

Психолого-педагогический тренинг «Калоши счастья»

А. А. Заночкина,
педагог социальный Микашевичской
гимназии им.В.И.Недведского

Профессия учителя обладает огромной социальной важностью, является одной из профессий альтруистического типа. Способность к сопереживанию (эмпатии) признается одним из самых важных качеств учителя, однако практическая роль эмоций в профессиональной деятельности оценивается противоречиво. Ежедневный труд педагога отличается очень высокой эмоциональной загруженностью, именно поэтому педагогическая профессия - одна из тех, которая в большей степени подвержена влиянию «выгорания».

В современных условиях деятельность учителя буквально насыщена факторами, вызывающими эмоциональное выгорание: большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, личная неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом, необходимость быть все время в «форме».

Одним из способов профилактики эмоционального выгорания педагогов является улучшение психологического климата в коллективе, создание команды единомышленников, существующей как единое целое, как группы людей поддерживающих друг друга.

Данный психолого-педагогический тренинг направлен на сплочение коллектива, сокращение дистанции в общении, создание эмоционального позитивного единства. Тренинг можно провести как отдельное занятие или группу занятий, уместно приурочить к профессиональному празднику педагогов, неделе педагогического мастерства, корпоративным мероприятиям.

УПРАЖНЕНИЕ «НЕСТАНДАРТНОЕ ПРИВЕТСТВИЕ»

Инструкция: Группа сидит полукругом. Первый участник нежно, ласково прикасается к соседу и приветствует его, говоря несколько приятных слов или комплиментов. Второй передает свое приветствие третьему, и так всем участникам тренинга.

Рефлексия: Что чувствовал участник, когда передавал или принимал приветствие соседа?

УПРАЖНЕНИЕ «АУКЦИОН ЛИДЕРСКИХ КАЧЕСТВ»

Материалы и оборудование: раздаточные карточки с перечнем лидерских качеств, ручка.

Инструкция: Напротив качества участнику тренинга необходимо написать имя и отчество коллеги (2-3 коллегам, не более), которому это качество

подходит больше всего. Обязательно указать всех участников группы, но необязательно использовать все лидерские качества.

- С чувством юмора
- Застенчивый
- Решительный
- Добрый
- Ответственный
- Непредсказуемый
- Надежный
- Симпатичный
- Интеллектуал
- Скромный
- Спортивный
- Незлопамятный
- Серьезный
- Жизнерадостный
- Любознательный
- Сдержанный
- Тактичный, другие

Рефлексия: Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?

УПРАЖНЕНИЕ «ПЛЮС-МИНУС»

Цель: вербализация негативных и позитивных моментов своей педагогической деятельности; сплочение коллектива.

Материалы и оборудование: Листы А4 («минусы»), мусорное ведро или коробка; ватман с фотографией своего учреждения образования, самоклеющиеся стикеры («плюсы»); ручки для каждого участника.

Инструкция: Написать на белых листах все, что не устраивает в своей работе. Затем по желанию участники озвучивают «минусы», дополняя друг друга без повторений. После того, как озвучены все отрицательные моменты профессиональной деятельности участникам предлагается скомкать свои записи, вложив в это все свое негодование, и выбросить в мусорное ведро или коробку.

Затем педагогам предлагается на ярких цветных стикерах написать все то, что привлекает и приносит удовольствие в работе. «Плюсы» также озвучиваются участниками и стикеры по очереди прикрепляются на ватман. После тренинга ватман ещё на несколько дней размещается в месте общего пользования педагогов – учительском или методическом кабинетах.

Рефлексия: Участники обсуждают, чего больше получилось — плюсов педагогической деятельности или минусов, почему. Что имеет для них большую важность отрицательные ли положительные моменты в работе.

Ожидаемый результат: педагоги должны увидеть, что позитива в работе больше, прийти к выводу, что работа педагога тяжела, но приятна и значима; осмыслить обе стороны педагогической деятельности; осознать, что затруднения у педагогов схожи, но личное отношение к ним разное.

УПРАЖНЕНИЕ «КАЛОШИ СЧАСТЬЯ»

Цель: развитие позитивной Я-концепции и восприятия мира; формирование навыков самопознания, эмоциональной саморегуляции.

Материалы и оборудование: игровой элемент «калоши счастья» – обычные резиновые калоши, желательного большого размера с веселым дизайном.

Инструкция: У Андерсена есть сказка с таким названием «Калоши счастья». В этой сказке фее подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы те стали счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху.

Участникам по очереди предлагается обуть эти калоши и сказать, в чем, по его мнению, заключается счастье.

Вопросы: В чем заключается ваше счастье? Ваше заветное желание? Ваши пожелания коллегам.

Ожидаемый результат: Участники получают эмоциональную разрядку и позитивный настрой.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Что вы чувствовали во время выполнения упражнения? Что было трудным для вас, как вы справились с этим?

УПРАЖНЕНИЕ «ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОЧТА»

Цель: создание положительного эмоционального настроения в группе, проявление эмпатии друг к другу.

Оборудование: лист бумаги и ручка.

Инструкция: Участник подписывает свой лист бумаги и передает соседу в группе. Участник рядом пишет для него какое-нибудь доброе пожелание и передает следующему участнику и так до тех пор, пока лист, исписанный пожеланиями, не вернется к хозяину. В результате у каждого участника на руках будет целый список добрых пожеланий от коллег.

Рефлексия: Зачитать несколько пожеланий. Что вы чувствуете, получив такие пожелания?

В завершении тренинга организатор подводит итог занятия: каждый из участников – важная, необходимая и уникальная часть того целого, имя которому – коллектив; без единства и доброго отношения друг к другу, взаимоуважения, взаимопомощи нет коллектива.