|  |
| --- |
| [Тренинг для учителей средних и старших классов. Цикл "Я - учитель"](http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/57-training-for-teachers-of-middle-and-senior-classes-the-cycle-of-i-teacher) |

|  |
| --- |
| Работа психолога с педагогическим коллективом - Тренинги с педагогами |
| Цикл "Я - учитель"  ***Упражнение "Замедление"*** Многие женщины-учительницы, имеющие семьи и детей, находятся в постоянном напряжении из-за того, что они стремятся сделать много дел одновременно и везде успеть. Некоторые составляют для себя списки дел, которые вычеркивают по мере их выполнения. Учительницы говорят о том, что испытывают постоянный страх, что "они не успеют", ускоряют ритм собственной жизни, стараясь ценить каждую минуту и не разрешая себе "отвлекаться по пустякам". К таким "пустякам" они часто относят минуты отдыха, созерцания или наслаждения маленькими радостями жизни.  Как следствие этого, женщины начинают раздражаться, испытывают переутомление, жалуются на головные боли, бессонницу. В таком состоянии они не находят ни сил, ни времени для спокойной и обстоятельной беседы с учеником-подростком, совершившим проступок, или со старшеклассником, нуждающимся в личной, задушевной беседе. **Цель упражнения**: замедление внутренних темпоритмов, создание энергетического баланса, состояния уравновешенности и стабильности. Психолог просит членов группы снять наручные часы и отложить их в сторону. В течение примерно 15-20 минут участницы группы фиксируют свободные ассоциации на чистом листке бумаги: слова и фразы, которые первыми приходят в голову. После этого психолог рассаживает группу парами. Партнеры прочитывают друг другу ассоциации и обмениваются впечатлениями. Беседы в парах длятся 20-30 минут. При этом психолог рекомендует говорить медленно, как бы "взвешивая" каждое слово, не следить за временем, а постараться насладиться каждой минутой общения. Для организации последующего группового обсуждения участницы садятся в круг. Психолог задает такие вопросы: "Кто испытал удовольствие от беседы со своим партнером?", "Кто почувствовал, что отдохнул?", "Как выдумаете, сколько прошло времени с начала нашего занятия?" В группе обговариваются различия в переживаниях внутреннего, субъективного и реального времени, ощущения, полученные членами группы, которым удалось замедлиться и которые этого сделать не смогли.  ***Упражнение "Пять минут"*** **Цель упражнения**: преодолеть "стресс торопливости", нейтрализовать эмоциональное напряжение, укрепить стремление учителей к достижению состояния внутренней уравновешенности, Упражнение начинается со следующих слов психолога: "Представьте, что вы идете к автобусной остановке и видите, как подъезжает нужный вам автобус. Что вы сделаете? Спокойно скажете себе, что не будете торопиться, вскоре подойдет другой, или резко побежите к нему, чтобы сэкономить пять минут? Подумайте о том, что вам удалось успеть в автобус и, тяжело дыша, вы протискиваетесь между пассажирами. Пять минуту вас в запасе. Что вы будете делать в течение этих пяти минут, которые вам удалось сэкономить, затратив определенные усилия?" В ходе группового обсуждения часто выясняется, что учителя находятся в постоянной спешке, стремясь сэкономить каждую минуту даже тогда, когда в этом нет особой необходимости. Многие действительно не могут представить, что они будут делать в эти сэкономленные пять минут, и приходят к выводу о бесполезности "стресса торопливости" и его вредном влиянии на свое самочувствие.  ***Упражнение "Главное - второстепенное"*** **Цель упражнения**: снижение "стресса торопливости", выработка у участников группы внутренних средств оптимального планирования своей жизни и работы. Психолог предлагает учителям на листке бумаги написать 10-12 дел, которые для них в настоящее время наиболее важны. Рекомендуется составлять список дел по мере их субъективной значимости: на первом месте - самое важное, на втором - менее и т.