**Тренинг личностного роста для педагогов**

19.02.2018 г.

**Цель**: Осознание педагогами своей индивидуальности, помощь в налаживании эффективного взаимодействия с окружающими. Коррекция эмоционального отношения педагогов к себе.

**Задачи**:

1. Развитие у педагогов способности разбираться в своих чувствах; навыков восприятия и адекватной оценки эмоциональных состояний других людей (эмпатии); коммуникативных умений.
2. Накопление эмоционально-положительного опыта, развитие интереса к себе.
3. Снижение негативных переживаний и трансформация их в положительные эмоциональные состояния.
4. Обучение элементарным навыкам релаксации, развитие рефлексии, самопознания.

**Ход тренинга**

1. **Приветствие “Рукопожатие”**

Ведущий подходит к кому-нибудь из участников и здоровается с ним за правую руку. Не отпуская руки ведущего участник здоровается левой рекой со следующим человекам и т.д., пока все участники не будут держаться за руки и рукопожатие не вернется в ведущему.

2.**Игра “Зоопарк”**

**Материалы**:Листочки с названиями животных раздаются всем участникам Прочитав названия, они никому его не должны показывать. По команде ведущего участникам необходимо выстроиться в одну шеренгу по размеру изображаемых ими животных. Разговаривать можно только на языке “своего” животного. Ведущий уточняет, где должен встать самый высокий, а где самый низкий.

**Обсуждение:**Каким способом ориентировались, когда выстраивались (аудиалы, визуалы, кинестетики)?

Было ли сомнение, на своем ли месте вы стоите? Какие чувства при этом испытывали?

3.**Упражнение “Кто Я”**

Возьмите лист бумаги, ручку и ответьте на вопрос “Кто я?”. Правильных и неправильных ответов тут быть не может. Ответ должен быть как можно более открытым и честным.

По окончании работы рассмотрим самопрезентацию: не более 8- прячетесь, не открываетесь до конца. От 9-10- средний уровень. 10 и более – высокий уровень, думаете о себе, не стесняетесь себя. Рассмотрим самоописание: почти наверняка самоописание начинается с таких слов как: “Я учитель” или “Я мать”. Это ролевые, формально биографические характеристики. Если таких характеристик большинство Вы лишь сумма социальных ролей. В чем же тогда Ваша индивидуальность? Вычеркните ролевые высказывания все, что осталось это то, как Вы себя ощущаете. Как часто мы надеваем на себя маску воспитателя, но мы, прежде всего женщины, которые любят себя, а через любовь к себе любят и весь мир. Каждый из нас глубоко индивидуален и в каждом из нас есть то, за что он себя любит.

Сейчас, пусть каждый из нас выскажет это в слух. (Высказывания по кругу)

4.**Игра “Фруктовый салат”**

Ведущий делит всех участников на 3 группы: Яблоки, бананы, груши. Игроки стоят в кругу, ведущий в центре. Он называет какой-либо из трех фруктов – игроки с таким названием должны поменяться местами. Если называется “Фруктовый салат”, то местами должны меняться все.

5.**Упражнение “Брачное объявление”**

 В течение 5 минут каждый должен составить брачное объявление о своих личных качествах, которое содержало бы уникальность и включало нечто такое, чего не может предложить другая женщина. Затем в течение одной минуты объявление зачитывается перед всеми. Группа может задавать любые вопросы по содержанию объявления, дабы удостовериться, действительно ли стоит мужчине связать жизнь с этим человеком.

**Обсуждение**: Легче ли было писать о себе, почему?; Что нового о себе узнали?

6.**Упражнение "Паровозики"**

Сочетает возможность получить интересную информацию о себе, об отношении к подчинению и собственному руководству с возможностью просто подвигаться. Для создания подгрупп можно предложить объединиться тем, кто сегодня еще не работал вместе (задание будет иметь и социометрическую информацию). “Паровозики” ездят по трое, стоя в затылок друг к другу. У первого и второго глаза закрыты — это вагоны. Третий глаза не закрывает, чтобы иметь возможность управлять тройкой, он — паровоз. Он держит за локти среднего, средний — первого. Движение происходит с разной скоростью (с ускорением, замедлением). Постепенно каждому дается возможность побыть и паровозом (управляющим тройкой), и средним вагоном (стоящим в середине), и первым вагоном (стоящим спереди).

