

Тренінг для вчителів

«Повір у себе»



Підготувала

Ковалишенко-котюк н.п.

Тренінг для вчителів

«Повір у себе»

Мета : збереження психічного здоров'я педагогів, актуалізація процесу позитивної самоперебудови та зміцнення психологічного мікроклімату педагогічного колективу.

Завдання :

1. Сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини, розвивати позитивне мислення;
2. Формування уміння працювати в команді та навчитися будувати відносини з колегами на основі поваги і довіри;
3. Актуалізувати особистісний потенціал учасників для самовдосконалення, саморозвитку;
4. Формувати навички саморегуляції в стресових ситуаціях, зняття психоемоційного напруження.

Учасники : педагоги

Тривалість проведення : 2,5 год

**Структура заняття :**

1. **Організаційний етап** (повідомлення мети та завдань тренінгу, ознайомлення учасників з правилами роботи на занятті, визначення очікувань від тренінгу та вправа на знайомство).
2. **Основний етап** (вправи відповідно до мети та завдань тренінгу).
3. **Заключний етап (**підбиття підсумків**)**.

Актуальність :

*Ваша сила – віра в себе. Ваша свобода – відповідальність за власний розвиток. Ваші здібності – культура самостворення*

*А. Смоловик*

Як правило у школі порушуються проблеми ефективної взаємодії вчителів з адміністрацією, учнями, колегами та батьками, підвищення фахового рівня, залучення педагогів до інноваційної діяльності, а поза увагою залишається особистість педагога, його відчуття, почуття, переживання і бажання. Та саме це і є найважливішим в діяльності навчального закладу. Вчитель повинен зміцнювати себе, своє ставлення до ситуації, вчасно регулювати свій емоційний стан, намагатися оптимістично дивитися на світ, тобто турбуватися про своє психічне здоров'я, бо сварливий, роздратований вчитель, який не хоче або не може себе стримувати, негативно впливає на самопочуття і працездатність дітей, викликає в них негативні переживання, невпевненості у собі, страх і почуття незахищеності. З таким учителем важко спілкуватися і колегам. Тоді викликає і напруження у педагогічному колективі, що аж ніяк не сприяє досягненню головної мети школи – створенню оптимальних умов для самовираження, самоствердження, самовизначення особистості, для формування навичок життєвої компетентності учня. Тож, головне завдання даного тренінгу сформувати навички самопізнання, оскільки тільки через пізнання себе, свого характеру, своєї особистості можна переходити до пізнання навколишнього світу та інших людей та навички конструктивної взаємодії педагогічних працівників школи, збереження здоров'я педагогів.

Хід проведення :

Організаційний етап

Психолог. Я рада привітати вас сьогодні, побажати активної участі в роботі, щоб час промайнув для вас цікаво та з користю, адже наша робота на занятті буде спрямована на пошук ефективних методів покращити свій емоційний стан, сформувати навички самопізнання та сформувати навички конструктивного спілкування та ефективної взаємодії педагогічних працівників з іншими учасниками навчально – виховного процесу.

Емоційно здорова людина позбавлена комплексів, її поведінка є природною та розкутою. Її життя завжди сповнена змістом і має мету – чи то турбота про інтереси народу чи то про інтереси конкретних людей. У будь – якій роботі такі люди помітні : їх мислення відзначається самостійністю, незалежністю. Емоційно здорова людина – життєлюб : вона вміє отримувати задоволення від життя у великому й малому. Така особистість виключно оптимістична. Навіть у найкатастрофічній ситуації вона не втрачає надії, і не рідко надає їй сил знайти вихід. Такі люди не бояться ризикувати, не бояться невдач. Вони поважають у собі особистість і людську гідність.

Прийняття правил роботи в групі :

Психолог пропонує декілька правил роботі в групі, записує їх на гілках дерева, яке зображене на ватмані, що прикріплений на дошці. Учасники за бажанням можуть доповнити існуючі правила своїми.

* Говорити за правилом «тут і тепер»
* Не перебивати партнера
* Не давати порад, якщо про це не просять
* Правило «тихого» мобільного
* Бути щирим, активним
* Правило закритого кола (конфіденційність)

Вправа на визначення очікувань учасників від заняття «Квітка Надії»

Учасникам пропонують на аркуші паперу вирізати квітку. Посередині квітки написати своє ім'я, а на пелюстках – свої очікування від тренінгу.

