

Окружной конкурс методических разработок учителей  
начальных классов «Методическая разработка 2017 года»

**Номинация «Открытое мероприятие для педагогов»**

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА**

**Сценарий тренинга для учителей начальных классов**

Колесникова Оксана Владимировна

учитель начальных классов,

руководитель методического

объединения «Детство»

ГБОУ СОШ № 4

п.г.т. Алексеевка

2017 г.

## Содержание

Введение .....	3 - 5
Основная часть.....	6 – 25
Заключение.....	26 - 27
Литература.....	28

## **Тренинг для учителей начальных классов (из опыта работы)**

### **Введение**

Общение пронизывает всю нашу жизнь, это такая же человеческая потребность, как вола и пища. Человек без общения не может жить среди людей, развиваться и творить. Успешность работы педагога, сопряжённой с постоянными контактами с родителями и детьми зависит от умения общаться. Поэтому общение всегда было значимым в жизни человека и его личностном развитии.

Педагогический тренинг для учителей начальных классов направлен на развитие у них таких профессионально важных качеств, как эффективный индивидуальный стиль профессиональной деятельности, умение успешно общаться с коллегами по работе и руководством школы, учащимися и их родителями, а также с членами своей семьи. Тренинг помогает выработать и такие качества, как позитивное отношение к ребёнку, эмоциональное принятие младшего школьника, коммуникативные средства развивающего общения с ним, способы эффективной саморегуляции.

Тренинг представлен в виде системы игр, направленных на достижение дружеской атмосферы в коллективе, которые может проводить кто-либо из педагогов или психолог. Важно, чтобы это стало системой, а не использовалось от случая к случаю. Если педагог / психолог сочтёт обязательным и необходимым этот вид работы, правильно организует её, то данная совместная деятельность будет способствовать тому, что каждый из участников тренинга попадёт в ситуацию успеха, что снижает психологическое напряжение, повышает самооценку,

улучшает настроение, что в свою очередь положительно влияет на взаимоотношения как внутри коллектива, так и с родителями, начальством. При достойной организации занятий уже через 2-3 недели наблюдается положительная динамика в процессе межличностного общения участников тренинга и окружающих людей.

Тренинг представлен в виде системы упражнений, состоящей из 5 циклов занятий, посвящённых определённому кругу взаимодействий педагога начального образования. Входящие в него игры могут повторяться и объединяться в различные комбинации, в зависимости от обстановки и атмосферы в коллективе. На каждую игру следует отводить от 5 до 15 минут, Продолжительность одного занятия - 45-60 минут.

Тренинговая группа: педагогический коллектив одной школы.

Коммуникативная компетентность - способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми.

Доверие - это психическое состояние, в силу которого мы полагаемся на к.-л. мнение, кажущееся нам авторитетным, и потому отказываемся от самостоятельного исследования вопроса, могущего быть нами исследованным.

Конфликт - наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, возникающий в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия, и обычно сопровождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки правил и норм.

Навыки взаимодействия - это умение выстроить взаимоотношения с другими людьми таким образом, чтобы это было выгодно для обеих сторон.

Позитивная Я-концепция - совокупность всех позитивных представлений ребенка о себе, включает позитивные самооценки и тенденции поведения. Для позитивного «Я» важно признание позитивных и негативных качеств, принятие себя таковым и наличие потребности к самоизменению.

Самооценка - оценка самого себя, собственных достоинств и недостатков.

Сотрудничество - позитивное взаимодействие, в котором цели и интересы участников совпадают либо достижение целей одних участников возможно только через обеспечение интересов и устремлений других его участников (Психологическая энциклопедия, Косолапов Н.А.).

Сплочение (сплочённость группы коллектива) - характеристика системы внутригрупповых связей, показывающая степень совпадений оценок, установок и позиций группы по отношению к объектам, людям, идеям, событиям и прочему, особенно значимым для группы в целом.

## **Основная часть.**

### **1. Знакомство. Упражнение «Салфетки».**

По кругу передается пачка салфеток. Ведущий объявляет, что каждый участник может взять то количество, которое считает нужным для себя. Когда салфетки будут разобраны всеми участниками группы, попросить пересчитать их и назвать столько фактов из своей биографии, сколько салфеток у них в руках.

