**Тренинг с молодыми педагогами**

**«Самосовершенствование личности педагога»**

**Цель:**Формирование внутренней позиции успешного педагога.

1. **Приветственное слово ведущих.**
2. **Информационный блок.**

**-** Как известно, хороший учитель продолжает учиться всю жизнь. Современный учитель - личность со сложившимся позитивным мировоззрением, нацеленная на постоянное саморазвитие и профессиональный рост, толерантная, обладающая высоким нравственным авторитетом, стремящаяся с самосовершенствованию.

Педагог работает с людьми и его собственная личность – ***главный рабочий инструмент***. Поэтому, чтобы стать профессионалом, учителю нужно стремиться к личностному росту.

***Самосовершенствование*** личности педагога включает в себя:

- изучение уровня сформированности своей профессиональной компетентности;

- проектирование системы целей;

- определение содержания и адекватных методов достижения поставленных целей;

- выявление полученных за тот или иной период времени результатов и соотнесение их с постановленными целями;

- постановку на этой основе новых целей.

**Целью профессионального самосовершенствования** является достижение осознанного и усвоенного образа (идеала) высококвалифицированного педагога. **Цель самосовершенствования**, в сущности, недостижима, поскольку предела развитию личности не существует, но важен сам процесс приближения к этой цели как к постоянно ускользающей линии горизонта.

Процесс**САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** педагога осуществляется в двух взаимосвязанных, взаимно дополняющих друг друга формах:

**САМООБРАЗОВАНИЕ**

**САМОВОСПИТАНИЕ**

Любой учитель прежде всего должен быть психологом. Он имеет дело с группами людей, в которых каждый человек – индивидуальная личность, требующая особого подхода.

Большую роль в воспитании играет саморегуляция. В процессе обучения возникают разные ситуации, в том числе и экстренные. Специалисту нужно уметь управлять собственным психическим состояниям, чтобы действовать оптимально и осознанно при любых обстоятельствах.

**Давайте выделим суперспособности современного учителя:**

* Тратить минимум сил на подготовку и проведение уроков.
* Быстро и объективно проверять знания учащихся.
* Сделать изучение нового материала максимально понятным.
* Стать примером (личностно сильным человеком) для своих учеников (!)
* Быть психоэмоционально уравновешенным (!)
* Получить возможность работать творчески (!)

Первые 3 пункта – вопрос времени, навыка и работы с наставником!

А вот вторые 3 пункта – вполне под силу подтянуть благодаря личностному саморазвитию и психологическим тренингам, на один из них мы Вас сегодня приглашаем!

1. **План тренинга**.
2. **Правила группы**

Ведущие вводят правила группы, которые будут выполняться на протяжении всего тренинга. Итак, правила группы:

* Проявлять активность.
* Слушать друг друга, не перебивая.
* Говорить только от своего лица.
* Если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем в третьем лице
* Не распространять и не обсуждать за пределами тренинга то, что происходит на занятиях
* Избегать критики при выполнении упражнений, если возникает потребность что-то покритиковать — дождаться обсуждения
* В случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.
	1. **Игра-активатор «Друг к дружке»**

**Цель:** снятие психоэмоционального напряжения, регуляция психического и эмоционального состояния.

Ведущий: Сейчас вы будете играть в одну очень интересную игру, во время которой все нужно делать очень-очень быстро.

Выберите себе партнера (можно предложить познакомиться друг с другом) и быстро пожмите ему руку.

А теперь я буду вам говорить, какими частями тела вам нужно будет очень быстро «поздороваться» друг с другом. А когда я скажу: «Друг к дружке!», вы должны будете поменять партнера.

* Правая рука к правой руке!
* Левая рука к левой руке!
* Спина к спине!
* Друг к дружке!
* Бедро к бедру!
* Ладошка к ладошке!
* Пятка к пятке!
* Друг к дружке!
* Носок к носку!
* Живот к животу!
* Большой палец руки к большому пальцу руки!
* Друг к дружке!
* Бок к боку!
* Колено к колену!
* Мизинец к мизинцу!
* Друг к дружке!
* Затылок к затылку!
* Локоть к локтю!
* Кулак к кулаку!
* Рефлексия чувств:
* - Особое внимание уделяется тому, насколько трудно и легко было преодолевать выполнять упражнения.

После окончания этого этюда участники могут поделиться друг с другом и со всей группой своими ощущениями.

**3. Упражнение «Зоопарк» (для педагогов и администрации)**

**Цель: изучение расстановки приоритетов в профессиональной деятельности.**

 Упражнение лучше всего проводить в свободном помещении, где участники могли бы расслабиться. Необходимо, чтобы играла спокойная, расслабляющая музыка.

*Предварительная работа*: педагогам раздаются бланки с квадратами разных размеров и цветные карандаши.

**1 этап. Вводный**.

 Слова ведущего: «Представьте себе, что вы работаете смотрителем или директором зоопарка. В зоопарк привезли новых животных:

1 - лев (царь природы, хищник).

2 - пингвины (нужны особые условия, очень пугливы, отлично развито стадное чувство).

3- обезьяны (очень крикливые, от них много суеты и шума).

4 - панды (красивые, забавные, спокойные, но необходимо специальное питание).

5 - попугаи - (яркие, разноцветные, постоянно хлопают крыльями, любят много разговаривать).

**2 этап. Распределение животных.**

 Слова ведущего: «Как смотрителю зоопарка вам необходимо расселить по клеткам этих животных согласно условиям их обитания, запросов в еде и популярности среди посетителей».

