов.

Вопросы:

1. Представьте свой амулет другим.
2. Как действует ваш амулет?
3. Какими свойствами он обладает?
4. Как он поможет Вам справиться с Вашим страхом?
5. Почему были выбраны именно эти материалы?

5. Завершение

Вопросы для итогового обсуждения.

1. Изменилось ли ваше отношение к страху после тренинга? И какое оно теперь?
2. Как Вы теперь относитесь к своим страхам?
3. Что помогло преодолеть Ваш страх?
4. Какое влияние оказала группа на преодоление Вашего страха?
5. Какие выводы вы сделали для себя?

Семинар-практикум с элементами тренинга «Образ педагога»

Задачи:

- создавать благоприятные условия для работы;
- актуализировать в сознании коллег свой образ педагога;
- выявлять особенности представлений педагогов о своей профессиональной деятельности;
- формировать прогностические в предвидении результатов своих действий;
- продолжать осваивать способы самораскрытия;
- развивать способность к рефлексии;
- обратить внимание на поиск резервов для более эффективной работы.

1. Упражнение «Приветствие»

Педагогам предлагается продолжить фразу, обращаясь к каждому члену группы: «Привет, ...(имя), ты знаешь...»

2. Игра-разминка

Педагогам предлагается, стоя в кругу и бросая друг другу мяч, называть глаголы, характеризующие их деятельность.

Эта игра позволяет взглянуть на профессию педагога как с точки зрения качеств, которыми он обладает или должен обладать, так и актуализировать виды профессиональной деятельности, а также навыки и умения.

При анализе на это необходимо обратить внимание, подчеркнуть разноплановость профессиональных требований, предъявляемых к педагогу. Также стоит обратить внимание на количественное соотношение позитивных и негативных характеристик, которые прозвучали во время игры.

3. Игра «Атомы – молекулы»

Все участники – атомы. Они двигаются, иногда объединяясь в молекулы. Темп, направление движения, количество атомов в молекулах задает ведущий. Например: «Молекулы, по три – локтями!» - все должны разбиться на группы по три человека и прижаться друг к другу локтями.

В конце выполнения упражнения надо образовать три подгруппы.

4. Задание «Причины – последствия».

Одно из самых главных качеств педагога – умение разобраться в возможных причинах той или иной ситуации, предположить ее последствия, а потом выбрать наиболее оптимальный способ ее разрешения.

Педагогам трех групп предлагается одна и та же ситуация: «Ребенок разбил вазу».

1 группа продумывает как можно больше характеристик воспитанника (личностные качества, успешность в обучении, статус в группе и т.д.).

2 группа предлагает как можно больше возможных причин – почему разбил вазу.

3 группа продумывает возможные реакции (как позитивные, так и негативные) педагога на то, что ребенок разбил вазу.

Каждая группа работает самостоятельно, записывая варианты на отдельных карточках. На это отводится 7 мин. Когда все готовы, карточки

собираются и раскладываются в три стопки (1-я – характеристика ребенка, 2-я – мотивы, 3-я – реакция педагога). Далее совместная работа организуется по принципу лото: педагоги 1-й группы открывают одну из карточек и зачитывают характеристику ребенка. Педагоги 2-й группы также берут любую карточку и объясняют мотивы поступка. И, наконец, педагоги 3-й группы конкретизируют реакцию по отношению к ребенку, разбившему вазу.

Таким образом, из абстрактных, разрозненных характеристик складывается целостная картина педагогической ситуации.

Далее осуществляется совместный поиск возможных последствий сложившейся ситуации, а также причин той или иной реакции педагога на действие ребенка.

После анализа ситуации карточки вновь возвращаются в общий набор, перемешиваются и работа продолжается. Каждая смоделированная ситуация будет носить свой, специфический характер и требовать индивидуального подхода к анализу в зависимости от того, является ли она конфликтной, позитивные или негативные последствия может вызвать.

Необходимо создать на занятии такую ситуацию, чтобы педагоги видели: один и тот же поступок может иметь различные мотивы и последствия, может быть по-разному воспринят окружающими.

На основании такой работы совместно с педагогами можно построить схему анализа педагогической ситуации, которая будет использоваться при моделировании самых разнообразных ситуаций.

5. Задание «Гостиница»

Педагогам предлагается следующая ситуация. В гостинице есть три свободных номера. Администратору дано указание – поселить в них педагогов. Однако информация, которой он владеет, нечеткая: он не знает ни пола, ни возраста, ни конкретной специализации педагогов, ни целей их приезда. Возле своего окошка он поместил табличку: «Места только для педагогов».

