

Психолого-педагогічний тренінг

Тема. Особистісне зростання в умовах колективної взаємодії.

Мета: опанувати елементарні знання про тренінг та його структуру; підвищити здатність учасників пізнати себе;
розвинути навички колективної взаємодії;
розширити можливості особистості до самопізнання та усвідомлення зв'язку індивідуальних особливостей з колективними.

Обладнання: фліп-чарт, бланки, ручки, маркери, книжки, стікери, емоційна шкала, клубок в'язальних ниток, ватмани, драже.

Учасники: педагоги.

Тривалість: 2 год.

Вступне слово тренера. Слово «тренінг» походить від англійського «to train» , що означає «навчати, тренувати».

Тренінг – це метод навчання, оснований на активній взаємодії учасників між собою та самостійному пошуку способів вирішення проблемних питань.

Тренінг – інтерактивна форма набуття знань, розширення досвіду, спосіб формування вмінь та навичок.

Педагогічний тренінг – це засіб впливу на особистість педагога, орієнтований на застосування активних методів групової діяльності з метою розвитку професійної компетентності.

З історії тренінгу

Виникнення тренінгу пов'язане з ім'ям американського психолога Курта Левіна, який у 1946 році створив спеціальні тренінгові групи для вдосконалення навичок спілкування. Він сформулював базові принципи тренінгу, які взято за основу в освіті.

В Україну тренінги прийшли в 90 –ті роки ХХ століття разом з розвитком бізнесу та відкриттям філій великих транснаціональних компаній. Саме тоді з'явилася потреба навчати співробітників відповідно до стандартів діяльності іноземних корпорацій. В кінці 90-х років тренінги почали практикувати в освіті у практиці роботи психологів та соціальних педагогів з метою корекції поведінки у дітей та підлітків. Згодом цей метод стали використовувати як метод активного навчання.

Правила роботи у групі

Це коло, у якому ми сидимо, є простором нашої групи. Для того, щоб наше спілкування було ефективним, щоб воно допомогло кожному вирішити ті завдання, які він перед собою поставив, є декілька принципів групової роботи

Простір нашої групи конфіденційний: принцип кола - під час роботи кожний учасник повинен бачити кожного. Говорити на занятті можна лише так, щоб того, хто говорить, бачив кожний з учасників. Крім цього, кожний учасник повинен знаходитися у відносно рівному положенні відносно іншого учасника.

розповідати про те, що було на тренінгу, як поведився той чи інший член групи, які проблеми вирішував, - неприйнятно з точки зору етики.

Правило «тут і зараз»: головним є те, що відбувається зараз, які почуття кожний з учасників має у даний момент, бо тільки через актуальне переживання і через груповий досвід може пізнати себе.

Правило “ піднятої руки».

Правило заборони на діагнози та оцінку: оцінка вчинку без запиту є обмеженням особистої свободи, що породжує тривогу з приводу можливих у подальшому оцінок, які учасник може отримати від інших учасників, це може призвести до виникнення закритості деяких членів групи або до прагнення чинити, виходячи з принципів соціальної бажаності, пристосовуватися; обговорювати проблему, а не людину.

Принцип включеності й ініціативи учасників: на заняттях обговорюється будь-яка тема, виходячи з внутрішнього запиту присутніх, на заняттях немає спостерігачів, оцінювачів.

Принцип емоційної відкритості й відвертості: якщо учасник думає або відчуває щось важливе, то йому можна сказати про це, висловити свої почуття, щоб вони стали надбанням групового досвіду, говорити слід лише про реальні почуття, а не про ті, які б заспокоїли, виправдали або, навпаки, образили. Якщо давати партнеру по спілкуванню викривлений зворотній зв'язок, то це може викликати формування помилкової думки як про себе, так і про інших.

Принцип особистого вкладу: чим більше учасник проявляє свою активність, чим більше він приймає участь у груповій роботі, тим більше зворотного зв'язку він отримує, а, отже, тим більше у нього з'явиться можливостей для особистісного зростання. Всі дії, що відбуваються під час групової роботи, передбачають участь у них кожного учасника на рівних з усіма умовах.

3. Очікування.

