

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Когалыма «Колокольчик»

Тренинг

«РАСКРЫТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА И СПЛОЧЕНИЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОЛЛЕКТИВА»

Педагог-психолог: Воробьева Г.Ф.

Введение

Потребность в индивидуальности педагога особенно остро стоит в современном обществе, т.к от того насколько педагог может проявить себя, реализоваться в профессии зависит его психологическое самочувствие и результативность труда. Поэтому в общеобразовательных учреждениях необходимо создавать благоприятные психологические условия, в которых он мог бы реализовать свою личность. А благоприятный психологический климат зависит прежде всего от уровня сплоченности педагогического коллектива.

Сплоченность коллектива – это понятие, раскрывающее особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности. Товарищеские контакты во время работы и по окончании ее, сотрудничество и взаимопомощь формируют хороший социально-психологический климат.

Фактор, воздействующий на социально-психологический климат коллектива, обусловлен индивидуальными и психологическими особенностями каждого из его членов. Сквозь призму личностных особенностей человека преломляются все влияния на него как производственного, так и непроизводственного характера. Поэтому для формирования того или иного социально-психологического климата коллектива имеют значение не столько психологические качества членов, сколько эффект их сочетания.

Общая цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива, раскрытие внутреннего творческого потенциала педагога.

Задачи:

- консолидация группы, формирование в ней эмоционально позитивной атмосферы;
- раскрытие творческого потенциала педагога;
- активизация и укрепление доверия педагога к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие его индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности;
- повышение уровня самооценки педагога;
- развитие эмоционального восприятия;
- развитие у педагогов способности к педагогической рефлексии;
- развитие средств эффективного общения педагога с коллегами по работе;
- помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны, повысить уверенность в себе.

Материалы:

Ватман, цветные карандаши, бумага формата А4, старые газеты, мяч, игрушка солнышко, магнитофон, записи звуков природы (горы).

ХОД

Знакомство

Игра-фантазия «Магия нашего имени»(10 минут)

Цель: Знакомство участников тренинга друг с другом, умение презентовать себя.

Материала: игрушка солнышко

Участники делятся на пары. Партнеры представляются по имени и обсуждают:

- От кого я получил свое имя?
- Есть ли мои тезки среди известных людей?
- Знаю ли я литературных или кино-героев, носящих то же имя?
- Как имя влияет на мое поведение в жизни?
- Нравится ли мне мое имя?(если нет, то какое бы имя я хотел иметь?)
- Знаю ли я, что означает мое имя?

Этапы работы:

I. Этап – разогрев

Упражнение «Перекинь мяч»(5 минут)

Цели: вербальное и невербальное общение, сближает членов группы. Оно направлено на раскрепощение членов группы, на установление контактов друг с другом и поиску быстрого решения поставленной задачи.

Материалы: мяч.

Время: 2-5 минут

Процедура: Участники стоят в тесном кругу, им дается небольшой мячик (размером приблизительно с теннисный) и формулируется задание: как можно быстрее перекинуть этот мячик друг другу так, чтобы он побывал в руках у каждого. Ведущий фиксирует потребовавшееся на это время. Оптимальное число участников в кругу от 6 до 8; при большем их количестве целесообразно выполнять упражнение в нескольких подгруппах. Упражнение повторяется 3-4 раза, ведущий просит делать его как можно быстрее. Когда затраты времени доведены примерно до 1 с на каждого участника, ведущий просит изобрести и продемонстрировать способ, которым можно перекинуть мяч так, чтобы он побывал в руках у каждого, потратив лишь 1 с на всю группу. Обычно через некоторое время участники придумывают и демонстрируют соответствующее решение. (Оно состоит в том, что все они ставят сложенные «лодочкой» руки друг над другом и поочередно разводят ладошки в стороны. Мячик, падая вниз, передается из рук в руки и таким образом успевает побывать у каждого участника). Задача решена!