Вместе с тем он обнаружил, что сегодня в гостиницу большой наплыв приезжих, а мест нет, он вынужден отказывать. Администратору известно, что люди, желающие получить место, прибегают к разным уловкам, пытаются выдать себя за педагога. Ему нужно быть начеку.

Один человек из группы выбирается администратором. Другие выступают в роли приезжих (среди них три настоящих педагога, назначенные психологом). Видя табличку, все начинают выдавать себя за педагогов. Администратор должен на свое усмотрение поселить трех человек.

После выполнения задания группа анализирует, что было ключевым в оценивании человека как педагога. Какие признаки способствовали этому? Кто был наиболее убедительным, исполняя роль? На что ориентировались педагоги, воплощая этот образ?

Данное задание направлено на развитие рефлексивной оценки образа педагога.

6. Упражнение - активатор «Путаница»

Участники, стоя в кругу с плотно закрытыми глазами, протягивают руки вперед и сцепляются ими с теми людьми, на которых натолкнулись. Открыв глаза и не расцепляясь, надо распутать получившуюся путаницу.

7. Задание «Портрет педагога»

Задание выполняется в трех микрогруппах. Каждая получает задание составить собирательный социально-психологический портрет типичного педагога:

- педагог дореволюционной России;
- советский;
- современный педагог.

Педагогам предлагается план-схема, по которой они будут работать:

- внешний вид (одежда, манера, атрибуты, символизирующие педагога того или иного времени);
- особенности речи;
- доминирующие ценности;
- манера общения с детьми, коллегами;
- возможная реакция на различные ситуации, поступки детей;
- основные принципы педагога своего времени.

При выполнении задания можно вспоминать образы из художественной литературы, кинофильмов, а также примеры из своего жизненного опыта, наблюдение за педагогами в процессе своей профессиональной деятельности.

8. Упражнение «Тебе в работе помогает...»

Занятие завершается высказыванием мнения о своём соседе слева, которое отражало бы его сильные стороны как личности и профессионала.

Высказывание можно начать с фразы: «Тебе как профессиональному педагогу очень помогает в работе то, что ты...».

9. Анкетирование «Обратная связь»

Завершением каждого занятия становится рефлексия. Группам выдаётся лист с незаконченной фразой. Задача участников – закончить предложение. Например:

«Во время встречи мне удалось...»;

«Мои мысли после занятия о себе..., о группе...»;

«Мне хотелось бы...».

В конце педагог-психолог желает участникам творческих успехов и прощается до новых встреч.

Арт-терапевтический тренинг самопознания и рефлексии

Цель: развитие самопознания, рефлексии в группе, формирование положительного эмоционального климата.

1. Упражнение «Приветствие»

Цель: приветствие участников, зарядить группу энергией.

Ход упражнения

Участникам предлагается образовать круг и разделиться на три равные части: «европейцев», «японцев» и «африканцев». Потом каждый из участников идёт

по кругу и здоровается со всеми «своим способом»: «европейцы» пожимают руку, «японцы» кланяются, «африканцы» трутся носами. Упражнение можно повторить несколько раз, каждый из участников смог побывать в разных ролях.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. В какой роли вам было удобнее и почему?
3. В жизни отвечаете ли вы взаимностью, когда с вами здороваются непривычным для вас способом?
4. Какие чувства вы при этом испытываете?

2. Упражнение «Я рад тебя видеть...»

Цель: определение положительных сторон участников.

Ход упражнения

Каждый из участников обращается к своему соседу со словами: «Я рад тебя видеть, потому что...». Продолжить это высказывание нужно не внешними описаниями человека, а личностными качествами участников.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Какие чувства вы испытывали, когда к вам обращался ваш сосед?
3. Что вы испытывали, когда вам нужно было обратиться к другому человеку со словами «Я рад тебя видеть...»?
4. Легко ли вам было определить, почему вы рады видеть своего соседа?
5. Часто ли вам в жизни приходится говорить людям комплименты?

3. Упражнение «Кто Я?»

Цель: способствовать сближению группы, самоанализ.

Материалы: бумага, ручки.

Ход упражнения

Участникам предлагается задуматься над вопросом «Кто я?», потом написать на листочке цифры от 1 до 10, напротив каждой цифры нужно написать свои характеристики, черты, интересы. Затем каждый сдаёт свой листочек ведущему, листочки перемешиваются в мешочке и каждый выбирает себе тот листок, который он достал из мешочка. Характеристики зачитываются вслух и участники должны отгадать кому принадлежат эти черты.

