

Педагогический тренинг 2

Ход тренинга:

Цели: создать условия для самовыражения в коллективе и сплочения с коллегами; формировать коммуникативные навыки; обучить техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения; укрепить психологическое здоровье участников группы.

Упражнение «Пчелы»

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

Ведущий:

Представьте себе, что вы превратились в пчел. Покажите, как пчелы жужжат. Выберите: хотите ли вы быть пчелой, которая привыкла жужжать «жжж», или пчелой, которая привыкла жужжать «ззз». Дайте мне послушать жужжание ваших пчел. Жужжите так, чтобы почувствовать вибрирование в голове. Потом закройте глаза. Свободно опустите руки и медленно двигайтесь по кругу с закрытыми глазами, жужжа при этом. Послушайте пчел «своего роя». Постарайтесь услышать пчел «другого роя». При движении избегайте столкновений. А теперь продолжайте, жужжа, идти по кругу с закрытыми глазами, но при этом в одном месте комнаты должны собраться все «жжж» – пчелы, а в другом – «ззз» – пчелы.

Участники выполняют упражнение.

Ведущий обсуждает упражнение с коллегами.

Ведущий: Трудно или легко было найти пчел своего роя? Что мешало, помогало? (*Педагоги отвечают.*)

Упражнение «Рисунок на спине»

Цель: развивать групповую сплоченность коллектива, коммуникативные умения педагогов.

Ведущий:

А сейчас мы с вами порисуем на спине. Постройтесь в колонну, чтобы видеть перед собой спину своего товарища. Я нарисую картинку и спрячу, а затем такой же рисунок я изобразю пальцем на спине у того, кто стоит последним в колонне. Ваша задача постараться почувствовать и передать как можно точнее этот рисунок дальше, до самого первого участника колонны. Затем он воспроизведет этот рисунок на бумаге, и мы сравним его с первоначальным вариантом. Итак, начали.

При желании участников упражнение может повториться.

Только те, кто стояли первыми и последними в колонне, меняются местами. Также можно сменить ведущего.

Ведущий: Уважаемые коллеги! Прошу ответить вас на следующие вопросы: «Что помогало вам понимать и передавать ощущение? Что чувствовали первые и последние стоящие в команде? Что мешало выполнять упражнение, с какими трудностями столкнулись?» *(Педагоги отвечают.)*

Упражнение «Раскрась любовью»

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.)*

Сейчас разделитесь на пары. Вытяните руки и представьте себе, что они покрыты чудесным цветом любви, поддержки, нежности, доброты. Какой цвет вы для себя

выбираете? Я хочу, чтобы вы показали, как сильно вы поддерживаете 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?

Упражнение «Выбрось пальцы»

Цель: достигнуть единства в команде.

Ведущий:

Сейчас нам нужно узнать, насколько наша команда едина. По моей команде я предлагаю вам «выбросить» пальцы. *(Упражнение выполняется в тишине.)* Чтобы достигнуть единства, вы должны стремиться «выбросить» одинаковое количество пальцев на обеих руках.

Упражнение считается законченным, когда участники достигнут единства, «выбросят» одинаковое количество пальцев на обеих руках.

Ведущий: Уважаемые коллеги, можно ли это упражнение проводить с родителями воспитанников на родительских собраниях? *(Педагоги отвечают.)* А с кем еще, по вашему мнению, можно проводить данное упражнение? *(Педагоги отвечают.)*

Упражнение «Улыбка телу»

Цель: обучать техникам и приемам саморегуляции и снятия напряжения

Ведущий:

Следующее упражнение может показаться смешным, но оно весьма эффективно поднимает настроение. Давайте просто улыбнемся. Умеет ли улыбаться ваша спина? А печень и почки? А мизинец правой ноги? Примите удобную позу. Закройте глаза. Медленно улыбнитесь. Почувствуйте, как растягиваются в улыбке ваши губы, и начните перемещать свое веселое расположение духа по всему телу. Направьте улыбку в глаза. Представьте, как они сияют. Теперь переключите внимание на мышцы лица, челюстей. Ощутите, как улыбка разглаживает морщины, высвобождает накопившееся напряжение. Начните опускать улыбку ниже – сосредоточьте ее в области шеи и горла. Наполните улыбкой грудь и легкие. Прочувствуйте, насколько веселый ритм у вашего сердца. От сердца улыбка задорно побежала по животу, затем к печени и почкам. Плавно проведите улыбкой по позвоночнику – снизу вверх и обратно. Посмейтесь тому, какой забавный у вас пупок. Поселите улыбку во всем теле. Открывайте глаза и радуйтесь миру.

