Тренінгове заняття для вчителів «Дорога до себе»

Мета:

* розширити можливості особистості у напрямку особистісного зростання та самопізнання;
* усвідомлення та розвиток особистісних якостей.

*Обладнання:* бейджики; стікери; ручки; папір (формат А-4), фломастери, папір (формат А-3) і акварельні фарби.

**1. Повідомлення мети і теми заняття.**

Є люди, які не знають, наскільки важливо те, що вони є в цьому світі.

Є люди, які не знають, скільки радості дарує іншим їхня привітна щира усмішка.

Є люди, які не знають, яким добром для інших є їхня чуйність.

Є люди, які не знають, наскільки б біднішими інші почувались без них.

Є люди, які не знають, що вони дарунок небес.

Але могли б знати, якби їм про це розповісти.

Ці твердження можна продовжити до безкінечності. Можливо, вам вони відомі. Але чи легко пізнавати себе? Чи можемо ми себе достатньо оцінити і зрозуміти мотиви своїх вчинків Сьогодні ми з Вами з'ясуємо як же пізнає людина сама себе, чи є простим шлях до власного пізнання?

**2. Вправа «Правила роботи у групі»**

Це коло, у якому ми сидимо, є простором нашої групи. Для того, щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, є декілька принципів групової роботи».

**Правило „Тут і зараз»:** головним є те, що відбувається зараз, які почуття кожний з учасників має у даний момент, бо тільки через актуальне переживання і через груповий досвід може пізнати себе. **Принцип емоційної відкритості**: якщо учасник думає або відчуває щось важливе, то йому можна сказати про це, висловити свої почуття, щоб вони стали надбанням групового досвіду.

**Правило „Стоп»:**кожний має право сказати: „У мене є почуття, але я не хочу про нього говорити, мені це болісно». Це переживання також стає частиною групового досвіду, що викликає нові почуття і нові перспективи групової роботи.

**Правило відвертості:** говорити слід лише про реальні почуття, а не про ті, які б заспокоїли, виправдали або, навпаки, образили. Якщо давати партнеру по спілкуванню викривлений зворотній зв'язок, то це може викликати формування помилкової думки як про себе, так і про інших.

**Правило не давати порад**: порада, нехай навіть і необхідна, і правильна, є складною для виконання, але не тому, що вона погана або нереальна, а тому, що порада – це, по-перше, індивідуальний спосіб дії, що не завжди підходить для іншої людини, а по-друге, порада — це обмеження свободи особистості іншого, що може викликати неусвідомлювану агресію на порадника.

**Правило „Я-висловлювання**»: у групі важливим є те, що кожний учасник говорить будь-яку фразу тільки від свого імені, бо тільки говорячи щось від свого імені, можна говорити про свої думки і почуття.

**Правило заборони на діагнози та оцінку:** оцінка вчинку без запиту є обмеженням особистої свободи, що породжує тривогу з приводу можливих у подальшому оцінок, які учасник може отримати від інших учасників, це може призвести до виникнення закритості деяких членів групи або до прагнення чинити, виходячи з принципів соціальної бажаності, пристосовуватися.

**Принцип особистої відповідальності**: все, що відбувається або відбуватиметься з даною людиною у процесі групової роботи – це наслідки її особистої активності, тому знаходиться повністю під її відповідальністю. Говорити на заняттях можна все, але за свої слова потрібно відповідати особисто. Що б ти не зробив – це твій вибір, за який ти першим несеш відповідальність.

**Принцип особистого вкладу**: чим більше учасник проявляє свою активність, чим більше він приймає участь у груповій роботі, тим більше зворотного зв'язку він отримає, а, отже, тим більше у нього з'явиться можливостей для особистісного зростання. Всі дії, що відбуваються під час групової роботи, передбачають участь у них кожного учасника на рівних з усіма умовах.

**Правило конфіденційності**: розповідати про те, що було на тренінгу, як поводився той чи інший член групи, які проблеми вирішував, - неприйнятно з точки зору етики. Крім цього, групові процеси повинні обговорюватися у групі, а не за її межами, оскільки розмови про групові процеси поза роботою призводять до зниження напруження, необхідного під час групової роботи.

**Принцип кола**: під час роботи кожний учасник повинен бачити кожного. Говорити на занятті можна лише так, щоб того, хто говорить, бачив кожний з учасників. Крім цього, кожний учасник повинен знаходитися у відносно рівному положенні відносно іншого учасника.

