

Психологический тренинг для педагогов

«Осознание профессиональных мотивов»

СОДЕРЖАНИЕ

Психологический тренинг для педагогов «Осознание профессиональных мотивов».....	1
СОДЕРЖАНИЕ.....	1
Занятие 1.....	2
Упражнение 1. Самопрезентация.....	2
Упражнение 2. Обсуждение правил работы в группе.....	2
Упражнение 3. «Выбрось пальцы».....	2
Упражнение 4. «Кто я такой».....	2
Занятие 2.....	3
Упражнение 1. «Паровозик».....	3
Упражнение 2. «Хочу – не хочу, но делаю...».....	3
Упражнение 3. «Мудрец из храма».....	3
Упражнение 4. «Осознание ответственности».....	3
Занятие 3.....	4
Упражнение 1. «Послание самому себе».....	4
Упражнение 2. «Идеальная модель».....	4
Упражнение 3. «Дискуссия в ролях друг друга».....	4
Упражнение 4. «Сильные стороны».....	5
Занятие 4.....	5
Упражнение 1. «Бегущие огни».....	5
Упражнение 2. «Перевоплощение».....	6
Упражнение 3. «Перевоплощение –2».....	6
Упражнение 4. «Медитация «Горная вершина».....	6
Занятие 5.....	7
Упражнение 1. «Комплименты».....	7
Упражнение 2. «Уверенность в себе».....	7
Упражнение 3. «Профессиональный герб».....	8
Занятие 6.....	9
Упражнение 1. «Третьим будешь?».....	9
Упражнение 2. «Разговор со сменой позиций».....	9
Упражнение 3. «Метафора проблемы».....	10
Занятие 7.....	10
Упражнение 1. «Мостик».....	10
Упражнение 2. Рассказ «Моя работа».....	11
Упражнение 3. «Созерцание природы».....	12
Занятие 8.....	12
Упражнение 1. «Фоторобот».....	12
Упражнение 2. «Рисунок будущего».....	13
Упражнение 3. «Без маски».....	13
Занятие 9.....	13
Упражнение 1. «Снимаем фильм».....	14
Упражнение 2. «Чемодан пожеланий».....	14

Занятие 1.

Основные задачи: разработка и принятие правил работы в группе, исследование психологических проблем, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психологического здоровья участников группы.

Упражнение 1. Самопрезентация.

Ведущий тренинга просит всех участников рассказать о себе. Важно говорить не столько о биографии, сколько о своих личностных качествах. Участники тренинга могут задавать уточняющие вопросы. Акцент необходимо делать на положительных качествах. На самопрезентацию одного участника отводится 1-2 минуты.

Упражнение 2. Обсуждение правил работы в группе.

Ведущий объясняет участникам основные принципы и особенности тренинговой работы. Участники тренинга приступают к обсуждению правил работы в группе. По итогам обсуждения определяются правила, которые принимают все участники группы.

Упражнение 3. «Выбрось пальцы».

Ведущий предлагает участникам тренинга по его команде «выбросить» пальцы. Упражнение повторяется до тех пор, пока все участники не выбросят одинаковое количество пальцев. Необходимо обратить внимание на обсуждение самоотчетов участников тренинга: что способствовало или затрудняло действовать согласованно.

Упражнение 4. «Кто я такой».

Ведущий предлагает взять несколько листов чистой бумаги и написать на одном из них в правом верхнем углу 10 из своих имен, к которым участники в наибольшей степени привыкли. После этого необходимо дать десять ответов на вопрос «Кто я такой?». Это необходимо сделать быстро, записывая свои ответы точно в той форме, как они приходят в голову.

Далее необходимо ответить на тот же вопрос так, как, по вашему мнению, отозвались бы о вас ваши ученики. Необходимо сравнить эти два набора ответов и в письменной форме указать следующее:

- * В чем состоит сходство?
- * Каковы различия?
- * Если есть различия, то как вы их объясните применительно к самому себе?

- * Каким образом эти различия объяснимы с точки зрения учеников?
- * Какие из 10 ответов вашей самохарактеристики касались физических качеств, психологических особенностей и социальных ролей.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

В конце занятия проводится общий анализ и участникам тренинга предлагается высказать свое мнение о ходе совместной работы.

Занятие 2.

Основные задачи: прояснение своих мотив и потребностей, развитие самосознания и самоисследование участников, почувствовать собственную ответственность за свои профессиональные мотивы.

Упражнение 1. «Паровозик».

Ведущий предлагает всем участникам стать друг за другом в цепочку и закрыть глаза. Ведущий с открытыми глазами в течении 2-3 минут водит всех по помещению. Это упражнение выполняется молча.