Вправа на презентацію учасників групи «Оголошення»

Психолог. На сьогоднішньому занятті ви спробуєте пізнати один одного з іншої, невідомої сторони, так би мовити познайомитися в друге. Для цього кожному потрібно скласти про себе таке собі оголошення – презентацію в газету, в якому можна розповісти трохи про свої захоплення, улюблені заняття, страви, музичні вподобання тощо. Оголошення не повинно бути великим, але потрібно намагатися писати щиро.

Учасники зачитують свої оголошення і прикріпляють на ватман, що зроблений у формі газети.

Вправа на згуртування учасників та на зняття напруження «Нісенітниця»

Кожен учасник отримує аркуш паперу і записує на ньому відповідь на запитання психолога. Після цього загинає аркуш так, щоб його відповіді не було видно, і передає сусіду, який сидить праворуч. Той письмово відповідає на наступне запитання ведучого, знову загинає аркуш і передає далі. Коли запитання закінчуються, кожен учасник розгортає аркуш, що опинився у нього в руках, і вголос, як один текст, читає записані на ньому відповіді.

Запитання :

* Хто?
* Де?
* З ким?
* Чим займалися?
* Як це відбувалося?
* Що запам’яталося?
* І що вийшло?

Основний етап

Вправа «Дивись, це Я!»

У кожної людини є своє власне уявлення про те, що робить її унікальною, неповторною, відрізняє від інших. При цьому мимоволі виникає запитання, чи розділяють ті, хто її оточує, її думку про саму себе, чи бачать інші її такою, якою вона сама себе бачить.

Учасники беруть аркуші паперу, підписують їх, розділяють на три смуги по вертикалі.

1 – ша графа. «Хто я?» - 10 епітетів. Відповіді записують швидко, у тому самому формулюванні, у якому вони спадають на думку.

2 – га графа. «Як на це запитання відповіли б ваші батьки, знайомі?».

3 – тя графа. На це саме запитання відповідає хтось із групи. Хто саме учасник визначає сам.

Потім кожен забирає свій аркуш, порівнює відповіді. Визначає, у чому схожі характеристики. Можна відзначити домінуючу лінію поведінки – вона повторюється в усіх трьох характеристиках. Підраховується кількість збігів.

Вправа «Мої чудові якості»

Пропонується чесно відповісти на запитання :

* Я пишаюся собою, коли я…
* Я симпатична людина, тому що …
* У мене є такі чудові якості, як…
* Одна з найкращих речей, які я робив… у своєму житті, це…

Обговорення

* Чи важко було відповідати на запитання? Чому?

Вправа «Напишіть собі листа»

Напишіть собі листа і спробуйте в ньому навести реальне бачення себе. Прагніть бути максимально відвертим. Складіть в листі перелік формул похвалити себе і повісьте його на стіну, щоб бачити щодня.

Вправа «Ресурси»

Складіть перелік особистих ресурсів : людей, які вас оточують, місця, де ви б хотіли побувати, речі, які б хотіли мати, мистецтво тощо. Потім складіть перелік того, що ви одержуєте позитивного від роботи. Як ви професійно виросли, чого навчилися? Що приносить вам радість? Перечитуйте свій перелік постійно, кожного дня.

Вправа «Моя особливість і моя неповторність»

Психолог. Спробуйте відповісти на питання : «Чому я заслуговую на повагу і любов?». Щоб вам легше було це зробити, намалюйте сонце, в центрі сонця намалюйте власний портрет і напишіть усі свої чесноти, все хороше, що знаєте про себе.

Вправа «Емоції – друзі чи вороги?»

Психолог. Згадайте, який настрій у вас був найчастіше протягом тижня. Всі ви знаєте, що в житті бувають різні ситуації, як негативні, так і позитивні. Всі ми іноді буваємо дратівливі, злі, веселі, з оптимізмом дивимося в майбутнє. Усередині нас «живуть» наші друзі і вороги – емоції.

Що ж таке емоції ? емоції – це вираження нашого ставлення до того, що відбувається навколо нас чи в середині нас.