### **2. Правила группы.**

« Нам предстоит сегодня провести вместе некоторое время. Этот круг, в котором мы сидим, является пространством нашей группы. В этом пространстве нет никого и ничего, кроме нас самих, кроме того, что мы принесли сюда в себе. Что-то делать с собой здесь мы можем только с помощью друг друга, через наше общение. Чтобы оно было более эффективным мы будем использовать различные игры и упражнения, позволяющие лучше увидеть себя и других. Мы будем узнавать друг друга через те отношения, которые будут здесь складываться. Чтобы наше общение было эффективным, оно должно подчиняться некоторым правилам:

- *«Здесь и теперь»*. Главное, не то, что происходило «там и тогда», а то, что происходит «здесь и теперь». Главное для нас, что человек видит, чувствует «здесь и теперь» по отношению к себе, к другим. Групповой опыт, обретенный через «здесь и теперь», все, что происходит с группой в целом и с каждым из нас, является большой ценностью такого общения.

- *Принцип эмоциональной открытости*. Мы должны быть друг с другом откровенны и открыты. Это не означает, что каждый обязан выкладывать все свои тайны. Важно только одно: если участник чувствует, думает, переживает «здесь и теперь», то ему надо об этом сказать, выразить свои чувства так, чтобы они стали достоянием

группы. А если человек по каким-то причинам не хочет говорить о том, что с ним происходит, то вступают в силу правила «Свободы выбора» и «Стоп». Можно сказать: «Я сейчас не хочу об этом говорить. Стоп».

- *Правило Я - высказываний.* Это означает, что нужно говорить от своего имени и приблизительно в такой форме: «Я чувствую. Мне кажется, я думаю...», а не от авторитетного лица или с точки зрения каких-то норм и законов. Нужно избегать высказываний типа: «Мы все чувствуем...» или «Существует мнение...».

- *Правило уважения говорящего.* Когда высказывается кто-то из членов группы, все его должны внимательно слушать, давая человеку возможность высказать то, что он хочет. Мы не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого мы задаем свои вопросы.

- *Правило конфиденциальности.* Нельзя рассказывать о том, что делают и что происходит в группе, посторонним людям. О себе, о своем опыте, словах, переживаниях – пожалуйста».

### **Упражнение «Хочу-могу-надо»**

Цель упражнения: активизация и укрепление доверия учителя к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие его индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности.

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

По желанию двое учителей выходят в центр и садятся перед группой. Один учитель - слушатель, другой - выступающий. Последний заканчивает три предложения, в которых первая часть задается ведущим. Например: «Я должен чувствовать себя уверенно», «Я могу чувствовать себя уверенно», «Я хочу чувствовать себя уверенно».

Важно, чтобы концовка предложений была спонтанной и непосредственной. Человек говорит то, о чем он думает, что первое приходит в голову.

Обсуждается, какое из трех предложений было высказано наиболее убедительно, в каком из них чувствовалась индивидуальность говорящего. Сначала эти вопросы задаются второму участнику - слушателю, затем - всей группе. Разбираются интонация говорящего, выражение его лица, жесты и т.п.

Как правило, в женской аудитории, коей часто и выступает 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. Ведущий стремится убедить участников, что каждому человеку необходимо какое-то время посвящать «жизни для себя», чтобы сохранить оптимизм и душевное здоровье.

Затем обсуждаются вопросы, связанные с поиском эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности учителя. Важно продемонстрировать, что форма поведения учителя в школе, его манера общения с другими учителями и учащимися вырабатываются на основе не только принятых в педагогической профессии норм деятельности, но и проявления собственной индивидуальности. Один учитель строг и суховат в общении, другой - эмоционален и стремится к непосредственным взаимодействиям. Важно не отказываться от самого себя, играя роль, не соответствующую своей индивидуальности, а находить возможности реализовать себя как можно полнее в заданных профессией рамках и ограничениях.

## **Тренинговые упражнения.**

### **Упражнение «Мой образ в профессии»**

Цель упражнения: отработка средств и способов эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности.