Затем все участники обсуждают свои переживания и мысли, возникающие в ходе выполнения упражнения.

Упражнение 2. «Хочу – не хочу, но делаю...».

Участникам предлагается на отдельных листах написать:

- Три вещи (это могут быть обязанности, занятия, развлечения, дела и т.п.), которые вам хотелось бы делать чаще.
- Три вещи, которые вам хотелось бы перестать делать в той мере, в которой вы их делаете, или же вовсе не делать.
- Теперь объясните, почему вы не делаете достаточно первого и делаете слишком много второго.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Упражнение 3. «Мудрец из храма».

Участникам сообщается, что данное упражнение относится к медитативным техникам. Предлагается закрыть глаза, расслабиться, слушать медитативную музыку и текст, в котором участники встречаются с мудрецом из храма. Каждый может мысленно задать вопросы своему мудрецу и получить ответы на них.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Упражнение 4. «Осознание ответственности».

Упражнение выполняется в кругу. Каждый участник вспоминает случай из

своей профессиональной практики, когда он был в конфликтной ситуации или затруднительном положении. Затем каждый должен рассказать о нем сначала с позиции «Жертвы обстоятельств», а затем с позиции «Ответственного человека с высоким самоуважением, который оказался не на высоте». Участники должны слушать друг друга без комментариев.

После этого проводится обсуждение упражнения, где особое внимание уделяется вопросу: какие были движущие мотивы в этой или иной ситуации? По итогам проведенного занятия проходит общий анализ происшедшего в течение занятия с целью осознания и укрепления своих профессиональных мотивов.

Занятие 3.

Основные задачи: прояснение своих потребностей, жизненных целей и мотивов; содействие процессу личностного развития, реализации творческого потенциала, достижение оптимального уровня жизнедеятельности.

Упражнение 1. «Послание самому себе».

Участники тренинга выстраиваются в одну шеренгу, так чтобы на левом фланге осталось достаточно места для еще одной такой шеренги. Правофланговый говорит своему соседу какую-нибудь фразу, которую он желал бы сегодня услышать, а сам бежит на левый фланг. Сосед передает эту фразу по цепочке, причем он должен передать смысл, а повторять все предложение дословно не обязательно. Эту операцию проделывают все участники.

Когда все участники пошлют и получат послание самому себе, проводится обсуждение этого упражнения.

Упражнение 2. «Идеальная модель».

Участникам тренинга предлагается:

1. Представить социальную роль педагога или функцию, которую он должен выполнять.
2. Подумать о значении этой социальной роли и ее важности.
3. Воссоздать образ основных мотивов педагога, его действий, психологических требований к личности, ее способностям.
4. Зафиксировать свою «идеальную модель» на бумаге.

По окончании проводится обсуждение всех полученных «идеальных моделей».

Упражнение 3. «Дискуссия в ролях друг друга».

Ведущий делит группу пополам. Одна половина образует внутренний круг участников, другая – внешний круг наблюдателей. Каждый из участников дискуссии вытягивает карточку с именем кого-то из членов группы, сидящих во внутреннем круге. Каждый из наблюдателей получает задание следить за одним из участников дискуссии с целью определить, чью роль тот играет. Ведущий задает тему дискуссии: «Нужны ли профессиональные мотивы в педагогической деятельности?»

Дискуссия продолжается 5-10 минут. По ее завершению слово предоставляется наблюдателям. После того, как участники дискуссии раскроют, кого они изображали, обсуждается успешность и точность ролей. Затем участники дискуссии становятся наблюдателями, а те участниками дискуссии. По завершению упражнения проводится общее обсуждение темы упражнения.

Упражнение 4. «Сильные стороны».

Участники делятся на пары. Первый член пары в течение двух минут рассказывает партнеру о своем затруднении в педагогической практике. Второй, выслушав, должен проанализировать сложившуюся ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них ему. Потом партнеры меняются местами.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

В ходе общего анализа проведенного занятия ведущий обращает внимание на осознание потребностей, жизненных целей и профессиональных мотивов участников тренинга.

Занятие 4.

Основные задачи: изучение психологических закономерностей, механизмов и эффективных способов межличностного взаимодействия для создания основы более эффективного и гармоничного общения с коллегами и учащимися.

Развить умение адекватно и эффективно действовать в различных психических состояниях и профессиональных ситуациях.

Упражнение 1. «Бегающие огни».

Участники сидят в кругу, один из них говорит своему соседу какую-либо короткую приветственную фразу, например, «Доброе утро». Сосед должен как можно скорее встать и повторить эту фразу и снова сесть, а его сосед должен сделать то же самое и волна «вставаний» и повторений бежит по кругу.

