**Психологический тренинг "Успешный учитель"**

**Цель:** Раскрытие внутреннего творческого потенциала учителя.

**Задачи:**

* консолидация группы, формирование в ней эмоционально позитивной атмосферы;
* определение профессиональной направленности личности учителя;
* отработка средств и способов эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности;
* активизация и укрепление доверия учителя к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие его индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности;
* определение стиля поведения, изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению;
* конструктивное решение конфликтных ситуаций;
* повышение уровня самооценки учителя;
* формирование у учителей эмоционально-положительного отношения к детям;
* активизация у учителей детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия;
* развитие у учителей способности к педагогической рефлексии, анализу и оценки последствий собственных воспитательных воздействий;
* организация обмена опытом между учителями на предмет общения с трудными учащимися;
* развитие средств эффективного общения учителя с коллегами по работе (другими учителями в школе);
* развитие у учителя техники живого и образного общения с учащимися, пластичности, эмоциональности и артистизма;
* помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны, повысит уверенность в себе.
* изучение стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, а также исследования представлений о себе, своем идеальном “Я”, отношения к самому себе.

**Вступление**

**Презентация о звёздах**

- Здравствуйте, уважаемые коллеги! Если нашу жизнь сравнить со звёздным небом, то каждый человек на нём – это звезда. И гореть ему или угасать зависит только от него самого. Сегодня, на нашем тренинге мы попытаемся разжечь в себе искру творческого потенциала учителя, наставника, педагога.

1. **Упражнение «Знакомство»**

Для начала давайте познакомимся. Назовите по очереди своё имя и качество характера, вам присущее, которое бы начиналось на первую букву вашего имени.

**2. Упражнение “Подарок”**

- А теперь я предлагаю каждому участнику по кругу без слов при помощи жестов, мимики, позы подарить следующему участнику подарок. Тот участник, которому подарили подарок, благодарит и дарит свой подарок следующему участнику.

**ВКЛ. МУЗЫКА « Конфликт. ситуац.»**

**3. Упражнение “Мой стиль в профессии”**

- Как известно, каждая встреча учителя с учениками, будь то урок или другой вид деятельности, начинается с приветствия. Сейчас я предлагаю каждому из вас выразить приветствие группе, представляя, что перед вами не учителя, а школьники. Приветствие может выражаться словами: **“Здравствуйте, ребята!”** Рекомендуется при этом подкрепить свою **фразу жестом, позой, выражением лица.**

После того, как все участники группы выразили свои приветствия, проводится общее обсуждение, на котором учителя высказывают впечатления как бы с позиции детей.

**- Какое из приветствий было наиболее открытым и доброжелательным? - Чья фраза выступила эффективным стимулом к активному действию?**

В данном упражнение группа работает на каждого участника, реализуя для него обратную связь в процессе поиска собственного индивидуального стиля деятельности.

- Необходимо отметить, что проблема эффективного стиля педагогической деятельности является актуальной не только для молодых учителей, начинающих свою работу в школе. Учителя, имеющие солидный стаж трудовой деятельности и оперирующие сформированными навыками и автоматизмами в работе, нуждаются в обновлении и расширении своего арсенала профессиональных средств. Здесь необходимо идти не по пути подавления собственной индивидуальности, а искать возможность наиболее полного и гармоничного раскрытия в профессии своих возможностей и своего “Я”. Один учитель строг и суховат в общении, другой — эмоционален и стремится к непосредственным взаимодействиям. Важно не отказаться от самого себя, играя роль, не соответствующую своей индивидуальности, а находить возможности реализовать себя как можно полнее в заданных профессией рамках и ограничениях.

**4. Упражнение “Встреча”.**

**ВКЛ. МУЗЫКА « Встреча с детством»**

**Цель упражнения:** активизация у учителей детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия, формирование “комплекса детскости”.

Организация группового занятия осуществляется по типу медитативного сеанса. Учителя удобно рассаживаются на своих местах. Они садятся полукругом, а психолог встает перед ними.

- А сейчас, уважаемые коллеги, сядьте поудобнее, расслабьтесь, дышите спокойно. Я попрошу вас как можно ярче представит образы и картинки, которые я буду словесно описывать.

- Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где обычно отдыхаете, где вам особенно уютно и хорошо. Вы внутренне готовитесь к встрече, важной для вас. Вы сосредоточены и внимательны к самим себе.

А теперь вы мысленно встаете и идете по направлению к выходу. Открываете дверь и медленно спускаетесь по ступенькам лестницы. Выходите из затемненного подъезда на улицу в светлое пространство летнего солнечного дня. На улице навстречу вам идет ребенок. Он приближается все ближе и ближе. Приглядитесь, этот ребенок – вы сами, какой вы были, когда учились в начальной школе. Посмотрите, как эта девочка одета, какое у нее выражение лица, настроение. Постарайтесь как можно более подробно рассмотреть ее. Задайте ей важный для вас вопрос и постарайтесь услышать от нее ответ.