Группа учителей встает в круг, и ведущий предлагает каждому выразить приветствие группе, представляя, что перед ним не учителя, а школьники. Например, «Здравствуй, ребята!» Рекомендуется при этом подкрепить фразу жестом, позой, выражением лица. После того как все участники группы поприветствовали, проводится общее обсуждение, на котором учителя высказывают свои впечатления как бы с позиции детей. Какое из приветствий было наиболее открытым и доброжелательным, чья фраза выступила эффективным стимулом к активному действию.

В данном упражнении группа работает на каждого своего участника, реализуя для него обратную связь в поиске собственного индивидуального стиля деятельности.

Необходимо отметить, что проблема эффективного стиля педагогической деятельности актуальна 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 надо идти не по пути подавления собственной индивидуальности, а искать возможности наиболее полного и гармоничного раскрытия в профессии своих возможностей и своего «Я».

### **Упражнение «Оценка»**

Цель упражнения: выработка эффективных коммуникативных средств взаимодействия с учениками при их оценке.

Группа встает в круг, каждому участнику надо высказать негативную и позитивную оценку. Сначала негативная оценка, например: «Садись, два». Учитель имеет возможность сказать эту фразу своими словами, со своей интонацией, в своей манере. При обсуждении, организованном как и в предыдущем упражнении (группа выступает с позиции учеников), ведущий показывает, что при реализации учителем негативной оценки ученика необходимо проявить свое личное к нему отношение, а также выразить уверенность в том, что воспитанник может учиться лучше. Так, фраза для негативной оценки может быть следующей: «Очень жаль, Оля, что сегодня мне пришлось поставить тебе плохую оценку. Ты девочка способная, и я уверена, что в ближайшие дни ты сможешь исправить свою двойку».

При отработке профессиональных средств позитивной оценки ученика поднимаются вопросы поиска новых форм проявления учителем радости успехам ребенка и его психологической поддержки. Например, фраза для позитивной оценки может выглядеть так: «Сегодня ты молодец! Получил пятерку. Постарайся и дальше так же хорошо учиться».

### **Упражнение «Мои коллеги»**

Цель упражнения: развитие средств эффективного общения учителей между собой.

Ведущий предлагает проиграть в группе следующую ситуацию: учитель обращается к своему коллеге с просьбой подменить его в течение одного-двух дней из-за болезни или вынужденного отъезда.

Далее проводится групповое обсуждение: какие коммуникативные средства были выбраны учителем для выражения своей просьбы, почему один учитель пошел ему навстречу, а другой - нет (если это произошло в игре). Каждый участник группы может вспомнить подобные случаи из своей практики и продумать, как вести себя дальше в таких ситуациях. Ведущий стремится, чтобы учителя активно обменивались мнениями по поводу того, как необходимо действовать, если нужно попросить кого-то об услуге. Но группа самостоятельно вырабатывает оптимальные формы поведения в ситуациях просьб, ведущий только создает условия для такой групповой самопомощи.

В конце занятия проигрывается ситуация «Как надо себя вести, чтобы коллега по работе тебе с радостью помог».

### **Упражнение «Мой директор»**

Цель упражнения: развитие средств эффективного общения с директором школы.

Рассматривается ситуация общения учителя с директором школы, когда первый просит отпустить его в отпуск в середине года по состоянию здоровья. Для проигрывания могут быть выбраны любые другие ситуации общения учителя с директором школы, взятые из практической школьной жизни.

Обсуждение в группе происходит по схеме предыдущего упражнения.

## **ЦИКЛ «УЧИТЕЛЬ - КЛАСС»**

### **Упражнение «Эмоция»**

Цель упражнения: развитие у учителей техники живого и образного общения с учащимися, пластичности, эмоциональности и артистизма.

Группа садится в полукруг, и каждый из участников должен загадать свою психологическую загадку: при помощи выражения лица, позы, движений, жестов и некоторых нейтральных фраз изобразить задуманное им эмоциональное состояние, которое группе надо угадать.

Затем ведущий призывает учителей порассуждать, насколько точно удалось каждому участнику справиться с загадкой, какие средства внешней демонстрации своего состояния у него наиболее выразительны - лицо, руки, интонация и др. Какие внешне-коммуникативные средства ему необходимо изменить, например, излишне директивный голос или жесткую «учительскую» осанку.