Психологический смысл упражнения. Демонстрация того, как проблема может быть решена более эффективно с помощью нетривиального подхода к ней и как этому препятствуют стереотипы («перекинуть – значит подбросить вверх, а потом поймать»). Сплочение группы, обучение координации совместных действий.

Вопросы для обсуждения:

1. Что мешало сразу же увидеть быстрый способ выполнения задания, какой стереотип при этом активизировался?
2. Кому первому пришла мысль перебрасывать мяч, не подкидывая, а роняя его, и что подтолкнуло к этой идее?
3. Какие ситуации, когда стереотипное видение мешало разглядеть простой и нетривиальный способ решения проблемы, встречались в жизненном опыте участников и как удавалось преодолеть эти ограничения?

Игра «Молекулы»(5 минут)

Цель: снятие напряжения, создание дружеской обстановки.

Члены группы – «атомы» – свободно двигаются по комнате под музыку. По сигналу ведущего (хлопок) Атомы объединяются в молекулы по 2 человека, затем по 3 и т.д. в конце упражнения объединяется вся группа.

2.Этап Творческие задания.(30 минут)

Все участники делятся на четыре группы, каждая из которых получает задание
Разминка(для всех)

«Загадки на сообразительность»

Если разобьешь меня, моя работа не остановится. Если сможешь меня коснуться, моя работа закончится. Если потеряешь меня, вскоре найдешь с кольцом. (сердце)
Лежит в тоннеле железное чудовище. Оно может атаковать лишь подавшись назад. О чем идет речь? (пуля)

Упражнение «Придумать рифму слову» (по кругу)

Галка-палка-скакалка-мочалка

Дом-ром-облом-космодром

Упражнение «Применение предметов». Делимся на группы.

Цель: развитие творческого интеллекта.

Материалы: скрепку для бумаг, зубную щетку, карандаш, спичку... и т.д.

Время: 10–15 минут

Процедура: За две минуты найдите как можно больше применений для обувного шнурка и запишите их. Это упражнение, развивающее творческий интеллект для рассмотрения можно брать любой другой предмет.

Вопросы для обсуждения:

1. Сложно было придумывать новое применение простым и знакомым вещам?
2. Как можно применять ваш предмет?
3. О чем заставило задуматься это упражнение?

Игра «Самолетик»(5 минут)

4 пары: от каждой группы по паре участников – остальные поддерживают. Пары участников берут друг друга за руку и свободными руками делают бумажный самолетик.

Вывод: Вы попытались договориться друг с другом, распределить, кто, что будет делать и выполнить сообща задание.

Упражнение «Островки» (5-10 минут)

Цель: всем участникам разместится на газете (на всей, на половине газеты, на трети).

Материалы: газеты.

Время: 5-10 минут

Процедура: Участники разбиваются на группки по 4-6 человек и на скорость выполняют задания.

Смысл упражнения: Создание условий для воплощения и выдвижения идей о способах действия нестандартной ситуации, сплочение группы, физическая разминка. Участники обмениваются эмоциями и чувствами и озвучивают все свои идеи.

Упражнение «Несуществующее животное»

Время проведения: 10-15 мин.

Цель: сплотить коллектив и поближе узнать каждого участника группы.

Материалы: ватман, цветные карандаши

Ход упражнения

Группа садится за стол, предлагается ватман, цветные карандаши. Группа должна договориться какое животное они нарисуют и составить о нем рассказ: как называется это животное, какое оно (5 характеристик), что оно умеет и какую пользу принесет людям.

Вопросы для обсуждения:

1. Почему вы выбрали это животное?
2. Как оно называется, что оно умеет делать?
3. Были ли сложности при выполнении упражнения?

