

## Педагогический тренинг № 2 «Как дела? Спасибо, хорошо»

Участники - Ведущий, педагоги.

Цель - Изучить психологические закономерности, механизмы и эффективные способы межличностного взаимодействия, чтобы создать основу для эффективного и гармоничного общения с коллегами и детьми; развивать умение адекватно и эффективно действовать в различных эмоциональных состояниях и профессиональных ситуациях; обучить техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения, формировать адекватную самооценку, развивать интуицию.

Примерное время - 90 минут.

### Упражнение «Друг к дружке»

10 минут

Цель: подготовить группу к занятию и создать положительный эмоциональный настрой.

Ведущий - Чтобы размяться, поднять настроение, предлагаю поиграть в одну игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро. У вас есть ровно 5 секунд, чтобы выбрать партнера и крепко пожать ему руку. А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам надо очень быстро «поздороваться» друг с другом: правая рука к правой руке, нос к носу, спина к спине. А теперь запомните: каждый раз, как только я крикну «Друг к дружке!», вам надо быстро-быстро найти себе нового партнера и пожать ему руку. После этого я снова буду называть части тела, которыми вы должны будете дотронуться друг до друга. Итак, «Друг к дружке!».

Участники меняются партнерами пять-шесть раз. Ведущий каждый раз называет команды с новыми частями тела для контакта: ухо к уху, бедро к бедру, пятка к пятке.

Ведущий - Вам понравилась игра? Легко ли было действовать так быстро?

Педагоги отвечают.

### Упражнение «Раскрась любовью»

10 минут

Цели: создать в коллективе обстановку взаимной любви и уважения, поддержать дружеские отношения между педагогами, научить способам эффективного межличностного взаимодействия.

Ведущий - Как вы показываете другим людям, что вы их любите? Как вы сами понимаете, что другой человек вас любит?

Педагоги отвечают.

Ведущий - Сейчас разделитесь на пары. Вытяните руки и представьте себе, что они покрыты чудесным цветом любви. Какой цвет вы для себя выбираете? Я хочу, чтобы вы показали, как сильно вы любите друг друга. Для этого вы «раскрасите» друг друга цветами любви, нежности, добра, ласки... Закройте глаза и сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Сначала приготовьте свои ладони для «раскрашивания»: потрите их друг о друга. Почувствуйте, как ваши ладони становятся все теплее и теплее. Пока вы трете ладони, подумайте о том, как много любви в вашем сердце. Теперь вытяните ладони вперед и дайте им немного отдохнуть. Почувствуйте, какие они? Теплые? Слегка покалывают? Они наполнены энергией? Пошлите из своего сердца любовь, и пусть она перетечет в ладони и наполнит их. Ощутите свою любовь в ладонях и прочувствуйте, как они окрашиваются цветом любви, добра, нежности. Дотроньтесь до ладоней партнера по паре и «окрасьте его».

Педагоги под слова ведущего выполняют упражнение с закрытыми глазами.

Ведущий - Что вы чувствовали, когда вы «окрашивали» партнера? Когда «окрашивали» вас? Что было трудным в этой игре?

Педагоги отвечают.

### Упражнение «Корабль среди скал»

10 минут

Цель: развивать умение адекватно и эффективно действовать в различных эмоциональных состояниях.

Ведущий - Сегодня я предлагаю вам отправиться к морю. Встаньте, пожалуйста, в круг и возьмитесь за руки. Это будут берега большого моря. Это очень опасное море, в нем есть скалистые утесы.

Ставит стулья в круг.

Ведущий - Один из вас будет кораблем,

«Кораблю» завязывают шарфом глаза.

Ведущий - а другой – капитаном. Капитан должен будет управлять кораблем при помощи слов, но только так, чтобы корабль не налетел ни на один утес. «Корабль» встает в гавань и начинает путешествие. Когда «корабль» подойдет к конечной точке своего маршрута, новая «гавань» должна сказать «кораблю»: «Ты достиг цели».

Участники выполняют упражнение. Ведущий усложняет упражнение выходом в море двух-трех кораблей и капитанов.

Ведущий - Что вы чувствовали, когда были кораблем, капитаном? Чувствовали ли вы себя в безопасности? Что было самым трудным?

Педагоги отвечают.

### **Упражнение «Улыбка телу»**

10 минут

Цель: обучить техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения.

Ведущий - Вспомните свои ощущения, которые возникали в ходе упражнения. Часто в таких ситуациях появляется дискомфорт: давление за грудиной, сжатие, жжение, пульсация. Закройте глаза, посмотрите внутренним взором в область грудины и представьте бушующее огненное море эмоций. Теперь рукой разгладьте это море до ровного зеркала. Что вы теперь чувствуете?

Педагоги отвечают.

### **Упражнение «Поплавок в океане»**

10 минут

Цель: развивать умение адекватно и эффективно действовать в различных эмоциональных состояниях и профессиональных ситуациях.

