

Тренинг для педагогов

«Жизнь прекрасна и удивительна»

Педагог-психолог: Маркова Галина Николаевна
30.11. 2023г.

Цель: формирование у педагогов жизнеутверждающей позиции, позитивного отношения к себе и окружающим, своей жизни. Развитие навыков определения и проектирование жизненных перспектив. Повышение уровня психологической компетентности педагогов и их общей психологической культуры.

Задачи:

- повышать коммуникативные навыки педагогов;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в себе;
- способствовать развитию эмпатии и рефлексии как профессиональных качеств педагога.
- повышать самооценку педагогов.

Ход тренинга

1.«Волшебная шкатулка»

Вступительное слово педагога-психолога: у меня в руках волшебная шкатулка, в ней - самое ценное сокровище планеты Земля. Давайте познакомимся с этим сокровищем. (Все по очереди смотрят в шкатулку, в которой на дне лежит зеркало, не рассказывая кого там увидели) - Кого вы увидели в волшебной шкатулке? Так, каждый увидел в волшебной шкатулке себя. Самый главный человек в мире - это каждый из вас, потому что мир неповторимый и разнообразный благодаря людям. Сегодня мы и собрались для того, чтобы поговорить о том, что наш знакомый, привычный мир может быть удивительным и волшебно прекрасным.

2 Упражнение. «Уверенность, неуверенность, агрессивность»

Ход: Предлагаю провести групповое обсуждение качеств, присущих трем видам поведения: уверенного, неуверенного, агрессивного. Индикаторами того или иного поведения могут быть поза тела, жесты, выражение лица, контакт глаз, невербальные речевые характеристики и вербальное содержание ответа. Агрессивный человек нарушает права других путем доминирования, унижения и оскорбления. Деструктивное поведение человека направлено на управление окружающими и подчинение их своим интересам. Уверенное поведение позволяет сохранить индивидуальность, защитить чувство собственной ценности, самооценки.

	Агрессивное	Уверенное	Неуверенное
Контакт глаз	Пристальный взгляд прямо в глаза собеседнику	Устойчивый контакт глаз: в глаза партнеру смотрят в момент предъявления требований, отводят взгляд, когда слушают	Отсутствие контакта глаз: смотрят себе под ноги, на потолок, в свои бумаги, но не в глаза собеседнику

		возражения	
Дистанция общения	Минимальная. На партнера все время «наступают», вторгаются на его территорию	Оптимальная. Соответствует принятым в данной среде стандартам дистанции официального общения	Стремится к увеличению: от партнера «отступают», начинают говорить с очень большого расстояния
Жестикуляция	Бурная. Размахивают руками, совершают шумные и хаотичные движения, стучат дверями и бьют посторонние предметы	Соответствует смыслу сказанного	Напряженная. Дрожь и хаотичные движения. Судорожно перебирают бумаги, не знают, куда деть руки
Тон, громкость голоса	Крики, вопли, угрожающие интонации. Собеседника совсем не слушают, не дают ему договорить. Говорят короткими рубленными фразами.	Говорят достаточно громко, чтобы быть услышанным собеседником. Уверенные интонации. Собеседника внимательно выслушивают	Говорят тихо, сбивчиво, стремятся сократить паузы в разговоре. Фразы неоправданно затянуты
Чувства	Злость, ярость	Спокойствие, уверенность	Страх, тревога, вина
Содержание речи	Упреки, угрозы, приказы, оскорбления	Информирование о своих правах, желаниях, намерениях, действиях	Оправдания, извинения, объяснения
Местоимение: Я, мне	В фразах, содержащих угрозы и приказы	Указывает на тот факт, что именно я сам стою за данным требованием	Используется неопределенная форма глагола, речь от третьего лица
Содержание требования	Угрозы, приказы	Краткое и четкое	Понять, что именно хочет человек, невозможно – об этом не говорят
Обоснование	Не дается	Краткое и четкое	Обоснование излишне длинное и путаное,

			насыщено извинениями и ненужными объяснениями
--	--	--	---

3. Ассоциации «Коллектив»

Возьмите ручки и бумагу.

Ваша задача — услышать мой вопрос и записать первые же образы, связанные с ним, которые пришли вам в голову.

Если коллектив — это постройка, то она...

Если коллектив — это цвет, то он...

Если коллектив — это музыка, то она...

Если коллектив — это геометрическая фигура, то она...

Если коллектив — это название фильма, то это...

Если коллектив — это название цветка, то это...

Если коллектив — это настроение, то оно...

Обсуждение: опрос участников по тем ассоциациям, что вы назвали...

Что вам понравилось в этом упражнении? –

Какие ответы были для вас самыми интересными?

Какие ответы удивили вас?

О чем нам говорит это упражнение?

Я вам желаю, чтобы Вы всегда с радостью шли на работу и получали большое удовольствие от своей работы и от общения членами коллектива!

4. Арт-терапевтическое упражнение «Мой цветок Счастья»

Цель: развивать навыка, давать себе поддержку в сложных жизненных ситуациях.