На підготовлених стікерах учасники формують свої очікування від тренінгового заняття. Після озвучування кожний стікер-думку прикріплюють до шкали.

4. Знайомство. Привітання. Вправа «Драже»

Тренер пригощає учасників цукерками «драже».

Завданням є :

1) порівняти себе з чимось/кимось саме з вашої спеціальності: в історії — з якимось історичним діячем, у фізиці — з якимось явищем або законом, у математиці — з теоремами й формулами, у хімії — з хімічними елементами або речовинами(н-д, «Я сьогодні як кислота: не лізь, бо обпалю...»);

2) розповідь фактів про себе, коли ваша діяльність вас окриляла, в залежності скільки драже є у вас)

Обговорення:

- Що було незвичним при виконанні вправи?

- Що нового ви змогли дізнатись?

- Чи складно було відкривати себе для навколишніх? Якщо складно, тоді чому?

Це є чудовою можливістю для професійної діагностики. Для закріплення значущої інформації можна ввести правило повторення попереднього. Перш ніж висловити інформацію про себе — повтори те, що сказав про себе сусід. Це дещо знижує неминуче первинне напруження й дозволяє сформувати атмосферу довіри.

Вправа-енерджайзер «Поміняйтеся місцями ті, хто...»

Мета: активізація учасників групи

Зміст вправи: Група розсідається по колу. Учасникам пояснюється, що зараз буде проводитися гра, з допомогою якої ви зможете краще пізнати один одного.

Називається особистісна якість або описується ситуація і учасники, по відношенню до яких відноситься даний вислів, міняються місцями. Наприклад: «Той, у кого є брат, поміняйтеся місцями». Темп гри повинен зростати. Варіанти висловлювань:

- у кого є син, поміняйтеся місцями;
- ті, хто сьогодні вранці з'їв смачний сніданок – поміняйтеся місцями;
- хто народився весною - поміняйтеся місцями, хто народився зимою - поміняйтеся місцями
- хто любить котів - поміняйтеся місцями
- у кого нема доньки - поміняйтеся місцями
- хто п'є каву з цукром - поміняйтеся місцями
- у кого є захоплення-хобі - поміняйтеся місцями - і назвіть його;
- хто любить компліменти - поміняйтеся місцями»;
- хто дуже любить свою роботу - поміняйтеся місцями
- хто вважає що помилився з вибором професії - поміняйтеся місцями
- хто вважає, що гра триває досить довго - поміняйтеся місцями.

Тест « Психологічне коло образів»

Мета: визначити риси своєї особистості.

Тест пропонує визначити риси своєї особистості відповідно до образу тварин.

Деякі племена Північної Америки і досі вірять, що людина народжується з рисами, притаманними тваринам. Оберіть із запропонованих картинок образ тієї тварини, який вам найбільше імпонує (Буйвол, Олень, Орел, Ведмідь).

Інтерпретація результатів.

Вправа «Шлях до себе» (асоціативний ряд, робота в групах)

Мета: знайти найкоротший, навіть банальний у деякій мірі шлях до власного «Я» за допомогою фраз - асоціацій до словосполучення «шлях до себе», які б починалися на задану букву у ряді. Проговорити свою асоціацію, записати спільну для групи.

Групи презентують напрацьоване.

Обговорення:

- Чи часто асоціації учасників групи співпадали чи зовсім різні шляхи до себе?
- Аналіз спільного – відмінного для колективу.

Рефлексія. Щоб бути в гармонії з собою, варто виконувати власні бажання, задовольняти дрібні потреби... Для групи – важливо зрозуміти, що у нас багато спільного, навіть шляхи до себе схожі.

Інформаційне повідомлення «Балансна модель» Н. Пезешкіана

А однією зі складових успішності є відчуття гармонії. Що таке гармонія?

Відомий німецький вчений-психотерапевт Н.Пезашкіан, засновник Позитивної психотерапії, розробив теорію про балансну модель. Вона складається із 4 сфер: **Сфера «тіло/відчуття»** - це зовнішній вигляд, наш режим, здоров'я, профілактика, наші хвороби, харчування, сексуальна активність. **Сфера «діяльність/розум»** - це робота, навчання, професія, бізнес, наука, логіка. **Сфера «контакти/традиції»** - це відносини з друзями, чоловіком, дітьми, родичами, іншими людьми. **Сфера «сенс/майбутнє»** – це мрії, творчі роздуми, роздуми і переживання про сенс життя, планування майбутнього, наші фантазії, сни.