Ведущий - Сейчас я предлагаю вам вообразить, что вы маленькие поплавки в огромном океане. У вас нет цели, компаса, карты, руля, весел. Вы движетесь туда, куда несут вас океанские волны и ветер. Большая волна может на некоторое время накрыть вас, но вы опять выныриваете на поверхность. Попробуйте ощутить эти погружения и выныривания. Почувствуйте движение волны, тепло солнца, капли дождя, водяную подушку, поддерживающую вас снизу. Какие еще ощущения возникают, когда вы представляете себя маленьким поплавком в большом океане?

Педагоги отвечают.

### **Упражнение «Профессиональный герб»**

15 минут

Цель: создать условия для формулирования индивидуальных результатов работы.

Ведущий - Сейчас каждый из участников изобразит контуры профессионального герба, который предстоит наполнить внутренним содержанием. Для этого необходимо определить некоторые моменты профессиональной деятельности.

Ведущий вывешивает на мольберт содержание герба.

Содержание герба:

- достижение или событие, которое вы оцениваете, как самое знаменательное в своей профессиональной деятельности;
- событие, которое вы считаете наиболее значимым в профессиональной деятельности;
- вещи или предметы, при помощи которых вас могут сделать счастливым ваши воспитанники;
- событие, которое вам запомнилось как самое неприятное в вашей педагогической деятельности;
- ваши личностные качества, которые помогают вам в вашей педагогической деятельности.

Ведущий - Главное условие выполнения данного упражнения: при заполнении профессионального герба вы должны пользоваться рисунками, а не словами. Итак, приступаем к заданию.

После того как участники наполнили гербы внутренним содержанием, ведущий развешивает их на стенде/доске. Получается своеобразная галерея жизненных альтернативных позиций. Участники изучают созданные профессиональные гербы и в ходе обсуждения отвечают на вопросы.

Ведущий - Что могут рассказать изображения на гербе о его владельце? Почему внутреннее содержание рисунков столь различно? Какие изображения и почему вам хотелось бы изменить? Как вы считаете, есть ли среди профессиональных гербов самый лучший и почему?

Участники обсуждают.

### **Упражнение «Море» (релаксация)**

10 минут

Цель: провести рефлексию в конце занятия. Ведущий включает музыку для релаксации.

Ведущий - Сядьте удобнее. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Перед нами голубое море, оно бесконечно уходит вдаль, сливаясь с небом. В облаках улыбается солнце. Издали дует легкий теплый ветер, он несет в себе влагу дальних морей, он легко, словно руки матери, развеивает наши волосы. Отражение неба в ребристой глади моря кажется нам то светло-голубым, то темно-синим. Мы слышим, как где-то неподалеку плещется вода о кромку берега. Вода плещется о берег и касается наших голых ступней, она теплая и приятная. Мы видим, как вода приносит с собой мелкие водоросли темно-зеленого цвета. От них исходит приятный запах моря, запах свежести. Мы наступаем на водоросли, и нам становится мягко и уютно, нас больше не беспокоят камни на берегу. Нашим ногам тепло и приятно. Солнце, проглядывая сквозь облака и отражаясь в воде, светит нам в глаза, ласкает наше лицо. Кажется, что лучики разговаривают с нами, шепчут нам в уши ласковые слова, какие мы хорошие, красивые. Вместе с теплым ветерком лучики солнца согревают нам руки и ноги. Нам становится тепло и уютно. А море такое же бесконечное, как наши мысли, но сейчас мы забываем обо всем, мы расслабляемся под солнцем, под лаской теплого ветерка, мы глубоко вдыхаем свежий морской воздух, нам становится еще уютнее и теплее. Руки и ноги, прогретые и теплые, почти не чувствуются, тело расслабляется под шелест воды у кромки берега. Наше сознание отдыхает. Мы не помним ничего, в голове пустота, остались только ощущения тепла морской воды, ласковости теплого ветерка и нежности лучей солнца. Наше тело расслабленно. Оно, как вата, впитывает в себя все, что дает нам природа. Наше тело отдыхает. Вы в море голубого цвета. Почувствуйте и поверьте, что вы – волна в этом море, струющаяся вверх и вниз, вы медленно поднимаетесь и опадаете. А теперь ощутите, что вы растекаетесь и исчезаете точно так же, как это происходит с волнами в море. Почувствуйте, как это расслабляет вас. Теперь вы составляете одно целое с морем голубого цвета, в котором больше нет волн, нет разницы между вами и морской водой. Прислушайтесь, вы слышите голос моря у себя в голове. Постепенно он затихает, и вновь набегают волны, совсем так, как в море... Мы вновь люди, стоим на берегу и наблюдаем, как волны медленно, лениво, подталкивая одна другую, накатывают на берег. Мы отдыхаем.

Пауза.

Ведущий - Откройте глаза, возьмите альбомы и наборы для рисования. Нарисуйте, пожалуйста, море и звезды над морем.

В конце упражнения участники тренинга вешают свои рисунки на магнитную доску.