Ведущий просит выполнить это задание с максимально возможной скоростью. Когда волна проходит пол круга, добавляется еще один элемент. Этот элемент может быть вербальным или невербальным (хлопок, «Доброе утро, друзья» и т.д.). теперь все участники должны выполнять именно этот комплекс, а затем очередной участник добавляет еще что-нибудь и так далее. Ведущий тренинга останавливает упражнение, когда участникам тренинга придется повторить по пять-шесть движений и столько же фраз.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Упражнение 2. «Перевоплощение».

Это упражнение выполняется в парах. Один из партнеров «перевоплощается» в известного ему ученика с ярко выраженными чертами одного из типов акцентуации личности. В образе акцентуанта участник группы отвечает на вопросы своего партнера, играющего самого себя и пытающегося угадать, какой именно тип изображается. Затем они меняются ролями. По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение у обоих партнеров. В ходе обсуждения акцентируется внимание на том, что было легче делать участникам: изображать или узнавать акцентуированную личность.

Упражнение 3. «Перевоплощение –2».

Упражнение проводится в тех же парах. Пара готовит и показывает группе сценку, в которой участники выполняют роли двух подростков или подростка и его педагога. Разыгрывается ситуация, вызывающая раскрытие характера подростка. Затем партнеры анализируют особенности ситуации. Остальные участники группы обсуждают, удачно ли приведена обучающая демонстрация и определяют характер.

Упражнение 4. «Медитация «Горная вершина».

Участникам предлагается расслабиться, закрыть глаза, вообразить, что они находятся у подножья большой горы. Ведущий тренинга предлагает участникам подняться на вершину горы, посмотреть вокруг и подумать о способах решения актуальных вопросов, осознать нужные шаги и правильные поступки. По окончании упражнения проводится обсуждение, направленное на осознание своих чувств, впечатлений и ощущений.

В ходе общего обсуждения занятия ведущий тренинга делает акцент на

закреплении способов конструктивного межличностного общения и развитие уверенности в себе и своих профессиональных способностях.

Занятие 5.

Основные задачи: развитие умения действовать адекватно и эффективно в различных педагогических ситуациях, умение выявлять сильные стороны своей личности и опираться на них.

Упражнение 1. «Комплименты».

Все участники группы образуют два круга (внутренний и внешний). Участники стоят лицом друг к другу и образуют пару. Первый партнер оказывает искренний знак внимания партнеру, стоящему напротив. Он говорит ему что-либо приятное, связанное с его личностными качествами, актуальными в профессиональной деятельности. Тот отвечает: «Да, конечно, но, кроме того, я еще и ...» (называет то, что он в себе ценит и считает, что заслуживает за это внимание). Затем партнеры меняются ролями, после чего делают шаг влево и, таким образом образуют новые пары. Все повторяется до тех пор, пока не будет сделан полный круг. Выполнив упражнение, участники группы обсуждают, какие чувства они испытывали, какие знаки внимания оказывали они и их партнеры в их адрес.

Упражнение 2. «Уверенность в себе»

Группа делится на две подгруппы. Каждый участник называет педагогическую ситуацию, в которой ему хотелось бы действовать с уверенностью в себе. Выбирается одна из предложенных ситуаций и распределяются роли. Один из участников выполняет функции, создающие стрессовое состояние другого. Второй должен как можно увереннее передать ему свое сообщение, оценку, дать ответ, высказать претензию. Через одну-две минуты ведущий останавливает участников и просит других членов группы предоставить

«неуверенному в себе» положительную обратную связь на его поведение. Затем он должен сам сказать, что ему понравилось в своем поведении, и что можно было бы сделать еще более уверенно. Продолжать необходимо до тех пор, пока каждый участник тренинга не сыграет роль партнера. Обсуждение данного упражнения направлено на развитие уверенности в себе и своих профессиональных возможностях.

Упражнение 3. «Профессиональный герб».

Ведущий предлагает каждому из участников изобразить контуры профессионального герба, который предстоит наполнить внутренним содержанием. Для этого необходимо определить некоторые моменты профессиональной деятельности:

- достижение или событие, которое участник оценивает как самое знаменательное в своей профессиональной деятельности;
- событие, которое участник считает наиболее значимым в профессиональной деятельности;
- вещи или предметы, при помощи которых вас могут сделать счастливым ваши учащиеся;
- событие, которое вам запомнилось как самое неприятное в вашей педагогической деятельности;
- ваши личностные качества, которые помогают вам в вашей педагогической деятельности.