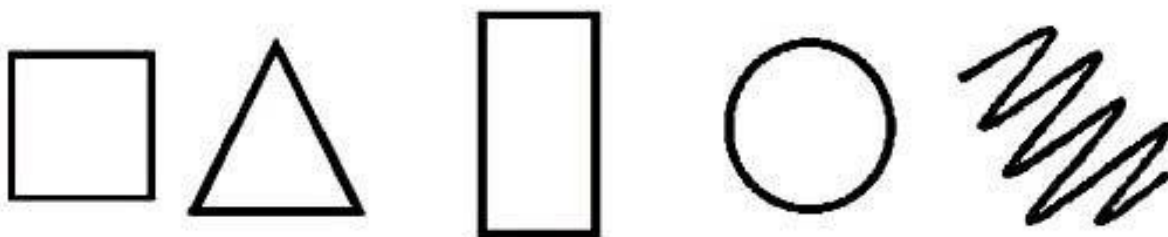
Психогеометрический тест С. Деллингера

Цель теста: предлагаемый тест позволяет мгновенно определить форму или тип личности, дать подробную характеристику личных качеств и особенностей поведения любого человека на быденном, понятном каждому языке, составить сценарий поведения для каждой формы личности в типичных ситуациях. Также тест определяет профессиональные предпочтения.

Инструкция:

Посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это - Я!

Выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас, запишите ее название под №1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и запишите их названия под соответствующими номерами. Итак, самый трудный этап работы закончен. Какую бы фигуру Вы ни поместили на первое место, это - Ваша новая фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные, доминирующие черты характера и особенности поведения. Остальные, четыре фигуры - это своеобразные модуляторы, которые могут окрашивать ведущую мелодию Вашего поведения. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности. Однако может оказаться, что ни одна фигура Вам полностью не подходит. Тогда вас можно описать комбинацией из двух или даже трех форм. В тесте выделены сферы профессий, которые предпочтительны для геометрических выборов.



Психологическая характеристика и профессиональные предпочтения основных геометрических выборов

«КВАДРАТ» (ТРУЖЕНИК). Выбирающие в качестве предпочитаемой фигуры квадрат, относятся к «левополушарным» мыслителям (аналитический склад ума). «Квадрату» легче «вычислить» результат, перерабатывая данные в логической форме, чем интуитивно догадываться о нем. Выносливость, терпение и методичность делают его высокочлассным специалистом в области обработки и систематизации информации. «Квадрат» любит раз и навсегда заведенный порядок: он консервативен, предпочитает работу с определенным, однажды заведенным правилом и с конкретно поставленной задачей. Ему не по душе сюрпризы и изменения привычного хода событий. Он упорядочивает, организует людей и вещи вокруг себя, обладает практическим складом ума, деловитостью и упорством.

«Квадраты» могут стать отличными *администраторами* или *исполнителями*. Однако чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в дополнительной, уточняющей информации для принятия решения лишает их оперативности, что негативно сказывается на *организаторских способностях и управленческих профессиях*. Аккуратность, порядок, соблюдение правил и приличий могут развиваться до парализующей крайности. Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость и холодность мешают «Квадратам» быстро устанавливать контакты с разными лицами.

Предпочтительны профессии в сфере: «ЧЕЛОВЕК - ЗНАКОВАЯ СИСТЕМА», например, такие, как машинистка, бухгалтерия, экономика, статистика. Кроме того, «Квадрат» хорошо проявляет себя в нотариальной деятельности и программировании.

ТРЕУГОЛЬНИК (РУКОВОДИТЕЛЬ). Характерная особенность «Треугольника» - способность концентрироваться на главной цели. Треугольники - энергичные, неустойчивые люди с сильным волевым началом. Они, так же как и «Квадраты», являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуацию. Однако, в противоположность «Квадратам», которые ориентированы на детали, «Треугольники» способны сосредотачиваться на главном, на сути проблемы. Сильно развитая прагматическая ориентация направляет их мыслительный анализ на поиск наиболее эффективного в данных условиях решения проблемы. «Треугольник» отдает предпочтение занятиям, требующим сообразительности, ловкости, физической силы. Из «Треугольников» могут получиться великолепные *менеджеры* самого высокого уровня. Они прекрасно умеют представить вышестоящему руководству значимость собственной работы и работы своих подчиненных, чувствуют выгодное дело, могут идти напролом к достижению своей цели несмотря ни на какие препятствия. Это неутомимые бойцы, для которых дух конкурентности, соревновательности и азарта является привычной стихией. Они относятся к трудолюбивым и поэтому находятся в постоянном напряжении. Основным недостатком «треугольников» - сильный эгоцентризм, независимость от моральных норм.

Предпочтительны профессии в сфере: «ЧЕЛОВЕК - ТЕХНИКА», например, такие, как механик, электрик, инженер, агроном, фотограф, чертежник, закройщик, водитель автобуса, а также профессии, связанные с принятием решений и передачей деловой информации.