Релаксация. «Игра с песком» (на напряжение и расслабление мышц рук)

(вариант1)

Набрать в руки воображаемый песок. Сильно сжав пальцы в кулак, удержать песок в руках. Посыпать колени песком, постепенно раскрывая пальцы. Стряхивать песок с рук, расслабляя кисти и пальцы. Уронить бессильно руки вдоль тела (лень двигать тяжелыми руками).повторить игру с песком 2-3 раза

Медитация «Горная вершина»(5 минут) (вариант 2)

Задача приводимой медитации-визуализации – помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны. Это позволяет значительно смягчить негативные переживания, найти новые, неожиданные пути разрешения проблем. Благодаря этому психотехника "Горная вершина" способствует повышению уверенности в себе.

— Вообразите, что вы стоите у подножия огромной горы. Со всех сторон вас окружают каменные исполины. Может быть, это Памир, Тибет или Гималаи. Где-то в вышине, теряясь в облаках, плывут ледяные вершины гор. Как прекрасно должно быть там, наверху! Вам хотелось бы оказаться там. И вам не нужно добираться до вершин, карабкаясь по труднодоступной и опасной крутизне, потому что вы... можете летать. Посмотрите вверх: на фоне неба четко виден темный движущийся крестик. Это орел, парящий над скалами... Мгновение – и вы сами становитесь этим орлом. Расправив свои могучие крылья, вы легко ловите упругие потоки воздуха и свободно скользите в них... Вы видите рваные, клочковатые облака, плывущие под вами... Далеко внизу – игрушечные рощицы, крошечные дома в долинах, миниатюрные человечки... Ваш зоркий глаз способен различить самые мелкие детали развернувшейся перед вами картины. Вглядитесь в нее. Рассмотрите подробнее...

Вы слышите негромкий свист ветра и резкие крики пролетающих мимо мелких птиц. Вы чувствуете прохладу и нежную упругость воздуха, который держит вас в вышине. Какое чудесное ощущение свободного полета, независимости и силы! Насладитесь им...

Вам не составляет труда достигнуть любой самой высокой и не доступной для других вершины. Выберите себе удобный участок и спуститесь на него, чтобы оттуда, с недостигаемой высоты, посмотреть на то, что осталось там, далеко, у подножия гор... Какими мелкими и незначительными видятся отсюда волновавшие вас проблемы! Оцените – стоят ли они усилий и переживаний, испытанных вами! Спокойствие, даруемое высотой и сплоти, наделяет вас беспристрастностью и способностью вникать в суть вещей, понимать и замечать то, что было недоступно там, в суете. Отсюда, с высоты, вам легко увидеть способы решения мучавших вас вопросов... С поразительной ясностью осознаются нужные шаги и правильные поступки... *Пауза.*

Взлетите снова и снова испытайте изумительное чувство полета. Пусть оно надолго запомнится вам... А теперь вновь перенеситесь в себя, стоящего у подножия горы... Помашите рукой на прощание парящему в небе орлу, который сделал доступным для вас новое восприятие мира... Поблагодарите его...

Вы снова здесь, в этой комнате. Вы вернулись сюда после своего удивительного путешествия...

III. Этап – Завершение

Упражнение «Творческая жизнь»

Цель: обобщить представление участников о своих творческих способностях и найти свое творческое начало.

Время: 7–15 минут

Материалы: бумага, ручки.

Процедура: Участники объединяются в группки по 5-6 человек, получают задание: Сформировать перечень рекомендаций, которые позволят «сделать более творческой собственную жизнь», и записать их. Формируемые рекомендации должны быть реально воплотимы в жизнь всеми участниками или хотя бы большинством из них (т.е не подразумевать наличие каких-либо редко встречающихся способностей, слишком крупных материальных затрат и т.п).

Обсуждение в группе разобрать все варианты.

Пример:

1. Регулярно выполнять физические упражнения;
2. Овладеть техникой медитации и релаксации.
3. Ведите дневник, пишите рассказы, стихи, песни записывайте умные мысли.
4. Расширяйте кругозор своих интересов и др.