 Чи можуть емоції нанести людині шкоду? Перелічіть які емоції є нашими ворогами? Позитивні емоції є нашими друзями, саме вони допомагають нам боротися з негативними емоціями, то ж їх можна назвати нашими друзями. Перелічіть їх будь ласка.

А тепер давайте подумаємо як можна подолати своїх внутрішніх ворогів?

* Порахувати до 20;
* Залишитися на певний час одному;
* Посміхнутися;
* Подумати про щось гарне;
* Описати свій стан на папері і розірвати його.

Вправа «Стакан з водою»

Присутнім пропонується подивитися на стакан, заповнений на половину водою, і розповісти про те, що вони бачать перед собою : наполовину повний стакан (оптимісти) чи наполовину порожній (песимісти)? Цікаво, що всі бачать перед собою одне й те саме, а відповіді відрізняються.

Обговорення :

* Чому ж так стається, і взагалі, чи важливо для кожної людини, ким бути – оптимістом чи песимістом?

 Психолог. Відмінність полягає в тому, що кожна людина оцінює себе та свої дії по – різному. Одні про себе думають позитивно, інші – негативно. Що позитив ніше налаштована стосовно себе, то краще складається її життя, і навпаки. Перша категорія людей, як правило, - щасливі везунчики – оптимісти, друга – невдахи – песимісти. То хіба не краще бути оптимістом?

Безперечно, песиміст – об’єктивно оцінює себе. Якщо він помічає в собі відсутність певних здібностей, то не засмучується, а просто, спрямовує сили на ті сфери діяльності, в яких його таланти можуть розкритися повніше. Він щиро вірить у перемогу, і в цьому вся суть – налаштування на перемогу підсвідомість лише виконує закладену в неї програму. Оптимізм – це світосприйняття, що характеризується бадьорістю, вірою у майбутнє, схильністю у всьому бачити добрі і світлі сторони. Саме оптимізм допомагає людині гідно витримати складні етапи в житті і продовжує гідно жити і творити. Тому це є важливою якістю людини, котра націлює своє життя на успіх.

Притча «Про мужність ризикнути, спробувати»

Король запропонував своїм підданим випробування, щоб обрати серед них гідних зайняти важливу посаду при дворі. Багато сильних і мудрих людей зібралося біля нього. Король підвів усіх до дверей у віддаленому кутку саду. Двері були великі і, здавалося, виросли глибоко в землю.

* Хто з вас зможе відчинити ці кам'яні двері7 – запитав король.

Один за одним його піддані виходили в перед, оцінюючи, оглядали двері, промовляли : «Ні і відходили. Інші, почувши, що кажуть їхні попередники, взагалі не наважувалися на випробування. Тільки один з присутніх підійшов до дверей, уважно роздивися їх, доторкнувся, спробував зрушити. Нарешті сильно смикнув – і двері відчинилися. Вони не булі замкнені, і необхідне було тільки бажання усвідомити е та мужність рішуче діяти.

Король сказав :

* Ти отримає посаду при дворі, тому що не покладався лише на те, що бачив і чув, а сподівався на особисті сили та ризикнув спробувати.

Обговорення :

* Чому інші люди не змогли відчинити двері?
* Які висновки можна зробити, прослухавши притчу?

Інформаційне повідомлення «Потреби людини»

 У людських потреб є своя ієрархія. Потреба в самореалізації є найвищою з усіх людських потреб, тому що вона приносить найбільшу радість. Якщо потреба в самореалізації за якихось причин не задовольняється, людина відчуває дискомфорт. Отже, розвиток можливостей самореалізації, успадкованих людиною, є потреба в самореалізації й однією з найголовніших умов задоволення життям. Саме це і можна вважати призначенням людини на її життєвому шляху : розвинути власні здібності, заслужити повагу корисною діяльністю і внести вклад у загальнолюдський прогрес. Саморозвиток, самовиховання насамперед необхідні самій людині для свого самовизначення і самоствердження. Робота над собою – внутрішня організація всього життя людини, оптимальна самореалізація всіх її сил і здібностей, це стиль і зміст життя. Кожна людина може плідно працювати над собою. Пам’ятайте : дорогу подолає той, хто йде!

Після завершення інформаційного повідомлення психолог роздає учасникам пам'ятку – рекомендацію «Уміння позитивно мислити».