Найбільше емоційне виснаження загрожує тим, хто не може власне «Я» відділити від «ти», тобто чужі проблеми сприймає, як свої. У небезпеці є ті, хто не вміє спілкуватися, висловлювати свої почуття, емоції.

Помилково думати, що лише емоційні стреси зумовлюють емоційне виснаження. Нудьга також може стати його причиною.

Вправа «Мій баланс»

Інструкція:

1. Зазначте 12 пунктів того, що ви найбільше цінуєте у своєму житті.
2. Розкладіть їх на відповідні сфери балансної моделі.

Обговорення:

- Що ви можете сказати про своє життя?
- Яка із сфер перевантажена, яка відчуває дефіцит?
- Як це впливає на ваше життя?
- Що ви хотіли б змінити?

Висновок

В ідеальній баланській моделі наша життєва енергія (100%) гармонійно розподілиться по 4 сферам (по 25% на кожну). В реальному житті доводиться стикатися з дисбалансом. При виникненні проблем одні «тікають» у хворобу (тіло), інші з головою занурюються у роботу (діяльність), треті замикаються у самому собі (контакти), четверті «занурюються» у фантазії» (фантазія).

Висновки

Мета: усвідомлення учасниками отриманого на занятті досвіду.

До цього я хочу додати ще одну притчу про двох мандрівників, яких мучила спрага, і нарешті діставшись до поселення, вони отримали по пів склянки води. Один із подорожніх сприйняв склянку напівповною і був задоволений. Другий же сприйняв напівпорожню і лишився незадоволений, що йому не долили до повної.

Отже, важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них. Негативне запитання «За що?» бажано перетворювати на позитивне «Для чого?». Для чого у моєму житті з'явилася та чи інша прикра ситуація? Які висновки я маю з неї зробити? Чого я маю навчитися в цій ситуації? Якщо з таких позицій підходити до життєвих ситуацій, то вони перестануть сприйматися як проблеми, і життя перетвориться на школу, де події та ситуації складаються таким чином, щоб ми могли навчитися саме того, що нам потрібно.

Емоційне «вигорання»- це стан фізичного, емоційного та розумового виснаження,

типовий для професій соціальної сфери.

Емоційне виснаження- один із захисних механізмів. Його викликає психічна втома: коли людина змушена тривалий час виконувати одну і ту саму роботу, постійно надавати підтримку і допомогу. Це може призвести до зниження сили мотиву і меншої емоційної реакції на різні робочі ситуації.

Експрес-тест «Синдром емоційного вигорання чи емоційне виснаження?»

Для синдрому емоційного виснаження характерні до 10 перелічених пунктів;

для вигорання – 15 і більше:

- невдоволення собою, небажання працювати;
- відчуття спустошення та втоми від роботи;
- відсутність задоволення від роботи;
- нехтування своїми обов'язками та формальне їх виконання;
- неможливість закінчити роботу вчасно;
- сприйняття себе як некомпетентного та неуспішного у професії;
- відсутність нових ідей;
- зниження ентузіазму;
- дистанціювання від учнів, втрата здатності співчувати;
- посилення соматичних хвороб;
- безсоння або поганий сон;
- потреба у стимуляторах (кава, алкоголь, тютюн);
- зниження апетиту або переїдання;
- неможливість зосередитися;
- швидкий темп мовлення;
- втома; почуття провини.
- невпевненість, дратівливість;
- негативна самооцінка;
- цинізм, песимізм;
- прагнення до усамітнення.

Енерджайзер «Хто я?»

Присутні стають у коло і виконують таке завдання: слід визначитися і вибрати з трьох позицій ту, яка чомусь найближча. Для цього слід ототожнити себе із вибраним словом, а потім зобразити його.

Ви: вітер, гора чи сонце?

Ви: поїзд, авто чи кінь?