Литература:

1. Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие.- СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., – 44 с.
2. Ильин Е.П. «Психология творчества, креативности, одаренности».-СПб., Питер Серия: Мастера психологии, 2009., – 448 с.
3. Йири Шерер. Техники креативности:как в 10 шагах найти, оценить и воплотить идею/ Йири Шерер:[пер. с нем. О. Гляйснер].-М.:СмартБук, 2009.,– 136 с.: илл. – (Инновационные стратегии управления).
4. Н.В.Самоукина «Игры с которые играют».Психологический практикум. Дубна .Феникс.1996
5. Шитова Е.В.Практические семинары и тренинги для педагогов .Выпуск 1 Волгоград 2008 г

Занятие 2.

«Сплочение педагогического коллектива и развитие творческого потенциала педагогов»

Педагогические коллективы сегодня раздирают противоречия. В педагогическом коллективе конфликты довольно частое явление. В них бывают порой задействованы все члены дошкольного социума: педагоги, родители, воспитанники. Нередко при этом легко разрушаются с таким трудом налаженные связи.

В настоящее время, когда именно коллективные условия определяют успехи науки, техники, возникает острая необходимость в людях, владеющих искусством создавать моральный климат в коллективе. Однако в педагогическом коллективе каждый его член может и должен влиять на благоприятность социально-психологического климата. И коллектив становится могучим средством формирования личности только тогда, когда он характеризуется высоким психологическим климатом.

Чтобы успешно преодолевать разрушительные последствия конфликтов, нужно научиться обходить их. А это возможно лишь при высоком уровне развития коллектива и благоприятного социально-психологического климата.

Общая цель: достичь хороших межличностных отношений (специфики формальных и неформальных организационных связей в коллективе и соотношение между ними), демократического уровня в коллективе, оптимального уровня психологической совместимости коллектива, раскрытие внутреннего творческого потенциала педагога.

Задачи:

- консолидация группы, формирование в ней эмоционально позитивной атмосферы;
- раскрытие творческого потенциала педагога
- активизация и укрепление доверия педагога к самому себе, к собственным желаниям и потребностям, развитие его индивидуальности, расширение самосознания, поиск эффективного индивидуального стиля педагогической деятельности;
- определение стиля поведения, изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению;
- конструктивное решение конфликтных ситуаций;
- повышение уровня самооценки педагога;
- развитие эмоционального восприятия;
- развитие у педагогов способности к педагогической рефлексии
- развитие средств эффективного общения педагога с коллегами по работе .

- помочь человеку войти в диссоциированное состояние, чтобы увидеть и осознать свои проблемы как бы со стороны, повысит уверенность в себе.

1.этап. Разогрев

Упражнение «Шеренга» (5-10 мин.)

Цель: сплочение коллектива. Упражнение позволяет осознать невербальные средства установления контакта, апробировать их в безопасных условиях группы, проверить свои возможности установления контакта в различных ситуациях, понять, что при установлении контакта не существует универсальных средств и правил, а прежде всего необходимо ориентироваться на человека, с которым взаимодействуешь.

Ход упражнения: участники строятся в шеренгу по: росту; цвету волос; алфавиту имен; размеру ноги; знаку зодиака и т.д.

Инструкция: «Сейчас вам предстоит построиться в шеренгу по цвету глаз, от самых светлых к самым темным. При построении запрещается разговаривать. Итак, начали». На построение дается 2 минуты. Затем предлагается построиться по цвету волос, от самых светлых к самым темным. Условия те же. Последнее задание самое сложное: построиться по росту с закрытыми глазами, не разговаривая.

Вопросы для обсуждения:

- Что вы сейчас чувствуете?
- Что вам больше всего понравилось?
- Трудно ли вам было выполнять упражнение?

2.этап Творческие задания

Упражнение в парах «Елочка»

Обнявших руками за пояс участники должны нарисовать елку. Другая пара так же обнявших должна эту елку вырезать, третья пара обнявшись за пояс должны эту елку раскрасить карандашами. Выигрывает та команда, что быстрее справилась с заданием.

