**Тренинг**

**для молодых педагогов «Свой среди своих».**

**Цель:** содействие успешной социально-психологической адаптации молодых педагогов.

**Задачи:**

- формирование благоприятного психологического климата;

- развитие умения работать в команде;

- психологическая разгрузка участников тренинга;

- помочь научиться быстро и оптимально устанавливать эмоциональный контакт;

- отработка различных способов межличностного восприятия.

- создание атмосферы сотрудничества в группе педагогов, формирование уверенности в себе, доверия к людям, принятие коллективных решений.

**Категория участников:** педагоги, чей стаж не превышает 1 год.

**ХОД ТРЕНИНГА**

**1.Упражнение «Знакомство».**

Психолог.

 Перед вами на столах разложены салфетки. Возьмите с кучки сколько захотите. Все разбирать не обязательно.

А теперь каждый из нас по очереди назовет свое имя и раскроет нам столько своих тайн, сколько он взял.

– Вот мы с вами и познакомились, больше узнали друг о друге.

**2. «Правила работы в группе».**

- быть активными;

- соблюдать конфиденциальность (каждый должен быть уверен в том, что все личное, что обсуждается на занятии, не выйдет за пределы группы);

- безоценночное взаимодействие (каждый может откровенно выражать свои чувства и взгляды, не боясь стать объектом насмешек и критики);

- говорить поочередно;

- слушать и слышать каждого;

- действовать по принципу «здесь и сейчас».

Согласны ли вы и принимаете ли эти правила?

**3. Разогрев.** МАССАЖ СПИНЫ В ИГРОВОЙ ФОРМЕ.

**МАЛЯР**

(1) Маляр заборы красит, не любит отдыхать,

Мы тоже взяли кисти и будем помогать!

(2) Метлой наш дворник машет, не любит отдыхать,

Метлу берём, ребята, и будем помогать!

(3) Портной всё шьёт иголкой, не любит отдыхать,

Скорей возьмём иголки и будем помогать!

(4) Вот повар суп мешает, не любит отдыхать,

Мы тоже взяли ложки и будем суп мешать!

(5) Вот плотник пилит доски, не любит отдыхать,

Пилу берём, ребята, и будем помогать!

(6) Косарь косою косит, не любит отдыхать,

Мы тоже взяли косы и будем помогать!

(7) А пианист играет, не любит отдыхать

И мы на пианино решили поиграть!

1 - ритмично водить расслабленными пальцами по спине вверх - вниз

2 - на слова: «метлой», «любит», «метлу», «будем» - спинку сверху вниз «метём»,

 как метлой, ладонью и пальцами

3 - нажимаем указательным пальцем – «колем»

4 - круговые движения по спине

5 - растирание ребром ладони – «пилим»

6 - скользящие движения ребром ладони – «косим»

7 - пальцами постукиваем ритм мелодии

**4. «Новая школа…»**

Психолог:

«Все люди отличаются друг от друга. Отличаются своим восприятием окружающего, отношением к тому, что происходит вокруг них. Разные люди имеют разные способности к адаптации к новым жизненным условиям, к коллективу тех сотрудников, которые их окружают. Одному человеку для того, чтобы чувствовать себя уверенно в новом коллективе, на новой работе необходимо небольшое количество времени, другому человеку, напротив, этого времени нужно намного больше.

 Некоторые молодые учителя описывают период своей адаптации к учреждению как сложный, напряженный. Другие наоборот отмечают, что им было довольно легко адаптироваться к новым условиям.

 Давайте попытаемся вспомнить, что происходило с вами, когда вы впервые попали в свою школу. Попытайтесь вернуть те ощущения, которые вы испытывали, вспомните о своих переживаниях. После этого подумайте, что изменилось сейчас. Можно ли сказать, что вы приспособились к специфическим условиям вашей деятельности, изменилось ли ваше отношение к своей работе, ваше восприятие происходящего.

 А сейчас каждый выскажется по кругу, обращая внимания на следующие вопросы».