### **Упражнение «Моя профессиональная роль»**

Цель упражнения: поиск группой эффективных средств общения с классом и внутренней позиции, с которой учитель должен взаимодействовать с учащимися.

Группа садится в круг, и каждому участнику ведущий дает карточку, на которой зафиксирована определенная профессиональная коммуникативная позиция-роль. Рекомендуется иметь следующий набор карточек: «Помощник», «Мама», «Воспитатель», «Лидер», «Авторитет», «Информатор», «Идеал», «Самый-самый...», «Добряк», «Наблюдатель», «Посредник между учеником и родителем», «Интеллектуал», «Урокодатель», «Предметник», «Оценщик», «Сухарь», «Судья», «Друг», «Игрок», «Товарищ».

Каждый из участников группы получает свою карточку, где обозначена позиция-роль. Он читает карточку и говорит, в чем он согласен с такой характеристикой профессиональной позиции учителя, а в чем нет. При активном несогласии с обозначенной позицией-ролью учитель может

назвать роль, которую, по его мнению, необходимо реализовывать при общении с младшими школьниками.

Участники высказываются по кругу или в той очередности, которую сами предпочтут. При групповом обсуждении ведущий стремится акцентировать внимание учителей на таких моментах: поиске каждым учителем собственной внутренней позиции-роли, проявлении учителями положительного отношения к детям, стремления транслировать ученикам тепло и доброту.

### **Упражнение «Прозвища»**

Цель упражнения: поиск группой эффективных средств общения с учащимися младших классов.

Упражнение проводится по аналогии с организационной схемой упражнения «Отгадай». По желанию выбирается водящий из группы. Он выходит из комнаты, а в это время группа задумывает кого-то из числа присутствующих. Когда водящий входит в комнату, каждый член группы называет свое «прозвище» «задуманному» группой учителю. Причем прозвища даются таким образом, как если бы группа учителей представляла бы из себя класс, в котором преподает учитель. Задача водящего состоит в том, чтобы отгадать «задуманного» участника.

При групповом обсуждении результатов данного упражнения необходимо проанализировать, какое прозвище было самым удачным и похожим, а какое - не похожим. В этом случае следует выслушать мнения всех участников, самого водящего и того учителя, которому группа придумывала прозвища. Интересно будет также затронуть вопросы о том, какие прозвища учителям в школах дают ребята и почему, какие черты характера и поведения школьники точно

подмечают в своих учителях, как правильно следует реагировать на то или иное прозвище и т.п.

### **Упражнение «Найди образ»**

Цель упражнения: выработка образного языка учителя как эффективного средства организации понимания учащимися нового учебного материала.

Довольно часто учителя начальной школы испытывают трудности при объяснении классу нового учебного материала. Кто-то из детей понимает быстро и правильно, а кто-то медленно и нуждается в многократном повторении одного и того же. Учитель при этом сталкивается с задачей проговаривания одной и той же мысли разными словами, поиска разнообразных средств организации понимания школьниками учебной информации.

Группа учителей садится в круг. Ведущий предлагает каждому участнику найти определение какой-либо тематической единицы учебного материала. Например, нужно найти образное выражение для таких тем, как «Уравнение», «Объем», «Падеж» и др. Каждый участник группы дает свое объяснение выбранным темам. Отвечают учителя по кругу. Не разрешается повторять сказанное ранее другим участником. В результате по каждой обсуждаемой учебной теме группа создает «банк определений», который становится достоянием каждого. Эти определения учителя могут записать и затем использовать в своей практической работе.

### **Упражнение «Контроль и управление»**

Цель упражнения: развитие у учителей эффективных средств контроля и управления классом.

Учителя часто говорят о том, как трудно наладить в классе маленьких детей хорошую дисциплину. Один ученик беспокойно вертится весь урок, другой, наоборот, пассивен и излишне заторможен, третий не уверен в себе и боится отвечать, хотя все понимает и знает.

По желанию из группы выбирается участник, который играет роль учителя, остальные члены группы - роли младших школьников.