Какие чувства ты испытывал во время упражнения на каждой из позиций?

**Вопросы для обсуждения**:

Какая позиция для тебя была самой удобной? Легко ли тебе было, когда тобой руководили? Легко ли было самому руководить? Смог ли ты абсолютно довериться ведущему?

7.**Игра “Послание самому себе”**

Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу. Левофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы услышать сегодня утром, а сам бежит на правый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Так фраза передается по цепочке. Дождавшись, когда фраза пройдет всех участников, другой член тренинговой группы, ставший теперь левофланговым, передает тем же путем послание для себя и перебегает на правый фланг, и так далее, пока все участники не пошлют и не получат обратно послания сами себе.

**8.**Завершая наш тренинг, я хочу предложить вам последнее упражнение, вернее, игру с собой —**“Я заслуживаю...”.**

Счастье редко дается человеку “большим куском”. В течение дня бывают такие кусочки, но мы их не замечаем. Учиться замечать их просто необходимо. Это помогает видеть хорошее не только в себе, но и в окружающих, в том числе и в воспитанниках, которые вас часто огорчают.

Подумайте над фразой “Я заслуживаю...”, вспомните все то хорошее, что у вас произошло сегодня, и проговорите это. Например: “Я заслуживаю поощрения за свою работу”, “Я заслуживаю того, что Ваня будет вести себя хорошо”, и т.п. Вспомните не менее трех событий.

**Релаксационное упражнение «Повозка»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Цель**: обучение элементарным навыкам релаксации, развитие рефлексии, самопознания.  **Инструкция:** Сядете поудобнее, расслабьтесь, сделайте свое дыхание равномерным. Закройте глаза и постарайтесь увидеть свое «Я». Я вам в этом помогу, только внимательно слушайте мои слова. Представьте, что вы в чистом поле, под ногами колышется высокая выжженная знойным солнцем трава. Над вами ясное, голубое небо. Солнце уже высоко, очень тепло, даже жарко. Вы ощущаете, как солнечные лучи нагревают вас, проходят сквозь тело. Вдруг затряслась земля, вы слышите топот и ржание лошадей. Посмотрите внимательно вперед: вы видите мчащуюся повозку с кучером, запряженную лихими лошадьми. Повозка приближается к вам. Лошади – это ваши Чувства и Желания, повозка – ваше Тело, а кучер это ваше «Я» (ум). Всмотритесь в него: вы узнаете себя или это кто-то другой? (пауза) Повозка остановилась перед вами. Теперь вы сможете разглядеть ее получше. Мысленно скажите что-нибудь кучеру или спросите (пауза). Глубоко вдохните, выдохните. Открывайте глаза.  Человеческое «Я» – это то, что мы думаем о себе, как мы сами себя представляем. В зависимости от ценностей и потребностей «Кучер» руководит «Лошадьми» – чувствами и «Телегой» – телом. Когда «Я» теряет функцию правления, то с человеком могут произойти страшные вещи: если человек не осознает самого себя, у него нет ценностей и стремлений, то «Лошади» несут телегу туда куда им захочется, а может быть там крутой поворот или впереди обрыв, как легко они сломают «Телегу». Возможен и другой вариант: у человека депрессия, он уже не хочет знать кто он, зачем он, ничего не хочет, тогда «Лошади» не бегут галопом, а стоят на месте. Раз движение – это жизнь, то если нет движения человека ждет смерть, может не физическая, но духовная точно подстерегает. Ведь наше «Я» – динамично, оно развивается, растет, поэтому мы живем, куда-то стремимся. В раннем детстве вы были совсем не такими как сейчас. А какие вы сейчас, как ваше «Я» – настоящее видят окружающие люди? Даже если они ошибаются насчет вас, то все равно можно узнать, что-то новое о себе выяснив причину их ошибки.  **Рефлексия.** |  |