

## Тренинг личностного роста для педагогов

**Цель:** Осознание педагогами своей индивидуальности. Помощь педагогам в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе. Поиск резервов для более эффективной работы.

### **Задачи:**

- Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.
- Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.
- Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
- Ознакомление с техниками саморегуляции эмоционального состояния.

**Материалы и оборудование:** Магнитофон, записи спокойной, легкой и желательно экзотической музыки; скрепки, кнопки, булавки — в достаточном количестве; средства создания изображения: фломастеры, карандаши, краски, цветная бумага, клей, кисточки, скотч, ножницы, линейки, старые журналы с картинками (которые не жалко вырезать) и др.; много бумаги формата А4; повязки на глаза для каждого; бланк “Письмо себе” для каждого; бланки “Обратная связь” (на каждого плюс запасные); аромалампа, аромамасла: лаванда, герань, базилик, пачули, иланг-иланг и т.п. (коктейли из 2-3 масел по 2-3 капли); все для чаепития.

Представление ведущего. Сообщение о целях планируемой работы.

### **1. Приветствие “Смысл моего имени”**

**Материалы.** Все необходимое для изготовления визитных карточек (нарезанные листочки бумаги, фломастеры, булавки и т.д.).

Ведущий предлагает познакомиться и сделать это следующим образом: всем участникам группы необходимо сделать визитные карточки со своим тренинговым именем. Каждый вправе взять себе любое имя, которым он хочет, чтобы его называли в группе: свое настоящее, игровое, имя литературного героя, имя-образ. Одновременно с оформлением визиток участникам нужно подумать над заданием: придумать “перевод” своего имени с неизвестного языка. Затем, когда визитки готовы, всем по очереди предлагается назвать свое имя, а затем сообщить, как оно “переводится”. Можно или вспомнить действительный перевод имени, или придумать свой, который может состоять даже из нескольких предложений. Главная идея этого упражнения — дать возможность при первом знакомстве подчеркнуть свою индивидуальность. Для того чтобы имена запомнились, после представления можно сыграть в “Снежный ком”.

**2. Правила работы в группе:** После знакомства ведущий объясняет особенности предстоящей формы работы и выносит на обсуждение правила взаимодействия между участниками группы.

Доверительный стиль общения (одно из его отличий — название друг друга на “ты”, что психологически уравнивает всех членов группы и ведущего).

Общение по принципу “здесь и теперь” (говорить только о том, что волнует участников в данный момент, и обсуждать то, что происходит в группе).

Персонализация высказываний (отказ от безличных речевых форм, помогающих людям в повседневном общении скрывать собственную позицию и уходить от ответственности, свои суждения выдвигать в форме “Я считаю...”, “Я думаю...”).

Искренность в общении (говорить только то, что действительно чувствуем, или молчать; открыто выражать свои чувства по отношению к действиям других участников).

Конфиденциальность (происходящее на занятии не выносится за пределы группы, что способствует раскрытию участников).

Определение сильных сторон личности (в ходе обсуждения обязательно подчеркивать положительные качества выступившего).

Недопустимость непосредственных оценок человека.

Принятые правила записываются мелом на школьной доске или фломастером на специальных листах; они всегда присутствуют в помещении, где работает группа, постепенно пополняются, что облегчает возможность возвращаться к ним по мере необходимости. Например, может появиться такое правило: опоздавшие выполняют задание, придуманное группой, — песни, танцы, стихи и пр. Как раз для этого могут пригодиться записи экзотической музыки.

**3. Игра “Поменяйтесь местами...”:** Эта игра позволит немного подвигаться, поднять настроение, а также узнать друг о друге дополнительную информацию. Убирается один стул, и водящий, стараясь занять освободившееся место, предлагает поменяться местами тем, кто: носит брюки, любит яблоки, умеет играть на гитаре и т.п. Когда правила игры становятся понятны, условия перемены мест усложняются. После подвижного упражнения можно спросить желающих, во-первых, кто, что и о ком запомнил, а во-вторых, кто хотел бы, чтобы рассказали другие, что о нем запомнили. Таким образом, участники меняются местами, а затем четверо сидящих рядом становятся членами одной малой группы.

#### **4. Упражнение “Маска”**

Ведущий. Маски издревле создавались для того, чтобы отразить какой-то образ. Ваша маска должна отражать то, что, на ваш взгляд, видят в вас ваши ученики, — ваши положительные и отрицательные стороны. Нарисуйте на

листе овал лица, глаза, рот и, используя любые материалы, сделайте маску (20-30 минут).

Необходимо придумать маске имя и монолог от ее имени.

### **5. Релаксации: Зажигается аромалампа.**

**Ведущий.** Современная жизнь требует от человека любой профессии всех его нравственных и физических сил. Представители педагогической профессии оказываются в наиболее сложной ситуации: они испытывают двойную нагрузку в связи с тем, что их труд отличается высокой эмоциональной нагруженностью и стрессонасыщенностью. Отрицательно окрашенные психологические состояния педагога снижают эффективность обучения, повышают конфликтность во взаимоотношениях с учащимися, родителями, коллегами, способствуют возникновению и закреплению в структуре характера негативных черт, разрушающих психическое здоровье и провоцирующих психосоматические заболевания.

Владение навыками управления собственными эмоциональными состояниями, приемами и способами саморегуляции позволяет уменьшить количество вышеперечисленных проблем. В связи с этим на каждом занятии я буду знакомить вас с различными методиками релаксации и саморегуляции, которые вы сможете использовать самостоятельно. Я включу негромкую музыку, чтобы вы смогли расслабиться. Пожалуйста, сядьте поудобнее. Можете положить руки на колени. Старайтесь держать спину прямо, закройте глаза и дышите медленно и глубоко. Глубокое дыхание или даже попытка осознанно ощутить свое дыхание — помогает расслабиться. Сейчас мы попробуем одну из методик расслабления. Считая про себя до четырех, сделайте медленный глубокий вдох... Ненадолго задержите дыхание... а затем медленно и спокойно выдохните тоже на четыре счета. Вдох... два, три, четыре, задержали... и спокойный выдох... два, три, четыре. Подышите так в течение минуты, и почувствуете, как расслабляетесь....А теперь откройте глаза, сделайте глубокий вдох и выдох, оглядитесь вокруг.

**6. Завершение:** Ведущий напоминает всем участникам о месте и времени следующего занятия. Визитки с тренинговыми именами можно оставить у ведущего. Последней процедурой занятия является отметка на мишени “Обратная связь” (см. приложение 2).

**Ведущий.** Уважаемые участники, в конце занятия я прошу оставить отметку в виде точки на мишени в четырех секторах. Место вашей отметки зависит от оценки вашей работы по четырем критериям: 1. Деятельность ведущего. 2. Содержание занятия. 3. Деятельность участника (самооценка). 4.

Психологический климат в группе. Оценка осуществляется по 10-балльной

Тренинговое имя участника \_\_\_\_\_

Дата занятия \_\_\_\_\_

1. Степень включенности:            0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Что мешает тебе быть более включенным в занятие?

\_\_\_\_\_

2. Самые значимые (полезные) для тебя эпизоды, упражнения, во время которых удалось что-то лучше понять в себе, в чем-то разобраться:

\_\_\_\_\_

3. Что тебе не понравилось на прошедшем занятии? Почему?

\_\_\_\_\_

4. Твои мысли после этого занятия:

о себе

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

о группе

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

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

шкале. \_\_\_\_\_