1. Подписать лепестки
2. Подписать капли
3. Подписать корни
4. Раскрасить
5. Какие возникли, чувства?

Инструкция: 1. Представь, что этот цветок, это ты. Посмотри на лепестки и запиши на них, положительные утверждения, которые ты мог/ могла бы сказать о себе, например, я красивый/красивая, я хороший друг/подруга и так далее.

2. Ты прекрасно знаешь, что дождь помогает цветам расти. Напиши на каплях дождя, вещи, которые помогают тебе чувствовать себя лучше, например, чтение, рисование, музыка, хобби и т.д.

3. Корни, делают цветок сильным, нам же придают силы близкие люди. Например, кто тебя поддерживает в трудную минуту и к кому, ты можешь обратиться за помощью

6. Каждый кладёт в «Баночку то чем наполнен сам»

7. Релаксация «Открытие своего пути».

Закройте ваши глаза. Сделайте несколько очень глубоких вдохов и выдохов. Настройтесь на полезную и приятную заботу о себе, чтобы получить как можно больше пользы и удовольствия, вдох и медленный глубокий выдох. Это время сейчас только для Вас. Вдох и медленный глубокий выдох. Вы отправляетесь в удивительное путешествие. Вы неспешно идёте по лесу. Вам комфортно и спокойно. Воздух вокруг Вас щедро насыщен ароматами древесной смолы и согретой солнышком лесной травы. Птички весело щебечут, где-то в раскидистых ветвях, а солнышко согревает вас нежными лучами, вы ощущаете на коже нежную ласку его тепла. Вы наслаждаетесь своей неторопливой прогулкой и незаметно для себя выходите на берег широкой красивой реки. Это глубокая и полноводная река величественно течёт, увлекая вдаль ваши фантазии и мечты. Вода в реке так красиво блестит под лучами солнца. Здесь вам комфортно и спокойно. Вы наслаждаетесь видами окрестностей. Вы успели разглядеть прекрасные цветы на берегу, прекрасный цветущий луг. До чего же приятный аромат доносит ветер. Ваши мысли зовут вас устремиться в танец цветов и кажется, что это бесконечное цветочное море простирается за горизонтом, приглашает кружиться в паре с радостью и свободой, приглашает на праздничный танец счастья. Аромат цветочных далей поёт для Вас такую хрустальную музыку вальса, вы чувствуете. Лёгкий шлейф цветочного аромата. Что за чудесный цветущий вид. Как прекрасно благоухает этот луг. Красные, синие, пурпурные, белые и розовые цветы. Что же делать? Вы набираете на лугу огромную охапку крупных ароматных цветов и сплетаете их в прекрасный венок для себя. Вам стало так легко. Вам приветственно машут крылом птицы с высоты небес и приглашают Вас на танец жизни напоенный счастьем и любовью, ваши мысли зовут вас устремиться в танец цветов. Пусть всё сложится удачно в уютных лучах солнца. Перед вами открывается простор и свобода ни что не мешает вам видеть свой путь. Так сделайте же глубокий вдох и сделайте первый шаг, это счастье всё для вас. И подышите, побудьте в этом танце так долго, как вам захочется самой. Это поле, эта радость, это счастье все для вас. Это поле, эта радость, это счастье ваше. Внутренние силы наполняют вас. Вы вспоминаете всё хорошее и приятное. Вам стало так легко. Так сделайте же глубокий вдох и выдох и откройте глаза.

8. Упражнение « Чему я научился?»

Педагог-психолог. Обратите внимание на разноцветные звёзды в корзине. Я попрошу вас взять одну из них (любого цвета) с следующими неоконченными предложениями. Я предлагаю вам сейчас подумать над тем, что вы приобрели, работая в группе. Пожалуйста, допишите по выбору любое из неоконченных предложений, представленных на звезде.

Я научился...

Я узнал, что...

Я нашел подтверждение тому, что...

Я обнаружил, что...

Я был удивлен тем, что...

Мне нравится, что...

Я был разочарован тем, что...

Самым важным для меня было...
Мне сегодня...

Создадим красивый звёздный хоровод. Создавая красоту, помните, что всё зависит от вас, ваших стремлений и ожиданий.

Список литературы

1. Большаков В.Ю. Психотренинг. СПб, 1994. - 316 с. 2. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Учеб.пособие. - М: Ось89, 1999. - 176 с. 3. Гривцов А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и студентов. -
2. Коммуникативная компетентность педагога ДОУ: семинары-практикумы, тренинги, рекомендации / авт.сост. А.В.Ненашева, Г.Н.Осинина, И.Н.Тараканова. - Волгоград: Учитель, 2011. - 143с.
3. Педагогика взаимопонимания: занятия с родителями / авт.сост. О.В.Москалюк, Л.В.Погонцева. - 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011. - 123с.
4. СПб.:Питер, 2007.- 208 с. 4. Киселева М.В. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Речь, 2006 - 160 с. 5. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/Пер с нем. - 4-е изд. - М.: Генезис, 2006. - 240 с.