**Принцип ініціативи учасників**: на заняттях обговорюється будь-яка тема, виходячи з внутрішнього запиту присутніх.

**Принцип включеності**: на заняттях немає спостерігачів, оцінювачів.

**3. Очікування. Вправа «Соняшник»**

На підготовлених стікерах, які знаходяться в кожного на спинці стільця, учасники формують свої очікування від тренінгового заняття. Після озвучування кожний стікер-зернинку прикріплюють до соняшника.

**4. Знайомство. Вправа «Драже»**

Тренер пригощає учасників цукерками «драже». Завданнями для кожного учасника є розповідь фактів про себе в залежності скільки драже є в учасника.

Обговорення: - Що було незвичним при виконанні вправи?

- Що нового ви змогли дізнатись?

- Чи складно було відкривати себе для навколишніх? Якщо складно, тоді чому?

**5. Вправа «Особистісне дерево»**

Продовжуючи шлях до самопізнання, пропоную намалювати символічне дерево. Згадаймо, як росте дерево, чим живиться його коріння. Про що може мріяти? Проводячи паралель із деревом, особистість також має своєрідну опору в житті. Звичайно, дітей доглядають та піклуються. Однак, його думки, вчинки, прагнення, цінності - це його надбання.

Тренер пропонує учням намалювати дерево, на якому:

*Коріння – позитивні риси дитини,*

*Стовбур – уміння і навички (спілкування, навчання, заняття у гуртках, вміння регулювати своїми емоціями тощо)*

*Гілки – чого дитина хоче досягти.*

*Листочки – риси, які хотіли у собі розвинути.*

Презентація індивідуальної роботи.

Обговорення: - Що ви для себе з'ясували?

- Чи складно було робити вибір?

**6. Вправа “Граємо роль”.**

Спробуємо трохи пограти. Гра – це завжди зміни. Це вихід за межі звичайних взаємостосунків. А готовність змінити мислення - це основа відкриття, пізнання.

Кожному учаснику пропонується вимовити слова: “так”, “ні” ( якусь фразу, наприклад: «Сьогодні у нас незвичайний урок» репліку) голосно, тихо, коротко, запинаючись, ствердно, здивовано, захоплено, задумливо, з викликом, тужливо, ніжно, іронічно, злісно, урочисто.

Обговорення: - Чи складно імітувати різні інтонації?

Підсумок тренера. Це тільки гра, але можливо ви відкрили саме зараз у собі артистичні здібності?

**7. Інформаційне повідомлення «Сутність самопізнання»**

Самопізнання у повсякденному житті людини є відтворенням та осмисленням того, що вона робить, як вона діє, чому саме так, та ін. Тобто це - звичайна повсякденна діяльність, яка зовнішньо не відрізняється від будь-якої іншої, звичайної та необхідної людині. Адже людина усвідомлює особливості своєї фізичної, соціальної, духовної тощо природи, протягом життя навчається враховувати власні індивідуальні відмінності та вибудовувати певний спосіб діяння у світі відповідно до цих відмінностей, з одного боку, та до об'єктивних вимог життя - з іншого. Хоча, звичайно, засоби самопізнання власного фізичного "Я" відрізняються від засобів самопізнання "Я" духовного. Самопізнання є необхідним не тільки для вивчення себе, своїх якостей та можливостей, а й передбачає планування роботи над собою з метою самовдосконалення.

Самопізнання – невід'ємний компонент психічного життя особистості, що сприяє її повноцінному «функціонуванню».

Усвідомлення власної поведінки є невід'ємним компонентом пізнання людиною самої себе: своїх взаємин з іншими людьми, з оточуючою дійсністю. При вивченні самої себе людина потрапляє в незвичне і важке для неї, як дослідника, становище. Кажуть, що, вивчаючи себе, "треба навчитися дивитися на себе очима інших".Порівняння себе з іншими людьми є загальною і необхідною передумовою пізнання людиною самої себе. Людина відкриває в собі властивості, які вона спочатку бачить в інших, це допомагає їй переборювати ті труднощі в пізнанні себе, які у неї завжди виникають, оскільки вона є тут і суб'єктом і об'єктом пізнання. Б. Г. Ананьєв правильно відзначає, що у самопізнанні людини ми маємо справу зі своєрідним "перенесенням" різних властивостей особистості, помічених в іншої людини, на самого себе.

Основні знання про себе людина набуває не в результаті самоспостережень, а шляхом аналізу своєї поведінки й діяльності, порівнянь їх із поведінкою й діяльністю інших людей, усвідомлення оцінок, які даються їм іншими людьми, колективами людей, з якими вона живе, навчається й працює, у результаті читання художньої літератури, відвідування театру, кіно, вивчення спеціальних наук про людину. Усвідомлюючи себе, людина, безперечно, використовує й дані самоспостереження, але ці дані не виступають при цьому в так би мовити чистому вигляді, а опосередковуються суспільним досвідом людини, її знаннями про себе, набутими з інших джерел.

