

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №43 г.Борзи**

Тренинг для педагогов

«Развитие коммуникативных умений и навыков педагогов»

Подготовила: социальный педагог
Сморыгина Татьяна Андреевна

Актуальность темы

В современной образовательной ситуации требуются квалифицированные педагогические кадры, способные решать нестандартные профессиональные задачи средствами своей деятельности. Одной из главных форм педагогической профессии выступает коммуникация, или общение педагога с воспитанниками. Профессия педагога требует большой выдержки и самообладания. От многочисленных контактов с другими людьми он испытывает большие нервно-психические нагрузки, которые проявляются в сильном эмоциональном напряжении, частых стрессах, «эмоциональном выгорании». Ситуации крайнего эмоционального напряжения приводят к прогрессирующему ухудшению состояния здоровья педагогов, поэтому они нуждаются в психологической поддержке, в обучении приёмам снятия эмоционального и мышечного напряжения.

Цель тренинга: Развитие коммуникативных умений педагогов в процессе их взаимодействия. Снизить эмоциональное напряжение.

Задачи:

- настроить участников на позитивное восприятие, установить доверительные взаимоотношения;
- снять эмоционального напряжения, посредством группового взаимодействия;
- сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы;
- повысить тонус группы, снять мышечное напряжения, укрепить психологическое здоровье педагогов.
- установить доверительные взаимоотношения;
- развитие вербальных и невербальных средств общения;
- обучение эффективным методам общения;
- создать в группе атмосферу эмоциональной свободы, доверия друг к другу, сотрудничества;
- познакомить участников тренинга с приёмами саморегуляции;
- научить педагогов навыкам борьбы с «синдромом эмоционального выгорания».

Форма проведения тренинга – круг, возможно свободное перемещение по кабинету.

Продолжительность – 30 минут.

Вводная часть

Здравствуйте! Я рада приветствовать вас, уважаемые коллеги.

Несколько лет тому назад остановив свой выбор на профессии педагога, вы вступили в удивительную страну детей, тем самым согласившись окунуться надолго в необычный мир восхитительного детства.

На нашем тренинге мы будем говорить о вас самих, о ваших отношениях с другими людьми, о целях, которые вы ставите. Вы научитесь лучше понимать себя и разберетесь, почему вы поступаете так, а не иначе, и что вы сможете сделать, чтобы стать лучше. Вы научитесь думать позитивно и поймете, что наша жизнь зависит от того, как мы ее воспринимаем. Только вместе мы сможем ответить на разные сложные вопросы. Мы будем осваивать эффективные средства общения.

Мне хотелось бы при нашей работе использовать следующие правила:

1. Искренность в общении.
2. Обязательное участие каждого.
3. Не критиковать и признавать право каждого на высказывание от своего имени.

В нашей группе будет происходить много, на первый взгляд, необычного. Но, так или иначе, мы будем говорить о себе, о важном для нас лично значимом а, что мы здесь встретились, - это не просто случайность, это часть нашей жизни, которую мы проживем вместе. Одна из трудностей нашей повседневной жизни – неумение людей жить в настоящем времени: каждый живет либо в прошлом (своими воспоминаниями), либо в будущем (своими надеждами и опасениями). Для нас очень важно будет жить в группе именно в настоящем «здесь и теперь». Иногда выполнение того или иного упражнения может вас глубоко взволновать, задеть что-то очень личное в вас. В таких случаях вы можете сказать «стоп», и это будет означать, что вам трудно и что вы не хотите продолжать обсуждение этой темы.

1. Упражнение «Комплимент по кругу»

Цель: настрой на занятие, развитие воображения, групповой сплоченности, сотрудничества.

Инструкция: Каждому из Вас я раздам листочек, на котором Вы напишите свое имя. Как только я включу музыку, передавайте эти листочки по кругу. На них необходимо написать (подарить) комплимент обладателю листочка. В завершении упражнения каждый зачитывает все комплименты, подаренные ему.

Анализ:

Трудно ли было написать (подарить) комплимент?

Что лучше дарить или получать?

Ваше состояние после выполнения упражнения?

Каждый человек должен уметь расслабляться, а особенно люди Вашей профессии. Вам свойственно педагогическое «выгорание», сильное эмоциональное напряжение, стрессы. Использование элементарных упражнений, не требующих большого количества времени, позволит сохранить и укрепить психологическое и физическое здоровье.

2. Упражнение «Поварята» на поднятия эмоционального фона настроения

Для организации **игры** нужна длинная верёвка или обруч.