Ви: урок, перерва чи канікули?

Ви: табличка з написом «Вхід заборонено», «Відкрито для відвідування» чи «Будь ласка, хвилинку зачекайте»?

Обговорення:

- Чому були спільні позиції? Від чого залежали відповіді?

Підсумок тренера. Незважаючи на те, що у нас свої прагнення і сподівання, мрії і бажання, різні вміння і здібності, але є речі які нас об'єднують. Незважаючи на власну самоцінність, на нашому шляху зустрічаються люди, які чимось схожі на нас. Тому наступна наша вправа буде спрямована на пізнання інших.

Вправа «Трансформація інформації»

Мета: показати механізми створення неефективної комунікації, виявити фактори, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування.

Хід вправи

Усі учасники, крім одного (жеребкування), виходять за двері. Тренер зачитує повідомлення, яке потрібно передати наступному учаснику, який зайде до аудиторії, якомога точніше.

Варіант повідомлення:

«Сьогодні вівторок. Негарна погода, але світить сонце. У мене погане самопочуття і настрій, якимось усе сумно та невдало. А ще в четвер у нас контрольна з математики, а в неділю ми з класом о 10 годині їдемо на виставку котів, яких я зовсім не люблю, вона проводиться в будинку за кінотеатром «Київ Плаза». Треба взяти 23 гривні і не спізнитися».

Обговорення:

- чому спотворилась інформація?

Підсумок. Так у житті виникають плітки.

Вправа «Ханойська вежа»

Мета: виконати групове завдання, не порушуючи правил.

Тренер.

Одна із прадавніх легенд говорить: «У непрохідних джунглях недалеко від міста Ханоя є храм бога Брами. У ньому перебуває бронзова плита із трьома алмазними стрижнями. На один зі стрижнів бог при створенні миру нанизав 64 диски різних діаметрів із чистого золота. Найбільший диск лежить на бронзовій плиті, а інші утворюють піраміду, що звужується догори. Це вежа Брами. Працюючи день і ніч, жреці храму переносять диски з одного стрижня на інший, дотримуючись законів Брами:

- 1) диски можна переміщати з одного стрижня на іншій тільки по одному;
- 2) не можна класти більший диск на менший;
- 3) не можна відкладати диски убік, при переносі дисків з одного стрижня на інший можна використовувати проміжний третій стрижень, на якому диски повинні перебувати теж тільки у вигляді піраміди, що звужується догори.

Коли всі 64 диска будуть перенесені з одного стрижня на іншій, настане кінець світу».

Ця прадавня легенда покладена в основу завдання про Ханойську вежу: перемістити n дисків зі стрижня 1 на стрижень 3, використовуючи проміжний стрижень 2 і дотримуючи законів Брами.

Завдання: група має перенести Ханойську вежу, яка складається з 4 дисків, не промовивши при цьому ні слова. Кожен учасник робить один хід по черзі.

Обговорення методом рефлексії.

Вправа на закріплення «Клубок»

Висловлюємо свої враження від тренінгу, кидаючи клубок учаснику, до якого звертаємось з фразою «На сьогоднішньому тренінгу, мені здається, ми саме з вами були схожі тим, що ...». Тримаємо нитку, а клубок кидаємо. Так утвориться єднання – гармонія!

Притча про майстра

Якось увечері зібралися разом музичні інструменти: скрипка, саксофон, труба, сопілка й контрабас. І виникла між ними суперечка: хто найкраще грає. Кожен інструмент почав виводити свою мелодію, показувати власну майстерність. Але виходила не музика, а жахливі звуки. І що більше кожен старався, то не зрозумілішою і потворнішою ставала мелодія. Ось з'явилася людина й помахом руки зупинила ці звуки, сказавши: «Друзі, мелодія — це одне ціле. Нехай кожен прислухається до іншого, й ви побачите, що вийде». Людина знову змахнула рукою, і спочатку несміливо, а потім усе краще зазвучала мелодія, в якій було чути смуток скрипки, ліричність саксофона, оптимізм труби, унікальність сопілки, величність контрабаса. Інструменти грали, із замилюванням стежили за чарівними помахами рук людини. А мелодія все звучала і звучала, поєднуючи виконавців і слухачів у одне ціле. Досягнення гармонії можливе лише тоді, коли всі об'єднані однією метою і спрямовані єдиною волею в єдиному пориві...