Вопросы для обсуждения:

1. Какие чувства вы испытывали при выполнении упражнения?
2. Легко ли вам было выполнять его?
3. Трудно было кому-то из вас отгадать кому принадлежат характеристики?
4. Часто ли в жизни вам приходилось ошибаться?
5. На ваш взгляд, все перечисленные характеристики человека подходили данному участнику?

4. Упражнение «Нарисуй своё имя»

Цель: расширить представление о себе.

Материалы: бумага, цветные карандаши.

Ход упражнения

Взяв карандаши и бумагу, участники располагаются в любом удобном месте аудитории. На листе бумаги им предстоит нарисовать образ собственного имени в аллегорической форме так, как они себе его представляют. После того, как все закончили рисовать, каждый участник презентует свой рисунок. Ведущие в ходе презентаций зачитывают значения некоторых имён.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять данное упражнение?
2. Согласны ли вы с определениями ваших имён, предоставленные ведущими?
3. Нравятся ли вам ваши имена?
4. Как вы считаете подходит вам именно ваше имя?
5. Хотели бы вы изменить своё имя?

5. Упражнение «Солнечная поляна»

Цель: снятие напряжения, создание тёплой, дружеской обстановки, основанной на доверии и понимании окружающих.

Материал: лист ватмана, на котором нарисована поляна, трава, солнце, цветная и белая бумага, ножницы, различные изобразительные средства.

Инструкция. Посмотрите, как светло в нашей комнате. Она наполнена светом и теплом наших сердец. Представьте, что мы находимся на чудесной солнечной поляне, где растёт много цветов. Это и ромашки, и одуванчики, и васильки. Каждый на этой поляне найдёт свой цветок. А теперь возьмите бумагу, карандаши или фломастеры и нарисуйте цветок, который представили в своём воображении. Напишите на нём пожелание группе, раскрасьте, вырежьте этот цветок и приклейте на нашу солнечную поляну.

Посмотрите, какая получилась прекрасная поляна с цветами! Если подойти к ней поближе, мы сможем прочитать пожелания и почувствовать аромат сказочных цветов.

6. Упражнение «Передай движение по кругу»

Цель: развитие невербального взаимопонимания в группе.

Ход упражнения

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли вам было выполнять упражнение?
2. Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
3. Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
4. Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
5. Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

Тренинг «Просто поверь в себя»

Цель: способствовать приобретению опыта выступления перед аудиторией, повышение самооценки, отработка навыка уверенного поведения, самопознание.

Необходимые материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный), цветные мелки, карандаши, фломастеры, бумага А4.

1. Упражнение «Хвасталки»

– Я хочу поговорить о ваших успехах. Жизнь так разнообразна, что в ней всегда найдётся сфера, в которой вы успешны. Вспомните, пожалуйста какое-либо достижение, которое произошло за последнее время, при этом не имеет значение, большое оно или маленькое, главное, чтобы это было важно для вас. Подумайте об этом 1-2 минуты.

– Сейчас вам необходимо сообщить о своих достижениях как можно большему количеству людей. Постарайтесь показать, насколько вас это порадовало. Человек которому вы скажите об успехе, отвечает: «Я рад за тебя!».

Вопросы:

- легко ли было говорить о своих успехах;
- узнали ли вы что-то новое о ком-нибудь;
- легко ли было радоваться вместе с другими; как чувствовали себя, когда говорили о своих достижениях.

2. Упражнение «Стирка»

Цель: развитие уверенности в своих телодвижениях; преодоление боязни выступать перед аудиторией.

Материалы: музыкальный проигрыватель, музыка диско (темп умеренный).

Процедура:

1. Стираем бельё (исходное положение – ноги в 6-й позиции, руки внизу, перед собой, сжаты в кулаки): движения руками вверх – вниз, ноги выполняют пружинку.
2. Отжимаем бельё (исходное положение – ноги слегка расставлены, руки сжаты в кулаки): поворот корпуса вправо, вес тела на правую ногу, круговые движения руками – отжим; поворот корпуса влево, вес тела на левую ногу, круговые движения руками – отжим. Повторить движения ещё раз.
3. Вешаем бельё (исходное положение – полуприсест, руки вдоль корпуса): движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх вправо; движение ногами с выпрямлением, руки поднимаются вверх влево.
4. Прикрепляем бельё (исходное положение ноги в 6-й позиции, руки на поясе): держа левую руку на поясе, поднимаем левую руку вверх накрест; держа левую руку на поясе, поднимаем правую руку вверх накрест.