Пам'ятка – рекомендація «Уміння позитивно мислити»

Думка зумовлює в людині певні психологічні і фізіологічні зміни. Так, негативні думки пригнічують, а позитивні – надихають. Якщо ти вважаєш, що ти безталанний і нікому не потрібний або нікому не подобаєшся, - знай : тебе справді не помічатимуть. Але все залежить від тебе. Тож, спробуй дати раду думкам.

Наші думки тісно пов’язані з позицією, яку ми займаємо відносно інших людей. Спробуй визначитися з власною позицією. Ось позиції :

1. У мене все добре – у них – все добре, або я – «-», вони «+».

Як правило це позиція людин, яка низько цінує себе. Ті, хто дотримується цієї позиції, вважають, що вони ні на що не здатні, а успіх їх обходить. Зазвичай вони діють украй обережно, довго не наважуючись на щось, передбачаючи всі можливі неприємності, заздрять іншим, не схильні до ризику і ніколи не досягають успіху.

1. У мене все добре – у них не все добре, або я - «+», вони – «-».

Це все позиція людини із завищеною самооцінкою. Такі люди ніколи не вважають себе винними, у всіх неприємностях винуватять інших, вони часто досягають бажаного, але не викликають симпатії в оточуючих.

1. У мене не все добре – у них не все добре, або я - «-», вони «-».

Це позиція безнадії. Людина з такою позицією не помічає нічого доброго ні в собі, ні в інших. Світ для неї завжди у темних фарбах. Така людина ані себе не любить, ані своє оточення. Про успіх годі і говорити.

1. У мене все добре, у них – все добре, або я «+», вони «+».

Це оптимістична позиція. Люди, що її займають добре ставляться і до себе і до інших. З – поміж вад завжди знаходять щось позитивне, а окли когось і критикують, не зачіпають гідності, не принижують і не ображають. Такій людині завжди симпатизують і вона досягає значних успіхів.

Зорієнтувалися у своїй позиції?

Якщо це не ; № 4, постарайтеся змінитися, бо це і є позитивне мислення.

Мудрість сходу каже : «Навіть якщо ми не можемо змінити обставини, ми можемо змінити своє ставлення до них». Позитивне мислення – запорука успіху!

А зараз прослухайте відомий вірш психолога Р.Волдо Емерсона :

 Якщо ви боїтеся, що вас поб'ють,

Вважайте себе побитим.

Якщо ви гадаєте, що ви не можете,

Ви не зможете ніколи.

Якщо ви гадаєте, що програєте,

Ви вже програли.

Тому що у всьому світів ми бачимо,

Що успіх починається з волі людини –

Усе залежить від стану розуму.

Якщо ви будете вважати, що вас лишать позаду,

Це так і буде.

Ваші думки повинні летіти високо,

Щоб дати можливість вам піднятися.

Перш ніж ви зможете отримати перемогу,

Ви повинні бути впевнені в собі.

Найсильніший і найшвидший

Не завжди перемагає у життєвих битвах.

Рано чи пізно перемога дістається тому,

Хто вважає, що він зможе.

Заключний етап

Вправа «Квітка Надії»

Учасникам пропонують зачитати записані на «Квітці Надії» очікування від заняття та прокоментувати їх. Якщо очікування від тренінгу справдилися, потрібно наклеїти квітки на дерево, яке зображене на ватмані, якщо ні – наклеїти квітки поряд з деревом.

Вправа «Зірка удачі»

Психолог роздає кожному часнику зірку удачі і пропонує подарувати її своєму сусіду по колу, висловлюючи при цьому хороші побажання. Так кожен учасник отримує талісман удачі.

Література :

1. Баранова Н.П. «Тренінги для вчителів з педагогічної майстерності». – Х.: Вид.група «Основа», 2011. – с.159.
2. Газета «Соціальний педагог». - №4. – К.: ТОВ «Редакції загально- педагогічних газет»,2011.
3. Газета «Соціальний педагог». - № 9. – К.: ТОВ «Редакції загально- педагогічних газет»,2011.
4. «Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів»/уклад. А.Г.Дербеньова., А.В.Кунцевська. – Х.:Вид.група «Основа», 2009. – с.223.