Ход: **ведущий** обращается к **взрослым**: уважаемые педагоги, мы сейчас с вами будем варить компот! Вот это наша большая кастрюля (*большой обруч*). Сейчас сварим компот, но компот этот будет необычный. Каждый из вас придумает, чем он будет (*слива, абрикос, изюм, груша, персик, черешня, вишня и т. д.*). А я буду шеф – повар. Я буду говорить по очереди, что хочу положить в кастрюлю (*перечисление фруктов ягод*). Кто узнаёт себя, тот берет за веревку или обруч! Играем! (игра продолжается пока все компоненты не окажутся в «кастрюле») Вот какой получился компот!

Когда все «*ингредиенты*» окажутся в кастрюле, то «компот надо сварить. Фрукты могут «*побулькать*», можно показать, как «*кипит*» «*компот*» (например, присаживаться и подыматься, имитируя кипение воды, можно «*помешать*» компот – участники игры должны хаотично двигаться).

Когда компот приготовиться, его можно «*попробовать*» — имитировать как шеф повар пробует компот, похвалить «*компот*» и себя. Например, ведущий начинает: «*Все в компоте хорошо, но особенно вишня!*»

Вишня раскланивается, как артист в театре, говорит «*Спасибо!*», и продолжает: «*Все в компоте хорошо, но особенно яблоко!*» Теперь очередь яблока раскланиваться и благодарить. И так, пока не поблагодарят все «*продукты*».

3. Упражнение «Пантомимика»

Цель: развитие умения передавать и понимать информацию с помощью невербальных средств.

Описание упражнения

Сначала участники упражнения делятся на пары, каждая из которых получает карточку с кратким описанием определённой конфликтной ситуации межличностного взаимодействия. После этого все пары готовят и разыгрывают описанные ситуации на показывая доставшиеся им карточки другим участникам упражнения. Важный момент:

изображая ситуацию, нельзя ничего говорить, можно использовать только движения и мимику. Когда одна пара показала ситуацию, остальные участники должны отгадать, что им показали.

Примеры ситуаций для карточек

1. Вы с приятелем катались на велосипеде, и столкнулись, оба набили себе шишек, повредили велосипеды, и теперь пытаетесь разобраться, кто из вас был виноват.
2. Ты в магазине стараешься выбрать себе хорошие роликовые коньки, коньков большое разнообразие, а продавец упорно нахваливает одну модель, говоря, что на них можно очень быстро ездить.
3. Ты хочешь поздно вечером пойти на дискотеку, а мама запрещает тебе идти, говоря, что это опасно.
4. Ты сдаёшь домашнее задание, а учительница говорит, что ты его сделал не сам – списал или за тебя его выполнил кто-то из старших членов семьи – и отказывается его принимать.
5. Вы с другом (с подругой) вышли вместе прогуляться, но не можете договориться, куда именно идти.
6. На уроке литературы тебя вызвали рассказать стихотворения, ты не выучил, а твой друг тебе подсказывает. Учитель замечает. (2-3 участника)
7. Утро. Ребенок спит. Папа пытается разбудить ребенка в школу. И рядом сам засыпает. Заходит мама и (Конфликт). (3 участника)

Смысл

упражнения

Развитие умения ясно передавать информацию при ограниченности средств общения по невербальным каналам межличностной коммуникации (без слов). Тренировка уверенного поведения при «работе на публику».

Обсуждение.

Какие эмоции у вас возникали при подготовке и показе ситуации? Легко ли было угадывать, что демонстрируют другие участники? Что вам помогало в этом, а что мешало?

Когда в жизни нам приходится угадывать намерения других, даже если те о них прямо не говорят?

Давайте обсудим арсенал выразительных средств в невербальном **общении**.

Основными элементами невербальной **коммуникации** выступают язык тела и манера говорить. Поступки и слова могут обманывать, реакция тела скрывает правду редко. К элементам невербального **общения относятся**:

Пространство, разделяющее говорящих; Частота дыхания; Жесты, телодвижения; Осанка; Одежда; Выражение лица; Символы статуса; Контакт глаз.

Наиболее важным элементом языка тела является мимика. Лицо – зеркало души, оно прекрасно передает эмоциональное состояние.