5. Обмахиваемся (жарко): движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом вправо; движения ладонями обеих рук в направлении корпуса с поворотом влево.
6. Вытираем пот со лба (исходное положение ноги по 6-й позиции, руки произвольные): по очереди левой и правой руками проводим по лбу.
7. Вытираем ноги и заходим в дом (исходное положение – ноги по 6-й позиции, руки на поясе): движения ногами, как будто их вытирают об пол; два шага вперед.

3. Упражнение «Я сильный – Я слабый»

Цель: помочь членам группы отличить уверенное поведение от неуверенного, способствовать развитию уверенности в себе через ролевое проигрывание.

Процедура: Участники разбиваются по парам и становятся каждый друг напротив друга. Первый участник в паре вытягивает вперёд свою руку. Второй участник в паре пытается опустить руку напарника, нажимая на неё сверху. Первый участник в паре должен постараться удержать руку, говоря при этом громко и решительно: «Я сильный». Теперь повторяем тоже самое, но первый участник в паре говорит «Я слабый», произнося это с соответствующей интонацией, т.е. тихо, уныло. Попробуйте поменяться.

Вопросы:

1. Когда вам было легче удержать руку: в первом или во втором случае?
2. Почему, как вы думаете?
3. Какие чувства Вы испытывали при выполнении этого упражнения?
4. Какое влияние оказывали произносимые Вами фразы «Я сильный», «Я слабый» на выполнение задания?

3. Упражнение «Рисунок Я»

Цель: расширить представление о себе, самопознание.

Материалы: карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Взяв карандаши, либо фломастеры, бумагу участники располагаются в любом месте комнаты. Желательно чтобы рядом с друг другом никто не сидел. На листке бумаги им предстоит нарисовать собственный образ в аллегорической форме так, как они себя представляют. Для рисования даётся определённое время. Например, 10 минут, по истечении, которого всё же не следует жёстко требовать окончания рисования, надо дать возможность каждому участнику закончить свой рисунок в спокойной обстановке.

Инструкция участникам: «Можете рисовать всё, что хочется. Это может быть картина природы, натюрморт, абстракция, фантастический мир, остросюжетная ситуация, нечто в стиле ребуса, в общем всё, что угодно, но с чем вы ассоциируете, связываете, объясняете, сравниваете себя, своё жизненное состояние, свою натуру».

Когда рисунки выполнены, ведущий их собирает и перетасовывает в случайном порядке. Ведущий предлагает каждому участнику по очереди выбрать из стопки рисунок и демонстрируя его группе, просит участника

поделиться впечатлениями, что за человек мог его нарисовать. Чей-то комментарий ограничивается одним словом, кто-то делится более подробными догадками. Это не самое важное. Главное – способствовать тому, что бы высказались все, включая и авторов рисунков. Автору предлагается высказаться, что называется, для маскировки.

Вопросы:

1. Поделись впечатлениями, какой человек мог нарисовать данный рисунок.
2. Какими качествами обладает этот человек?
3. Это уверенный в себе человек или наоборот?
4. Когда высказывались по поводу вашего рисунка, какие чувства вы переживали?
5. Всё ли высказанное об этом рисунке совпадает с Вашими качествами?

4. Упражнение «Дополнительное рисование»

Цель: выявить склонность к неуверенности.

Материалы: цветные мелки, карандаши или фломастеры, бумага А4.

Процедура: Рисунок посылается по кругу. Один из участников начинает рисовать, другой продолжает, что-то добавлять и так по кругу.

Рисунок может выполняться цветными мелками, фломастерами, карандашами... Рисунок выполняется на одном альбомном листе т.к. тема является повышение уверенности. С каждым последующим дополнением места будет уменьшаться, что может смутить не уверенного человека, т.к. он будет «нарушать» рисунок другого.

При анализе полученного рисунка художественный уровень его выполнения не учитывается. Речь идет прежде всего о чувствах испытуемых субъектом при дополнении чужого рисунка, дефицита места где можно нарисовать что то свое, боязнь испортить уже нарисованное...

Вопросы:

1. Дополнили ли вы рисунок?
2. Если нет то почему?
3. Это именно то что вы хотели бы добавить?
4. Если нет то почему?
5. Что именно Вы изобразили?

