

Психологические занятия

Психологическое занятие с элементами тренинга для учителей

Цель: определить, какими качествами должен обладать учитель, работающий в условиях эксперимента.

Задачи:

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

Участники: 12-15 педагогов, два психолога.

Оборудование: школьный колокольчик, магнитофон, аудиокассета с записью шума моря, маркеры, раздаточный материал для групп, буклеты с рекомендациями по снятию стрессового напряжения.

Правила группы:

1. Общение по принципу "здесь и теперь". Следует говорить о том, что волнует участников именно сейчас, обсуждать то, что происходит с ними в группе.
2. Все активны.
3. Взаимная вежливость.
4. Безоценочность суждений.
5. Искренность.
6. Доверительный стиль общения.

ХОД ЗАНЯТИЯ

Вводная часть

Приветствие.

Упражнение - "Приветствие по кругу"

Ведущий (предлагает закрыть глаза) Сейчас я дотронуся 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.

Выбор имени

Ведущий предлагает участникам подойти к столу, написать свое имя и закрепить его у себя на одежде. Участники подходят к столу и пишут свои имена.

Знакомство

Ведущий. Для того чтобы нам познакомиться поближе, я предлагаю вам вытянуть карточку и закончить написанное на ней предложение.

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...

Ознакомление с темой тренинга, его целью

Ведущий. Тема нашего занятия: "Учитель-экспериментатор - это...". Цель занятия: определить, какими качествами должен обладать учитель, работающий в условиях эксперимента. Для работы в группе нам необходимо учителям принять правила.

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).

Основная часть

Участники занимают места за столами.

Задание "Каким должен быть учитель-экспериментатор?"

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, сигналом к окончанию обсуждения будет звонок школьного колокольчика.

Варианты качеств

Коммуникабельность, готовность к диалогу, гуманность, самоконтроль поведения, оптимизм, уверенность в себе, эмпатийность, толерантность, стремление к самосовершенствованию, искренность, эрудиция, креативность.

По окончании обсуждения представители команд выходят к доске и вывешивают качества, аргументируя свою точку зрения.

Решение проблем

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

Ведущий. Современный учитель обязательно должен владеть навыками снятия стрессового напряжения, которое неизбежно возникает в процессе работы. Это необходимо учителям 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"

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, набегаящими 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.

Игра "Как вы проводите свободное время?"

Участникам предлагаются варианты заданий.

Задача: показать при помощи жестов и мимики (невербально) ту ситуацию, которая представлена на карточке. Задача других участников - угадать ситуацию.

Варианты заданий: 1) путевка на море; 2) посещение парикмахерской; 3) вечер в ресторане.

Упражнение "Дружественная ладошка"

Участникам раздаются листки бумаги.

Ведущий. Обведите контур своей ладони и напишите на ней свое имя. Затем передайте листок с контуром ладошки вашим коллегам по группе, и пусть каждый оставит свои пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки.

По окончании работы участники забирают себе на память дружественные ладошки с пожеланиями.

Завершение

Рефлексия

Участники заполняют анкету:

1. Больше всего мне понравилось (не понравилось)...
2. Самым полезным для меня было...
3. Во время занятия я понял (а)...
4. Актуальным на занятии для меня было...

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...