Каждый «ученик» получает от ведущего карточку, на которой обозначена характеристика его роли: что он должен делать на игровом импровизированном уроке, как отвечать, как выполнять задание и т.п. Содержание карточек участники прочитывают молча, про себя.

Рекомендуется фиксировать на карточках следующие роли: «Ученик-отличник. Хорошо знает учебный материал, организован»; «Способный и понятливый школьник, но не усидчив, имеет неустойчивое внимание»; «Ученик-задира. Постоянно отвлекает от урока свою соседку»; «Гиперактивный ученик. Не может и минуты посидеть спокойно. Понимание учебного материала затруднено»; «Пассивный, заторможенный школьник. Все время смотрит в окно и как бы мечтает о чем-то своем»; «Ученик, не уверенный в своих силах, боится отвечать, никогда не поднимает руку, хотя обычно готов к ответу».

Комната занятия «превращается» в класс. Каждый участник садится за свою парту или стол. Разыгрывается сцена «Урок». Каждый «ученик» играет свою роль. Член группы в роли учителя обязан в течение 5-10 минут создать хорошую дисциплину в классе.

После окончания желательно рассмотреть следующие вопросы: какие средства воздействия были применены в игре учителем для установления классной дисциплины, какие приемы учителя обычно применяют в своей работе в подобных случаях, как необходимо действовать в таких ситуациях, чтобы был хороший результат.

После группового обсуждения проигрывается ситуация «Как успокоить класс за 5 минут», в которой учитель стремится использовать те приемы и средства, которые были высказаны в группе и показались ему наиболее эффективными и полезными.

Таким образом, в этом упражнении учитель получает оценку группы, а также советы и рекомендации от учителей о применении более эффективных средств контроля и управления классом.

Кроме того, участники, играющие роли школьников, в модельной ситуации имеют возможность почувствовать на самих себе полезность и эффективность примененных учителем приемов. Они могут сделать для себя выводы о том, какие из способов организации дисциплины в классе действительно развивают внимание ребят и стимулируют у них учебную мотивацию, а какие, наоборот, подавляют познавательную активность детей. Участники, играющие роли школьников, делятся своими впечатлениями, и учитель «здесь и теперь» получает от них обратную связь по оценке собственных действий. Такая ситуация в определенной мере для учителя уникальна: она безопасна - допущенные ошибки можно исправить, переиграть. В то же время он имеет полную картину переживаний своих «учеников» - то, что никогда не может случиться в реальной деятельности.

### **Упражнение «Настройка»**

Цель упражнения: повышение работоспособности и быстрая мобилизация сил и энергии перед началом урока.

Учителя в группе сидят кругом в удобных позах. Ведущий рекомендует им расслабиться, закрыть глаза и представить то, о чем он говорит.

Спокойно, мягко произносится следующий текст: «Сегодня у вас нет желания идти в класс. Постарайтесь мобилизовать свои силы и

действовать в модальности» если бы...: «Если бы я была в хорошем настроении, свежая и отдохнувшая, я с радостью торопилась бы в свой класс. Я иду по улице, думаю о своих ребятах и хочу побыстрее их увидеть. Я захожу в школу, встречаю коллег по работе, со всеми здороваюсь, обмениваюсь улыбками. Иду к своему классу. Вхожу и вот - звонок на урок! Здравствуйтесь, ребята!»

После того как упражнение будет выполнено, проводится общее обсуждение, на котором учителя обмениваются имеющимися в их практическом опыте и культуре психотехническими приемами настройки на работу.

### **Упражнение «Выбери жест»**

Цель упражнения: формирование наиболее выразительной системы жестов для каждого члена группы.

Учителя садятся в круг. Каждый участник получает задание: в течение 3-5 минут рассказать ситуацию из своей практики. Учителя сначала должны вспомнить самые смешные ситуации, а затем - самые трудные. При этом ставится условие, чтобы рассказ был выразительным и интересным. Рекомендуется использовать различные средства внешней пластики: позы, жесты, выражение лица и прочее.

Группа наблюдает за каждым выступающим. После рассказов обсуждаются наиболее удачные индивидуальные жесты участников. У кого-то это будет движение руки, у кого-то открытая улыбка или устойчивое сочетание слов. Каждому учителю необходимо отобрать тот жест, который будет эффективен в педагогической работе с младшими школьниками.