5. Упражнение «Я – звезда»

Цель: отработка навыков уверенного поведения.

Процедура: Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимой для него и в то же время известной присутствующим звезды (Алла Пугачёва, президент Украины, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу или показывает какой-либо жест, характеризующий его звезду). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

Вопросы:

1. Сложно ли Вам было выбрать для себя роль значимой и известной звезды?
2. Что схожего между Вами и выбранной звездой?
3. Какие чувства возникли у вас в ходе презентации?
4. Вы старались показать выбранную Вами звезду так, чтобы было понятно другим?
5. Где было легче, показывать или отгадывать?

6. Завершение «Пожелания по кругу»

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Ведущий предлагает членам группы пожелать своему соседу что-нибудь.

Вопросы ко всему тренингу:

1. Изменилось ли ваше представление о себе?
2. Какой опыт вы получили для себя на данном тренинге сегодня?
3. Что нового вы узнали о себе?
4. Какие выводы вы сделали для себя?

Тренинг «Мудрость в повседневных конфликтах»

Цели тренинга: развитие коммуникативных способностей, осознание привычных способов общения, анализ ошибок межличностного взаимодействия; оптимизация межличностных отношений с коллегами, администрацией.

1. Упражнение «Кто родился в мае...»

Группа рассаживается по кругу. Педагогам объясняется, что сейчас будет проводиться игра, с помощью которой они смогут лучше узнать друг друга. Называется личностное качество или описывается ситуация и участники, по отношению к которым справедливо высказывание, выполняют определенное действие. Они встают со стула, выполняют это действие и снова садятся на место. Например: «Тот, у кого есть брат, должен щелкнуть пальцами». Темп игры должен возрастать. Варианты высказываний:

- у кого голубые глаза – трижды подмигните;
- тот, кто сегодня утром съел вкусный завтрак, пусть погладит себя по животу;
- кто родился осенью, пусть возьмет за руку одного члена группы и станцует с ним;
- кто любит кошек, трижды промяукайте;
- у кого есть замужняя сестра, пусть скажет соседу слева, что это его не касается;
- кто пьет кофе с сахаром и молоком, загляните себе под стул;
- у кого есть веснушки, пробегите по кругу;
- замужние опишите в воздухе большую восьмерку рукой;
- пусть единственный ребенок своих родителей поднимется на стул;
- тот, кого принуждали прийти в эту группу, должен затопать по полу ногами

и крикнуть: «Я не позволю себя заставлять!»);
– у кого есть собственные дети, подпрыгните (один прыжок за каждого ребенка);
– кто считает себя любознательным человеком, пусть поменяется местами с тем, кто думает так же;
– кто изредка мечтал стать невидимым, закройте лицо ладошками;
– тот, кто умеет играть на каком-нибудь музыкальном инструменте, пусть покажется как это делается;
– кто находит, что игра длится достаточно долго, должен трижды хлопнуть ладонями по сиденью, скрестить руки на груди и громко крикнуть: «Хватит!».

2. Упражнение «Карусель комплиментов»

– Многие из нас в детстве любили кататься на карусели, сейчас мы также покатаемся, но на необычной «карусели комплиментов». Необходимо образовать два круга (внешний и внутренний) и встать лицом дуг к другу. Когда вы окажетесь перед человеком, то необходимо сказать ему комплимент. Карусель останавливается тогда, когда вы оказались перед первым человеком.

Вопросы:

- как вы сейчас себя чувствуете;
- что изменилось в вашем состоянии;
- трудно и было выполнять упражнение.

3. Основная часть «Мы и конфликты».

Участникам предлагается вспомнить и записать недавний конфликт, возникший на работе или в семье. Затем каждый участник по кругу читает описание конфликтных ситуаций, группа отбирает некоторые из них для проигрывания. Действия участников определяют те, кто разыгрывает ситуацию. Каждая ситуация проигрывается несколько раз, чтобы вовлечь максимальное число участников группы и получить как можно больше вариантов поведения в ситуации. После этого все варианты поведения в ситуации обсуждаются участниками, анализируется поведение каждого.

Можно предложить следующую схему анализа:

1. Формулирование проблемы, подлежащей решению.
2. Квалификация конфликта (деловой, личностный), разбор конфликта - конфликтующие стороны, повод конфликта, его настоящая причина и т. д.
3. Обсуждение и оценка возможных вариантов разрешения конфликта, действий конфликтующих сторон.
4. Прогноз последствий выбранного варианта разрешения конфликта.