**8. Енерджайзер «Хто я?»**

Присутні стають у коло і виконують таке завдання: слід визначитися і вибрати з трьох позицій ту, яка чомусь найближча. Для цього слід ототожнити себе із вибраним словом, а потім зобразити його.

Ви: вітер, гора чи сонце?

Ви: поїзд, авто чи кінь?

Ви: урок, перерва чи канікули?

Ви: табличка з написом «Вхід заборонено», «Відкрито для відвідування» чи «Будь ласка, хвилинку зачекайте»?

Обговорення: - Чому були спільні позиції? Від чого залежали відповіді? *Підсумок тренера*. Незважаючи на те, що у вас свої прагнення і сподівання, мрії і бажання, різні вміння і здібності, але є речі які нас об»єднують. Незважаючи на власну самоцінність, на нашому шляху зустрічаються люди, які чимось схожі на нас. Тому наступна наша вправа буде спрямована на пізнання інших.

**9**. **Вправа «Біографія іншої людини»**

*До уваги тренера: ця вправа особливо цікава для нової групи. Під час проведення активізується уява, інтуїція, дотепність. Вправа дає нагоду глибше пізна­ти своїх колег, зіставивши їхній розвиток, зміни в їхньому житті з власними змінами.*

Інструкція.

Ви вперше зустрілися і ще нічого не знаєте один про одного. Я покажу вам незвичний спосіб знайомства. Він полягає в тому, що кожен має представити свого сусіда.

Маєте описати біографію вашого сусіда, важливі періоди його зростання й дорослішання. Що є найважливішим життєвим досвідом вашого партнера? Чого важливого він навчився? Яким є його життя тепер? Які вимоги життя він повинен усвідомити?

Для цього ви можете використовувати все, пов'язане з вашим сусідом: його поставу і одяг, вираз обличчя, рухи, спосіб поведінки і, звичайно, вашу фантазію. Звісно, ви можете при цьому помилитися! Але, можливо, вам вдасться також записати і кілька правильних припущень. Обсяг описаної біографії- приблизно одна сторінка (декілька речень).В кінці можете зазирнути у майбутнє і передбачити, яким виявиться наступний рік для вашого сусіда. Тим часом сусід описує вашу біографію. Не перемовляйтеся, будь ласка, між собою. Закінчивши, можете зачитати один одному ваші записи.

*До уваги тренера:для зачитування біографій та їхнього обговорення виділіть парам 10 хвилин. Заохочуйте шукати те, що є спільним в їхньому теперішньому житті.*

Обговорення:

- Чи сподобалась мені вправа?

- Що в ньому для мене було найцікавішим?

- Що важливого я дізнався про мого сусіда?

- Чи подобається нинішній період мого життя?

**10. Вправа «Карта доріг мого життя»**

*До уваги тренера: поетична метафора життєвого шляху надихає*дорослих*споглядати їхній розвиток до сьогоднішнього дня (і навіть трохи зазирати в майбут­нє). Вони можуть ідентифікувати корисні та важливі обставини і дедалі глибше усвідомлювати свою компетентність, що зростає.*

Інструкція.

Що старші ми стаємо, то впевненіше маємо керувати власним життям і шукати шляхи його організації. Час від часу ми будемо зупинятися, щоб зорієнтуватися, де перебуваємо.

Я хочу дати можливість подумати про шлях, яким ви дотепер мандрували. Після того ми можемо також обговорити питання, розглянути труднощі і можливі шляхи їх вирішення.

Можете намалювати ваше життя як карту доріг. Намалюйте дорогу, якою ви йшли дотепер. Можливо, вона була на початку вузька, а потім ставала дедалі ширшою. Позначте найважливіші місця, які ви проходили; місця, де вивчили щось важливе, були щасливими, успішними. Намалюйте також перешкоди, місця, де ви боялися, мусили боротися, де шлях був вузький і вибоїстий.

Де ви сьогодні опинилися на дорозі вашого життя? Куди хочете дійти найближчим часом? Які місця манять вас? Внесіть ці місця на карту.

Чи зрозуміли, що я маю на увазі?.. Маєте 30 хвилин...

Тепер об»єднайтесь по троє і покажіть один одному ваші карти доріг, а також поясніть обрані шляхи і зазначені місця.

*До уваги тренера: виділіть 20 хвилин на обмін інформацією, потім - загальне обговорення.*

**11. Вправа «Очікування»**

« Я з'ясував (ла) для себе, що …..

«Я навчився (лась) …..

« В майбутньому я ……..

**Підсумок тренера.**