### **ЦИКЛ «УЧИТЕЛЬ - УЧЕНИК»**

### **Упражнение «Ребенок»**

Цель упражнения: формирование у учителей эмоционально-положительного отношения к детям.

Группа участников рассаживается по кругу и поочередно каждый из них дает определение слова «ребенок» (ученик младших классов).

Начало первого предложения обязательно включает такие слова:

«Ребенок - это...» Далее каждый оканчивает предложение так, как сочтет нужным.

При обсуждении учителя акцентируют внимание группы на позитивных определениях.

### **Упражнение «Встреча»**

Цель упражнения: активизация у учителей детских воспоминаний, развитие эмоционального восприятия, формирование «комплекса детскости».

Организация группового занятия осуществляется по типу медитативного сеанса. Учителя удобно устраиваются на своих местах. Они садятся полукругом, а ведущий встает перед ними. После успокаивающих слов: «Расслабьтесь, сядьте свободнее, спокойно подышите несколько минут» психолог просит группу визуализировать образы и картинки, которые он будет словесно описывать.

Далее он говорит: Представьте, что в настоящий момент вы находитесь у себя дома, в своем доме или квартире. Вы сидите там, где вы 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.

Общее обсуждение базируется на следующих опорных вопросах:

«Опишите образ себя, какой вы были в детстве и который возник сейчас в вашем воображении»; «Какой вопрос вы задали и какой ответ получили?»; «Опишите ваши переживания и впечатления».

«Комплекс детскости» - способность взрослого человека представить себя ребенком и почувствовать яркость детского восприятия мира.

### **Упражнение «Мое детство»**

Цель упражнения: активизация у учителей детских воспоминаний.

Группа рассаживается в круг. Психолог просит участников рассказать самое яркое и радостное, а также самое грустное впечатление детства.

Общее обсуждение проводится с позиции оказания психологической помощи тем учителям, которые имеют в своем личном опыте психотравмы, вынесенные из детства. Замечено, что наличие острых травматических событий в ранние годы влияет на отношение учителя к своим ученикам. При «выплескивании» в группе своих детских

переживаний и получении групповой поддержки учитель освобождается от своих тягостных воспоминаний.

### **Упражнение «Моя первая учительница»**

Цель упражнения: развитие у учителей способности к педагогической рефлексии, анализу и оценке последствий собственных воспитательных воздействий.

Психолог предлагает членам группы вспомнить о своей первой учительнице: как она относилась к детям, как объясняла уроки, как оценивала работу ребят, какая в классе была обстановка.

Эффективность упражнения повышается, если при общем разговоре ведущий привлекает внимание участников группы к вопросу о повторении ими в своей работе стиля и манеры своей первой учительницы или их желании стать в чем-то лучше нее, добрее и справедливее по отношению к детям. Важно также развивать у учителей умение чувствовать детей на основе воспроизведения собственных детских воспоминаний.

### **Упражнение «Мой самый трудный ученик»**

Цель упражнения: развитие у учителей эмоционально-положительного отношения к детям, обмен опытом между ними на предмет общения с трудными учащимися.

Участники группы по кругу рассказывают о своем трудном ученике: как он выглядит, как ведет себя на уроках, какие у него оценки, какие сложные ситуации с ним возникали и т.п. Учителя описывают, как они взаимодействуют с такими учащимися. Группа помогает найти более эффективные способы воздействия, привлекая в обсуждении свой практический опыт.

### **Упражнение «Интонация»**

Цель упражнения: расширение диапазона коммуникативных возможностей учителей.

Каждый член группы должен сказать какую-либо поощрительную фразу, обращенную к ученику. Например: «Молодец! У тебя все хорошо получается». При этом высказанная фраза повторяется участником не менее пяти раз с различной интонацией голоса и выражением лица.

Группа решает, какие фразы были удачными, а какие нет. Ведущий помогает каждому учителю найти наиболее выразительные интонации для общения с учащимися.

### **Упражнение «Зеркало»**

Цель упражнения: развитие коммуникативных возможностей учителей.