4. Игра " Небитаемый остров "

Участникам группы нужно представить себе, что они оказались на небитаемом острове, и разыграть свои действия в этой ситуации:

организовывать совместную деятельность (поиски пищи и воды, разведение костра), делать свой социальный выбор (выбирают главного, обдумывают планы на будущее и т. д.). Действия участников обозначают символически, оговаривая их. Игра продолжается в среднем 15-20 минут. После все участники игры садятся в круг и обсуждают ее. Сначала по очереди высказывается каждый из участников, что он ощущал во время игры, какую позицию занял, как себя вел, как вели себя партнеры, как оценивает работу группы в целом. Затем психолог дает общую характеристику и оценку действий группы на "необитаемом острове", анализируя, во-первых, распределение ролей (лидер, генератор идей, скептик, координатор и т. д.), во-вторых, поведение каждого участника, попавшего в ситуацию фрустрации. (Сама ситуация "необитаемого острова" из-за своей неопределенности, как правило, воспринимается участниками группы как фрустрирующая.) Поведение в ситуации фрустрации: *Экстрапунтивное*. Когда человек вместо принятия ситуации начинает обвинять в ней кого угодно, например, ведущего, в том, что он дал ситуацию, которую невозможно представить себе, или других участников игры, что они не так себя ведут и т. д. *Интропунтивное*. Человек начинает винить себя за неспособность "вжиться" в ситуацию, за свою ограниченность, глупость и т. д. *Конструктивное* - это продуктивный тип поведения в ситуации фрустрации. Человек принимает ситуацию, стремится определить ее для себя, поставить цели, найти средства достижения этих целей.

5. Упражнение «Передай движение по кругу»

Одному из участников предлагается придумать любое движение и передать его другому человеку с помощью жестов и мимики и так по кругу.

Вопросы для обсуждения:

6. Легко ли вам было выполнять упражнение?
7. Трудно было отгадать движение, которое вам показывали?
8. Считаете ли вы, что вас пытались запутать специально?
9. Думаете ли вы, что кто-то неправильно показывал задуманное движение?
10. Часто ли вам в жизни приходится общаться невербально?

6. Игра «Волшебная шляпа».

Пока звучит музыка, передаём шляпу по кругу, когда музыка останавливается, тот, у кого она осталась, одевает её на себя и говорит комплимент любому, стоящему в круге. Это может быть и поверхностный комплимент, касающийся одежды, украшений, внешности, а так же можно сказать что-либо положительное о участнике. Тот участник, которому адресован «комплимент», должен принять его сказав: «Спасибо, мне очень приятно! Да мне это в себе тоже очень нравится!». По окончании игры все возвращаются на места.

Обмен впечатлениями: легко ли было говорить комплимент; приятно ли было принимать комплимент.

Ведущий подводит итог: комплимент должен быть искренним, лучше не прямым, а косвенным, т.е. хвалить «родителю» ребенка.

7. Анкетирование «Обратная связь»

Бланк анкеты «Обратная связь»

1. Степень включённости 012345
2. Что мешало тебе быть включённым в занятие? _____
3. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чём-то разобраться:

4. Что тебе не понравилось на занятии? Почему? _____

5. Твои замечания и пожелания ведущему (по содержанию, по форме занятия)

Тренинг «Психологическое благополучие педагога»

Цель: профилактика эмоционального выгорания, обучение навыкам саморегуляции и расслабления, формирование положительного эмоционального состояния, профилактика неврозов.

Задачи:

1. Формирование положительного эмоционального состояния, с помощью позитивного проговаривания.
2. Профилактика эмоционального выгорания, чрез релаксацию и саморегуляцию.
3. Профилактика неврозов с помощью позитивного положительного опыта общения.
4. Научение способам здоровьесберегающих технологий.
5. Знакомство с идеологией позитивной педагогики.

Упражнение 1. «Рукопожатие»

Цель: настроить группу на позитивный лад.

Ход упражнения.

Участникам предлагается походить по кругу и поздороваться, как можно с большим количеством участников тренинга и пожелать того, что необходимо данному участнику в этот момент.

Упражнение 2. «Моё любимое качество»

Цель: диагностика состояния группы на момент начала тренинга.

Ход упражнения.

Педагогам предлагается разделить на пары и сесть друг напротив друга. Ведущий зачитывает по очереди три позитивных качества. В паре необходимо обсудить какое качество из перечисленных большего всего подходит каждому из пары и почему. В кругу обсуждается, в каких парах качества совпали.