Здійснення очікувань

Мета: з'ясувати наскільки справдилися сподівання учасників, вияснити з яким настроєм закінчують заняття.

Підсумки заняття.

Психолог:

-Коли я готувалася до тренінгу, то розмірковуючи про сенс і значення великої професії - Учитель, її вічність, я згадала притчу:

Мандрівник побачив трьох робітників, які штовхали важко навантажені тачки, і запитав кожного, що він робить.

Перший відповів: "Штовхаю цю важку тачку, будь вона проклята".

Другий сказав: "Заробляю на хліб для своєї родини".

А третій гордо вимовив: "Я будую прекрасний храм".

Троє робітників робили одне і те ж, але відчували себе по-різному. Для першого робота була каторгою, і він був дуже нещасний. Другий відчував себе опорою і годувальником сім'ї. В його відповіді - спокійне гідність. Третій служив прекрасної мети. Він був гордий і щасливий.

Щастя і успішність вчителя багато в чому залежить від того, який сенс він вкладає у свою працю, як багато він працює над собою, своїм зростанням, своєю незамінністю. Дякую вам за співпрацю!

Практичні рекомендації

- ✓ З'ясуйте, що саме Вас тривожить. Поговоріть із близьким, проаналізуйте вголос. Напишіть собі листа.
- ✓ Не виставляйте себе «бідною ягничкою». Знайдіть людину, якій гірше ніж Вам.
- ✓ Плануйте не тільки свій робочий час, але і свій відпочинок. Встановлюйте пріоритети і принцип: непотрібні справи у смітник.
- ✓ Не згущуйте хмар! Не робіть із мухи слона!

- ✓ Керуйте своїми емоціями! Заплющте очі. Уявіть берег моря. Руки підніміть угору й розведіть убік. Відчуйте силу енергії.
- ✓ Не забувайте хвалити себе.
- ✓ Усміхайтесь, навіть, якщо не хочеться!
- ✓ Робіть гімнастику. Адреналін не накопичується.
- ✓ Використовуйте агресивну енергію в мирних цілях.
- ✓ Улаштуйте собі свята! Живіть красиво!
- ✓ Умійте відпочивати чемно, але переконливо!
- ✓ Станьте ентузіастом власного життя!
- ✓ Проблеми не треба переживати, їх потрібно вирішувати. Геть – самопожертву і довготерпіння!
- ✓ Робіть дні «інформаційного відпочинку» від ТБ. Почитайте щось.
- ✓ Дозвольте собі займатися своїм здоров'ям.

Алгоритм щасливого життя

- ✓ Якщо сьогодні зранку ти прокинувся здоровим, ти щасливіший за 1 мільйон осіб, що не доживуть до наступного тижня.
- ✓ Якщо ти ніколи не переживав війну, самотність ув'язнення, агонію, катування чи голод, ти щасливіший за 500 мільйонів осіб у цьому світі.
- ✓ Якщо ти можеш піти в церкву без страху і погрози ув'язнення чи смерті, ти щасливіший за 3 мільярди осіб у цьому світі.
- ✓ Якщо у твоєму холодильнику є їжа, ти одягнений, у тебе є дах над головою і постіль, ти багатший за три чверті людей у цьому світі.
- ✓ Якщо у тебе є рахунок у банку, гроші в гаманці або навіть небагато дріб'язку в скарбничці, ти належиш до 8% забезпечених людей у цьому світі.
- ✓ Якщо ти читаєш цей текст, ти благословенніший удвічі, тому що, по - перше, хтось подумав про тебе; по - друге, ти не належиш до тих 2 мільярдів людей, які не вміють читати або не можуть читати!
- ✓ Хтось колись сказав: працюй, наче тобі не потрібні гроші, люби, наче тобі ніхто ніколи не завдавав болю, танцюй, наче ніхто на тебе не дивиться, співай, наче ніхто не чує...
- ✓ Живи, наче на землі рай!