

Тренинг для молодых педагогов школы

Дата: декабрь 2023г

Место проведения: КГУ «Общеобразовательная школа №28»

Цель тренинга: дать конкретный навык для последующего использования в работе или личной жизни; улучшение субъективного самочувствия, снятие психоэмоционального напряжения личностное самоопределение в профессии (осознание себя как педагога).

Педагог-психолог: Альжапарова Б.К

1. Организационный момент

Я улыбнусь вам, а вы улыбнетесь, друг другу и подумайте: как хорошо, что мы сегодня здесь вместе, мы спокойны и добры, приветливы и ласковы. Мы здоровы.

Вдохните глубоко и со вздохом забудьте вчерашние обиды, злобу, беспокойство.
(ПАУЗА)

Выдохните из себя свежесть и красоту лугов, тепло солнечных лучей, чистоту рек.
(ПАУЗА)

Я желаю вам приятного общения друг с другом.

Педагог-психолог: Нам всем хочется, стать чуточку лучше - это знают, все. А также уметь общаться с людьми бесконфликтно. Один из способов –это умение делать комплименты. Давайте поучимся говорить друг другу приятные слова.

2. Упражнение «Комплимент»

Вот любите принимать комплименты? А как вы их обычно принимаете?

(начинаете говорить «Да нет, я так плохо выгляжу» и т.д)

Педагог-психолог: А вот мы сейчас будем говорить друг другу комплименты. Игра начинается со слов «**Мне нравится в тебе...**» По кругу каждый говорит глядя в глаза соседу слева комплимент, называет хорошие качества характера или внешние отличительные признаки, стараются, чтобы комплименты не повторялись, были разными.

Принимающей комплимент кивает головой и говорит «**Спасибо мне очень приятно**», «**Благодарю вас, мне очень приятно**».

После упражнения желательно обсудить, что чувствовали участники, что неожиданного они о себе узнали, понравилось ли им говорить комплименты.

Каждому и взрослому, и ребенку приятно принимать комплименты, так и говорите их чаще.

Педагог-психолог: При общении очень часто возникают трудные ситуации, найти выход, из которых нелегко. Но нужно. Используя невербальные и вербальные средства общения можно привлечь внимание класса. И сейчас мы этому поучимся.

Невербальные средства общения

«Невербальная (неречевая) коммуникация играет огромную роль в человеческом взаимодействии. Установлено, что в беседе словесное общение занимает менее 35%, а более 65% информации передается за счет неречевых средств.

Неречевые средства общения включают в себя жесты, мимику, пантомимику.

3. Упражнение «Что означает эта поза?»

Задание: изобразить урок. Участвуют 2 группы, разбиваются на пары: ученики и учитель. Каждый учитель наблюдает за одним из учеников. Ученики вытаскивают карточку с заданной характеристикой ученика, изображают ее.

Учитель должен определить как можно точнее, что ученик чувствует.

Не все позы однозначно можно прокомментировать, но некоторый смысл вы можете уловить в них.

Вербальное (или речевое) общение — это «процесс установления и поддержания целенаправленного, прямого или опосредованного, контакта между людьми при помощи языка»

4. Упражнение «Произнесите с интонацией»

А теперь я предлагаю поиграть в игру, которая называется «**Произнесите с интонацией**» вы должны сказать фразу: «А сейчас проверяем домашнее задание»: зло, раздражительно, ласково, доброжелательно, утвердительно, вопросительно, восклицательно, тихо, громко, кратко - отрывисто, растянуто-протяжно, придайте удивительную интонацию, теперь скажите так, как будто вы чего – то в восторге, произнесите разочарованным тоном, как будто вы сожалеете о чем - то, злорадно.

Вы услышали, что с помощью разной интонации можно произнести фразы по – разному, и поэтому урок будет восприниматься по-иному.

Психотехнические упражнения для снятия напряжения и усталости у педагогов.

Иногда перед педагогом существует психологическая напряженная ситуация, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтической результат

достигается только в том случае, если вы умеете вовремя заметить в себе самом нарастание психической напряженности.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога является вовремя «сбрасывать» напряжение, усталость и расслабляться. В течение 3-5 минут, затраченных на выполнение упражнений, педагог сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, уверенности в себе.

Самопрограммирование.

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

-Вспомните ситуацию, когда вы справились с аналогичными трудностями.