- мудрость, надёжность, настойчивость;
- активность, бескорыстие, вежливость;
- сила воли, скромность, смелость;
- самозабвенность, тактичность, терпеливость;
- невозмутимость, обаяние, общительность.

Упражнение 3. «Ассоциации с игрушкой»

Цель: поиск позитивного смысла в неожиданных вещах.

Ход упражнения.

Учителям предлагается черный не прозрачный пакет с мягкими игрушками. Ведущий по кругу предлагает достать на ощупь любую игрушку и подумать о том, чем эта игрушка похожа на него. Далее идёт обсуждение в кругу.

Упражнение 4. «Ладонки»

Цель: использование тактильных ощущений для характеристики того или иного человека.

Ход упражнения.

Педагогам предлагается по очереди закрыть глаза и ладони развернуть так чтобы можно было положить на них руки другому участнику, а остальные участники тренинга тихонько подходят к нему и кладут свои ладони на ладони этого участника, его задача заключается в том, что бы запомнить у какого какие руки были на ощупь.

Обсуждение по кругу, что каждый почувствовал при этом.

Упражнение 5. Релаксация под музыку и шум воды (1 час)

После релаксации необходимо нарисовать тот образ воды, который вы увидели. Рисуете карандашами, красками и фломастерами.

Упражнение 6. «Броуновское движение»

Цель: снижение мышечного напряжения и внутренней зажатости.

Ход упражнения.

Участникам предлагается под музыку активно перемещаться по комнате. Как только музыка выключается и ведущий называет какую-либо цифру, участники, должны взявшись за руки, объединится в группы, состоящие из такого числа человек. Ведущий предлагает объединиться в группы не по числу человек, а по какому-либо признаку (например, по цвету глаз, элементам одежды, домашним животным и т.д.) Задание выполняется веселее, если участники к тому же запрещается разговаривать.

Упражнение 7. «Мой портрет»

Цель: повышение самооценки у учителей, посредством позитивных поглаживаний.

Ход упражнения.

Участникам тренинга предлагается нарисовать свой портрет. Затем этот портрет необходимо прикрепить на спину себе. После этого ходить по кругу и все желающие могут написать там пожелания, комплименты. Затем листок снимается и все садятся в круг, и происходит обмен мнениями.

Упражнения 8. «На доверии»

Цель: повышение доверия друг к другу в коллективе.

Ход упражнения.

Учителям предлагается разделиться на две, три команды по 5-6 человек. Затем даётся задание каждому из группы попробовать упасть на руки своих коллег. Задание остальных удерживать этого человека в своих руках. Далее происходит обсуждение в кругу, что каждый почувствовал.

Упражнение 9. «Серпантин»

Цель: повышение энергетического тонуса группы.

Ход упражнения.

Каждый участник берёт горсть серпантина. Группа встаёт в тесный круг, практически соприкасаясь плечами, каждый поворачивается правым плечом внутрь круга, протягивает правую руку в центр круга, разворачивая её большим пальцем вверх. Затем начинается движение по часовой стрелке. Когда пружина максимально свернулась, группа начинает двигать руки вверх, вниз. Сопровождая прощальную фразу: «Ай да мы!». На последнем слоге амплитуда становится максимальной и на последнем рывке. Подбрасывают серпантин вверх.

Тренинг личностного роста

Цель: закрепить полученные навыки и умения самораскрытия и самоанализа, подвести итоги работы группы, оказать психологическую поддержку участникам, ответить на все возникшие вопросы.

1. Упражнение «Приветствие»

Участникам предлагается бумажный цветок с разноцветными лепестками равное количеству участников. Каждый отрывает лепесток и отдаёт его своему соседу слева при этом озвучивает свои пожелания и приветствия. Упражнение продолжается до тех пор, пока у каждого не будет по лепестку.

2. Упражнение "Вы меня узнаете?"

Иногда обстоятельства складываются так, что назначается встреча с совершенно незнакомым человеком. Вы договорились по телефону о дне, времени, месте встречи и о "пароле", по которому вы узнаете друг друга. Это может быть красный шарф и т. п. Ведь так обычно и поступают люди. Давайте уйдем от этого стереотипа. Опишите себя так, чтобы человек, которого вы встречаете, сразу вас узнал. Найдите такие признаки! Это может быть ваша привычка поправлять очки, тереть правой рукой мочку уха, или необычная деталь походки, или...
Время для этой работы 3-5 минут.
Затем каждый член группы сдает свой лист описанием "портрета" ведущему, который, перемешав их, зачитывает текст. Участники должны узнать по этому описанию, чей же это портрет.