д. После этого психолог просит группу сесть в круг, расслабиться и закрыть глаза. Он говорит: "Постарайтесь представить себя в конце жизни, как будто вам сейчас лет 70-75. Вы уже давно на пенсии, не работаете, занимаетесь внуками, домашним хозяйством, гуляете с такими же, как и вы, пожилыми женщинами. Вы часто думаете о своей жизни, вспоминая самые грустные ее события или самые радостные. Вообразите, что из этого времени вы сейчас смотрите в свое настоящее и оцениваете, что для вас главное и что второстепенное. Например, вы можете подумать о том, как много времени и сил отдавали какому-то занятию, которое не имело для вашей жизни большого значения и только казалось вам очень важным. А теперь возьмите новый лист бумаги и составьте список своих занятий по степени значимости их для вашей жизни, как бы от лица вас, смотрящей на свою жизнь со своих 70-75 лет. Сравните два полученных списка. Какие ваши занятия остались для вас такими важными и значимыми? Какие занятия утратили свою значимость и почему?" При общем разговоре группы психологу следует показать различие между активностью и результативностью жизни человека. Высокий уровень активности (много дел, постоянная занятость, высокая интенсивность общения) означает не выполнение значимых дел, а часто - суетливую трату времени по пустякам и искусственное поддержание внутреннего напряжения из-за страха что-то не успеть. Необходимо выделить в своей жизни главное и стараться так строить свое время и жизнь, чтобы основные усилия были потрачены на достижение главной цели, а второстепенные дела либо вообще были исключены из "списка", либо были отложены на какой-то период.   |  | | --- | | [Тренинг для учителей средних и старших классов. Цикл "Учитель - класс"](http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/59-training-for-teachers-of-middle-and-senior-classes-cycle-teacher-classroom) |  |  |  | | --- | --- | | Работа психолога с педагогическим коллективом - Тренинги с педагогами | | | Цикл "Учитель - класс"  ***Упражнение "Атмосфера"*** **Цель упражнения** : развитие коммуникативных средств формирования в классе эмоционального благополучия и позитивной атмосферы. Участники группы удобно устраиваются в креслах, расслабляются и закрывают глаза. Психолог в спокойной и мягкой манере произносит приблизительно такой текст: "Вспомните сейчас самое приятное событие, которое недавно у вас произошло. Что вы чувствовали? Воспроизведите как можно отчетливее свои ощущения по поводу этого события: радость, удовлетворение, блаженство, успокоение. Постарайтесь теперь сохранить свое внутреннее состояние и каждую картинку, которую я буду сейчас словесно описывать, насыщайте положительными эмоциями.  Вы входите в воображаемый класс: почувствуйте бодрость и уверенность в себе. Входя в класс, поздоровайтесь с ребятами, улыбнитесь им. Найдите внутреннее состояние, сохраняющее разумный баланс между сдержанной строгостью и открытой доброжелательностью. Вы идете к своему столу. Какую позу вам хочется принять? Представьте, что вы садитесь в удобной для вас позе и начинаете урок. А теперь в своем воображении пройдите по классу. Постарайтесь найти удобный темп ходьбы - не слишком быстрый, но и не медленный. Поддерживайте в себе внутренний темп ритма, который позволяет вам продемонстрировать перед классом профессионализм, авторитетность, уверенность в себе. Представьте, как вы идете. Вы сложили руки за спиной? Или скрестили их на груди? Найдите удобный для вас жест, чтобы чувствовать себя свободно и уверенно. Помните, что выбранные вами удобная поза, соответствующие вам ритм движения и стиль общения создадут условия вашего нормального самочувствия и эмоционально-позитивной атмосферы в классе". После выполнения данного упражнения учителя обмениваются своим психотехническим опытом: каким образом каждый из них нашел для себя оптимальные формы поведения, что он при этом чувствовал, какие трудности имеются в реальной работе в школе.  ***Упражнение "Круги внимания"*** (по К.С.