Во время телевизионного интервью у знаменитого циркового дрессировщика Филатова спросили: «с кем из хищных зверей опаснее всего работать» Ответ был неожиданным. Оказалось, что с «кровожадными» львами иметь дело гораздо безопаснее, чем с «добродушными» мишками. Весь секрет в том, что львы в африканских саваннах живут прайдами (группами, поэтому их мимика хорошо **развита**, ведь она помогает поддерживать взаимопонимание в львиной группе и регулировать поведение. А медведи- одиночки. Им попросту некому показывать свои чувства – их мимика маловыразительна. Природа экономна, она не тратится на «излишества». Так вот, у льва, когда он собирается напасть, прежде всего появляется соответствующая гримаса, которая и предупреждает укротителя об опасности. На людях в отношении мимики природа, как видно, не стала экономить. Например, подсчитано, что в романе Толстого «Война и мир» дано описание 97 оттенкам одной только улыбки! Малейшие движения души человека отражаются на его лице.

4. Упражнение «Конкурс хвастунов»

Сегодня мы проведем с вами конкурс хвастунов. Выиграет тот, кто лучше похвастается. Но хвастаться мы будем не собой, а своим соседом. Ведь это так приятно и почетно иметь самого лучшего соседа! Посмотрите внимательно на того, кто сидит справа от вас. Подумайте, какой он, что в нем хорошего, что он умеет, чем он может понравиться. Не забывайте, что это конкурс. Выиграет тот, кто лучше похвалится, кто найдет в своем соседе больше достоинств».

После такого вступления педагоги по кругу называют преимущества своего соседа и хвастаются его достоинствами. Победителя выбирают сами педагоги выигрывает тот, кто лучше похвалится своим соседом.

Общаясь друг с другом, мы даже не задумываемся над тем, сколько факторов и нюансов влияют на процесс общения. Что же происходит? Мы встречаем человека, воспринимаем его, общаемся и взаимодействуем с ним с помощью языка, жестов. От того, например, какое первое впечатление произведет на нас человек, как мы построим сам обмен информацией, будет зависеть успех общения. Общение помогает взаимодействовать.

5.Упражнение «Ласковый дождь»

Цель: релаксация

«Предлагаю вам встать в круг и повернуться направо. (Звучит релаксирующая музыка «Шум дождя»). Положите руки на плечи друг другу. Закройте глаза. В сказочной стране пошел дождь. Он дает силу и смывает усталость. Изобразите дождь на спине соседа... Пошел сильный дождь с крупными каплями...Капли падают и скатываются по спине... Дождь

становится мельче,....Медленнее... Отпустите соседа.....Подставьте руки дождю... лицо....почувствуйте как приятные, свежие капли скатываются по нему. Вдохните глубоко, но не напрягаясь, ощутите природу после дождя: Вдох-выдох- 3 раза. Спасибо».

Заключительная часть

6.Упражнение «Благодарный подарок»

Цель: положительное завершение тренинга, рефлексия.

Описание упражнения:

Ведущий: «Давайте подумаем, что мы могли бы подарить нашей группе, и как выразить слова благодарности любыми невербальными способами (Мимикой, пожатием руки, жестом...).

Все участники тренинга встают в круг. И по кругу каждый ведущему и всем участникам любыми невербальными способами говорит спасибо и дарит подарок .

Я, например, дарю Вам *оптимизм и взаимное доверие*. Далее каждый из участников высказывается, что он хотел бы подарить группе. «Давайте наградим себя аплодисментами!»

Психологический смысл упражнения: Ритуал, позволяющий завершить тренинг красиво и на положительной эмоциональной ноте.

Ну вот, все подарки подарены, игры пройдены, слова сказаны. Вы все были активны, слаженно работали в команде. Не забывайте, что Вы – единое целое, каждый из Вас – важная и необходимая, уникальная часть этого целого!

Вместе Вы – сила! Спасибо всем за участие!

Список литературы

1. Вид В.Д. Хорошее настроение – это просто! СПб., 2001
2. Зайцев Г.К. Твоё здоровье. Релаксация психики. СПб., 2000
3. Морева Н. А. Тренинг педагогического общения. Практическое пособие. М. 2009.- 78 с.
4. Пособие для начинающего тренера, «Я хочу провести тренинг». Новосибирск, 2000. – 205 с.
5. Рейнхуттер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом (второе издание). – М.: Универс, 1993.
6. Самоукина Н.В. Игры в которые играют... Дубна, 1996
7. Федоренко Л.Г. Психологическое здоровье в условиях школы. СПб., 2003

Интернет ресурсы:

- * psy.1september.ru/article.php?ID...
- * syntone.ru/library/books/content...
- * rudocs.exdat.com/docs/index-...
- * psyoffice.ru/4-0-3912.htm
- * psyoffice.ru/4-0-3871.htm
- * psylesson.ru/node/48