**3 этап. Неизвестное животное.**

Слова ведущего: «Одна закрытая клетка оказалась без названия животного, находящегося в ней. Придумайте сами, что это за животное и поселите его в одну из оставшихся клеток. Ну а теперь, чтобы вашим животным не было скучно, раскрасьте клетки». *Самостоятельную работу по раскрашиванию клеток педагоги могут выполнять под негромкую, расслабляющую музыку*.

**4 этап. Анализ упражнения**.

Слова ведущего: « Каждый вид животных ассоциируется у вас с людьми, которыми вам приходится работать. Подумайте, кто из животных, которые вы расселили, больше всего похож в вашей жизни на:

1 - директора,

2 - педагогов,

3 - родителей,

4 - детей,

5 - семью.

 В зависимости от размера клетки и животного, находящегося в ней, вы уделяете тем или иным людям большее или меньшее внимание. Данное упражнение показывает расстановку ваших приоритетов в работе и семье.

 Неизвестное животное - это вы сами. Если вы «сидите» в клетке к стороне, ваша работа вас угнетает; если же вы в клетке посередине, вы - человек, которые старается контролировать все сферы своей профессиональной деятельности.

 Если же ваше животное - хищник, то вы по своей натуре - борец и у вас еще достаточно сил работать и преодолевать все преграды.. Если вы травоядное животное - то ваша работа забирает у вас слишком много сил и энергии, поэтому вам необходимо научиться расходовать свои силы».

 Ведущий может также интерпретировать цвета клеток как эмоциональное отношение участников к той или иной сфере их профессиональной деятельности.

**4. Упражнение «Твой ресурс»**

В определенные периоды жизни – повышенных нагрузках, усталости, при стрессе – в человеке накапливаются негативные эмоции. Если представить шарик — это человек, а воздух внутри него — чувства раздражения и гнева, то важно правильно, безопасно освобождаться от них. Переполненный шарик может лопнуть и испугать кого-то, а если воздух из шарика выпускать постепенно, то он ни себе, ни окружающим не причинит вреда. То есть эмоциями можно управлять и безопасно выражать.

Существует 6-ти-канальный метод самовосстановления (разрядки):

Ч – чувства, эмоции (музыка, книги, все, что питает наши органы чувств)

У – ум (рефлексия, анализ, обдумывание, построение стратегии)

В – вера (обращение к богу, совершение определенных манипуляций, обрядов; обращение к какому-либо философскому учению)

С – социум (любое взаимодействие, общение)

Т – тело (СПА, массаж, спорт, прогулки)

ВО – воображение (творчество, фантазирование)

Осознанное понимание того, что можно применить в наличной стрессовой ситуации, помогает гораздо быстрее и качественнее восстановиться.

**5. Упражнение «Древо успеха»**

**Цель**: развитие общности и доверия вместо одиночества и отчуждения.

Психолог рассказывает вводную историю:

«Согласно легенде, в мире существуют чудесные деревья, приносящие удачу и исполняющие желания. «Мудрецы говорят, что тот, кто не запоминает свои достижения, рано или поздно перестает добиваться успеха, так как суета будней размоет у него внутри ощущение «победителя». Это ощущение должно быть постоянно с вами, и вы будете его подкреплять новыми результатами и победами». Чтобы закрепить свое желание, люди привязывали к деревьям кусочки ткани. Обратите внимание, на столе стоит макет дерева. Сейчас вспомните ваши успехи и достижения, не важно большие они или маленькие, главное, что они значимы для вас. Возьмите ленту, громко назовите достижение и завяжите ленту на дерево. Каждая лента будет символизировать названную вами победу.

**6. Упражнение «Профессиональное будущее»**

Цель: формирование профессиональной мотивации

Психолог: Вы сегодня поделились многим со мной, и мне, в свою очередь, захотелось каждому из вас подарить презент на память.

Каждый из вас выберет из всех предметов на картине тот, который понравился больше всего, после чего я дам интерпретацию каждого выбора.

Монета — повышение зарплаты;

Ключик — без труда найдете подход к родителям и детям;

Бусинка — приобретение новых профессиональных качеств;

Конфета — установка на профессиональные перспективы;

Цветок — стойкое психологическое здоровье.

**7. Рефлексия**

Психолог:  Сейчас я возьму  стеклянную банку и наполню её камнями.

Скажите, пожалуйста, полна ли банка? (да, полна)

Сейчас я возьму банку гороха и высыплю  её содержимое в большую банку, немного потрясу  её. Горох занял свободное место между камнями. А теперь полна банка? (да, полна.)

Тогда я взяла коробку, наполненную песком, и насыпала его в банку. Естественно, песок занял полностью существующее свободное место и всё закрыл. Полна ли банка? (да, и на этот раз однозначно, она полна.)

Психолог: - А сейчас я хочу, чтобы вы поняли, что банка — это ваша жизнь. Камни — это важнейшие вещи вашей жизни: семья, здоровье, друзья, свои дети — всё то, что необходимо, чтобы ваша жизнь всё-таки оставалась полной даже в случае, если всё остальное потеряется.

Горох — это вещи, которые лично для вас стали важными: работа, дом, автомобиль.

Песок — это всё остальное, мелочи.

Если сначала наполнить банку песком, не останется места, где могли бы разместиться горох и камни. И так же в вашей жизни, если тратить всё время и всю энергию на мелочи, не остаётся места для важнейших вещей.

Занимайтесь тем, что вам приносит счастье: играйте с вашими детьми, уделяйте время супругам, встречайтесь с друзьями. Всегда будет ещё время, чтобы поработать, заняться уборкой дома, починить и помыть автомобиль. Занимайтесь, прежде всего, камнями, то есть самыми важными вещами в жизни; определите ваши приоритеты: остальное — это только песок.

**8. Обсуждение итогов. Прощание с участниками.**

Приложение 1 к упражнению 3 «Зоопарк»

Бланк для участников