После этого повернитесь и медленно, не спеша возвращайтесь в свою квартиру”.

**ВЫКЛ. МУЗЫКА « Встреча с детством»**

Общее обсуждение проводится на основе следующих опорных вопросов:

**- Опишите образ себя, какой вы были в детстве и который возник сейчас в вашем внутреннем воображении”**

**- Какой вопрос вы задали и какой ответ получили?”**

**- Опишите ваши переживания и впечатления”.**

**5. Упражнение “Без командира”. *Цель:*** формирование групп.

- Нередко нам приходится встречаться с людьми, которые, кажется, только и ждут, чтобы ими руководили. Их кто-то обязан организовывать, направлять, так как проявить собственную инициативу (и затем отвечать за свои решения и поступки) люди подобного типа боятся. Есть и другой тип – неуёмные лидеры. Эти всегда знают, кто и что должен сделать. Без их вмешательства и заботы “мир непременно погибнет!”. Понятно, что и мы с вами принадлежим либо к ведомым, либо к лидерам, либо к какой-то смешанной – между тем и другим типом – группе.

Профессия учителя предполагает некое варьирование между руководством и предоставлении детям возможности принимать самостоятельные решения, учить их отвечать за свои поступки.

В задании, которое вы попробуете сейчас выполнить, тяжело придётся и явным активистам, и крайним пассивистам, потому что никто и никем не будет руководить. Весь смысл упражнения в том, что при выполнении той или иной задачи каждый из участников сможет рассчитывать исключительно на свою смекалку, инициативу, на свои силы. Успех каждого станет залогом общего успеха.

Работаем молча. Максимум – взгляд в сторону партнёров: учимся понимать друг друга на телепатическом уровне!

В вашей группе 10 человек.

Сейчас вы будете свободно ходить под музыку и смотреть друг на друга. Можете танцевать, развлекаться и вообще делать что хотите, однако в любой момент (как только выключится музыка) нужно выполнить мою команду.

**ВКЛ. МУЗЫКА «Сигнал»**

Команды:

**-в группы по пять!, - в колонну по росту!, - в два круга!, - в треугольник!,**

**- в живую скульптуру Звезда!**

**6. Упражнение “Решение конфликтных ситуаций”.**

- А сейчас, я предлагаю вам стать в круг, возьмитесь двумя руками за нитку. А теперь надо переместиться, запутаться. Но помните, что запутавшись, обычно приходится находить способ распутаться!   
  
- А теперь пришло время распутать **"паутинку"!**   
  
- Отлично! Вы удачно разрешили свою трудную ситуацию! Из любой самой неразрешимой на первый взгляд ситуации есть выход!

- Но любую конфликтную ситуацию легче предотвратить, нежели разрешить. Всем известна сила слова. Словом можно убить, а можно и возродить. В ряде экспериментов было проведено исследование, выявляющее суть посланий, которые получает **«проблемный ребенок»** от окружающих. В исследовании принимали участие педагоги и родители. В течение недели они должны были записывать все то, что произносится в адрес конкретного ребенка. Почти в 100% обращений взрослых к «проблемному» ребенку содержались негатив­ные оценки в его адрес. Взрослые по отношению к нему занимали позицию «обвинителей», прямо или косвенно давая понять, что он «хуже всех» и только этим отличается от других*.*

- Я вам предлагаю сейчас выполнить одно из упражнений и почувствовать на себе, что значит, когда тебя обвиняют, осуждают и как ребёнок чувствует себя, когда его поддерживают. А именно уважают и хорошо относятся к личности ребёнка, но при этом разумно относятся к его выборам и поступкам.

**Упражнение «Красный карандаш»**  
  
Упражнение выполняется в парах. Один из участников рассказывает сидящему слева от него о какой-то **своей проблеме или затруднении.** В ответ тот должен отреагировать с позиции **«красного карандаша»,** затем рассказать о своей проблеме следующему участнику. Второй круг дает возможность участникам почувствовать эффект **поддерживающего отношения** со стороны партнера.  
Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, можно о том же, что и в предыдущем упражнении, его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать **поддержку** говорящему, найти сильные стороны в его поведении.  
- В каком случае легче отреагировать, в каком – труднее?  
- Какими словами Вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом? **Поддержка повышает самоуважение, является единственным средством повышения мотивации.**

**7. Упражнение “Хочу – могу – надо”**

**-** Уважаемые коллеги, всем известны такие слова, как «ХОЧУ-МОГУ-НАДО». Каждый день, мысленно или вслух, мы произносим их в соответствии с той или иной ситуацией. Сейчас мы попробуем вновь вернуться к этим фразам.