Упражнение «Воздушные замки»

Необходимые материалы: пачка бумаги формата А4.

Время: 25 минут.

Описание: Участники делятся на мини-группы по 3-6 человек. В центре комнаты кладется пачка бумаги и озвучивается следующая инструкция: «Каждой команде необходимо за следующие 15 минут построить из этой бумаги башню. Ничего кроме бумаги использовать нельзя. Башня должна быть выше одного метра в высоту. Побеждает команда, которая построит самую высокую башню».

Обсуждение:

1. Возникали ли помехи в работе команды? В чем они заключались?
2. Что помогало команде работать слаженно, совместно выполнять данное упражнение?

Упражнение «Коллажирование на свободную тему» (30–40 мин)

Коллажирование, как и любая визуальная техника, дает возможность раскрыть потенциальные возможности человека, предполагает большую степень свободы, является безболезненным методом работы с личностью, опирается на положительные эмоциональные переживания, связанные с процессом творчества. Кроме того, при изготовлении коллажа не возникает напряжения, связанного с отсутствием у участников художественных способностей, эта техника позволяет каждому получить успешный результат. Коллажирование позволяет определить существующее на данный момент психологическое состояние человека, выявить актуальное содержание его самосознания, его личностные переживания. Значительно расширить возможности техники коллажирования может ее интеграция с другими арт-технологиями. Примером может служить включение в коллаж рисунков, личных фотографий участников, авторами которых они являются, либо на которых они запечатлены, а также использование коллажа в перформансе и инсталляции.

На основе данной техники нами были разработана методика «Коллажирование на свободную тему», целью которой является знакомство студентов-психологов со стратегиями социального взаимодействия и повышение их коммуникативной компетентности. В ходе работы они получают возможность осознать особенности своего индивидуального стиля взаимодействия с окружающими людьми, что является значимым для эффективного осуществления ими будущей профессиональной деятельности. Особенностью данной методики является то, что создание коллажей происходит в групповой форме, что позволяет включить участников в совместную деятельность и проследить особенности их социального взаимодействия.

Цель упражнения: развить способность группы приходить к общему мнению, идти на компромисс, уметь договариваться.

Материалы: ватман, простые карандаши, гляцевые журналы, клей, соответствующая работе музыка и фантазия участников.

Ход упражнения

Группа садится во круг стола, им предлагаются ватман, простые карандаши, гляцевые журналы и клей. Группа определяется с тематикой коллажа (природа, животные и т.д.), вместе договариваются кто рисует выбранный рисунок (желательно, чтоб вместе, рисунок должен быть объемным). Участники должны распределить цвета и то место на ватмане, которое они будут заполнять.

Вопросы для обсуждения:

1. Легко ли было определиться с темой?
2. Были ли трудности при выборе рисунка?
3. Возникали ли разногласия в ходе работы?

3.Этап Развитие эмоционального восприятия

Упражнение «Передача»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 5 минут.

Описание: участники образуют тесный круг. Затем ведущий предлагает всем положить руки на плечи друг другу и закрыть глаза. Нужно мысленно передать друг другу все возможные положительные эмоции, чувства, пожелания.

Обсуждение: обмен мнениями.

Упражнение «Щепки на реке»

Необходимые материалы: не требуются.

Время: 10 минут.

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...

Релаксация. Мудрец из храма

Психотерапевты часто используют в медитативных техниках архетипические образы древнего старца-мудреца, храма, пламени свечи и тому подобные (см. например, Дж. Рейнуотер, (1992), поскольку они позволяют человеку получить доступ к ресурсам собственного подсознания. В описываемой ниже психотехнике применяются все перечисленные архетипы.