* На что я обратила внимание, придя первый раз в данную школу?
* Какие чувства я испытывала при этом?
* Что я обо всем этом подумала?
* Как изменились сейчас мои первоначальные представления

Психолог:

 Итак, мы убедились, что так или иначе, все педагоги, пришедшие впервые в учреждение, сталкиваются с проблемами и всем необходим адаптационный период для того, чтобы приспособиться к новым условиям жизнедеятельности.

**5. Упражнение «Хорошо и плохо»**

Психолог:

«Я предлагаю вам назвать несколько профессионально качеств учителя и записать их на листах бумаги. По кругу каждый участник выскажет свое мнение о данном качестве. При этом первый участник свое высказывание начинает со слов *«хорошо быть (выбранное качество), потому что …», а следующий участник начинает со слов «плохо быть (выбранное качество), потому что…»* и так далее попеременно. Проводится 2 круга для того, чтобы каждый мог отразить и позитивную и негативную сторону качества».

**6.Упражнение «Портрет идеального учителя».**

Работа в группах

1 группе дается задачка сделать портрет удачного учителя с точки зрения самих учителей.

2 группа описывает успешного учителя с точки зрения учащихся.

3 группа описывает успешного учителя с точки зрения администрации.

 Каждая группа зачитывает и защищает учителя и свой список. Из услышанного на доске записываются повторяющиеся черты. Это и есть портрет идеального учителя.

**Обсуждение.**

 Конечно, даже у самого успешного учителя были кризисы и поражения и те факты, которые ставили его в тупик, но не тот учитель успешный, который не допускает ошибок, а тот, кто совершил ошибку, не опускает руки, а проанализировав их, смог принять и усовершенствовать их в своей творческой работе с учениками. Не бойтесь совершать ошибки, самое главное: умейте из них выносить для себя правильные выводы.

**7. Педагогические ситуации**

**№1** В начале занятия или уже после того, как вы провели несколько занятий, ученик делает заявление: «Я не думаю, что вы как педагог сможете нас чему-то научить».

Ваша реакция:

1. «Твое дело – учиться, а не учить учителя».

2. «Таких, как ты, я, конечно, ничему не смогу научить».

3. «Может ли тебе лучше перейти в другой класс или учиться у другого учителя?»

4. «Ты просто не хочешь учиться».

5. «Мне интересно знать, почему ты так думаешь?»

**№2**. Один из учащихся постоянно нарушает дисциплину. Наконец-то вы, потеряв терпение, приказываете ему оставить класс.

– А вы не имеете права выгнать меня из класса. «Я не выйду», – говорит ученик.

1. Вы настаиваете на своем.

2. Угрожаете, что иначе класс оставите вы.

3. Напоминаете учащемуся, что у него есть не только права, но и обязанности.

4. Предложите свой вариант.

**№3.** Ребята решили сорвать урок молодой учительнице. При этом они договорились на уроке хрюкать. Когда учительница вошла в класс раздались соответствующие звуки. Ваши действия.

**№4.** В порыве злости один из учеников на уроке заявил: «Моя мама сказала, что Вы не знаете предмета, и у Вас невысокий умственный потенциал». Ваши действия.

**Обсуждение:** Необходимо помнить, что есть типичные педагогические ситуации, но нет единого способа решения. Решение ситуации зависит от классного коллектива, от личности учителя, от конкретных условий. Нахождение этих способов в каждой конкретной ситуации и есть признак педагогического мастерства каждого из вас.

*- Что в ситуации является главным?*

*- Что вы лично думаете об этом?*

*- Как бы вы это оценили?*

*- Каковы последствия принятых решений?*

*- Кого это затронет, на ком отразится?*

**8. Упражнение «Грани сходства»**

Психолог.

 Давайте подумаем над тем, что же нас объединяет в этом мире. Таких

разных, часто непонятных для других, другой характер, рост, цвет волос или глаз – очень много различий. И это естественно. Выберете себе партнера и напишите на листке, что вас объединяет, в чем ваше сходство? Только об этом нельзя спрашивать партнера. При этом постарайтесь написать не только о чисто физических или биографических признаках, по которым вы похожи друг на друга. Но поразмышляйте больше о психологических характеристиках, которые могут вас объединять. Например: мы оба добрые; тактичные; любим слушать музыку.