- Итак, нам нужно 2 человека: **один из них будет слушателем, другой выступающим.**

Группа учителей рассаживается в полукруг, перед которым ставятся два стула.

Последний проговаривает три предложения, в которых одна часть одинакова, а вторая различается. Например, он говорит: “**Я должен** чувствовать себя уверенно”, “**Я могу** чувствовать себя уверенно”, “**Я хочу** чувствовать себя уверенно”.

- Важно, чтобы продолжение первого предложения (его вторая часть) было спонтанным и непосредственным. Говорите то, о чем думаете, что первое приходит в голову.

**Обсуждение:**

- Какое из трех предложений было высказано наиболее убедительно, в каком из проявилась инициатива говорящего.

Сначала эти вопросы задаются второму участнику, находящемуся в позиции слушателя, затем — всей группе. Разбираются интонации голоса говорящего, его выражение лица, жесты и т.п.

Как правило, в женской аудитории, коей часто вступает учительская группа, выясняется, что большинство участниц живет по принципу “Я должна”. На реализацию собственных желаний и потребностей (“Я хочу”) не остается ни времени, ни сил. Психолог стремится показать группе, что каждому человеку необходимо какое-то время посвящать “жизни для себя” бы сохранить оптимизм и душевное здоровье.

**ВКЛ. ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Психологическое здоровье»**

**8. Упражнение “Модальность”**

- Очень часто в общении с учениками мы используем фразы:

“Ты должен хорошо учиться!”, “Ты должен думать о будущем!”, “Ты должен слушаться учителей и родителей!”.

- Почти нет обращений, построенных в **модальности возможного:**

“Ты можешь...”, “Ты имеешь право..”, “Тебе интересно...”.

- О себе, обращаясь к учащимся, мы говорим следующее: “Я могу тебя наказать...”, “У меня есть полное право...”, “Я знаю что делать...”, “Я старше и умнее...”.

**Модальность долженствования (ты должен...)** тяжело переносится человеком, ее ощущение вызывает у него тревожные, стрессовые со стояния, поэтому **модальность долженствования** в обращении учителя к ученику необходимо **свести к минимуму**.

Я предлагаю вам типичные фразы в **модальности долженствования**, перевести в **модальность возможного** при сохранении общего смысла высказывания. Например:

**ВКЛ. ПРЕЗЕНТАЦИЯ « Фразы»**

“Ты должен хорошо учиться!” - Ты любознательный мальчик, тебе многое интересно, и я уверенна, ты можешь хорошо учиться!»

1. “Ты должен хорошо учиться!”
2. “Ты ведешь себя как первоклассник, а не старшеклассник!”
3. “Ты постоянно срываешь мой урок! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!”
4. “Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!”
5. “Давай дневник, я поставлю тебе двойку! Ты должен всегда иметь с собой дневник!”
6. “Почему вы сидите не на своих местах? Вы должны сидеть так, как я вас посадила!”
7. “Мы в твои годы жили гораздо хуже. Ты должен ценить заботу старших!”
8. “Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!”
9. “Ты постоянно срываешь мой урок! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!”

- Уважаемые коллеги! Самое главное в нашей с вами работе – это, конечно, дети. И если мыхотим иметь любознательных, радостных, позитивных, душевно здоровых учеников, то прежде всего нам надо работать над собой, постоянно совершенствоваться, находить возможности реализовывать себя как можно полнее. А главное – показать своим детям красоту и уникальность человеческой жизни, мира, в котором мы живём!

**ВКЛ. ПРЕЗЕНТАЦИЯ «Как прекрасен этот мир! »**

1. **Упражнение “Подарок”**

**Обмен мнениями, замечания, пожелания.**

- Уважаемые участники тренинга, я предлагаю вам обменяться мнениями по поводу нашего тренинга:

- Что он вам дал? Чем был полезен?

и подарить друг другу подарок в виде эмоции, пожелания…

Н: «Я рада, что сегодня на тренинге, я помогла вам раскрыть свою индивидуальность и стать более уверенными в себе. Ольга, я дарю вам уверенность»

**Заключительная часть.**

- И в заключении, я хочу подарить вам вот эти звёзды.

- Пусть ваши глаза всегда горят и пусть ваша звезда никогда не гаснет!

- Тренинг окончен. Всего вам самого доброго!

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ОБОЯНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»**

**Психологический тренинг с молодыми специалистами**

**«Успешный учитель»**

Подготовила: педагог - психолог МБОУ «Обоянская СОШ №1»Гнездилова Т.В.

Обоянь-2015