- Сформулируйте текст программы, для усиления эффекта можно использовать слова «именно сегодня»:

- «Именно сегодня у меня всё получится»;

-« Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

- «Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;

- Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания.

Мысленно повторите текст программы несколько раз.

Самоодобрение (самопоощрение).

Люди часто не получают положительной оценки своего поведения со стороны. Это особенно в ситуациях повышенных нервно – психических нагрузок, одна из причин увеличения нервозности, раздражения. Поэтому важно поощрять себя самим. В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«Молодец», «Умница!» «Здорово получилось!». Находите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3-5 раз.

ИТОГ

Педагог – тот же садовник

Труд педагога можно сравнить с трудом садовника, выращивающего различные растения. Одно растение любит яркий свет солнца, другое – прохладную тень; одно любит берег ручья, другое – высохшую горную вершину. Одно растение лучше всего произрастает на песчаной почве, другое – на жирной глинистой. Каждому нужен особый, только для него подходящий уход, иначе оно не достигнет совершенства в своем развитии.

Древние мудрецы говорили, что, «изучая себя, мы изучаем мир». Зная свои достоинства и недостатки, мы можем использовать их себе во благо: в нужный момент обойти

препятствие, избежать конфликта, сэкономить силы и нервы, не «рвать» понапрасну сердце, постигать новое и продуктивно работать, отдыхать, расслабляться.

Педагог-психолог: Упражнение «Аплодисменты по кругу».

Вы все очень хорошо поработали, поиграли. И каждый из вас заслужил аплодисменты. Давайте друг другу похлопаем.

Упражнения для снятия усталости

«Руки»

У вас последний урок. Класс занят решением задачи. В классе тишина и вы можете несколько минут уделить себе. Сядьте на стул, и свесив руки вниз. Постарайтесь представить себе, что энергия усталости «вытекает» из кистей на землю, - вот она струится от головы к плечам, перетекает по предплечьям, достигает локтей, устремляется к кистям и через кончики пальцев просачивается вниз, в землю. Посидите так одну минутку, а затем слегка потрясите кистями рук, окончательно избавляясь от своей усталости. Улыбнитесь, пройдите по классу. Порадуйтесь интересным вопросам, которые задают дети, постарайтесь открыто и с полной готовностью идти им навстречу, отвечая обстоятельно и детально. Это упражнение снимает усталость, помогает установить психическое равновесие, баланс.

«Голова»

В течение рабочего дня учитель вынужден непрерывно воздействовать на учащихся: в чем-то их сдерживать, подавлять их волю и активность, оценить, контролировать. Такое интенсивное управление учебной ситуации вызывает у него «стресс руководства» и, как следствие этого, перенапряжение, различные физические недомогания. Одной из наиболее частых жалоб учителей является жалоба на головные боли, тяжесть в затылке.

Это упражнение помогает снять неприятные ощущения.

Станьте прямо, свободно расправив плечи и откинув голову назад. Постарайтесь почувствовать, в какой части головы локализовано ощущение тяжести. Представьте себе, что на вас надет громоздкий головной убор, который давит голову в том месте, в котором вы чувствуете тяжесть. Мысленно снимите головной убор рукой и выразительно, эмоционально бросьте его на пол. Потрясите головой, расправьте рукой волосы, а затем сбросьте руки вниз, как бы избавляясь от боли.

«Настроение»

Несколько минут назад у вас закончился неприятный разговор с матерью ученика, постоянно нарушающего дисциплину в классе, прогуливающего уроки, нагрубившего вам. В беседе с ней вы говорили о воспитании сына в семье, о необходимости регулярного контроля за выполнением домашних заданий. Неожиданно для вас родительница показала полное неприятие ваших педагогических рекомендаций, аргументируя это нехваткой времени, занятостью на работе, а ещё тем, что «воспитывать должны в школе».

Как неприятный осадок после такого разговора? Возьмите цветные карандаши или мелки и чистый лист бумаги. Расслабленно, левой рукой нарисуйте абстрактный

сюжет – линии, цветовые пятна, фигуры. Важно при этом полностью погрузиться в свои переживания, выбрать цвет и провести линии так, как вам больше хочется в полном соответствии с вашим настроением. Попробуйте представить, что вы переносите на бумагу ваше грустное настроение, как бы материализуете его. А затем переверните бумагу и на другой стороне напишите пять-семь слов, отражающих ваше настроение.