**Психологическое занятие с элементами тренинга для учителей (слайд)**

**«Учитель экспериментатор – это…»**

Цель: определить, какими качествами должен обладать учитель, работающий в условиях введения ФГОС.  
Задачи:

* создание благоприятных условий для работы группы;
* углубление процесса самопознания.

Участники: 12-15 педагогов, психолог.  
Оборудование: школьный колокольчик, магнитофон, аудиокассета с записью шума моря, маркеры, раздаточный материал для групп, буклеты с рекомендациями по снятию стрессового напряжения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

**Вводная часть. Приветствие.  
Упражнение – «Приветствие по кругу» (игрушка)**Ведущий (предлагает закрыть глаза) Сейчас я дотронусь до того, кто сидит слева от меня. Он примет мое приветствие и с закрытыми глазами точно таким же образом дотронется до своего соседа, передавая привет ему, и так далее, пока мое приветствие опять ко мне не вернется, только уже с другой стороны.  
**Ознакомление с темой тренинга, его целью (слайд)**Ведущий. Тема нашего занятия: «Учитель-экспериментатор — это...». Почему я взяла эту тему? Вы все знаете, что мы являемся пилотной площадкой, соответственно, все мы работаем в эксперименте. И я хотела бы, чтобы все вы сегодня подумали лишний раз, провели самоанализ, расслабились. Цель занятия: определить, какими качествами должен обладать учитель, работающий в условиях эксперимента при введении ФГОС. В ходе занятия мы попробуем проанализировать те качества, которыми мы все безусловно обладаем, и что нам понадобится в дальнейшем. Для работы в группе нам необходимо принять правила.

**Правила группы (слайд)**

* Общение по принципу «здесь и теперь». Следует говорить о том, что волнует участников именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.
* Все активны.
* Взаимная вежливость.
* Безоценочность суждений.
* Искренность.
* Доверительный стиль общения.

**Ведущий. Для того чтобы начать самоанализ, я предлагаю вам вытянуть карточку и закончить написанное на ней предложение. (карточки)**Предложения на карточках:  
Я доверяю людям, которые...  
Самая большая радость для меня — это...  
Я люблю, когда...  
Мне радостно, когда...  
Я горжусь тем, что...  
Моя сильная сторона в профессиональной деятельности...  
Думаю, что самое важное для меня...  
Мне особенно приятно...  
Человек, которому я могу доверять...  
Особенно мне нравится, когда люди, окружающие меня...  
Мои друзья...  
Самое большое достижение в моей жизни...  
Я ценю в людях...  
Я чувствую себя уверенно, когда...  
Человек считается успешным, если...  
**Игра «Атомы»**Ведущий. Сейчас мы с вами немного поиграем. Игра называется «Атомы». Представим себе, что все мы — атомы. Атомы все время хаотично движутся и время от времени объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разным, оно будет определяться тем, какое число я назову. И тогда атомы должны объединиться в молекулы.  
Молекулы выглядят так (ведущий вместе с двумя участниками показывает, как выглядит молекула: они стоят лицом друг к другу в кругу, касаясь друг друга руками).  
*сядьте так, как вы сейчас разделились по группам (3):*

**Основная часть**

Участники занимают места за столами.  
**Задание "Каким должен быть учитель-экспериментатор?" (слайд)**Ведущий. Вам предлагаются варианты качеств, которыми должен обладать учитель-экспериментатор. Выберите три наиболее важных для вашей группы качества и расположите их по степени значимости. На обсуждение вам отводится три минуты.  
Варианты качеств: коммуникабельность, готовность к диалогу, гуманность, самоконтроль поведения, оптимизм, уверенность в себе, эмпатийность, толерантность, стремление к самосовершенствованию, искренность, эрудиция, креативность.

Честолюбие справедливость  
Смелость дружелюбие  
Бодрость нежность  
Чистоплотность благие намерения  
Ум доброта  
Склонность к рассуждению полезность  
Храбрость честность  
Творчество верность  
Любознательность опрятность  
Энергичность организованность  
Энтузиазм оригинальность  
Настойчивость спокойствие  
Дипломатичность упорство  
Общительность правдолюбие  
Пунктуальность заботливость  
Склонность к риску понимание  
Чувствительность остроумие  
Сила талант  
Умение слушать другого альтруизм  
По окончании обсуждения представители команд выходят к доске и вывешивают качества, аргументируя свою точку зрения.   
**Решение проблем (карточки0**Участникам предлагаются три варианта проблемных ситуаций, которые могут возникнуть в ходе эксперимента. На решение проблемы отводится три минуты, после этого — обсуждение.  
Возможные варианты проблемных ситуаций

1. Во время проведения эксперимента возникают различные проблемы. Одна из таких проблем на начальном этапе эксперимента — овладение навыками работы на персональном компьютере. Представьте себе, что вам более 35 лет и у вас возникли затруднения в освоении компьютерной грамотности. Ваши действия в сложившейся ситуации?
2. В условиях современной школы учитель испытывает большие психологические нагрузки. По данным социологических исследований, профессия учителя в ряду стрессогенных находится на 5-м месте после профессий журналиста, сотрудника МЧС, космонавта, врача-хирурга. Как сберечь здоровье учителя в сложных условиях?
3. Ученики проводят большую часть дня в своих учебных кабинетах или в довольно маленьких холлах. Это создает дополнительную эмоциональную и физическую нагрузку. Что может сделать учитель, чтобы снизить утомляемость учеников? Обсуждение.

