

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Особистісне зростання вчителів. Профілактика професійного згорання педагогічних працівників

Форма проведення. Тренінг з використанням інтерактивних методів роботи

№ пп	Теми для вивчення та обговорення	Підготовка матеріалу для семінару	Метод опрацювання
1	Психологічні особливості особистісного зростання педагога	Психолог	1. Міні-лекції 2. Вправа «Чому я вибрала професію вчителя»
2	Розвиток індивідуальних позитивних рис педагога	Психолог. З досвіду роботи вчителів.	1. Вправа «Що мені в собі найбільше подобається» 2. Вправа «Я - людина»
3	Як досягти успіху в роботі	Психолог. Вчителі	1. Дискусія по колу 2. Вправа «Хочу-мушу» 3. Аналіз ситуації
4	Психологічні фактори успішності учіння. Спілкування з учнями	Психолог, вчителі	1. Інформаційне повідомлення 2. Обговорення «Пам'ятки вчителю» 3. Обмін досвідом роботи
5	Психологічна безпека вчителю	Психолог	1. Прогнозування стресової події (міні-лекція) 2. Релаксаційний практикум «Рівень щастя»
6	Підсумок заняття	Психолог	1. Узагальнення результатів обговорення 2. Рефлексія «Тут і тепер» 3. Притча «Три мудреці»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ

Особистісне зростання вчителя. Профілактика професійного вигорання.

Мета: сформувати учасників навички групової взаємодії, ефективного спілкування, активного слухання. Стимулювати пізнання себе, самоаналіз особистісних особливостей

Звучить музика. Мелодійна, легка, заспокійлива.

Привітання.

Психолог: Я запрошую вас на заняття доброти, а доброта це наші усмішки. Усміхніться одне одному.

Вправа: «Чому я вибрала професію вчителя».

Вправа: «Що мені в собі найбільше подобається...».

Слово психолога.

Праця вчителя важка і відповідальна. Ми завжди маємо бути у формі. Кожного дня на нас дивляться тисячі очей. Але насамперед, ми повинні пам'ятати, що ми люди. Кожний з нас це особистість, зі своїми «+» і «-».

Вправа: «Я - людина».

Один з учасників тренінгу сідає в середині кола і каже «Я – людина ...». Решта по черзі доповнюють речення якостями, характеристиками цієї людини. Характеристики мають бути лише позитивними.

- Що відчуваєте, коли вам говорять яка ви людина?
- Чи погоджуєтесь Ви з цими якостями?
- Що б ви доповнили б самі?

Вправа: «Хочу. Мушу.»

- Напишіть 10 або більше речень, які б починалися б зі слів «Я хочу...»
- Напишіть речення, які починалися б зі слів «Я мушу чи Я повинен...».
- Що легше було писати?
- Як ви підходите до завдання, яке не хочете робити? Як ви боретесь з цим?

Важливо навчитись своє «Я повинен» перетворювати у «Я хочу». Для досягнення цього потрібно свідомо зосередитися на позитивних сторонах того, що необхідно зробити чи виконати.

Зараз нагадаємо історію про двох людей, яким дали по склянці води. Один сказав: «Ваша наполовину повна і я вдячний за це», - а другий розсердився: «Вона наполовину порожня і я відчуваюся обдуреним».

Різниця між цими людьми полягає не в тому, що вони мають, а в тому, чим вони володіють. Люди, які вміють бути вдячними, цінують те, що мають. Тому вони більш щасливі, ніж ті, хто відчувається обдуреним і чий «склянки» завжди наполовину пусті.

- А тепер подивіться у той список «Я мушу...» і подумайте, що потрібно зробити, щоб воно перетворилося у «Я хочу...» так, щоб вам дійсно захотілося те виконати. (За бажанням учасники тренінгу висловлюють свої думки).

Ми відчуваємося щасливими коли у нас добрі стосунки, взаємини з іншими людьми. У нашому випадку, це наші відносини в нашому колективі.

Вправа: «Рівень щастя»

(Сказати у відсотках своє щастя, мотивуючи, чому ми не відчуваємо щастя на всі 100%)

Людей можна поділити умовно на 2 групи: тих, хто причину всіх негараздів бачить у зовнішньому середовищі, в інших людях, обставинах, в долі і тих, які шукають причини всіх подій у собі.

Але більше завжди шансів у тієї групи людей, які шукають причину в собі, які вірять, що багато чого в житті залежить від них самих. Корисно прийняти гіпотезу про те, що думки людини мають властивість притягувати події, обставини. Тому, якщо ми будемо впевнені у собі, вірити у своє «Я» і намагатися змінитися у кращу сторону, це неодмінно станеться. І навпаки, думки можуть притягувати і те, що небажане, якщо ви будете думати що з вами це неодмінно станеться. Мисліть позитивно!

- Що нам допомагає розуміти одне одного? (Відвертість у спілкуванні, взаємоповага одне до одного)
- У спілкуванні важливо ставити відкриті запитання, тоді співбесіднику легше давати відповіді.

Вправа: «У великому колі»

Учасники кидають м'яч будь-кому і дають запитання, інший учасник, якому кинули м'яч має відповісти на запитання і кинути м'яч іншому, ставлячи запитання. Гра продовжується.

Слова психолога

Емоції нас супроводжують усе життя, вони виражають наше ставлення до себе, до інших людей, оточуючого світу.

Емоціями ми виражаємо свої почуття. (задоволення чи невдоволення)

Вправа: «Ти мені дуже потрібний»

Кожен з учасників вибирає 2-ох колег, яким говорить «Ти мені дуже потрібний», мотивуючи цей вислів, чому саме. Говорять ці слова щиро, дивлячись одне одному у вічі.

У кожного з нас є своя фізична і психологічна територія. Фізична – ми себе добре відчуваємо в своєму селі, у своїй квартирі, це може бути місце біля телевізора, на кухні, в кріслі. Але коли ми потрапляємо на чужу територію, ми відчуваємо себе не комфортно, скуто. Це повітряна зона навколо тебе. І порушення її людина сприймає насторожено.

Ми відчуваємо дискомфорт, коли під час розмови до нас дуже близько підходять і доторкуються до нас.

Психологічна – це мої думки, почуття, потреби, таємниці, моє ставлення до речей. Ми маємо право бути собою. Я можу снідати о 6 год. 30 хв, а хтось – о 9 год. Це його право. Я хочу, щоб мені телефонували до 21 год, а хтось робить це о 22 год. 30 хв. У цьому випадку я відчуваю дискомфорт – моя психологічна територія порушена.

(Обмін думками учасників тренінгу)

Вправа: «Фантазії»

- Якби ви могли на тиждень помінятися місцями з кимось. З ким і чому?
- Якби Фея пообіцяла виконати 3 бажання, що б ви побажали?
- Якби ви могли читати найпотаємніші думки, яку б людину ви б обрали?

(Обмін думками учасників тренінгу)

Слова психолога

Всі ми живемо не в казці, а в реальному житті, але в кожного з нас є мрії. Ми повинні усвідомити, що наше життя складається з минулого, теперішнього і майбутнього.

Притча «Три мудреці»

Заключне слово психолога. Підбиття підсумків.