Главное условие выполнения данного упражнения: заполняя профессиональный герб, участники должны пользоваться рисунками, а не словами. После того, как гербы наполнены внутренним содержанием, они развешиваются на стене (на доске), и получается своеобразная галерея жизненных альтернативных позиций. Участники присматриваются к различным профессиональным гербам и в ходе обсуждения отвечают на вопросы:

- что могут рассказать изображения на гербе о его владельце;
- почему внутреннее содержание рисунков столь различно;
- рисунки какого герба участникам хотелось бы изменить, и чем вызвано такое желание;

· есть ли среди профессиональных гербов самый лучший и почему.

По итогам проходит обсуждение того, что способствовало или затрудняло достижение поставленных целей занятия.

Занятие 6.

Основные задачи: овладение техниками ведения дискуссий, развитие навыков конструктивного взаимодействия с коллегами и учащимися.

Упражнение 1. «Третьим будешь?».

Участники располагаются по кругу, кроме того, добавлено несколько пустых стульев, поставленных не рядом. Двое участников начинающих упражнение, идут, обнявшись, вдоль сидящих по кругу и пустых стульев. Кому-нибудь из сидящих в кругу, на свое усмотрение, они говорят: «Привет! Третьим будешь?» Участник отвечает либо согласием, либо отказом. В случае получения отказа участник остается сидеть, а двое, обнявшись, идут дальше и делают предложение кому-нибудь еще, и так до тех пор, пока кто-нибудь из участников не согласится довести численность бредущих до классической величины. Он встает, и все трое идут дальше, пока один из двух участников, начинавших упражнение, не сядет на один из свободных стульев со словами: «Что-то у меня ноги не идут». И так продолжается дальше, пока все участники не походят по кругу.

По итогам данного упражнения происходит обсуждение того, что вызвало затруднение со стороны участников тренинга.

Упражнение 2. «Разговор со сменой позиций».

Ведущий тренинга предлагает участникам распределиться на микрогруппы по три человека. В каждой микрогруппе участники распределяют между собой роли: Мечтатель, Скептик, Реалист. Каждая микрогруппа выбирает любую актуальную на их взгляд педагогическую проблему. Затем выбранная проблема

обсуждается с позиции Мечтателя, Скептика и Реалиста. На следующем этапе участники микрогруппы меняются ролями и обсуждают ту же проблему. В ходе упражнения каждый участник должен побывать во всех трех внутренних позициях. После выполнения упражнения участники каждой микрогруппы делятся своими впечатлениями, трудностями, ощущениями, темой проблемы и способом ее решения.

Упражнение 3. «Метафора проблемы».

Ведущий тренинга предлагает нарисовать всем участникам свою профессиональную проблему. Все участники садятся в круг и показывают свои метафоры проблем. Каждый участник, проходя по кругу, должен увидеть в картинах своих товарищей их проблемы, понять смысл предлагаемой метафоры и выбрать ту картину, метафора которой покажется ему наиболее близкой к собственному образу проблемы. После этого участник молча садится на свое место. На следующем этапе участники берут свои рисунки и кладут их рядом с теми, чьи метафоры показались наиболее совпадающими с их видением собственной проблемы. В результате выявляются группы родственных по духу метафор. Последним заданием является создание метафоры победы над своей проблемой, в которой может быть скрыт способ разрешения педагогической проблемы. После выполнения этого упражнения участники обсуждают ход упражнения.

По итогам данного занятия участники определяют основные позиции конструктивной дискуссии.

Занятие 7.

Основные цели: развитие мотивов профессиональной деятельности и уверенности в своих способностях; осознание стиля своей профессиональной деятельности.

Упражнение 1. «Мостик».

Один из участников тренинга ложится на пол (стулья или скамейку), а остальные участники поднимают его, поддерживая его каждый одной рукой. Совместными усилиями группа легко поднимает любого участника, даже самого грузного. Те, которого поднимают, придумывает себе роль и сообщает ее всем. Роли могут быть следующими:

- ребенок, заслуживший поощрение;
- педагог, отстаивший свое мнение;
- тренер победившей команды;
- облако, летящее по небу в жаркий день;
- цветок лотоса на поверхности озера и т.д.

В ходе этого упражнения участники тренинга повышают уверенность в себе и своих профессиональных способностях, а так же группа становится более сплоченной. По итогам данного упражнения участники обсуждают происходящее и выделяют свои сильные стороны в профессиональной деятельности.

Упражнение 2. Рассказ «Моя работа».