- Представьте себя стоящем на поляне в летнем лесу. Густая трава подымается до колен, и лепестки цветов касаются ваших ног. Вокруг деревья, их листвой шелестит теплый ветерок. Солнечные лучи создают причудливую мозаику света и тени. До вас доносятся пересвисты птиц, стрекотание кузнечиков, потрескивание веток. Вам приятен аромат трав и цветов. Кудрявые барашки в синеве летнего неба предвещают отличную погоду.

Вы пересекаете поляну и углубляетесь в лес. Под вашими ногами узкая тропинка. Она едва заметна в траве. Видно, по ней нечасто ходят. Вы не торопясь идете по лесу и неожиданно видите сквозь кроны деревьев крышу здания

необычной архитектуры. Вы направляетесь к этому зданию. Деревья отступают, и вы оказываетесь перед удивительным строением. Это храм. Он стоит далеко от суеты городов и уличной толкотни, от погони за призрачным счастьем. Этот храм – место тишины и спокойствия, место для размышлений и углубления в себя. Несколько широких ступеней ведут к тяжелой дубовой двери. Солнечные лучи играют на позолоте узоров, украшающих дверь. Вы подымаетесь по ступеням и, взявшись за золотую ручку, открываете дверь. Она поддается неожиданно легко и бесшумно. Внутри храма – полусумрак и приятная прохлада. Все звуки остаются снаружи. На стенах старинные росписи. Повсюду полки, на которых множество книг, странных фолиантов, свитков. Напротив двери, через которую вы вошли, – большой дубовый стол, за которым сидит старец в белоснежной одежде. Его добрые и мудрые глаза устремлены на вас. Прямо перед ним в подсвечнике горит свеча.

Подойдите поближе к старцу. Это мудрец, знающий все сокровенные тайны мира, события прошлого и будущего. Вы можете спросить его о том, что вас волнует, – и, возможно, вы получите ответ, которого так долго искали... Мудрец указывает вам на свечу. Вглядитесь в это живое пламя, в его волшебную сердцевину. Смотрите на него... Внутри пламени появляется сначала размытый, а теперь все более четкий образ... Переведите взгляд на мудреца. Он держит в руках календарь. На листе календаря четко выделяется дата запомните ее...

Время посещения храма заканчивается. Поблагодарите мудреца за то, что встретился с вами... Вы выходите из храма и прикрываете за собой дверь. Здесь, снаружи, по-прежнему солнечный день. Вы спускаетесь по ступеням и снова выходите на лесную тропинку, по которой возвращаетесь к полянке, где началось ваше путешествие. Вы останавливаетесь, в последний раз окидываете взглядом пейзаж вокруг... и вновь переноситесь сюда, в эту комнату...

Заключение Упражнение «Обмен»

Необходимые материалы: не требуется.

Время: 5 минут.

Описание: ведущий предлагает участникам тренинга поприветствовать друг друга пожатием рук. Однако это будет не простое рукопожатие. Каждый из участников группы должен подойти по очереди ко всем остальным, скрестить свои руки, взять в них сложенные накрест руки партнера и во время рукопожатия сказать ему что-то очень приятное (комплимент, пожелания и т.п.).

Обсуждение: не требуется.

Рефлексия занятия:

1. Что понравилось на этом занятии?
2. Что вызывало трудности?
3. Чему способствовало проведенное занятие?

Литература:

1. Грецов А.В. Лучшие упражнения для развития креативности. / Учебно-методическое пособие.- СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006., – 44 с.
2. Ильин Е.П. «Психология творчества, креативности, одаренности».-СПб., Питер Серия: Мастера психологии, 2009., – 448 с.
3. Йири Шерер. Техники креативности:как в 10 шагах найти, оценить и воплотить идею/ Йири Шерер:[пер. с нем. О. Гляйсснер].-М.:СмартБук, 2009.,– 136 с.: илл. – (Инновационные стратегии управления).
4. Н.В.Самоукина «Игры с которые играют».Психологический практикум .Дубна .Феникс.1996
5. Шитова Е.В.Практические семинары и тренинги для педагогов .Выпуск 1 Волгоград 2008 г