Участники занятия разбиваются на пары. В каждой паре выбирается ведущий, второй - его «зеркало». В задачи ведущего входит осуществление спонтанных движений руками. Второй участник должен стараться синхронно повторять эти движения как бы в зеркальном отображении.

Обсуждаются моменты возникновения психологического контакта между игроками или трудности, появляющиеся при такой невербальной коммуникации. Психолог говорит о том, чтобы каждый член группы на своем опыте «здесь и теперь» почувствовал, какие индивидуально-динамические различия существуют между людьми (в том числе учителями и школьниками) и как важно настроиться на своего партнера по общению, чтобы его правильно понять и почувствовать.

## **ЦИКЛ «Я - УЧИТЕЛЬ»**

### **Упражнение «Плохо-хорошо»**

Цель упражнения: обучение участников группы умению видеть в плохом - хорошее, не заикливаться на грустных мыслях и тяжелых переживаниях.

Каждый член группы получает чистый лист бумаги и ручку. Ведущий призывает участников подумать о собственной проблемной ситуации, в которой они находятся в данный период. Листок бумаги необходимо разделить на две половины. Слева нужно написать примерно 10 позиций аспектов жизненной проблемы, которые имеют негативные последствия для участника, справа - 10 позиций с положительной стороны существующей ситуации. Например: одна из участниц первую позицию слева формулирует так: «Мы расстались с мужем». Первая позиция справа: «Теперь я совершенно свободна». Следует убедить группу, что в каждой, даже самой трудной жизненной ситуации необходимо уметь находить положительные стороны и за счет этого сохранять самообладание и душевное здоровье.

### **Упражнение «Могло быть хуже»**

Цель упражнения: упражнение помогает держать себя «в форме» в трудных жизненных ситуациях, эффективно сбрасывать внутреннее напряжение и успокаиваться.

Участники группы устраиваются на своих местах, успокаиваются и расслабляются. Ведущий говорит: «Подумайте о существующих у вас трудностях дома и на работе. Что это за трудности? Как вы к ним относитесь? Что вы чувствуете и переживаете?»

А теперь представьте собственную жизнь, если бы случилось самое страшное... (Пауза). Подумайте о том, как бы вы переживали все это, какие последствия для вашей жизни имело бы это событие. Вообразите себе его во всех подробностях, как если бы оно произошло на самом деле. И в конце - вспомните о своих проблемах, которые у вас есть сейчас».

Обсуждаются моменты положительного принятия участниками тех трудностей, которые у них реально существуют.

## **ЦИКЛ «УЧИТЕЛЬ - СЕМЬЯ»**

### **Упражнение «Весы»**

Цель упражнения: создание внутреннего состояния спокойствия, цельности и сбалансированности, активизация позитивного отношения к членам семьи.

Для того чтобы успешно справляться с огромной нагрузкой, связанной с работой в школе, необходимо спокойно и защищенно чувствовать себя в семейной обстановке. Если члены семьи поддерживают друг друга, они легче переносят кризисы и проблемы, быстрее восстанавливают свои силы.

Упражнение рекомендуется проводить в женской аудитории.

После того как члены группы успокоились и настроились на медитацию, ведущий произносит такие слова: «Подумайте о своем близком человеке, муже или друге. Воспроизведите в своем воображении его лицо, характер, типичные для него движения и жесты. Какой он, ваш мужчина?»

Вы заметили, что рисуя его образ, довольно часто вы используете характеристики его недостатков? Вспомните вашу первую встречу. В

какой ситуации вы его впервые увидели? Что он делал, говорил, как выглядел? Что было в нем особенного, что привлекло ваше внимание? Что вам в нем понравилось? Вспомните период, когда вы встречались и как он ухаживал за вами. Вспомните ваши лучшие минуты, его нежность и заботу по отношению к вам.

А сейчас представьте образ весов. На одну чашу весов вы положили недостатки, которые есть в характере вашего близкого человека, на другую - его положительные качества. Вторая чаша весов должна перевесить: старайтесь видеть в близком для вас человеке больше положительного, нежели негативного. Сохраните к нему хорошее отношение и не позволяйте излишне жестко и дотошно критиковать его».

### **Упражнение «Компромисс»**

Цель упражнения: отработка коммуникативных приемов принятия решения в семейной ситуации, понимания своего близкого человека и уважения его интересов и потребностей.