Участники составляют письменный рассказ о своей работе в произвольной форме, но важно, чтобы в рассказе были ответы на следующие вопросы:

- Имею ли я четкую картину о своей работе и ее целях?
- Что нужно делать, чтобы достичь высоких результатов в профессиональной деятельности?
- Помогает ли мне работа в достижении других жизненных целей?
- Каковы мои цели (ближние и дальние) продвижения по службе?
- Какую работу я хочу выполнять через 10 лет?
- Есть ли у меня энтузиазм и стремление к работе?
- Что является для меня ведущим мотивом профессиональной деятельности в настоящее время?
- Каковы сильные и слабые стороны моих мотивов профессиональной деятельности?

В конце занятия проходит обсуждение тех сложностей, которые возникли у

участников тренинга в ходе составления рассказа. При желании участники предоставляют свой рассказ на общее обсуждение.

Упражнение 3. «Созерцание природы».

Участникам предлагается удобно сесть, закрыть глаза и мысленно увидеть лес, который темной стеной подступает к озеру. На берегу озера стоит гостиница, в которой проходит тренинг. Предлагается услышать крик чайки и почувствовать прохладный ветер и т.д. затем следует мысленно отождествить себя с одним из персонажей этой картины или с одним из элементов этой картины, почувствовать себя на его месте. В тот момент, когда это начинает удаваться, участникам предлагается встать и покинуть тренинговый зал, при этом, сообщив всем, с кем или с чем отождествил себя каждый участник. Это упражнение способствует закреплению эмоциональной уравновешенности участников тренинга.

Занятие 8.

Основные цели: выявление своего профессионального творческого потенциала, овладение приемами преодоления сомнений, закрепление уверенности в своих профессиональных способностях.

Упражнение 1. «Фоторобот».

Участникам тренинга предлагается составить собирательный фотопортрет тренинговой группы. Изображение строится исходя из количества участников группы сверху вниз. В изображение входят: голова, глаза, нос, рот и т.д. Ведущий зачитывает названия составляющих частей тела, а потом спрашивает, какая у фоторобота будет голова? Начинается обсуждение, которое длится не более 1 минуты. Группа принимает решение делегировать в фоторобот чью-то голову и аргументировать свой выбор. Затем выбираются черты лица, руки, туловище и т.д. В заключении упражнения участники дают имя составленному

фотороботу.

Это упражнение подготавливает группу к занятию и создает положительный эмоциональный фон.

Упражнение 2. «Рисунок будущего»

В распоряжение участников тренинга предоставляются карандаши, краски и бумага. Им предлагается устроиться удобно там, где они будут чувствовать себя максимально свободно. Не ставя никаких ограничений, участники должны нарисовать свою будущую жизнь и профессиональную деятельность так, как они хотели бы, чтобы она сложилась. Необходимо указать дороги, ведущие к вершинам, на которые хотят взойти участники. По окончании работы участников тренинга составляется картинная галерея. Все участники, проходя вдоль этой галереи, обсуждают изображения, не называя имени автора рисунка.

Упражнение 3. «Без маски».

Все участники тренинга берут по очереди карточки, лежащие в центре круга, и без подготовки продолжают незаконченные высказывания. Они должны быть искренними и откровенными. Остальные участники оценивают степень искренности. Возможные незаконченные высказывания следующие:

- Чего мне иногда по-настоящему хочется, так это...
- Мне знакомо острое чувство одиночества, помню...
- Особенно мне не нравится, когда на уроке...
- Мне очень хочется забыть, что...
- Бывало, что коллеги вызывали у меня...
- Однажды меня напугало то, что мои ученики... и т.д.

По итогам упражнения проводится оценка искренности участников и обсуждение трудностей, возникших в ходе упражнения.

В конце занятия участники дают обратную связь друг другу и делятся своими впечатлениями.

Занятие 9.

Основные цели: анализ эффективности приведения тренинговой программы, закрепление приобретенных навыков и способов педагогической деятельности и осознание своих профессиональных мотивов.

Упражнение 1. «Снимаем фильм».

Участникам тренинга дается задание в течение 15 минут «снять» короткометражный фильм о школе. Внутри группы выделяют сценариста, режиссера, актеров. Задача довести съемки фильма до показа и продемонстрировать его.

В конце занятия проходит обсуждения тех сложностей, которые возникли у участников тренинга в ходе «съемок» фильма. Проводится общий анализ выбранного сюжета.

Упражнение 2. «Чемодан пожеланий».

Участникам тренинга предлагается сказать пожелания всем участникам тренинга. Эти пожелания должны быть связаны с профессиональной деятельностью и адресованы конкретному человеку.

Все участники тренинга записывают высказываемые пожелания в свой адрес, а в конце ранжируют их по степени значимости для себя.

В конце занятия проводится опрос, в котором все желающие высказывают свое мнение о проводимом тренинге.