 Или оба молчаливы и замкнуты и т. д.

 Во время выполнения работы можно включить легкую музыку.

После выполнения упражнения следует провести обсуждение результатов и

ощущений участников, давая возможность высказаться всем.

**9. Упражнение «Щепки на реке»**

**Цель**: раскрепощение членов группы, вербальное и невербальное общение, установление контактов друг с другом и поиск быстрого решения поставленной задачи.

**Описание**: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это – берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплывут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Участники игры «берега» помогают руками, ласковыми прикосновениями движению Щепки. Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь.

**10. Игра «Тренировка интонации».**

**Цель:**

Произнести фразы:

* Мне не безразличны твои успехи (обращение к ученику)
* Мне хотелось бы большей откровенности в нашем разговоре (обращение к родителям).

 Произнести эти фразы с оттенками иронии, упрёка, безразличия, требовательности, доброжелательности (интонации обозначены на карточках).

 По окончании произнесения участники обсуждают, удалось, ли на их взгляд, осознать значения интонации; какая интонация для достижения цели воздействия наиболее приемлема в общении с учениками и родителями.

**11. Психотехническое упражнение «Давление».**

Психолог.

 Встаньте друг против друга, поднимите руки на уровне груди и слегка прикоснитесь друг к другу ладонями. Договоритесь, кто будет ведущим. Задача ведущего – слегка надавить на ладони своего партнера. Затем, поменяйтесь ролями и повторите движение давления на ладони партнера по игре.

**Обсуждение.** В какой ситуации Вам было эмоционально комфортнее: когда Вы давили или когда Ваш партнёр давил на Ваши ладони?

 Возможно Вы не испытали приятных минут ни в первом, ни во втором случае (Вам было неприятно давить на партнёра, и очень неприятно, когда давили на Вас). Тогда, попробуйте не давить друг на друга, выполняйте совместные движения обращёнными друг к другу ладонями рук так, чтобы между вами возникло взаимное ощущение тепла (психоэнергетический контакт).

 Психолог: «Почувствовали ли Вы, насколько приятнее взаимодействовать на равных, а не добиваться превосходства?»

 Не забывайте, что стремясь к психологическому давлению на партнера по общению (будь то родитель, коллега, ребенок), мы рискуем вызвать у него реакцию не подчинения, а возмущения. И вместо помощи, он просто откажется от контакта с нами.

**12. Коммуникативное упражнение «Испорченный телефон»**

Цель:

 Психолог просит выйти участников, кроме одного, которому он зачитывает текст. Задача слушавшего: передать то, что он запомнил следующему участнику. Участники заходят по очереди — слушают и передают полученную информацию следующему участнику.

**Пример текста:**

Иван Петрович ждал Вас и не дождался. Очень огорчился и просил передать, что он сейчас в главном здании решает вопрос насчет оборудования, кстати, возможно, японского.

Должен вернуться к обеду, но если его не будет к 15 часам, то совещание нужно начинать без него.

А самое главное, объявите, что всем руководителям среднего звена необходимо пройти тестирование в 20-ой комнате в главном здании, в любое удобное время, но до 20-го февраля.

**Обсуждение итогов:**

Сколько информации от первоначального текста вы услышали?

Наблюдатели, заметили ли вы, как искажалась информация? Почему это происходило?

Какие есть способы повышения качества передачи информации? (обратить внимание участников на важность активного слушания и важность задавания уточняющих вопросов.

**12. Завершение:  «Пожелания по кругу»**

Цель: поднять общий эмоциональный настрой и акцентировать доброжелательное отношение друг к другу.

Психолог предлагает членам группы обратиться к соседу с пожеланиями, советом, качествами, которые понадобятся для успешного профессионального и личностного развития.

**Рефлексия по кругу.**

Участники делятся впечатлением от тренинга. Предлагается закончить предложения, например:

«Во время встречи мне удалось…»;

«Мои мысли после занятия о себе…, о группе…»;

«Мне хотелось бы…».