ПРЯМОУГОЛЬНИК (Переходный тип). «Прямоугольник» - это тип личности, характеризующийся лабильностью настроений, неуверенностью в выборах и является промежуточным, переходным вариантом. Основные черты характера этого типа - любознательность, пылливость, живой интерес ко всему происходящему. Им нравится работать с животными, они любят ухаживать за растениями, трепетно относятся ко всему живому. Они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. К любой работе стараются подойти творчески, не признают авторитетов, стараются находить собственные нестандартные решения. В то же время их постоянным спутником является хаос, неразбериха, беспорядок. Часто обращают на себя внимание неуклюжим поведением, нервными и вегетативными реакциями, которые отражают их внутреннее состояние. Их отличает непунктуальность, склонность к избеганию прямых конфликтов, язвительность и раздражительность. «Прямоугольник» - это непредсказуемый сумасброд, находящийся в постоянном стрессе. Слабой стороной личностей этого типа является чрезмерная доверчивость, внушаемость, наивность; такие люди легко становятся жертвами манипуляций.

Для «Прямоугольников» наиболее предпочтительна профессиональная среда в сфере «ЧЕЛОВЕК - ПРИРОДА», например, профессии зоолога, эколога, гидролога, археолога, метеоролога и др. В то же время они могут быть эффективны в реализации такой профессиональной деятельности, как конструктор, редактор научного журнала, работник музея.

КРУГ (КОММУНИКАТОР). Коммуникаторы среди всех фигур, потому что они лучшие слушатели. Они те, кто уверенно выбирает круг в качестве наиболее предпочитаемой фигуры, искренне заинтересованы, прежде всего, в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для «Круга» - люди, их благополучие. Он является связующим звеном коллектива, скрепляет и стабилизирует ту группу, в которой находится. «Круги» - обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией - способностью сопереживать, сочувствовать, эмоционально отзываться на переживания другого человека. Круг тонко ощущает чужую радость и чувствует чужую боль, как свою собственную.

К основным чертам характера «Кругов» можно смело отнести гуманность, социальность, умение разбираться в людях. Они достаточно активны как в профессиональной, так и в общественной деятельности, легко приспосабливаются к людям, в общении проявляют гибкость, готовность идти на компромисс. В то же время «Круг» из-за своей социальной направленности в ущерб деловым вопросам пытается угодить всем и каждому, сохранить мир и дружеские отношения. «Круг» не отличается решительностью, легко внушаем, его нетрудно уговорить, переубедить в чем-либо.

По своему стилю «Круги» относятся к «правополушарным», их мышление отличается образностью, интуицией, интегративностью. Главная черта этого стиля - ориентация на субъективные факторы проблемы (оценки, чувства) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. **Наиболее предпочтительными для «Круга» являются профессии в сфере «ЧЕЛОВЕК - ЧЕЛОВЕК» В эту категорию входят: врач, учитель, воспитатель, психолог, социолог, консультант в торговой деятельности и многие другие.**

ЗИГЗАГ (ГЕНЕРАТОР) Эта фигура символизирует в человеке креативность, способность к творчеству, т. е. генерации новых идей, развитую интуицию. Доминирующим стилем мышления «Зигзагов» является синтетический стиль: они относятся к «правополушарным» мыслителям. Они не фиксируются на деталях, а строят сразу целостные, гармоничные концепции и образы.

Стихия «Зигзага» - это комбинирование абсолютно разных, несхожих по своему содержанию идей и создание на этой основе чего-то нового, оригинального. «Зигзаги» склонны видеть мир постоянно меняющимся, поэтому для них неприемлемы рутинная работа, шаблон, правила и инструкции. Они устремлены в будущее и больше интересуются возможностью, чем действительностью. Мир идей для них так же реален, как мир вещей для остальных людей. «Зигзаги» честолюбивы; основная цель их жизни - самовыражение.

«Зигзаг» по натуре очень эмоционален, чувствителен и раним. Отличается исключительной способностью к восприятию, имеет развитое эстетическое чувство и вкус. Однако недостаточный самоконтроль часто приводит к тому, что «Зигзаг» сначала совершает поступок и только потом думает, стоило ли это делать. Соответственно, «Зигзагу» не подходят занятия, требующие точности, математических способностей, физической силы. **Предпочтительной для «Зигзагов» является профессиональная сфера: «ЧЕЛОВЕК ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ОБРАЗ», т.е. занятия творческого характера: музицирование, живопись, литература, фотография. Возможные профессии: переводчик художественной литературы, карикатурист, художник по металлу (керамике), писатель, поэт, журналист, режиссер, актер, архитектор, дирижер, декоратор и т. д.**