

Психологический практикум с элементами тренинга для молодых педагогов «Я – само совершенство»

Цель:

Профилактика эмоционального состояния.

Задачи:

1. Активизировать процесс самопознания у педагогов.
2. Формировать адекватную самооценку профессиональных качеств и уровня притязаний.
3. Развитие коммуникативных навыков, групповой сплочённости.

План

1. Приветствие. Постановка проблемы. Принятие правил группы в кругу.
2. Упражнение «Круг ассоциаций».
3. Упражнение «Имя – качество».
4. Качества совершенного педагога глазами детей (работа в подгруппах).
5. Качества совершенного педагога (работа в объединённой группе).
Выбор критериев.
6. Самооценка по критериям и определение уровня притязаний.
Обсуждение.
7. Упражнение «Я - само совершенство». Анализ полученного изображения, вербализация чувств.
8. Завершение занятия, рефлексия. Исполнение песни.

- Добрый день, коллеги! Рада встречи с Вами. Мне всегда приятно работать с таким творческим коллективом, необычайно интересными людьми, как вы! Тема нашей встречи «Я – само совершенство».

Принятие правил работы в кругу(3 мин):

- Недопустимость оценок.
- Конфиденциальность.
- Активность.
- Говорить от своего имени.
- Принцип «Здесь и теперь».

- Мы с вами работаем в такой сфере, где общение стоит на первом месте, тип нашей профессии «Человек-Человек». Именно люди таких профессий подвержены эмоциональному выгоранию.

Представляются результаты опроса учителей в школе.

- Учителя отмечают, что редко хвалят себя. Есть учителя, которые никогда не хвалят самих себя, которым не хочется идти на работу (хоть и редко). Это может говорить о том, что они находятся на стадии эмоционального выгорания. Но, несмотря ни на что, многим из нас свойственно стремление к самосовершенствованию. А что такое

совершенство? На сегодняшней встрече хотелось бы приблизиться к осознанию этого понятия с профессиональной точки зрения.

«Круг ассоциаций». Педагоги высказывают по кругу ассоциации со словом «совершенство». Например: идеал, образец, что-то неживое, застывший памятник, что-то прекрасное и т.д.

- В словаре Ожегова: самосовершенство – это полнота всех достоинств, высшая степень какого-нибудь положительного качества (довести до совершенства, верх совершенства). Сейчас мы поищем у самих себя какие-либо достоинства, пусть несовершенные, но ярко выраженные положительные качества.

Упражнение «Имя – качество». По кругу каждый называет своё имя и положительную черту своего характера, которая помогает в работе.

- Вывод: у каждого из нас есть что-то, за что можно уважать, ценить и любить и это здорово, что вы об этом знаете (7-8 мин.).

- Первые черты совершенного человека у нас уже есть. Раскрываем тему дальше. Давайте посмотрим на себя **глазами наших учащихся**.

Участники делятся на две группы. Первая группа – это ученики начальной школы, вторая – старшеклассники.

- Сядьте поудобнее, расслабьтесь, руки лежат на коленях, почувствуйте опору под ногами, на стуле. Закройте глаза, представьте себя ребёнком в соответствующем возрасте. Какой бы вам хотелось видеть свою учительницу?

По окончании упражнения участники в течение 2 минут обсуждают свои мысли с коллегами. Затем каждая группа формулирует и записывает на листочке 4 качества идеального с их точки зрения, педагога. (5 мин.).

Например, ученики младших классов отвечают: учительница должна быть добрая, красивая, весёлая, справедливая. Подгруппа «старшеклассников» называла такие качества, как профессионализм (знание предметов, доступность изложения), организованность, современность, строгость.

- А теперь, уважаемые коллеги, вы уже не дети, вы снова стали собой – взрослыми людьми, опытными педагогами. Объединитесь в одну группу и уже с вашей позиции предложите 4 качества совершенного педагога. Мы запишем их на доске (ватмане). Например, это могут быть качества: справедливость, профессионализм, энергичность, чуткость. (5 мин.)

- Спасибо за хорошую работу, сейчас мы с вами проведём небольшую диагностическую работу. Оцените себя по предложенным критериям. **Самооценивание** производится анонимно, вы подписываете только шкалы на бланках. Уровень развития каждого выбранного вами качества условно изображается вертикальной линией, нижняя точка которой будет

символизировать самую низкую степень развития, а верхняя – наивысшую. На каждой линии чертой отметьте, как вы оцениваете у себя развитие этого качества, стороны вашей личности в настоящий момент. После этого крестиком отметьте, какой уровень развития этих качеств был бы для вас желательным.

После выполнения этого этапа задания, ведущий обращает внимание на местонахождение точек самооценки и уровня притязаний.

- Если на ваших шкалах эти две точки совпадают или находятся близко друг от друга, то я вас поздравляю! Вам удалось приблизиться к вашему идеалу. Если между ними есть расстояние - замечательно, вам есть к чему стремиться, это ваш потенциал, руководство к действию. И чем больше расхождение, тем интереснее задача.

Результаты остаются у участников для самоанализа.

Упражнение «Я – само совершенство».

Каждый на листе бумаги рисует себя, как само совершенство. Пишет своё имя. Передают друг другу, пишут добрые пожелания. Затем, в выданные ведущим бумажные рамочки с надписью «Я - само совершенство», каждый вставляет свой рисунок.

Анализ изображения (по желанию), вербализация чувств.

Работы участники получают на память.

Завершение занятия.

- Наше занятие завершается. Если вернуться к теме, то ведь и понятие «Совершенство» - это тоже что-то завершённое, свершившееся, законченное. Но ведь наш путь не завершён, мы – то с вами в движении. Стремление к достижению какой-то цели открывает впереди новые горизонты. Совершенству нет предела! Желаю вам успехов на вашем жизненном пути!

Рефлексия.

- Что вы чувствуете? Что вам понравилось, что нет? Какие будут пожелания ведущему?

- Желаю вам успехов на вашем жизненном пути!
Музыка из фильма «Мери Попинс, до свидания!»