В группе создается игровая ситуация. По желанию выбираются два «актера», играющие роли «мужа» и «жены». Задается игровой сюжет: типичная ситуация, когда «супругам» надо принять решение, например, о проведении летнего отдыха. «Муж» предлагает свой вариант, «жена» - свой.

Игра проводится в четыре этапа.

На первом происходит обсуждение тех вариантов решений, которые предлагаются «мужем» и «женой».

На втором этапе ведущий просит «супругов» поменяться ролями: «муж» пересаживается на стул «жены», а «жена» - на стул «мужа». Они

разговаривают, сменив свои позиции: «муж» выступает от имени «жены», а «жена» - от имени «мужа».

На третьем этапе обсуждаются моменты принятия решения, выступающие новыми для собеседников. «Муж» более точно начинает понимать потребности своей игровой «жены», а она лучше чувствует его желания.

На четвертом этапе разрабатывается компромиссное решение, учитывающее интересы обоих супругов.

## **Заключение**

А сейчас послушайте притчу

### **Притча «На всех не угодишь!»**

Отец со своим сыном и ослом в полуденную жару путешествовал по пыльным переулкам Кешана. Отец сидел верхом на осле, а сын вел его за уздечку. «Бедный мальчик, — сказал прохожий, — его маленькие ножки едва успевают за ослом. Как ты можешь лениво восседать на осле, когда видишь, что мальчишка совсем выбился из сил?» Отец принял его слова близко к сердцу. Когда они завернули за угол, он слез с осла и велел сыну сесть на него. Очень скоро повстречался им другой человек. Громким голосом он сказал: «Как не стыдно! Малый сидит верхом на осле, как султан, а его бедный старый отец бежит следом». Мальчик очень огорчился от этих слов и попросил отца сесть на осла позади него. «Люди добрые, видали вы что-либо подобное? — заголосила женщина под чадрой. — Так мучить животное! У бедного осла уже провисла спина, а старый и молодой бездельники восседают на нем, будто он диван, бедное существо!» Не говоря ни слова отец и сын, посрамленные, слезли с осла. Едва они сделали несколько шагов, как встретившийся им человек стал насмехаться над ними: «Чего это ваш осел ничего не делает, не приносит никакой пользы и даже не везет кого-нибудь из вас на себе?» Отец сунул ослу полную пригоршню соломы и положил руку на плечо сына. «Что бы мы ни делали, — сказал он, — обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я думаю, мы сами должны решать, что нам надо делать.

### **Упражнение «Стратегии самопомощи».**

“Если у тебя есть яблоко и у меня есть яблоко и мы поменялись — у каждого из нас осталось по яблоку. Если у тебя есть интересная

идея и у меня есть идея и мы обменялись - у каждого из нас будет уже по две идеи. Представьте себе ситуацию, когда каждый поделится своим опытом, какими при этом мы станем богатыми”.

Подумайте над вопросом: «Что я могу сделать, чтобы снизить свой уровень стресса, доставить себе радость?» Ведущий просит каждого поделится своим опытом с группой.

### **Упражнение на расслабление.**

Мы немного устали, давайте расслабимся и представим, что наш зал наполняется фиолетовым цветом, нам прохладно и неуютно, но чтобы стать ближе давайте пожмём друг другу руки. Теперь почувствуйте прохладу моря, зал наполняется голубым цветом, давайте прикоснёмся друг к другу плечом, нам станет теплее. А теперь мы на зелёной лужайке, улыбнитесь друг другу. Сколько красивых жёлтых цветов вокруг, солнышко согревает нас, пожелаем удачи друг другу и процветания! И стало совсем тепло от наших улыбок и сотрудничества, красный цвет радости, давайте похлопаем друг другу!

### **Литература:**

1. Н.В. Самоукина. Практический психолог в школе: лекции, консультирование, тренинги.- М.: Изд-во Института Психотерапии, 2003.- 244с.
2. Р.В. Овчарова. Практическая психология образования: Учебное пособие для студ. психол. фак. университетов.- М.: издательский центр «Академия», 2005.- 448 с.
3. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения.- СПб.:КАРО, 2003.- 208 с.