**Советы по снятию эмоционального напряжения (раздаточный)**Ведущий. Современный учитель обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы. Это необходимо для сохранения здоровья не только учителя, но и учеников. Существуют разные способы снятия стресса.  
Участникам предлагается в течение пяти минут обсудить и предложить свои варианты выхода из стрессовых ситуаций.  
**Релаксация. Упражнение «Прогулка к морю» (музыка)**Данная медитативная техника направлена на расслабление и снятие напряжения; выполняется под музыку.  
Ведущий. Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и свободно, расслабьтесь, почувствуйте, как ваше тело тяжелеет, и теплая волна расслабления проходит по мышцам. Представьте, что вы стоите на небольшой скале и смотрите вдаль. Перед вами море, небо и солнце. Море спокойное, бесконечное, уходящее вдаль и сливающееся с горизонтом.  
Слушая, как шумит прибой, наблюдая за волнами, набегающими на берег, вдыхая свежий соленый воздух, вы чувствуете, как уходит напряжение, все неприятности остаются где-то далеко. Ваша душа наполняется спокойствием и умиротворением. Вы спускаетесь на берег, снимаете обувь и босиком бежите по песку, ощущая его тепло и мягкость. Вот вы останавливаетесь у самой воды, волны омывают ваши ноги, вода теплая и нежная. Вы раскидываете руки, запрокидываете голову. Солнечные лучи и легкий приятный ветерок ласково прикасаются к вашему лицу, набежавшая волна брызгами окутывает вас. На губах у вас солоноватый привкус моря и улыбка счастья. Ваше тело становится легким и гибким. Вам хочется, как маленькому ребенку, веселиться — бегать, прыгать, брызгаться, смеяться. Позвольте себе эти несколько минут быть самим собой и делать все, что хочется.  
Вам пора возвращаться. Вот вы опять на Скале и смотрите на этот мирный, прекрасный уголок, который подарил вам отдых и счастье. Это ваше место, и вы всегда можете сюда вернуться, если будет нужна поддержка. Для этого придумайте свой ключ к этому месту — какой-нибудь жест — и запомните его. Теперь вы всегда, в любой ситуации можете получить поддержку. Не спеша попрощайтесь с этим местом. Пришло время возвращаться в реальность. Медленно откройте глаза. Мы снова в комнате.  
**Упражнение “Подарок” (игрушка)**

Участники тренинга встают в круг, и психолог предлагает каждому участнику подарить следующему участнику подарок, передавая мячик, но подарок должен быть эмоционально окрашен, например: “Ольга Ивановна я дарю вам доброту, потому, что мы с вами добрые люди, а Ольга Ивановна говорит я согласна или не согласна и дарит следующему участнику подарок в виде эмоции, пожелания…”

Завершение. Рефлексия (игрушка)  
В заключение ведущий предлагает участникам сообщить группе – что лично для каждого было важным в общей работе.

**Подведение итогов**Ведущий. По окончании нашего занятия мы можем утверждать, что учитель-экспериментатор — это… (далее приводятся выводы, к которым пришли группы во время занятия):

* личность с развитыми качествами (перечислить качества);
* учитель-экспериментатор способен решить возникающие на его пути проблемы, учитывая не только свои интересы, но интересы школьника;
* это человек, владеющий навыками саморегуляции: может продуктивно работать и находить время для отдыха...

ЛИТЕРАТУРА

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. — СПб.: Питер, 2006. (Серия «Эффективный тренинг»).
2. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В. и [др.]; под общей ред. Битяновой М.Р. — СПб.: Питер, 2006. (Серия «Практикум по психологии»).
3. Кривцова С.И. Тренинг: учитель и проблемы дисциплины. - М.,Генезис, 1997.
4. Кривцова С.И., Мухаматулина Е.А. Тренинг: навыки конструктивного взаимодействия с подростками. – М.:Генезис, 1997.
5. Поляков С.Д. Психопедагогический тренинг-практикум //Материалы Второй Всероссийской недели школьной психологии.
6. Сидоренко Е.В. Опыты реориентационного тренинга. – СПб, 1995.