Станиславскому) **Цель упражнения** : тренировка функции внимания, умения оперативно сосредоточиваться и концентрироваться в процессе обучения. Из группы по желанию выбирается один участник, которому надо справиться со следующим заданием. Учителя встают перед ним в случайном порядке. Водящий должен определить для себя внутренние ощущения, соответствующие "малому", "среднему" и "большому" кругам внимания. Сначала ему предлагается при помощи взгляда сосредоточиться на каком-либо одном участнике группы, затем расширить свое видение до объема "среднего" круга, включающего 5-7 участников. Как только водящий почувствует, что его внимание стало устойчивым, он может перейти к "большому" кругу, в который входит вся группа. При возникновении ощущения, что внимание рассеивается и теряет свою устойчивость, следует вернуться к предыдущему кругу и повторить упражнение. В группе обсуждаются ощущения водящего, которые он испытал при выполнении упражнения: какие внутренние средства он применял для удержания устойчивости своего внимания, как добивался высокой концентрации внимания, какие у него были трудности при переходах от одного круга внимания к другому. Полезно организовать также коллективный обмен психотехническим профессиональным опытом между учителями.  ***Упражнение "Сбить ритм"*** **Цель упражнения**: формирование эффективных средств управления классом подростков и старшеклассников. В данной игровой ситуации психолог предлагает одному участнику стать "учителем", а остальным - "подростками" или "старшеклассниками". Игровая задача заключается в том, чтобы быстро, в течение 1-2 минут усмирить класс школьников, которые начали, громко разговаривать, крутиться и всячески нарушать дисциплину. "Учитель" может применить административные меры воздействия, сделать замечание или повысить голос. Наиболее эффективны те средства воздействия на класс, которые позволяют привлечь внимание ребят, успокоить самых активных лидеров, т.е. средства психотехнического порядка. Затем участники анализируют выбранные "учителем" способы воздействия, из них выделяются наиболее эффективные. Происходит также обмен профессиональным опытом между участниками группы.  ***Упражнение "Перехвати инициативу"*** **Цель упражнения:** расширение диапазона профессиональных возможностей учителей относительно успешного удерживания своей ведущей, управляющей позиции в учебно-воспитательном процессе, Из группы участников выбираются два "актера", остальные -наблюдатели. "Актеры" играют роли собеседников, которые разговаривают на какую-то тему, например, "Самый лучший художник..." ("Самая лучшая музыка...", "Самый лучший отдых...", "Самая лучшая система обучения" и т.п.). Задаются также этапы разговора: на первом один собеседник держит инициативу, а другой играет пассивную роль - слушает и поддакивает; на втором этапе пассивный собеседник должен суметь перехватить инициативу у первого и навязать ему свою точку зрения. Разумеется, первый при этом будет стараться удержать за собой коммуникативное лидерство. Далее участники группы анализируют возможные в таких случаях средства "захвата коммуникативного пространства" или борьбы за управление ситуацией. Важно обратить внимание на возникающие в педагогической деятельности ситуации подобного типа, в которых школьники (чаще всего это подростки) начинают личностно самоутверждаться, используя слабости учителя.  ***Упражнение "Чувства в педагогике"*** **Цель упражнения:** развитие профессионально важных качеств учителей, связанных с использованием чувств в педагогической деятельности. Группа учителей рассаживается в круг. Некоторым из них психолог раздает карточки, на которых обозначены человеческие эмоции. Рекомендуется следующий набор: "Радость", "Гнев"; "Безразличие", "Разочарование", "Негодование", "Возмущение", "Поддержка", "Поощрение", "Заинтересованность". Учителя, получившие карточки, должны подготовить небольшое выступление перед группой с описанием ситуаций обучения и воспитания подростков и старших школьников, в которых использование данных чувств было бы педагогически целесообразно. Другие члены группы дополняют каждое выступление своих коллег. | | | [Тренинг для учителей средних и старших классов. Цикл "Учитель - школа"](http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/60-training-for-teachers-of-middle-and-senior-classes-cycle-teacher-school) | |  |  |  | | --- | --- | | Работа психолога с педагогическим коллективом - Тренинги с педагогами | | | Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов нацелен на развитие у них коммуникативных навыков, средств позитивного проектирования индивидуального развития ученика, актуализации личного опыта в общении с учащимися, способов эффективной профессиональной саморегуляции.  **Цикл "Учитель - школа"**  ***Упражнение "Смена позиции"***  **Цель упражнения**: развитие у учителей гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативной позиции в контактах с коллегами. Группа рассаживается в круг. По желанию выбирается один участник, который, двигаясь по часовой стрелке, вступает в непродолжительные разговоры с каждым членом группы. Остальные участники слушают, оценивая, какие коммуникативные средства были применены, изменяется ли стиль беседы в соответствии с индивидуальностью нового партнера, меняется ли коммуникативная позиция у водящего.  Коллективное обсуждение проводится в двухфазном режиме. На первой фазе свои впечатления высказывают члены группы, с которыми водящий разговаривал. На второй - группа выслушивает самого водящего, анализирующего чувства и переживания, возникшие у него в ходе многократной смены коммуникативной позиции при переходе к новому собеседнику.  ***Упражнение "Мостик"*** **Цель упражнения**: создание консолидированного педагогического коллектива, развитие у учителей взаимоподдержки и взаимопомощи по отношению друг к другу, отработка невербальных средств общения. Участники садятся по кругу, в центре которого по диагонали психолог вычерчивает мелом линию. Условия игры он объясняет следующим образом; "Представьте, что эта линия - мостик через бурную горную речку. Внизу, под таким подвесным, качающимся на ветру мостиком, бушует река. Пройти по мосту в один конец может только один человек: негде разминуться. Задача игры заключается в том, чтобы два путника, двигающиеся навстречу друг другу, сумели пройти по мостику в противоположные стороны и не свалиться вниз. Кто хотел бы попробовать?" Из группы по желанию выходят два участника. Решение данной задачи предварительно не обсуждается, люди действуют спонтанно, начиная идти по игровому "мостику" навстречу друг другу. При встрече они должны договориться, применяя минимум слов и затрачивая на переговоры не более одной минуты. После проигрывания упражнения следует рассмотреть такие вопросы: кто проявил инициативу в решении коммуникативной задачи и кто был ведомым, старались участники игры помочь друг другу или наоборот, пытались достичь только своей цели, не задумываясь о партнере, какие средства более эффективны в подобной условно опасной ситуации?  ***Упражнение "Карниз"***  **Цель упражнения**: укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи по отношению друг к другу. Учителя встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на меловую прямую линию, проведенную психологом. Он говорит: "Эта черта - карниз высотного дома. Носки ваших туфель - край этого карниза. Один человек из нашей группы, по желанию конечно, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы - помочь ему в этом. Разрешаются поддержки в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное ~ это пройти по карнизу!" Затем участник, который "шел по карнизу дома", рассказывает свои впечатления: на каких отрезках пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в одних случаях поддержка была успешной, а в других - нет. Если произошло "падение" игрока с импровизированного "карниза", данный момент также обсуждается в группе.  ***Упражнение "Очередь"*** **Цель упражнения**: развитие у учителей форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы. Из группы выбираются восемь человек, из которых один - водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить "нахала" к прилавку. В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил "нахала", какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).  ***Упражнение "Вдвоем"*** **Цель упражнения**: формирование внутренних средств гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативных позиций. Психолог предлагает членам группы разделиться на пары. Упражнение содержит три игровые задачи: партнеры садятся спина к спине и в течение 5 минут ведут разговор; следующие 5 минут они беседуют, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями "сверху" и "снизу"; затем они садятся друг напротив друга и "разговаривают" только глазами в течение 10 минут. После решения каждой задачи пара обменивается впечатлениями. В конце организуется общее коллективное обсуждение того, какая игровая задача была наиболее лёгкой и приятной, когда в общении появились трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и др.  ***Упражнение "Аквариум"*** **Цель упражнения**: тренировка наиболее успешных в коммуникативном отношении форм поведения участников группы, поиск средств эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности. Группа делится на две равные подгруппы, одна из которых садится в центре круга, а другая - располагается вокруг нее. Образуются два круга - внутренний и внешний, наподобие аквариума. Участникам, находящимся во внутреннем круге, психолог дает тему для дискуссии. Подходят конкретные, реальные и актуальные для учителей темы, взятые из школьной жизни: "Ученик сорвал урок", "В классе трудно наладить хорошую дисциплину", "Дети не хотят учиться" и др. Тема обсуждается по принципу "здесь и теперь", в соответствии с которым участники внутреннего круга реагируют на слова и формы поведения своих партнеров, возникающие в данную минуту, в данный момент. Участники внешнего круга ничего не говорят. Их задача: каждый должен выбрать кого-нибудь из участников внутреннего круга и наблюдать за ним. Они подмечают, как их "объект" ведет себя в дискуссии, какие коммуникативные средства применяет, оказывает ли поддержку партнерам по общению, активен или пассивен, лидирует или стремится занять позицию ведомого. Примерно через 15-20 минут участники меняются местами. Психолог может либо предложить новую тему, либо продолжить старую, если возникла интересная и содержательная дискуссия. На общем обсуждении вся группа садится в круг и анализирует различные формы поведения участников, происходившие в группе события, выделяет наиболее эффективные коммуникативные средства. | | | [Тренинг для учителей начальных классов. Цикл "Учитель - семья"](http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/61-training-for-primary-school-teachers-series-teacher-family) | |  |  |  | | --- | --- | | Работа психолога с педагогическим коллективом - Тренинги с педагогами | | | Цикл "Учитель - семья"  ***Упражнение "Весы"*** Для того чтобы успешно справляться с огромной нагрузкой, связанной с работой в школе, необходимо спокойно и защищено чувствовать себя в семейной обстановке. Если члены семьи поддерживают друг друга, они легче переносят кризисы и проблемы, быстрее восстанавливают свои силы. **Цель:** создание внутреннего состояния спокойствия, цельности и сбалансированности, активизация позитивного отношения к членам семьи. Упражнение рекомендуется проводить в женской аудитории.  После того как члены группы успокоились и настроились на медитацию, психолог произносит такие слова: "Подумайте о своем близком человеке, муже или друге. Воспроизведите в своем воображении его лицо, характер, типичные для него движения и жесты. Какой он, ваш мужчина? Вы заметили, что рисуя его образ, довольно часто вы используете характеристики его недостатков? Вспомните вашу первую встречу. В какой ситуации вы его впервые увидели? Что он делал, говорил, как выглядел? Что было в нем особенного, что привлекло ваше внимание? Что вам в нем понравилось? Вспомните период, когда вы встречались и как он ухаживал за вами. Вспомните ваши лучшие минуты, его нежность и заботу по отношению к вам. А сейчас представьте образ весов. На одну чашу весов вы положили недостатки, которые есть в характере вашего близкого человека, на другую - его положительные качества. Вторая чаше весов должна перевесить: старайтесь видеть в близком для человеке больше положительного, нежели негативного. Сохраните к нему хорошее отношении и не позволяйте излишне жестко и дотошно критиковать его".    ***Упражнение "Компромисс***" **Цель упражнения**: отработка коммуникативных приемов принятия решения в семейной ситуации, понимания своего близкого человека и уважения его интересов и потребностей. В группе создается игровая ситуация. По желанию выбираются два "актера", играющие роли "мужа" и "жены". Задается игровой сюжет: типичная ситуация, когда "супругам" надо принять решение, например, о проведении летнего отдыха. "Муж" предлагает свой вариант, "жена" - свой. Игра проводится в четыре этапа. На первом происходит обсуждение тех вариантов решений, которые предлагаются "мужем и "женой". На втором этапе психолог просит "супругов" поменяться ролями: "муж" пересаживается на стул "жены", а "жена" - на стул "мужа". Они разговаривают, сменив свои позиции: "муж" выступает от имени "жены", а "жена" - от имени "мужа". На третьем этапе обсуждаются моменты принятия решения выступающие новыми для собеседников. "Муж" более точно начинает понимать потребности своей игровой "жены", а она лучше чувствует его желания. На четвертом этапе разрабатывается компромиссное решение, учитывающее интересы обоих супругов. | | | [Тренинг для учителей средних и старших классов. Цикл "Учитель - школа"](http://www.vashpsixolog.ru/work-with-teaching-staff-school-psychologist/57-training-with-teachers/60-training-for-teachers-of-middle-and-senior-classes-cycle-teacher-school) | |  |  | | --- | | Работа психолога с педагогическим коллективом - Тренинги с педагогами | | Педагогический тренинг для учителей средних и старших классов нацелен на развитие у них коммуникативных навыков, средств позитивного проектирования индивидуального развития ученика, актуализации личного опыта в общении с учащимися, способов эффективной профессиональной саморегуляции.  **Цикл "Учитель - школа"**  ***Упражнение "Смена позиции"***  **Цель упражнения**: развитие у учителей гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативной позиции в контактах с коллегами. Группа рассаживается в круг. По желанию выбирается один участник, который, двигаясь по часовой стрелке, вступает в непродолжительные разговоры с каждым членом группы. Остальные участники слушают, оценивая, какие коммуникативные средства были применены, изменяется ли стиль беседы в соответствии с индивидуальностью нового партнера, меняется ли коммуникативная позиция у водящего.  Коллективное обсуждение проводится в двухфазном режиме. На первой фазе свои впечатления высказывают члены группы, с которыми водящий разговаривал. На второй - группа выслушивает самого водящего, анализирующего чувства и переживания, возникшие у него в ходе многократной смены коммуникативной позиции при переходе к новому собеседнику.  ***Упражнение "Мостик"*** **Цель упражнения**: создание консолидированного педагогического коллектива, развитие у учителей взаимоподдержки и взаимопомощи по отношению друг к другу, отработка невербальных средств общения. Участники садятся по кругу, в центре которого по диагонали психолог вычерчивает мелом линию. Условия игры он объясняет следующим образом; "Представьте, что эта линия - мостик через бурную горную речку. Внизу, под таким подвесным, качающимся на ветру мостиком, бушует река. Пройти по мосту в один конец может только один человек: негде разминуться. Задача игры заключается в том, чтобы два путника, двигающиеся навстречу друг другу, сумели пройти по мостику в противоположные стороны и не свалиться вниз. Кто хотел бы попробовать?" Из группы по желанию выходят два участника. Решение данной задачи предварительно не обсуждается, люди действуют спонтанно, начиная идти по игровому "мостику" навстречу друг другу. При встрече они должны договориться, применяя минимум слов и затрачивая на переговоры не более одной минуты. После проигрывания упражнения следует рассмотреть такие вопросы: кто проявил инициативу в решении коммуникативной задачи и кто был ведомым, старались участники игры помочь друг другу или наоборот, пытались достичь только своей цели, не задумываясь о партнере, какие средства более эффективны в подобной условно опасной ситуации?  ***Упражнение "Карниз"***  **Цель упражнения**: укрепление в педагогическом коллективе доброжелательности, открытости и взаимопомощи по отношению друг к другу. Учителя встают друг за другом, соприкасаясь плечами и ориентируясь на меловую прямую линию, проведенную психологом. Он говорит: "Эта черта - карниз высотного дома. Носки ваших туфель - край этого карниза. Один человек из нашей группы, по желанию конечно, должен пройти по карнизу и не упасть вниз. Задача группы - помочь ему в этом. Разрешаются поддержки в виде физических контактов, краткие разговоры. Главное ~ это пройти по карнизу!" Затем участник, который "шел по карнизу дома", рассказывает свои впечатления: на каких отрезках пути он чувствовал поддержку, где ему было трудно справиться с игровой задачей и почему. Члены группы также обмениваются мнениями, почему в одних случаях поддержка была успешной, а в других - нет. Если произошло "падение" игрока с импровизированного "карниза", данный момент также обсуждается в группе.  ***Упражнение "Очередь"*** **Цель упражнения**: развитие у учителей форм непосредственного коммуникативного поведения, способности к спонтанному игровому общению, раскованности и внутренней свободы. Из группы выбираются восемь человек, из которых один - водящий. Семь человек становятся друг за другом как бы в очередь, а восьмой должен пройти к прилавку магазина без очереди. Он завязывает разговор с каждым стоящим, пытаясь достичь своей цели. Очередь при этом имеет игровую задачу не пропустить "нахала" к прилавку. В это время остальные члены группы рассаживаются амфитеатром и наблюдают за происходящим. Затем проводится общее обсуждение. Анализируется каждый коммуникативно-содержательный момент игры: кто из стоящих в очереди уступил и кто не пропустил "нахала", какие средства были применены водящим (просьбы, угрозы, шантаж и т.п.).  ***Упражнение "Вдвоем"*** **Цель упражнения**: формирование внутренних средств гибкости и пластичности в процессе смены коммуникативных позиций. Психолог предлагает членам группы разделиться на пары. Упражнение содержит три игровые задачи: партнеры садятся спина к спине и в течение 5 минут ведут разговор; следующие 5 минут они беседуют, когда один сидит, а другой стоит перед ним, поочередно меняясь позициями "сверху" и "снизу"; затем они садятся друг напротив друга и "разговаривают" только глазами в течение 10 минут. После решения каждой задачи пара обменивается впечатлениями. В конце организуется общее коллективное обсуждение того, какая игровая задача была наиболее лёгкой и приятной, когда в общении появились трудности и почему, в какой из пар возник психологический контакт и др.  ***Упражнение "Аквариум"*** **Цель упражнения**: тренировка наиболее успешных в коммуникативном отношении форм поведения участников группы, поиск средств эффективного индивидуального стиля профессиональной деятельности. Группа делится на две равные подгруппы, одна из которых садится в центре круга, а другая - располагается вокруг нее. Образуются два круга - внутренний и внешний, наподобие аквариума. Участникам, находящимся во внутреннем круге, психолог дает тему для дискуссии. Подходят конкретные, реальные и актуальные для учителей темы, взятые из школьной жизни: "Ученик сорвал урок", "В классе трудно наладить хорошую дисциплину", "Дети не хотят учиться" и др. Тема обсуждается по принципу "здесь и теперь", в соответствии с которым участники внутреннего круга реагируют на слова и формы поведения своих партнеров, возникающие в данную минуту, в данный момент. Участники внешнего круга ничего не говорят. Их задача: каждый должен выбрать кого-нибудь из участников внутреннего круга и наблюдать за ним. Они подмечают, как их "объект" ведет себя в дискуссии, какие коммуникативные средства применяет, оказывает ли поддержку партнерам по общению, активен или пассивен, лидирует или стремится занять позицию ведомого. Примерно через 15-20 минут участники меняются местами. Психолог может либо предложить новую тему, либо продолжить старую, если возникла интересная и содержательная дискуссия. На общем обсуждении вся группа садится в круг и анализирует различные формы поведения участников, происходившие в группе события, выделяет наиболее эффективные коммуникативные средства. | |