3. Упражнение "Девиз"

"Был в старину обычай - изображать на воротах замка, на щите рыцаря родовой герб и девиз, т. е. краткое изречение, выражающее руководящую идею или цель деятельности владельца. Мы не будем рисовать герб, а вот над девизом давайте подумаем.
Каждый из членов группы должен сформулировать свой девиз, который

отражает его жизненное кредо, отношение к миру и в целом, и к себе". На формулировку девиза дается 5-7 минут. Затем участники по очереди зачитывают свои девизы и, в случае необходимости, дают пояснения.

4. "Привет, индивидуальность!"

Участники садятся в большой круг и по очереди приветствуют друг друга, обязательно подчеркивая индивидуальность партнера. *Комментарий.* Участники могут обращаться непосредственно ко всем сразу или к конкретному человеку, например к партнеру, сидящему справа. Во время этой психологической разминки участники должны настроиться на доверительный стиль общения, помочь друг другу включиться в продуктивную работу, продемонстрировать свое доброе и уважительное отношение ко всем членам группы. Следует обращать особое внимание на то, какими словами, каждый участник приветствует своего партнера, не его манеру устанавливать контакт. Ведущему целесообразно разобрать типичные ошибки, допущенные участниками, и самому продемонстрировать наиболее продуктивные способы вхождения в контакт - приветствия человека.

5. "Скажи мне, кто твой друг"

Каждый участник в течение 3-4 минут набрасывает "психологический портрет" кого-либо из членов группы. Указывать на признаки, особенно внешние, по которым можно сразу узнать конкретного человека, нельзя. В "портрете" должно быть не менее 10-12 черт характера, привычек, особенностей, характеризующих именно этого человека. Затем написавший выступает со своей информацией перед группой, а остальные пытаются угадать, чей это портрет. *Комментарий.*

Во время обсуждения участники называют свои кандидатуры, аргументируя принадлежность "психологического портрета" именно им. Тот, кто узнал себя в представленном портрете, также имеет право заявить об этом и обосновать свой вывод. Автор "психологического портрета" не должен сразу говорить, кто из участников прав. Он делает это лишь после того, как выскажутся все желающие.

6. Упражнение "Горячий стул"

Цель: проанализировать динамику в развитии коммуникативных навыков каждого члена тренинга, закрепить полученные навыки.

Каждый из участников группы по очереди садится на стул в центре круга. Остальные участники группы обращаются к нему со словами: "Когда ты делаешь, говоришь или ведешь себя так-то и так-то, то у меня возникают вот такие чувства, мне кажется, что это означает то-то и то-то". Все фразы должны быть корректными. В оценке используется информация о человеке, полученная во время тренинга. Оценивать следует поведение, черты характера, а не самого человека. Следует избегать определений "правильно", "хорошо", "плохо".

Описанную процедуру проходит каждый участник тренинга. После того как все участники высказались, тот, о ком шла речь, рассказывает о том, что он извлек из этих обсуждений, с чем не может согласиться. Используя выдержки из домашнего сочинения, выступающий оценивает свою работу в тренинге, результаты.

7. Упражнение «Подарок»
Участникам предлагается изготовить из бумаги подарок-пожелание своему соседу справа и при всей группе подарить его.

8. Анкетирование

Анкета участника тренинга

1. Тренинговое имя _____
2. Дата заполнения _____
3. Что мешало вам в общении с людьми до тренинговых занятий?

4. Какие навыки вы приобрели, пройдя курс тренингов?

5. Самые значимые для вас упражнения, во время которых удалось сделать "прорыв" _____

6. Понравилось ли вам работать в группе? _____

7. Ваши основные ошибки в ходе занятий по отношению к себе

по отношению к членам группы _____

по отношению к психотренеру _____

8. Что тебе не понравилось на занятиях?

9. Ваши замечания, пожелания психологу (по форме, по содержанию занятий, по его поведению и т. д.) _____

Ведущий собирает анкеты и переходит к заключительной части всего курса тренингов.

9. Ритуал прощания.

Участники встают в круг и вытягивают вперед руки, делая пирамиду, когда одна рука покрывает другую. При постройке пирамиды каждый, прежде чем положить свою руку, говорит пожелание-прощание всем участникам. Когда все сказали по пожеланию, руки убирают, предварительно сжав в кулак, как будто забирая с собой пожелания.

